



# Différences et ressemblances entre les principaux arts chinois

|                      | QI GONG  | TAI JI  |
|----------------------|--|---|
| <b>RESSEMBLANCES</b> |   |    |
|                      | <p><b>Travail lent</b><br/> <b>Travail en rondeur et en souplesse</b><br/> <b>Mise en circulation de l'énergie dans le corps</b><br/> <b>Importance de la respiration et de l'ancrage du corps</b><br/> <b>Multiplés écoles et styles</b></p>  |   |
| <b>DIFFERENCES</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Art énergétique → objectif santé, travail sur le renforcement et la circulation d'énergie (méridiens d'acupuncture) et importance du souffle ( Qi : énergie / souffle)</li> <li>+ Coordination avec les saisons et leurs énergies</li> <li>+ Travail debout, assis ou allongé</li> <li>+ Travail d'une série de mouvements où <b>chaque mouvement est répété plusieurs fois</b></li> <li>+ Possibilité de travail d'une série de mouvement de A à Z, et cette série est répétée.</li> <li>+ Travail de postures immobiles</li> <li>+ Travail de méditation</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Art MARTIAL → tous les mouvements ont pour <b>finalité une attaque ou une défense</b></li> <li>+ Art INTERNE → travail des sensations internes du corps par la lenteur des mouvements pour restituer l'énergie sur l'adversaire</li> <li>+ Travail d'une forme de A à Z (comme pour une chorégraphie)</li> <li>+ Travail de Tui Shou à deux (combat rapproché): déstabiliser le partenaire en trouvant son point de faiblesse dans le mouvement.</li> <li>+ Travail des armes</li> </ul> |



|                      | KUNG FU   | TAI JI  |
|----------------------|---|---|
| <b>RESSEMBLANCES</b> |   |   |
|                      | <p><b>Art MARTIAL</b><br/> <b>Travail des armes</b><br/> <b>Travail seul (forme / Tao ) ou à plusieurs</b><br/> <b>Combat à deux ou à plusieurs</b><br/> <b>Mise en circulation de l'énergie dans le corps</b><br/> <b>Multiplés écoles et styles</b></p>   |   |
| <b>DIFFERENCES</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Art martial EXTERNE → sportif, explosif, rapide. Les coups de pieds ou poings (ou autres) sont exprimés avec force et puissance, tout en gardant souplesse et fluidité.</li> <li>+ Travail d'acrobaties</li> <li>+ Combat de différentes natures : sportif ou traditionnel, (un gagnant, un perdant), combat combiné ou arrangé (ex : combat dans les films), combat avec armes ...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Art MARTIAL INTERNE → travail des sensations internes du corps par la lenteur des mouvements ; importance de la stabilité dans les déplacements et de la justesse de placement des bras, des jambes et du corps</li> <li>+ Travail lent, rond et fluide</li> <li>+ Tui Shou : travail à deux au contact, combat</li> </ul> |