

A propos du Taijǐ Quan ...

Le Taijǐ Quan fait partie de la famille des Arts Martiaux Chinois Internes. Il en est l'art majeur. Son origine se perd dans la nuit des temps de la Chine Antique, ce qui le rend création interne à son « berceau » de pays. Il puise ses racines dans la médecine et la philosophie chinoises.

Citons une légende pour illustrer sa particularité. Chan Sanfeng, un ermite aurait surpris un combat entre un oiseau et un serpent. Il vit que ce dernier déjouait et esquivaient les attaques répétées du premier par la souplesse et les spirales. Il aurait alors créé un nouvel art martial dit interne où l'on utilise la force de l'adversaire pour lui retourner.

Au-delà de la belle histoire, il est considéré comme souple, en contraste avec les Arts Martiaux externes, généralement plus explosifs et plus exigeants sur le plan cardiaque (Shaolin Quan Gong Fu, Karaté, Taekwondo, Viet Vo Dao, etc). Le Taijǐ Quan est resté longtemps dans l'ombre, transmis dans le cercle restreint des familles. Mais depuis la fin du 19^e siècle, il est actuellement le plus connu et le plus pratiqué des Arts Martiaux Chinois Internes.

Il est un art du mouvement tranquille, sous-tendu par une respiration profonde et nourri par une extrême détente musculaire. Il affine la conscience de son corps et développe la confiance en soi.

Outre les exercices de préparation et les enchaînements de mouvements (duan), l'échange avec partenaire à travers le « tui shou » ou poussée des mains et les applications martiales constituent une voie essentielle et indispensable à la justesse des mouvements ainsi qu'à leur compréhension. Citons également le « nei gong », travail énergétique qui permet de stimuler l'activité organique et vasculaire, tout en apaisant l'esprit. Il se pratique également avec éventail, épée, sabre, bâton et lance.

Cette pratique d'harmonisation du mouvement et du souffle, loin de la recherche de performance, se révèle au fil du temps consacré comme une pratique de santé remarquable, quel que soit son âge. Elle a d'ailleurs été reconnue en 2013 par l'Académie Nationale de Médecine comme thérapie complémentaire. Le Taijǐ Quan figure également depuis 2015 dans le dictionnaire « Médicosport-santé » édité par le CNOSEF.

Christophe LEPHAY

A propos de l'enseignement ...

L'enseignement est assuré par Christophe LEPHAY, titulaire du DEJEPS AMCI (Diplôme d'Etat de la Jeunesse et de l'Education Populaire Mention Art Martial Chinois Interne) et du grade 5^e Duan CSDGE.

Après une pratique du Judo et du Viet Vo Dao, Christophe LEPHAY a suivi les enseignements précieux de François TRAN THANH (Shaolin Quan et Taijǐ quan) entre 1984 et 1993, ceux de Christian BERNAPEL entre 1988 et 1994, ceux de Maître WANG YEN NIEN pour le Taijǐ quan entre 1989 et 2003. Il se perfectionne régulièrement auprès de Serge DREYER pour le Tui Shou, de ses aînés du style Yangjǐa Michuan Taijǐ Quan, d'experts et Maîtres d'autres styles à Taïwan.

Passionné par la pratique et la recherche, il a développé une approche du taijǐ quan auprès des enfants entre 1991 et 2006 et dispense son enseignement aux adultes depuis maintenant 1991.

Il participe au fil des années aux échanges avec ses pairs du Collège Technique AMCI de la FAEMC, lors des jurys d'examen de professeurs et Universités d'Eté.

Compétiteur national et européen pour le plaisir et l'exigence de l'expérience, il stimule également la formation d'enseignants, en les préparant aux examens de moniteur et professeur. Un DVD passé sur les enchaînements à mains nues, à l'éventail et au sabre, des vidéos en ligne sur TAIJIQUANDAO.FR présentent son travail de recherche active.

En complément, il poursuit une formation en Qi Gong IDOGO initiée en 2013 auprès de Marie-Jo AUGOYARD, représentante de Monsieur PING LIONG TJOA, fondateur de la méthode. Il a suivi plusieurs certifications d'enseignant en 2015, 2016 et en prépare une nouvelle pour juin 2019.

Passionné et pratiquant au quotidien de l'art du thé chinois ou Gong Fu Cha, il poursuit sa formation à l'Institut CONFUCIUS et visite régulièrement les jardins des fameux thé wulong à Taïwan.