



Jalousement conservé en Chine jusqu'aux années 1970, le tai chi chuan a rapidement séduit l'Occident. Dans le Bourbonnais, on pratique le style Yang.

Qu'on ne s'y trompe pas : malgré la lenteur des mouvements et les visages paisibles des pratiquants, le tai chi chuan est bien un art martial. Il signifie d'ailleurs boxe du grand faîte, le grand faîte en question étant le principe de complémentarité appelé yin yang et symbolisé par un cercle dans lequel le noir et le blanc s'entremêlent.

Associer relaxation et combat dans les mêmes mouvements peut sembler antinomique à première vue, mais tout s'éclaire lorsque l'on comprend la notion d'art martial interne. Denis Ronget, l'un des trois enseignants de l'association Tai chi Allier, nous explique : « Les arts martiaux externes comme le karaté mettent l'accent sur la rapidité, la puissance et la vitesse. Dans les arts martiaux internes, le travail s'effectue sur l'énergie, l'équilibre et la concentration. Le combat n'est pas une finalité et très peu d'adhérents visent l'art martial. »

Le tai chi chuan est effectivement pratiqué par la plupart comme une gymnastique douce, laquelle passe par un réapprentissage des positions et des

placements très rigoureux. « Lorsque la posture est juste, poursuit Denis Ronget, la raideur et le poids s'effacent. La détente crée une sorte de vide musculaire à l'intérieur duquel nous travaillons. » Les effets sur la santé ou l'état de forme sont réels et se perçoivent notamment dans la disparition des petits tracas de la vie quotidienne : absence de mal de dos après le jardinage ou capacité retrouvée à mettre ses chaussettes en restant debout.



Le tai chi chuan est l'art martial le plus pratiqué au monde. Le style Yang, enseigné par Tai chi Allier, est arrivé en Europe il y a une quarantaine d'années

lorsque maître Chu se voit contraint de quitter la Chine communiste pour des raisons politiques. Ainsi, cet enseignement traditionnel et jalousement conservé au sein d'une même famille va pouvoir se développer et se démocratiser.

En Chine même on a continué de pratiquer le tai chi mais sous une forme de pur exercice physique codifié par le parti. Le régime souhaitait - et souhaite peut-être encore - maintenir la population dans un état de santé satisfaisant sans éveiller la recherche intérieure jugée subversive. En Occident, la gymnastique est bien souvent le point d'entrée vers ces disciplines mais il ne s'agit que de la partie émergée de l'iceberg. Le processus menant au bien-être unanimement évoqué par les adhérents est difficile à expliquer. Comme le dit Denis Ronget : « C'est une pratique à ressentir dans son corps, par l'expérience. » Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire.

Pour en savoir plus : taichi-allier.com