

TAÏ CHI/QI GONG

Intérêt et description de l'activité

Intérêt :

QI GONG – MAITRISE DE L'ENERGIE

Cette discipline est née d'après une longue observation de la nature.

On l'appelle aujourd'hui gymnastique chinoise faite de mouvements effectués au ralenti.

En Chine, le pays du Milieu, on évalue l'origine du QI GONG il y a quelques 5000 ans avant Jésus Christ ou plus.

Le QI GONG procure une relaxation du corps car les mouvements sont lents, détendus et souples, ceci s'approfondit par une respiration qui se ralentit, permettant un ressenti de son corps.

Le geste juste, dans la structure, la Forme et l'Esprit, amène l'harmonie et la détente est assurée.

TAI CHI – TAI CHI CHUAN - La Boxe de Taiji ou Boxe du Faîte Suprême.

Le Tai-Chi est un art martial chinois dit interne. Il a pour objet le travail de l'énergie "CHI".

Le Tai Chi permet de stimuler : l'équilibre dans le déplacement, la concentration dans la posture et la respiration, la coordination des mouvements, la mémoire pour les enchaînements.

Description :

Le QI GONG et le TAI CHI se pratiquent par des mouvements accompagnés par la respiration, la concentration et la coordination des mouvements et peut être suivi de petits enchaînements.

Le Tai Chi peut être mis en évidence par des supports pédagogiques (éventails, épée) avec une connotation martiale.

Ces disciplines assouplissent, renforcent, équilibrent, particulièrement les enveloppes des muscles, des ligaments, gaines des nerfs plaçant l'homme entre terre et ciel.

Tenue et équipements nécessaires

- un tapis léger pour relaxation profonde.

- vêtements dans lesquels les personnes sont à l'aise, de quoi se désaltérer.