

TAI CHI CHUAN



Tai Chi Chuan, Qi Gong, Karaté, Shiatsu, Méditation, Pilâtes, ...

Shoshin - 1 rue de la loi - 56000 Vannes - ☐ 06.07.59.14.78

☐ shoshin@shoshin.fr - www.shoshin.fr
Siret : 409 703 568 00033 - Agréement DDJS 56 S 759

TAI CHI CHUAN

Style Yang

Forme des 40 Mouvements

Dirigé par Eric Guillet Professeur et Expert – Brevet d'état 2^{ième} Degré
Diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise – Spécialiste Shiatsu SPS
et par Nathalie Le Métayer - Instructeur Fédéral Tai Chi Chuan -Style
Yang- Qi Gong Santé – Qi Gong et arts internes énergétiques.

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ EN DISTANCIEL

Le taiji Quan qui s'écrit également tai chi chuan, signifie littéralement «Boxe (Quan) de la polarité suprême (Taiji)». Cela indique que le Taiji Quan est un art martial reposant sur les lois qui règlent l'interaction et l'alternance des deux principes de base (ou pôles) de l'univers selon la pensée chinoise : le Yin, principe négatif et le Yang, principe positif. Mais il peut être pratiqué comme une gymnastique énergétique douce indiquée pour l'équilibre psychophysique de l'individu et comme une forme de méditation en mouvement.

Le tai chi chuan doit devenir votre tai chi, adapté à votre morphologie, à vos problèmes, à votre recherche, à vos envies ou à votre goût tout simplement. Le tai chi chuan est une discipline de longue vie car il aide à la santé dans son quotidien, il permet de se défendre, et par l'aspect méditatif permet le détachement... C'est un excellent remède, toujours disponible, qui apaise le corps, le cœur et l'esprit.

Avancer lentement comme en escalade, sur un rythme continu, en cherchant toujours par où va passer la voie, comment se mouvoir, passant d'un appui à un autre, jusqu'à la fin de l'ascension. C'est aussi l'état d'esprit quand on fait l'enchaînement.

Lors de notre séance, nous travaillons sur l'enchaînement des 40 mouvements du style Yang. Le tai chi chuan amène un massage en profondeur des muscles, des organes, leur redonnant souplesse et tonicité. Plusieurs aspects du tai chi chuan en font une discipline qui permet l'épanouissement des individus : la lenteur du travail développe la vigilance, on est présent à chacun de ses gestes jusqu'au bout des doigts, présent dedans et dehors, présent à soi et aux autres. La vie est mouvement. Libérer le mouvement, c'est libérer la vie, c'est redonner à chacun les moyens d'arpenter le monde et de s'y exprimer.