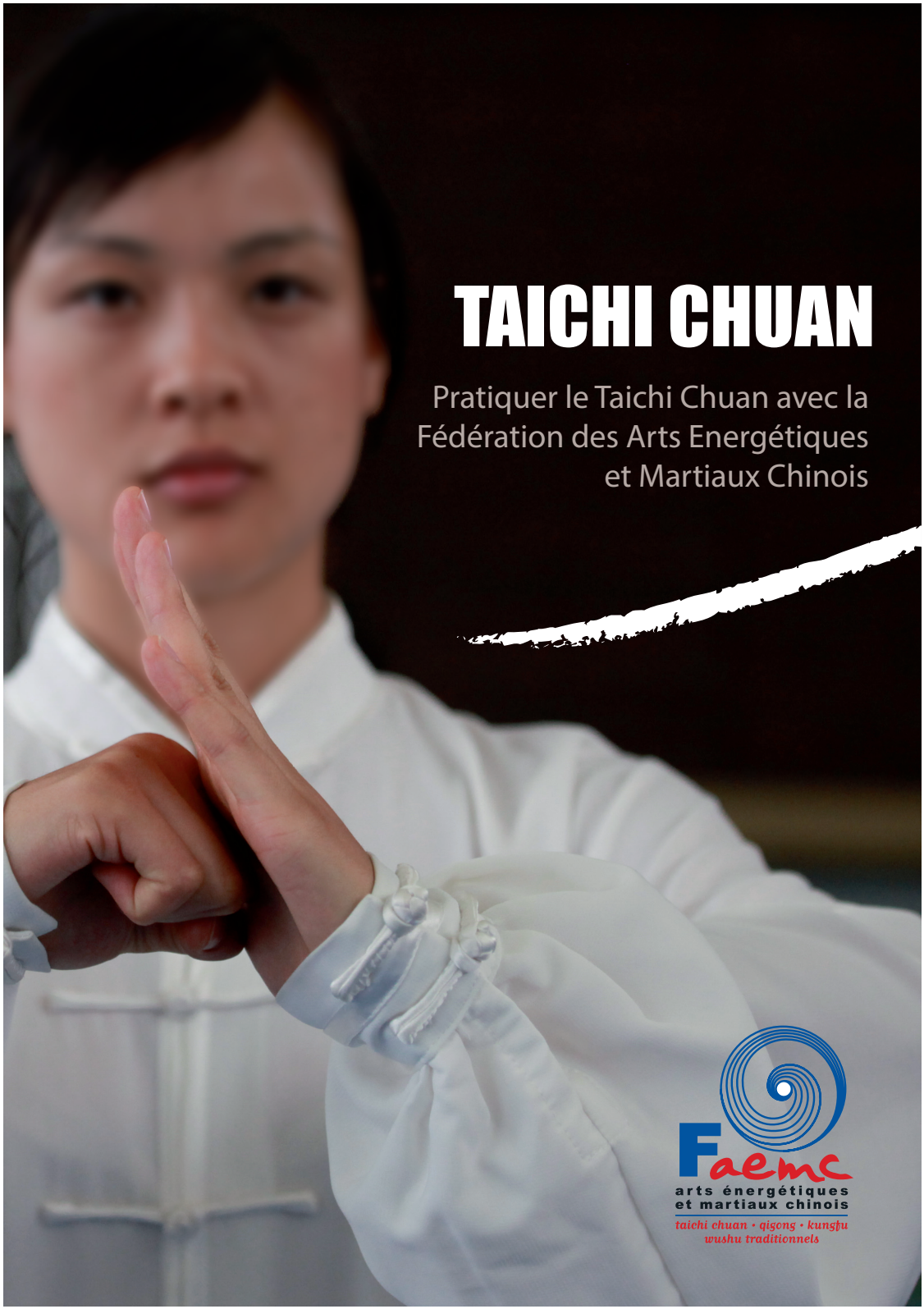
TAICHI CHUAN
Pratiquer le Taichi Chuan avec la
Fédération des Arts Energétiques
et Martiaux Chinois
Faemc
arts énergétiques
et martiaux chinois
taichi chuan • qigong • kungfu
wushu traditionnels

Le **Taichi Chuan**, art de longue vie

TAICHI CHUAN ?

Le taichi chuan est un art martial interne chinois. Composé de mouvements circulaires et fluides, enchaînés lentement et avec précision, il se pratique à mains nues ou avec armes. Chaque mouvement de la forme correspond à une application martiale qui se pratique avec un partenaire.

Le taichi chuan est une « méditation en mouvement » qui procure un apaisement intérieur par le « lâcher prise ».

LES BÉNÉFICES DU TAICHI CHUAN :

La lenteur de ses mouvements augmente la force et le tonus musculaire, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration.
La médecine moderne préconise le taichi chuan pour une récupération plus rapide et une amélioration de la santé après une maladie ou un accident, ou pour la prévention de certaines pathologies.

C'est un art martial qui permet de mieux faire face au stress et attaques diverses.

太極拳

LÉGENDE

Taichi chuan : littéralement « boxe du faîte suprême » ou « boxe de l'ombre ». L'enchaînement est un combat contre un adversaire difficile… sa propre ombre !

Le taichi chuan est un art martial « interne » d'inspiration taoïste qui privilégie la souplesse sur la force. D'après la légende, un moine nommé Chang San Feng observa un combat entre un serpent et une grue. Le serpent se distinguait par son élasticité et sa spontanéité et la grue par ses mouvements gracieux et allongés. C'est suite à son observation que Chang San Feng développa et créa au 13e siècle une série de mouvements inspirés de techniques ancestrales remontant à plus de 5000 ans.

À QUI S'ADRESSE LE TAICHI CHUAN :

Le taichi chuan peut être pratiqué par chacun quelle que soit sa condition physique et son âge.

Le taichi chuan permet :
- de pratiquer un art martial efficace
- de compléter une autre discipline par un art de détente et de bien être
- de soutenir une convalescence et de prévenir les rechutes

C'est avant tout un loisir actif de relaxation favorisant le mieux-être en société et dans notre monde moderne.

Depuis 1989, la FAEMC promeut l'esprit et l'approche traditionnelle des arts énergétiques et martiaux chinois : taichi chuan, qigong et kung fu traditionnel. Disciplines, styles et écoles traditionnelles et modernes y sont représentées sous toutes leurs formes. La FAEMC est agréée par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports depuis 1998. Elle est reconnue d'utilité publique

La FAEMC est membre du Comité National Olympique du Sport Français et fait partie des 20 fédérations sélectionnées par le CNOSF dans le dictionnaire «Médicosport-santé».

Faemc
arts énergétiques et martiaux chinois
taichi chuan • qigong • kungfu wushu traditionnels

www.faemc.fr

FÉDÉRATION DES ARTS ENERGETIQUES ET MARTIAUX CHINOIS
27 rue Claude Decaen - 75012 Paris - 01 40 26 95 50

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA VILLE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS

SIRET 383934197 APE 9312Z

Conception graphique : Mélanie Roero - www.art2.fr / Photos © Julien Granjoux - ne pas jeter sur la voie publique