

# TAI(Extrême, Ultime) CHI(Vie, Energie, Force, Vitalité) CH'UAN(Combat, Boxe)

Le Tai Chi fait entièrement partie de la médecine traditionnelle chinoise. Un art complet qui passe par le corps pour équilibrer l'esprit. On attribut l'origine du Tai Chi au sage Taoïste chinois Chan San-Feng (11<sup>e</sup> siècle sous la dynastie des Sung). Il était fasciné par le combat d'un oiseau qui faisait des mouvements rapides et saccadés et d'un serpent qui bougeait tout en souplesse et en spirale. C'est le serpent qui gagna !

Influencé par l'art du combat qui respecte les principes du Yin et Yang, le Tai Chi que l'on connaîtra en occident mettra plus l'accent sur un style Yang. C'est un style plus basé sur la détente, la souplesse, où les mouvements lents et tout en rondeur seront mis en valeur.

On parle alors de « main de fer dans un gant de velours ».



Le style Yang pour notre Tai Chi, se caractérise par :

- l'harmonie naturelle entre la respiration et les mouvements,
- les mouvements déclenchés par les hanches,
- l'harmonie et la continuité entre les membres inférieurs et supérieurs entre eux,
- la souplesse et la tonicité,

Les principes du YIN & YANG imprègnent toute la pensée chinoise :

Principe **YIN** : Terre, passif, faible, relax, léger, lune, froid, féminin

Principe **YANG** : Ciel, actif, fort, tension, lourd, soleil, chaud, masculin.

C'est pourquoi le concept du Tai Chi repose sur trouver l'équilibre céleste avec l'énergie terrestre par l'homme qui est le lien entre ces deux sphères ! C'est aussi l'origine du principe d'enracinement dans le sol et de l'abaissement du centre de gravité qui permet d'établir un contact stable avec le sol. (Pour nous c'est stabiliser notre équilibre corporel).

**Les bienfaits du Tai Chi** : accroît la flexibilité, améliore la circulation, favorise l'harmonie de toutes les fonctions vitales, engendre une profonde détente physique et mentale. Par les appuis et le travail de l'équilibre, les articulations se renforcent et les muscles spinaux (membres inférieurs) sont sollicités de façon optimale.

L'enchaînement dans les mouvements (s'appelle une forme) démarre par une introduction (Kata) et une fermeture. Caractérisé par la nécessité d'un travail en intériorité des techniques :

- les pieds enracinent,
- les jambes développent la force,
- la taille (hanches et bassin) la dirige et l'oriente,
- les mains l'expriment,
- le regard est aussi très important, c'est l'intention...
- et la respiration est abdominale, régulière, longue et fine.

Inspiration en phase préparatoire.... « ramasser » vers l'intérieur (partie YIN)

Expiration en phase exécutoire..... »repousser » vers l'extérieur (partie YANG)

Références Web :

[www.chimie.umontreal.ca/TAICHI-YANG/coursTAICHI.html](http://www.chimie.umontreal.ca/TAICHI-YANG/coursTAICHI.html)

[www.mapageweb.umontreal.ca/dugas/TaiChiFormes24.html](http://www.mapageweb.umontreal.ca/dugas/TaiChiFormes24.html)

Références livres :

Leçons de Tai Chi Chuan (W. Lorini) Editions de Vecchi ISBN 2-7328-6748-9

Chi Kung La maîtrise de l'Energie Interne (R.Habersetzer) Editions Amphora (Préparation au Tai Chi)

Initiation et pratique du Tai Chi (A.Austin) Editions Vigot ISBN 2-7114-1725-5

Guide complet du Tai Chi (Stewart McFarlane) Editions Solar Espace ISBN 2-263-02563-4