



Méthode d'arts énergétiques

Voie d'accomplissement transdisciplinaire

Les arts internes suscitent de nombreuses interrogations : sujets à fantasmes pour certains, complètement rejetés par d'autres, ils ont une histoire plusieurs fois millénaire dans laquelle l'auteur a trouvé une réelle voie de développement.

La longue expérience d'Alain Jacopino dans les arts martiaux, sa pratique quotidienne des arts internes – toutes deux accompagnées, en des temps différents, par Gérald Ansart et Kenji Tokitsu – et l'enseignement qu'il dispense à son tour, lui permettent de proposer des approches originales de thèmes essentiels à ces arts : le TaïChi en tant que gymnastique de santé et de longévité, le mouvement parfait, le rôle de la respiration, les différentes facettes du Qi et son intégration dans la vie quotidienne, l'influence de l'ego, les difficultés de l'enseignement, etc. – autant d'approches en accord avec la médecine traditionnelle chinoise, que l'auteur pratique également.

Ouvrage à la fois théorique et pratique, *Méthode d'arts énergétiques* offre des réponses claires et concrètes aux questions que tout pratiquant peut se poser et donne les moyens d'améliorer non seulement le mouvement et la santé physique mais aussi les qualités psychiques, émotionnelles et énergétiques de l'être humain.

Les codes QR présents dans l'ouvrage renvoient à des vidéos permettant de visualiser les explications techniques ou les exercices proposés dans le texte.

Parution	14 février 2024
Auteur	Alain Jacopino
Prix	17 euros
Format	14 x 22
Pages	192
ISBN	978-2-36403-228-6



Introduction

Préambule

Préface de Maître Kenji Tokitsu

Préface de Jacqueline Beslot Dal Moro

TaïChi Chuan, de l'art martial à une gymnastique de santé et de longévité : vrai ou faux ?

TaïChi Chuan, signification

TaïChi Chuan, qu'en est-il aujourd'hui ?

TaïChi : gymnastique de santé et de longévité ?

Un TaïChi « sans colonne vertébrale » : une voie sans issue !?

Le rôle de la colonne vertébrale

TaïChi, QiGong, disciplines, prisées, aux racines millénaires : sont-elles validées par les sciences modernes ?

Les processus neurologiques sous-jacents aux « premières et secondes capacités personnelles »

Notre énergie ne peut s'exprimer et circuler librement que si le tonus musculaire est juste.

La relation corps-esprit consciente : la clé de l'efficacité

TaïChi, QiGong, Yoga Chinois, le mouvement parfait : est-il possible de l'atteindre ?

TaïChi et les implications pour le système nerveux

La méthode de construction du mouvement de qualité en six étapes

Zheng-ti et Zheng-li : de quelle énigme sont-ils porteurs ?

TaïChi, QiGong, souplesse, étirements et détente : pourquoi et comment ?

Construire une résistance dans le mouvement : comment et quel est l'intérêt ?

TaïChi, QiGong, Yoga Chinois : comment bien respirer, quel est l'intérêt ?

Quelles influences impactent le processus de la respiration ?

Enseignement : de quelles exigences est porteur le droit de transmettre un savoir ?

La transmission d'un savoir et les pièges du mensonge

Le Qi pour notre santé : comment intégrer cette notion dans sa vie ?

Le Qi : croyance mythique ou réalité objective ?

Le Qi dans le QiGong et le TaïChi

Le Shaoshutien, une étape essentielle pour maîtriser le Qi.

Dr Toshihiko Yayama, maître du Qi

La santé et le bien-être par le QiGong du Dà Zhou Tian (Daïshûten)

Daïshûten, trait d'union entre le Qi de la terre et celui du ciel

Les différentes étapes pour construire le Daïshûten

Le Daïshûten – et si tout ceci n'était que des mots ?

Concentration et méditation

Conclusion

Hommage à mon premier professeur, Gérald Ansart



Biographie d'Alain Jacopino

Alain Jacopino est directeur technique de Sakura l'Art du Mouvement. Expertise en arts énergétique chinois : diplômé en Yoga Chinois (Association reconnue d'utilité publique), diplômé de la méthode de Kiko du Docteur Yayaman, de la Chinese QiGong de Pékin, de Sakura l'Art du Mouvement.

Expertise en arts martiaux : ceinture noire (CN) 6^e de Sambo Combat, CN 7^e dan FFK, CN 7^e Tokitsu Ryu, décerné par Maître Kenji Tokitsu, diplômé de l'Académie arts martiaux Yiseido International.

Alain Jacopino est également praticien diplômé en médecine traditionnelle chinoise, diplômé de l'école Huaxia et de l'Association d'acupuncture de la province de GuanXi (République Populaire de Chine).

Formé depuis 1981 par Gérald Ansart et les Maîtres Kenji Tokitsu, Liu Dong, Wan Su Jian et les docteurs Toshihiko Yayama et Chen Gesheng, il enseigne les arts martiaux et le TaïChi QiGong Yoga Chinois® parallèlement à son activité en médecine traditionnelle chinoise (acupuncture, tuina, moxibustion, ventouses, diététique chinoise).

Alain Jacopino a trouvé sa voie à l'âge de 21 ans. Après des débuts en boxe anglaise et lutte libre, il découvre les arts martiaux en s'initiant au karaté classique auprès du fondateur de l'école Sakura, Gérald Ansart.

Dès lors, il enchaîne les formations dans différentes disciplines.

En 1993, il se lance dans l'apprentissage du Sambo. Formé par Christian Bruzat, il obtient 1997 son titre de Maître national de Sambo, ceinture noire, ainsi qu'un titre national en compétition.

L'année suivante, il s'initie au Jiu-Jitsu brésilien avec l'un des grands noms de cette discipline, Robin Gracie.

En 2008, Alain Jacopino a été récompensé par deux médailles d'or aux championnats asiatiques de Jiu-Jitsu à Tokyo.

En 2010, il a fondé l'école de Formation de formateurs en TaïChi QiGong Yoga Chinois®.

Alain Jacopino est l'auteur de nombreux articles de référence dans les revues *Dragon Magazine*, *TaïChi Mag* et *TaïChi Chuan*.