

TAI CHI CHUAN

cours pour adultes les mercredis de 18H45 à 19H45

Rendez-vous à La Chapelle Bouëxic à partir du 14 septembre 2022

Tai Chi : Ensemble de mutations perpétuelles d'où surgissent les dix mille choses ou êtres agissant selon les principes du Yin et du 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 se pratique seul pour dérouler une forme, 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 des mouvements de la forme. Les armes (bâton, éventail, sabre, épée) font partie de sa richesse.

La pratique du Tai Chi Chuan 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.

Suite à des exercices de base - Jiben Gong- qui permettent de préparer le corps nous étudierons un enchaînement - Tao Lu- une suite de mouvement réalisé dans la lenteur. Ensuite nous irons vers les applications techniques - Yongfa - qui consistent à mettre en pratique avec un partenaire, les mouvements de l'enchaînement.

Puis la poussée des mains - Tui Shou - Cela fait partie de l'entraînement des applications et des principes du Taiji quan. des exercices en solo et à deux préparent à cette pratique qui recourt à l'écoute, à l'intention, au relâchement, à l'énergie interne, suivant les principes du yin et du yang, du vide et du plein.

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.

