



TAI CHI CHUAN 78

Mas, 3 rue de La République 78100 Saint Germain en Laye

Le TAI CHI CHUAN

Ou, Le Bien Etre par la Recherche de l'Harmonie entre le corps et l'Esprit.

Le Tai Ji Quan est un art chinois traditionnel de culture physique et mentale dans lequel le bien être et la qualité de la santé sont liés.

Tout d'abord art martial très efficace le Tai Chi Chuan est devenu l'art de la paix par excellence avec ses enchaînements de mouvements harmonieux tout en équilibre et fluidité.

Son origine lointaine pourrait remonter au "jeu des cinq animaux" inventé par le médecin Hua Tuo au II^e siècle Av. J.C. qui s'inspirait directement des attitudes et mouvements remarquables des animaux ajouté de mouvements respiratoires. Sorte de "danse" favorable à la circulation du sang et censée soulager le mal de jambes dont se plaignaient beaucoup de gens dans les régions humides.

Plus généralement le Tai Chi Chuan semble bien remplir cette notion de "force curative de la nature" que l'on retrouve aussi en médecine occidentale et qui croit en la capacité naturelle du corps à se soigner lui même.



illustrations du Daoyin - peinture sur soie Dynastie des Han (206 av. JC à 220)

Pour bien saisir les principes sur lesquels le Tai Chi Chuan est basé, il faut garder présentes à l'esprit les notions que les chinois se font de l'homme et de l'univers et qui commandent leur art de vivre. Une des règles fondamentales de la pensée chinoise est l'idée que la vie est faite de l'équilibre harmonieux de deux éléments, le Yin et le Yang deux pôles indissociables qui comme la journée et la nuit qui ensemble font un jour.

Ce principe s'applique aussi bien à l'homme qu'aux animaux, aux plantes et à toutes les formes de vie. Une autre idée fondamentale vient de la médecine chinoise qui estime qu'en plus des systèmes circulatoires et nerveux, il existe un système de "méridiens" qui porte l'énergie aux différents organes et parties du corps.



L'Univers est Yin et Yang,
Dans le Yin il y a du Yang,
Dans le Yang, il y a du Yin.
Quand le Yang croît, le Yin décroît,
Quand le Yin croît, le Yang décroît,
En une perpétuelle alternance,
De cet équilibre harmonieux
Naissent et croissent toutes chose,
Dans le Tai Chi Chuan,
vide et plein,
Flexion et extension,
Inspiration et expiration,
Tous les opposés se succèdent.
Ni tension, ni laisser-aller,
Le corps est tonique et souple,
L'esprit concentré et serein,
Immobilité et mouvement s'équilibrent,
Le corps est comme un petit univers.



Maître YUAN Zumou



Maître YUAN Zumou Directeur technique de TAI CHI CHUAN 78 - enseigne depuis 30 ans à Saint Germain

Le Tai Chi Chuan comme exercice de santé est bien de favoriser la bonne circulation de ces systèmes dans le corps. C'est la raison pour laquelle, dans la pratique, les mouvements mettent en jeu et font alterner la souplesse et la tonicité, la flexion et l'extension, l'inspiration et l'expiration, la courbe et la contre courbe, la gauche et la droite, l'avant et l'arrière.

Par ses effets relaxants on appelle aussi le Tai Chi Chuan "la méditation en mouvement"

Une pratique régulière permet de conserver une bonne intégrité physique, une capacité fonctionnelle et agit bénéfiquement sur la mémoire, la coordination, l'équilibre, la respiration, la circulation sanguine.

Ainsi, à la notion de bien être peut s'ajouter le bien vivre par la satisfaction d'un bon entretien du corps et le maintien du capital santé grâce à la pratique du Tai Chi Chuan.

G.G.

