



INSTITUT DU QUIMETAO
法国中华传统文化学院

TAI JI EVENTAIL

Juin 2025

Le Taiji éventail est un exemple typique d'art martial intégrant des éléments de la vie quotidienne. Cet instrument, tout en étant un moyen naturel d'améliorer la vie et la santé, offre également une utilité pratique en été, lorsqu'il fait chaud, en permettant de rafraîchir le corps.

L'éventail ne se limite pas à cette seule fonction. Il est aussi une œuvre d'art, souvent décorée de peintures, offrant ainsi une perspective unique dans l'art pictural. En outre, il peut se transformer en une arme redoutable entre les mains des pratiquants d'arts martiaux.

Contrairement au sabre, à l'épée, au bâton et à la lance, l'éventail est un objet usuel, petit, pratique, facile à transporter et à dissimuler. De prime abord, il ne ressemble pas à une arme. Sa pratique, ample, souple et esthétiquement plaisante, confère aux arts martiaux une apparence de douceur.

Les techniques martiales de l'éventail incluent pointer, frapper, piquer, soulever, perturber, faire barrage, effleurer, diriger, fendre, balayer, crocheter et rebondir, entre autres. Ces mouvements s'appuient sur la connaissance des arts martiaux traditionnels chinois, notamment le Tai Ji. Ils requièrent une pratique naturelle et harmonieuse, où les mouvements des mains et de l'éventail suivent ceux du corps, intégrant l'éventail comme une extension de soi que l'on peut commander à volonté.

Les pratiquants modernes de l'éventail apprécient ses nombreuses fonctions et son potentiel pour améliorer la santé. En respectant la structure corporelle, les mouvements restent naturels, fluides, artistiques et harmonieux. Une pratique régulière permet d'améliorer les fonctions cérébrales, d'augmenter l'intelligence, de drainer les méridiens, de favoriser la circulation de l'énergie et du sang, d'assouplir les tendons, de renforcer les os et les organes, de cultiver la vertu et de maîtriser les émotions, d'ouvrir le cœur et de soulager le stress. Ainsi, l'éventail aide à prévenir et à traiter les maladies modernes, ce qui est grandement apprécié par les pratiquants du monde entier.

C'est dans le but de promouvoir cet art que l'Institut du Quimetao vous propose des cours réguliers assurés par Maître JIAN, 8e Duan de Wu Shu. Fondateur de Qi Gong Quimetao et le Dao de l'Harmonie.

Programme : Éventail du Tai Ji École Li.

Date : les 27, 28, 29 juin 2025 de 9h30 à 12h30 et 14h00 à 17h00.

Lieu : 57, avenue du Maine 75014 Paris, Métro Gaité

Prix : 750 € ou 1 jour : 350 € (1400 € 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 « Dao & Harmonie ».

Date :

Signature :

TJEpée 25