

## Tai Chi Chuan et Qi Gong

### Arts de bien-être Chinois

#### Activités corporelles douces

Le Tai Ji Quan est un enchaînement de gestes lents et fluides. Il développe la coordination, la mémoire et l'équilibre, il étire et assouplit en profondeur.

C'est un art de santé d'origine martiale.

Le Qi Gong est une gymnastique douce énergétique pour tonifier et relaxer le corps et le mental. Comme le Taijiquan, il mobilise tout le corps et comporte des exercices variés dynamiques ou plus statiques, mais toujours associés à la respiration.

#### Activités physiques modérées et adaptables

Les mouvements s'adaptent aux spécificités et aux capacités de chacun : mobiliser le corps sans forcer, être à son écoute, conscience intérieure de soi.

Si une zone est douloureuse, la lenteur, la respiration et la justesse du geste vont permettre d'y amener un peu de mouvement et de délier progressivement les tensions. On découvre une autre manière de bouger afin de préserver les articulations entre autres et de prévenir les risques musculo squelettiques.

**Activité collective et conviviale, se faire plaisir et prendre soin de soi, pour préserver sa santé ou pour affiner sa pratique sportive.**

## Les points essentiels

### Bouger, respirer, se centrer



#### Lâcher prise, prévention stress et surmenage

La respiration porte le mouvement, le mouvement pose la respiration. La lenteur du geste va permettre de la ralentir et de l'apaiser. C'est un soutien lors de stress, quand la respiration est difficile à contrôler.

Bouger et respirer favorisent la relaxation mentale et corporelle, aident à dissoudre les tensions peu à peu aident à gérer le temps et les conflits au travail.

La respiration est une des clés majeures de la santé.

#### Détente et Tonicité

Au rythme de la respiration, on alterne étirements et relâchements en douceur. En levant les bras, c'est le corps dans sa totalité qui est mobilisé, les fascias, les articulations, les chaînes musculaires. Le mouvement active la circulation sanguine\*, renforce et assouplit le corps apportant détente et dynamisme.

\*pour un meilleur retour veineux dans les jambes par exemple

#### Ancrage et centrage

La conscience du centre, du ventre, le contact au sol "avoir les pieds sur terre" sont, dans les arts internes, des principes toujours présents. Savoir comment se recentrer dans toutes les situations.

La santé corporelle influence le mental.

## Activités corporelles

### Un instant pour soi

#### Pour tous niveaux

En cours réguliers, en stages ou en ateliers.

Exemples de thématiques d'ateliers : sur le sommeil, prévenir et soulager les douleurs vertébrales, autour de la sphère digestive, la respiration, etc...

En cours hebdomadaires, ces thèmes sont abordés de manière intrinsèque, mais les ateliers permettent d'approfondir le sujet.

Des exercices à deux sont habituellement intégrés, sur la compréhension du lâcher prise par exemple, en fonction cependant des conditions sanitaires.

#### L'équipement

Une salle avec un espace de distanciation suffisant, des chaises sans accoudoirs.

#### Tarifs et encadrement de groupe

Selon la demande, un devis vous sera établi avec la mise en place d'une séance d'essai.

#### Prévention santé

Tai Ji Quan et Qi Gong sont reconnus depuis 2013 par l'académie de médecine en terme de prévention santé et d'accompagnement thérapeutique pour certaines pathologies.



**Véronique Le Breton**  
Professeure diplômée  
06 19 18 76 93

[aufildesoi76@free.fr](mailto:aufildesoi76@free.fr)

<http://aufildesoi76.free.fr>

