

Bernard Genestier habite Couture, non loin de la maison natale de Ronsard, au cœur de la nature, dans un paysage empreint de sérénité. Pratiquant le Tai Chi depuis vingt ans, il l'enseigne depuis huit ans.

« Le Tai Chi, nous a-t-il expliqué, est un art qui ne s'apprend pas dans les livres, c'est une expérience à travers le corps. En Orient, on estime que la force est dans le ventre ; les Occidentaux, par contre, ont à ce point développé leur psychisme (réflexion, analyse, etc.) que celui-ci finit par les submerger. Le Tai Chi vise à rétablir l'équilibre et la libre circulation de l'énergie dans tout le corps. »

Art martial à l'origine, le Tai Chi Chuan est désormais pratiqué comme une chorégraphie lente et harmonieuse qui permet d'atteindre progressivement un niveau supérieur de conscience de soi, ce qui autorise la pratique d'une vie plus réfléchie et plus enrichissante. Cet art a également pour but de se ressourcer en abandonnant le rythme effréné de la vie moderne . *« Les mouvements lents et souples ont une influence sur le système psychophysologique qui se détend et se coordonne en engendrant un effet relaxant, régénérant et rajeunissant. Des exercices simples aident à entrer dans l'écoute de soi-même.»*

Bernard Genestier rappelle qu'il n'y a pas d'âge pour commencer ; il ne s'agit pas d'accomplir des performances mais de détendre et de libérer son corps, de calmer son mental et de se décontracter pour parvenir à un équilibre physique et psychique qui apporte joie et sérénité et facilite les rapports avec l'autre.

Bernard Genestier donne ses cours dans le cadre de l'association « Bien-être et santé », à la salle polyvalente de Sougé (41800), le mercredi à partir de 18h15 et le mardi selon le même horaire à la salle de danse de Courtanvaux à Bessé-sur-Braye (72310).

Ceux qui veulent faire un essai avant de s'engager peuvent tester les bienfaits de cette méthode lors d'un premier cours gratuit.

Renseignements : Bernard Genestier. T. 06 08 77 72 39 ;

mail : bernardgenestier@sfr.fr

Sougé, Bessé : Bernard Genestier reprend ses cours de Qi Gong Tai
Chi | 2



Merci de partager cet article ☐