

STRATÉGIE DU TAÏ CHI CHUAN



Le Taï chi Chuan sans sa dimension interne est le pire type d'exercice que vous puissiez imaginer : il est préférable de pratiquer la marche...

Le Taï Chi Chuan pratiqué de façon incorrecte n'améliore pas la santé. La pratique correcte augmente la circulation du CHI et en conséquence votre santé.

Ouvrir le corps, remplir de Chi, harmoniser le système corporel, tout cela est naturellement bénéfique pour la santé.

Quoi qu'il en soit, il ne s'agit pas d'une pilule magique à prise unique. Il faut contrôler son régime, sa vie sexuelle, ses émotions, toutes ces choses qui ont un énorme impact sur notre vie.

Tout comportement mené à son extrême est par ailleurs mauvais pour la santé.

En Taï Chi Chuan, nous voulons que le YIN/YANG soit constant et équilibré. Du côté pratique, cela signifie que nous cultivons le Yin, nous cultivons le RELÂCHEMENT. De ce Yin profond, émerge une sorte de puissance spéciale. La puissance interne vient de la douceur, vient du relâchement. C'est dans l'ADN qu'il y a les réponses de lutte ou de fuite.

Donc, la réponse de combat ou de fuite est comme le Yin ou le Yang dans la façon dont nous répondons au stress. Cela s'enracine dans notre corps, est actif dans notre psychisme, dans nos émotions, c'est une part de ce que nous sommes.

Nous nous entraînons à répondre en harmonie. Nous voulons harmoniser l'esprit avec le corps.

Lors de l'entraînement en solo, nous avons appris comment harmoniser le corps et l'esprit, de sorte que notre corps soit sous le commandement de l'esprit.

Je pense que le point le plus important est d'être sincère pour exprimer l'art. Si les gens le font bien, en s'entraînant correctement et sincèrement, alors c'est un art formidable et une chose magnifique en soi.

Louis WAN DER HEYOTEN

Ce jour mercredi 10 novembre 2021 à 16h17

Le CHI me nourrit

