

Tai Chi

À l'origine art martial, le tai chi est plus connu de nos jours pour ses bienfaits pour la santé. Ses mouvements fluides, contrôlés, coordonnés avec la respiration, facilitent la circulation du chi (énergie vitale) dans le corps.

Le tai chi est souvent appelé "méditation en mouvement", car la concentration du mental sur ces mouvements gracieux et fluides contribue à induire le calme, la clarté et l'harmonie intérieure. L'entraînement au tai chi suppose l'apprentissage de la forme composée de trois parties : la Terre, l'Homme et le Ciel. Beaucoup de postures de cet enchaînement découlent directement de celles que l'on trouve en qi gong. Une pratique quotidienne, plutôt le matin, permet d'obtenir de plus grands bénéfices. Tous ces mouvements sont faits en douceur. Ils peuvent donc être pratiqués par des personnes de tout âge et de toute condition physique, même en fauteuil roulant.

Le tai chi aide à rester souple, à éprouver moins de douleurs, tout en améliorant l'équilibre, la force et la coordination. Ces enchaînements doux, combinés à la respiration, facilitent la circulation du chi, soutenant l'auto-guérison du corps, entretenant la santé et la vitalité, et prévenant la maladie. Il favorise la relaxation et permet de gérer les états liés au stress.

Qi Gong

Le qi gong, terme pouvant être traduit par "travail de l'énergie ou du souffle", implique la régulation de la posture et de la respiration, ainsi que la concentration du mental durant les séances d'entraînement.

Plus connu en Occident pour ses bienfaits pour la santé, il peut être pratiqué en tant qu'intervention thérapeutique, art martial ou exercice méditatif. Le qi gong était déjà pratiqué il y a plus de 2000 ans par les moines taoïstes et bouddhistes. Les arts martiaux chinois, comme le tai chi, incorporent les principes du qi gong. Le principal objectif, est le travail avec la respiration afin de cultiver et d'équilibrer le courant de chi censé libérer le potentiel curatif du corps.

Au centre de la pratique du qi gong et du tai chi se trouve la conscience de la présence dans l'instant. Avec un mental paisible et une intention positive, la circulation du chi peut être dirigée, déplacée et équilibrée, afin de favoriser le fonctionnement sain du mental et du corps, d'intensifier l'énergie et de relâcher les tensions.

Les effets positifs de cette pratique sont la relaxation, le bien-être accru, l'amélioration de l'équilibre, l'atténuation des raideurs et un accroissement de l'énergie.

太極拳



Association Taiji Vexin

Président : Claude GOBET (06 63 73 32 07) / Enseignante : Hélène TYRTOFF

氣功