

TAI CHI CHUAN

Style YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN -Transmis par Maitre Wang Yen Nien -

Les mercredis de 19h00 à 20h00 1^{ère} et 2^{ème} année

2^{ème} année et plus : de 20h00 à 21h00

Rendez-vous à La Chapelle-Bouëxic dans la salle polyvalente

Tai Chi : Ensemble de mutations perpétuelles d'où surgissent les dix mille choses ou êtres agissant selon les principes du Yin - Yang.

Dénommé également : faîte suprême.

Tai : signifie grand, extrême **Chi** : désigne un faîte, un sommet

Chuan : Poing Boxe

Art martial interne d'origine chinoise, utilisant la lenteur comme moyen pédagogique.

Le Tai Chi Chuan, suite à des exercices de base, - Jiben Gong- qui permettent de préparer le corps, se pratique seul pour dérouler une forme, - Tao Lu- un enchaînement de mouvements continus et fluides à mains nues.

Il se pratique aussi à deux par le Tui Shou - ou poussée des mains - et par l'application technique et martiale - Yongfa - des mouvements de la forme qui consistent à mettre en pratique avec un partenaire, les mouvements de l'enchaînement. Les armes (bâton, éventail, sabre, épée) font partie de sa richesse.

La pratique du Tai Chi Chuan, suivant les principes du yin - yang, calme l'esprit et unifie le corps. Cela permet d'améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination du geste, le relâchement des tensions musculaires, le renforcement des muscles profonds, la concentration, la conscience du schéma corporel en lien avec la respiration.

Des exercices en solo et à deux préparent à cette pratique qui recourt à l'écoute, à l'intention, à l'énergie interne.

Le Tai Chi Chuan permet de par la répétition des mouvements, d'avancer à son rythme, il demande toutefois une certaine régularité pour en ressentir les bienfaits.

