

Tai Ji San Cai Wu Xing Dao Yin Tu Na Qi Gong

Le nom « *Tai Ji San Cai Wu Xing Dao Yin Tu Na Qi Gong* » désigne la méthode de *Qi Gong* (gymnastique traditionnelle chinoise, branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise) mise au point par Stéphane TROMPE BAGUENARD entre 1998 –année du Tigre de Terre- et 2010 –année du Tigre de Métal- et enseignée par lui.

La méthode « *Tai Ji San Cai Wu Xing Dao Yin Tu Na Qi Gong* » se fonde sur les points suivants :

-***Tai Ji*** : équilibrer le *Yin* et le *Yang* dans le corps.

-***San Cai*** : situer le corps dans l'espace médian entre Ciel et Sol.

-***Wu Xing*** : équilibrer les *Wu Xing* dans le corps, en suivant leur alternance saisonnière.

-***Dao Yin*** : maintenir le corps souple et tonique pour que le Souffle *Qi* circule harmonieusement dans toutes les parties du corps. Pour cela, on utilise des mouvements ou des enchaînements de mouvements, des postures statiques ou dynamiques.

-***Tu Na*** : Parallèlement au *Dao Yin*, utiliser des visualisations (couplées ou non à la respiration) pour expulser du corps ce qui est contraire au bien-être physique et mental, et attirer ce qui y est favorable.

-***Qi Gong*** : La méthode s'inscrit dans le cadre général des *Qi Gong* « *Catégorie globale réunissant l'ensemble des techniques de respiration, de méditation et de gymnastique chinoises* » (D.PALMER).

Le but de la méthode « *Tai Ji San Cai Wu Xing Dao Yin Tu Na Qi Gong* » est de permettre aux personnes qui la pratiquent d'augmenter leur niveau de bien-être général, physique et mental, pour un épanouissement de tous et de chacun; ceci sans occasionner une quelconque nuisance pour qui que ce soit : Ni aux pratiquants, ni à leur entourage, ni à la société.

La méthode « *Tai Ji San Cai Wu Xing Dao Yin Tu Na Qi Gong* » n'est porteuse d'aucun prosélytisme philosophique ou religieux : La liberté d'action et de pensée de chacun est intégralement respectée.