

Le T'ai Chi Ch'uan:

Le T'ai Chi Ch'uan est un exercice chorégraphique et un art martial chinois traditionnels. La pratique de cet art renforce et tonifie les muscles, les os et les organes internes; elle améliore la circulation, la souplesse et l'endurance. Les mouvements sont centrés, détendus et gracieux et peuvent être exécutés par les personnes de tout âge quelles que soient leurs aptitudes physiques.

Inspiré de la nature, le T'ai Chi Ch'uan se fonde sur l'interrelation entre les opposés. Les méthodes d'entraînement et les principes de ce système visent l'essence du mouvement et l'attention constante. La pratique assidue du T'ai Chi Ch'uan favorise l'intégration mentale

Les cours:

Les cours portent sur la forme longue de style Yang, la forme courte de l'épée, la forme du bâton, les applications martiales et le pousse-mains. Le premier cours est gratuit. Il est recommandé de porter des chaussures souples et des vêtements amples.

Adresse : 4416, boul. Saint-Laurent (à l'angle de Mont-Royal), pièce 302 (3^e étage); code d'accès 0302.

Horaire : Lundi et jeudi, de 19 h 30 à 22 h 00.

Pour renseignements : (514) 270-7354, samsky@bell.net

Le professeur:

Sam Slutsky a étudié le T'ai Chi Ch'uan, l'acupressure et la médecine chinoise (tout particulièrement le traitement des blessures) auprès de M. Lee Shiu Pak de 1971 à 1982. Il étudie, pratique et enseigne ces sujets depuis plus de 40 ans. M. Slutsky possède un baccalauréat et une maîtrise en philosophie et en étude comparée des religions.

Autres services:

Ateliers : Des ateliers sont offerts périodiquement sur demande. Ils portent notamment sur le T'ai Chi Ch'uan, les formes de l'épée ou du bâton, les méthodes d'entraînement martial, l'acupressure et le traitement des blessures selon la médecine chinoise.

Cours privés : Sur demande

Massage thérapeutique pour le traitement de blessures, avec emploi de liniment à base d'herbes chinoises. Sur rendez-vous.



About T'ai Chi Ch'uan:

T'ai Chi Ch'uan is a traditional Chinese exercise choreography and martial art. The practice of this exercise can strengthen and tonify muscles, bones and internal organs; and improve circulation, flexibility and endurance. The movements are centered, relaxed and graceful, and can be practiced by people of all ages and physical abilities.

Tai Chi Ch'uan is based on nature, and has the interrelation of opposites as its foundation. The training methods and principles of this system point beyond themselves toward the essence of movement and focused presence. Consistent performance of the T'ai Chi Ch'uan exercise promotes mental and physical integration, well-being and enjoyment.

Ongoing Classes:

The classes offer the long Yang style T'ai Chi Ch'uan exercise form, the short sword form, a staff form, martial applications and push-hands. The introductory class is free. Wear soft shoes and loose clothing.

Address: 4416 Blvd. St. Laurent (at Mt. Royal), Rm. 302 (third floor); door code 0302.

Times: Mon. and Thurs., 7:30 PM – 10:00 PM.

Information: (514) 270-7354, samsky@bell.net

Instructor:

Sam Slutsky studied T'ai Chi Ch'uan, acupressure massage and Chinese medicine (with an emphasis on injury medicine) with Lee Shiu Pak from 1971 to 1982. He has studied, practiced and taught these subjects for more than 40 years. He has a BA and an MA in Philosophy and Comparative Religion.,

Other services:

Seminars: These are offered periodically on demand. They include the T'ai Chi Ch'uan exercise, alignment seminar, weapon forms, martial training methods, acupressure massage, and Chinese injury medicine.

Private lessons: on demand.

Remedial massage for injuries, employing the use of Chinese herbal liniments. By appointment.

Helix

The vertical spinning stillness;
ascending and descending on currents of air –
through the bone.

Shadow Boxing

At the intersection of stillness and motion,
the corporeal shadow awakens
and inhabits the space that space contains.
Living in the contraries – both distinct and united,
the breath is the other side of the air;
the space
of the body.

In Congruity *(dedicated to David Saxe)*

Having been and becoming,
Reflecting and revealing
the other side;
Being still
the same place.

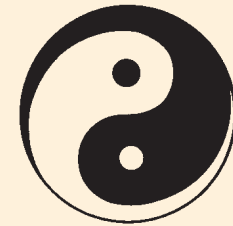
Extrait de *Bone dreaming*, recueil de poèmes sur le
mouvement. From “Bones Dreaming”, a collection of
movement poems.

By Sam Slutsky, © 2011.

Style Yang

T'ai Chi Ch'uan

Yang Style



Sam Slutsky
(514) 270-7354
samsky@bell.net