

CHI-KUNG / KUNG-FU

L'alliance du Chi-Kung et du Kung-Fu permet aux enfants de travailler de façon ludique sur la concentration et l'équilibre grâce à des enchainements de mouvements (Taolu), ainsi que des postures statiques et dynamiques martiales (Jibengong ou postures de base). Cette pratique permet aussi de libérer les tensions des enfants en utilisant des techniques respiratoires de relaxation. En trois mots ces techniques énergétiques vont aussi : « libérer leur stress ».



氣功

Chi-Kung veut dire « travailler son énergie ». Par extension en travaillant sur son énergie on la développe et en la développant on l'exprime et on la fait sortir. En simplifiant nous pourrions traduire Chi-Kung par « réaliser son énergie ».

功夫

Kung-Fu signifie « l'être qui se réalise », mais le terme en Europe ne fût pas correctement utilisé et désigna principalement les arts martiaux Chinois. La traduction correcte pour les arts martiaux est : wu shu ou encore kung fu wu shu (L'être qui se réalise par les arts martiaux).

C'est sous cet aspect martial que nous utilisons ici l'expression de Kung-Fu, en faisant découvrir aux enfants les nombreuses techniques martiales, avec les différents coups de pieds, les coups de poings, les diverses techniques d'assouplissement et enfin l'apprentissage des formes : Chang Quan (Long Poing), Nan Quan (Point du Sud), Bai He Quan (Grue blanche).

Pour votre information : Ce cours n'a pas la prétention de préparer les enfants au combat et très peu d'applications martiales seront enseignées afin de favoriser l'harmonie qui s'établit entre le corps et l'esprit des enfants durant la pratique.

Guy Khandjian enseigne le Chi Kung depuis 25 ans. Il a reçu sa formation de différentes écoles de Chi Kung et de Kung Fu Wu Shu sur Paris, principalement par le Dr. Jian Liu Jiun et le Dr. Yang Jwing Ming. Il est aussi professeur de Chi Kung (Qi Gong) pour adulte et enseigne des techniques internes (Jing Luo, Xiao Shou Tien, Dao Shou Tien, Qi Nei Zang) comme externes (Taiji Qigong, Baihe Qigong, Yin Yang Qigong etc.) qui ont pour but la relaxation et le travail profond sur les énergies.

CHI-KUNG / KUNG-FU

El Chi Kung y el Kung Fu juntos permiten a los niños desarrollar de una manera divertida la concentración y el equilibrio a través de unas combinaciones de movimientos llamados Taolu. Varias posturas estáticas y dinámicas marciales (Jibengong o posturas base) les ayudaran en eso. Esta práctica ayuda también a los niños en liberar sus tensiones usando técnicas de respiración de relajación. En tres palabras estas técnicas energéticas van a: "liberar su estrés."



氣功

Chi Kung quiere decir "trabajar su energía." Por extensión trabajando sobre la energía la desarrollamos y desarrollándola la dirigimos mejor y la hacemos salir. Simplificando podríamos traducir Chi Kung por "realizar su energía."

功夫

Kung Fu significa "el ser humano que se realiza", pero el término en Europa no se utilizó correctamente y se refería principalmente a las artes marciales Chinas. La traducción correcta para las artes marciales es: Wu Shu o Kung Fu Wu Shu ("El ser que se realiza a través de las artes marciales").

Es bajo este aspecto marcial que usamos aquí la expresión Kung-Fu, haciendo descubrir a los niños las muchas técnicas marciales, con varias patadas, puñetazos, las diversas técnicas de relajación y, finalmente el aprendizaje de las formas.

Para su información: Este curso no pretende preparar a los niños para el combate y solo algunas aplicaciones marciales serán impartidas para favorecer la armonía que se establece entre la mente y el cuerpo de los niños durante la práctica.

Guy Khanjian enseña el Chi Kung desde hace 25 años. Recibió su enseñanza de diferentes escuelas de Chi Kung y de Kung Fu Wu Shu en París, principalmente por el Dr. Jian Liu y el Dr. Jiun Yang Ming Jwing. También es profesor de Chi Kung (Qi Gong) para los adultos y enseña las técnicas internas (Jing Luo Xiao Shou Tien Dao Tien Shou Qi Nei Zang) y externas (Taiji Qigong, Qigong Baihe, Yin Yang Qigong etc.) con el objetivo final llegar a una relajación profunda y el trabajo sobre la energía.

氣功

CHI-KUNG / KUNG-FU POSTURES DE BASE

功夫



MA BU

馬步

Posture du cavalier



BAN MA BU

半馬步

Position du demi cavalier



DING BU

丁步

Posture du "pas pointé"



GONG BU

弓步

Position de l'arc



GUI BU

跪步

S'agenouiller



ZUO PAN

坐盤

Position assise jambe croisée



XU BU

虛步

Position du "pas vide"



QI LONG BU

騎龍步

Chevaucher le Dragon



QI XING BU

七星步

Le pas des "7 étoiles"



XIE BU

歇步

Position du "pas assis"



GAI BU

蓋步

Pas croisé en avant



DU LI BU

獨立步

Position sur une jambe



PU BU

仆步

Position du "pas rasant"



CHA BU

叉步

Pas croisé en reculant



BING BU

并步

Pieds joints