

# INSTITUT DU QUIMETAO

法国中华传统文化学院

## TUI SHOU de DAO de l'HARMONIE

*septembre, décembre 2017, mars, juin 2018*

La méthode de Tui Shou ou des « Mains Collantes » est l'une des composantes essentielles de la pratique du Tai Ji Quan, du Da Cheng Quan, du Dao de l'Harmonie et des autres arts énergétiques chinois. Contrairement à l'opinion générale qui considère les « Mains Collantes » comme une technique de combat ou comme un combat de compétition, le Tui Shou est seulement un moyen de s'entraîner à deux dans ces différents arts.

La pratique en solitaire a le désavantage de laisser passer des erreurs qu'on ne perçoit souvent pas. Par exemple, il est exigé des pratiquants de ne pas utiliser leur force physique mais au contraire d'utiliser leur pensée. Le problème, c'est qu'ils se servent quand même de leur force inconsciemment. La vraie pratique exige donc que le pratiquant soit en harmonie avec lui-même et avec son partenaire, sinon il n'y aura ni efficacité pour améliorer la santé, ni efficacité dans l'art de se défendre.

La pratique du Tui Shou nous permet de vérifier si l'on a bien assimilé les principes essentiels de la technique de l'arbre, des techniques primordiales, de l'enchaînement, et si l'on a bien été capable de les mettre en application. La pratique à deux nous permet de nous entraider et de nous assurer que le contenu de notre entraînement est conforme au Dao. Sommes-nous bien parvenus au « Wu Wei » (Non-agir) ? La pratique du Tui Shou nous permet d'éliminer les mauvaises habitudes pour être en mesure de nous comprendre nous-mêmes et de comprendre les autres, en les aidant à améliorer leur pratique, ce qui en retour, nous permet aussi de relever notre niveau. Sans la pratique des « Mains Collantes », il est impossible d'atteindre un niveau vraiment élevé.

Ces différents stages sont dirigés par le Maître JIAN. 7<sup>ème</sup> Dan en Wushu.

### Dates et horaires :

1. Les 15, 16, 17 septembre 2017  
3. Les 23, 24, 25 mars 2018

2. Les 15, 16, 17 décembre 2017  
4. Les 8, 9, 10 juin 2018

de 9h30 à 12h30 et 14h à 17h.

**Lieu :** 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaîté.

**Prix :** 400 €/stage (480 € pour les non-adhérents ou les sociétés).  
Un versement de 100 € d'acompte sera demandé à l'inscription.

**Renseignements : 01 43 20 70 66**

.....  
**BULLETIN D'INSCRIPTION** à retourner à : Institut du Quimetao 57, avenue du Maine 75014 Paris

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

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

Tél : ..... E-mail (en majuscule) : .....

Je désire suivre les cours et joins un chèque de 100 € d'acompte (non remboursable), à l'ordre de l'Institut du Quimetao pour ce stage.

Date :

Signature :

HD-Tuishou-17-18