



World Chen Taiji Association France Bretagne

<http://www.chenxiaowang.com/index.html>

Christine Ripart disciple Europe

tel : 06 14 58 40 99

e <https://www.facebook.com/ripart.christine>

e-mail: rougecedretaijiquan@gmail.com

site web: <http://chentaiji-rougecedre.fr/>

TaiJi Quan Style Chen

Art Martial ancien de la famille CHEN de Chen Jia Gou

Le TaiJi Quan ou « boxe du faite suprême » est originaire de *Chen Jia Gou*, petit village chinois situé dans la province du *Hennan*. Depuis plus de 300 ans cet art qui fut d'abord familial s'est par la suite largement propagé. Du style Chen sont dérivés les style Yang, Wu, Wu, Sun. Cet art allie tout à la fois la philosophie chinoise, la médecine traditionnelle chinoise, une étude de la mécanique de l'homme ainsi que l'art du combat. Sa pratique apporte un équilibre corporel et psychique .

Les principes

La nervosité , le stress et l'anxiété endommagent le corps et atteignent l'équilibre. Lorsque l'esprit est calme et le corps relaxé l'énergie circule librement et fait reculer la maladie.

Outre les principes communs à tous les styles :

(Chen , Yang, Wu, Wu (homophone))

on trouve :

- Le Yin et le Yang
- L'ouverture (Kai) et la fermeture (He)
- La complémentarité du plein (Shi) et du vide (Xu)
- « le cou vide » monter légèrement la force au sommet du crâne (Xu Ling Ding Jing)
- Rentrer la poitrine et étirer le dos (Han Xiong Ba Bei)
- Laisser tomber les épaules et les coudes (Chen Jian Chui Zhou)
- L'alternance de la dureté (Gang) et de la souplesse (Rou)
- Descendre le Qi (l'énergie) dans le Dantian

On trouve :

- La force ressort (Tanjing)
- La complémentarité entre la force souple (Chansijing) et la force explosive (Fajing).

source: Hu Bingquan (Taiji quan T. Dufresne & J. Nguyen)