



# Le Tai chi chuan

Gymnastique douce et art martial à part entière, le tai chi chuan privilégie la souplesse, la lenteur et le souffle. Cet art martial ancestral est accessible à tous.

C'est une méthode active d'harmonisation du corps et de l'esprit.

Il fait travailler en douceur les muscles profonds et il sollicite la concentration et la mémoire.

Il permet de s'enraciner dans le sol et d'installer la verticalité de la colonne vertébrale entre terre et ciel ; de prendre conscience du relâchement des articulations.

Petit à petit les raideurs s'estompent donc moins de douleurs articulaires et de tensions musculaires ; et le mental est mieux maîtrisé.

C'est une technique de combat utilisée en Chine pour se défendre.

Selon une des légendes, un moine au XVI siècle se serait inspiré d'un combat entre un oiseau et un serpent. Le serpent grâce à sa lenteur et sa souplesse aurait maîtrisé son adversaire.

C'est un enchaînement de plusieurs mouvements appelés postures

Le nombre de postures peut aller de 24 à 108 selon les différentes formes

Une forme est une série de mouvements circulaires très lents et longs mettant en jeu une coordination bras et jambes. On l'appelle aussi « danse cosmique » car les mouvements sont inspirés par les animaux et l'univers.

Il existe des formes avec des armes : petite et grande canne, épée, sabre, éventail.

Dans le cadre de l'association "les genêts d'or" je vous propose un cours de Tai Chi Chuan.

## La forme courte de CHENG MAN CH'ING

Ce cours aura lieu les jeudis de 10h à 11h30 dans la salle du conseil de la mairie de Saint Julien la Geneste, hors vacances scolaires.

Les 2 premiers cours sont des cours d'essai, ensuite vous devrez adhérer à l'association moyennant une cotisation de 18 euros pour l'année.

**Les cours débuteront le jeudi 23 septembre 2021**

Pour tous renseignements contacter

Babette BILLARD

Tel 06 14 02 46 96

[babettebillard@orange.fr](mailto:babettebillard@orange.fr)