

CANNE WUJI



4 stages:

- 16 novembre
- 11 janvier
- 29 mars
- 31 mai

De 15h à 17h30

St jean de Boiseau

Complexe Sportif des Genêts,

Rue Pierre Mendès France

Tarif : 15€ par stage

(+22€ de frais d'adhésion pour les stagiaires hors-AIT)

Cannes fournies

Contact :

MONNEREAU Emmanuel

manu.monnerneau@gmail.com

Tél : 06 14 42 91 77

CANNE WUJI ET ETIREMENT DES 12 MERIDIENS

Pour ne pas avoir à utiliser une canne sur vos vieux jours,

Pratiquez la canne wuji !!!

Forme créé par Maître Georges Saby.

La canne wuji est pratiquée lentement dans un 1^{er} temps. La série est courte, relativement facile à apprendre.

Cet enchainement, comme son nom l'indique, utilise la canne, le contact du bois est agréable, objet usuel, objet de défense (bouclier), objet d'attaque (crochet, pique).

On y retrouve des mouvements, des attitudes, des pas de différents styles (Yang, Yang ancien, Chen, Wu). L'aspect martial du Tai Chi Chuan devient évident. L'aspect santé est marqué notamment grâce à des étirements tendino-musculaires des 12 méridiens d'acupuncture.

La simplicité apparente de la canne wuji permet de pratiquer quelque soit l'âge du « joueur » ou le niveau atteint dans le Tai Chi Chuan. On peut aller très loin dans l'affinement de l'habileté ; ce qui paraît simple devient profond, ouvre à des champs étendus, un parcours énergétique passionnant, permet d'exprimer la puissance du Qi basée sur le centrage ; une pratique qui nous ramène au vide primordial

