

Horaire de Cours

Lundi de 20h10 à 21h10 et
Jeudi de 18h00 à 19h00

Enseignant :

Aziz Terchague

- * Professeur diplômé d'Etat
- * Instructeur Fédéral
- * Ceinture Noire 5ème Dan de Kung Fu
- * Formé au Tai Ji Quan par des Maîtres chinois



Historique du Tai Ji Quan



D'origine Chinoise, le Tai Qi Quan, à la fois pratique de santé, méditation en mouvement, travail d'énergie interne et art martial, est le principal style interne du Wu Shu.

Une légende attribue sa création à un ermite taoïste, Zang Sanfeng, vivant au treizième siècle sur le Mont Wudang, un mont connu de longue date comme un haut lieu du taoïsme. Zhang Sanfeng pratiquant la boxe de Shaolin en aurait développé une forme plus souple en se fondant sur les principes taoïstes du « contrôle du souffle ».

Selon une autre version, le Tai Qi Quan fut créé par le maître Chen Wang-t'ing au début de la dynastie des Qing (17^{ème} siècle). Pendant longtemps ce Tai Qi Quan fut réservé aux membres de la famille Chen qui formaient la milice protectrice de leur village. C'est donc en toute logique que cette nouvelle discipline se développa dans les plus hautes sphères de la société pékinoise sous les Qing, hauts fonctionnaires et noblesse militaire des bannières mandchoues...

Autrefois art martial à part entière, le Tai Qi Quan est aujourd'hui surtout pratiqué en tant que gymnastique énergétique. Par ses mouvements lents, souples et ronds, (comme d'effectuer des mouvements en cercle, en courbe, l'énergie est spiralée et diffusée par la hanche) il permet au pratiquant d'accumuler son énergie, de la mobiliser et de l'utiliser à son gré pour se recentrer, se détendre, améliorer sa vitalité, développer sa concentration ou tout simplement vivre pleinement son quotidien.

Le Style Chen est le plus ancien et le parent des cinq styles traditionnels de Tai Ji Quan. Il est le 3ème style en termes de popularité mondiale. Le style de la famille Chen se caractérise par son alternance de mouvements lents et rapides, ses postures, ses "enroulements de soie" "Chan si jin" et ses éclats explosifs "Fajing".

Aujourd'hui, le Tai Ji Quan ou "Boxe du Faîte Suprême" est sans conteste l'art martial chinois le plus répandu dans le monde.

Historique du Qi Gong



Le Qi Gong, ou gymnastique chinoise de santé est une pratique énergétique utilisée depuis des millénaires par le peuple chinois pour maintenir ou améliorer la santé ou pour développer une plus grande puissance dans les arts martiaux. Ses pratiques, qui se perdent dans la nuit des temps, sont influencées par le taoïsme, le confucianisme, le bouddhisme et les sciences médicales.

Il existe des Qi Gong taoïstes, bouddhistes, confucianistes, médicaux, initiatiques et « martiaux ».

La base est la capacité à respirer par le ventre, afin de « libérer le cœur ». Le point Qi Hai, sous le nombril, est placé sur le premier Tan Dian (« champs du cinabre »), le second est au niveau du plexus solaire, le troisième est entre les deux yeux. Le Qi Gong prend également en compte les méridiens d'acupuncture, et tous les concepts annexes ; cinq éléments, etc... Le pratiquant avancé est capable de diriger son énergie sur les « petites » et « grandes révolutions » (le souffle suit la colonne vertébrale en montant et descend sur la ligne centrale de la face antérieure du corps

