



Claudine MAISSE

Salle de Relaxation
Centre Sportif Jean Talbot

OBJECTIFS DU COURS

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne qui privilégie la souplesse sur la force, fondé sur la lenteur du mouvement qui s'exécute à mains nues ou avec armes. Chaque mouvement de la forme (séries de mouvements enchaînés les uns après les autres) correspond à une application martiale.

L'objectif de ce cours est d'apprendre un grand enchaînement, extrait de la forme Yang, de la pratiquer dans une certaine qualité comme une « méditation en mouvement », art de bien être accessible à tous.

CONTENUS DU COURS

Sont étudiées les bases fondamentales comme l'axe, la gravité, la mobilité du dos la respiration et leur synchronisme dans le mouvement.

Le sens des mouvements et leur action sont travaillés avec un partenaire ; la poussée des mains ou Tue Shou est également enseignée.

Au travers du Tai Chi, il s'agit d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement et de proposer une pratique de santé ouverte à tous niveaux.