

Pourquoi j'ai appris le tai chi ?

Après avoir pratiqué les arts martiaux durant 33 ans dont 28 en taekwondo, je me sentais épuisé. Je perdais la capacité de me concentrer et le sens de la vie. Je me sentais comme à la croisée des chemins, je devais m'en aller ou me trouver un nouveau défi, une nouvelle direction. En même temps, mon corps ne me suivait plus. Après toutes ces années de pratique intensive d'arts martiaux, j'avais beaucoup de blessures. Je cherchais à améliorer ma santé autant physique que mentale. Après avoir rencontré Maître Lim en 1996, j'ai décidé de pratiquer le tai chi. "J'ai été touché profondément, Maître Lim m'a ouvert les yeux. Il a ouvert un nouveau monde pour moi, un monde de sagesse."



Quels bénéfices m'a apporté la pratique du tai chi ?

J'ai trouvé ce que je cherchais dans la vie. La pratique du tai chi m'a ramené à l'intensité des arts martiaux, m'a redonné de la concentration, un sens à ma vie, et surtout une implication totale. Le tai chi m'a aidé à améliorer ma santé en général, à fortifier mon esprit et mon corps, tout en m'apportant la paix.

Quand j'ai commencé, j'avais plein de blessures, j'avais des douleurs aux épaules et à la hanche droite, j'avais des problèmes aux os et je souffrais d'inflammation. Je dois ajouter que l'hypertension et un haut niveau de stress font partie des problèmes vécus dans ma famille.

Je crois que si je n'avais pas commencé à pratiquer le tai chi, j'aurais vécu dans la souffrance comme ma famille et j'aurais dû arrêter de travailler. La seule chose à laquelle je pense maintenant est de bien faire mes exercices de tai chi, c'est le meilleur traitement pour améliorer ma santé.

Comment SOTC m'a aidé à comprendre les principes du tai chi ?

Je réalise maintenant que mon corps et mon esprit sont bien équilibrés seulement quand je suis détendu et alors, je peux fonctionner à un niveau optimal. Pratiquer le tai chi m'a enseigné à contrôler chaque jour mon stress, ma colère, mes frustrations et j'ai noté une amélioration générale de ma santé physique et mentale. J'apprends que me détendre est le meilleur moyen de faire circuler l'énergie et de me sentir bien.

Si vous n'avez jamais essayé de faire du tai chi, je vous conseille de le faire maintenant. Croyez-moi, vous ne le regretterez pas, c'est la clé qui vous apportera le bonheur. Je le recommande fortement à tous ceux qui cherchent à améliorer leur santé, à fortifier leur esprit, à assouplir et énergiser leur corps et à accroître leur résistance aux virus et aux maladies. Le tai chi offre de nombreux bénéfices et il peut être pratiqué par tout le monde, homme ou femme, jeune ou vieux, en forme ou non.

Ivan Tzatchev

Tromsø, Norway

Juin 2005