

## DEFINITION et ORIGINE

**TAICHI** (Taiji) : ce terme signifie le faite suprême. Il représente également un concept millénaire chinois de l'univers, vu dans son dynamisme. Ainsi, selon la conception chinoise, le cosmos repose sur un système binaire que symbolisent les deux principes actifs complémentaires, le Yin et le Yang. De cette dualité découle la création.

**CHUAN** (Quan) : ce terme signifie poing, boxe.

**TAICHI CHUAN** signifie donc : l'art de combat qui applique les principes du Taichi, c'est à dire : dynamisme, circularité, alternance, transformation, dualité ...

L'invention du Taichi Chuan est attribuée, traditionnellement, à Zhang Sanfeng (12ème - 13ème siècle), moine taoïste du monastère du Mont Wudang, situé dans le Hubei au nord-ouest de la Chine.

Zhang Sanfeng aurait créé cette technique après avoir observé un combat entre un oiseau et un serpent, combat à l'issue duquel il aurait constaté la supériorité de la souplesse sur la rigidité, l'importance de l'alternance du Yin et du Yang, l'efficacité des mouvements circulaires.

Le Taichi Chuan est probablement le fruit d'une longue maturation, à travers les siècles, qui a réuni, pour une plus grande efficacité, les techniques de longévité taoïstes et la technique martiale.

**YANG LUCHAN** (19ème siècle), fondateur de l'école YANG, a développé son style en faisant une synthèse entre sa formation d'origine en divers arts martiaux, ses connaissances et expériences acquises au cours de ses rencontres et confrontations avec de nombreux experts, et l'étude des classiques du Taichi Chuan. Yang Luchan était surnommé Yang Wudi : Yang l'invincible.

Le **YANGJIA MICHUAN TAJI QUAN** est la transmission secrète du Taichi Chuan par la famille Yang.

Cette école resta longtemps réservée aux seuls membres du clan des Yang. Mais un jour, Yang Luchan fut obligé d'enseigner le Taichi Chuan, malgré lui, à la garde impériale de la dynastie des Qing, dynastie mandchoue dont le clan Yang souhaitait le renversement.

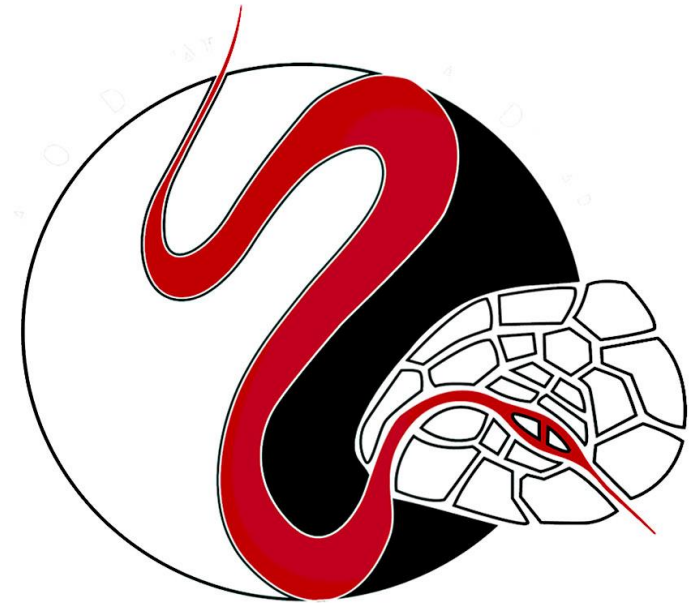
Aussi, afin de ne pas révéler la quintessence de son art, il modifia volontairement la technique en la simplifiant. Par la suite, cette forme simplifiée se répandit à travers la Chine et la forme traditionnelle YANGJIA MICHUAN ne fut révélée que beaucoup plus tardivement.



**Association de Taichi Chuan de Paris**  
**Association Loi 1901 créée le 24 Novembre 1987**  
**Siège Social : Maison des Associations du 15<sup>e</sup>**  
**22 rue de la Saïda 75015 Paris**  
**Tel : 07 50 84 87 86**

**Email : [as.taichi.paris@gmail.com](mailto:as.taichi.paris@gmail.com)**  
**Site : [www.taichichuan-paris.com](http://www.taichichuan-paris.com)**

ASSOCIATION DE TAICHI CHUAN  
DE PARIS



**ÉCOLE YANG TRADITIONNELLE**

## PROFESSEUR : SABINE METZLÉ

- Titulaire du Brevet d'Etat d'Education Sportive.
- Elève de Wang Yen-Nien à Taïwan, de 1981 à 1991.
- Diplômée de l'Ecole YANG, par la Fédération Internationale de Taiji Quan à Taïwan.
- DEJEPS des Arts Martiaux Chinois Internes (Diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport)
- Diplômée de la Méthode Feldenkrais



## 靜中觸動 動猶靜 因敵變化 示神奇

**Le mouvement surgit de l'immobilité, l'immobilité se reflète dans le mouvement alors, face à l'adversaire, les transformations sont prodigieuses.**

Le Taichi Chuan (Taiji Quan) est un art martial chinois accessible à tous autant qu'une technique de santé millénaire fondée sur le Chi (Qi, souffle, énergie).

## LA PRATIQUE

### Exercices de base

Ils ont un rôle d'échauffement, d'assouplissement et d'enracinement. Ils permettent de développer l'équilibre, la coordination, la force interne et la respiration. Ainsi est réalisé un travail en profondeur du corps.



### Yongfa - applications martiales

Il s'agit d'un travail à deux, sur les mouvements de l'enchaînement, dans leur aspect martial.



### Armes

L'éventail, l'épée et la perche constituent les armes du Taichi Chuan. Cette pratique permet de se familiariser avec les mouvements circulaires du Taichi Chuan, d'affiner la précision, de développer l'énergie et d'en favoriser l'expression.



### Enchaînement

Les mouvements sont exécutés lentement, en accord avec la respiration, pour permettre une plus grande précision des gestes, l'allongement du souffle et une meilleure harmonisation des différentes parties du corps. Tous ces mouvements ont une application martiale.

### Neigong - méditation taoïste

Il s'agit d'un travail sur le souffle. Il vise à faire circuler l'énergie dans le corps, à l'aide de la pensée. Il développe la force interne, la concentration et le calme, et produit un effet bénéfique sur la santé.



### Tuishou - poussée des mains

Constitué d'une vingtaine d'exercices, cela prépare au combat. Il développe l'enracinement, l'équilibre, l'écoute, la sensibilité et permet de comprendre les mécanismes qui régissent le Taichi Chuan.