Tai Chi Chuan

par Catherine Duteriez

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne, fait de mouvements lents et fluides qui favorisent le lâcher-prise des tensions internes dans le corps.

A la portée de chacun, il améliore la circulation énergétique générale, renforce la santé, donne bien-être et longévité.

Appelé aussi gymnastique chinoise, le *Tai Chi Chuan* inclut dans sa pratique d'autres aspects comme des formes rapides, les applications martiales, différents exercices de travail à deux et les armes (l'épée / le sabre).

Activité très complète, le *Tai Chi Chuan* rééquilibre et harmonise habilement le corps et l'esprit.

Le Tai Chi Chuan Yang

Le Tai Chi Chuan style Yang conçu par Yang Luchan en observant le style Chen dans la province du Henan est une forme composée de 108 mouvements. Elle est la plus répandue en occident et la plus longue ! La gestuelle très lente permet de rentrer très facilement dans un état méditatif, et de bien-être durable et ressourçant.

La forme ici pratiquée est celle de Master Tung Kai Ying : http://www.tungkaiying.com/

Le Tai Chi Chuan Zhaobao

Le Tai Chi Chuan style Zhaobao (XVI° siècle) est originaire de la ville de Zhaobao, dans le comté de Wenxian, située à environ 4 km de Chenjiaggou, village de la famille Chen, où est né le style Chen, dans la province du Henan, berceau de la civilisation chinoise et des arts martiaux.

Le style Zhaobao est souvent considéré comme dérivé du style de Taï Chi Chuan de la famille Chen.

Activité très complète, elle rééquilibre et harmonise habilement le corps et l'esprit.

La forme ici enseignée est celle de Maître Ai Jun Zhang : https://www.wushufrance.fr/maitre-zhang-ai-jun-expert-federal-dans-karate-bushido-du-mois-de-septembre/

https://www.youtube.com/playlist?list=PL_79oFo7uRKcEhCDNvKv-2Kt71GeHo2Hb

Le Qi Gong des 24 Énergies

Ce Qi Gong est un enchaînement de 24 positions, correspondent à la fois à des applications martiales et des exercices de travail interne relevant du Qi-Gong.

C’est une méthode de Qi-Gong dynamique en déplacement. L’enchaînement s’exécute lentement en se concentrant sur chaque mouvement rythmé par le souffle, l’intention, la pensée guidant le Qi.

L’alternance des mouvements de grande ouverture renforce la circulation et active le Yin et le Yang.

Pendant la pratique la circulation du Qi (énergie) et du sang est bien activée, favorisant l’ouverture des méridiens.

La forme ici enseignée est celle de Maître Ai Jun Zhang

Le Qi Gong des 5 éléments

L’enchaînement d'apparence simple travaille la circulation du Qi par le souffle à travers le corps et le lâcher du mental. Par ces gestes haut-bas, le corps est réoxygéné en profondeur éveillant en l'individu une vive impression de présence. La pratique se termine par une méditation.

La forme ici enseignée est celle de Maître Ai Jun Zhang

Le Qi Gong des enfants

Il se pratique sous la forme d'une gymnastique douce où les exercices s'enchaînent par des mouvements souples et harmonieux complétés par des postures corporelles et des exercices respiratoires.

Les enfants sont sollicités par un rythme de vie bien soutenu ! Ce cours leur propose de retrouver le plaisir du mouvement sans être dans la compétition ou la performance.

Il est ouvert aux enfants de 6 à 12 ans désireux de passer un temps de détente et de partage avec les autres en toute simplicité !

Activité ludique qui reprend les bases du *Qi Gong* traditionnel chinois.

Biographie

Professeur de Tai Chi Chuan et fondatrices d'associations

Morbihan

2025-2026 Cours de Tai Chi collectif : Joyau d Être (vendredi matin 1h30) + Qi Gong des Énergies (mercredi soir 1h30) + Qi Gong des 5 Éléments à l'abbaye de Lanvaux, Brandivy

Région Parisienne

2018-22 Cours de Tai Chi collectif : L'Art en Main (mercredi soir 2h30) + Qi Gong Enfants (mercredi 1h, 2018-19)

2010-18 Cours de Tai Chi particulier pour un groupe de 4 personnes / 2016-17 Cours de Tai Chi collectif : L'Art en Main, Les Clés du souffle

2010-16 Cours collectif : MLC à St Nom La Bretèche.

Août 2010 - Août 2017 : Création et présidente de l'Association L'Art en Main Villepreux. (Août 2017 restée au CA)

2006-15 Cours collectifs de Tai Chi /Qi Gong pour adultes et enfants dans différentes associations : "Être" à Beynes, "Espace Qi Gong Santé" à Chaville, MLC à St Nom La Bretèche, "La Maison du Jeu de Paume" à Neauphle le Château et "L'Art en Main" à Villepreux

2002-2022 : Enseignements de Maïtre Aijun Zhang et Master Tung de Tai Chi Chuan / Qi Gong