

# TAICHI CHUAN, un art martial interne

Plus qu'une gestuelle, plus qu'une gymnastique, plus qu'une technique y compris de défense,  
**un retour à l'être et la pratique d'un art de vivre**

.....  
**La technique**, proprement dite, se travaille avec :

- Un ENCHAÎNEMENT court de 24 mouvements transmis par un chinois vivant à Tokyo : Yong Meiji.

**L'enseignement** se fait par une pratique hebdomadaire d'1h30 et comporte plusieurs phases :

- **une préparation** simple du corps dans sa totalité présente qui permet d'affiner et d'entrer en profondeur dans ses sensations, ressentis et limites. Elle vise à préparer la détente corporelle et manuelle.
- **l'enchaînement** développe un ensemble de qualités, au-delà de la simple mémorisation, par des objectifs à mettre en œuvre :
  - ✓ la *lenteur* du déroulement qui met en cause la respiration, l'équilibre, la continuité
  - ✓ l'*harmonie* des déplacements de l'ensemble du corps (bassin, jambes, bras et tête)
  - ✓ la circulation de l'*énergie* et sa mutation continue.Nous sommes comme en présence, en face à face, avec un partenaire.
- **un travail à 2** aborde le contexte martial, au-delà de toute compétition, et permet de comprendre nos motivations (actions et réactions) psychologiques et psychiques. Il approfondit les mouvements codifiés pour comprendre physiquement les qualités à mettre en œuvre et travaille la réalité du face à face par contact des mains.

**La pratique** est accessible à tous et à tout âge. Elle met en jeu des qualités de l'esprit (motivation, endurance, persévérance, patience et courage) tout comme des qualités dans l'action (humilité, respect, droiture, confiance et loyauté). Elle fait passer par différentes étapes : désapprendre, apprendre, apprendre à apprendre, comprendre. L'accent est mis sur la neutralisation de l'agression, une activité minimale pour une efficacité maximale.

**3 jours possibles, 2 animateurs** (Michel Foucher étant élève de Jean-Gabriel Boulanger, seule la transmission peut être différente, car si l'on donne ce que l'on a intégré, l'enseignement diffère)  
.....

- **Jean-Gabriel Boulanger** : 06 31 07 72 32 ou [jgblg@wanadoo.fr](mailto:jgblg@wanadoo.fr)  
Lieu : Salle du Panorama, Allée du Panorama face au 27 rue Maurepas à Thiais  
Dates : mardi à 17h et vendredi à 19h
- **Michel FOUCHER** : 06 14 55 18 67 ou [michel.foucher73@orange.fr](mailto:michel.foucher73@orange.fr)  
Lieu : 20 bis rue Georges Clémenceau 94600 CHOISY-LE ROI  
Dates : Mercredi de 17 h à 18 h 30

**Tarif** : suivant barème annuel de 180€ à 300€

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom et prénom : .....  
E-mail : .....  
Tel. : .....  
Somme versée : .....