

Apprendre à faire le vide et se sentir en harmonie



■ **BIEN-ÊTRE** Alexandre Montaru pratique le Tai Chi Chuan et l'enseigne. Apprivoiser le lâcher prise est l'étape primordiale pour parvenir à se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Si le Tai chi est un art martial, ce n'est pas le cas du Qi Gong. Alexandre pratique également cette discipline dont le travail en position statique développe l'enracinement, et demande de libérer le corps et la respiration. « J'ai commencé il y a 10 ans à lire des textes taoïstes. Très attiré, j'ai continué dans la lignée du Tai chi qui est un travail



autour de l'énergie vitale et une mise en application de ces principes ». La connaissance très aboutie de son art maîtrisée par une pratique quotidienne,

résulte d'un long travail aussi bien physique que cérébral acquis au contact de son mentor Maître Wong. Il s'agit d'un travail extrêmement précis passant par la mémorisation d'une forme et le travail de la posture. Un cheminement exigeant qui permet de découvrir les potentialités offertes par les pratiques corporelles internes. Les mouvements lents possèdent des vertus méditatives. Tout comme la pratique de la marche du Tai chi qui préserve l'unité du corps. C'est cette harmonie qui donne de la force. « Le corps en entier accompagne le mouvement » rappelle Alexandre Montaru. Crispation, relâchement, Alexandre aime comparer cette technique à l'allure affichée par le félin lorsque celui-ci se déplace. Le Tai Chi Chuan peut aussi se pratiquer à deux, toujours debout. « Le partenaire peut tester doucement la solidité d'une posture. Si la posture tient sans crispation et sans douleur, au niveau des épaules notamment, le geste effectué est considéré comme bon ». Le relâchement amène de l'élasticité, les muscles sont alors totalement allongés, pour un étirement maximal. Alexandre Montaru l'assure. Il faut une régularité et une qualité dans les exercices réalisés pour en ressentir la plénitude et le bienfait. « Dans ces moments-là, je compare mon corps à un chausson doux et chaud. Je m'y sens bien ». **Contact : 06 66 70 27 80**

Qi Gong

Des mouvements simples

Qualifié de pratique de bien-être mais non d'art martial, le Qi Gong (prononcez Tchi Kong), possède les mêmes principes d'utilisation du corps par le relâchement que le Tai Chi Chuan. Ces deux disciplines sont complémentaires. Le Qi Gong met l'accent sur le travail de la posture, la marche et demande d'effectuer des gestes simples, sans difficulté de mémorisation particulière. En revanche le Tai chi est davantage dynamique et développe un enchaînement codifié de mouvements avec lesquels on se familiarise progressivement. Ces pratiques visent à libérer le corps de toutes ses tensions en provoquant un étirement agréable qui fournit des sensations positives. Au fur et à mesure, la conscience globale du corps prend de plus en plus d'importance. **Prochain stage, samedi 4 février au Kursaal. Qi Gong de 14h à 16h30. Tai Chi Chuan de 16h30 à 19h.**

25MAG est une publication de L'EST RÉPUBLICAIN - **Directeur de la publication** : Christophe MAHIEU
25MAG L'Est Républicain 60, Grande Rue 25000 BESANÇON - Impression SAP Mulhouse
CONTACT PUBLICITÉ : 03 81 21 15 10 - **CRÉDITS**
PHOTOS : DR, Christèle Billault.

VENTE MASSIVES DES STOCKS SPECIAL SOLDES - HIVER 2017

TOUT DOIT DISPARAÎTRE !

20X
SANS FRAIS
JUSQU'À
-50%

MEUBLES - SALONS
LITERIE - RANGEMENTS
IMAGE - SON
MULTIMEDIA
ELECTROMENAGER

MESSAGIER-PILOT

15 rue de la Prairie (face au stade) BAUME-LES-DAMES - 03 81 84 15 13

expert
1^{er} Sommeil
LE MEILLEUR DE LA NUIT

789487800