

# Approfondir, Affiner, intégrer

Les formes à mains nues

Sabre et épée

Pratique à deux

## Tai Chi Chuan Perfectionnement

### Bron

13-16 aout

tous niveaux 13-14

avancés et intermédiaires 13-16

A partir de 100 €

Le Tai Chi Chuan c'est incarner le changement en conscience  
comme le parcours d'une goutte d'eau  
de son origine silencieuse au concret de sa réalisation.

**Stabilité, Equilibre, Verticalité,  
Appuis, Ancrage, Coordination,  
Relation à l'autre, Accueillir,  
Développer, transcender**

Infos  
&  
Inscription



les constellations mettent en lumière le passé,  
Le Tai Chi Chuan fait l'expérience du présent,  
Les chemins des ressources incarne le futur.



**Thierry STENGER**  
Corps, histoire,  
ressources  
Art martial &  
constellations  
06 11 58 33 07  
Diplômé d'état  
DEJEPS

## 1. Les formes à mains : la base vivante du Tai Chi Chuan

Les formes à mains constituent le **cœur** du Tai Chi Chuan. Elles sont bien plus qu'une chorégraphie : elles forment un **langage corporel**, une grammaire subtile où chaque geste porte une intention, une direction, une qualité d'énergie.

Pratiquer la forme, c'est apprendre à **structurer le corps** : à aligner l'axe, relâcher les tensions inutiles, laisser le poids descendre, permettre au souffle de guider le mouvement. C'est aussi développer une **présence intérieure stable**, une écoute fine de ce qui circule, de ce qui se transforme, de ce qui se révèle.

Dans la forme, on apprend à :

- **Coordonner souffle et mouvement**
- **Habiter chaque transition**, pas seulement les postures
- **Trouver la lenteur juste**, celle qui rend perceptible l'énergie interne
- **Clarifier l'intention**, pour que le geste devienne simple, précis, habité
- **Laisser émerger la fluidité**, sans forcer, sans retenir

La forme est un **laboratoire intérieur**. Elle affine la perception, clarifie l'intention et prépare le corps à toutes les autres dimensions du Tai Chi : la relation, l'écoute, la transformation, la disponibilité.

## 2. La pratique à deux : le Tai Chi comme relation

La pratique à deux est l'un des espaces les plus riches et les plus révélateurs du Tai Chi Chuan. Elle met en lumière ce que la forme seule ne peut pas montrer : **la relation, l'ajustement, la capacité à écouter et à répondre.**

À deux, le mouvement devient un **dialogue silencieux**. On ne cherche pas à gagner, à pousser ou à résister : on cherche à **sentir**, à **comprendre**, à **transformer**. Le partenaire devient un **miroir vivant**, révélant nos habitudes, nos tensions, nos anticipations, nos zones d'aveuglement.

Dans la pratique à deux, on apprend à :

- **Sentir l'intention de l'autre** avant même qu'elle ne se manifeste
- **Rester centré** malgré les variations de pression
- **S'ajuster** plutôt que s'opposer
- **Transformer la force reçue** plutôt que la bloquer
- **Trouver la justesse du geste** dans l'instant

- **Laisser le corps répondre sans crispation**

Cette pratique développe une qualité rare : la capacité à **rester soi** tout en étant en relation. Ni se perdre dans l'autre, ni se fermer. Ni s'effacer, ni s'imposer.

C'est là que le Tai Chi devient **présence, écoute, intelligence du geste**.

### **3. Le sabre et l'épée : deux chemins, deux souffles**

Les armes du Tai Chi — le **sabre** et l'**épée** — prolongent et affinent le travail des formes à mains nues. Elles ne sont pas des accessoires : elles sont des **enseignantes**, chacune révélant une qualité d'énergie spécifique.

Le **sabre** développe une énergie **directe, enracinée, puissante**. Il engage le centre, clarifie l'intention, renforce la structure. Son mouvement est franc, tranchant, affirmé.

L'**épée**, elle, cultive une énergie **subtile, précise, aérienne**. Elle demande finesse, écoute, continuité. Son geste est circulaire, léger, presque silencieux.

En travaillant sabre et épée, on apprend à :

- **Prolonger l'intention dans l'espace**
- **Coordonner le corps et l'arme comme un seul organisme**
- **Clarifier la direction du mouvement**
- **Développer puissance ou finesse selon l'outil**
- **Transformer la qualité du geste selon l'énergie recherchée**

Le sabre enseigne à **oser**, l'épée enseigne à **écouter**. Ensemble, elles révèlent deux visages d'un même art.

### **4. Le travail interne : l'énergie comme fil invisible**

Le Tai Chi Chuan n'est pas seulement un art du mouvement : c'est un art du **dedans**. Le travail interne — appelé **Nei Gong** — relie la forme, la relation et les armes par un fil invisible : **l'énergie qui circule, se transforme, s'organise**.

Ce travail développe :

- **la conscience du centre**, lieu d'équilibre et de direction
- **la respiration profonde**, qui nourrit et apaise
- **la détente active**, qui libère la force interne
- **la continuité du geste**, sans rupture ni tension
- **la présence intérieure**, stable, ouverte, disponible

- **l'ancrage**, présent, enraciné
- **la fluidité**, douceur et puissance
- **sérénité et paix**, quintessence du développement de la vie

Le Nei Gong n'ajoute rien : il **révèle** ce qui était déjà là. Il transforme le geste extérieur en **geste habité**, la technique en **présence**, le mouvement en **énergie vivante**.

C'est lui qui donne au Tai Chi sa profondeur, sa douceur, sa puissance tranquille.

### ☀ Conclusion

**Les formes posent la structure. La pratique à deux révèle la relation. Le sabre et l'épée affinent l'intention. Le travail interne éclaire l'invisible.**

Quatre chemins, un seul mouvement. Quatre portes, une seule présence. Quatre pratiques, une seule respiration.

Dans le Tai Chi Chuan, le geste devient souffle, la relation devient écoute, l'arme devient prolongement, l'énergie devient lumière.

Et au cœur de tout cela, un corps qui s'ouvre, un axe qui s'affine, un être qui se révèle.

