

DESCRIPTION DE L'ACTIVITE :

太極

Notre activité **TAI CHI CHUAN** (Forme YANG traditionnelle) & **CHI GONG** trouve ses racines dans la médecine traditionnelle chinoise qui, il y a plusieurs millénaires, élaborera des mouvements hygiénistes de santé permettant d'avoir une action médicale et thérapeutique sur les tendons, les organes, les viscères et les méridiens.

La pratique se déroule en des enchaînements de mouvements gracieux et naturels, ronds et souples, exécutés avec lenteur. Les répercussions bienfaites pour le corps et l'esprit, proviennent d'une alchimie interne qui lie l'énergétique à un travail de positionnement juste des parties du corps les unes en harmonie avec les autres au cours du mouvement : appui des pieds sur le sol, placement des genoux, mouvements du bassin, étirements du dos et de la colonne, ouverture des épaules.

Les bienfaits sont ressentis sur le plan physique par l'ouverture et la mise en œuvre des principaux groupes articulaires du corps permettant l'acquisition de la souplesse et un développement harmonieux des muscles. Sur le plan énergétique, « l'énergie vitale » stimulée se répartit harmonieusement dans tout le système méridien du corps ayant notamment une action spécifique sur les organes internes et les viscères. Equilibre et verticalité, le TAI CHI CHUAN & CHI GONG est une façon de prendre _ ou de reprendre pied (appui) _ sur terre, tout en souplesse, lenteur et rondeur ; le pratiquant retrouvant son centre devient un « pilier » (souple) entre la terre et le ciel.



壽



Longue Vie

Par la pratique des exercices énergétiques réalisés en coordinations avec une respiration appropriée, le corps et l'esprit retrouvent peu à peu la souplesse nécessaire à la libre circulation des souffles (énergies vitales), et des fluides (sang, lymphe, sécrétions hormonales..) dans l'unité de notre triple nature (physique, émotionnelle, mentale). La recherche de l'harmonie dans le mouvement est le prétexte à une connaissance plus profonde de notre nature. Le TAI CHI CHUAN & CHI GONG et les arts internes constituent la voie d'un **équilibre** retrouvé dans une époque d'agitation quotidienne.