

TAI CHI CHUAN - QI GONG

Support pédagogique

Qi Gong : Les Huit Trésors ou Ba Duan Jin



Cette série de Qi Gong classée dans la catégorie des Wei Dan Qi Gong ou Qi Gong externe, a été créée par un maréchal chinois nommé Yue Fei, il y a presque 1000 ans. Il existe de nombreuses variantes des huit trésors. Cette méthode ancestrale vise à harmoniser les différents circuits énergétiques du corps (méridiens) suivant les concepts de la médecine traditionnelle Chinoise.

Tai Chi Chuan : 1ère partie «la Terre»

Dans le style Yang, il existe de nombreux Taos. L'un des membres de la famille yang de la troisième génération, Yang Chen Fu, fut le premier Maître à divulguer l'art populairement, à ne plus le conserver secrètement dans un clan. Il le modifia afin d'éliminer les gestes les plus acrobatiques pour que tous puissent s'y exercer. Il fut le premier à proposer un Tai Chi Chuan basé seulement sur des gestes lents.



Un Tao, c'est le résumé, l'alphabet d'un art martial. Il condense autant que possible tout le savoir. Encore faut-il savoir lire, entrer dans toute les dimensions que les vieux Maîtres ont su graver au sein de cette sculpture en mouvement.

Tai Ji Jian : forme de pékin à l'épée (24 pas)

Il s'agit ici d'une forme moderne simplifiée de Tai Chi Chuan à l'épée. Elle reste accessible à tous et permet une approche de base intéressante pour aborder la forme longue.



Ceux qui étudient le Dao sont aussi nombreux que les poils d'un buffle. Mais ceux qui accomplissent le Dao sont aussi rares que les cornes de Licorne (Zhao Bichen)

Réalisation et montage : Thierry Huguet

TAI CHI CHUAN - QI GONG

Support pédagogique

太極拳

- ☯ **Les huit trésors**
- ☯ **1ère partie : La Terre**
- ☯ **Epée 24 pas de pekin**

Association Zhen Qi

Présenté par Thierry Huguet
B.P. Amci - FFWaemc