

## ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES ANNEXE:

### TAI CHI

#### Le TAI CHI CHUAN

Le tai-chi-chuan est un art martial orienté sur le développement d'une force souple et dynamique appelée jing (勁), par opposition à la force physique pure li (力).

#### Objetifs

- Améliorer la respiration
- Améliorer la circulation
- Aider au développement et la canalisation de l'énergie
- Aider à la relaxation du corps et de l'esprit
- Contrôler les émotions
- Améliorer la relation avec les autres

#### Organisation du temps

- Échauffement :
  - Auto-massage
  - Travail de méditation (concentration-relaxation)
- Travail Chi Kun :
  - Canaliser l'énergie
  - Améliorer la respiration
  - Développer le tonus musculaire
- Travail du mouvement : mouvements lents continus associés à un travail de respiration.
- Travail de psychomotricité : Circuits d'obstacles et travail de latéralité croisée.
- Travail en duo :
  - Tui Shou (poussée des mains)
  - Sentir l'énergie
  - Massages

Cet atelier est dirigé par Pablo Mariano et une équipe de professeurs du Karate Club Acció Sant Martí.