

BÂTON Taiji

cours pour adultes 10 rendez-vous proposés les mercredis de 20H00 à 21H00

(Les 28/09 - 19/10 - 09 et 30/11 - 04/01 - 08/02 - 08/03 - 12/04 - 03/05 - 14/06)

Le bâton est nommé "*mère de toutes les armes (mu-ping)*". Il est en correspondance avec l'élément terre dans le système classique des cinq éléments.

La particularité du bâton est de ne posséder ni poignet ni garde, les positions des mains sur celui-ci sont variables et se modifient en fonction de l'utilisation souhaitée. Il existe, malgré tout des "*points d'équilibre*" qui facilitent sa mobilité ou sa stabilité et qui permettent de l'utiliser avec le maximum de puissance et de précision.

Le bâton (KUN) est un guide pour développer la précision du geste. Il donne des points de repère dans l'espace. Il permet d'ajuster ses alignements articulaires tout en explorant la mobilité et l'étirement du corps. Sa pratique explore la présence du mouvement en douceur ou avec rapidité ce qui lui confère une approche tant énergétique que martiale.

La pratique se fait selon l'esprit du Taiji quan, avec des mouvements circulaires, en accord avec la respiration, en mettant l'accent sur la sensation du « Qi » de l'énergie. Les principes fondamentaux du Taiji quan sont respectés et mis en valeur dans la pratique à deux.

Après une série d'exercices d'échauffement et de mobilité du corps relié au bâton, nous explorerons un enchaînement de mouvement reliés aux cinq éléments pouvant se pratiquer seul ou dans un jeu de combat à deux.

