

Disciplines chinoises et japonaises à Wépion

L'avenir J.-M. L.

WÉPION - Durant ce dernier week-end, quelque deux cents adeptes des arts martiaux provenant de Belgique, France, Angleterre et Allemagne ont répondu à l'appel de maître Bernard Bellemans, président de la fédération « International Traditional Budo ».

Les participants, rassemblés au domaine La Marlagne à Wépion, démontrèrent tout leur art dans une ambiance conviviale d'entraide et de solidarité.

Les différents styles s'échelonnaient du karaté au judo en passant par le ju-jutsu, le tai chi chuan, le qi CGong, une gymnastique de santé et le shiashu, une médecine chinoise. « Ces disciplines chinoises ou japonaises visent à promouvoir des techniques de bien-être sans aucun esprit de compétition ou de combat, précise Bernard Bellemans. Ces exercices particulièrement éducatifs débouchent sur l'harmonie, l'équilibre et l'ouverture qui forgent l'intérieur, bref la vie. Nos épreuves sont purement démonstratives et engendrent inévitablement une complémentarité qui associe l'autre. »

Par ailleurs, le maître du tai chi chuan, sensibilisa les participants à une technique de bien-être et d'épanouissement. « Ce style intègre les concepts du yin et du yang, une école de caractère et de maîtrise de soi mais aussi une excellente méthode d'auto-défense, commente-t-il. Le pratiquant utilise une force interne issue du centre de son corps et se propageant le long des voies énergétiques pour arriver au bout des membres. Ainsi, grâce à une suite de mouvements lents, amples et souples et une respiration adéquate, le tai chi chuan unit le corps et l'esprit de façon harmonieuse. »

J.-M. L.



L'imposant groupe des adeptes des arts martiaux réunis dans les installations de la Communauté française La Marlagne à Wépion.

ÉdA - 202287513178

TOUTE L'INFO SUR CE THÈME

Namur Sport

Namur Sport - Omnisports