

TAI CHI CHUAN

Art martial interne chinois

Lent

Rapide

Travail à
deux



Sabre

Epée

Bâtons

QI GONG

Art énergétique chinois

MEDITATION

BA DUA JIN

YI JIN JING

LUI ZI JIN



WU QIN XI

MA WANG

DUI

DA WU

TAI CHI CHUAN

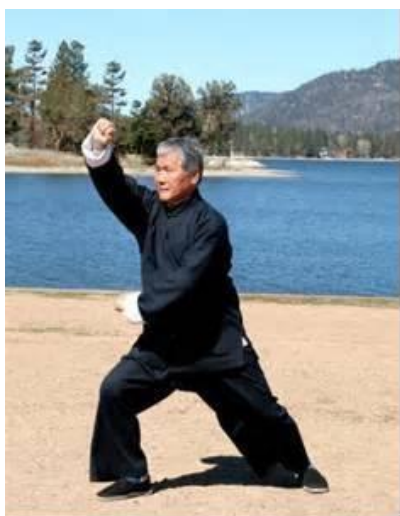


Le Tai Chi Chuan est un art martial interne chinois composé de mouvements circulaires et fluides enchaînés lentement.

Le geste lent est exécuté en alternant relâchement et tonicité, concentration et lâcher prise, intériorisation et expression.

C'est une méditation en mouvement qui procure un apaisement intérieur par le lâcher prise et une activité physique douce qui favorise le bon fonctionnement articulaire et musculaire.

Ces caractéristiques le rendent accessible à chacun, quel que soit sa condition physique et son âge. L'objectif n'est pas la performance physique mais la recherche 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)

L'association est affiliée à la Fédération des Arts
Energétiques Martiaux Chinois (FAEMC).

Notre objectif principal est d'apporter au travers du TAI CHI CHUAN et du QI GONG des éléments de réponses en termes de **bien-être et d'harmonisation des énergies yin et yang**.

Les techniques enseignées s'adressent à tous quel que soit l'âge, le « niveau » physique ou la souplesse. Elles permettent de **développer la respiration profonde, fortifier le corps et reposer le mental**.

Depuis 1979, année de sa création, l'association propose :

- Des cours hebdomadaires
- Des stages mensuels ouverts à tous
- Des rencontres trimestrielles TAI CHI CHUAN et QI GONG
- Un stage estival et résidentiel d'une semaine

Enseignants

- Daniel CARRIAU notre référent, diplômé d'état
- Françoise MALFAIT titulaire du tronc commun du brevet d'état d'éducateur sportif et du DUAN 1 FFKDA
- Claude BLEUVIN diplômée CQP MAM (Moniteur Arts Martiaux) mention Tai Chi Chuan

Contacts

- Président : Hervé BLEUVIN – 06 88 10 84 98
- Professeur : Daniel CARRIAU – 06 80 14 22 03
- Site : www.taichivoiron.fr
- Mail : contact@taichivoiron.fr