

Le Qi Gong et le Tai Chi Chuan sont deux des plus beaux bijoux de la Chine et tous deux partagent une longue histoire. Bien qu'ils offrent quelques similarités, la différence est que le Tai Chi Chuan est un art martial, bien que souvent pratiqué pour la santé, alors que le Qi Gong est uniquement pratiqué pour la santé, la vitalité et la longévité. Beaucoup de gens pensent que ces deux pratiques sont une seule et même chose, peut-être parce qu'ils possèdent, à l'intérieur même de leur nom, une partie commune : Qi .Qi Gong

Beaucoup de chinois suivent un mode de vie appelé Taoïsme, dont les objectifs sont de promouvoir l'équilibre et l'harmonie avec son environnement immédiat et avec l'Univers. Les taoïstes croient en une énergie interne appelée Qi ou Chi, «souffle de vie », qui correspond au concept du monde occidental à la bioélectricité, le programme électrique du corps humain. Le Qi, ou souffle de vie, circule à travers le corps selon un système invisible de canaux que les chinois appellent méridiens. Or, il peut arriver que le Qi se retrouve bloqué dans un endroit du corps, ou bien qu'il y en ait trop peu dans une zone, ou bien encore trop dans une autre partie. Les gens peuvent influencer sur leur métabolisme de façon à renforcer leur système immunitaire, en permettant au Qi de circuler librement dans le corps, à travers des séries d'exercices impliquant la respiration, des mouvements lents et doux et la visualisation.

Tai Chi Chuan

Le système Kung Fu a été développé secrètement il y a plusieurs siècles par les moines Shao Lin au sein de leurs temples, afin de se défendre contre d'éventuels agresseurs. Les exercices physiques du Kung Fu peuvent être soit externes, c'est-à-dire faisant appel aux muscles et à la force, soit internes, en utilisant les énergies intrinsèques du corps. Le Tai Chi Chuan est un des arts martiaux internes de ce système. Il s'est ensuite peu à peu répandu en Chine, à travers diverses écoles, chacune ayant apporté des modifications et son propre style (Yang, Chen, Fu, Wu etc.)

Le Tai Chi Chuan est un ensemble de mouvements ronds, fluides et équilibrés qui dans l'idéal, devraient se pratiquer tous les jours chez soi pour maintenir une bonne santé et une tranquillité d'esprit. Il promeut la bonne coordination des mouvements, stabilise l'équilibre et il est très bon pour la réduction du stress. Il peut être aussi utilisé pour contrecarrer des actions agressives physiques. Contrairement aux arts martiaux externes, il n'y a pas de système de ceinture pour valider un niveau. C'est une pratique qu'on améliore tout au long de sa vie.

À propos de Loan Tran-Thanh

J'ai eu la chance de suivre l'enseignement du Tai Chi Chuan pendant quelques années, à l'étranger. Mon Sifu (traduction possible : enseignant ? professeur ?) est un homme passionné et expert dans son domaine, au point d'en avoir fait son métier. Il m'a transmis une vision philosophique de la vie, une connaissance de la sagesse des vieux chinois, un ressenti dans mon corps, un mieux-être dans l'âme ; j'ai envie de partager à mon tour ce savoir millénaire. J'ai été son assistante pendant un moment, mais attention, je ne me considère pas experte ou Sifu, je continue d'apprendre tous les jours !

Pour le simple plaisir de transmettre ce que j'ai appris, j'offre la possibilité à ceux que cela intéresse de suivre cette pratique avec moi, pendant une heure et demie par semaine, à travers l'Association l'Abise.

Où ? Le Préau de l'école de Semur en Brionnais

Quand ? : Avant de définir le jour et l'heure, je viens, par le biais de ce blog, consulter et inviter ceux que cette pratique intéressent à faire connaître leur souhait du jour et de l'heure qui leur sembleraient convenables, sachant que cela ne peut se dérouler qu'après les horaires des classes et de garderie.

Il est entendu que la décision sera choisie selon la majorité des réponses.

Combien ? : 40 Euros/ an, inclus la cotisation à l'Association Abise. L'argent reçu, si suffisant, servira à acheter des équipements (tapis, T-shirts) ou organiser un évènement.

D'avance, je vous remercie pour les commentaires que vous posterez.