

Bilan de nos activités,

Forum des associations 7 Octobre 2019 :

Beaucoup de personnes sont venues nous rencontrer lors de ces forums (Persan et Beaumont). C'est un début de saison incontournable, où nous devons redoubler d'efforts pour faire connaître notre association et notre art.

Certains sont restés, en adhérant à notre association, car ils ont trouvé une discipline martiale bienveillante qui avant tout prend en considération le pratiquant et son équilibre.

Téléthon 2019 8 décembre 2019 :

Journée sociale du début de saison. Elle s'inscrit dans notre démarche envers les autres personnes et associations. Nous avons réalisé des ateliers pour les enfants, fabrication d'éventails à partir des coloriations réalisés par les enfants et une petite initiation de la forme improvisée et très appréciée, des enfants qui y ont pris du plaisir, et des parents qui ont pris des photos souvenirs (réalisée par Jeanne, Gilbert, Elisabeth...).

Pot de fin d'année 21 décembre 2019 :

Organisation d'un grignotage en fin de cours autour du verre de l'amitié pour arroser les fêtes de fin d'année.

Galette des Rois 14 Janvier :

Un interlude inévitable de la nouvelle année, où nous apprécions partager ce moment de convivialité autour de la galette, avec un petit verre de cidre ou de jus de fruit.

La suite de la saison, pratique en salle, a été interrompue pour des raisons sanitaires.

L'association a malgré tout continué de fonctionner, nous avons proposé durant cette période :

- L'édition du petit journal avec des ateliers et des articles sur le Taichi,
- Des ateliers en visio réalisés par Ester et Patrice.

Dès que nous avons pu reprendre, nous avons organisé des séances de Taichi en extérieur uniquement (Stade Louis Odinot et Stade Gaston Deschamps)

Durant tout l'été, l'association a proposé des ateliers d'initiation gratuite de Taichi-gong et de respiration (Stade Louis Odinot).

Nous avons communiqué un article, à la ville de Persan et de Beaumont (joint en annexe).

#####

Libre à chacun de suivre son chemin et de le découvrir...

Comme chaque année, au-delà de notre pratique dans l'association, nous investissons du temps pour faire connaître notre art, pour participer à la vie sociale et sociétale des villes de Persan, Beaumont sur Oise et des communes de la CCHVO.

Ce principe est inscrit dans notre démarche associative et individuelle que d'offrir un peu de notre savoir-faire de l'Art du « le Tai chi Chuan ». A quoi servirait notre savoir si nous ne pouvions le partager ?

Le chemin sur lequel nous nous engageons individuellement, quand nous pratiquons cet art, est différent. Il nous emmène sur une meilleure connaissance de soi, de notre corps, de nos mouvements. Il nous recentre, sans nous enfermer, bien au contraire. Il nous invite à partager. Certains ne comprennent pas cette dimension et abandonnent trop rapidement. Nous pourrions croire qu'ils refusent de mieux se connaître et qu'ils restent sur « je viens pour m'amuser ».

Cet art nous invite à nous découvrir. Bien sûr, il y a la forme que nous pratiquons régulièrement, mais une fois la connaissance des mouvements acquise, que reste-il ?

La forme, c'est simplement le début du cheminement. Ce sont les premiers pas vers l'interne, ensuite... vous découvrirez par vous-même, vous ferez votre propre chemin en fonction de vos envies....

#####

Le mot du Prof

Cette saison très particulière, nous rappelle que nous faisons partie d'un ensemble, d'un tout, que tout ce que nous faisons a un impact sur nous, mais aussi sur notre environnement. Ce qui se passe de l'autre côté de la planète finit par nous atteindre et inversement.

Il y a bien longtemps en Asie, des sages avaient compris que chaque action engendrait une réaction ou une transformation. Profitons du temps qui nous est donné pour méditer sur la théorie des cinq éléments.

A l'origine, le Yin et le Yang :

L'avènement des Cinq Éléments découle de l'interaction des deux grandes puissances Yang et Yin de l'univers : le Ciel et la Terre. Le Ciel est une puissance de stimulation qui amène la Terre à se transformer, et qui permet de nourrir et de soutenir toute sa biodiversité (représentée poétiquement par « les 10 000 êtres »). Le Ciel, par le jeu des

forces actives, chaudes et lumineuses des corps célestes, émet une Énergie Yang qui, par sa croissance et sa décroissance cyclique, définit quatre dynamismes particuliers que l'on peut associer aux quatre saisons de l'année et aux quatre phases de la journée. En contrepartie, la Terre représente une force calme et passive, une sorte de pivot stable, qui répond à cette puissance extérieure comme l'argile sous les doigts du sculpteur.

Partant de ces observations, la Théorie des cinq Éléments décrit symboliquement cinq Mouvements (WuXing) : les quatre dynamismes de base plus le support qui les harmonise. Ces cinq Mouvements sont appelés du nom de cinq éléments : le Bois, le Feu, le Métal, l'Eau et la Terre. On les a nommés ainsi parce que les caractéristiques naturelles de ces éléments peuvent nous aider à nous rappeler ce que symbolise chacun des Mouvements...

#####

Annexe

Article:

Deux associations se sont jointes pour réaliser durant tout le mois d'août des initiations au Tai-Chi-Gong et à la Sophrologie.

Les initiations ont été proposées aux personnels des administrations hospitalière, communale, scolaire, communauté de commune.

Des personnes de tous les âges sont venues découvrir ces deux activités qui se rejoignent dans le bien être de soi. Deux jeunes adolescents ont participé sur une séance et sont repartis enchantés de cette découverte.

Les huit séances ont permis quatre-vingt visites au totale, avec une ou plusieurs participations par personnes. Nous sommes heureux d'avoir pu partager ces moments et nous espérons avoir apporté un ~~peu de~~ sérénité à chacun au ~~travers de~~ quelques ateliers (Respiration, Tai-Chi-Gong et Sophrologie) que nous avons proposés.

Ces deux jeunes associations basées l'une à Persan (Taichi-95) et l'autre à Chambly (Marama-Sophrologie) sont restées très actives pendant le confinement en proposant, d'abord un journal et ensuite des séances de leurs activités en salle virtuelle pour les adhérents des associations.

Nous remercions la mairie de Persan pour la mise à disposition du stade et la CCHVO pour la communication.