

Du Tai Chi Chuan et du Qi Gong pratiqués dans l'association Art du Vivant avec Anne Cassar, ce que je peux en dire et ce dont je peux témoigner :

La conscience de mon corps et sa souplesse se sont accrues considérablement depuis que j'ai entrepris ces pratiques avec Anne, il y a 3 ans. Et ça continue à se développer au fur et à mesure !

Je faisais du Tai Chi il y a 30 ans avec un guide très orienté sur l'aspect martial de ces gestes et si c'était riche du point de vue des sensations, il y avait un état d'esprit qui ne correspondait pas à mon besoin de lâcher prise. J'avais donc arrêté et suivi d'autres pratiques dont diverses sortes de yoga et la sophrologie dont je suis devenue praticienne.

Mon parcours de vie m'a conduite en Dordogne, il y a 15 ans, où je tiens, avec mon compagnon, une épicerie Bio. C'est là que j'ai rencontré Anne, son calme, sa gentillesse et aussi cette passion pour son activité que j'ai captée à travers ses propos. Aussi, après avoir vu le DVD ou Stévanovitch (son maître) faisait une démonstration de Tai Chi Chuan et Qi Gong, j'ai su définitivement que c'était cet enseignement là que je voulais.

Plus je pratique avec Anne, plus je fréquente les différents groupes, plus je suis à l'aise dans ces gestuelles et postures, plus je sens que cela est bon et naturel pour mon corps, même si ça bouscule parfois (seulement les mauvaises habitudes !). La cohésion des gestes dans le groupe se fait, comme par magie, grâce à l'orchestration subtile de Anne.

Cette profondeur du travail énergétique qu'elle conduit nous amène à percevoir la circulation du chi (énergie de vie) dans le corps et aussi à agir dessus pour une meilleure santé et un certain épanouissement qui vient de l'intérieur. Cela est, pour moi, une forme de méditation et le fait de la vivre en groupe est vraiment stimulant. Le plaisir de la pratique est aussi bien présent quand, après avoir mémorisé, je la fais seule. Catherine