

# INSTITUT DAO DE L'HARMONIE

法国中华传统文化学院

## L'ÉPÉE DU TAI JI

*les 14 et 15 janvier 2012*

Depuis de nombreuses générations, l'épée du Tai Ji s'est largement transmise en Chine de génération en génération. C'est donc un des plus anciens enchaînements du Tai Ji Quan avec les armes. Il comprend en tout 49 mouvements judicieusement répartis, ils sont étroitement liés les uns aux autres et caractérisés par une remarquable netteté des gestes techniques que l'on peut résumer par ces mots : piquer, fendre, soulever, accrocher, effleurer, essuyer, soutenir, parer, balayer, intercepter, plonger, pousser, transformer, etc.

L'épée du Tai Ji est d'autant plus appréciée qu'elle apporte fluidité et beauté que l'on retrouve amplifiées, en retours, dans le Tai Ji à mains nues. Dans l'art du combat également, les effets de l'Épée du Tai Ji sont nettement perceptibles : de mystérieux changements, une ingéniosité insaisissable etc. Un proverbe dit : « Jouer du sabre comme un tigre redoutable et jouer de l'épée comme un dragon gracieux ». Dans l'exercice de l'art de l'épée, tout comme dans l'apprentissage du Tai Ji Quan, il faut veiller à ce que les mouvements soient légers comme les nuages, fluides comme le ruisseau, soutenus sans discontinuer, simples et vigoureux, changeants et imprévisibles. L'exercice avec l'épée peut non seulement améliorer la santé, mais encore détendre l'esprit et réjouir le cœur.

**Date :** les 14, 15 janvier 2012 de 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00.

**Lieu :** 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaité

**Prix :** 160 € (non adhérents de l'Institut : 195 €).

Un versement de 50 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

**Renseignements : 01 43 20 70 66**

---

### BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner au : Institut Dao de l'Harmonie 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal:.....Ville : .....

Tél : .....e-mail : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 50 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de l'Institut Dao de l'Harmonie pour ce stage.

date :

Signature :