

太極拳

TAI CHI CHUAN

Le TAI JI ou Tai Chi Chuan est une des trois disciplines des arts chinois. Il s'agit d'un **art martial**, comme le Kung Fu, qui correspond donc à une boxe chinoise. On le traduit par Boxe du Faîte Suprême.

La pratique du Tai Ji, en tant qu'art martial, se décline en plusieurs façons :



- Une **pratique de forme** qui correspond à une pratique lente et souple d'un enchaînement de mouvements plus ou moins long, dont tous les mouvements ont une application d'attaque ou de défense
- Une **pratique d'armes** dont les principales sont le bâton, le sabre, la lance et l'épée.
- Une **pratique de combat** sous deux formes : *une self-défense* très efficace en combat rapproché, les « *Tui Shou* » ou « mains collantes » qui consistent à rester en contact de l'adversaire avec les mains et à utiliser son vide d'énergie ou bien son trop plein de force pour le faire tomber.

Le Tai Ji est un art dit « interne » -*Nei Jia*- car la moitié du travail se fait de façon lente avec un contrôle respiratoire important et un développement de l'énergie à l'intérieur du corps, comme en Qi Gong. Cette énergie accumulée sert à la fois à la santé du pratiquant mais est aussi utilisée pour le combat car le pratiquant doit être capable de la faire sortir de son corps.

Il existe de multiples écoles de *Tai Ji traditionnel* mais **cinq courants principaux**, créés par cinq maîtres de Tai Ji et transmis par leur famille de génération en génération, se distinguent : le style **Yang**, le style **Chen**, le style **Wu**, le style **Sun** et le style **Wu Hao**. Le *Tai Ji dit « moderne »*, qui se pratique en compétition, doit comprendre des mouvements des cinq grands styles.

