

STAGES MENSUELS 2025 DE LAO BAGUA ZHANG

Les techniques traditionnelles internes appelées **NEIJIA**, ont pour fondements les pratiques taoïstes originaires des Monts WUDANG.

En **Taiji Quan**, les déplacements lents et fluides mimant dans l'espace les techniques précises de l'art martial vont s'affirmer dans le KUNG FU (gong fu) en révélant l'expression de la force réactive, rapide, explosive.

Les disciplines du **Bagua**, du **Xing Yi Quan**, **Yi Quan**, le **Taiji Quan**, le **Baji Quan** et le **Liu He Ba Fa Quan** constituent les principaux arts martiaux internes chinois.

Le **Bagua Zhang** prend sa source dans le Classique des changements, le Yi Jing. Les mouvements sont exécutés dans les huit directions, les changements de paumes et de pieds suivent les transformations du Ying Yang selon le diagramme des huit trigrammes

Dans le **BAGUA ZHANG**, la marche sur le cercle et l'utilisation de tous les aspects de « la main ouverte » (paume-dos-tranchant-doigts pour piquer les centres vitaux) caractérisent de façon unique cet art martial nommé initialement **ZHUAN ZHANG** (la paume qui tourne) par son fondateur DONG HAI CHUAN au XIXème siècle.

La marche sur le cercle permet d'exploiter la totalité de l'espace et les changements de direction imprévisibles pour l'adversaire, faisant jouer les changements d'attitude et le rythme d'exécution grâce à la grande aisance de toutes les articulations permettant des mouvements spiralés développant la souplesse du corps, son agilité, sa mobilité ainsi que la coordination.

Cette forme de Bagua a été transmise à Catherine-Isaure BOUSQUET, qui animera ces ateliers, par **Maître YUAN LIMIN**, héritier de la 15ème génération de la lignée Wudang Pai.

En Chine dans son école San Feng Xuexiao, comme en Occident avec l'association Wudang Gong Dao qui structure en France son enseignement, Maître YUAN a formé un grand nombre de professeurs en arts martiaux et nommé plusieurs disciples pour le représenter en Europe.

Catherine-Isaure Bousquet est disciple de Maître Yuan Limin et professeure certifiée de l'association Wudang Gong Dao

Depuis 3 ans elle assiste et traduit **en Bretagne** Maître Yuan Limin qui nous honorera à nouveau de sa présence les **27, 28 et 29 juin 2025**

Les prochaines dates :

Lieu : Finistère Nord et Côtes d'Armor

Horaires : Vendredi soir 17h30-20h30 et Samedi : 10h-12h30 et 14h-16h30 (5h)

Prix: Vendredi soir (3h) : 35 € et (ou) Dimanche : 5h (55€) forfait deux jours : 80 €

Contact : terredassie@gmail.com
tel : 06 11 85 18 26
Catherine-Isaure BOUSQUET