



## LES SEANCES

L'échauffement, ou éveil psycho-physiologique, permet de préparer l'ensemble du corps, de la tête aux pieds (muscles, articulations, tendons), à la suite de la séance.

Les Tui Shou, ou Poussées des mains, s'effectuent à courte distance et en contact constant avec un partenaire. Ils permettent de développer la synchronisation et de relâcher articulations et muscles. Ils invitent à l'écoute des intentions du partenaire pour être au plus juste dans l'échange... et ne pas être déséquilibré !

Les applications martiales sont abordées afin d'apporter du sens aux mouvements de la forme et d'appréhender le Tai Chi Chuan sous une approche de défense.



Le reste de la séance est consacré au travail de la Forme par l'apprentissage des différents mouvements et leurs enchainements.

La séance est clôturée par un moment de retour au calme.



Tout au long de la séance, le travail est aussi centré sur la respiration et la circulation de l'énergie vitale corporelle : le Chi.

Le Tai Chi Chuan s'adresse à toutes personnes, quel que soit l'âge ou la condition physique (sauf contre-indication médicale), chacun pratiquant selon son niveau et ses capacités.

C'est une démarche personnelle d'amélioration de la qualité de vie, de recherche d'harmonie entre le corps et l'esprit.

La progression se fait au fur et à mesure d'une pratique régulière, sans aucune recherche de performance.

Le Tai Chi Chuan est une activité physique qui peut se pratiquer facilement n'importe où et n'importe quand.



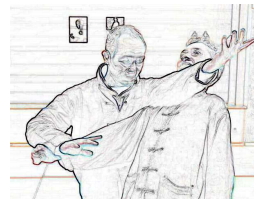
## ENSEIGNANT

### Chinh Trinh

5<sup>ème</sup> Dan DEJEPS AIKIDO

4<sup>ème</sup> Duan DEJEPS AMCI

Fondateur Ecole Nuage et Eau - Dreux



## LA TENUE

Tenue de Tai Chi Chuan ou vêtements amples ne gênant pas les mouvements, type jogging, de préférence en coton et de couleur neutre, pieds nus, chaussettes ou chaussures souples.



# Tai Chi Chuan Louviers

2003

2023



20 ans

**Tai Chi Chuan Louviers**

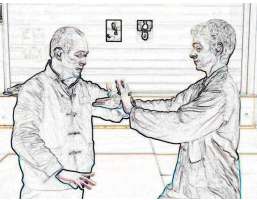


## LE TAI CHI CHUAN

En Occident, le Tai Chi Chuan est surtout connu par l'image des jeunes et des vieux qui, au petit matin dans les jardins publics, évoluent dans un mouvement lent et majestueux : un enchaînement de postures énergétiques, à la fois une relaxation et une gymnastique souple.

Bien qu'il apparaisse souvent comme une discipline douce, le Tai Chi Chuan n'en reste pas moins un art martial interne chinois dont l'origine remonte à la nuit des temps.

D'inspiration taoïste, ce qui était au départ une technique de combat est aujourd'hui considérée comme une « gymnastique énergétique globale ».



## LE STYLE YANG

Le Tai Chi Chuan pratiqué à Louviers est le style Yang 108 mouvements qui correspond à une forme longue ancienne originale du Tai Chi.

Les mouvements continus, circulaires et spiralés sont exécutés dans un ordre codifié autour d'exercices de « Poussées des mains » (ou Tui Shou) et d'enchaînements appelés la « Forme » (ou Taos) qui sont au nombre de trois :

- La Terre.
- L'Homme.
- Le Ciel.

Les bienfaits du Tai Chi Chuan sont multiples. La fluidité et la continuité des gestes ont un effet calmant sur l'esprit et tendent à équilibrer les différentes fonctions nerveuses, circulatoires et respiratoires.



## LES BIENFAITS

La pratique régulière du Tai Chi Chuan, en permettant de prendre conscience de chaque partie de son corps, harmonise l'ensemble du schéma corporel, développe la souplesse et apporte un dynamisme de manière générale.

Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le Tai Chi Chuan améliore en outre le sens de l'équilibre et peut ainsi réduire les risques de chute.

Les efforts d'attention pour mémoriser les mouvements et les enchaînements font travailler la mémoire, la coordination et la concentration.

De plus, les techniques respiratoires et les mouvements souples procurent une relaxation profonde et une détente globale, sources d'amélioration de la qualité du sommeil, des états d'anxiété et de stress.

Le Tai Chi Chuan, c'est enfin une autre manière de vivre, un esprit de non-violence, des valeurs morales essentielles... un véritable art de vivre !



## TAI CHI CHUAN LOUVIERS

Gymnase Colette Besson  
Boulevard Jules Ferry  
27400 LOUVIERS



Association affiliée à la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC)

Séances

Le samedi de 14h00 à 16h00

Le mardi de 17h30 à 19h30

**Informations :**

<http://taichilouviers27.e-monsite.com/>

Email : [taichichuanlouviers@gmail.com](mailto:taichichuanlouviers@gmail.com)

Tél.: 06.67.03.62.90

