

## DE SHAOLIN

une paix et une sérénité sans égal. La motivation s'accroit et les stagiaires sont impatients de commencer leur entraînement ou plutôt leur formation. La visite étant faite, c'est le début des préparatifs; tenue de l'école de Shaolin, choix du niveau de pratique.

Il faut savoir que les stages proposés par Kung Fu Développement sont pour tous niveaux. Il y a 3 groupes: débutants, avancés et un troisième dédié aux Arts Internes tels que le Tai Ji, Qi Qong, Yi jin jing, et Souplesse. Chacun, conseillé par les organisateurs, intègre le groupe et est présenté au moine qui va lui enseigner durant son séjour. Il y a un maître pour chaque niveau.

L'entrainement débute le matin par la pratique à mains nues sur le parvis du temple comme le font les maîtres de Shaolin depuis des générations, les moines nous mettent à l'épreuve, échauffement traditionnel, étirements, musculation naturelle, quelques minutes de repos et reprise de l'apprentissage du Ji Ben Gong (18 exercices de base) et du tao à mains nues.

Après le repas pris à l'hôtel, quartier libre jusqu'à la reprise; pour quelques uns une petite sieste s'impose et pour d'autres réviser est une priorité.

1 ■ Un groupe de stagiaires à l'entraînement dans le Temple de Shaolin.

2 ■ Travail de la souplesse au Mont Wudang.

L'après midi est consacrée à la pratique des armes, le bâton pour le niveau 1 dans un premier temps et le sabre dans un second temps, le tri bâton et ensuite la chaîne à neuf sections pour les avancés. C'est le même principe pour le groupe qui pratique l'Interne; le matin à mains nues et l'après-midi l'éventail et l'épée. Les maîtres sont patients, très attentifs à notre compréhension, et très motivants. Le Temple est rempli d'ondes positives et cela s'en ressent dans la pratique. Kung Fu Développement a aussi des contacts privilégiés avec les maîtres du Mont Wu Dang et proposent des stages de perfectionnement avec le Maître Yuan Li Ming.