

A la découverte des arts martiaux chinois

[A La Une Parempuyre](#)

Publié le 09/04/2019 à 10h15 par Marie-Françoise Jay sur Sud Ouest.



Joël Pinenq le président de l'association Tai Chi Chuan Parempuyre Harmonie et Santé
Marie-Françoise Jay

L'association Tai Chi Chuan Parempuyre Harmonie et Santé organise un après-midi portes ouvertes autour des Arts Martiaux Chinois le samedi 13 avril de 14h à 16h30 au dojo du complexe Léo Lagrange. L'association invite le public à venir essayer, bouger, découvrir, s'initier... aux disciplines du Tai Chi Chuan, du Qi Gong et du Kung Fu. Le taïchi chuan, dont les origines remontent à -500 ans avant Jésus-Christ, est un art martial interne, qui privilégie la souplesse sur la force, est fondé sur la lenteur du mouvement et qui s'exécute à mains nues ou avec armes. Le taïchi chuan peut être pratiqué pour sa dimension martiale, mais reste avant tout un art du bien-être accessible à tous.

Tai Chi Chuan, Qi Gong et Kung Fu

Discipline traditionnelle chinoise basée sur la libération de l'énergie vitale, le Qi Gong associe mouvements fluides, exercices respiratoires et concentration de l'esprit. Grâce à un travail de souffle, cette discipline chinoise millénaire, aide à la circulation des flux énergétiques et vise à réconcilier le corps et l'esprit, à recouvrer une vitalité minée par la vie urbaine. Quant au Kung Fu traditionnel, tout en rapidité, en souplesse, précision et puissance, il est originaire du célèbre temple de Shaolin, où les moines bouddhistes le pratiquaient à mains nues ou avec armes pour se défendre des brigands et se maintenir en bonne santé. Contact au 06 81 69 07 70 ou sur wushuaquitaine@aol.fr.

Marie-Françoise Jay