

PARTAGE ET APPRECIATION (suite...)

Tu avais posé la question en fin de cours :

le Tai Chi vous apporte quoi ?

J'apprécie ta patience et ta pédagogie, aussi je pense qu'il est important que tu aies des retours sur l'impact de ton enseignement. C'est pourquoi je t'adresse ce petit mot.

- Approche spirituelle et chemin de connaissance de soi sont engagés depuis plus de 15 ans. Une composante physique est indispensable (à mes yeux) à toute démarche de développement personnel : le Tai Chi tient donc cette place chez moi.

- Il y a la pratique, les cours, certes. Mais je crois intégrer au quotidien un peu de son esprit :

Communion avec les forces de l'univers en mouvement en dépit de l'immobilité apparente.

Equilibre à cultiver (progrès, mais il y a encore bien du travail !) : petits gestes tels que mettre ses chaussettes sans s'asseoir et bien d'autres

Harmonie des gestes circulaires. Deux exemples à l'occasion de gestes répétitifs. Cueillettes de pétales de coquelicot avec les deux mains, le regard lâchant la main qui est proche d'une fleur pour repérer la prochaine et ainsi de suite, chaque main à tour de rôle est un vrai ballet. La mise en pot de confitures avec un plateau de pots vides qui va au four se réchauffer en dessous de celui qui est prêt à venir sur le plan de travail. Le plaisir du geste juste et harmonieux (c'est mon ressenti et ne serait peut-être pas l'appréciation d'un observateur extérieur)

Voilà un petit témoignage pour venir en remerciement de ton engagement.

La dernière séance avec moins de Chi Gong et davantage d'exercices de base venant nourrir la compréhension plus fine des mouvements du Tai Chi me semble avoir été appréciée par plusieurs, en tout cas par Zoulikha et moi pour ne pas me faire porte parole non agréée des autres (sourire)

Bien chaleureusement

Gérard

Pouvoir goûter, à la fin de la pratique du chi de la vertu, « un instant » d'immobilité absolue, de calme profond, de légèreté, de sensation d'éternité, de « dilution » dans l'univers induit le désir de continuer à approfondir ce chemin.

Merci à toi Song de nous donner tout ce temps, cette connaissance avec tant de gentillesse.

Clair

Je suis très contente d'avoir découvert cette pratique car elle m'apporte beaucoup de choses.

Le Chi gong m'aide à me canaliser. Je ressens souvent beaucoup d'énergie en moi. Tantôt c'est très positif et je suis une vraie pile, je me sens très joyeuse ; mais d'autres fois c'est plutôt le stress et l'angoisse qui l'emporte. Je ressens souvent le besoin de me défouler comme si ça bouillonnait en moi.

J'ai l'impression qu'à ce niveau là il ya du progrès, grâce au Chi gong.

J'ai mis un certain temps avant d'en ressentir les bienfaits et je n'y arrive encore pas à chaque fois. J'adore les massages et je suis très réceptive au toucher. Et depuis peu, lorsque je suis vraiment concentrée, j'arrive à ressentir comme un "massage" dans mon corps. Quand je fais les mouvements, je ressens quelque chose qui circule en moi et c'est très agréable.

Il m'est arrivé également (une seule fois hélas) de me sentir très légère, de ne plus sentir mon corps, comme si je n'y étais plus. C'est une des rares fois où j'ai vraiment lâché prise et ce jour là, j'ai réussi à m'endormir rapidement, j'étais très détendue.

Ce qui me plaît également dans les cours de Chi gong c'est le message que vous nous transmettez. Je me sens souvent apaisée et beaucoup plus sereine.

J'aime le message de tolérance, de paix et de joie de vivre que vous transmettez.

Pour résumer, j'ai l'impression d'avoir ouvert une petite porte en moi qui me permet d'explorer une partie de moi que je ne connais pas bien encore mais qui me semble essentielle au bien être et à la sérénité.

Voilà, j'espère que j'ai répondu à ce que vous nous aviez demandé.

A bientôt

Marie Claire

Il y à maintenant au moins 12 ans (12 / 15 ans) que j'ai compris que ma voie était dans les arts martiaux et que les réponses à mes questions se trouvaient dans ces disciplines. Après avoir testé 3 disciplines différentes j'ai trouvé ma voie, celle du Tai Chi. Après un petit loupé lors de notre première rencontre (étant donné que je travaillais en poste matin / après midi), nous nous sommes séparé. Cette 2ième rencontre (au salon médecine douce, sur lequel je faisais du shiatsu) fut un nouveau tournant dans ma vie.

Dès le début des cours avec toi j'ai très vite compris que ce que tu enseignais était exactement ma recherche.

Pas seulement l'art martial, mais aussi tout ce qui gravite autour et que tu nous enseignes à chaque cours.

J'ai eu la chance (si je peux dire, car si j'avais passé mes 10 ans de pratique du Tai Chi avec toi j'aurais tout de suite commencé par le bon bout) d'avoir 2 professeurs différents. Ce qui me permet d'avoir du recul entre ta pratique et celle de mon ancien professeur. Cella n'a rien à voir, avant je ne faisais que du Tai Chi et rien d'autre.

Maintenant je fais exactement ce que je recherchais depuis de nombreuses années. Quand je pense à la différence d'enseigner et ce que tu m'apportes avec toutes tes connaissances, c'est...il n'y a plus de mots pour exprimer cela. C'est un très grand cadeau extraordinaire.

Contradiction entre ma recherche et mon avancement :

Il est vrai que j'avance doucement. Mais pourtant tout ce que tu enseignes me passionne et correspond exactement à mes recherches, alors pourquoi Je n'avance pas plus vite ! Pourquoi c'est aussi difficile ! Pourquoi j'ai bien du mal à comprendre ! Je ne comprends pas moi-même. Un mélange entre mes problèmes : de dépression, les comportements qu'on m'a inculqué et que je n'arrive pas à dépasser, les salons, les choses de la vie courante, le faite que je reporte toujours tout au lendemain plus tout ce que je ne sais pas sûr moi (malgré au moins 20 ans d'observation sur moi et mon comportement).

La seule chose dont laquelle je suis sûr, c'est que je vais y arriver. Il y a encore énormément de travail, comme tu me disais un jour « tu n'es qu'au tout début du chemin » mais je m'accroche et je vais y arriver.

Merci pour tous ces cadeaux

Merci pour t'a patience à mon égard

Merci de me servir de modèle

Merci pour tout ce que tu m'enseignes

Merci pour tes conseils

Merci pour ton aide en ce qui concerne les salons

Merci pour ta présence, ton sourire, voir toujours tout de manière positive

Jean Yves

Avant tout, merci pour ta volonté de persévérer à sauvegarder ce patrimoine millénaire, le Chi Gong et le Tai Ji Quan, à nous le faire partager et à le transmettre à travers le monde.

Bon courage

Thavone Comptable

Que m'a apporté la pratique du Tai-jJ ?

D'abord des amis, un groupe de personnes que j'ai plaisir à retrouver chaque semaine, des personnes qui partagent mes valeurs, et à l'occasion des rires : tout ce qui fait la richesse des relations entre les humains.

Ensuite une certaine paix, et la conviction intime que je suis dans mon chemin.

Sophie, 50 ans, expert IRD

Tu souhaitais savoir ce que m'apporte la pratique du Tai Chi-Chuan : en fait l'attention ramenée au corps me permet de développer ma concentration, de libérer des tensions internes et d'apaiser mes pensées... Je sais les laisser passer maintenant...

La pratique du tai chi me conduit aussi à me tourner davantage vers moi pour développer petit à petit une harmonie intérieure qui me fait progresser dans la méditation.

A demain et encore merci de tout cœur pour ton enseignement que j'apprécie

beaucoup.

Brigitte

J'ai commencé à pratiquer le qí gong avec Song il y a une vingtaine d'années, peut - être plus ...

Au début, j'imitais simplement les mouvements, et je me sentais un peu raide et gauche, mes mouvements étaient saccadés et décousus... mais j'appréciais le calme, le sourire, la concentration et la décontraction de Song ... Peu à peu, j'ai senti que les mouvements étaient guidés par le souffle, j'ai découvert l'existence du sourire intérieur ... A l'époque, nous pratiquions Les Cinq Trésors, Le Souffle Du Vent, Les Huit Pièces De Soie ... Progressivement, mes gestes se sont assouplis et j'ai eu l'impression d'être mieux dans mon corps, de trouver un équilibre, une détente à la fois physique et mentale ... je me sentais plus paisible, plus sereine ...

Puis j'ai quitté les groupes de Song (tout en continuant à pratiquer pour moi, de temps en temps) et j'ai changé de parcours professionnel ; je suis devenue sophrologue/relaxologue... Je me suis ensuite retrouvée dans la position d'animatrice pour des groupes de dix à trente personnes.

Et dès la première séance, l'image du sourire intérieur, de la présence et du calme de Song s'est imposée à moi et m'a guidé vers la confiance et le partage ... J'ai retrouvé en sophrologie les gestes d'automassages, l'écoute de la respiration, la recherche de l'enracinement (position de l'arbre) et la perception du centre (équilibre et énergie)... Et tout naturellement, j'ai eu envie de revenir aux cours de qí gong de Song, pour approfondir et améliorer ma pratique.

Entre temps, les enseignements de Song ont bien sûr évolué, et ma perception a changé... J'ai découvert le qí Gong De La Vertu et le I Jíng Qí Gong...

La pratique régulière de ces séries m'apporte une sensation très puissante d'équilibre, de joie et de force intérieurs : être dans l'instant, ici, maintenant, en conscience; habiter son corps, conduire le souffle et l'énergie; harmoniser l'attention et le geste; guider l'intention jusqu'au bout du mouvement; unifier le corps et l'esprit en pacifiant les pensées et les émotions...

Bien sûr, je ne suis qu'au début du parcours, mais le cheminement vers le bien-être et l'harmonie intérieure prend le temps d'une vie...La pratique du Qí gong nous rappelle que rien n'est jamais acquis ou figé : tout est en perpétuel mouvement, en perpétuelle évolution, en perpétuelle interdépendance... On ne peut progresser qu'avec rigueur et détermination... tout en respectant les principes de souplesse et d'adaptation ...

Pour moi, le Qí gong s'apparente à une véritable quête de l'essentiel, une philosophie de vie qui me guide vers la liberté intérieure et la lumière...

*Geneviève, 54 ans, sophro-relaxologue.
mai 2010*

Merci de partager et d'éclairer le chemin :

L'expérience de la pratique du Chi Gong :

Passer du stade de la découverte à la pratique quotidienne :

L'expérience intérieure de la pratique quotidienne est alors plus riche et complexe.

Elle demande patience et confiance en soi, intention, attention et détermination :

qualités qui se développent progressivement

L'apprentissage patient de la tranquillité de l'esprit est magique, la réalité change car elle est perçue différemment !

La compréhension de cette nouvelle réalité apporte de la tolérance envers les autres et surtout envers soi-même.

Le Chi Gong apporte ensuite une fluidité du corps et de l'esprit par la synchronisation du geste et de la respiration.

L'état de bien-être qui en découle entrouvre ensuite de nouvelles portes intérieures et extérieures.

Le mental est apaisé, déconnecté, une autre perception naît alors.

Chaque geste, chaque forme peut être approfondie à l'infini.

Le champ de la conscience s'élargit, notre être s'enracine et fait pousser ses branches vers le Ciel.

Des cercles concentriques prolongent le mouvement vers le profond de nous mêmes et ensuite vers les autres.

Affirmations :

"Everyday is thanksgiving " Jah Mason , musicien jamaïcain.

Dans l'attention, la respiration débloque le souffle abdominal : cela crée un éveil corporel,

Les pensées qui passent :

Prendre conscience des pensées: " les nuages passent, le Fuji reste ..."

Un avec le souffle :

J'offre en expirant,

pause d'attente, puis j'accueille la vie, inspiration,

puis j'expire, j'abandonne dans la confiance, la vie va m'être rendue,

l'Attention devient aimant, en connexion aimante, venant de l'infini, hors du temps.

Benoît Billot

Amicalement,

Philippe

Je précise la date à laquelle je rédige ce texte d'appréciation à partager sur le site de notre association parce que la première chose qui me vient à l'esprit c'est que les apports de cette pratique s'inscrivent dans le temps, j'ai le sentiment d'être entrée dans un processus de transformation qui n'a pas de fin et voyez vous c'est un sentiment très agréable d'envisager sa vie selon cette philosophie.

J'apprécie aussi le double visage de ces pratiques. Elles me confrontent à mon intériorité, elles me donnent le temps de me recentrer, de descendre dans mon ventre, pour y puiser ma véritable énergie. C'est donc une expérience très intime, très personnelle. Et pourtant je suis sûre d'en être arrivée là parce que je n'ai pas pratiqué seule. J'ai bénéficié de l'accompagnement d'un maître en la personne de Song et de la formidable énergie qui se dégage du groupe, cette énergie me porte et me stimule.

Merci à vous tous.

Le Tai Ji et le Qi Gong ont gagné aussi en espace, j'ai compris l'importance des heures de vol et j'intègre ces pratiques dans mon quotidien. Je prendrai deux situations en exemple. Je conçois et anime des formations pour adultes, elles sont variables en qualité pour diverses raisons mais à chaque fois qu'un dispositif de formation se déroule sans accroc, lorsque cela roule, que les gens avancent, j'ai eu la sensation d'avoir réalisé mon Tai Ji, parce que tous les éléments, animés par une intention commune, coopèrent de manière harmonieuse et atteignent leur objectif. Un autre contexte concerne ma difficulté personnelle à prendre position, pouvoir dire non lorsque je sais que je ne pourrai pas répondre à une demande. Grâce à un travail régulier en Qi Gong sur les postures, mais aussi dans les séries en mouvement je suis plus souvent ancrée, reliée à mon centre, ce qui me permet de ne pas être dans la réaction et me laisse le temps d'aller chercher au fond de moi ce que je veux.

Je parlais de l'importance de situer ces réflexions dans le temps, car à cette question « Qu'est ce que t'a apporté la pratique du Tai Ji et du Qi Gong ? » Ce n'est pas ce que j'aurai répondu il y a cinq ans et c'est sans doute encore autre chose que je découvrirai dans les années à venir.....

Jacqueline Schwartz , 60 ans, professeur formateur
Saint Pierre Bois le 10 mai 2010

Plusieurs mots me viennent spontanément à l'esprit, équilibre, confiance en moi, sérénité, ouverture d'esprit, curiosité sur le monde, humilité... Mais le taiji c'est aussi une pierre des fondations de mon développement personnel, bien qu'au au départ je n'avais pas connaissance de ce terme.

Voilà, j'espère que cela t'aidera.

Je te souhaite une belle journée, amicalement,

Rémy (49 ans)

Mes impressions concernant le Tai chi, c'est simple tout est résumé dans le fait que je me réjouis et suis impatient chaque semaine qu'arrive le jeudi-
Le jeudi devient mon jour préféré de la semaine.

Ce jeudi ne fera pas partie de mes préférés, nous ne serons pas là comme Francine te l'a dit.

A jeudi prochain

Clément