



# FICHE PÉDAGOGIQUE

## Arts Internes Chinois : Qigong – Taiji Quan

### PRÉREQUIS :

- Avoir des notions de base en Energétique Traditionnelle Chinoise

### PUBLIC VISÉ :

- Personnes ayant des bases en Qi-Gong, Tai Chi ou Energétique Traditionnelle Chinoise

### OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Comprendre les clés essentielles des postures grâce au *Xu Ling Ding Jin* 虚领顶劲 et au *Han Xiong Ba Bei* 含胸拔背

### PROGRAMME DE FORMATION

#### Fondamentaux du Qigong

- Le Qigong dur et le Qigong souple
- Les 5 Régulations: *Tiao Shen* 调身, *Tiao Xi* 调息, *Tiao Xin/Yi* 调心/意, *Tiao Qi* 调气, *Tiao Shen* 调神

#### Fondamentaux du Taiji Quan

- Comprendre les clés essentielles des postures grâce au *Xu Ling Ding Jin* 虚领顶劲 et au *Han Xiong Ba Bei* 含胸拔背
- Les différentes forces: *Li* 力 et *Jin* 劲
- L'écoute : *Ting Jin* 听劲
- Le touché de la connexion 接手 et sa force 接劲

### Pratique :

- Le mouvement dans l'immobilité : les postures statiques *Zhan Zhuang* 站桩: la posture de la Non-dualité (*Wuji Zhuang* 无极桩) et la posture de l'unité primordiale (*Hunyuan Zhuang* 混元桩)
- Les différentes phases du Song (Relâchement): *Kai* 开 et *Chen* 沉
- Pratiquer les étirements grâce au *Neigong* 内功: : *Rou Gu Fen Li* (肉骨分离) ou la séparation des os et de la chair
- Sentir les forces spirales du corps : *Luo Xuan Jin* 螺旋劲

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :**

- Cours théoriques.
- Pratique.

## **DURÉE :**

2 jours en présentiel soit 13h

## **FORMATEUR :**

Taha HASSOUNA : Entraîneur d'Arts Martiaux – Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise

Taha a commencé à pratiquer les arts martiaux à l'âge de 6 ans et a étudié différentes techniques dans plusieurs pays, notamment en Jordanie, en Égypte, en Guinée, en Chine, en France, en Thaïlande, aux Philippines et aux États-Unis. Il a approfondi ses connaissances en langue et civilisation chinoises à l'Université d'Aix-Marseille, en France. En 2008, il a entamé des études d'énergétique chinoise à la SFERE et a obtenu son diplôme de praticien délivré par la FNMTC. Grâce à son intérêt pour l'énergétique traditionnelle chinoise, il s'est également intéressé à l'hypnothérapie, qu'il a étudiée pendant 3 ans. En 2012, Taha est retourné en Égypte où il enseigne maintenant les arts martiaux et la thérapie dans son école, "Meshkah". Pendant ce temps, il continue de mettre à jour ses connaissances et compétences en se formant auprès de ses maîtres.

Au cours de ses voyages, Taha a eu l'honneur de s'entraîner à plusieurs disciplines martiales. Voici celles dont l'école Meshkah représente la lignée jusqu'à aujourd'hui :

- En 2005, il a étudié le Shaolin Quan et le Shaolin Qigong au temple de Shaolin même, en compagnie de Ruzhong Fashi.
- En 2006, il a pratiqué le Muay Chaiya avec Krulek à Baan Changthai (la maison des arts traditionnels thaïs).
- En 2007, il a appris le Wingtsun avec Sifu Klaus Flickinger à l'Académie internationale du Wingtsun Kung Fu (AIWTKF).
- En 2012, il s'est formé à l'Eskrima dans la lignée Maranga aux Philippines.
- En 2014, il a étudié le Qi Gong, le Neigong et le Taiji Quan style Yang avec le Dr. Yang Jun Ming aux États-Unis.
- En 2019, il a également suivi l'enseignement de Sifu Liang Dehua en Thaïlande

*La S.F.E.R.E. se réserve le droit de modifier le contenu d'un cours en cas de nécessité.*