

Quelles sont les différences entre le Qi Gong et le Taijiquan ?

1 – Les points communs

Le nuage de 32 mots :

- > en bleu sont du domaine du travail de l' **ESPRIT**
- > en rouge sont du domaine du **VISUEL**
- > en noir sont du domaine de la **TECHNIQUE**

2 – Les particularités

Les particularités sont réparties entre deux colonnes mais liées par un trait d'union comme deux entités complémentaires.



Dessins réalisés lors des ateliers "Découverte" au sein de l'école Jean Jaurès de Troyes, suite au cours de Qi Gong avec les enfants de CP assuré Marie Hélène Schmitt, diplômée de l'ITEQG et Monitrice fédérale de Qi Gong.

Exposition, réalisée par la Commission Éthique de l' **UEQGTTFB**.
(Union des Enseignants de Qi Gong Et Taijiquan France - Belgique)

Cette exposition est disponible auprès de l'association.

Les points communs

DAO YIN

Qi Gong

Taijiquan

Circulation de l'énergie (Qi)

Harmonie du geste

Ancrage

Bien être global

Corps - Esprit

6 Énergies

Respiration

Gérer les émotions 5 Éléments

Yin Yang

Forme Yin du Wu Shu

Basculement du Ciel

Mental - Souffle

Mouvement

Prévention santé

Temps - Espace

Images

Fluidité

Alternance

Aucune performance

Les 8 Directions et le Centre

Lent comme le Ciel

Fan Song

Travail interne (Nei)

Travail externe (Wai)

Méditation

Swastika sens polaire et solaire

Verticalité

Origine chinoise

Présence à Soi

Structure du corps

Ne pas faire "le dragon" mais "Être le dragon"



Qi Gong

Taijiquan

Particularités

Art énergétique chinois — Art martial relié au Wu SHU

Tout public (Qi Gong adaptés) — Public en bonne condition physique

Mémorisation facile — Travail long de mémorisation

Petites séquences — Formes courtes moyennes et longues

Grande diversité — 5 Écoles majeures

Instruments : bâtonnet, balle — Instruments : épée, éventail, bâton
bâton semi-long, éventail ... long, sabre, hallebarde ...

