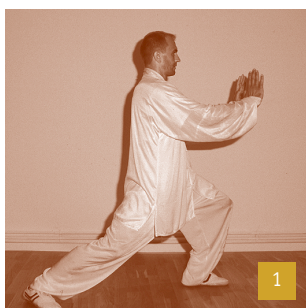


Le Simple fouet

Leçon d'experts

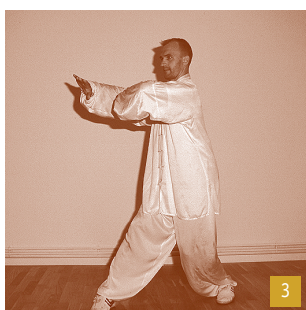
Aujourd'hui, démonstration du simple fouet en taijji dans les lignées de Yang Lu Chan et de Yang Chen Fu par Thierry Alibert, champion d'Europe 2000. Et découvrez certaines applications thérapeutiques.

photos : Jean-Marc Lefèvre
notes : Georges Saby



Applications thérapeutiques

- 3 et 4 des deux styles : enchaîné plusieurs fois et suivi de postures méditatives, ce mouvement traite certains problèmes du méridien du poumon.
- 6a et 7 : à pratiquer à gauche et à droite pour tous les problèmes articulaires.



Style Yang Chen Fu





Style Yang Lu Chan

Style Yang Lu Chan 1 à 7 : Le dos doit s'arrondir comme un chat prêt à bondir. Les bras s'enroulent comme un serpent autour d'un arbre.



Thierry Alibert, plusieurs fois récompensé lors de championnats internationaux, et champion d'Europe 2000 à mains nues et à l'épée, est membre de l'U.A.T.

Si vous souhaitez les contacter :
U.A.T à Nantes : 02 40 65 55 01.
Thierry Alibert à Gourdon (Lot) :
06 08 58 45 57.