

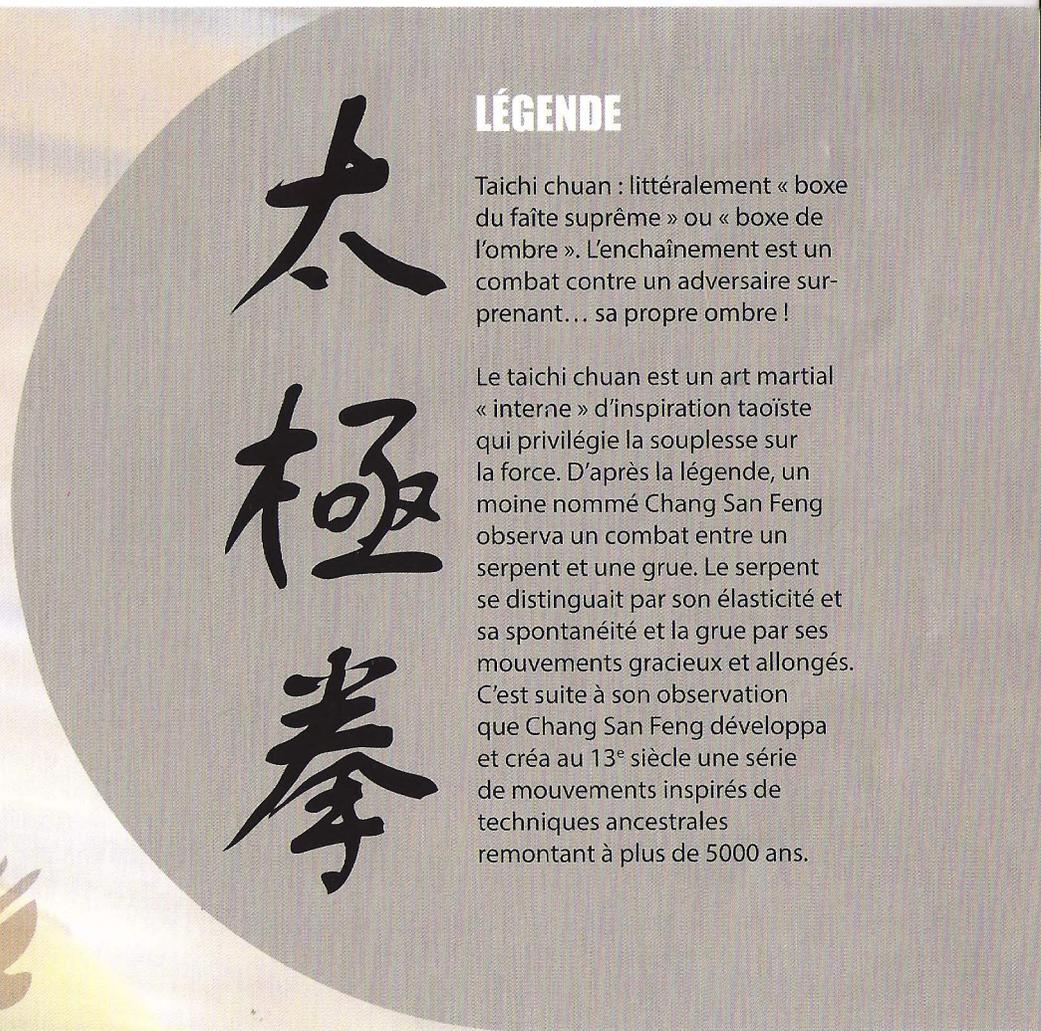


Le **Taichi Chuan**,
art de longue
vie

TAICHI CHUAN ?

Le taichi chuan est un art martial interne chinois. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés lentement et avec précision, il se pratique à mains nues ou avec armes. Chaque mouvement de la forme correspond à une application martiale qui se pratique avec un partenaire.

Le taichi chuan est une « méditation en mouvement » qui procure un apaisement intérieur par le « lâcher prise ».



LÉGENDE

Taichi chuan : littéralement « boxe du faite suprême » ou « boxe de l'ombre ». L'enchaînement est un combat contre un adversaire surprenant... sa propre ombre !

Le taichi chuan est un art martial « interne » d'inspiration taoïste qui privilégie la souplesse sur la force. D'après la légende, un moine nommé Chang San Feng observa un combat entre un serpent et une grue. Le serpent se distinguait par son élasticité et sa spontanéité et la grue par ses mouvements gracieux et allongés. C'est suite à son observation que Chang San Feng développa et créa au 13^e siècle une série de mouvements inspirés de techniques ancestrales remontant à plus de 5000 ans.

LES BÉNÉFICES DU TAICHI CHUAN :

La lenteur de ses mouvements augmente le tonus musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration.

La médecine moderne préconise le taichi chuan pour une récupération plus rapide et une amélioration de la santé après une maladie ou un accident, ou pour la prévention de certaines pathologies.

C'est un art martial qui permet de mieux faire face au stress et aux confrontations diverses.

À QUI S'ADRESSE LE TAICHI CHUAN :

Le taichi chuan peut être pratiqué par chacun quels que soient sa condition physique et son âge.

Le taichi chuan permet :

- de pratiquer un art martial fluide
- de suivre un chemin de développement personnel
- de compléter une autre discipline par un art de détente et de bien être
- de soutenir une convalescence et de prévenir les rechutes

C'est avant tout un
loisir actif
de relaxation
favorisant
le mieux-être en
société et dans
notre monde
moderne.

