

SAINT-MAXIMIN

Les stagiaires de l'ASSM ont pratiqué le qi gong et le tai chi



Michel Messina amène chacun à trouver son propre tai chi, mais en harmonie avec les autres.

Samedi, Michel Messina est venu initier au qi gong et au tai chi les membres de l'Association sportive de Saint-Maximin (ASSM). En plus d'apprendre à pratiquer ces arts martiaux, les participantes ont entendu qu'il n'y a pas besoin de connaître des centaines de mouvements à effectuer, mais que l'intention qu'on y met est le plus important.

Les stagiaires ont pratiqué une heure de qi gong puis une heure de tai chi. M. Messina n'oppose pas ces deux pratiques puisque la première a donné naissance à la seconde, toutes deux étant issues de la médecine chinoise traditionnelle. On y retrouve les mêmes principes de respiration, énergétique et de santé.

Le prochain stage de l'ASSM, de qi gong, aura lieu le 15 février, avec Stéphane Jacqueline.