



## Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautil

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039  
95038 Cergy Pontoise Cedex tél 06 84 72 52 96  
secretariat.rsch@gmail.com www.rsch.fr  
siret n° 422 522 185 00020

# TAI-CHI

**Pour tout renseignement** : [secretariat.rsch@gmail.com](mailto:secretariat.rsch@gmail.com)  
06 84 72 52 96

Cette activité vous est proposée tous les lundis de 17h30 à 18h30 à l'AGORA

**Coût forfaitaire de cette activité : 100 € pour l'année.**

## Qu'est-ce que le Tai-Chi ?

Dérivé des arts martiaux, le tai-chi est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise.

Le tai-chi est une gymnastique énergétique globale qui consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli.

### Les grands principes

En tai-chi, il est primordial d'apprendre à ralentir. En effet, c'est l'extrême lenteur d'exécution qui permet de déceler les blocages et de sentir le courant énergétique. De plus, la prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée chinoise basée sur l'équilibre dynamique des forces du Yin et du Yang. Cette pratique met également l'accent sur la respiration qui doit être lente, profonde et régulière. Au fur et à mesure de la pratique, l'individu devra coordonner sa respiration avec l'exécution des mouvements.

Toujours pratiqué en posture verticale, le nombre de mouvements dans un enchaînement complet varie de 24 à 48, et peut même atteindre 108, ce qui correspond à la forme originale du tai-chi. Durant les enchaînements, ce sont les mains qui guident les déplacements et qui captent et dirigent l'énergie afin que le corps trouve son appui dans le Tan Tien, le centre de gravité situé un peu en bas du nombril. L'essence du tai-chi réside dans la recherche de l'équilibre des deux pôles de l'énergie, le Yin, issu de la terre, et le Yang, issu du ciel.