

# L'académie de kung-fu propose aussi des cours de tai-chi

**Rencontre.** L'académie de kung-fu et tai-chi, située 86, rue du Pensionnat dans le 3<sup>e</sup> arrondissement, propose depuis la rentrée 2014 des cours de tai-chi. Créé il y a dix ans, l'association désire faire découvrir une autre facette des arts martiaux à ses adhérents. Philippe, trésorier, répond aux questions de notre journal.

Pourquoi créer une section tai-chi ?

Fort d'une expérience de dix ans et d'un potentiel d'une centaine d'adhérents, il nous a semblé intéressant de développer un autre art martial qui soit complémentaire avec notre discipline première, le kung-fu.

« Cette activité est destinée à tous »



■ Léonard, « Sifu » en démonstration.

Photo Dominique Delmond

Qu'est ce que le tai-chi, ? Les arts martiaux se divisent en deux catégories. Les arts externes, qui travaillent la puissance et extériorisent la force (kung-fu, karaté...) et les arts internes basés sur la souplesse et la rondeur du mouvement. Le tai-chi rentre dans cette catégorie et est un complément judicieux au kung-fu. De plus, cette activité est destinée à tous puisqu'elle s'adapte en fonction du niveau du pratiquant, de son âge, de sa morphologie et également aux fragilités de chacun. Le but de cette discipline

étant avant tout l'équilibre et la santé, valeur prônée par l'association et par notre « Sifu » (N.D.L.R : grand maître), Léonard, qui pratique les arts martiaux depuis 25 ans. Par rapport à la sérénité et la « zénitude » qu'elle apporte, cette discipline peut rapidement devenir un art de vivre.

Comment pratiquer cette discipline ?

Aucun accessoire n'est demandé, une tenue large, tee-shirt, jogging et baskets sont suffisants. Les cours ont lieu tous le vendredi matin de 9 h à 10 h 30. L'association est ouverte à tous et offre le premiers cours pour toute personne désireuse de venir découvrir une discipline qui apporte sérénité et contrôle de soi. ■

■ Le tai-chi, est basé sur la souplesse et la rondeur du mouvement.

Photo Dominique Delmond



Repères

**Académie de Kung-Fu et de tai-chi**

86, rue du Pensionnat  
69003 Lyon.

■ [www.academie-kungfu-taichi.fr](http://www.academie-kungfu-taichi.fr)

Tél : 04 78 79 29 88 ou  
06 21 49 20 93.  
contact@academie-kungfu-taichi.fr