

### Qu'est-ce que le Tai-Chi ?

Le taïchi chuan (taiji quan en pinyin), dont les origines remontent à -500 av JC, signifie littéralement « boxe du faîte suprême » ou « boxe de l'ombre ». C'est un art martial interne, c'est à dire qu'il privilégie la souplesse sur la force, fondé sur la lenteur du mouvement et qui s'exécute à mains nues ou avec armes.

Chaque mouvement de la forme (série de mouvements enchaînés les uns après les autres) correspond à une application martiale qu'il est possible d'étudier seul ou avec partenaire en tuishou, qui signifie littéralement « mains collantes ». Il existe une centaine de mouvements : parer, presser, pousser, tirer ou « le serpent rampe », « la grue blanche déploie ses ailes »...

Ces mouvements sont enchaînés harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues. Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous. Le taïchi chuan est souvent défini comme « une méditation en mouvement », il s'agit d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement.

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

Cette gymnastique énergétique globale se décline en plusieurs styles : certaines écoles visent surtout la prise de conscience de soi par une approche intérieure, tandis que d'autres favorisent les techniques de combat. La plupart des écoles ont toutefois abandonné leur intention martiale au profit du développement de la souplesse et de l'éveil du Qi.

Généralement, se déroule sur un peu plus de 1 heure et se déroule en trois phases. Il commence par des exercices d'échauffement et d'assouplissement durant une vingtaine de minutes. Ensuite, le professeur peut intégrer des éléments de Qi Gong afin de rééquilibrer la posture corporelle et de canaliser son énergie

### Quel est le but du tai chi ?

Le tai-chi est aujourd'hui considéré comme une "gymnastique énergétique globale" en mettant l'accent sur l'extrême précision du geste, la maîtrise de la respiration et la méditation. Il vise à harmoniser le Qi (énergie corporelle) et à améliorer la souplesse, tout en renforçant le système musculosquelettique

### Quels sont les bienfaits du Tai Chi Chuan ?

Il renforce le bas du corps, améliore la posture, favorise la souplesse, augmente la conscience de la position du corps dans l'espace et améliore la capacité à surmonter les obstacles en marchant. Quatre essais cliniques ont montré que le tai-chi a des effets positifs sur la santé osseuse

### Est-ce que le Tai chi muscle le corps ?

Le Tai-chi-Chuan est un excellent exercice pour entretenir et tonifier ses muscles. Il fait principalement travailler le bas du corps. Les jambes, fessiers sont essentiellement sollicités par la station debout et par les postures d'équilibre prolongé. Le haut du corps n'est pas en reste.



## Comment se pratique le Tai Chi Chuan ?

Les postures du corps pour la pratique du Tai Chi Chuan

Le corps est en position verticale, droit et prêt à l'action tout en étant détendu. Le regard est relié à l'énergie mentale et est coordonné au mouvement du corps en légère anticipation. Ne gonflez pas le torse mais le bas ventre lors de la respiration.

## Styles étudiés par l'association

Le hsing i (ou xingyi quan) qui signifie « poing de la forme et de l'intention », se pratique en ligne et se caractérise par des mouvements explosifs percutants (« fa jing »). Il recouvre l'étude des 5 éléments de l'acupuncture (eau, bois, feu, terre, métal) et se pratique à mains nues ou avec armes, seul ou avec partenaire.

Le bagua zhang (ou pakua chang), littéralement « paume des 8 trigrammes », est une forme circulaire où l'on se déplace autour d'un point, comme la terre tourne autour du soleil. Dans le bagua zhang, la paume de la main, par rapport au poing fermé, est un élément déterminant de la pratique. Le bagua est né de l'observation des phénomènes astronomiques de révolution, de rotation et de pivot.

## Quelle est la différence entre le tai chi et le Qi Gong ?

Alors que le qi gong œuvre au service du "mental, de l'esprit et du méditatif", le tai chi, avec son esprit martial, "développe la puissance corporelle". Il s'impose comme un art qui utilise l'énergie comme un support.

## L'enseignant, Eric Rousseau



Il pratique les arts martiaux externes depuis le début des années 1970 (Karaté, Tae Kwendo, Kick Boxing).

Vers le début des années 2000, il se tourne vers les arts martiaux internes, énergétiques et de santé. Gradé en Tai-Chi, Bagua, Shing I, il est diplômé de la FFAEMC

## L'association San Zhang est adhérente de la FFAEMC

(Fédération Française d'Arts Énergétiques et Martiaux Chinois)

Votre adhésion à la FFAEMC est incluse dans les frais d'inscription à notre association.

Elle vous assure en outre, une assurance civile ainsi que la possibilité de participer aux actions menées par la FFAEMC et l'obtention de votre licence officielle.



## La FFAEMC qu'est ce que c'est ?

### Objectifs

La Fédération Française des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC) a pour objet de promouvoir et d'organiser le développement des arts énergétiques et martiaux chinois en France sous toutes leurs formes, styles et écoles, traditionnels et modernes, loisirs et compétitions.

Elle réunit les associations et clubs affiliés, leur offrant une plateforme d'échange et de débat (forums, ateliers, démonstrations) propice à un enrichissement mutuel dans le respect des spécificités de chacun. Elle offre une garantie de sérieux et de sécurité pour le public quant aux associations membres et aux enseignants diplômés.

### Actions

Elle promeut toutes actions de recherche en matière d'enseignement, d'entraînement, d'équipement et de sécurité, et d'offres destinées aux publics spécifiques (seniors, handicapés...)

Elle délivre des diplômes et attestations d'évaluation reconnues par l'Etat : diplômes, duan d'Etat.



## La légende du Tai Chi Chuan



« **Chang San-Feng (960-1126)** se rendit dans les monts Wudang, dans le Hubei, où il aimait discuter des classiques et de philosophie avec la population locale. Un jour, il était à l'intérieur récitant les classiques lorsqu'un oiseau plein d'allégresse se posa dans la cour. Son chant sonnait comme les notes de la cithare. L'immortel observa l'oiseau de sa fenêtre. L'oiseau scrutait, tel un aigle, un serpent lové sur le sol. Le serpent regarda l'oiseau et le combat commença.

L'oiseau poussa un cri et fonça en déployant ses ailes. Le long serpent agitait la tête, ondulant çà et là pour échapper aux ailes de l'oiseau qui, frustré et déconcerté, retourna au sommet de l'arbre. L'oiseau fonça de nouveau en se battant avec ses ailes ; le serpent se contorsionnait encore et se portait soudain hors de danger grâce à un mouvement en spirale. Cela dura encore longtemps, sans coup décisif. Un moment plus tard, l'immortel sortit dans la cour. Le serpent et l'oiseau avaient disparu.



De ce combat, Chang San-Feng reçut une révélation : le serpent alliant force et souplesse reflétait, dans sa forme lovée, l'image des énergies yin et yang, symbole du Tai Chi Chuan, comprenant le principe du souple enveloppant le dur. Se fondant sur les transformations du Tai Chi (le Grand Ultime), le sage développa le Tai Chi Chuan pour cultiver l'énergie et l'esprit (shen), le mouvement et le repos, croissance et décroissance... »



**Contact : [san.zhang.association@gmail.com](mailto:san.zhang.association@gmail.com)**

**Eric Rousseau : 06 07 54 36 64**