



La Voix de l'Arguenon

N° 180

Janvier Février Mars 2022

Le Taïchi

Les entraînements des membres de l'association se sont poursuivis toute l'année, même pendant les vacances scolaires. Pendant la période estivale, tous les entraînements se sont tous déroulés sous l'abri aux étangs.

Deux stages, en septembre puis en octobre 2021, ont été organisés sous l'abri aux étangs, pour l'étude de la 3^{ème} partie de l'enchaînement des 108 mouvements de taïchi. 20 membres ont participé. Ces stages se déroulaient sur une journée : deux heures de pratique le matin, puis le déjeuner où chaque personne avait emmené son propre repas et où des tables avaient été ajoutées afin de respecter les mesures de protections sanitaires, puis deux autres heures de pratique l'après-midi. À la fin de la journée, tout le monde était ravi... et bien fatigué !

Jean-Pierre George a organisé une initiation à la méditation zen au chalet le en février 2022 et une seconde session est en programmation pour les personnes n'ayant pas pu participer. Elle devrait se dérouler au cours du mois de mars.

Depuis quelques mois, une nouvelle discipline est enseignée : le sabre. La pratique des armes fait partie intégrante de la tradition des arts martiaux chinois et du taïchi. Elle permet de « prolonger le bras », de mettre en évidence les principes du style pratiqué et ainsi de déployer l'énergie dans l'espace. Ce qui était contenu à mains nues se manifeste beaucoup plus clairement avec l'arme, que l'on devrait appeler aujourd'hui « outils » ou « instruments de la pratique ».



Epée et sabre utilisés dans la pratique du Taïchi

Courant avril, un stage de Qi Gong sera organisé. Le Qi Gong est une gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Du chinois « qi » qui signifie « énergie » et « gong » qui veut dire « le travail », le Qi Gong est le travail de l'énergie via le corps. Cette pratique est composée d'exercices qui, pratiqués régulièrement et quotidiennement, permettraient de retrouver l'équilibre spirituel, psychique et physique. La pratique du Qi Gong fait appel à une grande diversité de

mouvements qui s'enchaînent généralement très lentement, de postures immobiles, d'étirements, d'exercices respiratoires, de visualisation, et de méditation avec une grande focalisation.

Fin avril ou début mai 2022, un stage sera organisé en extérieur pour l'étude de la 2^{ème} partie de l'enchaînement des 108 mouvements de taïchi.

Si vous êtes intéressés et pour tout renseignement, vous pouvez contacter Jean-Pierre GEORGE, président et instructeur, par téléphone au 06.35.59.21.82 et par email à : budojpg@gmail.com

Horaires des cours

Type de cours	Jour	Horaire	Lieu
Avancé	Lundi	18h30 – 20h00	Salle des Fêtes
Débutant	Mardi	18h30 – 20h00	Salle des Fêtes
Avancé	Mercredi	10h00 – 11h30	Abri des étangs
Instructeurs	Jeudi	10h00 – 11h30	Abri des étangs