

# Association Bretonne de Tai Chi Chuan & Disciplines Internes

Depuis 1979 : Introdutrice du Tai Chi Chuan, Qigong & Bagua Zhang dans le Grand-Ouest



*Aussi, est-ce au moment où se déclare l'inertie corporelle, à l'heure même où la nature termine son labeur, que le sage commence le sien. Penchons-nous donc sur l'abîme, scrutons-en la profondeur, fouillons les ténèbres qui le comblent, et le néant nous instruira. La naissance apprend peu de chose, mais la mort, d'où naît la vie, peut tout nous révéler. Elle seule détient les clefs du laboratoire de la nature ; elle seule délivre l'esprit, emprisonné au centre du corps matériel.*

**FULCANELLI** *Les demeures philosophe*

## Notre Démarche

Apprendre à gérer son énergie au quotidien avec :

- l'identification et le lâcher des tensions,
- la canalisation des émotions,
- l'adaptation aux exigences de la vie (personnelle, professionnelle ...).

## Les disciplines chinoises proposent :

- des exercices ancestraux transmis depuis 25 siècles,
- des mouvements qui aident à un développement harmonieux des individus,
- des enchaînements de techniques douces qui contribuent au rééquilibrage du système énergétique

### Trois bienfaits issus de la pratique :

- le déblocage des tensions du dos, des bras... qui permet une détente musculaire,
- la tonification des chaînes musculaires,
- une meilleure coordination des mouvements... qui améliore la qualité de la concentration et du sommeil.

### Bagua Zhang

En pratiquant la forme, on apprend à garder son centre et à ne pas être perturbé au sens large du mot (*on pense ici au stress quotidien*). La forme est là pour nous faire bouger, évoluer. Le proverbe dit :

« Celui qui parvient à exécuter ces mouvements complexes trouvera son centre en toute circonstance ».

### Qi Gong

Exercices physiques connus pour leur efficacité dans le maintien de la santé en Chine, plus spécifiquement pour :

- favoriser la souplesse des muscles et des articulations,
- améliorer les problèmes liés aux troubles digestifs, ostéo-articulaires, respiratoires, etc.

### Tai Chi Chuan

Les quatre grands pôles de cette pratique sont :

- enchaînements lents
- pratiques à deux (Tui Shou & San Shou forme n°1 Yin et Forme n°2 Yang)
- enchaînements rapides
- maniement des armes (Ping Chi) : bâton/lance, épée, sabre

Les disciplines chinoises sont ouvertes à tous, avec des objectifs différents selon la sensibilité de chacun : aspect détente (*relaxation - bien-être*), aspect sportif (*gymnique*), aspect santé (*thérapeutique*), aspect martial (*pratique à deux, armes*), aspect philosophique (*philosophie taoïste*)



# François HAINRY - Enseignant depuis 1979

Psychologue clinicien & psychothérapeute, spécialisé en développement personnel, gestion de stress, gestes et postures.

## QIGONG

- Introduteur du QIGONG en France en 1983.
- Introduteur dans le Grand Ouest du QIGONG : **Dao Yin Yang Sheng Gong - Yiquan - Liang Gong Shi Ba Fa.**  
*diplômé par le Grand Maître Zhang Guang De qui lui a donné le nom : Féng Shuài 馮帥*
- Introduteur dans le Grand Ouest du QIGONG du **docteur Toshihiko YAYAMA.**

## TAI CHI CHUAN

- Introduteur en France du Tai Chi Chuan : famille **YANG** par le 2<sup>ème</sup> disciple - **styles SUN - WUDANG (Taoïste).**
- Introduteur en France de la **pratique martiale** du Tai Chi Chuan : **Tui Shou – Da Lu – San Shou - Pau Chui.**
- Introduteur pour l'Europe du Tai Chi Chuan - Qigong et Bagua Zhang de maître **Erle MONTAIGUE**, son représentant pour la France pendant 21 ans.
- Introduteur et Responsable pour la France du Qigong et des Arts Internes **TAOÏSTE** du **WUDANG (WUTANG).**  
*disciple du grand maître Taoïste YOU Xuande qui lui a donné le nom de You Li Fa 游理法*

**FORMATION** : Australie - Chine - États-Unis - Europe (Allemagne - Angleterre - Norvège - Espagne).

**FORMATEUR** : Australie - Europe (Angleterre - Norvège - Pologne - Rép. Tchèque - Slovaquie).

France : **GRETA, École d'infirmière (Saint-Malo), FFKAMA (Bretagne), Protection Judiciaire de la Jeunesse : "Corps et conflits" , Collège : "Jeunes et violence".**

**CONFÉRENCIER** : France - Rép. Tchèque - Slovaquie.

**AUTEUR** d'Ouvrages & d'Articles sur le Qigong - Tai Chi Chuan - Bagua Zhang.

**RESPONSABLE NATIONAL** pour le Tai Chi Chuan de 1989 - 1993.

**RENCONTRES** : Yang Zheng Duo, **TUNG Kai Ying** , Wang xian - Hou Zhi Yang (*style Chen*), Wang Yien Nien (*style Yang Orthodoxe*), William C.C Chen (*style Zheng Manqing*), Paul Lam, Ralston (*style Yang*), Huang Kong Wai (6 fois Champion de Chine), He Xiao Fei (*directeur de département de Qigong au BUPE*), ...

Wudang Xuanwu  
Pai ©



Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr**