

BAGUAZHANG



et YIJING

RENCONTRES EXCEPTIONNELLES

ATELIERS – CONFÉRENCES

4 ANIMATEURS

à NANTES 8 – 9 – 10 février 2019

LE PROGRAMME

Vendredi 8 février

2 CONFÉRENCES

- 19h Contenu et Histoire du Baguazhang avec Nicolas Jullien
- 20h à 22h Le changement dans le Bagua et avec le Yijing avec Georges Saby

Samedi 9 février

6 ATELIERS

- 9h La Marche Bagua avec Nicolas Jullien
- 10h La Forme Sun lu tang ou bases Bagua avec Douceline De Cock et Jean Jacques Hanssen
- 11h Applications martiales 2 groupes débutants ou non avec Georges Saby et Nicolas Jullien
- 14h Bagua Qigong avec Georges Saby
- 15h La forme Jiang rong qiao ou bases Bagua avec Georges Saby et Nicolas Jullien
- 16h Les Formes : Épée Sun ou à main nue Sun avec Douceline De Cock et Jean Jacques Hanssen

Dimanche 10 février

6 ATELIERS

- 9h La Marche Bagua et les 8 Paumes avec Georges Saby
- 10h Applications martiales 2 groupes débutants ou non avec Georges Saby et Nicolas Jullien
- 11h La Forme de Jiang rong qiao ou bases Bagua avec Georges Saby et Nicolas Jullien
- 14h La marche Bagua avec Douceline De Cock et Jean Jacques Hanssen
- 15h La Spirale Intérieure/Extérieure avec Nicolas Jullien
- 16h Les Formes : Épée Sun ou à main nue Sun avec Douceline De Cock et Jean Jacques Hanssen

LE BAGUA ZHANG

Le **Baguazhang** est une discipline pourvue de facettes inattendues. À la fois art martial, art de santé, art méditatif, cette pratique énergétique, a ceci de vraiment particulier qu'elle s'inscrit dans le Changement permanent, corporel, spirituel, relationnel.

À l'image de l'**Eau**, on se comportera avec fluidité et en transformation constante.

L'eau ne se déplace jamais en ligne droite. Habitant au bord de la Loire, je regarde souvent le fleuve couler : pas une ligne droite à observer dans son déplacement, mais un enchevêtrement changeant de volutes et spirales qui s'interpénètrent dans une direction globale et commune.

La **Transformation** permanente implique aussi une capacité d'adaptation. L'Eau n'a pas de forme en elle-même, elle s'adapte à son environnement pour en épouser les caractéristiques afin de poursuivre son chemin. L'eau connaît trois états dans la nature : solide, liquide et gazeux. Au delà de la fluidité de l'état liquide, il peut aussi être intéressant dans la pratique de chercher la densité, voire la dureté, de l'état solide, ainsi que la légèreté de l'état gazeux !

LA PRATIQUE DE SANTÉ : QIGONG DU BAGUAZHANG , MARCHES ET FORMES TAOLU

Elle contient d'abord des **Qigong Posturaux** avec des **Intentions** à différents endroits du corps, notamment en lien avec la MTC. L'attention est mise, dans un premier temps au moins, sur le point Lao Gong dans le creux des mains.

Des exercices gymniques ensuite permettent d'étirer le corps dans la **Spirale**, ce qui, notamment, tonifie les tendons et détoxifie les fascias.

Les Marches : tout d'abord linéaires, simples puis avec des exercices de désynchronisation, deviennent ensuite circulaires. La marche en cercle a pour but principal d'inscrire le pratiquant dans un rapport courbé et spiralé à l'espace. De l'habituer à la rotation dans son corps, base de la transformation. Pratiquer la marche Bagua, dans la durée mène à un état méditatif profond. Diverses formes prises dans la partie haute du corps forment ce que l'on appelle les Ba Xing Zhang, les huit formes de paumes amenant une structuration interne spiralée dans une recherche de relaxation... Les changements de sens de rotation sont étudiés subtilement.

Marcher en cercle en Bagua, c'est un peu comme être un satellite qui gravite autour d'une planète, juste au point d'équilibre des forces centrifuges et centripètes. Linéaires et circulaires, les marches développent des qualités de présence à soi tout en travaillant son équilibre et en renforçant les jambes. Détendre, étendre, vriller sont les trois maîtres-mots de la pratique énergétique.

Les Taolu ou Formes gestuelles propre à chaque École Se divisent en deux voies :

- Xian Tian, ciel Antérieur, sur le cercle (les plus connues et répandues) travaillent la continuité du mouvement et la structure ainsi que la capacité de changement.
- Hou Tian, ciel Postérieur, regroupe des séries de techniques plus directement martiales dans une recherche d'efficacité.

LA PRATIQUE MARTIALE WUSHU

Au départ le fondateur du Baguazhang, Dong Hai Chuan, n'acceptait que des pratiquants chevronnés d'arts martiaux. Cela implique que cet Art utilise bon nombre de « techniques » d'autres arts martiaux en les teintant de la couleur du Bagua. L'agilité des jambes ne vise pas à produire des coups de pieds spectaculaires mais à développer une capacité de mouvement permanente pour changer d'angle, contourner, esquiver, attaquer, etc. Il existe une grande quantité de techniques de pieds en Baguazhang. Elles sont associées aux déplacements. Les personnes aguerries aux arts martiaux peuvent en profiter pour exprimer leurs compétences en coups de pieds longs par exemple.

Que ce soit avec les pieds ou les mains, la « stratégie » principale du Baguazhang est de créer les conditions de l'attaque en créant le flou chez l'adversaire. C'est la stratégie du cambrioleur : vous avez fermé la porte d'entrée, le cambrioleur passera par la fenêtre pendant que vous dormez sur vos deux oreilles! Le pratiquant va embrouiller le corps et l'esprit de son adversaire par ses déplacements et ses formes de corps étranges afin de trouver une voie à laquelle l'adversaire ne s'attend pas. C'est la fluidité du mouvement qui permet de s'adapter en permanence aux réponses du partenaire pour en tirer avantage. Comme l'eau qui coule et rencontre un obstacle change de direction pour le contourner, le pratiquant changera son ou ses points de contact avec le partenaire, ou gardera le même point d'appui mais déplacera son corps. Si cela ne passe pas par la porte, essayez par la fenêtre, si la fenêtre se ferme, essayer la cheminée, et ainsi de suite... Ne jamais rien figer dans le déroulé de sa pratique est une des clefs de l'efficacité. Cette manière de faire fonctionne très bien en combat rapproché.

L'autre voie de cette stratégie consiste à créer de la confusion chez le partenaire

Elle se déroule en trois temps : **1 Contact, 2 Contrôle, 3 Action.**

À distance de travail plus longue, ces trois temps permettent de prendre le dessus de la situation pour créer les conditions de l'attaque.

1 Comme en Tuishou, la qualité de prise de contact est essentielle, il en existe une variété infinie de variantes. La réussite de la deuxième étape dépend de cette qualité de contact.

2 La prise de contrôle est le moment de renversement de situation : c'est notamment la transformation des angles qui permet de passer en position dominante. En cela il y a des nombreux points communs de principe avec le Taijiquan, c'est la manière de le faire qui diffère.

3 Enfin, le passage à l'attaque va normalement pouvoir se faire dans les meilleures conditions. Frappe, clef, projection, enroulement, etc. L'éventail est vaste !

Créer la confusion chez l'adversaire peut aussi se faire par des changements en cassure de rythme, ou donner des fausses informations qui vont déclencher une réflexe chez lui. Le terme le plus souvent employé pour d'écrire ces différentes stratégies de combat est celui de guérilla. C'est une manière d'agir face à laquelle même les armées les plus puissantes se sont enlisées et s'enlisent encore.

Terminons sur une note personnelle en remerciant mes professeurs qui m'ont permis chacun à leur manière de révéler et laisser s'exprimer un élan de Vie intérieure et profond dont le Baguazhang en tant que discipline est porteur.

Nicolas Jullien septembre 2018



Jean-Jacques Hanssen
pratiquant de Tai chi chuan
(Yang, Chen et Sun) et de Qi
gong, ainsi que le Bagua zhang
et le Xing yi quan du système
Sun, 22 ans d'enseignement,

5^e duan ITBF en Tai chi chuan
et en Qi gong,
Directeur Technique adjoint des
Arts Internes Chinois à l'ITBF,
Auteur du livre Les Secrets du
Tai Chi Chuan martial, Editions
La Recherche du Tao 2012,
Co-représentant avec Douceline
Cock de European Suntaiji pour
la Belgique et reconnu par
International Sun Tai Chi Ass.

SUN LU TANG
Nous représentons sa lignée
par Sun Cunzhou
et Sun Shurong,
avec des formes originelles, non
modernes. Ces formes maintiennent
dans les trois styles, le petit pas du
style Sun, basé sur la traction de la
jambe avant et non un pas similaire
à celui du style Yang.
L'enseignement est celui d'un
système Sun complet avec le
Tai chi chuan style Sun,
le Xing yi quan style Sun,
le Bagua zhang
style Sun.

Douceline Cock
Pratiquante depuis 18 ans
de Tai chi chuan Yang, Chen et
Sun, de Qigong, et de Canne Liu ba
fa. Enseigne en sus le Bagua zhang
et le Xing Yi de Sun et l'Épée
Bagua. enseigne aussi le
Xing yi quan et le Bagua zhang.

5^e duan ITBF
Co-représentante avec Jean-
Jacques Hanssen de European
Suntaiji pour la Belgique reconnue
par International Sun Tai Chi
Actuellement ils animent tous les
deux des cours et des stages de
Tai chi chuan ou de Qi gong
en Belgique et en France..



Nicolas Jullien

Pratique les principes Bagua entre 1987 et 1992 dans l'école de Maître Trinh Khin à Paris. Depuis 1999 étudie le style Jiang Rong Qiao avec Georges Saby, ainsi que le Taijiquan de Yang Chao Hou, puis le style Gao de Baguazhang avec maître Luo De Xiu au sein de l'école Yizong.

4ème Duan FFWushu
Dirige l' École du Mouvement Interne à Nantes



Style Jiang de Jiang Rong Qiao

(1891-1974) il créa la branche du "nouveau" Bagua issu du Xing Yi Bagua du grand maître Zhang Zhao Dong (1867-1940) dont il fut l'élève.

Il en résulte un style de Bagua teinté de Xing Yi (et de Taijiquan). Au milieu des mouvements typiques du Baguazhang très ronds et tortueux, certaines sorties de force se font à la manière du Xing Yi Quan. Certains gestes et façons de se mouvoir, utilisent le Taijiquan.



Georges Saby

Il pratique la marche Bagua à partir de 1980. Puis il étudie le style Jiang et le système linéaire de Kao I Chen avec Erle Montaigne. Il étudie les principes du Bagua avec Soo Dong Chen et ses élèves et actuellement le système Sun avec ses amis belges.

5ème duan FFWushu
Fondateur du Groupement Arts Internes et Tradition

L'ensemble de la rencontre n'est pas sécable par parties.
Vous n'êtes pas tenu de participer à tous les moments

PRIX	avant le 21 décembre adhérents AIT	30 €
	NON ADHERENT AIT (+ Licence AIT =30 + 20)	50€
	INSCRIPTION TARDIVE APRÈS le 21 décembre	+ 20€

INSCRIPTIONS : par courrier postal adressez ce document

à **Nicolas Jullien 37 rue de Coulmiers 44000 NANTES**

NOM PRENOM.....

ADRESSE POSTALE

MAIL.....

DEBUTANT CLUB AIT de l'adhérent Non adhérent AIT
PRATIQUANT

CHEQUE JOINT IMPÉRATIF à l'ORDRE de AIT Le SIGNATURE

VOUS RECEVREZ par retour MAIL OU POSTAL :

Un PLAN des différents lieux de Conférence ou Atelier à NANTES
Une INVITATION d'Entrée aux Conférences et Ateliers

Ce document peut être retrouvé sur le site www.abc-chi.com