



Le **Taïchichuan** est un art martial interne chinois, d'inspiration taoïste.

Au départ, c'était une technique de combat, il est aujourd'hui considéré comme une « gymnastique énergétique globale ».

Les bienfaits du **Taïchichuan** 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. La pratique régulière du **Taïchichuan** harmonise l'ensemble du schéma corporel et apporte souplesse, concentration et détente globale. Par le jeu de transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, le taï chi améliore en outre le sens de l'équilibre.

Et aussi d'autres qualités : une autre manière de vivre, esprit de non-violence, valeurs morales essentielles, connaissance de son propre schéma corporel, équilibre physique et mental, maintien ou amélioration de la santé, développement du potentiel intérieur, estime de soi, maîtrise de soi, maîtrise de l'espace, vivacité d'esprit, efficacité, coordination, force, dynamisme, souplesse, autonomie, rencontre, notion d'harmonie, douceur, concentration, calme, détente, relaxation, bien-être, anti-stress, lâcher-prise, sérénité, élégance de la posture, esthétique du geste...

Le **Taïchichuan** s'adresse à toutes personnes, quel que soit leur âge ou leurs conditions physiques, qui veulent entreprendre une démarche personnelle d'amélioration de la qualité de vie, conserver ou améliorer leur santé, se « destresser » et se centrer. Toute personne qui souhaite découvrir un Art corporel. Car, l'harmonie et la beauté qui émanent de cette pratique et le développement du potentiel intérieur qu'elle nécessite, en font un art.

**Détente, calme et sérénité...**

