



Veillez noter que les cours de **qiqong et yang sheng** débuteront le lundi 19 septembre 2022 à 10 h00.

Pour les nouveaux, ce premier cours pourra être suivi à l'essai, gratuitement.

Pour information, un historique descriptif de la pratique du qiqong est accessible sur notre site www.atemimontdor, une autre, sur sa finalité, en fin de ce message

Veillez en trouver une en pièce jointe pour le **yang sheng** (nourrir la vie), forme de qiqong plus mobile que nous pratiquons également .

Atemi propose les qiqong suivants :

De l'école Cheng Ming de Maître Wang Chiu Jin par le biais de Paolo Magagnato, référent européen

- 1-Le déploiement vertébral multidirectionnel des cinq animaux (Grue, aigle, tortue, dragon, ours) selon moult variantes, sur place ou en ambulatoire
- 2-Le qiqong des cinq organes,
- 3- Le qiqong des huit méridiens extraordinaires,
- 4-Le qiqong des douze méridiens ordinaires,

Ces trois derniers enchainements posturaux peuvent se décliner de quatre manières différentes :

- Sur place, bras fixes
- Sur place , bras mobiles
- En déplacement attentif, bras fixe
- En déplacement attentif bras mobiles, coordonnés ou décalés

Atemi propose les exercices de yang sheng suivants :

De l'école de Wang Xiang Jie, par le biais de Calam, (centre artistique et littéraire des arts martiaux, en Auvergne, dirigés par Michèle et Christian Ribert, disciples de me Wang Xiang Jie)

-5- L'accent est mis sur la pratique prolongée des nombres variantes de la posture de l'arbre , sur un ou deux appuis.

-6—Le yang sheng des six essais multidirectionnels de force (shi li)

- Le crochet et la lime

- La vague

-Le drapeau claqué au vent

-Les quatre paumes

-La tortue

-le serpent

7- Les divers déplacements (bu fa)

- Glissé, marché, chassé, arrêté, groupé, en triangle, levé, en cercle

8-Les danses énergétiques spontanées,

Pour une expression corporelle personnelle des élèves avancés (jian wu), aboutissement de la pratique

Les horaires des cours de qiqong et yang sheng chez Atemi : pour tous niveaux

Lundi de 10 h à 11 h 15, avec Jérôme Guillot, enseignant titulaire d'un DIFE, (diplôme d'instructeur européen), d'un CQP (certification de qualification professionnelle) plus de vingt ans d'étude des arts énergétiques internes)

Lundi de 20 h à 21 h15, avec Jérôme.

Mardi, de 10 à 11 h15, avec Marc Labaume, enseignant titulaire d'un DIFE , plus de vingt ans d'étude des arts énergétiques internes chinois. plutôt orienté yang sheng

Ce cours du mardi matin s'inscrit totalement dans l'approche du YANG SHENG de CALAM (centre artistique et littéraire des arts martiaux, en Auvergne, dirigé par Michèle et Christian Ribert, disciples de me Wang Xiang Jie)

L'un de nos objectifs sera que chacun soit en capacité de construire (s'il le souhaite), pour la fin de saison, une petite calligraphie spatiale ambulatoire en musique (JIAN WU) qui ponctuera ainsi de la plus belle des façon tous les progrès réalisés en matière de lâcher prise et de maitrise du geste harmonieux !

Mercredi de 9 à 10 h 15, avec Jean- Claude Guillot, Diplômé d'état, fondateur d'Atemi, coordinateur pédagogique, pratique depuis 1970, enseigne depuis 1983.

Cet enseignant proposera un atelier mensuel optionnel dont le calendrier vous sera bientôt communiqué.

Jeudi de 9 à 10 h15, avec Pierre-Yves Renaud, DIFE, pratique depuis 1995.

Nos adhérents peuvent suivre tous ces cours s'ils le désirent, dans la cadre de leur cotisation forfaitaire. Celle-ci leur ouvre également, en complément de formation, les cours de tai chi, de forme ou applicatif avec le de tui shou, ainsi que ceux des formes et applicatifs des diverses boxes chinoises (voir horaires) .

La tenue requise pour cette pratique est un pantalon de survêtement, des chaussures de salle, genre kroumir ou chaussure Kung Fu, un t-shirt sans publicité en attendant que celui d 'Atemi vous soit distribué, ce dès que nous les aurons reçus. Il est demandé aux élèves de bien vouloir se conformer à cette tenue.

L'objectif de ces pratiques consiste à découvrir, sensibiliser puis éduquer notre corps énergétique. Celui-ci est composé des réseaux de points vitaux et de méridiens, de zones anatomiques potentiellement malléables et mobiles qu'il convient d'activer par des exercices appropriés. Postures, déplacement attentifs, essais de force, circulation, étirements respiratoires, tests de stabilité, et méditation en constituent la trame. Il s'agit d'assimiler ces exercices simples, afin d'être capable de les reproduire lors d'une pratique solitaire régulière, selon un contrat de disponibilité avec soi même .

Le qiqong nous enseigne non pas seulement une forme gestuelle branchiale apprise par cœur, mais au fond, à nous, à mieux gérer les situations conflictuelles omniprésentes dans nos vies. Il s'agit alors de faire avancer en nous les quatre qualités majeures, force , calme, respect et anticipation, tout en sachant faire reculer les quatre défauts majeurs, « doute, indécision, surprise et peur », cette dernière , reine de toutes nos défaites. Nous tendons ainsi, dans tous les actes du quotidien, vers une efficience n toutes circonstances. Atemi , depuis 1993, a ainsi formé de nombreuses « **ceintures noires de la vie** », dont une dizaine ayant débuté dans les

sections enfants du club et qui, comme aujourd'hui Jérôme, sont chargés de cours afin de transmettre, à leur tour.

Pour les nouveaux, une indication quant à votre participation à ces premiers cours de mise en train, quels qu'ils soient, nous serait d'un grand secours, selon notre objectif d'optimisation du nombre de participants par section, en fonction de notre espace restreint (65 m²)

Attention, beaucoup de demandes... !!!

Merci également de nous faire clairement savoir si vous souhaitez être maintenus sur nos listes de diffusion, afin que nous ne vous importunions pas inutilement.

Courtoises salutations,

JC Guillot

Coordinateur pédagogique

04 78 1 45 50

06 04 01 28 61

www.atemimontdor.com

www.facebook.com/ChengMingFrance