

# TAI CHI CHUAN

## STYLE YANG

# TAI CHI CHUAN

## STYLE YANG

### Tai Chi Chuan : 1ère partie «la Terre»



Issue de l'enseignement de la famille Yang, la forme 103 constitue le fondement de la pratique de ce style. La première partie de l'enchaînement : « La Terre » permet de poser les bases de la discipline : le relâchement, la fluidité, l'enracinement sont les qualités qui vont être mises en évidence dans l'apprentissage de cette première partie.

Vous trouverez dans ce DVD didactique, l'enchaînement complet de face et de dos, ainsi qu'une étude détaillée de chaque mouvement avec des plans rapprochés et commentés sur les différents points importants de la posture.

**Thierry Huguet** : Après avoir pratiqué et enseigné une quinzaine d'années les arts martiaux externes, notamment le Ju Jutsu traditionnel, il découvre le Tai Chi Chuan en 1995 et commence à l'enseigner en 2000. Diplômé d'Etat en 2005 (BPamci), il est plusieurs fois médaillé au championnat de France en 2005 - 2008 2010 et au Championnat d'Europe à Saint Petersburg en 2004. Après avoir étudié auprès de l'Union Art Tai Ji Quan pendant 10 ans, il poursuit aujourd'hui son apprentissage auprès de Me Yang Jun, successeur 6<sup>ème</sup> génération de la famille Yang.



Renseignements : [www.taichitoulouse.fr](http://www.taichitoulouse.fr)

太極拳

1ERE PARTIE : LA TERRE



Présenté par Thierry Huguet  
Diplômé d'Etat (B.P.Amci)

Le Parc aux Bambous  
Broques - 09500 LAPENNE

Tel. 05 61 60 52 11 - [www.parciauxbambous.com](http://www.parciauxbambous.com)