

[ASSOCIATIONS BIEN-ÊTRE]

À CHACUN SON SPORT, À CHACUN SON BIEN-ÊTRE

INSPIRÉS DES TECHNIQUES DE GYMNASTIQUE ET DE MÉDECINE CHINOISES OU SIMPLEMENT DE FITNESS, CERTAINS SPORTS APPORTENT À TOUS, GRÂCE À DES TECHNIQUES DE MOUVEMENT EN DOUCEUR, DES CHANGEMENTS EN PROFONDEUR. RENCONTRES.

« Vu de l'extérieur difficile de penser qu'il se passe quelque chose et pourtant, à l'intérieur de soi : le travail est complet sur la respiration, les ligaments, les muscles et les tendons » introduit José Andria, Professeur de Wing Chun Kung-Fu au sein de l'association du même nom. La santé et l'autodéfense sont deux des principaux objectifs de cette discipline qui contient des techniques de Tai-chi-chuan mais aussi de Qi Gong. À ce titre, il peut être très brutal mais aussi doux et relaxant. Accessible à tous, le Wing Chun Kung-Fu développe un maximum d'efficacité avec le moins de mouvements parasites possibles. Les bienfaits sont reconnus par les pratiquants : contrôle du stress, équilibre entre le mental et le physique.

Pour le corps et l'esprit

« Les chinois n'ont pas dissocié le corps et l'esprit » nous apprend Stéphane Jacqueline, qui enseigne le Qi Gong au sein de l'association Dao Yin. Cette discipline, vieille de 5 000 ans, est à la fois issue de la médecine traditionnelle chinoise, de la philosophie taoïste et des arts martiaux. Elle est fondée sur la connaissance ainsi que sur la maîtrise du souffle et associe mouvements lents, exercices respiratoires et

concentration. Stéphane constate que parmi ses soixante adhérents, certains sont venus parce qu'ils se sentaient « raides » d'autres, pour mieux maîtriser leur stress.

Des cours qui s'adaptent à tous

« Infirmière de formation, je soigne les malades à l'hôpital mais en enseignant la gymnastique chinoise tao, j'aide les personnes à se maintenir en bonne santé » explique Carole Bresse, pour l'association Grési'kilibre. Les mouvements sont simples, mais travaillent en profondeur, s'ils sont faits en toute conscience. Ils sont pratiqués assis au sol, debout ou couché. La respiration en accord avec ces mouvements est très importante. Plus qu'un cours, c'est toute une philosophie du mieux-être que Carole transmet avec bonne humeur et dans la joie. Sa pratique invite à la méditation, à la relaxation voire à la spiritualité et permet à chacun d'être ensuite autonome pour maintenir son bien-être. Carole aide en effet à trouver l'harmonie entre les mouvements et votre respiration. Le point commun de ces associations ? La pratique peut commencer à tout âge. Femmes, hommes et même femmes enceintes, pour Grési'kilibre, sont les bienvenus ! Carole et

Stéphane soulignent qu'ils « s'adaptent de toute façon à chacun. Le Qi Gong peut se pratiquer assis si besoin ».

Le bien-être, une conjonction de 4 facteurs

« Au sein de l'association Oxy'fit, on vient se vider la tête ! » encourage Tiffany, l'éducatrice. L'association, qui s'est créée en 2018, propose une fois par semaine de la gym sur ballon (gainage, renforcement musculaire, etc.) et tous les mardis, un parcours de course à pied concocté par Tiffany. « Le bien-être, c'est au moment du cours, et surtout à la fin » résume-t-elle. Comment se mesure-t-il ? Le bien-être serait le résultat de quatre éléments : bien-être émotionnel (réduction du stress, de la fatigue), perception de soi (estime et vision de son corps), bien-être physique et bien-être perçu. Les adhérents sont surtout des adhérentes qui pour beaucoup, ne pratiquaient pas de sport. À la rentrée, l'association proposera sans doute de nouvelles activités : pilate et stretching.



Le Wing Chun Kung-Fu allie santé et autodéfense.



Grési'kilibre, une philosophie du mieux-être



Oxy'fit, du fitness pour se vider la tête.



Dao Yin. Le Qi Gong associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

Toutes les associations proposent des séances découvertes.

Renseignements et inscriptions :

Wing Chun Kung-Fu

wingchun-rhonealpes.com/pontcharra/

Tél. 06 51 86 06 27 - 06 19 66 54 43

Dao Yin

associationdaoyin.fr

Stéphane : Tél. 06 19 43 12 85

Grési'kilibre

gresikilibre.com

Carole : 06 75 38 27 64

Oxy'Fit

[f Oxy'Fit](https://www.facebook.com/OxyFit)

Tiffany : Tél. 06 78 89 08 13