



TAI CHI CHUAN

« Equilibre intérieur, maîtrise du corps, harmonie »



Histoire du Tai Chi Chuan

Né en Chine il y a plusieurs siècles, le Tai chi chuan (Taijiquan) est au départ une technique de combat martial interne, transmise oralement, de maître à élève, dans le plus grand secret, au sein de familles de paysans. Zhang Sanfeng, moine chinois, se serait inspiré d'un combat entre un oiseau et un serpent pour concevoir des enchaînements. Le serpent aurait triomphé grâce à sa lenteur, sa souplesse et à ses mouvements arrondis.

Au fil des années, le Tai Chi s'est beaucoup simplifié pour devenir une **discipline accessible à toutes et tous**.



3 grands principes du TAI CHI CHUAN :

- **La philosophie Taoïste** (technique de respiration, philosophie de vie...)

TAI CHI signifie le faite suprême. Il désigne le trait d'union entre le ciel (yang), la terre (yin) et nous.

CHUAN désigne le poing en référence à l'aspect martial de la pratique qui se perd au fil des décennies pour laisser place à une pratique accès essentiellement sur la santé.

- **La médecine traditionnelle chinoise** (prévention de la maladie)

Le Tai Chi a un véritable impact bénéfique pour la santé de part un entrainement régulier, assidu et une prise de conscience globale (philosophie et hygiène de vie).

- **L'art martial interne chinois** (WU SHU)

Chaque mouvement correspond à une ou plusieurs techniques de combat pour se protéger d'éventuelle agression extérieure à soi.

Atouts de la pratique

Le Tai chi répond parfaitement aux besoins actuels des personnes souhaitant rester en bonne santé

- Apprendre à ralentir
- Améliorer son schéma corporel (axe ; appuis ; verticalité ; coordination ; équilibre ; souplesse)
- Développer l'ancrage à la terre et la dynamique de transfert de poids
- Respirer et se concentrer
- Se relâcher

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Bienfaits de la pratique

Beaucoup d'études rendent compte des bienfaits de la pratique **régulière** du Tai Chi.

- Réduire le risque de chute et améliorer l'équilibre des personnes âgées (plus grande confiance au cours des déplacements)
- Aider au contrôle de l'hypertension et réduire les risques de maladies cardio-vasculaires
- Améliorer le sommeil
- Améliorer la capacité aérobie (la quantité maximale d'oxygène que l'organisme peut prélever dans l'air et consommer)
- Réduire le stress

Des améliorations ont été observées quand le Tai Chi était pratiqué sur une longue période. Mais ce n'est pas tout, d'autres études ont prouvé que le Tai Chi permettrait également d'améliorer le bien être psychologique, de réduire certains symptômes de l'arthrite rhumatoïde, de soulager l'arthrose du genou et d'améliorer l'amplitude des mouvements des membres inférieurs.

Bien entendu, ces bienfaits sur la santé sont accueillis et ressentis différemment pour chaque personne.



Déroulé d'une séance

La séance dure en moyenne entre 1h15 et 1h30 et se déroule en plusieurs phases.

- Phase 1 : exercices d'échauffement et d'assouplissement (debout et au sol). Incorporation d'éléments de QI QONG et de DO IN (auto massage) afin de rééquilibrer la posture corporelle, réduire les tensions et canaliser son énergie. Prise de conscience de soi. Apprentissage de la respiration abdominale.
- Phase 2 : apprentissage des mouvements et des positions du Tai Chi (éducatifs) : Permettent de découvrir et améliorer un point particulier du mouvement. Ils permettent d'acquérir la maîtrise du geste et l'équilibre, de gommer les principaux défauts. (adapté aux élèves)
- Phase 3: apprentissage d'une forme : ensemble de mouvements codifiés, prédéfinis, continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision. « Combat » chorégraphié pouvant être réalisé seul, à mains nues. Réaliser le geste juste.
- Phase 4 : relaxation (au sol)

Ceci est une trame de séance. Celle-ci évolue, progressivement, au fil des semaines, des mois et au rythme des élèves. Possibilité de rajouter :

- les applications martiales (avec partenaire) : assimiler et comprendre la forme. Schéma de la réalité (partenaire, combat, efficacité de la technique). Notion de distance et de timing (adaptation).
- les Tui shou ou poussée des mains (avec partenaire) : forme de base du Tai Chi Chuan en tant que self défense. Déséquilibrer l'adversaire sans employer de force extérieur. Travail de l'enracinement, recherche du centre et de la stabilité. Travail interne d'absorption et de pousser.
- Les armes : épée simple (forme de 16 et 32 mouvements)

Le but principal n'est pas d'aller vite car « aller vite n'est pas mieux ». Le but principal, c'est que les personnes se sentent bien, trouvent du bien et mieux être dans la pratique du Tai Chi.





Sylvain CHOSSON, ceinture noire et détenteur du DIF (Diplôme d'Instructeur Fédéral), vous accompagne dans votre découverte et votre processus de perfectionnement de la pratique.

Véritable passionné, je me forme continuellement (5H/semaine), auprès de maîtres (sifu) haut gradés en arts martiaux chinois (Tai Chi Chuan, Qi Qong).

Modalités/Inscriptions

- Séance découverte offerte
- 1 à 2 séances/semaine

Tarif adhésion 2022/2023 : voir sur : www.clermont-ferrand.asptt.com



Contact : Sylvain CHOSSON

Tel : 06 65 53 71 17

Mail : sylvainchosson63@gmail.com