



1 Arts énergétiques

Depuis la rentrée 2006, Thierry Sobrecases donne des cours de Chi Gong (ou Qi Gong) dans la grande salle de la MJC. Volutes d'encens et musique zen sont au rendez-vous de cette rencontre énergétique...

Découvrons le Chi Gong



A la MJC, Thierry initie les adhérents au Chi Gong, une discipline à la portée de tous.

Il existe deux types d'arts martiaux : les arts martiaux externes (comme le Kung Fu) et les arts martiaux internes (comme le Tai chi chuan et le Chi Gong) ou "énergétiques". Le tchi (flux intérieur) est lié à la médecine traditionnelle chinoise sur les points d'acupuncture. L'essentiel du travail se fait par le souffle

(réoxygénation) et se pratique surtout debout (parfois assis). « Nous comptons, pour cette première année à la MJC, 18 adhérents adultes à majorité féminine », annonce Thierry. « Le Chi Gong, discipline énergétique chinoise de plus de 5 000 ans, issue principalement de la philosophie taoïste, est un véritable art de vivre. A la portée de tous, ces exercices visent à stimuler et harmoniser l'énergie vitale et les muscles internes. C'est un véritable art de vivre offrant une évolution sur le plan physique, énergétique et mental. Sa particularité est qu'il est adaptable aussi bien aux enfants qu'aux personnes âgées. Le Chi Gong est à la portée de tous : il délasse les articulations, entretient la souplesse, renforce l'équilibre statique, améliore la maîtrise de soi et ralentit le vieillissement. »

Le Tchi Gong, une discipline énergétique chinoise de plus de **5000** ans.

En symbiose avec les éléments

« Chaque séance débute par de l'automassage, de la tête aux pieds », explique Thierry. « Des mouvements et des enchaînements permettent de travailler l'équilibre (statures sur une jambe) et la bi-polarité (le yin et le yang). Cela permet aussi une harmonisation et un travail sur le cortex. Puis, on finit par la posture de l'arbre, un enracinement pour revenir au calme. C'est une figure que l'on tient environ 15 mn. Nous travaillons avec les saisons, les 5 éléments chinois et les organes. Actuellement c'est donc le printemps, le bois, le sang et le tigre. L'été ce sera le cœur et le serpent ; l'automne, le poumon et la grue ; et l'hiver les reins et le singe. »

Travail sur le bien-être

Outre ses cours à la MJC qui ont lieu le lundi, de 19h30 à 21h, Thierry met son savoir au service des plus fragiles en œuvrant dans les hôpitaux et les maisons de retraite. Il intervient plus particulièrement auprès des personnes âgées, des malades atteints de Parkinson ou Alzheimer, ou encore des personnes obèses. En partenariat avec la Réussite Educative de la Ville, Thierry a également travaillé, du 16 au 18 avril derniers, sur un projet d'éducation expérimentale avec 7 enfants à qui il a présenté le Chi des animaux. Vous pouvez retrouver Thierry au jardin intérieur (mercredi 19h-20h30, samedi 9h-10h30), en centre-ville, où il donne également des cours de calligraphie ■

EN SAVOIR +

Thierry Sobrecases
MJC : 01 60 77 33 94
Site : www.lartetlavoie.com