

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

Le Musée des Arts asiatiques s'ouvre aux « pratiques de rue

»

- Cultures -



Date de mise en ligne : mercredi 3 septembre 2008

Nice Premium



A compter du 6 septembre, tous les samedis de 10 heures à 11 heures, le musée départemental des Arts asiatiques, fidèle à sa vocation de sensibilisation aux arts asiatiques, ouvre ses animations à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong.

Ces rendez-vous réguliers sont une initiation à ces pratiques subtiles, à l'image de celles offertes quotidiennement dans les jardins publics chinois.

Sous la conduite silencieuse des intervenants, le public pourra pratiquer, de façon régulière et libre, les deux styles de Tai Chi Chuan : le style yang, le plus répandu, et le style Cheng Man Ching, l'un des plus récents. De plus, des séances de Qi Gong rythmeront les changements de mois et de style du Tai Chi Chuan.

Art martial interne chinois, créé par un taoïste Chan Zhangfeng entre 1260 et 1308, le Tai Chi Chuan (ou Taiji Quan) repose sur les lois du yin et du yang, et insiste sur la complémentarité plus que sur l'opposition. Pratique souple et douce, accessible à tous, à tout âge il donne l'apparence d'un combat. Les mouvements lents et continus fortifient le corps, apaisent le mental et font circuler l'énergie. Un travail sur le souffle, le Qi Gong, où le Qi est entendu comme respiration et comme énergie, est également proposé en intervalle. Art de faire circuler l'énergie interne, sa pratique vise à maintenir ou à réparer l'équilibre entre les différents organes du corps.

Libres et gratuites, ces animations ouvertes à tous, débutants ou pratiquants, se dérouleront sur le parvis du musée. En cas de mauvais temps, elles seront annulées.

*Post-scriptum : Musée départemental des Arts asiatiques
405, promenade des Anglais - Arénas
06200 Nice*