

# *TAIJI QI GONG et BÂTON*

**Le TAIJI QI GONG** se pratique par un enchaînement de mouvements (18) qui combinent habilement les principes de base du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. Voir article de présentation dans les onglets Tai Chi Chuan et Qi Gong.

Cette pratique douce est une excellente préparation à travers laquelle on retrouve, la grâce, la lenteur, la fluidité, la continuité, la circularité, la respiration, l'intention, l'enracinement,...

**LE BÂTON**, est apparu 2 siècles avant Jésus-Christ et même bien avant.

Sur le plan martial, il est nommé "mère de toutes les armes (mu-Ping)". C'est un outil intime, le prolongement de notre corps. Une des premières armes de l'histoire des Arts Martiaux.

Il est mis en correspondance avec l'élément "Terre" dans le système classique des Cinq Mouvements de l'Energie

"Un compagnon pour marcher, jouer, travailler, expulser les ondes néfastes, diriger, gouverner, servir de tuteur, se servir du bâton pour faire avancer la bête, s'appuyer dessus, l'axe du Monde". Soutien, défense, guide, le bâton devient sceptre de souveraineté, de puissance, de commandement, tant dans l'ordre intellectuel et spirituel que dans la hiérarchie sociale.

"Dans la pratique, les bienfaits sont la qualité de présence, la recherche et la perception du Centre, puis ressentir le Centre, le point d'appui. Bâton et Centre permettent de produire un mouvement avec Beauté (gestuelle) et Efficacité (martiale) et amène à la Maîtrise de Soi (santé)." **(Song ARUN)**

"La pratique du Bâton (KUN) développe la maîtrise et la conduite de notre énergie, la précision des gestes, la qualité d'ancrage et plus particulièrement la qualité de présence. Il demeure une arme fondamentale, un outil servant à faire travailler notre corps. Il relie le temps et l'espace. **(Song ARUN)**

**LES QUALITES DEVELOPPEES** aussi bien chez les enfants, les adolescents et les adultes sont

**DETENTE**

**RELAXATION**

**LÂCHER-PRISE**

**ENTRETIEN DE LA SANTE**

**Et en outre,**

Développe la confiance en soi, amène à une meilleure canalisation de l'énergie, au dynamisme.

Développe une meilleure gestion du stress, une bonne capacité d'adaptation, une meilleure concentration, communication, estime de soi, intégration du schéma corporel, connaissance de son corps, une meilleure coordination.

Entretient et développe la souplesse, la force, l'équilibre, l'aisance des déplacements, l'orientation dans l'espace.

Développe l'autonomie, le goût à la recherche, l'approfondissement de l'intériorisation, l'initiation à la méditation, l'ouverture à la culture chinoise, le respect de l'environnement.

Développe de la mémoire visuelle, kinesthésique et linguistique, la patience. Notion de projet. De même que l'endurance, la volonté, la détermination, la persévérance, le respect, le courage.

Initie à la self-défense, gestion favorisée de l'agressivité, des conflits.

Développe l'esprit de décision : Rapidité et efficacité.

Développe l'habitude à la discipline, le "vivre ensemble" : partenaires de sexe, d'âges, de couleurs, de religion différents. Le respect de l'autre, notion de partenaire.

Le travail du bâton et des armes en général, développe la précision, la notion de "timing-distance", les changements de rythmes, la prudence, l'adaptation à l'autre, il exige un total respect des règles et de l'autre.

Un bien être apprécié par tout pratiquant, une méditation en mouvement où le souffle, l'intention et le mouvement, sont reliés l'un à l'autre.

Chacune des qualités est complémentaire à l'autre et une pratique régulière permet un développement harmonieux, physique, mental et technique.

Ces disciplines peuvent être pratiquées par tous, à tout âge, et quelle que soit la condition physique.

En Conscience, "Vivre l'Instant Présent" , "Apprécier" , "Remercier". **(Song ARUN)**

Retourner à notre propre source, notre centre, si on s'éloigne, on est perdu, si on la retrouve on est comblé de Joie. On retrouve la Paix Intérieur. **(LIAO YI LIN)**

**"Je suis heureuse de partager mon Art de Vivre avec Vous à travers quelques mouvements, quelques paroles et avec mon cœur. De cultiver le calme et la sérénité de l'esprit, la détente et la relaxation du corps ce qui contribue à diminuer le stress, donne du bien être, beaucoup de petits Bonheurs, de Joie et de Paix dans le Cœur."**

**Bonne pratique à Toutes et à Tous.**

**Marie-Paule PANZA**

Kinésithérapeute de formation

Diplômée d'Etat

Enseignante au Judo-Club de Strasbourg

Judo-Jujitsu, Tai Chi Chuan, Qi Gong.

**Toute mon admiration, ma reconnaissance et mon amitié vont à mes**

**Professeurs et Maîtres**      **Song ARUN** : [taiji-song-arun.com](http://taiji-song-arun.com)

**Liao Yi LIN** : [liaoqigong.over-blog.com](http://liaoqigong.over-blog.com)

**MERCI.**