

Si le taiji quan style chen vous intéresse, ou si vous voulez en savoir plus, l'association Taijichen sera heureuse de vous accueillir.

Les cours sont essentiellement destinés à un public de débutants et le contenu sera le suivant :

- Etude de la forme Laojia
- Pratique de Tui Shou
- Applications martiales

Les cours ont lieu chaque mardi de 20h à 22h, le premier cours de la saison 2011-2012 se déroulera le 13 septembre.

Tarif : 100 € pour les cours + 15 € d'adhésion au foyer  
(+ cout d'une licence facultatif)  
1 ou 2 cours d'essai gratuit

Lieu : Foyer d'Animation Culturelle Sociale Sportive  
12 rue de la Moselle  
Saint Julien les Metz (près du Kinopolis)



Pour plus de renseignement, vous pouvez nous contacter à cette adresse : [taijichen@jinjiduli.org](mailto:taijichen@jinjiduli.org)

# TAIJICHEN



Apprentissage du Taiji Quan  
style Chen  
de Maître Wang Xian

# Le Taiji Quan

Le taiji quan est un art martial chinois (Wushu) appartenant au groupe des styles internes. Les sinogrammes du taiji quan sont composés des éléments Tàijí 太極 (faîte suprême) et quán 拳 (poing) et souvent traduits par « boxe du faîte suprême ».

Le taiji quan est souvent vu par les occidentaux comme une sorte de « gymnastique ». Il s'agit bel et bien d'un art martial dans le sens où :

- les mouvements sont hérités de la tradition martiale (esquives, parades, frappes, saisies...);
- ils étaient travaillés par les guerriers pour développer diverses qualités primordiales dans le combat telles que l'équilibre, le calme, la concentration...
- en dehors du premier enchaînement enseigné aux débutants, il y a des enchaînements avec des armes ainsi que des combats essentiellement basés sur des poussées.

# Le Style Chen

Si tous les styles de Taiji ont des similitudes de base, le style Chen (qui a certainement donné naissance aux autres styles : Yang , Wu ) présente de grandes possibilités. Il améliore la santé et l'équilibre en général, développe la conscience de notre corps.

Le pratiquant s'exerce à la perception de l'énergie interne qui lui permettra d'acquérir, dans les applications martiales, une puissance explosive en fluidité et souplesse et sans la moindre force ni dureté.

Ce style de taiji est accessible à tous , chacun pratiquant à sa mesure.

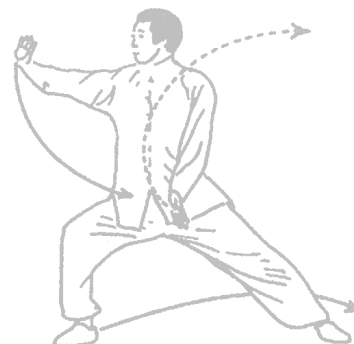
# L'IRAP

L'association Taijichen est affiliée à l'IRAP (Institut de Recherche des Arts du Poing) qui est un collège d'enseignants, un rassemblement de convaincus de l'art et de l'enseignement du grand Maître Wang Xian (19ième génération des grands maîtres de Taiji quan de style Chen). Lieu d'échanges, d'expériences collectées dans un cadre convivial, l'IRAP est tout cela à la fois, avec pour chacun le souci d'améliorer sa pratique et de faire partager les bienfaits de celle-ci au plus grand nombre.

Vous trouverez plus d'informations sur le site officiel de l'IRAP : <http://www.wangxian.com>



Maître Wang Xian avec son disciple Alain Caudine



Maître Wang Xian avec son disciple Philippe Delage