

Le Taiji Quan

Le Taiji Quan est un art martial qui consiste à pratiquer un enchaînement de mouvements très lentement en coordination avec une respiration ventrale.

Il n'utilise pas la force musculaire, consommatrice de beaucoup d'énergie mais plutôt le souffle interne.

La respiration ventrale a des vertus thérapeutiques car on met à profit l'air inhalé. Elle peut être développée par la méditation (pratique personnelle).

Les mouvements lents peuvent être pratiqués à tout âge et respectent la structure motrice de notre corps.

Notre forme s'appelle : **Yangjia MiChuan** = forme traditionnelle secrète de la famille Yang.

Elle a son origine au 9e siècle puis on retrouve les pères fondateurs au 12e avec Zang Sanfeng puis au 18e avec Yang Luchan (Transmission orale jusqu'à aujourd'hui de la forme Yang).

**Pour atteindre le plus haut degré de souplesse, concentrez votre souffle
Lao Tseu**

Bénéfices

Calme de l'esprit, détente

Agilité souplesse mobilisation des articulations et des muscles profonds

Concentration et mémorisation

Relâchement musculaire

Equilibre (travail très doux en alternance sur une jambe)

Spatialisation dans les 4 directions, motricité

Accumulation du souffle et énergie

La pratique du Taiji Quan permet un développement physique et spirituel harmonieux. Par l'enchaînement des mouvements on exerce le corps en lui assurant une souplesse et une agilité permanente, on exerce l'esprit par la mémorisation de séquences précises, on assure l'oxygénation des organes par une augmentation de la capacité du souffle et par des techniques de respiration profondes.

Déroulement du cours

- Exercices de base, réveil du corps, étirements très doux. Mobilisation douce et levée des tensions

-Apprentissage de la forme des 13 postures par la répétition des mouvements, tous ensemble. Mémorisation et répétition jusqu'à la fluidité. Découverte de la richesse intérieure de la forme, de ses principes, et de la philosophie chinoise.

-prévoir des vêtements confortables et souples. (jogging, legging, chaussures plates, tennis..)