

**CÉRÉMONIE DE COMMÉMORATION DES GRANDS MAÎTRES
(29 septembre 2019)**

Bonjour à toutes et à tous, bienvenue à la cérémonie commémorative des Grands Maîtres,

Vous êtes certainement surpris de me voir au micro... tout comme moi. C'est que Maître Hiêu m'a demandé de vous adresser la parole. Après mon étonnement et mon hésitation, la passion évidente de Maître Hiêu pour SLC, le bénévolat remarquable de toutes les personnes impliquées dans l'organisation et leur engagement exceptionnel ont mis des ailes à mon cœur pour vous dire, entres autres, que je me sens très privilégiée de faire partie de la grande famille SLC et tiens à vous remercier tous.

Après plus de 10 ans de pratique de classe de Duong Sinh de SLC à Brossard, je peux témoigner de la qualité du programme créé par Maître Hiêu pour les personnes moins jeunes. Merci Maître Hiêu d'avoir élaboré le cours de DS à partir de l'art martial vietnamien et des enseignements de vos Grands Maîtres, que je salue. Bravo et merci pour votre vision animée par un objectif de santé pour tous. Aussi, merci aux dévoués et assidus moniteurs des classes de Lajeunesse, Côte-des-Neiges, Longueuil et Brossard de faire vivre ce programme que je qualifie de complet.

Pour preuve, je sors du cours avec une énergie renouvelée et ce sont les précieux enseignements que je reçois au cours, ma pratique et la présence des fidèles élèves du groupe qui contribuent à ma revitalisation.

En effet, que dire de l'importance accordée au SOUFFLE? Durant la pratique, du début à la fin de la séance, la respiration est le grand maître. Comme Maître Hiêu, tous les moniteurs insistent et invitent à bien respirer avec rythme et durée égale. Quels cadeaux de la vie! Merci Maître Hiêu, M. Anh, M. Trung, Mme Châu et Mme Monique de nous guider pour « l'inspir et l'expir » avec patience et justesse. Le corps et l'esprit s'en réjouissent.

Aussi, l'important travail des positions de base et des déplacements en triangle et en carré facilitent l'enracinement et préparent à l'apprentissage des katas.

Maître Hiêu, soucieux d'huiler nos articulations « grinchantes » et nos ligaments « rétrécis » a intégré beaucoup d'étirements dans le programme. Séance tenante, il nous invite à aller prudemment toujours un peu plus loin.

Aussi, l'appel à la protection parfaite, la synchronisation et l'alignement est bien présent dans le cours tout comme les mots intention, visualisation du point de contact et recherche de fluidité dans le mouvement. Quelle belle application de l'esprit de l'art martial vietnamien!

Il ne faut pas oublier le + et le – sur lequel insiste Maître Hiêu et qui ramène à l'équilibre interne. Tous les enseignements (les 8 trésors, les 12 positions, le solitaire, pour ne nommer qu'eux) visent l'équilibre entre le Yin et le Yang, l'égalité des forces opposées, l'alignement, le maintien de l'équilibre du corps sur un pied, ... etc.

Maître Hiêu nous invite à ne pas travailler en force, à ne pas faire de la gymnastique mais plutôt à initier le geste en utilisant la dynamique naturelle du mouvement et la torsion du tronc. Ainsi, la Mère du Souffle, chère au Maître est animée et l'énergie est canalisée vers le point de contact... sans effort inutile.

Dans notre pratique, des méridiens importants sont réveillés et nourris dans un objectif de santé optimale. Les massages et les nombreux mouvements de poignets en crochet et en rotation aident à la circulation.

L'apprentissage et la pratique d'un nouveau kata par année sollicite notre mémoire et contribue à la garder bien vivante. L'introduction d'une musique ajoute au défi.

En parlant de défi, Maître Hiêu n'arrête pas d'innover. Cette année, le déplacement en carré avec mouvements des bras en est la preuve. Quelle idée géniale!

Et, merci d'expliquer avec démonstration le pourquoi de tel geste plutôt que tel autre. Cela permet une compréhension et une appréciation accrues de toute la beauté et la sagesse de l'art martial vietnamien.

Comme vous venez de le constater, Maître Hiêu, l'ardent architecte du cours de DS, n'a rien laissé de côté dans ce programme complet et bien pensé.

Si ce n'est déjà fait, vous pouvez vous inscrire en tout temps. L'invitation est lancée et l'accueil chaleureux assuré.

Comme vous savez, Maître Hiêu n'est pas le seul dans cette merveilleuse aventure SLC. Rien ne serait possible sans les dévoués moniteurs des classes de DS et d'art martial vietnamien. Merci vous êtes des exemples de générosité et d'engagement remarquable. La participation des nombreux élèves aux cours est aussi un élément essentiel. Merci à toutes et tous de faire vivre l'important héritage des Grands Maîtres et de préparer la relève.

En parlant de relève, je souligne qu'une description imagée et écrite de chacun des katas enseignés au cours depuis plusieurs années est produite en vietnamien et en français par Maître Hiêu et M. Trung. Bravo pour votre important travail afin d'assurer la transmission de précieux enseignements aux générations futures. Et, par le fait même, faire vivre votre culture.

Par ailleurs, ma pratique dans la classe de Brossard, mes participations au Giô To, au Têt, à des dîners communautaires et amicaux me permettent d'apprécier la présence discrète et respectueuse de la communauté vietnamienne de tout âge. C'est une joie de vous rencontrer.

À chaque fois que j'assiste à un des événements SLC, je suis émerveillée par la présence lumineuse des jeunes de cœur de plus de 75ans... vous êtes des personnes inspirantes. De l'autre côté, bravo les jeunes, vos présentations d'art martial sont époustouflantes. Vous êtes beaux, disciplinés, courtois, disponibles et avez une présence exemplaire. Et, entre les 2 âges, se trouvent des personnes sensibles et formidables que j'ai plaisir à rencontrer. Ce volet social m'apparaît un complément très appréciable.

MERCI Maître Hiêu d'être le chef de file de SLC, organisme à but non lucratif. Je suis consciente que l'organisation vous exige beaucoup d'investissement de temps et d'énergie pour voir à tous les dossiers. Félicitations! Votre engagement indéfectible, votre détermination, vos louables objectifs et votre passion inébranlable pour SLC sont remarquables.

Je peux vous assurer que dans mon quotidien, vos judicieux enseignements demeurent bien vivants et m'apportent du bien-être.

De tout cœur, je dis merci aux anciens et actuel Grands Maîtres, merci SLC, longue vie et bon Gio To.