

le but et le chemin sont uns :
**Le principal intérêt du taiji quan est dans
la pratique**



« draper le corps avec les poings »
Assi Ben-Porrat encre de chine 2005 arttaichi.com

*« Parmi toutes les choses du monde, il n'en
est point de plus molle et plus faible que
l'eau, et cependant pour briser ce qui est dur
et fort, rien ne peut l'emporter sur elle.
Pour cela rien ne peut remplacer l'eau. »*
Lao Tseu, Tao te king.

COURS A L'ANNEE (septembre à juin)

AIME : GYMNASSE MUNICIPALE SALLE Danse
Mercredi 19H 21H

PEISEY : CHEF LIEU GYMNASSE ECOLE
LUNDI 19H30 21H30

EQUIPEMENT :

Vêtements sportifs amples ou jogging
Basket tennis ou espadrilles

TARIFS :

Carte ASA : 17 euros par foyer

LICENCE sport pour tous : 25€ : adultes

15€ : - 18 ans 39€ : famille

LICENCE FAEMC: site web FAEMC.fr

**COURS : 50 € tous les 3 mois
ou 120 € à l'année.**

La 1^{ere} séance est gratuite

Certificat médical de non contre indication
à la pratique obligatoire.

Contacts et renseignements :

ASA: www.asa73.fr

Site: Wangxian.com

Mel : taichitarentaise@free.fr

Jean-Marc KLEIN : 06 15 31 80 68

ASSOCIATION SPORTIVE D'AIME

**QI GONG
TAI JI QUAN STYLE CHEN**



陈式太极拳

PRESENTATION DU TAI JI QUAN STYLE CHEN DE MAITRE WANG

Le taiji quan (prononcer taichi chuan) est un art martial d'origine chinoise basé sur les principes taoïstes du Yin et du Yang. En philosophie traditionnelle chinoise toute chose, toute action, tout phénomène au sein de l'univers relève de ces deux principes opposés et complémentaires comme par exemple l'adret et l'ubac, la nuit et le jour, la chaleur et le froid, le vide et le plein, le mouvement et le repos etc. L'homme est à l'image de l'univers, le microcosme reproduit le macrocosme.

Taiji Quan veut dire littéralement « boîte de faite suprême ». Il s'agit donc d'une boîte respectant les principes universels à savoir le yin et le yang : la puissance dans le relâchement, la vitesse dans la lenteur, le repos dans le mouvement. A ce titre le taiji quan est un art martial interne comme le bagua quan le yi quan, le xingyi quan, par opposition aux arts martiaux externes comme le gong fu (kungfu de Shaolin par exemple) le karaté ou le judo, car son efficacité n'est pas basée sur la force physique externe apparente. « Ce qui est mou triomphe de ce qui est dur ; ce qui est faible triomphe de ce qui est fort. » Lao Tseu.

Comme le Qi Gong ou le Dao in et le Tu Na, certains styles de yoga, la méditation, le shiatsu, le taiji quan s'inscrit dans les « pratiques visant à nourrir le principe vital » basées sur la circulation de l'énergie ou Qi (tchi) ou souffle vital à travers l'ensemble du corps. A ce titre cette pratique est

très bénéfique pour la santé tant physique que psychique.

Historique

Il existe une origine mythique du taiji quan qui raconte qu'un immortel taoïste, Chang San Feng qui vécut sur le mont Wudang aurait créé cette boîte à partir de l'observation d'un combat entre une grue et un serpent au XIVe siècle.

Comme dans d'autres arts martiaux, il existe plusieurs styles de taiji quan.

STYLE CHEN

Le plus ancien est le style chen de Chenjiagou village du Henan près du Fleuve Jaune, c'est le « grand frère » de tous les styles existants : wu, sun, yang. Il a été créé par Chen Wang Ting au XVIIe siècle.

ACTUELLEMENT

Quatre grands maîtres, reconnus par l'Etat chinois transmettent le style CHEN :

Maitre Wang Xian est l'un d'entre eux. Né en 1944, élève du grand maître **Chen Zao Pi**, il est actuellement Entraîneur national d'études supérieures de Wushu en Chine Le maître et Shen Si son fils spirituel viennent en France régulièrement permettant ainsi de progresser d'année en année. L'IRAP (wangxian.com) est une association française créée pour la promotion et l'organisation de l'enseignement du taijiquan de style CHEN

BIBLIOGRAPHIE

Taiji quan art martial technique de longue vie

C Despeux ed. tredaniel

A la source du taiji quan Wang Xian & A Caudine ed. tredaniel

QI GONG 氣功

Il s'agit d'un outil utilisé en médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, le Tu na (massage) ou la pharmacopée

Littéralement « travail du Qi », il s'agit d'exercices physiques qui permettent l'entretien de

l'énergie innée ou ancestrale donnée à la naissance qu'il est important de préserver et le développement de **l'énergie acquise** au cours de la vie par la respiration la nourriture les lieux énergétiques : mer montagne nature.

Cette pratique favorise la circulation de l'énergie ou du souffle à travers le corps à travers les méridiens. Elle est basée sur les principes taoïstes du Yin et du Yang.

Objectifs :

Favoriser la circulation de l'énergie (QI)

Augmenter notre potentiel vital

Apprendre à gérer nos émotions

Rendre la pensée plus calme plus sereine

Etre en meilleure santé.

Methode :

Trouver le mouvement juste en développant la conscience du corps.

Diminuer les tensions par un lâcher-prise.

Structuration du corps : verticalité équilibre relâchement enracinement assouplissement étirement concentration visualisation méditation.