



- 03-SOCIÉTÉ
- JEU
- SPORT
- **ART MARTIAL**

● **CHINE**

- 06-ÉCONOMIE
- PARTAGER
- POSSÉDER
- **HÉRITAGE**

- 03-SOCIÉTÉ
- **JEU**

● **TECHNIQUE**



# Le Taijiquan - un art de combat ? de méditation ? un sport ?...

Le Taijiquan a hérité de longues traditions d'arts de combat, autant que de techniques de conservation de la vie. Inspiré de la philosophie taoïste, il cultive une tradition martiale de transmission et de pratique.

Rassemblant tous les principes de la culture chinoise ancienne, il est pourtant assimilé en Occident à une activité sportive. Il est une somme de paradoxes qui le rendent difficilement classable. Le Taijiquan est-il un art de combat ?

Les techniques martiales font partie du développement du Taijiquan et constituent un savoir-faire réellement applicable, mais son apprentissage est aussi celui de la souplesse et de l'adaptation de l'esprit. La pratique du Taijiquan passe par trois phases que sont la technique, la sensibilité et la spiritualité. L'idée du combat en Taijiquan n'appartient éventuellement qu'aux deux premières phases. Le Taijiquan est-il un art de méditation ?

Parfois décrit comme une « méditation en mouvement », le Taijiquan transforme le corps par l'entraînement, ce qui influe en retour la conscience... (...)

Source : [cairn.info](http://cairn.info) - *Le tai chi chuan* (2012)

Auteur : Bruno Gérentes, Marianne Plouvier

