

Stage d'épée les 10 et 11 janvier 2026 à Colmar

Programme : l'apprentissage de la forme complète de Taiji Jiang de la famille Yang

A qui s'adresse : A tous des pratiquants qui désire apprendre le maniement de l'épée

Les bienfaits de la pratique de l'épée chinoise (Jian)

L'épée chinoise, ou jian, est bien plus qu'une simple arme. Dans les arts martiaux traditionnels chinois, elle est considérée comme une extension du corps et de l'esprit. Sa pratique, à travers des formes codifiées (taolu) ou des exercices libres, offre de nombreux bienfaits :

1. Équilibre du corps et de l'esprit

Le maniement du jian exige une grande concentration et une coordination fine. Chaque mouvement, fluide et précis, invite à un état de pleine conscience. On développe ainsi :

- Une présence mentale accrue
- Une meilleure gestion du stress
- Une plus grande maîtrise de soi

2. Amélioration de la condition physique

La pratique régulière de l'épée sollicite l'ensemble du corps :

- Renforcement musculaire (bras, jambes, tronc)
- Souplesse et mobilité articulaire
- Endurance et résistance

Les mouvements circulaires et en spirale favorisent la tonicité sans brusquer le corps.

3. Travail du souffle et de l'énergie interne (Qi)

En lien avec les principes du Qi Gong, le jian développe une respiration profonde et contrôlée, essentielle pour :

- Stimuler la circulation de l'énergie vitale
- Renforcer les organes internes
- Prévenir les blocages énergétiques

4. Développement de la concentration et de la mémoire

Les enchaînements complexes exigent rigueur, coordination œil-main et mémoire gestuelle. À long terme, cela :

- Renforce la plasticité cérébrale
- Améliore la clarté mentale
- Développe une discipline intérieure

5. Voie de l'harmonie et de la beauté

L'épée chinoise est aussi une danse martiale. Son esthétique, proche du Tai Chi, éveille une harmonie intérieure et une grâce extérieure. On cultive :

- La maîtrise du geste
- La légèreté dans la puissance
- L'union du mouvement et de l'intention

Origines historiques

- Le jian apparaît dès la dynastie Shang (env. 1600-1046 av. J.-C.) sous forme de courtes épées en bronze.
- Il devient une arme emblématique sous les dynasties Zhou, Qin et Han, utilisée tant par les soldats que par les nobles.
- Au fil des siècles, l'épée évolue du champ de bataille vers une pratique d'art martial, de santé et de développement spirituel.

Coût du stage : 185 €

Inscription par chèque d'arrhes de 90 €, à envoyer à :
Song ARUN – 1A rue du Rebberg – 68140 Gunsbach

Préparation au stage

Pour vous accompagner, des exercices de base en vidéo vous seront envoyés avant le stage, (après votre inscription). Ils vous permettront de vous familiariser avec les mouvements fondamentaux et d'aborder la pratique avec fluidité.

L'ORIGINE DE L'ART DE MANIEMENT D'ÉPÉE CHINOISE



La pratique de l'épée chinoise remonte à plusieurs millénaires, liée à la culture militaire et martiale de Chine ancienne.

Au-delà du combat, elle incarne la quête de l'équilibre et de l'harmonie du corps et de l'esprit.

« Le sabre, en faisant corps avec l'homme, incarne le principe de l'union entre la force et la sagesse. »

