

La forme de Tai Ji Chuan, enseignée, est le grand enchaînement de style Yang représentée en Europe par Song Arun, élève de maître Chen Liang Chao. Vous trouverez ci dessous la liste des enseignants formés par Song Arun.

Haut Rhin		
Qi Gong / Tai Ji Quan Association Arts Harmonie	Colmar	Song Arun Tél. 03 89 79 06 64
Tai Ji Quan	Lapoutroie	Gilles Petitdemange Tél. 06 23 39 04 58
Tai Ji Quan Association Groupe Santé Colmar	Colmar	Jean M arie Grandadam Tél. 06 09 83 06 36
Qi Gong Association Groupe Santé Colmar	Colmar	M arie Catherine M oebs Tél. 03 89 71 06 95
Qi Gong / Tai Ji Quan Association Arts Harmonie	M unster	Dominique Collardey Tél. 03 89 77 51 50
Qi Gong / Tai Ji Quan Association Viva	Andolsheim	Dominique Scharff Tél. 06 23 93 98 66
Qi Gong	Colmar Wihr au val	Yolande Gonzalez Tél. 03 89 41 21 44
Qi Gong	Colmar	Eric Bey Tél. 06 19 77 51 52
Bas Rhin		
Qi Gong	Strasbourg Neudorf	Anne Oertlin Tél. 03 88 84 37 44
Qi Gong	Strasbourg Neudorf	M ichel Rub Tél. 03 88 69 12 00
Qi Gong	Illkirch Lutzelhouse Strasbourg	M arie Perez Tél. 06 60 039 395 ou 03 88 67 18 22
Qi Gong	Strasbourg Robertsau	Fanta Patricia Gueye Tél. 03 88 31 75 97
Qi gong / Tai Ji Quan Association Le souffle du vent	Altorf (M olsheim)	Patrick Barthel Tél. 06 08 66 93 76
Qi gong / Tai Ji Quan Association Le souffle du vent	Altorf (M olsheim)	Gérard Betremieux Tél. 03 88 62 15 60



Contact : « Le cercle ouvert »
association Arts Harmonie Colmar
41, rue Louis Joseph Blanc
68140 Munster
Tél. 03 89 79 06 64

Association Arts Harmonie Colmar

Le cercle ouvert

Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement
Mai 2005

N°0

Autour d'un groupe de quelques passionnés en quête de mieux être, l'association Arts Harmonie de Colmar a vu le jour le 23 février 1990. Son but, l'étude et la pratique de techniques d'harmonisation de l'être, a permis de développer des activités comme la cuisine, le Tai Ji Quan, Qi Gong, le San Shou, le Tui Shou et différentes pratiques d'armes comme l'épée, le sabre, le bâton ou l'éventail.

Le cercle s'est ouvert, quelques élèves sont devenus des enseignants, c'est ainsi que d'autres petits cercles sont en train de se développer et répandent cette philosophie de bien être. Un plus grand nombre de personnes est en train de prendre conscience qu'il est responsable de sa vie et du bien être de son corps, celui ci étant le reflet de son âme.

Le besoin aujourd'hui se fait sentir d'aller encore plus loin et d'ouvrir un espace d'expression, de communication et de partage. Nous vous invitons tous et toutes à participer à l'aventure du « cercle ouvert » en nous proposant vos points de vue, découvertes, expérience sous forme d'écrits.

Evelyne et Dominique

Si le problème a une solution, il ne sert à rien de s'inquiéter, mais s'il n'a pas de solution, s'inquiéter ne change à rien.

Sagesse du peuple tibétain

LE QI GONG

Le Qi Gong depuis des millénaires qu'il existe, est une technique très au point pour recharger son énergie vitale, développer l'énergie interne et garder le corps en bonne santé ou l'améliorer. Essentiellement basé sur l'attention, la respiration et la détente musculaire et articulaire, il permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques de l'organisme, de recharger les organes et de régulariser les grandes fonctions du corps.

Les exercices de Qi Gong se pratiquent dans la détente musculaire et le calme mental, ce qui permet à la respiration de retrouver une amplitude que ne permet par le stress de la vie quotidienne. Le mouvement du diaphragme s'amplifie, la respiration devient abdominale, ce qui amène un plus grand massage des organes et améliore le fonctionnement de l'appareil digestif.

LE TAI JI QUAN

Méditation en mouvement, art martial interne, technique de relaxation et de concentration, le Tai Ji Quan développe l'unité de la personne. Cette succession de mouvements qui s'écoulent à partir du bassin a pour but essentiel de favoriser la circulation de l'énergie dans tout le corps (base de l'acupuncture) ce qui contribue au maintien d'une bonne santé. Les bienfaits s'en ressentent tant sur le plan physiologique (meilleure équilibre corporel, contrôle du souffle...) que sur le plan psychique (concentration, confiance en soi, calme)

Le Tai Ji Quan, c'est aussi un plaisir réel, une grande beauté, l'harmonie corps/esprit enfin réalisée.

Discipline complète, il peut être pratiqué par tous, quels que soient l'âge ou le sexe.

BIBLIOGRAPHIE :

Qi Gong gymnastique chinoise de santé et de longévité Yves Requena ed. Guy Trédaniel
Tai Ji Quan Catherine Despeux ed. Guy Trédaniel

Au cœur de la pratique

J'ai découvert le Tai-Ji Quan il y a une quinzaine d'années. D'emblée, j'ai été séduit par l'harmonie du geste, l'aspect circulaire des mouvements, la force tranquille que dégageaient les pratiquants avec cette sensation de maîtrise du corps et de l'espace.

Dès les premières années de pratique, j'ai eu la conviction qu'un tel trésor ne pouvait être gardé pour soi et qu'il fallait le partager. La disparition prématurée de mon professeur, A. STAB, m'a mis « le pied à l'étrier » plutôt que prévu...Grâce aux qualités pédagogiques de Song ARUN et à la parfaite maîtrise de son art, j'ai pu progresser dans mon apprentissage et développer mes aptitudes à l'enseignement jusqu'à l'obtention du diplôme d'instructeur fédéral.

Aujourd'hui, mes années d'expérience dans la pratique du Tai-Ji-Quan me permettent de mieux gérer mon stress et d'entretenir ma forme physique et mentale. En occident, la notion « d'exercices physiques » implique trop souvent une dépense d'énergie importante avec les risques que cela comporte. Le Tai-Ji-Quan apporte cette dimension d'harmonie de l'être avec son environnement, de distinction entre force musculaire et énergie. Etre bien dans son corps et sa tête permet aussi d'être mieux avec les autres...

JM. Grandadam
Bibliothécaire
Colmar

O TOI TAO : LA TÊTE ET LA QUEUE

Il y avait un serpent dont la queue et la tête se querellaient toujours. La queue disait: "je suis toujours à l'arrière, toi tu es devant, je dois toujours te suivre"

A la fin la queue s'enroula autour d'un arbre et ne voulut plus avancer. La tête voyant une belle grenouille voulut la manger, mais cela lui était impossible. La tête permit donc à la queue d'aller en premier. Mais la queue n'avait pas d'yeux; Elle tomba dans un grand trou, et la tête en est morte.