

Le petit journal de Shanghai 4

NIMEN HAO ! (Bonjour !)

Une nouvelle aventure : le Tai-Chi, mais pourquoi pas, tout est possible en Chine !

Le Tai-Chi se pratique le matin et les cours sont gratuits (juste au bas de mon immeuble en plus), de grands maîtres viennent les dispenser à tour de rôle. Je commence cette semaine. Ok, je vous entends rire jusqu'ici bande de moqueurs !

内功

Travail interne

放松

Détente



J'ai bien commencé les cours ce lundi 21 octobre, j'ai été intégrée dans un tout petit groupe de 5 débutants, super !

Le premier jour tout allait bien, l'après-midi du deuxième jour j'ai eu très mal aux cuisses !

Le Tai-Chi muscle fortement l'avant des cuisses et là j'ai mal. Il paraît que c'est bon signe...

Cela veut dire que l'on fait correctement les exercices, oui mais bon **ouille** !

En rouge ma prof avec les autres débutants...



Apprendre à se déplacer dans l'espace, se positionner correctement...je pense que j'en ai pour des années !

Le Tai-Chi est apparenté aux Arts Martiaux, il se pratique à mains nues ou accompagné d'une épée, un éventail...il travaille l'ensemble du corps et si vous êtes par avance souple, ça aide.
De nombreux Shanghanais(es) le pratiquent chaque matin .
A quand un cours gratuit tous les matins comme celui-là chez nous !

Et la cerise sur le gâteau la voici :

En Chine, le soir on ne regarde pas beaucoup la télévision, pourquoi faire ?
Ici le climat est subtropical et l'été est long, très long...
Alors, le soir on se réunit un peu partout aux pieds des immeubles bordés de grandes places et on danse, mais oui, on danse, tous ensemble !
Les enfants, les jeunes, les adultes, les vieux, tout le monde.
Des professeurs (toujours gratuits - « com d'hab quoi ») sont là pour encadrer et tout se passe dans la joie et la bonne humeur.

Donc évidemment, ...

je m'y suis rendue... ;-)



Un monde où l'on peut sortir le soir tranquille, maintenant j'y crois !

Bon week-end !

Bisous

Sandrine



