

KUNG-FU :

LA BOXE DE L'OMBRE

Cette pratique du kung-fu wushu développée par Hervé Marigliano (武術 5 Jesseur à l'APEC) repose sur la technique dite « des poussées de mains » (Tui Shou en chinois), avec la participation d'un partenaire-adversaire. La boxe de l'ombre est une technique souple, non-violente, qui aide au développement physique mais aussi psychosocial des non-voyants. Il se fait en contact continu puisque les bras qui poussent restent en permanence sur le partenaire. Un moyen pour recueillir le maximum d'informations sur les intentions de l'adversaire : sa force, sa direction, l'interprétation des mouvements. Tout cela pour transformer, dévier l'attaque afin de contre-attaquer. Cette méthode vise à rendre accessible aux malvoyants le monde des arts martiaux et de développer chez l'élève sa capacité d'adaptation, sa force physique, meilleurs vecteurs vers la valorisation de soi et l'amélioration de la vie quotidienne.