



# Tai-Chi-Chuan

avec Daniel

## Description

Le Taiji Quan (Tai-Chi-Chuan)

TAI, exprime l'ultime, l'extrême, le suprême.  
JI, exprime la limite, le faîte.  
QUAN, exprime le poing, le combat, l'action.

La légende la plus connue veut qu'on attribue la fondation du Taiji Quan à ZHANG SANFENG, prêtre taoïste (1279-1368) qui séjourna au mont WUNDANG : «Un jour, se trouvant à sa fenêtre, il vit un duel entre un oiseau et un serpent. L'oiseau faisait des mouvements saccadés et dispersés. Le serpent se mouvait en souplesse et en cercles. Le serpent gagna. ZNANG SANFENG comprit alors que la souplesse et l'attention gagnent sur la raideur et la dispersion.»

Depuis, divers courants se sont développés (CHEN, YANG, WU, SUN,...) et l'on trouve aujourd'hui de nombreux styles différents. Le Taiji Quan enseigné au Club Léo Lagrange est la forme Yang, traditionnellement dite des 108 mouvements. C'est un enchaînement comprenant 3 parties : la terre, l'homme, le ciel, qui s'effectue à un rythme lent à travers des mouvements structurés, amples et continus.

Pratiquer le Taiji, c'est faire le silence en soi, écouter son corps, laisser monter du tréfonds de soi la vraie nature qui nous habite ; surtout aucun blocage dû à la volonté, à l'effort, à la pensée discursive. Il est à la fois art de longue vie, discipline martiale, méditation en mouvement, expression de l'énergie intérieure, harmonisation du corps et de l'esprit.

Le Taiji Quan est tout cela. Mais dans son essence, il demeure mystérieux. Aussi ce qui ne se voit pas est-il souvent plus important que ce qui se voit. L'unité n'est plus simplement un mot mais une expérience à éprouver : l'homme entre le ciel et la terre...

## Mercredi

17h > 18h30 (intermédiaire)

## Mercredi

18h30 > 20h (confirmé)

Gymnase République

## Jeudi

18h30 > 20h (débutant)

Maison des sociétés

(salle Danse, 2<sup>e</sup> étage)

Tarif : 229€

Adhésion : 18€



www.clubleovienne.fr  
contact@clubleovienne.org  
04 74 85 36 52  
56 rue de Bourgogne  
38200 Vienne

