

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	Taichi Mariembourg	Paul Kervyn
	QG contre les Douleurs	
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	Académie Siming	Marc Lucas
	TJQ Forme des 83 mouvements de style Chen	
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	Les voies du Bien-Etre	Jacques Bruggeman- Evelyne Van Waesberge
	Qi Gong des bâtons	
Qi Gong de santé		

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

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

Salle de danse	La Grande Vague	Albert Gadeyne
	QG Général de Ke Wen	
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	Formations Dominique Jacquemay	Dominique Jacquemay
	Qi Gong des 5 éléments	
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	Equilibre	Thierry Costa
	QG Ding Bu Chan	
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	Souffle du Bambou	Francine Damit
	DQG Da Wu	
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	Ki voilà	Mireille Vanden Bossche
	Marches Xi Xi Hu	
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	La Grue Blanche	Dimitri Jafer
	TJQ Taiji martial côté Yin	
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	La Grande Vague	Albert Gadeyne
	QG des grandes Oies Sauvages	
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

1eres rencontres de SYNERGIES

5 octobre 2014

20 écoles – 20 ateliers – 20 professeurs

**APRES-MIDI - De 13h45 à 15h15**

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

Grande Salle 2	Tiandi	Elisabeth Martens
	QG Wudang : marche et mouvements du cœur	
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	Mishido Hastière	Didier Rahir
	TJQ Forme des 12 mouvements	
	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	La Recherche du Tao	Jean-Jacques Hanssen
	TJQ Système Sun	
	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	Voie du Souffle et de l'Energie	Michel Wauthier
	TJQ 13 séquences style Chen	
	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.	

Grisé= accessible aux débutants

Synergies :
<http://synergies.blog4ever.com>
synergies@live.be

APRES-MIDI - De 15h30 à 17h00

Grande Salle 1	Académie Siming	Laurent Serruys
	Da Bei Quan	
	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	Ki voilà	Jean Valentin
	TJQ Forme épée Yang Ecole Tao	
	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	Souffle du Bambou	Francine Damit
	QG du cœur	
	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	Tiandi	Elisabeth Martens
	TJQ 64 mouvements Wudang	
	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	La Grande Vague	Albert Gadeyne
	QG des 6 sons Liu Zi Jue	
	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.	