

Jean-François BILLEY

Conseiller Technique de la FABTCC

une école indépendante un enseignement atypique

Samedi matin 6 Avril 2024

09h00 – 12h00
Exercices internes assis, Chi Kong

Tous niveaux

.....

Samedi après-midi 6 Avril 2024

14h30 – 17h30
Programme défini sur place

Tous niveaux

.....

Dimanche 7 Avril 2024

09h00 – 12h00 / 14h30 – 17h30
Programme défini sur place

Tous niveaux

.....

LIEU

Samedi

Salle polyvalente des Bords de Loire

bd Bernard Palissy

Nevers

.....

Dimanche

Gymnase Blaise Pascal

30 bd de Lattre de Tassigny

Nevers

Jean-François Billey conseiller technique de la FATCC, pratique le tai chi chuan depuis plus de 40 ans. Il a travaillé les principes internes durant une vingtaine d'années avec Maître CHU KING HUNG. Sa rencontre avec le docteur SHEN HONGXUNG, expert en énergétique chinoise, l'a conforté dans l'évidence que toute technique se doit d'éviter le formatage que la codification des arts martiaux peut engendrer.

De quelle manière ? La mise en évidence d'appuis (pieds/mains) aide à prendre conscience de l'axe vertébral (canal central) ; cela permet le libre mouvement du diaphragme qui selon les postures yin/yang engendre l'inversion de la respiration.

Sans cette compréhension, le travail d'ouverture des coudes et des genoux, si particulier à notre enchaînement, resterait rigide et n'aurait aucun sens. Ces ouvertures sont nécessaires à la fluidité des mouvements et à la libre circulation de l'énergie.

Par sa recherche et un travail personnel important, Jean-François BILLEY a réussi à atteindre un réel niveau de maîtrise de l'énergie interne.

Il nous propose de nous ouvrir aux bénéfices de la pratique du tai chi chuan.

Il a mis au point une série d'exercices préparatoires qui seront proposés durant le stage.

Les stages qu'il anime nous offrent une manière idéale de rencontrer cet art martial interne ou d'en approfondir sa pratique.