

**C'est un art martial interne, c'est à dire qu'il privilégie la souplesse sur la force, qui est fondé sur la lenteur du mouvement et qui s'exécute à mains nues ou avec armes.**

Il existe une centaine de mouvements : parer, presser, pousser, tirer ou « le serpent rampe », « la grue blanche déploie ses ailes »... Ces mouvements sont enchaînés, seul ou à deux, harmonieusement dans des séquences plus ou moins longues.

**Le Tai Chi Chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art de bien-être accessible à tous.**

**Chantho CREZE**  
Chargée de mission à la Direction  
Commerciale Internationale d'AREVA  
Ingénieure-Consultante-Coach  
Mobile : 06 27 36 18 82  
cmcreze@icloud.com



**Cercle  
InterElles  
COLLOQUE  
2017**



**Cercle  
InterElles  
COLLOQUE  
2017**

## Initiation au tai chi

*C'est l'Art de se retrouver, de communiquer, de communier. Unir l'interne et l'externe jusqu'à ne plus les dissocier. Il permet de vivre pleinement, le « ici et maintenant »*

C'est aussi un art martial (Qi Gong martial) qui s'applique à la vie quotidienne, une thérapie complète qui purge, tonifie et régule le corps, le mental et l'émotionnel.

Le tai chi constitué d'exercices énergétiques représente l'un des cinq piliers de la **médecine traditionnelle chinoise**, au même titre que l'acupuncture, la pharmacopée (plantes médicinales), la nutrition et le massage. **La médecine chinoise est une méthode globale avec une approche philosophique.** Elle permet la prévention des maladie et l'entretien du bon fonctionnement du corps.

Le Tai Chi Chuan, signifie littéralement « **boîte du fait suprême** » ou « **boîte de l'ombre** », mais aussi « **méditation en mouvement** » ou « **énergie en mouvement** » il s'agit d'atteindre un état de tranquillité intérieure tout en étant en mouvement.