



PROGRAMME

TAIJI QUAN SHENJI YING



Niveaux	Séminaires	Contenus	Articles à consulter sur le site : www.shenjiying.com dans la rubrique « Pratiques » (voir Forme ancienne et Taiji quan)
I. Cycle des exercices fondamentaux Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> S'approprier les exercices de base et les 15 postures afin de parvenir à une pratique autonome. Comprendre les principes généraux régissant le travail du corps dans la pratique du Taiji quan Shenji ying. Acquérir les bases du travail avec partenaire. 	1	- Exercices fondamentaux - Les 10 postures en travail symétrique (1 à 5)	<p>Les articles seront progressivement mis en ligne au cours de l'année 2012.</p> <ul style="list-style-type: none"> Qu'est-ce que le Taiji quan ? Introduction au Taiji quan du Shenji ying. Les principes généraux de la pratique du Taiji quan Shenji ying. Les exercices fondamentaux. Les dix postures. Le sens de la pratique des poussées des mains.
	2	- Exercices fondamentaux (suite) - Les 10 postures en travail symétrique (6 à 10)	
	3	- Les 10 postures enchaînées vers la gauche (I) - Poussées à une main	
	4	- Les 10 postures enchaînées vers la gauche (II) - Poussées à une main	
	5	- Les 10 postures enchaînées vers la droite - Poussées à une main	
	6	- Les 15 postures (I) - Applications martiales des postures - Poussées à deux mains	
	7	- Les 15 postures (II) - Applications martiales des postures - Poussées à deux mains	
II. Cycle dagongjia Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> S'approprier l'enchaînement des 75 postures afin de parvenir à une pratique autonome. Appliquer les principes régissant le travail du dos dans la pratique du Taiji quan Shenji ying. Acquérir le cercle des poussées des mains (<i>tuishou</i>). Développer le relâchement (<i>song</i>) dans la pratique en solo et les exercices à deux. Développer les qualités d'adhérence (<i>nianjing</i>) et d'écoute (<i>tingjing</i>) dans les exercices à deux. 	8	- Enchaînement des 75 postures niveau <i>dagongjia</i> (1 ^{re} partie) - Poussées à deux mains	<ul style="list-style-type: none"> Le travail du dos dans le Taiji quan Shenji ying Les niveaux de pratique et la question du relâchement. Le développement de l'énergie. L'enchaînement des 75 postures. Au sujet de la pratique martiale du Taiji quan.
	9	- Enchaînement des 75 postures niveau <i>dagongjia</i> (2 ^e partie) - Cercle des poussées des mains	
	10	- Enchaînement des 75 postures niveau <i>dagongjia</i> (2 ^e partie) - Cercle des poussées des mains	
	11	- Enchaînement des 75 postures niveau <i>dagongjia</i> (3 ^e partie) - Cercle des poussées des mains	
	12	- Enchaînement des 75 postures niveau <i>dagongjia</i> (3 ^e partie) - Cercle des poussées des mains	
	13	- Approfondissement de la forme (I) - Applications martiales des postures - Introduction au <i>Taiji sanshou</i> : exercices de <i>fajing</i> (I)	
	14	- Approfondissement de la forme (II) - Applications martiales des postures - Introduction au <i>Taiji sanshou</i> : exercices de <i>fajing</i> (II)	

Niveaux	Séminaires	Contenus	Articles à consulter sur le site : www.shenjiying.com dans la rubrique « Pratiques » (voir Forme ancienne et Taiji quan)
III. Cycle rouruanjia Objectifs : <ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer l'enchaînement des 75 postures au niveau <i>rouruanjia</i>. • Développer la qualité de « souplesse-mobilité » (<i>rouhua</i>). • S'approprier l'enchaînement du <i>Taiji sanshou</i> afin de parvenir à une pratique autonome. • Développer le « jaillissement de l'énergie » (<i>fajing</i>) et la « transformation de l'énergie » (<i>huajing</i>). 	15	- Enchaînement des 75 postures niveau <i>rouruanjia</i> (1 ^{re} partie) - Applications dans le cercle des poussées des mains	<ul style="list-style-type: none"> • La souplesse-mobilité. • Les méthodes de renforcement. • Le <i>Taiji sanshou</i>. • L'influence de la lutte dans le Taiji quan Shenji ying. • Les principes supérieurs de la pratique Shenji ying.
	16	- Enchaînement <i>rouruanjia</i> (2 ^e partie) - Applications dans le cercle des poussées des mains	
	17	- Enchaînement <i>rouruanjia</i> (3 ^e partie) - Applications dans le cercle des poussées des mains	
	18	- Approfondissement de l'enchaînement complet <i>rouruanjia</i> (I) - Méthodes de renforcement (<i>gongfa</i> I)	
	19	- Approfondissement de l'enchaînement complet <i>rouruanjia</i> (II) - Méthodes de renforcement (<i>gongfa</i> II)	
	20	- <i>Taiji sanshou</i> (Les Huit trigrammes)	
	21	- <i>Taiji sanshou</i> (Les Cinq éléments)	
	22	- Approfondissement du <i>Taiji sanshou</i>	
	23	- Principes supérieurs appliqués dans l'enchaînement et le <i>Taiji sanshou</i>	

Notes :

- Ce programme n'inclut pas la description du niveau IV qui porte essentiellement sur l'enchaînement des 108 postures du point de vue des expressions rapide et spontanée de celui-ci (*fajing jia, ziyou jia*).
- Les armes du Taiji sont enseignées sur demande en dehors du programme présenté ci-dessus. Celles-ci sont principalement le sabre, la lance et l'épée. Le programme au sabre, première arme à être étudiée, comporte :
 - L'enchaînement court à une main (dès le niveau I)
 - Le sabre manié à deux mains (niveau II)
 - La forme ancienne du sabre Taiji et ses applications contre armes courtes et longues (niveau III).