

# Le Cercle du Tao Loossois

Association Loi 1901

Contact : [cercledutaoloos@laposte.net](mailto:cercledutaoloos@laposte.net)

Téléphone : 0616605926

Séances découverte gratuites

Bulletin d'inscription disponible sur le site de la Mairie de Loos, rubrique Associations

**Lieu et horaires des cours :**

- le mercredi de 18h00 à 19h30 au niveau du DOJO Loossois, Parc Notre Dame
- le samedi (à compter du 23 septembre) de 9h00 à 10h30 salle de Gym du Complexe Gomanne, même adresse que le DOJO de Loos

**Les Cours continuent pendant les vacances scolaires et l'été.**

Le cours s'adresse aux débutants et aux pratiquants de tous niveaux, les mouvements sont adaptés à tous.



## TAI CHI CHUAN XPEO

**Le Cercle du Tao Loossois**

Le **Tai Chi Chuan** se définit comme un enchaînement de mouvements lents et souples, d'une très grande précision, chaque geste ayant à l'origine une application martiale, mais pouvant être mis en œuvre dans les gestes de la vie courante.

Il s'agit d'un art martial interne, c'est-à-dire n'utilisant pas la force musculaire mais l'Énergie interne, et notamment la Respiration initiée par le mouvement.

Le style enseigné au sein de l'Association est le style « **Yang Originel** », en lien avec l'ITCCA (International Tai Chi Chuan Association) dirigée par Maître CHU KING HUNG ; la méthode XPEO développée par Paul WOO FON, disciple de Maître CHU est mise en application.

Les exercices XPEO rendent rapidement accessibles tous les principes énergétiques du Tai Chi Chuan et du Qi Gong, et trouvent de nombreuses applications dans des domaines très variés (sportifs, professionnels, entretien du capital santé...).

La pratique du Tai Chi Chuan permet à tous, de façon adaptée, d'améliorer ses capacités d'ancrage, d'équilibre, de verticalité, de concentration et de coordination par la réalisation d'exercices répétés et non traumatisants.

Le cours s'adresse aux débutants et aux pratiquants de tous niveaux.

### **Déroulement de la séance :**

Une séance de Tai Chi Chuan se déroule de la façon chronologique suivante :

- Réalisation d'exercices XPEO ayant pour objectif de mobiliser en douceur les articulations par des mouvements appropriés, mettant aussi en jeu une respiration adaptée,
- La réalisation de mouvements de Yi Gong (le Yi est la force de concentration) et de Qi Gong XPEO destinés à mobiliser et faire circuler l'énergie interne appelée Qi. Ces mouvements, pour la plupart statiques, peuvent aussi si besoin se réaliser en position assise en fonction des difficultés de chacun.  
Il s'agit d'apprendre à identifier les sources de contracture des muscles entravant la bonne circulation du Qi, et ainsi de les diminuer pour pouvoir utiliser le Qi dans n'importe quel mouvement.
- L'apprentissage de la forme en elle-même : enchaînement de mouvements précis dont l'efficacité est testée en s'aidant de tests doux de stabilité, contribuant aussi à faire ressentir à chacun l'énergie ainsi mobilisée (Qi).  
Il existe trois formes successives, s'apprenant sur plusieurs années.

Une séance dure 1h30 et peut se décomposer en 2 parties : certaines personnes peuvent néanmoins ne participer qu'à la réalisation des exercices XPEO et au Yi Gong et Qi Gong.