

# 中医養生術 太極拳



## « L' Art de la Santé dans la Civilisation Chinoise »

### **Taiji Quan (Tai-chi-chuan)** 24 mouvements

(Ce cours est assuré en français)

*Ce cours est destiné aux personnes de tous âges et de tous niveaux qui se passionnent pour l'art de la santé dans la tradition chinoise et particulièrement pour le Taiji Quan.*

*Le **Taiji Quan**, inscrit au Patrimoine immatériel de l'Humanité de l'Unesco, représente la quintessence des arts martiaux chinois. Par son expression du Yin et du Yang, il est indissociable de la philosophie Taoïste. La pratique du Taiji Quan favorise le maintien et l'amélioration de la santé, elle consiste à suivre et répéter individuellement des enchainements précis composés de mouvements lents, fluides, amples et circulaires qui développent souplesse, stabilité et puissance, tout en faisant circuler l'énergie dans le corps. C'est une méthode d'exercice de remise en forme très efficace.*

## Cours

Les 30 ateliers se dérouleront le mercredi de 18h45 à 20h15, de fin septembre à juin, suivant le calendrier scolaire. Chaque séance dure 1h30. Le cours est assuré par Dr Zhu Miansheng et ses disciples.

Dr Zhu Miansheng est professeur à l'Université de Médecine et de Pharmacopée Traditionnelle Chinoise de Beijing, responsable du Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise à la faculté de médecine de Paris Nord.

## Méthode

- Cours de pratiques corporelles accompagné d'explications théoriques.
- Le Livre à acheter par l'élève (achat conseillé): **Zang qi fa shi Gong, L'Homme authentique cultive l'harmonie** – Auteur : ZHU Miansheng ; Ed. Youfeng.

## Programme des cours

Théorie :

- Conception de la santé dans la tradition chinoise
- Source du *daoyin* dans la tradition taoïste
- Reliant le *Taiji quan* à sa première origine *daoyin* en se concentrant sur l'explication des viscères, des méridiens, du qi et du sang dans la médecine traditionnelle chinoise

Pratique :

- Suivant le principe du passage du simple au complexe, et du facile au difficile, l'ensemble de gymnastique Taijiquan est divisé en huit groupes de mouvements et chaque groupe se compose de 4 postures. On apprend chaque fois un groupe de mouvements, on passe également en revue les mouvements que l'on a appris et les pratique de manière cohérente.

## Objectif

Dans une recherche de l'équilibre de l'esprit et du corps, Grâce à l'apprentissage et à la pratique du *Taiji quan*, on pourra améliorer sa santé mentale et physique. La pratique du *Taiji quan* étant une combinaison d'exercice physique et d'activités de préservation de la santé pour purifier le corps et l'esprit, elle pourra augmenter la résistance du corps aux maladies et tout particulièrement renforcer l'immunité.