



TAICHICHUAN

STAGE D'ÉTÉ

sous la direction de

Maître ZHANG Xiaoyan – 8^{ème} duan

**Samedi 4, dimanche 5 et
lundi 6 juillet 2026**

de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

TOUS NIVEAUX

Durant ce stage, nous aborderons un ensemble de principes qui vous permettront de vivre le mouvement de manière plus profonde et plus consciente. En comprenant ce qui se joue dans le corps lors de l'exécution d'une technique, vous ouvrirez un vaste champ de recherche susceptible d'enrichir votre pratique pendant de nombreuses années.

Nous commencerons par explorer le **principe d'ouverture et de fermeture**. Certains maîtres considèrent d'ailleurs que l'ensemble de la pratique du Taichichuan n'est en réalité qu'un processus continu d'ouverture et de fermeture. Ce principe est en lien direct avec l'idée du yin et du yang. Dans chaque technique, les différentes parties du corps sont simultanément engagées soit dans une ouverture, soit dans une fermeture. La compréhension de ce mécanisme est l'une des clés pour saisir comment les différentes parties du corps s'articulent entre elles dans chaque technique, améliorer leur coordination et gagner en fluidité. Réaliser pleinement ces ouvertures et ces fermetures, implique notamment d'ajouter aux mouvements des bras un travail complémentaire du dos et de l'abdomen.

Au-delà d'un bon alignement, une colonne vertébrale qui ne participe pas activement aux techniques entraîne un manque d'élasticité, une exécution souvent mécanique des mouvements et un manque d'unité. Dans la vie quotidienne également, une meilleure mobilité vertébrale contribue à réduire grandement les risques de blessures.

Les mouvements peuvent être générés de différentes manières. Ils peuvent être d'origine mécanique, en impliquant notamment les épaules ou le bassin, ils peuvent également provenir de la respiration grâce à l'ouverture du dos à différents niveaux ou du travail énergétique, à travers la conscience et l'ouverture de certains points situés sur le Vaisseau Gouverneur (*Du Mai*), tels que *Mingmen* (DM4), *Jizhong* (DM6) ou *Dazhui* (DM14).

Les mouvements de la colonne vertébrale sont de différentes natures qui demandent à être travaillées séparément avant de les intégrer dans l'exécution des techniques. J'en ai retenu quatre que l'on retrouve dans les styles que j'enseigne.

1. Mouvement vertical (*Shang Xia Bodong* 上下波动) : la colonne vertébrale bouge comme une vague de bas en haut et inversement.

2. Mouvement latéral (*Zuo You Baidong* 左右摆动) : ondulations latérales de la colonne vertébrale de gauche à droite et inversement.

Les deux mouvements suivants sont plus complexes, mais également plus fondamentaux.

3. Mouvement spiralé (*Luoxuan Jin* 螺旋劲) : mouvements de torsions douces et continues en spirale incluant des ondulations latérales et parfois un allongement de la colonne vertébrale.

La spirale occupe une place essentielle dans les arts martiaux internes chinois, mais aussi dans de nombreux styles de Kung-fu, notamment ceux de Shaolin. Elle constitue un principe fondamental permettant de conduire la force, du pied jusqu'à la main en assurant une continuité fluide à travers tout le corps. Il devient ainsi possible de générer davantage de puissance avec moins d'effort. En Taichichuan, ce principe est désigné par l'expression *Chan Si Jin* (纏絲勁), "l'énergie d'enroulement du fil de soie". Cette image évoque un mouvement continu, souple et ininterrompu, à la fois ferme et élastique, qui vise à connecter les pieds aux mains à travers l'ensemble du corps.

L'usage de la spirale ne sert pas uniquement à produire de la puissance. Il permet également d'absorber et de rediriger la force de l'adversaire comme dans les Tuishou. Plutôt que de s'y opposer frontalement, on accueille cette énergie, on la dévie par un mouvement circulaire, on l'amplifie, pour la renvoyer en direction de l'adversaire.

On peut envisager chaque geste comme la combinaison de deux dimensions spiralées complémentaires. D'une part, le mouvement externe, visible, coordonné où la rotation naît dans les pieds, se transmet par les jambes et les hanches, s'organise dans le tronc et la colonne vertébrale, puis s'exprime dans les bras et les mains. D'autre part, le mouvement interne, invisible, qui suit le même trajet mais relève d'un travail énergétique plus subtil. Ce dernier repose sur l'intention et la circulation de l'énergie ; il se développe par des exercices où priment le ressenti, l'écoute corporelle et la conscience fine des connexions internes. L'objectif de la pratique est d'unifier ces deux dimensions afin que le corps physique (muscles, tendons et articulations), l'énergie et l'esprit fonctionnent comme un ensemble harmonieux.

Avant d'aborder le quatrième mouvement, il est important de souligner que **les mouvements de l'abdomen et du Dan Tian** sont intimement liés au travail du dos. Négliger ce point, limite considérablement la circulation et l'utilisation de l'énergie dans le mouvement.

4. Mouvement explosif (*Tanxing Baofa* 弹性爆发) : compression/extension rapide de la colonne vertébrale pour produire une émission de force (*fa jin* 發勁).

Fa Jin (发劲, fā jìn) signifie littéralement "émettre la force". On peut le considérer comme l'aboutissement naturel du *Chan Si Jin*. Là où ce dernier se manifeste par un mouvement continu, le *Fa Jin* se caractérise par une émission brève, explosive et concentrée de l'énergie, qui ne peut être générée autrement que par le premier.

Schématiquement, il peut être comparé à un processus de compression suivi d'une expansion soudaine où l'énergie est libérée instantanément. Cette capacité d'émission ne peut pleinement se développer sans les qualités de connexion, de continuité et d'élasticité cultivées à travers le travail du *Chan Si Jin*.

Programme	<p style="text-align: center;">Samedi 4 Matin : Le principe d'ouverture et de fermeture Après-midi : Mouvements du dos : vertical et latéral</p> <p style="text-align: center;">Dimanche 5 Le mouvement spiralé</p> <p style="text-align: center;">Lundi 6 Matin : La liaison dos / abdomen Après-midi : Le mouvement explosif (Fa Jing)</p>
Lieu	<p>Gymnase ELISABETH 7-15 avenue Paul Appell 75014 PARIS <i>Méto et Tramway : arrêt Porte d'Orléans</i></p>
Tarifs	<p>Adhérents de l'école : 140 euros Extérieurs : 165 euros</p>
Renseignements	<p>06 07 49 01 77</p>
Inscriptions	<p style="text-align: center;">Adhérents de l'école Inscription préalable accompagnée du règlement directement auprès de Maître ZHANG.</p> <p style="text-align: center;">Extérieurs Inscription préalable par mail, le règlement se fera sur place à partir de 9H30.</p>



FICHE D'INSCRIPTION
Stage Maître ZHANG Xiaoyan

Samedi 4, dimanche 5 et lundi 6 juillet 2026

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

(Uniquement pour les personnes extérieures à l'école qui souhaitent recevoir les informations de stages)

(1) à remplir en lettres capitales