

BAGUA ZHANG, L'AUTRE TAI-CHI

C'est quoi ? Prononcez "paqua tchang". Le bagua zhang ressemble au tai-chi, mais ses mouvements et déplacements sont plus prononcés et plus complexes.

Son but ? Développer la maîtrise de soi et la concentration. On le pratique en tenue traditionnelle chinoise (pantalon noir et tee-shirt ou veste blanche).

Comment ? Il comporte 10 techniques de mains et 20 postures "célestes" de base et 8 enchaînements circulaires. Chaque mouvement est contrôlé, glissé ou tourné, lent ou rapide.

Pourquoi ? Il agit sur les méridiens tendino-musculaires en les étirant (massage des organes). Comme le qi-gong, il est particulièrement adapté aux femmes : circulation, contrôle du périnée...