

TAI-CHI - ART ANCIEN CHINOIS

L'art ancien du Tai-chi est pratiqué par des personnes de tous âges en Chine. Que vous soyez passionné de tai-chi ou simplement curieux, un voyage en Chine est un excellent moyen d'explorer **sa pratique moderne** ainsi que **ses racines historiques**. Des grands-parents du parc de la ville aux croyants taoïstes des temples antiques, le tai-chi est présent dans toutes les facettes de la vie chinoise.

Qu'est-ce que le Tai-chi ?

Le tai-chi est un art martial "interne" par opposition aux arts martiaux chinois "externes", comme le Kung-fu chinois.

Tai-chi, en chinois *taijiquan* (太极拳 'boxe du fait suprême'), est souvent traduit par « boxe de l'ombre » chinoise.

En raison de la popularité des arts martiaux, ou wushu, la plupart des Occidentaux connaissent probablement mieux le wushu physique que ses aspects internes, comme le tai-chi.

Certains pratiquants, en particulier ceux qui s'intéressent au Taoïsme, comparent cet art au **symbole yin-yang** dans la mesure où il se rapporte aux formes internes et externes du wushu. Le yin ("sombre, froid") et le yang ("brillant, chaud") sont entrelacés, comme le suggère le symbole yin-yang lui-même.

Les Origines du Tai-chi

Les historiens débattent du moment où le tai-chi a été pratiqué pour la première fois et leurs estimations varient du 12ème au 17ème siècle. Selon une légende, un immortel taoïste du nom de Chang San-feng aurait inspiré le développement de la discipline en assistant à un duel entre un cobra et un aigle.

Chang San-feng a été impressionné par la tactique défensive déployée par le serpent. En **contrôlant sa peur et en maintenant sa concentration totale** sur les mouvements de l'aigle, le cobra a réussi à éviter d'être frappé par les coups de bec mortels de l'aigle et à lui porter un coup fatal au cou, le tuant.

D'autres théories soutiennent que la discipline a été simplement développée au cours de plusieurs siècles à la suite de la discipline de nombreux maîtres de kung-fu. Quelle que soit l'explication la plus probable, le tai-chi a certainement laissé sa marque dans le passé et le présent de la Chine.

Principales Écoles de Tai-chi

Il existe cinq écoles traditionnelles de tai-chi : Chen, Yang, Wu Hao, Wu et Sun. Celles-ci sont nommées d'après les familles qui les ont rendues populaires. Chacune a des pratiquants en Chine et est connue, de par sa **lignée historique**, comme liée aux familles qui lui ont donné son nom.

De nos jours, on peut voir beaucoup de styles hybrides et de nouvelles interprétations émerger non seulement en Chine mais dans le monde entier à mesure que le tai-chi gagne en popularité.

Les Bienfaits du Tai-chi pour la Santé

Les avantages du tai-chi pour la santé sont des facteurs de motivation très courants pour la pratique de cette discipline. Des études cliniques suggèrent que la pratique du tai-chi peut faire baisser la tension artérielle, réduire la tension nerveuse et profiter au système immunitaire. Il est également rapporté que le tai-chi améliorerait le fonctionnement des systèmes digestif, cardiovasculaire et respiratoire. Les pratiquants signalent également un sentiment accru de confiance en soi en pratiquant ce sport. Aujourd'hui, plus de 100 millions d'adeptes heureux pratiquent le tai-chi régulièrement.

Découvrez le Tai-chi en Chine

Explorez l'art du tai-chi dans différentes villes de Chine au cours de votre voyage. Nous travaillerons avec vous pour créer des itinéraires personnalisés incluant les destinations que vous souhaitez visiter.

Le Parc du Temple du Ciel à Pékin

Ce parc situé à Pékin est l'endroit idéal pour pratiquer le tai-chi **de manière décontractée dans un espace public**. Rejoignez les locaux dans leur pratique quotidienne ou observez-les de loin.

Le Parc du Peuple à Chengdu

À Chengdu, le Parc du Peuple est le lieu idéal pour regarder et apprendre le tai-chi en observant ceux qui le pratiquent au quotidien. Dirigez-vous vers les grandes places ou sous les arbres pour voir les habitants qui parviennent à trouver **la paix en milieu urbain** grâce à leur pratique du tai-chi.

Le Parc Victoria à Hong Kong

Surplombant la baie de Victoria, **le Parc Victoria** est un endroit prisé pour avoir une belle vue sur la ville. C'est aussi un endroit populaire pour observer la **pratique locale** du tai-chi.

La Montagne Laoshan dans la Province du Shandong

On dit que cette montagne historique du Shandong est **le berceau du taoïsme**. Elle abrite plusieurs temples qui sont encore des bastions importants de la foi taoïste où les disciplines du tai-chi et du kung-fu peuvent encore être observées.

Les 4 Montagnes Taoïstes Sacrées

Les quatre montagnes sont disposées **aux quatre coins de la Chine**. Ce sont des lieux de pèlerinage importants pour les taoïstes et elles abritent chacune des temples consacrés aux

arts taoïstes. Qingcheng, l'une des quatre montagnes célèbres, est également le berceau de Kung-fu Panda !