

Tai Chi Chuan - Qi Gong

Volume 2

Qi Gong : Ouverture des douze méridiens

Cette série de Qi Gong vise à améliorer la circulation du Qi (énergie) à travers les douze méridiens principaux suivant le concept de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il constitue à ce titre une excellente méthode préventive de santé pour préserver ou re-équilibrer nos potentiels énergétiques.



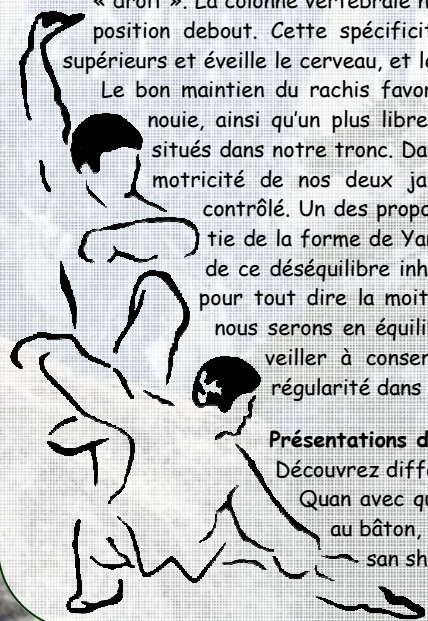
Tai Chi Chuan : 2ème partie « l'homme »

Dans cette seconde partie du Di Yi Lu, le pratiquant recherchera plus particulièrement l'étirement de son axe vertébral associé au relâchement maximal de la musculature. En aucune manière il ne sera question de se tenir « droit ». La colonne vertébrale humaine est courbe et verticale dans la position debout. Cette spécificité entre autres, libère les membres supérieurs et éveille le cerveau, et les sens comme les yeux et les oreilles.

Le bon maintien du rachis favorise une respiration naturelle et épanouie, ainsi qu'un plus libre fonctionnement de tous les organes situés dans notre tronc. Dans la nature, le bipédisme est rare. La motricité de nos deux jambes utilise souvent le déséquilibre contrôlé. Un des propos de l'étude contenue dans cette partie de la forme de Yang Chen Fu est d'améliorer le contrôle de ce déséquilibre inhérent à notre nature. Bien souvent et pour tout dire la moitié du temps de cette seconde partie nous serons en équilibre sur un pied. Il sera important de veiller à conserver au mouvement cette qualité de régularité dans la continuité et la lenteur. (G. Saby)

Présentations diverses :

Découvrez différents aspects de la pratique du Tai Ji Quan avec quelques extraits du Tai Ji Gun : forme au bâton, de la forme explosive à l'épée, du petit san shou et du jeu des animaux.



Tai Chi Chuan - Qi Gong

Support pédagogique Volume 2

太極拳
氣功

Association Zhen Qi : 13 Impasse de la Soulane 31320 CASTANET TOLOSAN
infos@taichitoulouse.fr - <http://www.taichitoulouse.fr>
Réalisation et montage : Luc Lovisa

Association Zhen Qi

Présenté par Thierry Huguet
B.P. Amci - FFWaemc