

« LA TAIJI ROULI BALL » Une nouvelle activité à découvrir à l'Espace Longuenée

L'association Akti'Zen animations propose depuis deux années à l'Espace Longuenée (route du Plessis-Macé, 49770 La Meignanne) des cours de Taichi Chuan, cette activité à laquelle on prête de plus en plus d'intérêt pour ses effets sur le bien-être et la santé. Les adhérents qui rejoignent l'association partagent ainsi le plaisir et les bienfaits d'une activité enseignée en faisant abstraction de tout esprit de compétition (il n'y a que des vainqueurs !). Même si chacun progresse tranquillement à sa vitesse, cela n'empêche pas le groupe de vivre des instants magiques quand tous bougent et respirent comme une seule personne.

Et... plus le groupe est important, plus c'est magique !

Qui sait ? Peut-être qu'un jour on pourra assister à un enchaînement de quelques minutes de Taichi Chuan pratiqué en totale harmonie par des dizaines de personnes dans le cadre médiéval du château du Plessis-Macé. Très probablement que ce jour-là, les spectateurs (curieux et séduits) et les acteurs (sérieux et détendus) s'accorderont sur le slogan de la page d'accueil du site

<http://aktizen.free.fr> :



Art martial ou chorégraphie gymnique LE TAIJI QUAN Une activité culturelle et sportive esthétique

Le Taichi Chuan peut s'exécuter à mains nues, mais il existe aussi la pratique avec armes. Au sein de l'association Akti-Zen, l'enchaînement de Taiji Quan avec éventail est le plus sollicité suivi de la pratique avec sabre ou bâtons (bâton sourcil et bâton moyen). Avec ou sans armes, le Taichi Chuan se caractérise par la rondeur des mouvements effectués en sollicitant l'ensemble du corps dans une continuité rythmée par les inspirations et les expirations. Pour cette saison 2012-2013, l'association Akti'Zen animations va proposer la découverte d'une nouvelle activité quasi méconnue en France : « La Taiji Rouli Ball ».



« LA TAIJI ROULI BALL »

Un cours supplémentaire sera donc proposé le jeudi soir de 18h00 à 19h00 à ceux qui suivent les cours de Taichi Chuan, mais aussi (à un tarif réduit) à ceux qui veulent uniquement découvrir et passer un bon moment à pratiquer la Taiji Rouli Ball. Tous pourront ainsi ressentir de manière ludique les alternances d'absorptions et de poussées qui composent le Taichi Chuan.

En effet, cette nouvelle activité qui se pratique avec une raquette (dotée d'une peau souple) et d'une balle (lestée de sable) se différencie totalement du tennis, du pingpong ou du badminton car on ne vient en aucun cas frapper la balle (opposition).

La philosophie de jeu de la Taiji Rouli Ball est d'accompagner la balle dans un mouvement circulaire (absorption) puis de la rediriger vers l'endroit souhaité sans qu'elle ne perde son énergie initiale (poussée).

On peut pratiquer la Taiji Rouli Ball seul ou à plusieurs, en échange de balles ou selon une chorégraphie synchronisée (dans ce cas, pour apporter un plus à l'aspect spectaculaire, il existe des balles à franges et même des balles lumineuses). La Taiji Rouli Ball peut séduire en tant qu'activité intergénérationnelle où garçons ou filles, jeunes ou moins jeunes peuvent pratiquer et passer de bons moments ensemble.

Dans le jeu à plusieurs la règle retenue au sein de l'association est : « J'ai réussi mon renvoi uniquement si le destinataire a effectivement réceptionné la balle » ou, dit d'une autre façon : « Le groupe est d'autant plus gagnant que l'échange va durer longtemps ».

Si vous êtes curieux de découvrir la Taiji Rouli Ball et le Taichi Chuan, l'association Akti'Zen animations sera heureuse de vous accueillir.



Contacts : Danièle & Joël PANHELLEUX, 02.41.32.70.36. Courriel : aktizen@gmail.com

<http://papyrus49.voila.net/>