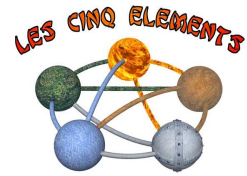


# Le Tai Chi Chuan



Le **taï-chi-chuan** ou **taï-chi** ou bien encore **taiji quan** est un art martial chinois.

## Le TAI CHI CHUAN....Qu'est ce ?

Le Tai Chi Chuan se compose des termes TAI (faîte extrême), CHI (énergie, vie) et CHUAN (boxe). Il peut donc se traduire simplement par « boxe de longue vie »

Né voici plusieurs siècles en Chine, le TAI-CHI par un enchaînement de gestes lents et détendus développe l'équilibre corps-esprit tout en fortifiant muscles et articulations.

C'est une gymnastique douce héritée de la tradition martiale, qui apporte la paix intérieure et l'harmonie naturelle entre la respiration et le mouvement dans le principe du Yin et du Yang et des Cinq Eléments : Bois, Feu, Terre, Métal, Eau

## Qui peut apprendre le Tai Chi Chuan ?

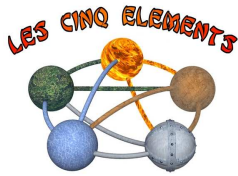
Tout le monde ! Chacun avec ses forces et ses fragilités, quel que soit son âge, peut gagner en détente, souplesse et bien être. Chacun apprend à son rythme, sans jugement, ni autre objectif que sa propre évolution.

La pratique régulière du Tai chi et du Gi Gong est préventive du vieillissement cellulaire prématuré, elle tonifie le corps, assouplit muscles et tendons

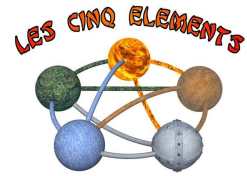
## Le tai chi chuan : un Art – martial – interne

- **ART** dans le sens où il est toujours possible d'aller plus loin , plus haut. Il n'y a pas de finalité, à chacun de choisir jusqu'où il veut aller.
- **MARTIAL** : le tai chi est basé au départ sur un art martial, dans le style Yang, c'est la détente, la souplesse et les mouvements lents qui sont mis en valeur.

On attribue l'origine du tai chi au sage taoïste Chang San Feng qui a vécu au 11 eme siècle. Il était fasciné par le combat d'un oiseau et d'un serpent



# Le Tai Chi Chuan



- **INTERNE**, par l'attitude corporelle juste, stable sans utiliser la force : la supériorité de la souplesse sur la force.

## La forme Yang du Tigre

La forme que nous allons travailler est la forme Yang originel en 108 mouvements dite forme du Tigre de la filiation de maître Chu King Hung, avec 3 objectifs essentiels :

- Travailler « La forme » pour améliorer le fond car elle est le support qui englobe toutes les principes de bases
- Pour une recherche de l'équilibre entre ressentir et comprendre
- La Forme vous permet d'être à la fois passionnés et rationnels, tout en laissant une place à votre intuition, à votre sensibilité et votre créativité.

Pour plus d'information sur le Tai Chi Chuan, nous vous conseillons le site [Wikipédia](#)