

TAI CHI CLUB

VIVRE en BONNE SANTE :



Chi Gong, Tai Chi Chuan et Méditation

La médecine traditionnelle chinoise, très ancienne (plus de 4000 ans), n'a cessé d'évoluer et de se transformer. Elle est fondée sur la philosophie orientale qui insiste sur l'importance de la place de l'homme dans son environnement. Sa particularité est de considérer l'homme comme un élément du « cosmos », placé entre le « ciel » d'où il tire l'énergie de l'air (respiration) pour entretenir ses propres échanges, et la « terre » d'où il puise les substances (alimentation) nécessaires à l'entretien de sa structure. De plus, l'être humain détient de sa lignée parentale une énergie vitale, en quelque sorte un capital vie/santé. L'ensemble de toutes ces énergies est appelé « qi » ou « chi » (prononcez tchi).

En substance, la maladie est la coïncidence de la présence d'un facteur agressant et de celle de la faiblesse de l'intérieur du corps, de l'être. "Le vent, la pluie, le froid, la chaleur et l'humidité ne sont pas des énergies nuisibles. Seules elles ne peuvent pas nuire... Si l'homme qui rencontre la pluie succédant subitement au vent, n'est pas malade, c'est parce que son organisme n'est pas en état de vide." "La faiblesse de l'intérieur invite l'agression de l'extérieur." "Vivre en bonne santé" c'est développer au maximum la faculté d'adaptation de l'organisme.

Nos activités énergétiques participent à l'entretien de ce non-vide : la pratique des **Chi Gong** mobilise et fait croître le souffle CHI qui est en nous ; la pratique du **Tai Chi Chuan** et de ses longs enchaînements, tonifie ce souffle, en favorise la circulation avec fluidité dans tout le corps, et le distribue harmonieusement dans l'ensemble des méridiens.

La **Méditation** permet d'ancrer plus encore les bienfaits des mouvements : se relier à son corps, porter l'attention sur l'instant présent, développer davantage le calme profond et durable. « Quand le stress nous asphyxie, nous sommes comme la montagne encerclée de nuages. Méditer, c'est laisser le vent dégager le ciel et révéler l'azur ».