

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 chinoise de santé) 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, sur un axe vertical et sur un plan horizontal.

-**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. 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.