



Fiche technique Tai Chi chuan et randonnées

Intervenants : Marie-Christine Siriex et Lionel Roubin

Présentation du stage

Je vous invite à descendre dans vos pieds, à prendre contact avec la terre nourricière comme l'arbre le fait si bien naturellement.

Laisser jaillir l'intelligence du corps, l'intention du geste, sans chercher ni à faire, ni à contrôler simplement être là, unifié, ouvert, pour que s'éveille en nous la sensation du vivant.

Ce stage est une approche de la pratique du tai chi. Il nous invite à trouver ses appuis, l'enracinement, le lâcher prise interne. L'éveil de l'écoute du corps est au centre du contenu du stage, dans l'objectif d'accéder petit à petit à une qualité d'Etre dans le "non faire", de lâcher progressivement notre besoin de vouloir maîtriser, et d'écouter l'intelligence du corps qui nous guide vers la sensation d'être unifié et ouvert.

La pratique repose essentiellement sur l'éveil de la présence des pieds en lien avec la terre, sur le relâché des hanches et la dynamique du bassin servant de moyeu de la roue en mouvement afin que le geste soit léger et fluide comme de l'eau.

Programme du stage

Nous pratiquerons soit le matin, soit l'après-midi, environ 2h, sous la treille.

Nous commencerons par un éveil du corps de la tête aux pieds en suivant le trajet des méridiens d'acupuncture par la pratique du Do in.

Nous pratiquerons quelques exercices de Chi Gong, différentes marches : des exercices à deux pour affiner l'écoute du contact.

Je n'ai pas l'intention de suivre un programme établi, mais de se laisser porter ensemble, et surtout de partager avec vous mon expérience personnelle du tai chi qui me guide depuis une trentaine d'année, et m'apprend chaque jour un peu plus, à sentir que c'est par l'ouverture du cœur et la disponibilité intérieure que la vie paraît de plus en plus simple et belle.

Ce stage sera associé à des balades où nous pourrons sentir nos appuis fondamentaux.

Il est ouvert à tous, pour une dizaine de personnes maximum.

Prévoir des chaussons ou chaussures très souples qui adhèrent bien, et des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise.

Informations pratiques

Les randonnées seront proposées chaque jour. Elles dureront entre 2 et 3 heures et permettront de découvrir les alentours de Vernet : col des abeilles, hameaux environnants, St Germain par le sentier des muletiers, les baignades proches.

De bonnes chaussures sont nécessaires, le ou les bâtons de marche peuvent être utiles : les chemins sont pentus et caillouteux. N'oubliez pas non plus le petit attirail du randonneur : chapeau ou casquette, lunettes de soleil et crème solaire, la gourde, le maillot de bain et la serviette pour les baignades.

Pour permettre à chacun de participer et prendre plaisir à ces randonnées cévenoles, le rythme proposé sera régulier. Qui veut aller loin ménage sa monture !!!

© Lou Valat