

QU'EST CE QUE LE TAI JI QUAN ET LE QI GONG ?



Le **Tai Ji Quan** et le **Qi Gong** sont des arts martiaux internes d'origine chinoise, considérés comme des arts de santé et de longue vie. La pratique consiste en un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur, douceur et précision, accessibles à tous.

Ces exercices permettent un placement juste de la charpente osseuse, le relâchement des tensions musculaires et articulaires, la libre circulation du souffle énergétique et l'apaisement du mental.

Le Tai Ji Quan et le Qi Gong sont l'une des 5 branches de la Médecine traditionnelle chinoise. Les 4 autres sont : l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée (plantes médicinales) et le massage Tui Na.

Il existe plusieurs formes de Tai Ji Quan, l'association Douceur de Vie, propose la pratique du style Yang traditionnel, un des styles les plus répandus en Chine et en Occident.

Le **Qi Gong** est un terme qui regroupe un ensemble de disciplines énergétiques.

Qi signifie le « souffle énergétique » qui anime toute chose et Gong signifie maîtrise et travail.

Le Qi est une notion fondamentale en médecine chinoise dont le but est la prévention et le maintien d'une bonne santé. Le Qi Gong consiste à mobiliser le Qi, l'épurer, le renforcer, l'accroître, l'équilibrer en le faisant circuler harmonieusement.

Le **WU JI Qi Gong**, Qi Gong de l'unité, proposé par Douceur de Vie met l'accent sur le travail postural et l'apaisement du mental pour rejoindre la tranquillité. La pratique permet de développer une conscience plus fine de ses états internes.

Les bienfaits :

- Contribuer à un meilleur équilibre physique et émotionnel
- Prévention du stress et de la fatigue
- Stimuler l'attention
- Entretenir la mémoire
- Réduire les risques de chute
- Favoriser le sommeil