



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

● **CHINE**

● 03-SOCIÉTÉ
● **JEU**

● 01-TEMPS
● SANTÉ
● SOIN
● **MÉDECINE**



Le taijiquan

Le taijiquan est une pratique physique traditionnelle caractérisée par des mouvements détendus et circulaires associés à un contrôle de la respiration et à l'entretien d'un esprit neutre et droit. Né au milieu du dix-septième siècle dans le comté de Wenxian dans la province du Henan au centre de la Chine, l'élément est aujourd'hui pratiqué dans l'ensemble du pays par des individus de tout âge et par différents groupes ethniques. Les mouvements de base du taijiquan reposent sur le wubu (cinq pas) et le bafa (huit techniques) suivis par une série d'enchaînements et d'exercices et par le tuishou (exercices de poussée des mains effectués avec un partenaire). Sous l'influence des pensées taoïste et confucéenne et des théories de la médecine chinoise traditionnelle, l'élément s'est scindé en différentes écoles (ou styles) prenant le nom d'un clan ou d'un maître. L'élément se transmet au sein du clan ou d'un maître à son élève. Ce dernier mode de transmission est expliqué lors de la cérémonie traditionnelle appelée baishi...(…)

Source : ich.unesco.org

