

## Stage de TAI KI KENPO

Dimanche 03 Décembre 2006 : Stage "confidentiel" de Tai Ki Kenpo à Paris organisé par Olivier LEGRAND, avec Bert de Waart, un Maître venu de Hollande.

J'ai eu la chance de pouvoir participer à ce stage organisé dans le but de faire découvrir le Tai ki kenpo. Six élèves seulement avaient l'honneur de rencontrer Bert de Waart, considéré mondialement comme l'un des six meilleurs Maîtres qui dominent la discipline.

Olivier LEGRAND a mis en oeuvre cette intervention sur une journée, dans le but de nous faire toucher du doigt les fondements et les principes de cet Art ainsi que quelques techniques de base, afin que l'on puisse les retransmettre au sein de nos clubs...après un certain temps de "méditation" bien sûr.

Le Tai ki Kenpo est un " AR.2 " lui aussi ( deux arts), c'est à dire un art de vivre, favorisant par sa pratique la santé et l'harmonie du corps humain dans sa globalité, et bien entendu un art de défense, favorisant la recherche du développement de la force de frappe par les placements, l'augmentation de l'influx grâce à la décontraction et la souplesse. La rapidité et le positionnement des déplacements sont aussi très importants dans cet art et les frappes en " pique" sont favorisées par une position de garde bien étudiée et efficace, se rapprochant et j'en suis fier de notre garde de base, à l'AR.2.

Je remercie Bert de Waart de son enseignement si chaleureux et mon ami Olivier pour cette journée enrichissante qui sort des sentiers battus de la self-défense basique.

Vous pouvez consulter le site d'Olivier sur <http://selfdetente.com>.