



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de

Maître Zhang Aijun

MAÎTRE ZHANG AIJUN

TAIJI CHUAN ~ QI-GONG & KUNG-FU

DIPLOMÉ DE LA FEGWAE

Originaire du Henan en

Chine, Maître Zhang a été initié aux arts martiaux dès son plus jeune âge. Il a suivi les enseignements de plusieurs maîtres des écoles Shaolin et du Wudang. Il a travaillé avec chacun d'eux en suivant un enseignement très traditionnel.



Contrairement à l'enseignement moderne tel que nous le connaissons aujourd'hui, il s'agissait d'un apprentissage en relation privilégiée avec un Maître s'inscrivant dans une lignée et des relations familiales. Il a ainsi approfondi son apprentissage auprès de Maître Wang Shin Sheng (Taiji de style Zhaobao) et Maître Wang Xian (Taiji de style Chen).

Il est titulaire de nombreux diplômes et titres remportés sur sa terre natale et il fut plusieurs fois champion en différentes disciplines de WUSHU.

Maître Zhang commence à enseigner comme instructeur officiel de jeunes pensionnaires du célèbre monastère taoïste des monts WUDANG.

Son apprentissage permet d'illustrer son attachement aux formes traditionnelles du Taiji Chuan. Fort de cette expérience, Maître Zhang se lance ensuite dans une nouvelle aventure qui l'amène à Paris. Il y a formé de nombreux élèves notamment au Taiji traditionnel Zhaobao dont il est le seul enseignant en France. Il poursuit également des enseignements de bâtons, épée, Boxe du petit moine. Il a conduit en tant qu'entraîneur une équipe française aux Premières compétitions internationales de Tuishou à Zhengzhou (Henan Chine) en 2004, qui a été classée première et a remportée plusieurs médailles. Maître Zhang cherchant à diffuser cette philosophie de vie et cette discipline au plus grand nombre est régulièrement invité par des associations à travers toute la France, la Corse et l'île de la Réunion.



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de
Maître Zhang Aijun

文武

MAÎTRE ZHANG AIJUN

TAIJI STYLE ZHAOBAO

SAMEDI 15H-16H30

LE Tai Chi ZHAOBAO

ÉTANT L'UN DES PLUS ANCIENS Tai Chi ENSEIGNÉ DANS SA FORME TRADITIONNELLE.



Le Taiji Quan de style Zhaobao est considéré comme étant à l'origine de toutes les autres écoles de Taiji. Alors que les autres style de Taiji portent le nom d'une famille, le Taiji Quan du style Zhaobao emprunte son nom au village Zhaobao.



MAÎTRE ZHANG A APPRIS CE STYLE AUPRÈS DE MAÎTRE WANG QING SHENG; IL EST LE DERNIER DISCIPLE DE LA 1^E GÉNÉRATION.

LES ENCHAÎNEMENTS (13 OU 72 MOUVEMENTS) PERMETTENT D'ACQUÉRIR UNE CONSCIENCE CORPORELLE DE L'ESPACE ET DES ÉNERGIES INTERNES AVEC DES GESTES LENTS, AMPLES ET CONTRASTÉS, EXÉCUTÉS EN SOUPLESSE. MAÎTRE ZHANG AI JUN RESTE TRÈS ATTACHÉ À L'ÉCOLE ZHAOBAO, ET PLUS PARTICULIÈREMENT AU TAOLU DES 72 MOUVEMENTS ZHAOBAO : « C'EST LA FORME QUE JE PRÉFÈRE, CAR CELLE-CI N'A SUBI AUCUNE MODIFICATION DEPUIS QU'ELLE EXISTE, ET JE PENSE QUE CELA DOIT RESTER AINSI ».

En observant un pratiquant s'exercer, on remarque l'aspect très martial de ce style. Cette pratique implique une forte circulation énergétique dans l'ensemble du corps. Les jambes sont très sollicitées par des positions basses, avec un travail important de coordination avec les bras. Les gestes dans leur ensemble, sont amples et circulaires.

Le travail au niveau des épaules et des hanches est marqué, en rondeur, mené/porté par un fort enracinement des membres inférieurs. Le positionnement des pieds dans les déplacements est extrêmement important, les pieds doivent rester « vivants », souples et agiles.

Une attention particulière est portée sur le maintien droit de la colonne vertébrale, le dos et la tête devant rester dans l'axe du Dan Tian, point d'équilibre essentiel dans le déroulement de la forme Zhaobao.

La respiration est fluide et naturelle.

Mais écoutons plutôt les conseils du Maître :

*« Relâcher les épaules est essentiel et rentrer le menton aussi, à la manière du cheval, car cela permet de faire circuler l'énergie et de trouver le bon équilibre. Il faut toujours être solidement ancré dans le sol et garder le haut du corps décontracté, exécuter les mouvements avec beaucoup d'ampleur et de fluidité, sans se crispier. »**

C'est un style dont la pratique s'adresse à tout public. Tout comme dans les autres styles de Tai Chi, on peut s'exercer avec des positions basses (voir quasiment au ras du sol dans le style Zhaobao pour les plus « en jambes » !), moyennes ou hautes, et adapter la vitesse d'enchaînement des techniques.

* propos recueillis par Claire Lamorlette (article sur le Zhaobao, revue Energies n° 4)

** Cl. Lamorlette



École du WenWu

*L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de*

Maître Zhang Aijun

文
武

MAÎTRE ZHANG AIJUN

TAIJI STYLE CHEN

SAMEDI 16H30-18H

LE TAIJI CHEN
EST L'EXPRESSION DE LA MAÎTRISE DE LA FORCE INTERNE DIRIGÉE VERS L'EXTÉRIEUR



Le style Chen est né sous la dynastie des Ming (1368-1644). Si le Taiji Quan est d'abord resté au sein de la famille Chen (traditionnellement enseigné uniquement au fils aîné, et à la belle fille), il s'est propagé à partir de 1928, année où Chen Fa Ke débuta son enseignement à Pékin. Maître Wang Xian (19e génération) a transmis cette forme à Maître Zhang.



La pratique du style Chen est basée principalement sur le travail des 2 Taolu (enchaînements) à mains nues :

- Di yi lu - 1er enchaînement (en 74 mouvements)
- Di er lu - 2e enchaînement (ou pao chui - poings canons)

L'étude des 15 premiers mouvements du "Di yi lu" constitue la base du travail. On retrouve dans ces seuls 15 premiers mouvements tous les principes et changements (directions) qui se déclinent dans la suite de la forme.

- On dit aussi que le premier mouvement - Le Gardien Céleste pile le mortier - constitue la base de la base, et qu'il est impératif pour une bonne progression, de l'exécuter correctement avant de poursuivre.

Traditionnellement, ce n'est qu'après avoir bien maîtrisé le Di yi lu que l'on peut commencer l'apprentissage du tuishou et des armes (épée, sabre, grande lance, bâton, hallebarde...), et du Er lu pao chui.

Le deuxième enchaînement est caractéristique du style Chen (il n'y a pas d'équivalent dans les autres styles). :

- **Il s'agit d'un travail 'explosif', qui montre clairement l'origine et le travail martial.**

La différence entre les deux enchaînements à mains nues peut se résumer ainsi :

- pour le Di yi lu c'est : le corps qui emmène la main
- pour le Er lu c'est : la main qui emmène le corps

Cela signifie que l'étude du premier enchaînement est une écoute (intention) portée vers l'intérieur (travail proprioceptif), tandis que le deuxième enchaînement est fait pour porter l'intention vers l'extérieur (l'application martiale).

On qualifie également de troisième taolu le Tuishou, car il s'agit aussi d'un enchaînement codifié à plusieurs niveaux, et qui peut se travailler seul. Le Tuishou est une étape du travail martial qui doit amener à la pratique du Sanshou (combat libre)



École du WenWu

*L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de*

Maître Zhang Aijun

文武

MAÎTRE ZHANG AIJUN

QI-GONG DES 24 ÉNERGIES

SAMEDI 14H -15H

LE QI GONG 24 ÉNERGIES SE BASE SUR DES MOUVEMENTS PROFONDS
ET SE CONCENTRE SUR LE TRAVAIL DU QI.



Chang Naizhou créa les «24 Energies» afin d'harmoniser les énergies Yin et Yang, de renforcer le Qi Central, puis de favoriser la circulation du Qi dans tout le corps.

L'enseignement de Chang Naizhou débutait toujours par l'apprentissage de cet exercice de Qi-Gong avant l'étude des taolus de Kung-fu. Le travail et la sensation de l'énergie interne doit précéder la pratique externe du Kung-fu.

Le terme de «Qi-Gong» désigne l'ensemble des exercices destinés à nourrir, renforcer, contrôler la circulation correcte de notre Qi (énergie vitale) interne à travers le vaste réseau des «jing lu» (méridiens de la médecine traditionnelle chinoise), reliés aux organes et à tous les systèmes du corps humain.

«Qi» est généralement traduit par «énergie», «énergie vitale», «souffles vitaux» ... «Gong» (le même caractère que dans «Gong fu») signifie «travail» dans le sens de toute sorte de travail ou d'étude demandant beaucoup de temps, d'application, de régularité, de persévérance et d'assiduité pour son apprentissage, son perfectionnement et sa maîtrise.

Le Qi-Gong des **24 Energies** est un enchaînement de 24 positions, une méthode de Qi-Gong dynamique en déplacement, tel un taolu de Tai Chi Chuan, issu du style Chang Shi Wuji. Il constitue l'enchaînement de base du style Chang Shi Wuji créé par Chang Naizhou.

Il peut être pratiqué selon trois niveaux :

- en style externe tel que le Kung-fu,
- en style interne tel que le Tai Chi Chuan,
- mais également en tant qu'exercice pour le travail de l'Energie interne.

Dans ce cas l'enchaînement s'exécute lentement en se concentrant sur chaque mouvement rythmé par le souffle, l'intention, la pensée guidant le Qi

L'alternance de mouvements de grande ouverture avec des mouvements dans lesquels l'ensemble du corps se referme, dans des postures animales, guidés par l'intention et les visualisations, favorise le Yin et le Yang général, sollicite fortement les deux principaux Méridiens Curieux, le méridien Renmai ou Vaisseau Conception YIN, et le méridien Dumai ou Vaisseau Gouverneur YANG, nourrit et augmente le Qi central dans le Dan Tian, puis le met en circulation à travers l'ensemble de l'organisme. Pendant la pratique «dynamique», la circulation du Qi et du sang est bien activée, favorisant l'ouverture des méridiens.

A chacun des 24 mouvements correspondent à la fois des applications martiales et des exercices de travail interne relevant du Qi-Gong.

Cet exercice a une action générale et peut être pratiqué par tous, que ce soit dans le but de se préparer au travail externe du Kung-fu ou tout simplement pour améliorer et entretenir sa vitalité et sa forme.



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement
selon les enseignements de

Maître Zhang Aijun

PROGRAMME DES COURS

À PARTIR DU 21 SEPTEMBRE 2013

Démonstration le samedi 14 Septembre à 14h au Palestra Club

	LIEU	JOUR	HORAIRE	DUREE	NIVEAU	UNITÉ*	FORFAIT
Qi-Gong 24 Energies	Palestra Club	samedi	14H	1H	TOUT PUBLIC	14€	350€
Taiji Zhaobao	Palestra Club	samedi	15H	1H30	TOUT PUBLIC	18€	450€
Taiji Chen	Palestra Club	samedi	16H30	1H30	TOUT PUBLIC	18€	450€

* Tarif adhérent à l'Association Wen Wu

- ✓ Les cours peuvent être réglés à l'unité ou au forfait annuel. Un forfait est attaché à un cours. Il est réglable en 2 chèques remis à l'association à la rentrée le jour de l'inscription, le 2ème chèque étant encaissé en février 2014
- ✓ Inscription à 2 cours: 30% sur le 2ème forfait
à 3 cours: 50% sur le 3ème forfait
- ✓ Tarif chômeur & étudiant: -20% sur présentation d'un justificatif
- ✓ Période de cours: hors vacances scolaires

Conditions d'inscription

- ✓ Fournir la fiche d'inscription complétée
- ✓ 2 photos d'identité
- ✓ 1 certificat médical d'aptitude au sport
- ✓ La cotisation à l'association Ecole du Wen Wu de:
 - 20€ pour les adultes
 - 10€ pour les enfants
- ✓ L'affiliation à la licence de la Fédération Wushu (assurance incluse): 32€



École du WenWu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de

Maître Zhang Aijun

文武

CALENDRIER DES STAGES



Taiji Zhaobao

- Dimanche 07 Octobre 2013
- Palestra Club
- 15h - 18h - Tout public



Qi-Gong 24 Energies

- Dimanche 03 Novembre 2013
- Palestra Club
- 15 h - 18Hh - Tout public



Taiji Chen

- Dimanche 02 Décembre 2013
- Palestra Club
- 15 h - 18h - Tout public



Qi-Gong 24 Energies

- Dimanche 12 Janvier 2014
- Palestra Club
- 15 h - 18h Tout public



Taiji Zhaobao

- Dimanche 16 Février 2014
- Palestra Club
- 15h - 18h Tout public



Taiji Chen

- Dimanche 09 Mars 2014
- Palestra Club
- 15h - 18h Tout public



Taiji Zhaobao

- Dimanche 06 Avril 2014
- Palestra Club
- 15h - 18h
- Tout Public



Qi-Gong 24 Energies

- Dimanche 18 Mai 2014
- Palestra Club
- 15h - 18h
- Tout Public



Taiji chen

- Dimanche 29 Juin 2014
- Palestra Club
- 15h - 18h
- Tout Public

Nous contacter & nous rejoindre



École du Wen Wu

L'équilibre en mouvement

selon les enseignements de

Maître Zhang Aijun

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé du cours

Nom _____

Prénom _____

Profession _____

Date de naissance _____ Lieu de naissance _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Tel _____ Email : _____ @ _____

Tarif des cours

Forfait 1H ----- 350€

Forfait 1H30 ----- 450€

Forfait enfant ----- 300€

Pièces à fournir:

2 photos d'identité

Cotisation à l'association École du Wen WU :

Adulte : 20€

Enfant : 10€

Adhésion à la FFWushu et chèque de 32€

Un certificat médical autorisant à la pratique sportive

Règlement du forfait :

Chèque : 1 ou 2

Espèces

Droit à l'image

J'autorise - je n'autorise pas l'Association du Wen Wu, dans le cadre de ses activités, à utiliser des photos ou tout support visuel dans lesquels j'apparais.

A _____ le _____

Signature