

# 意拳

## Le Yiquan : une discipline martiale aux racines ancestrales

- Unifier le mental, le ressenti et le mouvement
- Renforcer sa posture et sa présence
- Améliorer la santé
- Développer l'explosivité et la rapidité
- Gagner en force tout en étant relâché

### Entraînement seul

- **Zhanzhuang (postures d'enracinement)**
  - Ressentir la force multidirectionnelle sur des micro mouvements
  - Renforcer sa posture, sa structure et sa présence
- **Shili (test de force)**
  - Ressentir cette force sur des mouvements lents et amples en statique et dynamique
- **Fali (explosion de la force)**
  - Faire ressortir cette force de façon explosive dans toutes les directions

### Entraînement mixte

- **Sac de frappe / pad**
  - Tester son explosivité et son positionnement avec un contact

### Entraînement avec partenaire

- **Tuishou (poussée des mains)**
  - Tester le positionnement, l'enracinement, les shili et fali avec un partenaire
- **Sanshou (combat libre)**



## Le professeur

- 28 ans de pratique en art-martiaux
- **2017** : 4<sup>ème</sup> duan de yiquan à la faemc
- **A partir de 2013** : Enseigne le yiquan en cours particuliers
- **2009-2011** : entraînement intensif à Pékin, dans l'école de yiquan de YAO Chengguang (7h/jour – 5,5 jours / semaine – 2 ans)
- **2003-2004** : entraînement intensif : karaté à Okinawa, kungfu Shaolin en Chine, kalaripayatt en Inde
- **2001-2003** : entraînement dans un camp de boxe thaïe en Thaïlande. Victoire par KO à un championnat régional
- **1990-1999** : karaté Shotokan, puis Shorinryu (1er dan)