

Institut QiShen

Paul Duval, Instructeur certifié
Cours en français ou en anglais

Tai Chi – La forme des 24 postures

Qu'est-ce que le Tai Chi?

Le Tai Chi nous vient de la Chine ancienne et fait partie de la médecine traditionnelle chinoise, tout comme l'acupuncture. De nos jours, le Tai Chi est pratiqué partout dans le monde comme un exercice efficace pour la santé. Il est composé de mouvements fluides exécutés en douceur, d'une façon lente et relaxe. Le Tai Chi peut être pratiqué presque n'importe où et constitue une forme d'exercice très accessible et pouvant convenir à une grande majorité de la population.

Cet art ancien du Tai Chi a été cliniquement reconnu comme l'un des meilleurs moyens pour renforcer et relaxer, à la fois, le corps et l'esprit.

Origine de la forme des 24 postures

En 1956, la Commission nationale de la culture physique et des sports de la République Populaire de Chine, a conçu une version courte et simplifiée du Tai Chi Chuan inspirée du style de la famille Yang. La nouvelle forme simplifiée était composée de 24 postures, et pouvait être exécutée en 4 à 8 minutes.

Aussi appelée la « Forme de Pékin » ou la « Forme simplifiée », la nouvelle forme n'a pas retenu plusieurs des postures que l'on retrouve dans la forme traditionnelle de la famille Yang, tels que le « Coup de pied au-dessus du lotus », les « Coups de pieds pointés », le « Serpent sort sa langue », ou « Accueillir le tigre et retourner à la montagne ». La forme simplifiée a aussi réduit le nombre de répétitions de certaines postures revenant tout au long de la forme traditionnelle. Par exemple, « Saisir la queue de l'oiseau », « Mouvoir les mains comme des nuages », et « Simple fouet ». La forme traditionnelle de la famille Yang compte 108 postures (mouvements ou parties).

La forme de Pékin pouvait alors être enseignée assez rapidement à des adeptes d'âge varié dans les cours d'éducation physique. Sa brèveté a beaucoup plu aux adeptes de tous âges. La forme permettait même de pratiquer des postures pouvant être utilisées dans des compétitions. Elle est moins exigeante que les formes plus longues et d'autres styles, et a gagné l'intérêt des débutants plus âgés. Cette forme est en fait une très bonne introduction aux éléments de base de la forme traditionnelle de la famille Yang. Lorsque exécutée convenablement, la forme des 24 postures est un exemple de grâce et de beauté tout en démontrant les principes fondamentaux de l'art. Pour ces raisons, la forme simplifiée du Tai Chi Chuan de style Yang s'est taillé une très grande notoriété et est maintenant pratiquée partout dans le monde.

Lorsqu'ils pratiquent la forme simplifiée, les adeptes doivent : bouger lentement, bouger d'une façon continue, exécuter des mouvements circulaires, bouger sans grand effort, relaxer, garder la tête bien droite, laisser l'esprit guider les mouvements, ne pas « rebondir », et maintenir une posture bien droite.

Source : texte traduit et adapté de <http://www.egreenway.com/taichichuan/short.htm> par Paul H. Duval

Les objectifs du programme

- Fournir un programme agréable et simple à apprendre aux personnes intéressées ayant ou n'ayant pas d'expérience en Tai Chi
- Améliorer la santé en général, particulièrement la relaxation
- Améliorer la qualité de vie
- Être pour tous, une très bonne introduction au Tai Chi

Quels sont les bénéfices du programme?

- Aide à réduire le stress
- Amélioration de la coordination
- Amélioration de la concentration
- Amélioration de l'équilibre
- Amélioration de la posture
- Amélioration des fonctions du coeur et des poumons
- Intégration du corps et de l'esprit
- Simple à apprendre
- Prouvé sécuritaire et efficace
- Conçu pour rencontrer les objectifs de l'exercice (améliorer la force musculaire, la flexibilité et la bonne forme physique)
- Comprend les principes essentiels du Tai Chi, des exercices de réchauffement et de détente, ainsi que du Qigong (prononcé « Tchi Kong »)
- Idéal pour les débutants ayant déjà ou n'ayant pas de connaissances en Tai Chi

Tai Chi – La forme des 24 postures (aussi appelée « La forme de Pékin » ou « La forme simplifiée »)

- Cours de jour, de soir, en entreprise
- Niveau 1 (débutant)
- Niveau 2 (intermédiaire)
- Niveau 3 (avancé)



Institut QiShen Institute

paul@qishen.org – www.qishen.org

450.623.8535 – 514.480.7164