



Qu'est- ce que le Tai Chi Chuan ?

Le Tai Chi est un art martial interne qui agit, tout en douceur, tant sur le corps que sur l'esprit. C'est un ensemble de mouvements codifiés que je prendrai le temps de vous enseigner en petit groupe, séance après séance.

Cette phase de mémorisation se fait progressivement et en vous concentrant sur vos gestes, le bien être va s'installer et vous serez surpris de l'état de détente que va vous procurer cette pratique.

Le Tai Chi Chuan est une méditation lente en mouvement qui va agir sur vous, jour après jour, dénouant les nœuds de la vie. (voir les vidéos sur notre site Bois de Bambou Valence Bourg les Valence)



Pour imaginer la pratique du Tai Chi c'est comme une rivière.

Enfant, elle coulait limpide et petit à petit, les aléas de la vie ont construit un barrage pierre après pierre laissant passer l'eau au compte- goutte.



Ce filet d'eau image l'énergie qui est en nous.
La pratique du Tai Chi Chuan va permettre d'écarter, une à une, les pierres qui obstruent le passage de l'énergie.



De plus, elle va accroître votre potentiel et stimuler le flux à travers votre corps, votre esprit et ces vaisseaux invisibles que sont méridiens.

La pratique de cet art millénaire contribue également au développement du calme, de l'équilibre, de l'enracinement et aussi à la prise de conscience de son corps et mène en douceur à la relaxation.



Comme dit M. Tung Kai Ying

« Le but n'est pas de faire preuve de force, de puissance ou de violence.

Le but est d'accéder à la sérénité, à la tranquillité et à la découverte de soi.

C'est vraiment un exercice d'esprit »

Comme vous le verrez à la lecture de notre site, le Tai Chi Chuan ne s'arrête pas à la forme lente qui elle-même comporte 3 parties :

1^{ère} année : La terre

2^{ème} année : Le ciel

3^{ème} année : L'homme

A la forme lente s'ajoute :

La forme rapide

Le travail à deux

Le family set

Le Tai Chi sabre

Le Tai Chi épée

Les Bâtons

En un mot le Tai Chi Chuan a un début mais pas de fin car comme tous les arts, il garde toujours une partie de ce mystère !