

CONSEILS: la pratique de l'automne

Pour la pratique martiale, ou la pratique "tonique": sorties de force, exercices intenses, sparrings... Mais repérez dès maintenant ce qui coûte "trop" d'énergie.

Pour la pratique de santé et la pratique plus légère, l'idée est finalement la même, poussez-vous encore, en acceptant la diminution des performances, et avez-vous progressivement sur les registres qui vous vont le mieux.

Les intentions motrices

Les "intentions motrices" qui dirigent les techniques du métal illustrent bien ces différentes idées:

- Trancher, comme avec une lame, une hache, un sabre.

C'est un mouvement de coupe, vertical de préférence, avec un ou deux bras.

- Séparer. Un seul bras coupe, l'autre remonte, l'action d'éloigner les bras est en elle-même dynamique.

Cette manière de bouger demande d'accepter l'inertie, puisque nous laissons tomber le bras. On cherchera aussi à lâcher le haut du tronc: épaule, ceinture scapulaire, thorax, et donc à ressentir et utiliser leur poids.

Mais elle demande aussi une certaine intention pour guider la chute là où on le souhaite.

Les exercices

On a pu découvrir durant la période où nous avons étudié les balancements que ce relâchement est loin d'être simple d'accès et qu'il est en soi un passionnant thème de travail.

- L'exercice du pendule, les 4 balancements préparatoires, les secousses.

- La forme du métal, en Yang-Sheng (forme moderne et ancienne).

Voilà des exercices tout à fait adaptés !

Si les poumons sont stimulés par ces exercices c'est surtout parce que la détente et la mobilité obtenues facilitent la respiration, et notamment une respiration ample qui exploite le plein volume pulmonaire. Remarquez comme notre respiration est diminuée quand notre thorax est bloqué. Remarquez aussi que les méridiens correspondant aux poumons et à l'intestin sont très proches puisqu'ils parcourent le haut du corps et aboutissent aux mains (pouce-poumon et index-intestin).

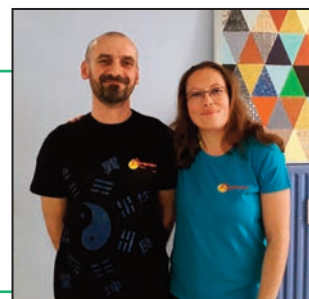
Pour conclure, on dit aussi du métal qu'il est le plus malléable des éléments, comme l'élément physique qui devient déformable, voire liquide quand il chauffe. C'est peut-être une manière de nous dire que la pratique est souple, adaptable au contexte, et à notre état. Donc, ne vous arrêtez pas !

Ça se passe chez nous

Stage Qigong et Taichi du 20 octobre avec Christophe Bertrand

Une vingtaine de participants à ce stage ont eu la primeur de l'information: le programme des "grades" Karenza est lancé. Des objectifs, il n'y a rien de mieux pour dynamiser sa pratique, et en voilà tout un programme ! Carine Hulot ouvre le bal. Tous nos encouragements pour elle, qui depuis quelques temps déjà, s'engage dans la vie du club.

Pour en savoir plus sur ce programme et son fonctionnement, contactez-nous.



Stage Qigong et Yichuan du 10 et 11 novembre avec Emmanuel Agletiner

Ce week-end était l'occasion de rencontrer Emmanuel, une trentaine de personnes sont venues découvrir son enseignement : santé (Yang-Sheng) toute la journée du samedi, et martial (Yichuan) le dimanche matin.

Il y avait aussi une exposition des plus belles photos prises lors du voyage de 2018.

Un week-end riche en dépaysement et en pratique de qualité. L'approche d'Emmanuel est très simple d'accès car très concrète, mais elle s'éclaire d'une connaissance approfondie des concepts chinois d'origine. Ce qui permet de clarifier certaines notions.

On remarque aussi (on connaît bien cette logique à Karenza !) que les axes santé et martial sont en fait les deux expressions d'une même pratique de formation et d'entraînement du corps.



**ON GARDE
LE CONTACT**



Christophe Bertrand

www.karenza-web.com

06 12 42 16 32

www.facebook.com/KARENZA59