

■ LE POULIGUEN

4 QUESTIONS... À KATIA LE PALEC

25 personnes suivent avec beaucoup d'assiduité le cours de tai-chi-chuan, nouvelle discipline des arts martiaux mise en place par le Satori dojo pouliguennais. Elle est animée par Katia Le Palec. Rencontre avec l'enseignante.

1. Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis ceinture noire 3^e dan d'arts martiaux chinois et ancienne pratiquante de judo. Je pratique le kung-fu depuis 6 ans, le qi qong depuis 12 ans et le tai-chi-chuan depuis 16 ans. Mon maître est Jian LiuJun. Je suis professeur d'arts martiaux internes à Saint-Nazaire au sein de l'association Le Mont tai shan. Au Pouliguen, j'enseigne seulement le tai-chi-chuan (style yang).

2. Comment définiriez-vous le tai-chi-chuan ?

Appelé boxe du Faîte suprême, le tai-chi-chuan est un art martial interne chinois basé sur la médecine traditionnelle chinoise vieille de plus de 5 000 ans. Il aurait été inventé par un moine qui observait le combat d'une grue et d'un serpent. Leur souplesse et leur légèreté ont inspiré ce moine.

3. Comment se déroule un cours ?

Cet art est constitué de plusieurs enchaînements pratiqués au ralenti. Il permet de prendre conscience de son corps, des tensions musculaires, des blocages et d'apaiser l'esprit. Ces enchaînements pratiqués régulièrement permettent de relâcher le corps, de diminuer les tensions, d'améliorer la mémoire, l'équilibre, la souplesse et le relâchement. Il apporte aussi calme et harmonie, accroît la longévité.



4. Le tai-chi-chuan aurait donc des bienfaits sur l'organisme...

Plusieurs études ont démontré l'efficacité de sa pratique sur l'obésité, les effets secondaires des traitements pour le cancer, la fibromyalgie, Parkinson, les maux de dos, d'articulation. Il favorise une meilleure circulation du sang et de l'énergie dans les organes et dans le corps.

■ UTILE

Séances tous les mercredis de 9 h à 10 h 15, au dojo, salle de l'Atlantique.

Elles s'adressent à tous à partir de 15 ans, y compris aux personnes en excellente condition physique.