

Dans combien de temps observe-t-on les effets?

Dans la plupart des cas, les participants devraient éprouver une sensation de bien-être dès les premiers cours. Toutefois, pour que cela ait un effet durable, il faut se créer de nouvelles habitudes. Tout dépend de vos efforts, de votre motivation et de votre persévérance. Pour des résultats à plus long terme, nous vous conseillons de reprendre chez vous certains exercices appris en classe. Accordez-vous, si possible de façon régulière chaque jour, un temps d'exercice (au moins 20 minutes). N'oubliez pas que, dans cette démarche, si le but est commun à tous, le parcours emprunté est propre à chacun.

De quel équipement ou matériel a-t-on besoin ?

Aucun. Le seul matériel utilisé, c'est votre propre corps avec la volonté d'apprendre. Quant à la tenue, portez des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise pour exécuter les mouvements. Les chaussures utilisées devraient être assez souples et légères pour vous permettre de vous déplacer aisément, et dans certains exercices, de plier vos orteils ou soulever votre talon.

Qui sommes-nous?

Fondée en 1997, nous sommes une association à but non-lucratif, apolitique et non religieuse, composée de bénévoles. Nous avons pour but de (i) préserver, promouvoir et transmettre l'héritage culturel de l'art martial traditionnel vietnamien Sa Long Cuong, (ii) aider les membres à améliorer leur santé, leur bien-être corporel et spirituel, et (iii) enseigner aux jeunes l'art martial du Sa Long Cuong avec ses techniques de défense.

Où et quand ont lieu les cours? (En suspens à cause de la pandémie. Remplacés par des sessions GRATUITES sur Zoom. Nous contacter pour obtenir les liens de connexion)

- A) Gymnase de l'École Guillaume Vignal, 7465 Rue Malherbe, Brossard. Tous les lundis et mercredis de 19h à 21h.
- B) L'Église Notre-Dame des Neiges, 5366, chemin de la Côte-des-Neiges Montréal (Métro Côte-des-Neiges). Tous les lundis et jeudis de 19h à 21h.
- C) L'Église Saint-Laurent, 805 Av Sainte-Croix, Saint-Laurent. Tous les lundis, mercredis et vendredis de 9h30 à 11h30

Frais de participation : 140\$/année ou 70\$/session de 4 mois

Inscription

Sur place : Aux adresses indiquées ci-dessus durant les pratiques de 19h à 19h30 tous les lundis et mercredis.

En ligne au :

Site web : <http://salongcuong.ca>

Courriel : info@salongcuong.ca



"Le Duong Sinh Sa Long Cuong (DS-SLC) vous procure bien-être et santé"

Stress, fatigue, préoccupations sur la santé ou simplement un besoin d'exercices? Essayez le Sa Long Cuong (Branche Duong Sinh). Cette pratique, issue des arts martiaux traditionnels vietnamiens et du Qi Gong, ¹ vous aidera à équilibrer et à renforcer votre santé physique et votre psyché ² mentale.

¹ Dans certains textes, en anglais surtout, on utilise aussi les termes équivalents « Qi Gong »

² La psyché est une théorie en psychologie analytique, qui désigne l'ensemble des manifestations conscientes et inconscientes de la personnalité d'un individu.

En quoi consiste la branche Duong Sinh (DS) du Sa Long Cuong (SLC)? A qui cela s'adresse-t-il ?

Le Duong Sinh Sa Long Cuong (DS-SLC) puise son existence à partir des principes de l'art martial SLC et du Qigong. Son programme d'entraînement s'applique à tout âge, mais est conçu avant tout pour les personnes de 55 ans et plus. Le but recherché est de préserver la santé physique et ralentir le processus de vieillissement, tout en renforçant la vitalité mentale.

Qu'est-ce que le Sa Long Cuong (SLC)?

Connu aussi sous le nom de Binh Dinh Sa Long Cuong, le SLC est une école d'art martial vietnamien fondée vers 1925 par Maître Truong Thanh Dang (1895-1985). Le SLC utilise essentiellement les anciennes techniques de combat militaires Tây Sơn, développées sous le régime du roi Quang Trung (1788-1792).

... et le Qi gong?

Selon la médecine traditionnelle et les arts martiaux chinois, le Qi est une forme d'énergie qui nous entoure et qui circule dans notre corps. Le Qi, à la fois, nous nourrit et nous régule. Le gong peut se traduire par travail. Le Qi gong est donc tout entraînement ou étude relié au Qi, qui exige beaucoup de temps et d'efforts pour arriver à en retirer les meilleurs résultats. C'est un terme générique qui englobe de nombreuses formes de pratiques énergétiques anciennes chinoises. Toutes visent à renforcer et à réguler la circulation du Qi dans l'organisme, afin d'atteindre l'état optimal personnel du bien-être et de la santé.

En quoi consistent les exercices ?

Le programme d'entraînement se compose des exercices sur place et des pratiques en mouvement. Il s'agit de mouvements exécutés très lentement, de façon continue et harmonieusement intégré à la respiration. Les exercices, qui mobilisent toutes les parties du corps, sont généralement simples, mais exigent néanmoins une certaine rigueur pour être bien exécutés. Cependant, l'important n'est pas la performance ni la durée, car chaque participant apprend à son propre rythme et selon ses capacités personnelles. Le véritable enjeu ici, c'est d'abord la compréhension et la mémorisation de chaque geste, et ensuite, la régularité et l'intensité de la concentration dans l'exécution de l'exercice.

C'est une discipline qui intègre en même temps trois principaux facteurs : le mouvement, la respiration et la concentration. On évolue alors éventuellement vers un état de méditation en mouvement.

Pourquoi pratiquer le Duong Sinh Sa Long Cuong (DS-SLC)?

Les bienfaits du DS-SLC sont nombreux. D'abord, il peut se pratiquer tout simplement comme un exercice énergisant aérobique. Cette pratique permet le renforcement et l'assouplissement du système musculosquelettique du corps.

Le fait d'exécuter les mouvements lentement, tout en faisant bien attention à leur synchronisation avec la respiration, favorise la prise de conscience du moment présent. Cet état d'esprit permet, d'une part, une écoute de plus en plus subtile des parties sollicitées de notre corps et, d'autre part, de

réguler le système nerveux et libérer l'esprit de tous les stress, origine de bien des problèmes de santé.

Des études scientifiques³ ont clairement démontré que les exercices de cette nature réduisent de façon notable les risques associés au système immunitaire, aux maladies du cœur et affections pulmonaires, tels que l'asthme et la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Sachez néanmoins que l'effet curatif du DS-SLC devrait être toujours considéré comme complémentaire à tout traitement médical auquel vous êtes déjà habitué, il ne saurait s'y substituer.

Quelles différences existe-t-il entre le DS-SLC et le Tai Chi³?

Les deux pratiques sont issues des mêmes sources millénaires et les bénéfices qu'on en retire sont semblables. Les différences, s'il y en a, résident simplement dans la forme de l'enseignement.

Pourquoi la pratique du DS-SLC est particulièrement bénéfique pour les personnes de 55 ans et plus?

Comme méthode de prévention, pour quatre bonnes raisons :

1. Douce, courte et complète pour le corps et l'esprit
2. Étirement, posture et lubrification des articulations
3. Énergisante et reposante pour le cerveau bien irrigué
4. Équilibre améliorée, renforcement du système musculosquelettique, pour une mobilité accrue et plus sécuritaire

³ "The Harvard Medical School Guide to Tai Chi", par Peter M. Wayne, PhD et Mark I. Fuerst, Harvard Health Publications @2013 Shambhala Publications, Inc. USA