

# A la rentrée Tai Ji Quan et/ou Qi Gong?

Octobre 2015

En septembre, octobre, se pose la question de choisir une activité .

Alors !

Tai Ji (sous entendu Tai Ji Quan prononcé Tai Chi Chuan) ou Qi Gong (prononcé Chi Gong).?

Ce sont deux disciplines chinoises et la Chine c'est vaste :

- Une langue commune,
- Des régions immenses,
- Des dialectes,
- Des accents pas possible (pour mon oreille à moi),
- Seuls les idéogrammes permettent parfois de se comprendre .

Revenons aux cours .

Déjà il est important de se demander ce que l'on veut, ce que l'on recherche, ensuite notre disponibilité, notre motivation...

## Que connaît-on de ses deux disciplines ?

Se renseigner sur internet , YouTube et déjà on peut voir qu'il y a beaucoup de différentes façons de pratiquer.

La télévision en parle de plus en plus, d'un point de vue médical les articles sur leur bienfaits sur la santé se font de plus en plus présents et précis, pendant les vacances vous avez pu voir des groupes pratiquer en extérieur ou faire une initiation ce qui est le mieux pour vous faire une idée sur ces pratiques



*Pratique dans le magnifique parc Albert Schweitzer de Munster*

## Comment passez à l'étape suivante ?

Si vous ne connaissez pas de club, d'association([Arts Harmonie de Colmar](#)) , proposant ce genre d'activité, renseignez vous auprès de votre mairie, allez sur le net, cherchez auprès des fédérations. Attention au niveau des fédérations il y a de quoi se perdre . Nous pouvons ou pas être référencés dans une fédération par choix mais là c'est une autre histoire , chacune à sa spécificité, sa politique , ses objectifs ([FAEMC](#), [FFKARATE](#), [FEQGAE](#),...) ...

Souvent vous recherchez un cours près de chez vous ou de votre lieu de travail mais cela ne doit pas être un frein. Avec le covoiturage il est facile de se regrouper. Je connais même un couple Suisse qui n'hésite pas à faire toutes les semaines, en soirée, 150km pour aller prendre un cours avec mon professeur . Tout cela va dépendre de votre motivation.

**La présence régulière dans la pratique du Tai Ji Quan est indispensable car il y a une progression dans l'apprentissage de l'enchaînement de la forme.**

Alors, si déjà vous savez ne pas pouvoir assister à tous les cours, pour des raisons professionnelles familiales ou autre

- soit vous allez dans un cours de Qi Gong
- soit vous vous accrochez et vous vous engagez à rattraper le cours où vous étiez absents.

## Pourquoi ce conseil ?

Le risque, le seul, c'est que vos absentes finiront par générer du stress dans l'apprentissage de l'enchaînement de mouvements et que tous les bienfaits recherchés dans la discipline vont s'évaporer très vite . Vous allez vous décourager . Vous allez perdre votre motivation . Ensuite vous en viendrez à manquer une fois, deux fois .....jusqu'à abandonner ce qui était au départ une superbe idée.

Une fois que vous avez les coordonnées de l'enseignant et/ou de l'association, faites une première recherche sur le net, la plupart ont un site. Vous aurez les renseignements de base sur la discipline proposée, les informations pratiques (lieu, horaires, niveaux, coûts...) et un numéro de téléphone pour contacter le professeur.

Avec tout cela préparez vos questions s'il vous en reste et contactez le .

Pouvez vous faire un cours d'essai ?

## Voilà quelques bribes de réponses

- Le prix et le mode de paiement :
  - à l'année,
  - au trimestre,
  - réduction pour les couples, chômeur,
  - si on peut rattraper un cours en cas d'absence ,
  - s'inscrire à plusieurs cours avec ou sans suppléments,
- La tenue vestimentaire : je conseille toujours une tenue confortable et des chaussures propres par respect pour le lieu de pratique et la personne qui fait l'entretien des locaux

- Pour la pratique de Qi Gong comme nous faisons de la méditation j'invite les personnes à se munir d'un coussin et d'un tapis
- Pour le Tai Ji Quan je propose des cours de 2 heures et nous faisons une pause qui permet des échanges , j'offre le thé ou une tisane vous avez besoin d'apporter une tasse
- N'oubliez pas l'indispensable certificat médical d'aptitude que vous devez fournir avant fin juin de l'année suivante c'est beaucoup mieux:)

Expliquez ce que vous recherchez afin qu'il puisse vous conseiller si besoin.  
Vous pouvez demander comment se déroule un cours.

N'hésitez pas si besoin à annoncer que vous avez un problème de santé sans entrer dans les détails cela va permettre à l'enseignant de vous rendre attentif pendant la pratique, de prendre soin de vous, de ne pas vous faire mal .

Je rappelle tous les ans que **la pratique du Qi Gong et du Tai Ji Quan ne doit pas provoquer de douleurs autre que celle d'un travail musculaire modéré** . Si vous avez mal à une articulation après la pratique c'est que vous avez sûrement forcé, même sans vous en rendre compte peut être même en voulant trop bien faire « comme le prof »

- Parlez en avec votre enseignant.
- **Écoutez** lorsqu'il donne un conseil même s'il ne s'adresse pas à vous personnellement, une précision **écoutez n'est pas entendre** . La majorité d'entre nous entendons mais écouter c'est ouvrir son cœur et porter l'attention sur ce qui est dit sans filtre
- **Apprenez** à vous auto corriger . Pour moi c'est une des grandes qualités dans la pratique . Je me trompe ce n'est pas grave . Je m'en rends compte, je me rectifie. Je ne reste pas sur quelque chose que je sais ne pas être juste.
- **Acceptez** de vous faire aider, corrigé, conseillé afin de maintenir votre intégrité physique est indispensable pour avancer dans la pratique

J'espère avoir fait le tour de la question .

**A vous de jouer !**

Quelles questions aimeriez vous poser avant de vous lancer ?  
Quelle sont vos expériences en la matière ?

