

Shaolin Wuji 2017 © Janvier

Parfois, le terme masculin est utilisé mais il s'adresse autant aux femmes qu'aux hommes sans préjudice.

Le Tai Ji traditionnel, Tai Chi Chuan ou Quan; Qu'est-ce que c'est réellement ?

Suivant l'alphabet phonétique international; le Pinyin:

- Tai: Le plus élevé,
- Ji : Point extrême. Le plus haut degré.
- Quan: Boxe
- Tai Ji Quan peut être traduit comme; la boxe Invisible.

Parmi les différents styles d'arts martiaux internes qui ne seront pas développés dans cet article, plusieurs écoles majeures de Tai Ji existent ; (Chen, Yang, Wu, Sun, Zhaobao, Wudang etc.), chacun avec ses mouvements exprimant son style unique et sa pédagogie différente. Chaque style inclus une étude approfondie des dynamiques physiques, énergétiques, mentales. Ils sont tous pratiqués pour leurs vertus envers la santé et la guérison, comme art martial, ou comme méditation active, comme sport, pour la santé du corps, pour relaxer, et pour adopter un style de vie intégrant équilibre et harmonie.

Cette grâce fluide et puissante ainsi que la nature subtile et mystérieuse de cet art ancien inspirent femmes et hommes de tous âges et aptitudes physiques.

Certaines personnes aiment cet art martial interne parce que la pratique leur amène ; la force, la flexibilité, l'expérience de l'énergie (Qi) ou/et une habileté à se défendre contre un agresseur plus gros et plus fort.

La pratique traditionnelle aide à manifester non seulement un bon état de santé, mais un formidable et profond bien être, peu importe l'âge. Cette pratique est sécuritaire, gracieuse, et stimulante. Elle renforce le corps sans exiger une grande force musculaire.

En tant qu'art martial, le Tai Ji enseigne l'utilisation de la souplesse et la sensibilité afin de surpasser la force brute.

Les athlètes de tout âge apprécient l'intensité que l'entraînement peut procurer, étant flexible et adaptable aux différents niveaux d'aptitudes physiques. La pratique traditionnelle renforce l'être dans son entièreté, développe la flexibilité, la coordination, la force, la maîtrise de soi, l'énergie vitale ainsi que la vitesse. Plusieurs athlètes en golf, course à pieds, ski, natation, tennis, football, rugby, etc. incorporent le Tai Ji afin d'accroître leurs aptitudes.

Art martial ou exercice de guérison ?

Pour un individuel, Il est possible et très commun d'apprendre et de pratiquer sans porter une grande attention à l'aspect martial de l'art. Par contre, il est impossible d'étudier et de pratiquer régulièrement le Tai Ji traditionnel sans profiter des bénéfices sur la santé.

Les innombrables bénéfices sur la santé provenant du Tai Ji sont le résultat des approfondissements ancestrales vouées à une recherche d'efficacité. Cet art tire ses sources de la médecine traditionnelle chinoise, du Qi Gong, des arts martiaux, de la philosophie taoïste et de l'héritage des maîtres ayant contribué à son développement.

Que votre recherche se porte sur un art pour améliorer votre bien être, réaliser un calme intérieur, développer vos capacités physiques, ou afin d'apprendre un art martial d'une grande profondeur, le Tai Ji traditionnel a beaucoup à vous offrir.

En pratiquant le Taiji, nous ouvrons notre cœur et notre corps à la force vitale originelle pour laisser beauté, harmonie et paix s'écouler librement à travers notre essence même. Nous retournons ainsi à notre état de bonheur et de santé et sommes remplis de bonne volonté envers tous. Enfin, nous ne faisons plus qu'un. Voici l'art du Tai Ji.

Erik Gosselin
高仕林

Chen Taiji quan 12e génération successeur

Sources ;

- *Master Arthur Rosenfeld*
- *(Yellow Emperor's Canon of Chinese Medicine).*
- *Chinese traditional literature*
- *Chen June; Chen Taij quan 12e génération successeur*

English version

What is traditional Tai Ji Quan or Tai Chi Chuan ?

Following the international writing system Pinyin:

- Tai: Greatest
- Ji: Extremity
- Quan: Boxing
- Tai Ji quan could also be translated as Shadow boxing.

Within the internal martial art family, *which will not be developed in this article*, there are several major styles of Tai Ji; (Chen, Yang, Wu, Sun, Zhaobao, Wudang, etc.), each with unique styles of movement, and differing pedagogy. But all

styles include deep study of physical, mental, and energetic dynamics. All are practised for health and healing, as martial arts, as moving meditation, as sport, for fitness, for relaxation, and as a means of embodying a philosophy of balance and harmony.

The gentle grace and power, as well as the subtle and mysterious nature of this ancient art appeals to men and women of all ages and fitness levels.

Some people like it because it gives them strength, flexibility, agility, energy experience (Qi), and/or the ability to defend themselves against bigger, stronger opponents.

Tai Ji helps them to be healthy, and even formidable, no matter what their age. It is safe, graceful, and empowering. It tones the body, but doesn't require big muscles.

As a martial art, Tai Ji teaches the use of suppleness and sensitivity to overcome brute force.

Athletes of all ages appreciate the intense workout that Tai Ji can provide, while being adaptable to any fitness level. Traditional Tai Ji can strengthen the core. It can also improve flexibility, co-ordination, strength, power, and speed. Many athletes cross train in tai chi for the improvements in performance it offers in such sports as golf, running, skiing, swimming, tennis, football and rugby.

Martial Art or Healing exercise?

It is possible, (and quite common) to learn Tai Ji for health without paying much if any attention to the martial aspect of the art. But it is impossible to study tai Ji as a martial art without gaining the health benefits.

The many health benefits of Tai ji are a direct result of the search for an effective martial art. This art grew from an ancient bed of knowledge that included traditional medicine, Chinese Qi gong, Chinese martial arts, Daoist philosophy, and the insights of several very dedicated and gifted people.

Whether you are looking for an effective way to feel better, relax, and improve your fitness, or you wish to learn a profound martial art, then traditional Tai Ji has a lot to offer you.

To study Tai Ji is to set free the life force of nature allowing beauty, harmony, and peace to easily flow through our essence, returning us to a state of happiness and health, desiring to share good will with all. Hence, we become as one. This is the art of Tai Ji.

Erik Gosselin
高仕林

Chen Taij quan 12e génération successor

Sources;

- Master Arthur Rosenfeld
- (Yellow Emperor's Canon of Chinese Medicine).
- Chinese traditional literature
- Chen June Chen Taij quan 12e génération successor