

QU'EST CE QUE LE TAICHI ?

Le TAI CHI est à la fois un art martial et un art de santé, cela ressemble à une forme mobile de yoga et de méditation combinée.

La lenteur associée à la fluidité des mouvements ouvre la voie au bien-être physique.

La coordination et la souplesse du corps conduisent à l'harmonisation du souffle. Le TAICHI s'adresse à tous, quelle que soit la condition physique, et son apprentissage régulier peut s'entreprendre à un niveau élémentaire.

Son origine est issue des concepts TAOISTES de **YIN et de YANG**, et d'une compréhension subtile de **"l'énergie" (CHI)**, mais le ressenti physique et la pratique régulière suffisent pour en découvrir les bienfaits.

Je vous propose de partager **la forme dite de "pékin"** (24 mouvements) ainsi que la forme YANG moderne des 108 séquences pour les plus avancés.

Puissiez-vous découvrir les "vertus" de cet art ancien.