

TAI CHI CHUAN



La signification du mot peut être cernée ainsi :

TAI : grand, ce qui est haut, le cosmos.

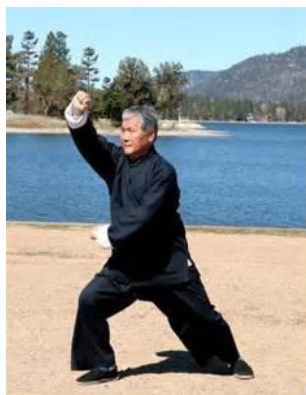
CHI : énergie, mais énergie cosmique.

CHUAN : poing, action, combat.

Le Tai Chi Chuan est un art qui cultive en soi, autour de soi, le calme, la quiétude et la paix.

Ses mouvements lents et continus décrivent des courbes et des spirales. Leur justesse et leur précision assurent progressivement la mobilisation des énergies yin et yang.

Sa pratique peut durer toute une vie, l'objectif premier est **le maintien de la santé et du bien-être.**



« **Calme comme une montagne,
courant comme une rivière** »

***La forme enseignée
est le style YANG
transmise par la famille TUNG
dont le dépositaire actuel est
Maitre KAI YING TUNG***

QI GONG



Indissociable de la tradition taoïste, le **QI GONG** a suivi différents courants comme le bouddhisme et le confucianisme, regroupés sous le terme de « médecine traditionnelle chinoise ».

Littéralement, il signifie :

- exercices corporels relatifs au QI (énergie, esprit, souffle vital),
- maîtrise de l'énergie vitale affiliée à la respiration (Gong – exercice, travail).

La pratique régulière du QI GONG – *ses mouvements lents, ronds, en spirale, en lien avec la respiration, sous forme statique ou dynamique* – augmente la capacité de résistance aux maladies, participe **au maintien de la santé et du bien-être**.

Sont pratiqués les arts énergétiques chinois issus de l'Association Européenne et Internationale Chinoise de Qi Gong :

MEDITATION (travaille sur la respiration interne et profonde pour la purification des éléments)

BA DUA JIN (renforce la fonction cardiovasculaire)

YI JIN JING (améliore la souplesse articulaire, agit sur le système digestif et nerveux)

LUI ZI JIN (les 6 sons agissent sur les organes foie, cœur, rate, reins, poumons et triple réchauffeur)

WU QIN XI (les 5 animaux augmentent les capacités cognitives positives)

MA WANG DUI (rend le corps souple, aide à la circulation du sang et du Qi)

DA WU (assouplit les articulations, disperse l'humidité du corps et améliore la circulation du sang et du Qi)

TAI CHI CHUAN

Art martial interne chinois

Lent

Rapide

Travail à
deux



Sabre

Épée

Bâtons

QI GONG

Art énergétique chinois

MEDITATION

BA DUA JIN

YI JIN JING

LUI ZI JIN



WU QIN XI

MA WANG
DUI

DA WU