



## Séminaire d'Arts Martiaux Internes avec Tom Bisio

*Le 26 Novembre 2011 Paris*

### Méthodes de combats du *Ba Gua Zhang*

*26/11/2011 – 14.00 – 18.00 PM*



### Exercices avec partenaire Projections et clefs des 8 Paumes Mère (*Ding Shi*)

**Les exercices de base avec partenaire** enseignent certaines des méthodes de base du combat du Ba Gua Zhang. Ces exercices, tout en renforçant le corps, développe l'énergie et les enracinements ainsi que la capacité à contrôler le centre de l'adversaire.

Dans ce séminaire, vous apprendrez :

1. **Exercices des Sept Étoiles** : renforce le corps tout en développant la puissance, les enracinements et la capacité de frapper avec le bras, l'épaule, la hanche et le coude
2. **Exercices de spirales** et de pénétrations
3. **Exercices de saisies** des poignets et de tractions des bras

4. Exercices de base pour les **Chin Na** : techniques de saisies et de blocages
5. **Exercices de verrouillage** des jambes
6. **Exercices des mains** perçantes/bloquantes

La pratique des **8 Paumes Mère (Ding Shi)** du Ba Gua Zhang renforce le corps tout en développant la force interne et les connexions corporelles. Cependant, en plus de développer les fondations, ces postures illustrent quelques-unes des applications les plus sophistiquées du Ba Gua Zhang, en redirigeant l'énergie de l'adversaire tout en le verrouillant et en le projetant. Il n'est pas surprenant que certains maîtres considèrent l'exécution correcte des *Ding Shi* à la fois comme les fondations et le sommet de l'habileté du Ba Gua Zhang. Les participants des séminaires seront initiés aux **différentes méthodes d'entraînement des Ding Shi** ainsi que des **exemples d'applications**.



Tom Bisio – Posture Ding Shi

## Tom Bisio



*Tom Bisio* a commencé ses études des arts martiaux et de la médecine orientale en étudiant le *Karaté* à l'âge de 14 ans. Il devient ceinture noire de *Kempo Isshin* à 17 ans, puis il débute l'étude des arts martiaux Philippines tout en complétant un B.A en *East Asian Studies* à l'Université de Columbia. Il a ensuite participé à des tournois de full-contact dans le quartier chinois de New York et en 1979, il parvient à égalité en première place en tant que co-champion dans la division des instructeurs seniors au 1er Championnats National d'Arnis de Cebu aux Philippines.

En 1984, Tom commence à étudier la médecine chinoise et les arts martiaux internes chinois avec Vince Black. Tom a voyagé à de nombreuses reprises en Chine et en Asie du Sud Est où il a étudié la médecine et les arts martiaux avec de nombreux maîtres différents, y compris ses professeurs actuels: *Gao Ji Wu* (Ba Gua Zhang) et *Song Zhi Yong* (Xing Yi Quan).

Tom enseigne les arts martiaux depuis 1979. Pendant cette période, il devient apprenti auprès d'herboristes chinois et d'experts en Acupuncture, Qi Gong, massage chinois et reboutage. Il est devenu un praticien certifié en médecine traditionnelle chinoise et dirige aujourd'hui une clinique spécialisée dans les traumatismes, la médecine du sport chinois et les conditions orthopédiques. Tom a également travaillé comme coach sportif à l'*Elite Sports Training Institute*, où il a collaboré avec des thérapeutes du sport afin de créer et de mettre en

œuvre des programmes de rééducation pour les athlètes blessés. Il a été invité en tant que conférencier au *Laban Institute for Movement Studies*, afin de travailler avec des danseurs et des thérapeutes du sport. Tom a également été conférencier au *Tri-State College of Acupuncture*, l'Institut de Médecine Orientale de Seattle et au programme d'études supérieures de Médecine Orientale au Touro College. Tom Bisio est le co-fondateur de *Zheng Gu Tui Na* une entreprise qui donne des ateliers de médecine chinoise aux Etats-Unis et à l'étranger. Il a également le fondateur de *New York Internal Arts* [www.newyorkinternalarts.com](http://www.newyorkinternalarts.com). Tom est l'auteur de ***A Tooth From the Tigers Mouth*** (Simon and Schuster), un livre sur le traitement des blessures selon la médecine chinoise ***Zheng Gu Tui Na : A Chinese Medical Massage Textbook*** (par Tom Bisio et Frank Butler) et il a collaboré avec *Gao Ji Wu* à écriture de ***The Essentials of Ba Gua Zhang*** en 2007. Plus récemment, il a produit une série de trois DVD sur le *Ba Gua Zhang*, en collaboration avec *Single Step Productions* et écrit ***Strategy and Change: An Examination of Military Strategy, the I Ching and Ba Gua Zhang***. Sa dernière collaboration a donné naissance à un ouvrage en double langage (Anglais-Chinois) ***The Attacking Hands of Ba Gua Zhang*** écrit avec *Gao Ji Wu* de Pékin et accompagné de superbes photos de Valérie Gand.

## **Bulletin d'inscription au stage d'Arts Martiaux Internes (1 demi-journée)**

- **Date** : 26/11/2011
- **Horaires** : 14.00 – 18.00
- **Prix du stage** : 80 euros
- **Lieu** : Génération Tao - 144 Boulevard Villette 75019 Paris

### **A RETOURNER AU :**

Nom : .....

Prénom : .....

Email : .....

Téléphone fixe : .....

Téléphone mobile : .....

Adresse postale : .....

Ville : .....

Code postal : .....

Je verse un chèque de réservation de **40 €** avant le **30 Octobre 2011** pour le stage d'une demi-journée, chèque à l'ordre de l'association **Lumière du Tao** encaissé 20 jours avant le stage.

*Merci de nous renvoyer par courrier postal le bulletin d'inscription avec le chèque de réservation pour confirmer votre inscription le nombre de place étant limité.*

### **CONTACT :**

Adresse : 1 rue de la grande chaumière 75006 Paris

Email : [contact@lumieredutao.fr](mailto:contact@lumieredutao.fr)

GSM : 06 66 29 28 06