

Marchiennes et ses alentours

www.lobserveurduDouaisis.fr

Somain

Une recherche de l'harmonie avec un célèbre professeur Suisse, Cornélia Gruber

A la découverte du Tai Chi Chuan

L'amicale laïque a accueilli un professeur de renommée internationale. Les adhérents se sont perfectionnés sur deux techniques : le bâton du paysan et le 24 de Pékin.

Créé il y a trois ans, le club de Tai Chi Chuan est une des sections de l'amicale laïque des écoles publiques de Somain, l'ALEPS, présidée par Bertrand Croizille.

Le club, qui compte une quarantaine d'adhérents, a pour animatrice Annie Petit. Elle explique que la légende raconte que le Tai Chi serait né de l'observation d'un combat entre un serpent et un oiseau.

Les animaux symbolisent l'association entre les principes terrestres, Yin, et célestes, Yang. Un ermite Taoïste, d'une religion très populaire en Chine, en aurait conçu un art martial conciliant force et souplesse, rapidité et légèreté. Intarissable sur le sujet, Annie précise : « Au club, nous pratiquons les 24 de Pékin qui est une petite forme à mains nues de style Yang moderne aux mouvements amples, arrondis et très lents. C'est une méthode de relaxation qui mobilise les articulations en douceur, fortifie les os et les tendons et aide à sa libérer du

stress. Depuis l'an dernier nous avons mis en place l'utilisation d'une arme, le bâton court et la forme proposée est celle du bâton du paysan. Cette arme est un prolongement du corps et permet de développer l'habileté et la maîtrise du geste ». En effet, pour une recherche d'harmonie avec l'autre, avec soi-même et le monde qui nous entoure, cet art de longue vie, de relaxation en mouvement, est une gymnastique de santé plusieurs fois millénaire.

Combat au ralenti

Les gestes lents sont effectués de façon fluide et continue : en réalité un combat au ralenti, l'expression de deux forces complémentaires de flux et de reflux. Aussi le club somainois a invité Cornélia Gruber durant un long moment. Cornélia Gruber enseigne depuis plus de 25 ans dans les deux écoles qu'elle a fondées à La Chaud-de-Fonds et à Neufchâtel. Professeur de haut niveau et de renommée internationale, membre actif du comité exécutif de la TCFCF



Cornélia Gruber, professeur suisse de renommée internationale.

(fédération européenne de Tai Chi Chuan), elle s'est déplacée de puis sa Suisse natale avec deux de ses élèves. Ainsi durant trois longues,



Les adhérents du club de Somain durant la pratique du bâton de paysan.

belles et profitables heures, les adhérents ont pu s'enrichir de la grande expérience de Cornélia et perfectionner leur pratique de l'art du Tai Chi

Chuan auquel s'adonnent quotidiennement des milliers de personnes.

Les cours ont lieu à la salle de la Bourse :

- le jeudi de 18h15 à 19h45 et le vendredi de 9h30 à 11h pour les 24 de Pékin,
- le jeudi de 20h à 20h30 pour le bâton du paysan.