

LE TAÏ-CHI-CHUAN

OU L'ART MARTIAL DE LA DOUCEUR

L'Association Tai Chi Chuan de Franconville (TCCF), qui compte près de 80 adhérents, propose aux adultes des cours accessibles à tous les niveaux, avec pour objectif d'atteindre « la tranquillité intérieure tout en étant en mouvement ». Cette approche douce et progressive permet à chacun de découvrir ou de perfectionner une discipline qui allie bien-être physique et équilibre mental.

Alors que l'hiver est souvent synonyme de baisse d'énergie, c'est une période idéale pour se recentrer sur soi-même et accorder du temps à son bien-être. La pratique du tai-chi-chuan peut être une bonne solution pour retrouver tonus et vitalité. À la différence d'autres arts martiaux asiatiques axés sur la compétition et les coups portés, le Tai-Chi-Chuan sublime les gestes martiaux et se pratique comme une véritable « **méditation en mouvement** » avec beaucoup de lenteur et de fluidité. Un rythme qui favorise le renforcement musculaire, aide la gestion du stress, améliore la souplesse, l'équilibre, la coordination et la concentration. Si la forme initiale se pratique à mains nues, d'autres enchaînements utilisent des armes (sabre, épée, éventail...) tandis que le travail à deux permet la mise en œuvre des expressions martiales de la forme, dans le respect du partenaire.

À Franconville, les cours de tai-chi sont dispensés par quatre professeurs de renom, dont Christian Bourlanges, qui a fondé l'association en 2013. « **C'est une pratique dans l'ère du temps qui s'accompagne d'une recherche de relâchement des tensions corporelles favorisant ainsi l'apaisement intérieur, explique-t-il.. C'est assez recherché, la vie étant assez stressante et de plus en plus complexe.** ». D'ailleurs, le TCCF a récemment atteint un record d'adhérents avec pas moins de 81 adeptes, âgés de 18 à 82 ans !



En plus des cours hebdomadaires, le TCCF propose au cours de la saison, des stages d'une journée. « **Ces stages permettent une approche plus fine et plus dans le détail, avec des thématiques particulières comme la stabilité ou la tenue de l'axe** », ajoute Christian Bourlanges.

Le tai-chi-chuan continue ainsi de séduire chaque année de nouveaux adeptes par ses pratiques alliant douceur, maîtrise de soi l'harmonie des gestes individuels conduisant à celle de l'ensemble du groupe. Il offre ainsi à chacun, dans une ambiance conviviale et bienveillante l'opportunité de se reconnecter à son corps, de trouver un équilibre mental et de s'accorder des moments de détente précieux au cœur de la vie quotidienne.



Cours du mercredi soir - Gymnase Epine-Guyon

ASSOCIATION TAI-CHI-CHUAN DE FRANCONVILLE,
du lundi au vendredi, en journée et en soirée. Plus d'informations sur le site <https://taichi-franconville-asso.fr>.