

LE PHÉNIX ET L'OLIVIER

La connaissance de notre corps

Une belle saison s'achève et une autre toute aussi belle s'annonce. Une page de notre vie associative s'est tournée avec le départ de Mikaël et un nouveau chapitre s'ouvre. Il est dorénavant chez les grands bretons tandis que nous continuons notre quête de connaissance interne bien ancrés en Provence dans notre beau village de Coudoux. Nous poursuivrons donc avec un seul moniteur à la place de deux, un retour aux sources en quelque sorte. Le mardi reste dédié au self-défense à travers les disciplines du Hsing i quan et du Bagua Zhang. La recherche de l'efficacité dans la sortie de force, la posture, le déplacement, le relâchement, la fluidité. 2018-2019 sera orientée sur l'enchaînement en solo des 5 éléments en Hsing i, les armes et les enchaînements à deux par élément. Côté Bagua, l'apprentissage des trois premières paumes sera au menu. Pour le jeudi, nous poursuivrons la pratique du Tai Ji. Cet art interne nous mène aux confins de la connaissance de nous-même, dans les profondeurs du corps, et ce, grâce à ses enchaînements réalisés à vitesse très lente. En effet, de nombreux travaux expérimentaux ont montré que seule la lenteur du mouvement permet aux réafférences sensorielles de contribuer pleinement au contrôle du geste. Le Tai Ji permet à notre proprioception de s'affiner. Cette faculté qui se distingue des cinq sens appelés sens extéroceptifs (à l'écoute du monde extérieur) nous donne des informations en provenance de l'intérieur, de notre corps. Cette sensibilité propriocep-

tive développée par le Tai Ji apporte la connaissance intuitive de notre corps en mouvement. Vous constatez que nous ne pratiquons pas simplement de la gestuelle mimique de disciplines asiatiques mais que nous sommes, dans le cadre de notre activité, en recherche permanente de connaissance toujours plus approfondie de soi et de l'autre.

Nous vous donnons rendez-vous au forum des associations le **1^{er} septembre**.

Président : Michaël DEBRET - 06 84 62 75 21 Secrétaire :

Matthieu JOBERT - 04 42 52 10 62

Trésorier : Denis MARTIN - 04 42 52 01 77

<http://www.wushu-coudoux.fr/>

