



TAICHICHUAN

sous la direction de

Maître ZHANG Xiaoyan – 8^{ème} duan

Dimanche 29 mars 2026
de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

TOUS NIVEAUX

LE ROLE DE LA COLONNE VERTEBRALE DANS LA PRATIQUE DU TAICHICHUAN ET DES ARTS MARTIAUX ET ENERGETIQUES CHINOIS (PARTIE 2)

Lors du stage de novembre, nous avons vu deux mouvements du dos, vertical (shang xia bodong 上下波动) et latéral (zuo you baidong 左右摆动). Je vous propose de rentrer maintenant dans le vif du sujet, en abordant deux mouvements plus complexes, mais surtout plus essentiels :

- Spirale (luoxuan jin 螺旋劲 : mouvements de torsions douces et continues en spirale incluant des ondulations latérales et parfois un allongement de la colonne vertébrale.
- Explosif (tanxing baofa 弹性爆发) : compression/extension rapide de la colonne vertébrale pour générer de la force (fa jin 发劲).

La spirale est essentielle dans la pratique des arts martiaux chinois internes, mais aussi dans un certain nombre de styles de Kung Fu, notamment Shaolin.

La spirale constitue un principe fondamental : elle permet de conduire la force depuis le pied jusqu'à la main, en assurant une continuité fluide à travers tout le corps. Ainsi grâce à une torsion progressive, on génère plus de puissance avec moins d'effort. En Taichichuan, ce principe est désigné par l'expression chan si jin, (纏絲勁) l'énergie d'enroulement du fil de soie, qui évoque un mouvement continu, souple et ininterrompu, à la fois ferme et élastique qui vise à connecter les pieds aux mains.

L'usage de la spirale ne sert pas uniquement à générer de la puissance ; il permet également d'absorber et de rediriger la force de l'adversaire. Plutôt que de s'opposer frontalement, on accueille l'énergie, on la dévie par un mouvement circulaire, on l'amplifie et on peut la renvoyer dans une autre direction.

On peut envisager chaque geste comme la combinaison de deux dimensions spiralées complémentaires. D'une part, le mouvement externe, visible, coordonné où la rotation naît dans les pieds, se transmet par les jambes et les hanches, s'organise dans le tronc et la colonne vertébrale, puis s'exprime dans les bras et les mains. D'autre part, le mouvement interne, invisible, qui suit le même trajet mais relève d'un travail énergétique plus subtil. Ce dernier repose sur l'intention et l'énergie ; il se cultive par des exercices où priment le ressenti, l'écoute corporelle et la conscience fine des connexions internes. La pratique vise à unifier ces deux aspects du corps (muscles, tendons, articulations avec l'énergie) et le tout au mental.

Fa jing (发劲, fā jìn) signifie littéralement « émettre la force ». On peut le considérer comme l'aboutissement naturel du chan si jin. Là où ce dernier est un mouvement continu, le Fa Jing se manifeste par une émission brève, explosive et concentrée, qui ne peut être généré autrement que par le premier. Schématiquement, on peut le comparer à un processus de compression suivie d'une expansion soudaine ou l'énergie se libère instantanément.

Programme	PARTIE 2 (29 mars 2026) Matin : comprendre le mouvement spiralé à l'aide d'exercices et d'éducatifs Après-midi : Utiliser le mouvement spiralé dans des techniques de Taichichuan ou Kung Fu et intégrer le mouvement explosif.
Lieu	Gymnase ROSA PARKS 2 rue du Moulin des Lapins – 75014 PARIS <i>Métro : Ligne 13 (station Pernety)</i>
Tarifs	Adhérents de l'école : 55 euros Extérieurs : 65 euros
Renseignements	06 07 49 01 77
Inscriptions	Adhérents de l'école Inscription préalable accompagnée du règlement directement auprès de Maître ZHANG. Extérieurs Inscription préalable par mail, le règlement se fera sur place à partir de 9H30.



FICHE D'INSCRIPTION
Stage Maître ZHANG Xiaoyan
 Dimanche 29 mars 2026

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

(Uniquement pour les personnes extérieures à l'école qui ne reçoivent pas encore les informations de stages ou qui ont changé d'adresse mail)

(1) à remplir en lettres capitales