

## Reprise des cours de l'association Tai Chi Yang Chen à Auch



Reprise des cours de l'association Tai Chi Yang Chen à Auch

L'association Tai Chi Yang Chen sera présente lors de la « Foire du Sport et de la Culture » les 9 et 10 septembre à Auch. Elle propose plusieurs disciplines : deux styles de Taiji Quan, du Qi Gong ainsi que la pratique du Taiji Bâton sous formes de stages. La reprise des cours aura lieu dès le 11 septembre avec des cours supplémentaires pour cette saison 2017-2018 dont un cours de Qi Gong en soirée.

Le Tai chi chuan est un art martial chinois interne, chaque mouvement représente une attaque, une esquivé face à un adversaire virtuel. Contrairement aux arts martiaux externes, où on utilise la force musculaire pour repousser l'adversaire, on utilise l'intention (le Yi) qui envoie l'énergie (le chi).

Le style Chen: les mouvements sont plus spiralés que le Yang, l'enchaînement s'exécute avec des variations de rythme parfois lent puis force explosive appelée « Fà jin ». Enfin il est plus martial, ce qui demande une meilleure condition physique.

Le style Yang : apparaît comme plus interne, l'exécution de l'enchaînement est lente et constante du début jusqu'à la fin et il est accessible à tous.

Le QI GONG est un art énergétique Chinois préconisé pour l'entretien du corps et de la santé.

Les exercices peuvent être statiques, la position de base étant celle de « l'arbre » (Zhan Zhan) favorisant l'enracinement. Des exercices dynamiques avec des mouvements d'étirement et de relâchement favorisent la détente musculaire et facilitent la circulation de l'énergie dans le corps. Les mouvements peuvent être synchronisés avec une respiration abdominale calme et profonde, ou bien libre. Ils permettent de libérer les tensions accumulées et d'être à l'écoute de ses sensations.

### Des bienfaits sur le plan de la santé et du bien-être.

Taichi Chuan et Qi Gong sont reconnus pour leur bienfait sur le plan de la santé et du bien-être. L'apprentissage des enchaînements améliore la mémoire, la concentration, renforce l'ossature, accroît l'élasticité des muscles et des tendons. Ils sont bénéfique pour le système cardio-vasculaire, diminue le mal de dos et améliore la fonction des organes. Quel que soit l'âge et la condition physique, ces disciplines offrent à chacun un espace de liberté. Elles ont adaptées à tous, du sportif, aux personnes à mobilité difficile ainsi qu'aux personnes stressées. Ces disciplines basées également sur l'esthétique sont très agréable à pratiquer.

Renseignements : téléphone Marie Calero 06.83.87.49.91 ou sur site internet : [taichi-auch.fr](http://taichi-auch.fr)



349.jpg