

楊家太極拳

TAI CHI CHUAN

Le style Yang originel

Yuko DOUCET-NAGAI



Le Tai Chi Chuan (Taiji Quan) est une discipline corporelle chinoise associant le corps et l'esprit. Les principes du Tai Chi Chuan prennent leur source dans la tradition taoïste et se fondent principalement sur les notions de Yin et de Yang et sur la théorie des Cinq Éléments.

Le Tai Chi est donc un art martial qui a la particularité d'être pratiqué dans la lenteur où les mouvements s'enchaînent de manière circulaire, lente et précise. La lenteur permet au pratiquant d'expérimenter les mouvements en profondeur afin de les intégrer plus pleinement. Par la suite, les mêmes mouvements peuvent être reproduits de manière rapide dans le cadre d'applications martiales.

Bien que le Tai Chi soit à la base un art martial, la plupart des pratiquants et des écoles actuels le pratiquent comme une gymnastique psychosomatique ou comme une forme de méditation en mouvement.

La détente dans les mouvements, la douceur, le travail en profondeur du souffle, l'abandon de la force musculaire, sont autant de voies vers l'élimination de divers blocages physiques et mentaux, qui peuvent être obtenus progressivement par une pratique régulière.

Le Tai Chi est ainsi pratiqué par un grand nombre de gens pour ses vertus curatives diverses. Une pratique régulière permet notamment de trouver plus de détente dans son corps en dénouant les tensions articulaires.



Le travail du souffle dans le Tai Chi a aussi un impact sur l'amélioration de la circulation du sang, sur la digestion et le renforcement du système immunitaire.

Au delà de ses aspects gymniques, martiaux et curatifs, le Tai Chi est également considéré comme un Qigong, à savoir un « travail énergétique ». Le pratiquant apprend à cultiver son « qi » et à le renforcer dans le but de nourrir en profondeur les aspects thérapeutiques ou martiaux de la pratique, menant à plus de calme intérieur, de force et de vitalité.

À l'origine le Tai Chi était enseigné uniquement à l'intérieur du clan familial. Ce n'est qu'au XX^e siècle que le Tai Chi devient populaire grâce au Maître Yang Cheng Fu (1883-1936) dont le style porte son nom ; à l'heure actuelle c'est le plus pratiqué au monde.

Le style Yang originel est enseigné en Europe par Maître Chu King Hung, de Canton, disciple choisi et formé jusqu'à sa mort par le fils aîné de Yang Cheng Fu, Maître Yang Sau Chung, fondateur de l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association). Maître Chu King Hung enseigne depuis 30 ans le Tai Chi de la famille Yang dans toute l'Europe.

Yuko DOUCET NAGAI est une élève personnelle de Maître Chu King Hung depuis 2002. Elle est agréée comme enseignante par l'ITCCA et donne des cours de Tai Chi à Genève.



楊家太極拳

Yuko DOUCET-NAGAI

Enseignante reconnue par l'ITCCA

4 bis avenue de Gasparin
1224 Chêne-Bougeries

y.doucet@itcca.ch
tél. 022-348 49 23

www.itcca.ch
www.itcca.org