

### **Pour quelle raison faites-vous du Tai Chi ?**

Je cherchais une activité différente du Yoga et des exercices dans les gyms. Une activité qui m'apporterait bien-être et satisfaction. Après avoir assisté à une représentation de Maître Lim, j'ai décidé de faire parti du groupe de Tai Chi.



Cette culture répondait à mes besoins. L'énergie, le calme et la paix intérieure, ressentis lors de la représentation, m'a convaincu de suivre les enseignements de Maître Lim et Julia, son épouse.

### **Quels bienfaits retirez-vous de Tai Chi ?**

Le Tai Chi m'a apporté plus que j'espérais. Suite à un scanner cervical, on m'a diagnostiqué une hernie postérieure centrale au niveau des vertèbres C4 et C5, des ostéophytes au niveau des vertèbres C5 et C6, une fusion aux vertèbres C6 et C7 ce qui me faisaient souffrir et me donnaient des migraines.

La pratique du Tai Chi m'a beaucoup aidée. J'ai plus de flexibilité, ma douleur est moins intense et j'ai développée un équilibre énergétique, physique et mental.

### **De quelle façon le SOTC vous a aidé à comprendre les principes du Tai Chi?**

Le SOTC m'a amené à être plus proche de moi-même. La pratique des mouvements de Tai Chi, m'a permis de développer de la patience, de la persévérance, ainsi que de l'équilibre et de la concentration.

Dans l'enseignement de Maître Lim, je découvre qu'il y a beaucoup de profondeur et de détails à intégrer dans les mouvements.

Tous les mouvements doivent être ressentis au plus profond du corps et de l'esprit. Nous devons faire abstraction de l'univers extérieur.

Regarder, écouter, pratiquer est la meilleure façon d'intégrer cette philosophie.

**Le Tai Chi est un mode de vie.**

**Solange Dubois**