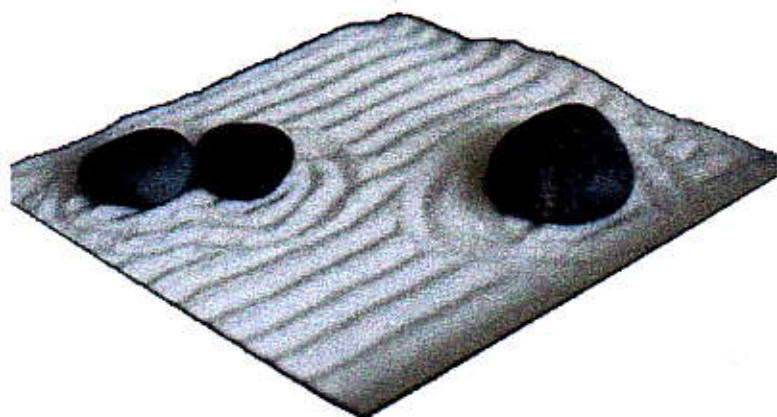


LE TAI CHI

pour (et par) les nuls...



*A prendre au second degré...
[même si c'est pas vraiment drôle]*



L'éventail pénètre le dos

Le tai chi ... parlons en !
Pour moi, au départ, je suis
venue à la découverte d'un
art relaxant.



Oui bien sûr...
hehe...



Vous êtes sûr
que ça fait pas
mal...!?

Déployer l'éventail depuis le dos

Je me complaisait
dans de beaux mou-
vements. Rien de plus.
la beauté du geste me
suffisait.



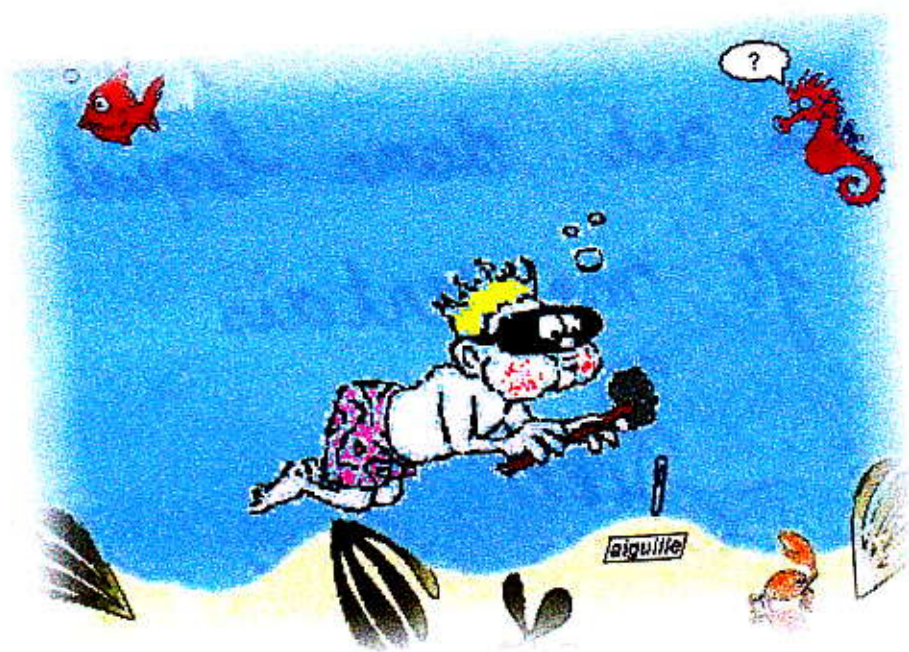
L'aiguille au fond de la mer

Le phénomène
"tai-chi" me plaisait
aussi... tout comme au-
rait pu me plaire
le Yoga.



Enfoncer l'aiguille au fond la mer

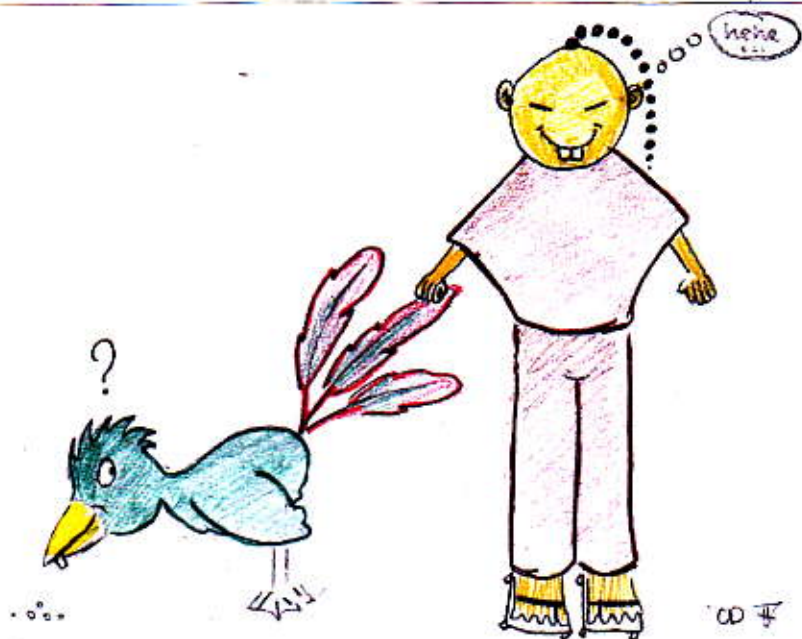
Peu à peu,
j'ai découvert une
autre discipline...



Saisir la queue de l'oiseau

Certes aux noms de
postures "barbares", mais
un art dans lequel
je me sentais
Rien.

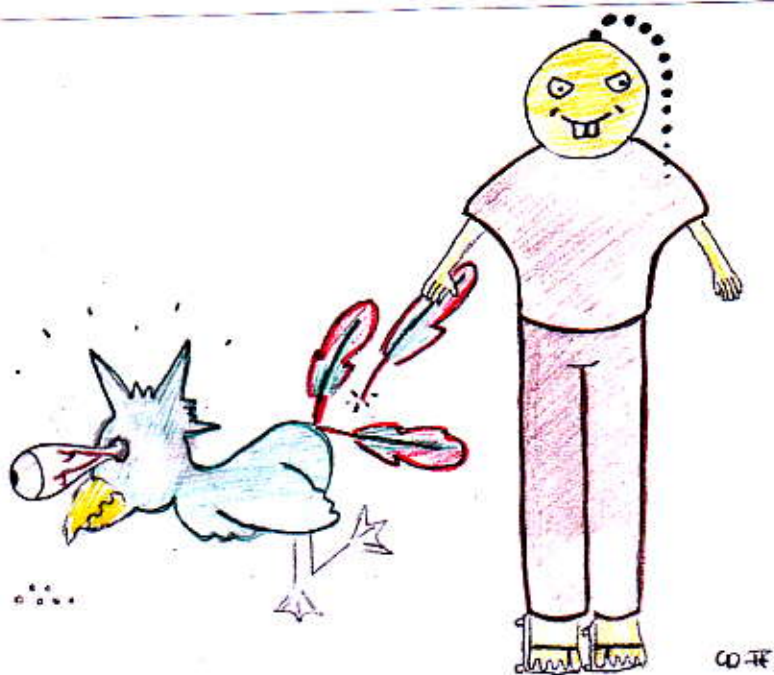
mentel ab einem abstrakten



Séparer la queue de l'oiseau

Durant la courte
heure où je m'y trou-
vais, j'étais envahie
d'une sensation de
plénitude, de bien-
être.

• Porter is more successful in making



Porter le tigre et retourner à la montagne

Oui des
noms "barbares" de
posture ... Comme celui-ci
qui est VERAIMENT mon
favoris !

donc je n'écrirai
rien de spécial ici,
honneur à cette posture
que j'imaginai aussi

Chavunhar - 1970

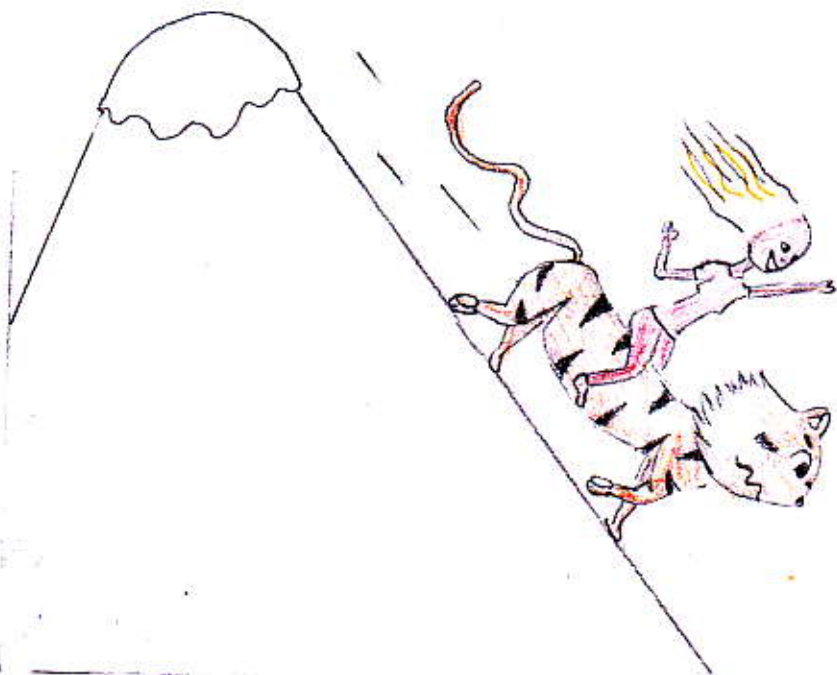


Chevaucher le tigre

Peu à peu mon
esprit s'ouvrait ...

Je me sentais de
mieux en mieux parmi
toutes ces personnes,
je n'avais plus
peur de leur
regard ...

February 1945



Repousser le singe

Je n'étais pas aussi
douée que lui ? Peu.

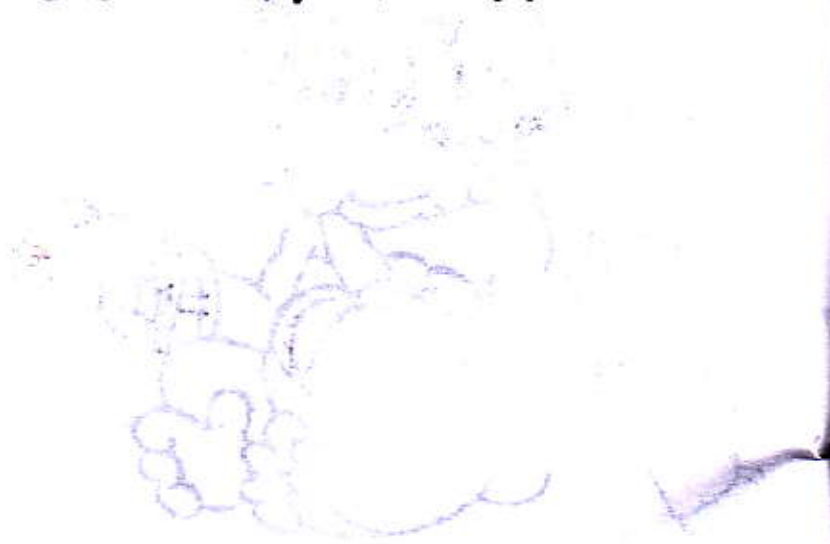
importe !

Adieu la compétition
des salles de mathéma-
tiques !



Jouer du peïpa

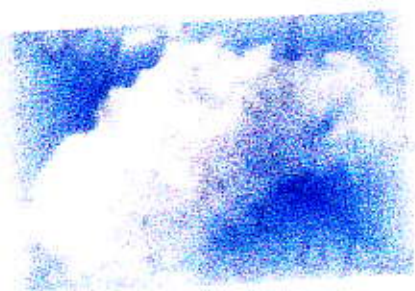
J'étais ici pour
moi et non pour le
RESULTAT...





Mouvoir les mains comme les nuages

Il m'arrive aujourd'hui
de regarder la nature
pendant des heures...
Certes je le faisais avant
mais aujourd'hui cela
m'apaise, me ressource..



Balayer le lotus

Finit les
crises de colères,
le stress et bonjour
la "zen attitude"!



En l'espace de trois années,
le tai-chi m'a aidé à me cons-
tituer. Il ne devrait faire simplement
partie de l'option sport car il mo-
difie notre pensée. Il est une sorte
de discipline de l'esprit.

Ce n'est pas uniquement une
expérience, il fait partie de moi.
Je ne m'en sert pas tous les jours
mais il n'est pas rare que je me
rappelle que la violence pure n'aboutit
à rien. En utilisant seulement
la force de l'adversaire, nous

pouvons être capable de le
surpasser..

Et ce qui m'impressionne le plus
c'est que durant toutes ces années
où vous avez pratiqué le tai'-chi-
chuan, vous ne vous en soyez servi
qu'une seule et unique fois...

En cela nous pouvons voir à quel
point cet art est source de
sérénité....!

Florence Unia
durant trois ans (de 2005 à 2008)
tenta vainement d'apprendre le tai-chi-chuan
pourtant enseigné par un professeur d'exception*

Ce fut une bonne expérience,
qui lui apprit à se détendre et à « vider » son esprit,
même si elle continue de « danser »
lorsqu'elle tente de faire quelques mouvements...

** Oui, il est toujours bien vu de flatter le professeur ☺*