

Le Tai Ji Quan est un Art ...

Il est à la fois
art de santé, art de vie et art de combat.

Pour les jeunes et moins jeunes, sportifs et non sportifs

Le Tai Ji Quan nous propose de garder la santé, d'accroître notre énergie, d'améliorer nos performances sportives (sportifs de haut niveau) en ressentant plus intensément les besoins du corps pour mieux le respecter, et en vivant plus intensément au quotidien quelques lois naturelles comme :

- la justesse de la posture,
- la stabilité et l'équilibre maximum
- l'alternance Yin-Yang : masculin-féminin, souplesse-fermeté, ouverture -fermeture,
- l'amplitude de la ventilation respiratoire et du mouvement correct
- la synchronisation du geste, de la respiration, de l'intention
- la concentration et la relaxation
- l'enracinement et l'élévation, entre ciel et terre
- la conscientisation du centre de vie (le Tantien - le hara)
- la danse du monde : du changement continu et du mouvement harmonieux
- l'interaction entre le physique, l'émotionnel, l'intellectuel et le spirituel.

Le Tai Ji Quan est un art de santé.

Il rend ses pratiquants plus solides sans les rendre plus forts. Il est ressenti souvent dès les premières heures de pratique comme une discipline bienfaitrice et douce. C'est une des disciplines choisies par les sportifs cherchant à améliorer leurs performances dans le respect de leur santé.

Le Tai Ji Quan est un art de vie.

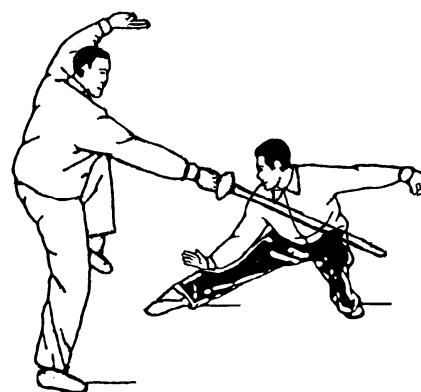
Il développe la rigueur et forge davantage le caractère. Il apaise le mental et stabilise l'émotionnel. Il réduit le stress, permet de retrouver joie et sérénité. Il procure donc une amélioration progressive de la santé et du bien-être, et il augmente la longévité.

Il facilite le cheminement vers son être intérieur qui permet de dépasser dualité, opposition, conflit. Il suggère l'intégration du pratiquant dans son environnement, ce qui lui permet de retrouver ou de garder l'harmonie et la paix.

Le Tai Ji Quan est un art de combat.

Ce art martial sans long combat, sans compétition, sans dépenses d'énergies superflues, est très vieux. Il permet d'exprimer et d'utiliser au mieux l'énergie échangée entre partenaires.

Le Taijiquan de combat requiert une préparation à la fois longue et lente. Notre école prépare au Taijiquan de combat grâce au Taijiquan de santé.



Ecole de Taijiquan & Qigong de la Haute Sambre

www.taiji-hts.be

Cours dans la salle de fête

Ecole communale de THUIN - Gozée-Là-Haut, rue de Marchienne, 134A