

## 1eres rencontres de SYNERGIES

5 octobre 2014

20 écoles – 20 ateliers – 20 professeurs



# PROGRAMME

(Ce programme est toujours susceptible de modifications qui seront annoncées dès que possible)

## MATINEE - De 9 h 15 à 10h45

Grande Salle 1	<b>Taichi Mariembourg</b>	<b>Paul Kervyn</b>
	<b>QG contre les Douleurs</b>	
Quelques mouvements, d'une grande simplicité apparente, pour se détendre et harmoniser nos énergies. Cette pratique convient tout particulièrement pour se mettre en condition avant la pratique du tai chi chuan et/ou pour se remettre en forme après des efforts intenses.		

Grande Salle 2	<b>Académie Siming</b>	<b>Marc Lucas</b>
	<b>TJQ Forme des 83 mouvements de style Chen</b>	
Le Taiji Quan style Chen est à l'origine de tous les Taiji moderne (Yang, Wu, Sun, Li,...). Conservant un caractère martial évident, les caractéristiques principales du style Chen sont : alternance de la dureté et de la souplesse, alternance de la lenteur et de la rapidité et mouvements effectués de manière spiralée.		

Grande Salle 4	<b>Les voies du Bien-Etre</b>	<b>Jacques Bruggeman- Evelyne Van Waesberge</b>
	<b>Qi Gong des bâtons</b>	
Qi Gong de santé		

Grande Salle 5	<b>Voie du Souffle et de l'Energie</b>	<b>Michel Wauthier</b>
	<b>QG Wudang Hun Yuan Nei Gong</b>	
Qi Gong pour développer l'énergie interne (NeiQi)		

Dojo	<b>Taichi Daoyin Kai</b>	<b>Christian Massart</b>
	<b>TJQ 24 Yang de Pékin</b>	
Etude de la forme avec applications martiales		

Salle de danse	<b>La Grande Vague</b>	<b>Albert Gadeyne</b>
	<b>QG Général de Ke Wen</b>	
20 exercices : 5 comment faire circuler l'énergie / 5 cou, omoplates, bras / 5 colonne vertébrale / 5 bassin, jambes, enracinement		

## MATINEE - De 11h00 à 12h30

Grande Salle 1	<b>Formations Dominique Jacquemay</b>	<b>Dominique Jacquemay</b>
	<b>Qi Gong des 5 éléments</b>	
Qi Gong pour nettoyer les émotions qui affectent les organes internes, comme la tristesse, la peur, la colère, l'anxiété et l'inquiétude. Apporte une grande intériorité et la fluidité du corps avec des mouvements spécifiques d'étirement et de flexion de la colonne vertébrale. Cette forme comme le "Tu Na 吐納" (méthode de la respiration), vise à expulser en douceur l'énergie viciée et à favoriser l'assimilation de l'énergie nouvelle.		

Grande Salle 2	<b>Equilibre</b>	<b>Thierry Costa</b>
	<b>QG Ding Bu Chan</b>	
Le Ding Bu Chuan a été créé par le Grand Maître Ip Tai Tak, la traduction littérale signifie « standing still moving », il s'agit d'un Qi Gong dynamique qui suit les mouvements de la forme des 108 mais en miroir. Les pieds ne bougent pas, tout se fait sur place par des mouvements initiés par la colonne. Il y a un peu plus de 250 mouvements !.		

Grande Salle 3	<b>Souffle du Bambou</b>	<b>Francine Damit</b>
	<b>DQG Da Wu</b>	
La pratique du DA WU (la grande danse) remonte à la dynastie TANG YAO c'est-à-dire 2000 avant JC. Il s'agit d'une méthode de préservation de la santé qui fluidifie la circulation du Qi et du sang à travers les articulations et améliore la circulation à travers tous les méridiens du corps.		

Grande Salle 4	<b>Ki voilà</b>	<b>Mireille Vanden Bossche</b>
	<b>Marches Xi Xi Hu</b>	
Au nombre de 5 (poumon, coeur, rate, rein, foie), ces marches sont rythmées par une respiration spécifique qui produit une hyper oxygénation qui génère une dynamique dans les méridiens. L'activité des 5 organes est régularisée, la circulation du qi activée. La pratique des marches renforce le système immunitaire, apaise le mental et disperse les émotions. Ces marches sont pratiquées tant de manière préventive qu'en soutien thérapeutique dans les maladies telles que cancer, maladies chroniques, dépression,...		

Dojo	<b>La Grue Blanche</b>	<b>Dimitri Jafer</b>
	<b>TJQ Taiji martial côté Yin</b>	
Introduction aux principes d'absorption, adhérer et de suivre, notions de centre, les cercles du tai ji. La défense contre les frappes et saisies. Application par l'approche des Qin na et du Shuai jiao dans le TaijiQuan		

Salle de danse	<b>La Grande Vague</b>	<b>Albert Gadeyne</b>
	<b>QG des grandes Oies Sauvages</b>	
Ce Qi Gong a été créé par des moines taoïstes des monts Kunlun, à l'époque de la dynastie Jin et a été transmis secrètement et amélioré pendant près de 1000 ans suivant le concept de Maître-disciple. L'ensemble du Qi Gong de l'Oie Sauvage comprendrait 72 formes et méditations dont 26 auraient été transmises. Aujourd'hui, largement diffusée et pratiquée en Chine, cette technique s'inspire des mouvements de l'oie sauvage associés à des principes de Qi Gong.		

**Grisé= accessible aux débutants**

**Synergies :**  
<http://synergies.blog4ever.com>  
[synergies@live.be](mailto:synergies@live.be)

**1eres rencontres de SYNERGIES**

5 octobre 2014

20 écoles – 20 ateliers – 20 professeurs

**APRES-MIDI - De 13h45 à 15h15**

Grande Salle 1	<b>Ici &amp; Maintenant</b>	<b>Alain Hardy</b>
	<b>TJQ Forme ancienne Yang LuChan</b>	
	Mise en évidence des principes fondamentaux (spirales, explosivité, animalité, ...) dans des mouvements connus du TaijiQuan.	

Grande Salle 2	<b>Tiandi</b>	<b>Elisabeth Martens</b>
	<b>QG Wudang : marche et mouvements du cœur</b>	
Apprendre à marcher, c'est savoir poser son poids exactement là où il le faut, quand il le faut. Avec cette sensation de s'enfoncer dans la terre vient la réponse de la terre, elle nous fait rebondir, pour mieux retomber de l'autre côté... Apprendre les "Marches du Qigong" est une introduction indispensable aux Arts martiaux internes. C'est avec la force de la terre que s'élèvent nos bras, nos mains, nos doigts en un mouvement qui suit le battement du cœur, et notre esprit vient s'y apaiser.		

Grande Salle 3	<b>Mishido Hastière</b>	<b>Didier Rahir</b>
	<b>TJQ Forme des 12 mouvements</b>	
Forme d'étude de l'école Taiji Daoyin kai avec les mêmes idées que la forme Yang des 10 : répétition des mouvements à gauche et à droite.		

Dojo	<b>La Recherche du Tao</b>	<b>Jean-Jacques Hanssen</b>
	<b>TJQ Système Sun</b>	
découverte du système Sun d'après l'enseignement de Maître Sun Lutang et sa petite fille Sun Shurong avec illustrations par des applications martiales. Tai chi chuan du petit pas souple et agile, hsing I chuan et bagua zhang essentiels.		

Salle de danse	<b>Voie du Souffle et de l'Energie</b>	<b>Michel Wauthier</b>
	<b>TJQ 13 séquences style Chen</b>	
Essentiellement axée dans la lignée de l'enseignement du maître Feng Zhiqiang, disciple de Chen Fake, des enseignements de Chenjiagou et de l'université des sports de Shanghai.		

**APRES-MIDI - De 15h30 à 17h00**

Grande Salle 1	<b>Académie Siming</b>	<b>Laurent Serruys</b>
	<b>Da Bei Quan</b>	
Ce style aurait été pratiqué par les moines du temple de Shaolin du Henan et du mont Wutai. Il se base sur l'enseignement du moine Dabeizhou. Le moine Qiyun Fashi aurait enseigné ce style à Pékin dans les années 1960. Le Dabeiquan est un style interne d'une extrême beauté. Il combine postures de wushu, théorie et principes proches du Taiji Quan ainsi qu'une puissance énergétique rarement égalée. L'enchaînement se compose de 8 parties et de 9 perles (étapes d'apprentissage) dont l'une d'entre elles consiste en la récitation d'un soutra tout en pratiquant la séquence.		

Grande Salle 2	<b>Ki voilà</b>	<b>Jean Valentin</b>
	<b>TJQ Forme épée Yang Ecole Tao</b>	
Atelier de taji à l'épée du style Yang tel qu'enseigné dans l'école de Thierry Alibert. Spécificités: Travail d'ancrage et Fa Jing.		

Grande Salle 3	<b>Souffle du Bambou</b>	<b>Francine Damit</b>
	<b>QG du cœur</b>	
Ce Qi Gong du cœur est composé de 8 exercices pour renforcer le cœur et l'appareil circulatoire, régulariser la tension et la circulation du sang. Ce Qi Gong favorise l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit. L'enchaînement des 8 mouvements est gracieux et poétique.		

Grande Salle 4	<b>Tiandi</b>	<b>Elisabeth Martens</b>
	<b>TJQ 64 mouvements Wudang</b>	
Le Taijiquan des Wudang a pour particularité la rondeur de ses 64 mouvements glissant l'un dans l'autre tout en douceur. Il s'agit ici de savourer l'un d'entre eux: le "Simen Bafa" ou "les 4 portes et 8 manières d'y passer". C'est un mouvement qui se rapproche des "Bagua" et qu'il est possible de pratiquer indépendamment de l'entièreté de la forme. L'atelier est ouvert à tout le monde.		

Salle de danse	<b>La Grande Vague</b>	<b>Albert Gadeyne</b>
	<b>QG des 6 sons Liu Zi Jue</b>	
Exercices de maintien de la santé et d'auto guérison, les six postures du Qi Gong des six sons s'allient aux vibrations propres à chacun de nos organes. Ce Qi Gong réunit les deux qualités complémentaires du Qi Gong Yang dynamique et du Qi Gong Yin méditatif. Le but est d'évacuer le mauvais Qi, rétablir un équilibre, contrôler les émotions et chasser le stress. Très pratiqué dans les hôpitaux en Chine.		

**Grisé= accessible aux débutants**

Synergies :

<http://synergies.blog4ever.com>[synergies@live.be](mailto:synergies@live.be)