

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS...

par Pengju



Les clichés surannés et les images d'Epinal autour du Tai Chi Chuan (et de toutes les pratiques «exotiques» en général) ayant souvent la vie dure, il nous a paru intéressant d'y remettre un peu d'ordre et de raison en examinant ce que, dans les faits, le Tai Chi n'est pas (le Tai Chi traditionnel s'entend). Cet article est bien entendu complémentaire à celui des questions et réponses [Tout sur le Tai Chi Chuan](#).

La liste suivante de ce qui est parfois pensé ou affirmé à tort à propos du Tai Chi Chuan n'est bien entendu pas exhaustive mais reflète une partie des croyances communes.



[WWW.TAI-CHI-LYON.FR](http://WWW.TAI-CHI-LYON.FR)

## SOMMAIRE

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE PRATIQUE EN PYJAMA (NI EN KIMONO)**

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE « GYMNASTIQUE DOUCE »**

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE TECHNIQUE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE SPIRITUALITÉ NI UNE SAGESSE**

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE « PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE »**

2

**LE TAI CHI N'EST PAS MYSTÉRIEUX NI MAGIQUE**

**LE TAI CHI N'EST PAS LIÉ À LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE**

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE PRATIQUE TAOÏSTE**

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE SIMPLE FORME DE QI GONG**

**LE TAI CHI N'EST PAS UNE MÉDITATION EN MOUVEMENT NI UNE PRATIQUE CONTEMPLATIVE**

**LE TAI CHI S'INSPIRE T-IL DES MOUVEMENTS DES ANIMAUX ?**

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

Pour ceux qui souhaiteraient commencer à pratiquer et s'appêtent à choisir un club ou un enseignant, cette liste de *tout ce que le Tai Chi n'est pas* peut aussi constituer un petit guide de survie pour tenter d'y voir plus clair, et permettre de discerner le bon grain de l'ivraie dans la jungle des assertions diverses et parfois contradictoires de ce qu'est supposé être le Tai Chi.

Le Tai Chi traditionnel n'est pas :

- une technique de développement personnel,
- une gymnastique douce,
- pratique en pyjama (ou kimono),
- une spiritualité ni une sagesse,
- une pratique énergétique,
- lié à la médecine traditionnelle chinoise,
- taoïste,
- magique ni mystérieux,
- une simple forme de qi gong,
- non plus une méditation ni une pratique contemplative,
- l'imitation des animaux...

3

Voyons maintenant rapidement les raisons pour lesquelles le Tai Chi n'est rien de tout cela.

## **LE TAI CHI N'EST PAS UNE TECHNIQUE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL**

Il n'est pas une technique de développement personnel (certainement pas au sens habituel du terme en tout cas) : car il ne vise en rien au développement de la personne, ne propose aucun «travail sur soi», et ne revendique en rien de fournir des outils permettant d'obtenir une amélioration de la personnalité et/ou des rapports à autrui.

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

Il n'est bien entendu pas non plus une pratique prétendant aboutir à une quelconque forme de «sagesse».

On m'a fait remarquer que ce que j'avais écrit il y a quelques années ([FAQ Questions et Réponses Tai Chi Chuan](#)) une phrase parfois reprise telle qu'elle sur internet :

« Par la connaissance et la compréhension des concepts philosophiques qui le soutendent, le Tai Chi Chuan offre également, par un biais concret, les clés à un éclairage nouveau de la "réalité" et de la vie en général (comme résultat de cette ouverture d'esprit). Ainsi, concevoir la réalité comme une transformation continue et un procès est aux antipodes de la plupart des fondements de la philosophie occidentale (Parménide excepté). Il n'est d'ailleurs pas rare que la pratique du Tai Chi Chuan s'inscrive dans le cadre d'une recherche de développement personnel, soit encore, favorise celle-ci ».

laissait à penser que le Tai Chi pouvait rejoindre le développement personnel. Telle n'était pas mon intention.

Reformulé d'une autre manière, ce que je voulais alors dire était, d'une part, que la pratique du Tai Chi pouvait parfois permettre de voir les choses différemment, et, dans une certaine mesure de changer la perception du monde, mais j'aurais dû ajouter qu'il le permet au même titre que peuvent le faire d'autres disciplines quand on y est suffisamment investi et que l'on prend du recul par rapport à la pratique pure pour en tirer des enseignements plus généraux.

J'imagine que ce doit être aussi le cas, par exemple, pour le dessin, la sculpture ou toute autre activité manuelle ou artisanale requérant à la fois une attention



Serrer le Vêtement 懒扎衣

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

et une précision extrêmes, une pratique soutenue et une réflexion de fond sur la perfection du geste. J'avais à vrai dire en tête les formidables exégèses du Zhuangzi par J.F. Billeter et ses convaincantes interprétations des paraboles liées aux hommes de l'art (artisans notamment).

Il s'agissait d'autre part d'un constat : par le simple fait que le Tai Chi soit, consciemment ou non, associé au développement personnel (par les élèves et/ou les enseignants), il est logique que Tai Chi et développement personnel soient couramment associés par le simple jeu de l'adéquation de l'offre à la demande. Les personnes en recherche se tournant assez spontanément vers le Tai Chi et les enseignants de Tai Chi étendant facilement en retour leurs offres et/ou discours au développement personnel.

Quant à savoir si l'offre crée la demande ou si la demande répond à l'offre, un enseignant de Tai Chi répondrait certainement qu'il n'y a pas de yin sans yang et réciproquement (et un enfant de 10 ans répondrait lui qu'il n'y a pas de poule sans oeuf et d'oeuf sans poule...).

5

## LE TAI CHI N'EST PAS UNE «GYMNASTIQUE DOUCE»



Le Tai Chi traditionnel n'est pas une gymnastique douce, pas une gymnastique pour personnes âgées et encore moins une discipline aisée à acquérir. **Le Tai Chi Chuan traditionnel est au contraire un art corporel extrêmement exigeant** que l'on peut à juste titre comparer, pour ce qui est de la rigueur et de la nécessité de toujours remettre l'ouvrage sur le métier, à une pratique comme la danse classique.

A cette exigence de perfectionnement

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

continu de la structure physique et de respect extrêmement poussé des règles de la biomécanique humaine, **le Tai Chi ajoute de surcroît deux aspects essentiels généralement absents dans les autres pratiques corporelles** : le travail de l'intention et le développement du sens proprioceptif.

Bien que cela aille sans dire, il n'est pas inutile d'ajouter que, si l'on veut obtenir des résultats tangibles, la pratique du Tai Chi exige par conséquent - ce que tous les pratiquants avancés savent bien - une très grande motivation et un investissement personnel important. De même qu'il est inimaginable d'apprendre le piano sans faire ses gammes seul et s'entraîner longuement en rentrant chez soi, il est tout aussi illusoire de penser pouvoir pratiquer un Tai Chi décent sans pratique personnelle régulière en dehors des cours.

Si le Tai Chi est incontestablement une discipline requérant un perfectionnement continu particulièrement ardu, à l'inverse, **à la différence de la danse et d'autres pratiques sportives, le Tai Chi reste accessible à tous**, quels que soient l'âge et la condition physique, pourvu que l'on soit bien guidé et motivé.

6

## LE TAI CHI N'EST PAS UNE PRATIQUE EN PYJAMA (NI EN KIMONO)

Le Tai Chi est généralement associé à l'image de pratiquants s'adonnant à leur discipline favorite affublés d'une tenue évoquant pour certains à la fois un kimono léger ou un pyjama uni caractérisé à fermeture centrale par des brandebourgs.

Nous verrons que non seulement, traditionnellement, le Tai Chi ne se pratique ni en pyjama ni en kimono mais en tenue de ville habituelle (ou plutôt, en l'occurrence, de campagne) mais que, de surcroît, cette tenue



Manuel de l'école Jingwu

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

est d'autant moins «traditionnelle» qu'elle n'est originellement pas chinoise.

L'usage du port d'une tenue particulière lors de la pratique du Tai Chi est de fait apparu tardivement avec les premières écoles de Tai Chi ouvertes à tous (notamment aux femmes) lors de la période républicaine sous l'influence de la fameuse école Jingwu. Il s'agit du moment historique très spécifique de standardisation et de développement du Wushu et des arts martiaux «bourgeois» dans les grandes villes chinoises à partir des années 1910.

Lire l'article complet sur la petite histoire de la tenue de Tai Chi : [La tenue de Tai Chi : un kimono ? un pyjama ? Chinoise ?](#)

## LE TAI CHI N'EST PAS UNE SPIRITUALITÉ NI UNE SAGESSE



Embrasser le genou 楼膝

Le Tai Chi n'a strictement aucune visée spirituelle et n'est, historiquement, en rien non plus lié à une religion ni à une quelconque forme de sagesse ou de spiritualité (pas même le chamanisme avec lequel il pourrait avoir des affinités très indirectes dans le sens du développement de perceptions internes fines).

Pour en savoir plus sur les liens qui pouvait parfois, lors des soulèvements paysans, unir les pratiquants d'arts martiaux aux sectes religieuses et aux sociétés secrètes, voir la série d'articles consacrée à l'[Histoire du Kungfu et du Wushu](#).

Présenter aujourd'hui le Tai Chi comme une pratique ayant, à plus ou moins long terme, un objectif spirituel relève évidemment avant tout d'une démarche commer-

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

**ciale** dans l'air du temps dont la dynamique est identique à celle indiquée ci-dessus pour le développement personnel. Le marché des personnes n'ayant pas à se soucier de leurs fins de mois, ayant du temps de libre et pouvant se préoccuper de donner un sens « supérieur » à leur vie est en effet suffisamment large dans nos sociétés pour que fleurissent des offres de Tai Chi pseudo-spiritualisant.

Le marché est d'autant plus porteur que le monde occidental moderne, profondément déchristianisé, se prête merveilleusement bien à l'émergence de spiritualités diffuses de substitution. L'élite et la bourgeoisie française du milieu du 19ème siècle s'étaient prises de passion pour le spiritisme et la communication avec l'au-delà. L'attrait pour les tables tournantes n'ayant pas duré (sous sa forme primitive du moins), leurs descendants ne cherchent plus à calmer le vide de l'extrême sécularisation par les réponses d'esprits dans l'au-delà mais dans le bonheur individuel ésotérisé ici-bas.

L'espérance dans l'au-delà du spiritisme et le salut chrétien dans l'autre monde étant maintenant exclus, chacun est dorénavant appelé (et même parfois socialement sommé) à devoir se réaliser ici et maintenant en trouvant sa « voie personnelle ».

Toutes les pratiques promettant, d'une manière ou d'une autre, de trouver une voie de développe-



ment personnel - avec des degrés divers, ou un subtil cocktail, de spiritualité, de mystères, d'initiation, de magie, d'exacerbation des aspects émotionnels ou de psychologisation outrancière - seront donc très favorablement accueillies.



# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

L'attrait inextinguible pour l'autre, le lointain, et l'exotique constituent enfin souvent le liant de la recette commerciale répondant à ce besoin de réenchantement du monde.

Il est aisé de constater que ce sont précisément ces pratiques extrêmement individualistes (comme dans le bouddhisme et de nombreuses techniques de développement personnel) - où l'on demande de surcroît aux pratiquants de se focaliser - encore plus qu'ils ne le sont déjà en arrivant - sur eux-mêmes - qui rencontrent le plus grand succès au détriment des spiritualités traditionnelles par définition collectives (M. Gauchet voit à juste titre en elles le mode principal d'être et de structuration des sociétés).

Ce passage d'une religion pour tous à chacun sa religion ne laisse paradoxalement pas de surprendre quand on sait que la plupart de ceux qui s'y adonnent sont précisément ceux-là mêmes qui rejettent et critiquent par ailleurs le plus vertement les tendances individualistes de leur propre société.

9

Toujours est-il que le Tai Chi, lorsqu'il est présenté comme une voie de réalisation spirituelle, répond parfaitement à l'ensemble des facteurs clés de succès sur ces nouveaux marchés des spiritualités de substitution.

Notons pour finir qu'il arrive aussi parfois à une infime minorité de pratiquants avancés (souvent parce qu'ils ont été mal ou pas guidés dans leur pratique) de se perdre dans le développement de sensations internes inutiles et d'en arriver à croire que leurs sensations internes sont la manifestation d'esprits ou sont causées par des entités immatérielles qu'eux seuls peuvent ressentir.

L'on peut enfin également rattacher à ce côté « spiritualisant » - ou simplement moralisateur dans les religions séculières - attribué au Tai Chi toutes les fausses assertions selon lesquelles le Tai Chi serait, selon les cas : une subtile combinaison d'un « art du lâcher prise », de « l'art de céder », d'une pratique

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

exempte de tout aspect compétitif, d'un combat sans combattre, d'un art de la paix, d'harmonisation du yin et yang, quand il ne se retrouve pas tout bonnement affublé de qualités humanistes ou écologiques...



Tai Chi «taoïste»

Bref, le Tai Chi ainsi décrit est parfaitement « dans le vent » et devient un condensé syncrétique de valeurs de Bouddhisme de pacotille et de Taoïsme d'opérette, le tout agrémenté d'une bonne dose de morale bien-pensante occidentale.

La Voie ou les voies du Tai Chi étant parfois impénétrables, il arrive même que toutes ces qualités morales intrinsèques attribuées péremptoirement au Tai Chi soient en

opposition frontale avec d'autres valeurs qu'on veut par ailleurs bien lui prêter.

On en arrive ainsi à lire que le Tai Chi est à la fois un « art de la paix » et quelques lignes plus tard que, à son niveau de maîtrise le plus élevé, il est également une pratique létale permettant, d'une frappe en apparence anodine sur des points vitaux, de provoquer des dégâts internes irréversibles.

Le tout sans rire. C'est que le Tai Chi est tellement magique qu'il arrive à être tout et son contraire, car c'est bien connu le Tai Chi transcende et résorbe les oppositions du yin et du yang. Ceci étant dit, il faut bien admettre qu'une fois son adversaire mort, on a la paix 8-)

Notons pour finir que le Tai Chi n'est pas la seule pratique dans ce cas et que la majorité des remarques que nous venons de faire s'appliqueraient également à merveille à la quasi-totalité des pratiques corporelles orientales (qui sont

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

aussi dans une large mesure des traditions réinventées, i.e. l'Aïkido et le Yoga).

## LE TAI CHI N'EST PAS UNE « PRATIQUE ÉNERGÉTIQUE »

Le mot d'énergie, auréolé de mystère - surtout s'il est affublé de qualificatifs permettant d'en renforcer l'effet, en parlant par exemple d'énergie vitale ou d'énergie primordiale - est un mot attrape-tout qui n'est jamais défini de manière précise, n'est rattaché à aucune expérience concrète et ne veut la plupart du temps rien dire.

L'Énergie, ou le Qi, est un peu au Tai Chi ce que le mot république est à la politique, tout le monde en parle et s'en réclame, mais bien peu l'ont vu et seront capable de vous dire, de manière intelligible, de quoi il s'agit concrètement.



Espèce rare de Taichi panda...

A force d'être utilisé à tort et à travers et à toutes les sauces (de soja ou de sésame de préférence), le mot énergie a fini par devenir une marotte et une idée en suspension déconnectée de toute réalité. L'appeler de son nom chinois de Qi 气 ou l'appeler «souffle» n'y change rien (pas plus que de décrire la république par son étymologie res publica de la « chose publique ») et contribue en l'occurrence à obscurcir encore davantage le propos.

L'abus de terminologie énergétique est généralement la propension de ceux que j'avais autrefois appelés dans un article les « marchands de Qi ».

**Les mots d'énergie et de Qi sont même de fait à proscrire absolument avec les débutants** car non seulement cela ne sert à rien mais surtout leur demander de « sentir le Qi » les détournerait du travail structurel essentiel lors des pre-

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

mières phases de l'apprentissage. Arriver à obtenir une perception très fine des mécanismes corporels internes (ce que l'on appelle précisément le Qi) n'est pas une méthode en soi mais un résultat obtenu par une pratique correcte et soutenue. Comme je l'avais déjà fait remarquer en son temps « il ne peut y avoir de travail interne, énergétique, sans pratique externe, sans forme ».

De la même manière qu'il est totalement inutile de demander à un élève d'être relâché (même en utilisant le mot chinois *song* 松 en guise d'argument d'autorité...) si l'on ne lui explique pas concrètement comment y parvenir, il est tout aussi illusoire de demander à un débutant de « ressentir l'énergie » sans le conduire graduellement à développer son sens proprioceptif en commençant par respecter des règles biomécaniques essentielles.

Lorsqu'il s'agit de choisir un club, il faut faire confiance à son propre bon sens. Si vous y rencontrez des formules amphigouriques pour décrire ce qu'est le Tai Chi dans un club - comme harmoniser les énergies, mobiliser les souffles, rééquilibrer le Yin Yang et autres phrases alambiquées à la sauce chinoise - il suffira alors de se rappeler que

- il n'y a pas profondeur à chercher,
- ce qui paraît creux de prime abord est (quasi systématiquement) simplement... un discours creux.

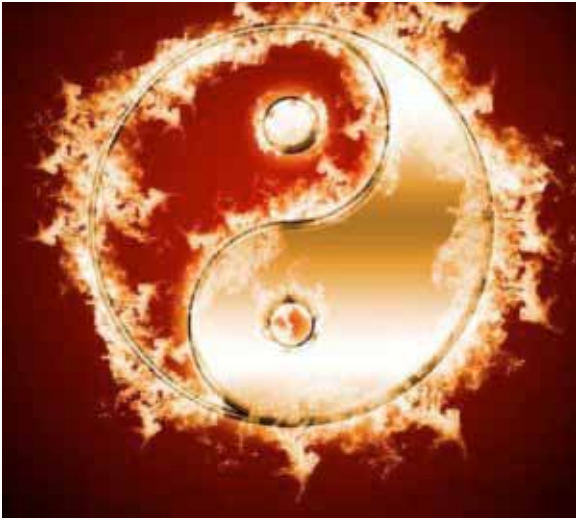
Nous reviendrons dans un article dédié sur ce qu'il faut en réalité entendre en Tai Chi lorsque l'on parle de « Qi ». Sur le sujet, voir aussi : [Qu'est-ce qu'un art martial interne ?](#)

## LE TAI CHI N'EST PAS MYSTÉRIeux NI MAGIQUE

Ce point rejoint partiellement le précédent. Le Tai Chi n'est ni magique ni mystérieux car le Tai Chi est au contraire une pratique très pragmatique et concrète

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

lorsqu'elle est bien enseignée, et ce tant dans ses fins que dans son entraînement.



La seule raison pour laquelle le Tai Chi peut être à juste titre présenté comme possédant un aspect «relativement mystérieux» est liée au fait qu'il s'agit avant tout de **développer un sens interne par définition invisible, totalement subjectif et inquantifiable** en l'état actuel de la science (au même titre que les autres sensations internes comme la douleur ou la faim, ou même encore les émotions).

Mais ce mystère du Tai Chi n'est pas plus mystérieux que celui de certaines «sciences» comme la psychologie, la psychanalyse ou encore certaines techniques de développement personnel qui s'attachent également à comprendre et décrire des réalités également invisibles et subjectives.

13

## LE TAI CHI N'EST PAS LIÉ À LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Voir l'article dédié à ce sujet [Tai Chi et Médecine Traditionnelle Chinoise](#).

Notons simplement ici en sus que :

- pour les enseignants de Tai Chi qui pratiquent également la médecine chinoise, la synergie commerciale est, plus encore que pour les techniques New-Age, très forte : les élèves de Tai Chi peuvent facilement devenir des patients et il est souvent conseillé aux patients de pratiquer le Tai Chi (ce qui contribuera, si ce n'est à la guérison de leur maladie, du moins à l'embonpoint du portefeuille de leur thérapeute-enseignant),
- comme nous l'avons indiqué pour l'énergie ci-dessus, intimer à des pratiquants non avancés de ressentir « la circulation dans les méridiens d'acu-

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

puncture » revient à mettre le pain avant le blé avant la récolte avant la charrue avant les boeufs et que cela se fait nécessairement au détriment des fondamentaux de la pratique. Vouloir faire résoudre des équations différentielles à un élève ne maîtrisant pas encore les additions est une absurdité, et une aberration totale quand l'enseignant lui-même en est encore à tenter de résoudre des soustractions.

## LE TAI CHI N'EST PAS UNE PRATIQUE TAOÏSTE

Le lien avec le taoïsme et le Mont Wudang est une fable moderne. Elle est poussée à la fois par certains Occidentaux pensant **qu'il est plus noble de prétendre pratiquer une « boxe taoïste »** - et cela fait effectivement plus sérieux dans les salons parisiens ou new-yorkais que de dire que l'on pratique la boxe des paysans de Chenjiagou - mais également par certains temples taoïstes du Mont Wudang ou d'ailleurs qui voient surtout en ces croyants au « Tai Chi taoïste », prêts à mettre la main à la poche pour obtenir une miette de pratique taoïste, une belle manne financière savamment entretenue.



Mains Nuages 云手

A l'instar du mot «bio» pour l'alimentation, quand il est question de Qi Gong et de Tai Chi Chuan (ou parfois de n'importe quoi d'autre), l'adjectif « taoïste » se résume souvent malheureusement à un simple argument commercial. Une nouvelle règle générale peut être tirée de ce constat : lorsqu'une pratique ou un enseignement se présente comme «taoïste», il y a 95% de chance qu'il ne le soit que par son nom et il faut donc se méfier. Une seconde règle suit : parmi les 5% restants, réellement taoïstes d'une manière ou d'une autre, se méfier tout autant car plus de 95% des pratiques taoïstes se caractérisent par leur nombre extrême de superstitions.

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

Sur les synergies entre un Tai Chi mythifié et le besoin de spiritualité de substitution, voir supra [Tai Chi et spiritualité](#).

## LE TAI CHI N'EST PAS UNE SIMPLE FORME DE QI GONG

Le Tai Chi n'est pas une simple forme de Qi Gong comme une autre : car le Tai Chi Chuan est à la fois un Qi Gong de haut niveau et un art martial, il travaille à la fois l'interne et l'externe. C'est précisément parce qu'il est extrêmement exigeant sur la structure corporelle et la finesse des changements que **le Tai Chi traditionnel (et correctement enseigné) est sans doute le plus profond et le plus efficace des Qi Gong.**

De la même manière que vouloir faire couler de l'eau dans des canalisations biscornues et sinueuses, ou s'écoulant dans des directions opposées, ne risque pas de favoriser sa bonne circulation et ne peut rien apporter de bon, pratiquer des mouvements de Qi Gong qui ne respectent pas les règles structurelles de base, n'apportera aucun bénéfice. C'est malheureusement presque toujours le cas.

Cette absence fréquente de connaissance concrète des fondamentaux est, de surcroît, une preuve qu'il n'y a pas non plus de travail interne (car le développement du sens proprioceptif permet de savoir instantanément si la posture et le mouvement sont corrects).

Ne reste alors pour finir, avec la majorité des Qi Gong enseignés, que la satisfaction intellectuelle et théorique de se dire que l'on pratique une «activité de santé traditionnelle et multimillénaire en harmonie avec le rythme naturel des saisons et la chronobiologie» (ou autre sornettes du même ordre).

Plutôt que de pratiquer un mauvais Qi Gong (c.à.d. au bas mot 90% de ceux enseignés), il est sans conteste bien plus profitable de pratiquer régulièrement la marche, le rameur, le footing modéré ou une bonne gymnastique.

# TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS

Nous reviendrons plus en détail dans un prochain article sur le Qi Gong, son histoire et ses pratiques. Voir aussi [Quelle est la différence entre Tai Chi et Qi Gong ?](#), [Tai Chi et Médecine Chinoise \(MTC\)](#) et [Tai Chi et Yangsheng](#) («nourrir la vie»)

## LE TAI CHI N'EST PAS UNE MÉDITATION EN MOUVEMENT NI UNE PRATIQUE CONTEMPLATIVE

Le Tai Chi n'est pas une méditation en mouvement ni une pratique contemplative et n'a rien à voir avec le Zen : car le Tai Chi est même, dans ses principes, en quelque sorte l'inverse d'une méditation, tant dans ses objectifs que ses méthodes. *Lire l'intégralité de l'article :* [Tai Chi Chuan et méditation](#).

## LE TAI CHI S'INSPIRE T-IL DES MOUVEMENTS DES ANIMAUX ?



Une question fondamentale reste néanmoins en suspens sur ce que le Tai Chi est ou n'est pas : le Tai Chi a-t-il originellement été inspiré par le mouvement des animaux ? ou bien, à l'inverse, les bienfaits du Tai Chi sont-ils tels que les animaux se sont eux aussi également mis à le pratiquer ?

Les quelques clichés sur le vif ci-dessus ne permettent malheureusement pas d'y répondre. 8-)

Pengju



Pour rester en contact





## TOUT CE QUE LE TAI CHI N'EST PAS - EN SAVOIR PLUS

### Les articles liés à Tai Chi originel

Voir notamment les articles :

Le Tai Chi originel : [Le Tai Chi originel](#)

Pour comprendre le Tai Chi : [Tout savoir sur le Tai Chi \(ou presque\)](#)

La tenue de Tai Chi, un pyjama ? un kimono ? chinoise ? : [La Tenue de Tai Chi](#)

Liens entre Taichi et Yangsheng : [Tai Chi et Yangsheng](#)

Taichi et méditation : [Tai Chi et méditation](#)

Taichi et Art martial interne : [Qu'est-ce qu'un art martial interne ?](#)

### Pour pratiquer le Tai Chi à Lyon

Pour des informations sur les cours de Taichi style Chen à Lyon (Croix-Rousse, Gerland, Lyon 1er, Lyon 4ème, Lyon 7ème, Lyon 8ème) proposés depuis 2001 par l'association Chuan Tong International : [Cours et Stages de Taichi style Chen à Lyon](#). Pour en savoir plus sur l'enseignant : [L'enseignant](#)

Pour ceux qui n'habitent pas Lyon ou ne sont pas disponibles en soirée : [Formation Tai Chi en week-end](#)