

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne chinois.

« Le Tai Chi Chuan doit être aspiration à la sérénité et à la compréhension de soi. C'est vraiment un exercice intérieur...

C'est aussi une méthode de self défense très élaborée et efficace. Plus de pratique permettra d'acquérir une subtilité sans fin » (Maître TUNG KAI YING , maître chinois de notre école.)

Parfois décrit comme une simple gymnastique, il est beaucoup plus: art martial : art du mouvement et de la respiration, art de santé, il peut se pratiquer à tout âge.

Il contribue au bien-être physique, énergétique, émotionnel, en favorisant la détente, la concentration, la mémorisation, la souplesse, l'équilibre, etc....

Il se pratique dans des enchaînements de mouvements lents, rapides, seul, à deux, avec et sans armes (éventail, épée, sabre, bâtons).