

Choisir entre un cours de Tai-chi et un cours de Qi-gong et méditation

Il est possible de faire un cours d'essai dans chacune des deux activités afin de découvrir celle qui vous correspond le mieux.

Qi-gong et méditation

Le Qi-gong est un art de santé et de bien-être qui met particulièrement l'accent sur la posture, la respiration, la détente et les sensations corporelles. La pratique est généralement plus statique et méditative que le Tai-chi.

C'est une bonne porte d'entrée dans l'étude des arts chinois : on apprend progressivement à relâcher les tensions, à développer son attention et à entrer davantage dans la perception de son propre corps.

Le cours comprend également un temps de méditation assise, sur chaise ou sur coussin.

Tai-chi

Le Tai-chi est à la fois un art martial interne et une pratique corporelle. Il est davantage orienté vers le mouvement et les déplacements.

On apprend une succession de mouvements codifiés appelée la forme de Tai-chi, qui se mémorise et se perfectionne progressivement. La pratique demande davantage de mobilité, notamment au niveau des genoux et des hanches, et convient particulièrement aux personnes qui apprécient le mouvement et qui ont moins d'affinité avec les pratiques plus immobiles.

Comme tout apprentissage artistique, le Tai-chi demande cependant une pratique régulière et une véritable assiduité pour progresser.

Un apprentissage dans la durée

L'inscription se fait à l'année. Il n'y a pas d'inscription au trimestre ni de cours à l'unité.

Le cours hebdomadaire est conçu comme un véritable apprentissage progressif : il ne s'agit pas simplement d'assister à une séance, mais de construire une pratique au fil des semaines.

Pour cette raison, il est préférable de rejoindre le cours avant la Toussaint, afin de pouvoir suivre la progression du groupe.

Comme dans toute discipline artistique ou corporelle, les progrès viennent avec la régularité, la discipline et la patience. C'est cette continuité qui permet de développer une pratique solide et d'en ressentir pleinement les effets.