

L'ÉDITO

La lettre d'informations de Karenza 59 existe depuis plus d'un an déjà. Destinée seulement à mes élèves au départ, elle est maintenant un moyen pour tous de connaître nos activités et l'esprit de notre pratique. Elle comportera des articles, nos actualités, les contributions des élèves...

Art de santé, art du mouvement, art martial, la proposition de Karenza 59 veut rassembler tous ces thèmes dans une pédagogie originale, et proposer à tous des moyens de se développer et de progresser. Suivez nous sur notre site web, sur Facebook, venez nous rencontrer aux cours, et partager "l'esprit Karenza" !

Christophe



Entraînement avec Shen Shiyu, maître d'arts martiaux de Wudang Shan

LES DATES

La saison se termine bientôt, les derniers cours:

- > A Lille vendredi 29 juin.
- > A La Madeleine jeudi 26 juillet.
- > A Villeneuve d'Ascq mercredi 27 juin.
- > A la Maison des Aidant mercredi 1^{er} août.

Mais il y a aussi:

> Un repas

Vendredi 6 juillet à Wazemmes, à partir de 19h30.

> Un mini-stage

Mercredi 11 juillet, de 9h30 à 11h30 20 euros.

Studio de danse **Odeya**,

202 rue Jean-Jaurès à Villeneuve D'Ascq

> Une "matinale" de karenza:

Mardi 24 juillet de 9h à 10h 5 euros. à Lille, en plein air.



LE VOYAGE EN CHINE - PRINTEMPS 2018

Une magnifique expérience, emmenée par **Emmanuel Agletiner** de **Latitudes Chine**, comme un poisson dans l'eau grâce à sa passion, sa maîtrise de la langue et de la culture chinoise. 14 personnes ont fait ce voyage, 9 du groupe seniors lillois, 3 du club de Lille et 2 du club de Paris.

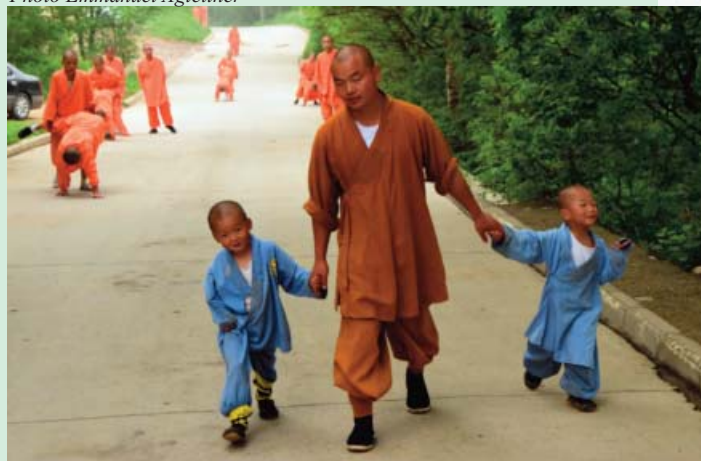
Nous avons découvert des sites magnifiques: les villes de X'ian et Pékin, les grottes de Longmen, l'armée de terre cuite de X'ian, la grande muraille. Nous avons découvert les temples de Wudang et de Shaolin où nous avons rencontré des maîtres, pratiqué le Qigong dans des lieux splendides et chargés d'histoire.

C'est une véritable plongée dans la culture chinoise à la rencontre de ceux qui la défendent encore avec passion. Thé, médecine traditionnelle, qigong, arts martiaux, calligraphie... Derrière le gigantisme et l'expansion économique de la Chine, nous les avons rencontrés.

Photo Emmanuel Agletiner



Notre petit groupe de voyageurs devant l'entrée du légendaire temple de Shaolin



A Shaolin, l'entraînement commence tôt le matin, et dès le plus jeune âge.



Dans les brumes matinales de Wudang Shan, haut lieu du taoïsme.



A l'école de Shen Shiyu maître d'arts martiaux de Wudang Shan



Les rues animées de X'ian



A Shaolin, démonstration de kung fu chez le maître Hu Jengsheng

Ce voyage a été une réussite et une expérience forte pour nous tous, donc, c'est décidé, on y retourne ! Du 8 au 24 avril 2019, nous irons découvrir Shangai, le parc naturel de Sanqinshan, pratiquer le Yang Sheng Qigong dans la tradition du Dacheng Chuan. Nous ouvrons tout juste les inscriptions, n'hésitez pas à vous renseigner.



CONSEILS: LA PRATIQUE DE L'ÉTÉ

Pratiquer toute l'année demande d'adapter nos entraînements à la saison, en fonction de notre état de forme et de santé. L'été est associé à l'élément feu, et l'organe coeur, le Yang est à son maximum, comment faire ?

Pratique de santé:

Si vous êtes de santé fragile, que vous avez une pratique d'entretien de la santé, ou si vous êtes senior. En été, le corps chauffe très vite, le coeur est donc vite sur-sollicité par la vasodilatation. Nous pouvons vite nous épuiser et avoir du mal à refroidir. Il faut donc pratiquer légèrement des mouvements coulés et fluides (comme l'eau qui est l'élément le plus yin et qui équilibre le feu).

Allongez-vous l'après-midi pendant les grandes chaleurs et favorisez le retour sanguin (étirements, pieds au mur, massage).

Pratique martiale, ou pratique de santé "énergique"

Si vous pratiquez l'art martial, vous avez une pratique de développement corporel soutenue. En été, le corps chauffe très vite, la vasodilatation rapide rend la musculature disponible très rapidement. C'est le moment de travailler les techniques explosives de boxe ou de sortie de force par exemple. C'est le moment aussi d'intensifier les exercices de base et de renforcement. Exercez vos techniques préférées, ce n'est pas le moment de tester des choses nouvelles. Cultivez la puissance et l'explosivité dans ce que votre corps a le mieux intégré. Attention à votre récupération.

Et pour tout le monde, HYDRATEZ-VOUS !!!

ÇA SE PASSE CHEZ NOUS

Henri Cachia, un des plus anciens pratiquants du groupe seniors de Lille vient de publier son dernier ouvrage: un recueil de nouvelles: "Cabossés en série" aux éditions du Volcan. Dispo sur amazon ou auprès de l'auteur.



ON GARDE LE CONTACT

Christophe Bertrand



www.karenza-web.com
www.facebook.com/KARENZA59

06 12 42 16 32



BONNES VACANCES