

Pourquoi apprenez-vous le tai chi ?

J'ai décidé de pratiquer le tai chi parce que je devenais de plus en plus stressé et parce que j'avais développé une attitude pessimiste par rapport à ma santé. J'étais alors à la recherche de quelque chose qui pouvait m'apporter le calme pendant l'entraînement, car j'ai toujours été un peu surexcité en pratiquant les arts martiaux de façon intensive. Par exemple, je ne pouvais relaxer en enseignant et je désirais améliorer ma condition physique pour soulager mes douleurs à la poitrine et l'engourdissement de mon bras gauche.



Quels sont les bienfaits que tai chi vous a apportés ?

Ici, je voudrais dire que la pratique du tai chi m'a permis de me centrer de nouveau sur les arts martiaux, de penser plus à ma famille et à moi-même. Le tai chi m'a aidé à avoir une approche holistique de la santé qui met en rapport l'esprit, le corps et la paix de l'âme.

Comme je le disais au début, je souffrais de douleurs à la poitrine et mon bras gauche s'engourdissait. Ici, je voudrais aussi mentionner que les crises cardiaques, l'hypertension, le cancer de la prostate et le diabète sont des problèmes qui existent dans ma famille immédiate. Actuellement, ma chère mère est soignée pour le diabète dans une maison de santé (elle est complètement aveugle à cause de sa maladie). J'ai un frère plus jeune qui est mort à 37 ans et un oncle, décédé dans la jeune soixantaine, tous les deux d'une crise cardiaque. Mon père, qui est toujours vivant, a déjà subi deux crises de cœur et un de mes pauvres oncles est décédé récemment à la suite d'un cancer de la prostate.

Je crois que si je n'avais pas pratiqué le tai chi, j'aurais un de ces problèmes de santé. La seule chose qui me préoccupe actuellement, c'est le test de vérification que je dois passer chaque année pour vérifier mon niveau limite d'ASP (antigène spécifique de la prostate). Je crois que si je ne faisais pas de tai chi, la situation serait bien pire.

Comment SOTC vous a-t-il aidé à comprendre les principes du tai chi ?

Maintenant, je réalise que c'est seulement quand notre esprit est relaxé que notre corps peut fonctionner à son niveau maximal. En pratiquant le tai chi, j'apprends à contrôler mon stress quotidien. J'ai remarqué une amélioration de ma santé relativement à mon bien-être mental et physique. J'apprends que si je suis plus détendu, l'énergie va circuler plus facilement dans mon corps.

Je suggère le tai chi à tous ceux qui cherchent une solution afin de relier leur esprit à leur santé physique, se détendre, rajeunir leur corps, augmenter leur résistance à la maladie et gagner plus de force et de vitalité. Que vous soyez jeunes ou vieux, en forme ou non, le tai chi vous offre de nombreux bénéfices, et tout le monde peut l'expérimenter.

John Garrett

Utica, NY
Mars 2005