

Les 4 étapes d'apprentissages du Tai Ji Quan

Décembre 2014

1. Apprentissage de la forme ou TAOLU

La pratique du Tai Ji Quan consiste en l'apprentissage d'un enchaînement de mouvement que l'on appelle forme ou TAOLU celles ci sont plus ou moins longues mais elles font toute appel au même processus d'apprentissage.

Avec le Tai Ji Quan, nous choisissons de redevenir élèves. Nous nous lançons un vrai défi celui de nous remettre en question, de nous tester dans notre capacité à faire face à de nouveaux apprentissages et nous nous projetons de manière plus ou moins consciente dans notre histoire personnelle, notre scolarité...

Plaisir d'apprendre, de découvrir ou redécouvrir son corps, ses sensations, challenge en se confrontant aux difficultés liées:

aux apprentissages :

- Coordination, latéralité équilibre
- Attention, constance, intention claire
- Mémorisation
- Motivation
- Persévérance

à la discipline

- Lenteur de la forme
- Écoute dans le mouvement du rythme du groupe et de son propre rythme
- Détente musculaire pour un travail circulaire
- Spirale des mouvements qui se déploient comme le fil d'un cocon de ver à soie

2. perception des subtilités vécues dans le mouvement

- Lâcher prise du mental grâce à la détente
- Écoute et acceptation des limites de son propre corps
- Acceptation d'une remise en question des acquis, quel que soit son niveau de pratique, son cursus
- Vivre l'ici et maintenant

3. recherche de la réalisation personnelle à travers :

- La vigilance en développant l'attention
- La clarté dans les choix, recherche du geste juste, utilisant le minimum de force musculaire pour un maximum d'efficacité

- Le développement de l'intuition, écoute des perceptions
- Le renforcement de la détermination, la volonté

4. Ouverture vers la spiritualité à travers

- Les vertus, les qualités humaines se renforcent
- La clarté, la direction de notre chemin de Vie se précise
- La pureté, la perception d'être de plus en plus en accord avec ses principes de Vie

Dans l'apprentissage du Tai Ji Quan c'est 4 étapes ne sont pas séparées, des passerelles apparaissent au fur et à mesure que nous pratiquons. Nous avons osé ouvrir une porte, nous l'avons franchi, chaque pas nous pousse à explorer et à découvrir un peu plus le monde intérieur qui nous habite. Travail de fond. Travail personnel et individuel auquel nous sommes conviés.

Vous trouverez dans ces 3 livres de quoi nourrir votre esprit, l'ouvrir à votre sagesse

- [I Jing Qi Gong : l'art de la réalisation personnelle](#) de Song Arun ; Song développe ce qu'il appelle la communication avec la lumière divine, ce que sont pour lui les vertus dans son enseignement là où Qi Gong et Tai Ji Quan se rejoignent

<https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/51vJFOGMclL. SL75 .jpg>

- [Les mouvements du silence](#) de Grégorio Manzur , Récit qui retrace 20 ans d'apprentissage du Qi Gong et du Tai Ji Quan auprès de grands maîtres

<https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/41o26cWYqjL. SL75 .jpg>

- [Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc](#) d'Eugène Erigel, un classique dans la littérature des arts martiaux

<https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/41PAB0KHXXL. SL75 .jpg>

Dans vos étapes d'apprentissages, quelles sont les difficultés que vous avez rencontré et qu'elles sont les outils qui vous ont aidé à les dépasser ?