

Pour quelle raison faites-vous du Tai Chi ?

J'ai choisi le Tai Chi parce que j'avais besoin de retrouver un calme intérieur, car j'étais très nerveuse. J'ai fait du yoga dans le passé, malheureusement le yoga ne répondait pas tout à fait à mes besoins. J'avais besoin d'être en mouvement et non méditer en position stationnaire.

Quels bienfaits retirez-vous du Tai Chi ?

Le Tai Chi m'a aidé beaucoup plus que je croyais. Premièrement, j'avais une douleur intense au niveau du cou. Des radiographies ont démontré que je souffrais d'arthrose avancé au niveau des vertèbres du cou et qu'il n'y avait aucune guérison possible. Le docteur m'a dit que seul la prise d'anti-inflammatoires me soulagerait au niveau de la douleur. Heureusement avec le Tai Chi, je me suis aperçue que la douleur était disparue et maintenant, Dieu merci, je n'ai plus besoin de prendre des anti-inflammatoires. Le Tai Chi m'aide à être beaucoup plus calme et à avoir une meilleure concentration et à mon grand étonnement j'ai beaucoup plus d'équilibre qu'auparavant. Aussi, l'année 2003 a été très pénible pour moi, j'ai perdu mon emploi, deux de mes amis sont décédés du cancer et mon père, que j'adorais, est décédé aussi. Ce fut très difficile physiquement ainsi que mentalement et grâce au Tai Chi j'ai trouvé l'énergie nécessaire pour passer au travers.



De quel façon le SOTC vous a aidé à comprendre les principes du Tai Chi ?

SOTC a facilité l'écoute de mon corps. Il m'a appris également que dans le Tai Chi, il ne faut pas prendre pour acquis que l'on maîtrise les exercices ou la forme parfaitement. Quand je regarde à nouveau les mouvements de la forme et écoute les explications de Maître Lim, je découvre qu'il y a beaucoup de détails et de profondeur dans le Tai Chi à intégrer. Il m'a appris également que la meilleure façon d'apprendre est de regarder, écouter et pratiquer, et pratiquer, et pratiquer.

Johanne Hooper

février 2005