

## **SOMMAIRE de cette rubrique :** Présentation du TAI CHI et du QI GONG.

### **-1- Le TAI CHI.**



Le tai-chi est une gymnastique chinoise qui se caractérise par un enchaînement lent de mouvements, selon des schémas précis, et une maîtrise de la respiration. L'origine de cette discipline est liée au taoïsme.

*Tai-chi* signifie « le faîte suprême » (*tai* : « suprême », et *chi* : « faîte »),

le faîte étant la poutre sur laquelle s'appuient les chevrons.

Le tai-chi est un concept millénaire de l'univers dans lequel s'opposent deux principes complémentaires : le yin et le yang.

#### **TAI-CHI et TAI-CHI-CHUAN**

Par ailleurs, *Chuan* est un terme signifiant « poing, boxe ». Le tai-chi-chuan est donc un art de combat qui utilise les principes du tai-chi : dynamisme, circularité, transformation, dualité...

Les origines historiques du tai-chi-chuan sont controversées. Il aurait été inventé par un moine taoïste du Moyen Âge, Zhang SANFENG, du monastère du mont WUDANG, au nord-ouest de la Chine.

Selon la légende, le moine aurait créé cette technique après avoir observé un combat entre un oiseau et un serpent : ce combat illustre la supériorité de la souplesse sur la rigidité et l'efficacité des mouvements circulaires.

#### **La pratique du tai-chi et ses bienfaits**

Il existe plusieurs styles de tai-chi. Le plus pratiqué en Occident est le style Yang, aux mouvements souples et ininterrompus. Le style Chen serait le plus ancien : il comprend des enchaînements à main nue avec des armes (épée, sabre...).

Le tai-chi est souvent pratiqué pour ses bienfaits sur la santé : il aiderait notamment à gérer la douleur chronique. Certains affirment que la pratique du tai-chi prolonge l'espérance de vie.

## LE QI GONG.



Le **QI GONG**, est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Le terme signifie littéralement « réalisation ou accomplissement (*gong*) relatif au *qi* », ou « maîtrise du souffle ».

Dans une perspective plus large, « QI GONG » signifie « méthode et efficacité du souffle » et regroupe des techniques traditionnelles de gymnastique, de respiration, de méditation, de visualisation, de transe, de guérison charismatique et de combat qui proviennent de contextes taoïstes, bouddhiques, néo confucéens, savants ou populaires.

Les effets allégués d'une pratique régulière du QI GONG vont de l'augmentation de la capacité de prévention et de guérison des maladies et des blessures, du maintien en bonne santé, de l'augmentation de la qualité de vie, de la longévité, du développement de soi, voire jusqu'au développement de la guérison et d'auto guérison.

Le QI GONG compte plusieurs branches, lesquelles recouvrent des centaines de styles différents : le QI GONG santé et bien-être (préventif), le QI GONG martial, le QI GONG médical (curatif), le QI GONG sexuel et le QI GONG spirituel.