

法國萬籟聲協會

Formation traditionnelle en Style Naturel ou Ziran Men (2 ans à Paris et à Toulouse)



Présentation

« Association Wan Laisheng France »
29, avenue Corentin Cariou 75019 Paris
tel : 09 54 34 11 18
Email: association@wanlaisheng.com
<http://www.wanlaisheng.com>

INTRODUCTION

Le Style Naturel, ou *Ziran Men*, est la discipline par excellence de maître Liang Chao Qun, disciple et héritier des générations précédentes incarnées par maîtres Wan Laisheng, Du Xinwu et Xu Ai Zhi.

Selon maître Wan Laisheng, le Style Naturel est un véritable trésor pour les arts martiaux chinois, car il constitue une synthèse de ce que le Kung Fu du sud (*Nan Quan*) et le Kung Fu du nord (*Chang Quan*) ont de meilleurs à offrir, à savoir, respectivement : ancrage et rigidité (avec une mobilisation privilégiée des bras), puis fluidité et légèreté (avec une utilisation plus prononcée des jambes).

Le Style Naturel est en effet né dans un contexte particulièrement violent et hostile où la survie dictait aux individus leur comportement. De ce fait, son fondateur a instauré un système de combat qui s'adapte aussi bien aux distances longues (coups de pieds) qu'aux distances courtes (poings) voire au combat rapproché (utilisation de la tête, des hanches...). Ainsi, en plus de techniques traditionnelles, le *Ziran Men* entraîne de fait ces armes naturelles que sont les poings, les poignets, les coudes, les épaules, les pieds, les genoux, la tête, la nuque, la poitrine, les hanches et le dos associées aux déplacements.

D'autre part, le Style Naturel doit être considéré comme un art martial interne (*Neijia*), en ce qu'il place au premier plan le travail du *Neigong*, qui consiste à nourrir le principe vital (*yang sheng*). De plus, l'école Naturelle est imprégnée d'influences taoïstes et de philosophies telles que celles de Zhuang Zi et de Lao Zi, dont l'un des précepte fondamentaux peut être résumé par « *Dao Fa Ziran* », soit : « les principes essentiels sont contenus dans la nature » (Tout est naturel).

De cette synthèse interne/externe découlent une souplesse, une vitesse d'exécution et du même coup une puissance qui permettent d'atteindre un niveau d'adaptabilité presque parfait qui prend toute sa mesure en combat, qui, précisons le, constitue l'essence de cette école. En effet, l'accent est porté sur l'apprentissage de techniques de combat, mais aussi et surtout sur les *Gongfa*, ou exercices de renforcements corporels, qui prévalent dans le Style Naturel comparé à l'apprentissage de *Taolu* (enchaînements codifiés) qui y est quasi nul.

Pour conclure, on doit retenir que le *Ziran Men* vise à former d'une part des combattants accomplis, à la fois dans leur corps, mais aussi dans leur tête, dans leur esprit et attitudes, et d'autre part à procurer les moyens d'une hygiène de vie équilibrée et durable, comme tend à l'exprimer ce proverbe : « *da quan bu lian gong dao, lao yi quan gong* », ce qui pourrait se traduire de la sorte : S'évertuer à pratiquer dans le vide (uniquement des *Taolu*) ne génère à la longue que du vide. La force et la vitesse réelles, la maîtrise énergétique, provient essentiellement des *Gongfa*.

Programme d'enseignement

Année 2015 / 2016

Style Naturel première année :

Le programme de cette formation comprendra bien entendu les fondamentaux du style naturel mais trouvera d'autre part son programme enrichi, notamment par l'ajout de l'enseignement de créations inédites de Maître Liang chao Qun en matière de formes de synthèse, ou encore d'auto-massages, de notions fondamentales liées à la médecine chinoise traditionnelle et à l'hygiène de vie (yangsheng ou l'art de nourrir le principe vital).

- 4 week-ends + une semaine d'entraînement intensif en province (Haute Loire)

Programme :

● **1er stage :**

- **Nei quan shou :** Exercice fondamentale du style naturel considéré à la fois comme un Qigong et un conditionnement technique au combat.

● **2ème stage :**

- **Auto-massage :** Techniques destinées à renforcer certains organes en fonction de leur saison correspondante selon la médecine traditionnelle chinoise, à commencer par le foie lequel est associé au printemps.
- **Gong-fa (Zimu Qiu) :** Exercices « durs » permettant aux pratiquant de travailler la « main de fer ».
- **Techniques de combat**

● **3ème stage :**

- **Techniques de combat**
- **Gong-fa avec les anneaux (I) :** Exercices visant à comprendre ce qu'est la force souple dans le style naturel, laquelle permettant une réelle vitesse d'exécution et de véritablement sentir le « qi ». Dans un premier temps, il sera question de savoir comment mobiliser plus d'énergie.

● **4ème stage :**

- **Techniques de combat**
- **Auto-massage & Alimentation :** Méthodes destinées à renforcer et à nourrir les reins associés traditionnellement à l'hiver car, selon le dicton populaire, « *nourrir les reins revient à nourrir la vie* »
- **Gong-fa « Fu kou ban » :** Exercice permettant au pratiquant d'exercer sa force de préhension, utile à toutes techniques de saisie.

● **5ème stage : Examen**

Programme d'enseignement

Année 2016 / 2017

Style Naturel deuxième année :

- 4 week-ends + une semaine d'entraînement intensif en province (Haute Loire)

Programme :

● **1er stage**

- **Gong-fa « Tie Sha Bao » :** Exercices « souples » permettant aux pratiquant de travailler la « main de fer ».
- **Qigong taoïste:** Qigong destiné à nourrir les poumons, organe associé traditionnellement à l'automne.

● **2ème stage**

- **Gong-fa « Shang zhuang » ou chemise de fer :** Travail interne du Qi au niveau du centre énergétique du corps associé à un travail externe destiné à endurcir le corps face aux attaques adverses.
- **Philosophie du style naturel :** Théorie comparée avec les écoles Shaolin et Wudang autour de la notion de « Sheng Fa ».

● **3ème stage**

- **Guitou Shou, Bing Ti, Zhang Ti :** Travail des différentes sorties de force sur différentes zones du corps
- **Gong-fa avec les anneaux (II) :** Dans un deuxième temps, il sera question de savoir comment utiliser ou extérioriser le « qi ».

● **4ème stage**

- **Tao Lu « Ziran Quan » :** Unique taolu du style naturel, lequel démontre le « Sheng Fa » interne par excellence.

● **5ème stage : Examen**

Dates des stages: 2015 / 2016

1^{ère} année

7 – 8 Novembre 2015	Paris / Toulouse
5 – 6 Décembre 2015	Paris / Toulouse
9 – 10 Avril 2016	Paris / Toulouse
25 – 29 Avril 2016	Costette
18 – 19 Juin 2016	Examen

SEMAINE D'ENTRAINEMENT EN HAUTE LOIRE : ENTRE LE 25 ET LE 29 AVRIL 2016

LIEU DES STAGES : L'adresse vous sera communiqué à la rentrée 2015

HORAIRES : Samedi de 14h30 à 17h30.
Dimanche de 9h30 à 12h30 et de 14h30 à 17h.

INFORMATIONS LOGISTIQUES & CANDIDATURE

Durée de la formation : 2 ans à raison de 4 week-ends et d'une semaine de stage intensif (Haute Loire) par an.

Tarification : l'ensemble de la formation qui se déroule sur deux ans se règle obligatoirement par échelonnement mensuel de
100 euros/mois durant vingt mois +
200 € de frais d'inscription non remboursables
donnant un montant total de 2200€

La formation sur 2 ans est sanctionnée par un examen qui se tiendra à Paris ou à Toulouse et à l'issue duquel un certificat de l'Association Wan Laisheng sera délivré en fonction des résultats de l'élève

Si vous désirez faire acte de candidature pour la prochaine session de formation, merci de nous faire parvenir avant le 20 avril 2015 les documents suivants :

- ✓le coupon-réponse ci-après dûment rempli
- ✓Une lettre de motivation expliquant vos objectifs de formation ainsi que votre expérience des Art Martiaux (styles pratiqués, durée, etc...).
- ✓Deux photos d'identité
- ✓Un certificat médical d'aptitude à la pratique des arts martiaux
- ✓Un chèque (non remboursables) de 200€ pour les Frais d'Inscriptions, cette somme couvre (assurance, DVD,..etc) ainsi que la fourniture de la tenue de l'école qui est obligatoire

Si votre candidature est retenue, nous vous tiendrons alors informé(e) par courrier ou par téléphone.

Nota bene : L'assiduité des élèves est impérative, au-delà d'une absence sans accord préalable avec Maître LIANG, la formation ne pourra pas être poursuivie.
Le port de la tenue de l'école de Maître LIANG est obligatoire

COUPON – REPONSE

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Email : _____

Date de naissance : _____ Taille : _____

Tel : _____

Présente sa candidature à la formation traditionnelle de style naturel, pour la session de septembre 2015

Fait à :

le :

Signature :

A renvoyer à :

Association Wan Laisheng France
29 av Corentin Cariou, 75019 Paris
association@wanlaisheng.com
Tel : 09 54 34 11 18
<http://www.wanlaisheng.com>
association@wanlaisheng.com