

# RUBRIQUE STAGES ET FORMATIONS

Notre académie propose des stages de différentes disciplines et de niveaux différents tant pour le domaine externe (Kung-Fu, Chin-Na, Self-défense, 18 armes de Shaolin) que pour l'interne (Tai-Ji-Quan Chen et Tai-Nui avec ou sans épées, Qi-Gong Médical et Martial). Tous les stages sont dispensés sous la direction de Sifu Christophe Topalian et de ses assistants. Des formations en massages énergétiques sont également proposées. Tous les stages ou formations peuvent faire l'objet d'une remise de certificat sur demande.

## ***DOMAINE EXTERNE***

### **KUNG-FU / 18 ARMES DE SHAOLIN**

Dans notre école de Kung-Fu Tai-Nui, nous utilisons 18 sortes d'armes dont les principales sont la canne, l'épée, l'arc et la flèche, le poignard, la lance et la chaîne. Notre académie d'arts martiaux comprend le maniement et l'étude de différentes sortes d'armes, qui se répartissent comme suit :

Armes courtes	Armes longues	Armes flexibles	Armes doubles	Armes de jets
Sabre	Bâton	Nunchaku	Paire de poignards.	Shurikens
Sabre à 9 anneaux	Lance	Chaîne à 9 sections		
Epée	Petite hallebarde	Tri-bâton		Etoiles à lancer.
Couteaux/Dagues	Grande hallebarde		Double Nunchaku.	
Couteaux Papillons				Couteaux de lancers.
Crochets Tigres			Double Dague.	
Bâton court de Kali				Tir à l'arc.
Katana			Double bâton	
Eventail de combat				
Tridents (Sai)				
Croissants Lunes			Double Sabre	

A chaque arme correspond sa gestuelle, son style, son Tao (ou maniement simulant un combat imaginaire contre un ou plusieurs adversaires) et sa technique en rapport avec sa structure et son utilisation.

***Chaque Tao sera enseigné avec des techniques de maniements de bases ainsi que son explication martiale.***

## KUNG-FU / TAOS

Voici une liste non exhaustive des Taos enseignés sous forme de stages par notre académie.

Taos traditionnels	Tao semi-acrobatique	Taos d'animaux
<i>Tong Bei Quan</i>	<i>Shaolin Tseu</i>	<i>Serpent</i>
<i>Long Fist</i>	<i>Ying Fu</i>	<i>Grue Blanche</i>
	<i>Lohan Quan</i>	<i>Scorpion</i>
		<i>Mante religieuse</i>
		<i>Chat</i>
		<i>Cheval</i>
		<i>Dragon</i>
		<i>Léopard</i>

Les stages comprennent l'apprentissage d'un Tao et de son explication martiale.

Il est possible d'organiser des stages exclusivement réservés aux détenteurs d'une ceinture noire ainsi qu'aux professeurs de Kung-Fu.

## KUNG-FU / CHIN-NA / Self-défense

Stages de self-défense et de Chin-na pour différents niveaux :

Débutants, Intermédiaires et avancés.

**STAGES SPECIAUX DONT LE CONTENU PEUT ETRE SUR MESURE,**  
**POUR PROFESSIONNELS DE LA SECURITE, GARDES DU CORPS, POLICE**  
**MUNICIPALE ET NATIONALE.**

# **DOMAINE INTERNE**

## **TAI-JI-QUAN**

<b>Tai-Ji-Quan CHEN du Temple de Shaolin (idéalement sur 2 ou 3 jours)</b>
<b>23 Formes du QUIMETAO du Dr JIAN LIU JUN</b>
<b>Tai-Ji épée simple</b>
<b>Tai-Ji double épée</b>
<b>Tai-Ji Traditionnel du style TAI-NUI</b>

## **QI-GONG**

<b>MEDICAL</b>	<b>MARTIAL</b>
<b>Ba Duan Jin (8 Pièces de Brocart)</b>	<b>I Jin Jing</b>
<b>5 animaux de HUA TO</b>	<b>Les 12 mouvements de DA MO</b>
<b>Les Mille Mains Sacrées de Bouddha</b>	<b>Les 12 techniques du combattant de fer</b>
<b>Les 18 mouvements du Tai-Ji-Qi-Gong</b>	<b>Le ventre de fer</b>
<b>Les 6 sons thérapeutiques de santé</b>	<b>La chemise de fer</b>
<b>La Petite Circulation Céleste</b>	<b>La poitrine d'acier</b>
<b>Qi-Gong pour les Yeux et l'audition</b>	<b>La gorge de fer</b>

**Voici un descriptif de certains stages proposés.**

### **Huit Pièces de Brocart**

Les Huit Pièces de Brocart sont une technique traditionnelle de Qi-Gong qui date déjà de plus de huit cents ans. Elle est appréciée par le peuple chinois, c'est pourquoi elle est transmise de génération en génération. Jusqu'à ce jour, elle est encore pratiquée par de nombreuses personnes.

La pratique de cette technique demande une respiration abdominale calme, d'une vitesse lente et uniforme. Les muscles doivent être relâchés, les mouvements sont lents, remplis de force. Ils permettent d'améliorer les fonctions des organes, d'assouplir les articulations, de calmer le système nerveux, de renforcer les muscles et d'apaiser l'esprit. Ils sont simples à apprendre et à pratiquer et ne prennent pas beaucoup de temps. Ils sont par conséquent adaptés à tous et pour tous les âges, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Ils conviennent en outre aussi bien pour les gens qui démarrent le Qi-Gong que pour ceux qui le connaissent déjà.

### **LIU SHI JUE / Les 6 sons thérapeutiques**

L'origine des six sons thérapeutiques remonte jusqu'à Zhuang Zi (prononcez Tchouang-tseu), philosophe et père fondateur du Taoïsme (IVe siècle. av. J.C.). A travers ses écrits, nous retrouvons déjà les traces de l'utilisation de sons dans le but de prévenir ou guérir des maladies. Des mouvements ont été intégrés plus tard, par différents maîtres de Qi Gong qui ont cherché à améliorer la technique, mais les sons n'ont pas changé. En Chine, il n'existe en réalité que quelques écoles qui pratiquent les six sons thérapeutiques. Cette technique consiste à prononcer des sons avec des gestes correspondants afin d'éliminer par la vibration induite l'énergie

perverse logée dans les organes. Ces techniques permettent de faire circuler l'énergie dans les méridiens, rejeter les déchets de l'organisme, capter l'énergie pure, rééquilibrer les organes, harmoniser le sang et le Qi pour prévenir ou soigner les maladies et en un mot pour améliorer son bien-être général.

C'est une méthode simple, facile à apprendre et à mémoriser. Elle ne provoque pas d'effets secondaires.

Elle est particulièrement efficace pour les problèmes d'hypertension, les maladies coronariennes, bronchites et trachéites, les maladies du système digestif, le diabète et la neurasthénie. Non seulement elle permet de traiter ces pathologies, mais elle est aussi active sur bien d'autres points encore...

## **LA PETITE CIRCULATION CELESTE**

**Technique de niveau avancé, il est préférable de bien connaître au préalable les Mille Mains Sacrées !!**

Cette technique a pour but de faire circuler l'énergie dans les méridiens Ren Mai (ou Jen Mo) et Du Mai (ou Tu Mo). Ces deux méridiens sont les deux plus importants parmi les méridiens extraordinaires. Le Ren Mai domine tous les méridiens Yin du corps, et le Du Mai domine ceux du Yang.

Les Maîtres taoïstes pratiquent cette technique comme base, afin de faire circuler l'énergie dans les 2 méridiens précités, aidant la circulation de l'énergie dans les autres méridiens, puis dans tout le corps. Une bonne circulation de l'énergie permet de prévenir les maladies, ou de conduire l'énergie jusqu'aux foyers du mal, afin de les soigner et de rétablir la santé.

Comme la matière de base de la Petite Circulation Céleste est l'Energie (ou Qi), il est conseillé de la pratiquer quand on possède une bonne maîtrise de la technique des Mille Mains Sacrées.

On peut la commencer à la phase de la Formation de la boule d'énergie, ou bien la pratiquer à part.

Si on la pratique séparément, il faut commencer par la position initiale (voir stage des Mille Mains Sacrées), ensuite, faire pendant quelques minutes les 4 frottements du Dan Tian.

## **QI-GONG POUR LES YEUX**

Les yeux sont la fenêtre de l'âme et manifestent l'esprit. Ils sont liés avec les organes et notamment le foie.

Une énergie suffisante dans ces organes permet d'assurer un fonctionnement correct des yeux. Une insuffisance d'énergie des organes ou un excès d'énergie perverse provoquent des problèmes oculaires (myopie, fatigue des yeux, baisse de la vue, etc). La pratique du Qi-Gong des yeux permet d'une part de renforcer l'énergie des organes et d'autre part de réajuster l'énergie Yin-Yang afin d'améliorer l'acuité visuelle. C'est une méthode simple à la portée de tous permettant de reposer, d'entretenir et d'améliorer la vision. On peut, à tout âge, renforcer sa vue, corriger ses défauts, défatiguer les yeux constamment agressés par les lumières artificielles, l'ordinateur et la télévision. Par conséquent, après le stage, une pratique quotidienne des techniques apprises de seulement quelques minutes, vous permettront de maintenir vos yeux en bonne santé, ce qui contribuera inévitablement à l'amélioration des troubles visuels générant souvent des maux de tête et autres désagréments. Le foie correspond au printemps. C'est la saison où on doit pratiquer intensivement afin de profiter des effets au maximum. C'est pour cela que ce stage est organisé durant cette période.

## **LES MILLE MAINS SACREES DE BOUDDHA**

Les « Mille Mains Sacrées » se caractérisent par des mouvements lents, souples et harmonieux. Véritable art de vivre, cette technique issue du Qi-Gong Taoïste, permet de capter l'énergie du ciel et de la terre et de l'utiliser afin de renforcer notre système énergétique interne. Cette technique vise à tonifier l'organisme en lui apportant une tranquillité mentale. Elle renforce les capacités fonctionnelles du cerveau, augmente l'efficacité du travail, préserve la jeunesse et accroît la longévité.

## **LES CINQ ANIMAUX ou la Boxe de HUA TO**

Une légende raconte qu'avant Bodhidharma, à l'époque des trois royaumes, à la fin de la Dynastie HAN dans les années 190 /265 après J-C, un médecin chinois renommé, du nom de Hua-To, pratiquait un art proche de la boxe de Shaolin qui s'inspirait des gestuelles d'animaux. Ce célèbre médecin fut le premier à avoir pratiqué des opérations sous anesthésie générale à l'aide de plantes médicinales chinoises. D'ailleurs, il est considéré comme le Père de la chirurgie en Chine.

Après une longue période d'observation de la vie des animaux, le Dr HUA TO sélectionna l'ours, le tigre, le singe, le cerf et la grue comme références, dans lesquels il voyait un modèle à partir duquel il devenait possible, chez l'homme, de cultiver l'exercice corporel afin de développer le potentiel santé. Ainsi, il s'inspira de leurs mouvements pour les associer aux caractéristiques fonctionnelles du corps humain par des techniques adaptées en vue d'améliorer la santé de ses patients Il mit donc au point le Qi-Gong du « JEU DES 5 ANIMAUX » ou WU QIN XI. C'est une technique dynamique utilisée à la fois pour la santé et le combat.

## **LES 18 MOUVEMENTS DU TAI-JI QI-GONG**

La technique de TAIJI - QI GONG est une synthèse de ces deux disciplines puisqu'elle s'inspire à la fois des mouvements fluides et souples du Taijiquan, ainsi que des principes respiratoires, de concentrations et visualisations du Qi-Gong. Elle fait travailler les articulations, les muscles et les tendons, les rendant ainsi plus souples et résistants. Elle agit aussi de manière inéluctable sur les organes, qui voient leur fonctionnalité considérablement s'améliorer. La pratique de cette technique permet également de renforcer les fonctions de l'organisme. Elle permet par conséquent à la fois d'améliorer les fonctions du système neuro-hormonal, de favoriser la circulation de l'énergie et celle du sang.

Cette méthode de travail, à la fois subtile et originale, est un exercice énergétique dont la pratique est hautement recommandée pour préserver la santé tout en améliorant son bien-être à la fois physique, mental et spirituel. Elle exerce donc une influence probante sur la prévention des maladies notamment chroniques et l'amélioration de la santé, surtout pour les malaises comme hypertension, nervosité, stress, mal au dos, bronchite chronique, arthroses, neurasthénie, vertige, maux de tête...

## **FORMATIONS CERTIFIANTE EN MASSAGE**

<b>MASSAGE DE BIEN ETRE CHINOIS / TUI NA</b>
<b>REFLEXOLOGIE PLANTAIRE</b>
<b>REFLEXOLOGIE PALMAIRE</b>
<b>SHIATSU DU VISAGE</b>
<b>SHIATSU DU CORPS</b>
<b>MASSAGE COREEN</b>
<b>AMMA ASSIS</b>

Ces massages sont destinés aux professionnels de la sante, au domaine paramédical ainsi qu'à tous ceux ou celles qui souhaitent s'initier et s'ouvrir à ces techniques naturelles de bien-être.

**La liste des stages et ou formations proposés n'est pas limitative, pour des formations plus précises, merci de nous contacter.**

### **TARIFS**

Pour les tarifs particuliers, professionnels et club, merci de nous contacter, ils seront disponibles sur simple demande.