



Le « **Tai ji Quan** » est une technique de combat, de santé et de relaxation. Il consiste en une suite de mouvement harmonieux qui se pratiquent en douceur, lentement, en rythme régulier avec une respiration profonde du bas-ventre et respectant les capacités physiques de chacun.

Le Tai ji Quan développe le souffle, la concentration, la souplesse, le tonus musculaire et la vivacité ainsi que l'équilibre et les sens dans l'espace. Le Tai ji Quan sensibilise à la circulation des énergies dans le corps et les canalise. Il augmente la capacité de réagir, de s'adapter. Il favorise la connaissance de soi et développe la créativité en épanouissant les ressources de chacun. Le Tai ji Quan, technique de longue vie, entretient la santé et prévient les maladies. Il a également des vertus thérapeutiques. Il améliore le métabolisme, la digestion, régularise la tension artérielle et active la circulation sanguine. Il tonifie et apaise le système nerveux central et renforce les défenses immunitaires. Il assouplit les articulations et leur redonne une entière liberté de mouvement.

LE « **QI GONG** » QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'un ensemble de pratiques corporelles ayant pour objectif d'utiliser l'énergie du corps humain et de l'environnement afin de lui assurer une meilleure vitalité sur plan de la santé et des défenses immunitaires.

Il est issu du concept essentiel de la médecine chinoise qui dit : lorsque l'Energie (*le Qi*) circule avec fluidité dans toutes les parties du corps, toutes les fonctions physiologiques sont harmonieuses et l'être humain, tant du point de vue physique, psychique que comportemental, est équilibré et adapté à sa vie au quotidien.

Le « **Qi Gong** », par l'ouverture et le travail en profondeur sur les méridiens d'acupuncture qui alimentent nos organes en énergie vitale, et l'harmonisation des énergies **Yin** et **Yang** nous définissant, se place à l'heure actuelle, de par le stress généré par nos vies trépidantes, en art de santé primordial et incontournable pour retrouver l'équilibre et l'harmonie de l'individu dans la vie de tous les jours, et ce à n'importe quel âge :

« **sportifs ou non-sportifs** »

Les sages Taoïstes, qualifient certains des exercices de ces classiques ancestraux, comme « **Art de longévité** » ... Le Qi Gong apaise le corps et l'esprit, harmonise et renforce l'énergie vitale.

Le « **Qi Gong** dans le **Tai Ji Quan** »

Pour les débutants comme pour les initiés, les préceptes des classiques du Tai Ji qui sont à la base de la pratique du Tai Ji Quan, se doivent d'être appliqués constamment pour une pratique correcte et efficace de cet Art. Trop souvent par souci de modernité ou simplement par le rythme de vie en place actuellement, le pratiquant en oublie l'essentiel. Il en découle une pratique du Tai Ji Quan souvent édulcorée, qui a un effet apaisant, mais se trouvant encore à mille lieux de l'augmentation du capital santé ou de l'élévation du taux vibratoire de l'individu. La manifestation de l'énergie, est présente à tous les niveaux de la vie. Le macrocosme comme le microcosme, font partis de l'ultime. Les mouvements du **Tai Ji Quan** en suivant ceux de l'univers, apportent la conscience de l'état d'être et redonnent toute sa dimension à l'individu. Ainsi, le déplacement naturel du Qi, se faisant en conscience, les systèmes d'autorégulation énergétique et d'auto-guérison du corps, reprennent leur place prépondérante. Par la mise en pratique de certains principes et mouvements appropriés du « Qi Gong », la circulation d'énergie sera renforcée en qualité et en efficacité. Le Tai Ji Quan accompagné de la pratique du Qi Gong, deviendra plus fluide, harmonieux et permettra un meilleur travail en profondeur.

