

Les Bolas ou Poi

3 origines connues

Bolas argentines : arme à jet utilisée par les gauchos, composée de plusieurs masses sphériques réunies par des liens, destinées à capturer les animaux en entravant leurs pattes.

Bolas chez les moines shaolins : elles font parties du kung-fu traditionnel et sont toujours utilisées de nos jours.

Poi chez les maoris : selon les maoris, l'histoire spirituelle des poi est enracinée depuis la nuit des temps. Elles sont originaires fabriquées à l'aide de balles de feuilles de plantes de lin retenues par des ficelles que l'on tourne de façon rythmée. Elles ont été créées aux alentours du 14ème siècle. C'est dans le village de Whakarewarewa que naît la maorie Ngamoni Huata. Elle apprend l'art des poi, étudie les comportements et découvre les difficultés et les différences d'apprentissage chez chacun.

Elle écrira d'ailleurs un livre "The rhythm and Life of POI", oeuvre unique pour son peuple.

C'est l'origine la plus proche de nos jeux, on parle de la danse des poi.

Les poi aujourd'hui, leur diffusion dans le monde

C'est grâce au tourisme en Nouvelle-Zélande que l'Art des poi s'est répandu dans le monde. L'apprentissage des poi dans les tribus maoris ou ailleurs dans le monde, Australie, Europe, Thaïlande a déclenché une véritable "contagion" dans le monde entier.

Apprentissage du jeu par les enfants

Ce n'est pas l'âge mais le désir d'apprendre qui compte.

L'enfant fait facilement place au jeu dans son apprentissage.

C'est pour lui le meilleur moyen d'acquérir des connaissances.

L'enfant a un amour inconditionnel du jeu et l'approche de ce dernier se fera avec un mélange de réalité et d'imagination, il apprend également très vite par l'imitation.

L'attention sera encore plus grande s'il a une vraie liberté d'expression.

C'est également vrai pour les adolescents ou les adultes.

L'entraînement doit débiter doucement, naturellement et calmement.

La santé, la force et la persévérance contribuent à l'élégance du mouvement des poï.

Quand on apprend le langage des poï, le corps parle de ce qu'il est.

Une excellente gymnastique pour le cerveau

Le cerveau, comme toute autre partie du corps peut devenir rigide. Nous sommes coincés dans notre vie, nos habitudes, nous manquons de créativité. Expérimenter de nouveaux mouvements active de façon bénéfique tant nos muscles, notre système circulatoire ainsi que notre cerveau.

Les mouvements croisés stimulent la coordination des 2 hémisphères et réalignent l'énergie du corps quand elle est perturbée. Le "signe de l'infini" est efficace et très utilisé dans la pratique des poï dans cet objectif

Le but est d'arriver à coordonner le côté droit et le côté gauche afin qu'ils coopèrent en un tout.

Un "plus" pour le corps et l'esprit

La pratique des poï permet une réelle harmonie entre le corps et l'esprit et elle a de nombreux bienfaits

Excellente pour le système cardiaque

Augmente le niveau d'énergie

Augmente l'attention

Aide à soulager le stress

Neutralise l'anxiété et la dépression et accroît

l'enthousiasme et l'optimisme

Améliore la perception de soi

Accroît la force musculaire, produit une meilleure capacité lors d'autres activités.

Améliore la coordination, la façon de bouger et de danser

Procure un "buzz" naturel :)