



Bonjour, monsieur le professeur



Mufarrig Niyaz dirige chaque semaine les cours
de tai chi chuan au sein de l'association Tai chi en soie.

**Mufarrig
Niyaz,**
professeur
de tai chi

**Qu'est-ce que le tai chi,
comment le définiriez-vous ?**
C'est un art martial qui se caractérise par diverses techniques gestuelles et énergétiques fondées sur les deux principes de base de l'univers selon la pensée chinoise : le Yin et le Yang.

Les enchaînements de mouvements sont effectués très lentement pour éliminer toutes tensions et permettre à l'énergie de mieux circuler dans le corps.

Comment en êtes vous venu à pratiquer cet art ancestral ?

À l'âge de 17 ans, au Sri Lanka, mon pays d'origine, j'ai pratiqué le China footing, un art martial local puis je me suis tourné vers le karaté. Après mon arrivée en France en 1981, j'ai découvert le tai chi par le style WU. C'est après deux ans de pratique que je me suis rapproché de la communauté chinoise parisienne, où j'ai rencontré un grand maître. À son retour en Chine, j'ai dû chercher un autre enseignant. C'est à ce moment que j'ai rencontré Yves Blanc, la référence du style Yang à Paris. C'est lui qui m'a donné l'envie de transmettre à mon tour cette discipline et c'est auprès de lui que je continue d'apprendre.

C'est comme cela que vous avez monté l'association Tai chi en soie...

Oui, il y a 10 ans exactement ! Mon projet intéressait la municipalité car cet art martial n'existait pas à Pontault-Combault. C'est comme cela que je me suis rapproché de la Fédération française de wushu pour devenir moniteur. Dès la première année, une trentaine d'adhérents se sont

jointes à nous. Aujourd'hui, nous sommes 76 à nous retrouver chaque semaine à la salle polyvalente. Les cours reprennent le 15 septembre.

Cet art martial est-il accessible à tous ?

Oui, tout le monde ou presque peut pratiquer le tai chi ! Il suffit de pouvoir monter des escaliers et de lacer ses chaussures !

Comme tout art martial, il existe plusieurs styles de tai chi...

En effet, et parmi les différentes écoles, le style Yang est de loin le plus répandu. Son enchaînement de base composé de trois parties (la terre, l'homme, le ciel) est une répétition de 37 mouvements exécutés avec lenteur et souplesse dans un flux ininterrompu.

Est-ce compatible avec un autre sport ?

Tout à fait, c'est même complémentaire, car le tai chi permet une prise de conscience progressive de chaque partie du corps. Il contribue à une remise en forme ou à son maintien.

Quels sont les bénéfices pour le corps ?

La fluidité et la continuité des gestes ont un effet calmant sur l'esprit et tendent à équilibrer les fonctions nerveuses, circulatoires et respiratoires. Après une séance, les pratiquants se sentent l'esprit léger, relaxés. Cette discipline procure, en effet, souplesse, concentration et détente globale. De nombreux arguments pour se laisser tenter par les figures imposées telles « la grue blanche qui déploie ses ailes » ou « le serpent darde sa langue » !

★ Infos 06/43 60 05 01 / www.taichiensoie.com