



L'ASL Taichi Chuan :

Témoignage de Pierre, adhérent de la section Taichi Chuan - Qi Gong de l'ASL nous nous parle des bienfaits de la pratique de ce sport.

Comme beaucoup, de longue date, j'avais connaissance de ces groupes de personnes pratiquant, dans les parcs des villes chinoises, des exercices physiques lents et harmonieux.

Ces images empreintes de sérénité, brièvement vues de temps à autre, m'inspiraient à chaque fois une attirance spontanée, non seulement pour l'esthétique de ces mouvements coordonnés mais aussi pour ce qu'elles me révélaient de différences par rapport à nos habitudes occidentales, à travers **ce temps quotidien d'écoute de son corps et d'exercice physique doux pratiqué collectivement**.

Pourtant, justement trop imprégné de culture occidentale avec ce que cela implique de primauté donnée à l'intellect sur le physique et même de subordination du corps, cette attirance n'est longuement restée qu'une émotion éphémère bien qu'éprouvée à de nombreuses reprises.

Sans volonté clairement arrêtée, plutôt par hasard et sur le tard, **j'ai pourtant fini par franchir le pas vers le Taichi Chuan proposé par la section de l'ASL** dédiée aux arts énergétiques et martiaux chinois. Dès mon premier cours, l'attirance maintes fois ressentie dans le passé de manière trop superficielle, s'est muée en forte adhésion pour **cette discipline qu'on aborde très simplement** dans un premier temps, et qui se révèle ensuite de plus en plus riche et complexe.

Cette adhésion initiale venait du sentiment immédiatement éprouvé d'être confronté à **une voie vraiment nouvelle à explorer**, que je n'avais jusqu'alors que vaguement soupçonnée, faite d'écoute et de conduite du corps dans des exercices sans brutalité, dont je **découvre progressivement la grande subtilité et les bienfaits sur les plans physique et mental**. C'est donc avec assiduité que je me suis mis à suivre, depuis trois ans, les deux séances hebdomadaires assurées en soirée par un des

deux professeurs de Taichi Chuan de l'association, dont l'**implication et les qualités pédagogiques** ont encore renforcé, s'il en était besoin, ma volonté de progresser. Suivant ses conseils, je prolonge même assez régulièrement ma pratique par des répétitions en solo des mouvements enseignés au fil de ces séances.

La nouvelle disponibilité que me permet mon récent statut de retraité, m'a conduit cette année à doubler la mise en quelque sorte, puisque je participe maintenant chaque semaine à deux autres séances, en matinée, avec le second professeur, lequel enrichit encore mon apprentissage. L'association offre en effet, pour **une cotisation forfaitaire raisonnable**, un volume horaire de cours hebdomadaires très important, dans les **deux disciplines Qi Gong et Taichi Chuan**, ce qui permet à chacun de trouver facilement des créneaux qui lui conviennent dans la pratique qui l'intéresse et, s'il le souhaite comme moi, d'approfondir et d'enrichir cette pratique en bénéficiant d'approches différentes mais complémentaires de deux professeurs.

Informations pratiques

Président : Corinne GONDEK

Site internet : <https://taichilouveciennes.org>

Mail : info@taichilouveciennes.org

Téléphone : 06 81 76 58 89

Les entraînements :

Lundi : 9h30 - 11h et 11h - 12h30

Mardi : 18h30 - 19h45 et 19h45 - 21h30

Jeudi : 11h - 12h30

Vendredi : 9h15 à 12h30 / 18h30 - 20h30 / 20h - 21h45

Les débutants sont acceptés dans la plupart des cours.