

Flash

INFO



Buts du tai chi chuan

Qu'est-ce que le tai chi chuan ? Quel est son but ?

Qu'est-ce que le tai chi chuan et quoi sert-il ? S'agit-il d'un sport ? D'une méthode de relaxation ? D'une philosophie ? D'une technique de combat ?

Le Tai Chi Chuan peut se pratiquer comme une gymnastique douce, une méditation en mouvement, un art martial, une discipline corporelle et psychique. Ses objectifs peuvent être purement physiques (souplesse, musculation, coordination, équilibre) ou bien

psycho-somatiques (concentration, relaxation, méditation.)

Parce qu'il utilise l'esprit pour faire se mouvoir harmonieusement le corps, et ce sans jamais recourir à la force, le Tai Chi Chuan assouplit le corps, le muscle en longueur, accélère les réflexes, améliore la circulation et la vitalité. Grâce au jeu simultané du mouvement dans la concentration et de la concentration dans le mouvement, le Tai chi Chuan favorise l'interaction constante entre le corps et l'esprit, stimule le cerveau, améliore les facultés mentales et l'aptitude à penser.

La pratique du Tai Chi Chuan permet d'accéder à l'unité de l'être, de percevoir que l'homme est un tout, qu'il existe dans sa totalité, c'est-à-dire corps et esprit.

«Qui peut unir l'intérieur avec l'extérieur peut réaliser l'unité de son être.» (Yang Chen fou°)

Autres rubriques

Equilibre et harmonie

Les cinq points fondamentaux

Bienfaits du tai chi chuan

<http://www.taichicorsica.net>

Association TAI CHI CHUAN Corsica

06 48 65 96 84



Dédiée à la découverte et à la pratique du tai chi chuan, notre association propose des cours et des stages.

Organisés par niveau et toujours en petits groupes, tous sont animés par un professeur diplômé de la Fédération Française de Tai Chi Chuan.