

## DEFINITION et ORIGINE

**TAICHI** (Taiji) : littéralement : Faîte Suprême. Traduit également par Unité Suprême. Le Taichi est un concept millénaire chinois définissant le mouvement vital à travers l'interaction de 2 processus complémentaires et opposés : Yin-Yang.

**CHUAN** (Quan) : poing, boxe.

**TAICHI CHUAN** : art martial fondé sur l'alternance Yin-Yang

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.

Yang Luchan était surnommé Yang Wudi : Yang l'invincible.

Le **YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN** : litt : la transmission secrète du Taichi Chuan par la famille Yang.

Selon Wang Yen-Nien, 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.

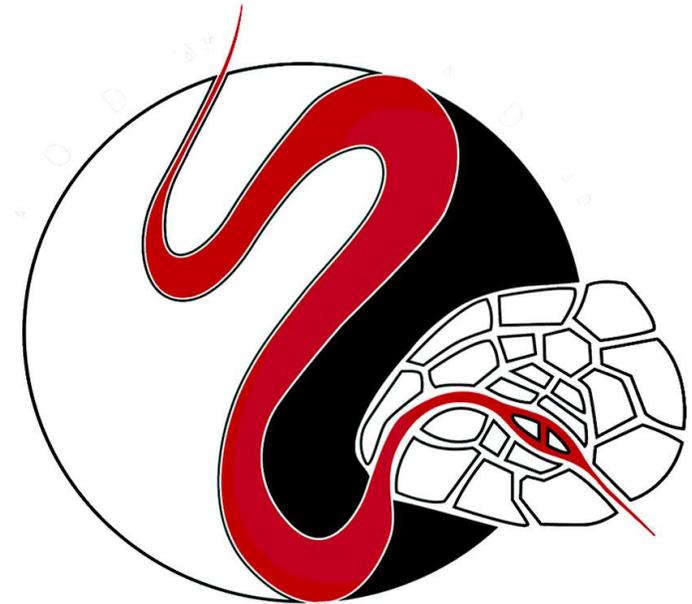
Aussi, afin de ne pas révéler la quintessence de son art, il modifia volontairement la technique en la simplifiant. Par la suite, cette forme simplifiée se répandit à travers la Chine et la forme traditionnelle YANGJIA MICHUAN ne fut révélée que beaucoup plus tardivement.



Association de Taichi Chuan de Paris  
Association Loi 1901 créée le 24 Novembre 1987  
Siège Social : Maison de la Vie Associative et Citoyenne 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, le mouvement reflète l'immobilité face à l'adversaire, les transformations sont prodigieuses.

Le Taichi Chuan est un art martial chinois et une technique de santé accessible à tous fondés sur le Qi

## LA PRATIQUE

### Exercices de base

Ils assouplissent et échauffent les muscles en douceur, développent l'équilibre et l'enracinement, améliorent la coordination et libèrent la respiration.



### Yongfa - applications martiales

Applications techniques avec un partenaire des mouvements de l'enchaînement



### Armes

L'éventail, l'épée et la perche constituent les armes du Taichi Chuan. Leur pratique est une extension de la pratique à main nue, et développe d'avantage de précision et de puissance gestuelle.



### Tuishou - poussée des mains

Constitué d'une vingtaine d'exercices, le tuishou prépare au combat. Il teste et développe l'enracinement, l'équilibre, et la capacité de rester calme et relâché. Basé sur l'écoute, il apprend l'adaptabilité et développe la puissance

