



"Le Sa Long Cuong (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 le Chi Kung,¹ vous aidera à équilibrer et à renforcer votre santé physique et votre psyché² mentale.

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

Le SLC- *Duong Sinh* puise son existence à partir des principes de l'art martial SLC et du *Chi Kung*. 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 Chi kung (ou Qi Gong)?

Selon la médecine traditionnelle et les arts martiaux chinois, le *chi* est une forme d'énergie qui nous entoure et qui circule dans notre corps. Le *chi*, à la fois, nous nourrit et nous régleme. Le *kung* peut se traduire par travail. Le *Chi Kung* est donc tout entraînement ou étude relié au *chi*, 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 *chi* 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 SLC-Duong Sinh?

Les bienfaits du SLC- *Duong Sinh* sont nombreux. D'abord, il peut se pratiquer tout simplement comme un *exercice énergisant aérobie*. Cette pratique permet le *renforcement et l'assouplissement de l'appareil musculo-squelettique 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

¹ Dans certains textes, en anglais surtout, on utilise aussi les termes en écriture pin yin « 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.

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 SLC- Duong Sinh 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 SLC-Duong Sinh et le Tai Chi?

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 SLC-DS est particulièrement bénéfique pour les personnes de 50 ans et plus?

Comme méthode de prévention, pour quatre bonnes raisons :

1. Elle est douce, courte et complète pour le corps et l'esprit
2. Ses étirements, flexions et postures permettent un renforcement musculo-squelettique et une lubrification des articulations.
3. Elle est énergisante et reposante pour l'esprit.
4. Elle favorise une amélioration de l'équilibre ainsi qu'une mobilité accrue et plus sécuritaire.

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, notre association est à but non-lucratif, apolitique et non religieux et son fonctionnement repose sur le travail de ses bénévoles. Elle a pour but de (i) préserver, promouvoir et transmettre l'héritage culturel de l'art martial traditionnel vietnamien, soit le Sa Long Cuong, (ii) aider ses membres à améliorer leur santé, leur bien-être corporel et spirituel, et (iii) enseigner aux jeunes l'art martial du Sa Long Cuong (SLC) avec ses techniques de défense.

Quel est le coût de participation?

Où et quand les cours ont lieu?

Une cotisation de membre SLC-DS au coût de 140\$/an vous donne accès à tous nos cours Duong Sinh qui ont lieu chaque semaine aux différents endroits suivants :

- 1) **Centre de Loisirs Communautaires Lajeunesse**, 7378, rue Lajeunesse, Montréal (Métro Jean-Talon). Tous les *lundis* et *mercredis* de 13h à 15h (en vietnamien) de 15h30 à 17h (en français).
- 2) **Sous-sol de l'Église Notre-Dame des Neiges**, 5366, Côte-des-Neiges (Métro Côte-des-Neiges). Tous les *lundis* et *jeudis* de 19h à 21h (bilingue : français-vietnamien).
- 3) **Gymnase de l'École Guillaume-Vignal**, 7465 rue Malherbe, **Brossard** Tous les *lundis* et *mercredis* de 19h à 21h (bilingue : français-vietnamien)

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

Il est possible de vous inscrire et de débiter vos pratiques SLC-DS à tout moment de l'année. Les 2 premières séances d'exercices sont gratuites, afin de vous permettre de juger si nos pratiques répondent bien à vos besoins.

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

Courriel : info@salongcuong.info