



Tai chi

Zen, «soie»-ions zen !

L'association Tai chi en soie enseigne un art martial basé sur le Yin et le Yang. Petite immersion... en douceur.

Vêtus de kimonos blancs ou noirs, ils se concentrent et s'appliquent à respecter les consignes de Mufa Niyaz qui dirige la séance. La musique d'ambiance, douce, inonde la salle de danse de l'ancien conservatoire de la cour de la Ferme briarde. Les gestes sont précis et lents. Les mouvements continus et circulaires sont exécutés avec précision, dans un ordre préétabli. Bienvenue au cours de tai chi, cet art martial qui fait de plus en plus d'adeptes ! « *Notre discipline attire car elle est accessible à tous. De nombreux sportifs notamment karatekas nous rejoignent, car ils sont conquis par cette nouvelle énergie qui circule dans le corps grâce au tai chi* », affirme Mufa qui scrute les gestes de chacun. Une énergie qui circule, comment ça ? « *La prise de conscience du transfert, lent et précis, du poids du corps d'une jambe à l'autre et le jeu d'alternance des bras et des jambes concrétisent parfaitement la pensée chinoise, basée sur l'équilibre dynamique des forces du Yin et du Yang* », explique Mufa.

Médecine chinoise

Le tai chi est en effet une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise, comme l'acupuncture, la diététique chinoise, la pharmacopée (herbes médicinales) et le massage Tui Na. Elle met aussi l'accent sur le souffle, qui doit être profond et régulier. Au fur et à mesure de la pratique, l'individu doit coordonner sa respiration avec l'exécution des mouvements. Durant les enchaînements, ce sont les mains qui guident les déplacements qui captent et dirigent l'énergie, afin que le corps trouve son appui dans le Tan Tien, le centre de gravité en bas du nombril. « *L'essence du tai-chi réside dans la recherche de l'équilibre des deux pôles de l'énergie, le Yin, issu de la terre, et le Yang, issu du ciel* », précise le professeur. « *On apprend beaucoup sur soi et cela donne une hygiène corporelle et mentale* », assure Claude à la sortie de la séance. Envie de tester ? Un cours d'essai est gratuit. Et les inscriptions sont possibles jusqu'en avril !

 taichiensoie.com



2 questions à

Valérie Turjman,
présidente / enseignante de Tai chi en soie

Quels sont les bienfaits du tai chi ?

Sur le plan physique, on constate une amélioration de la souplesse, de l'équilibre, de la mobilité et de la prise de conscience du schéma corporel. Sur le plan psychique, le tai chi libère les tensions et déstresse.

Est-il compatible avec d'autres sports ?

Oui, il est même complémentaire avec tous les sports ! Après plusieurs séances, on se sent clairement en forme et la discipline permet à de nombreux sportifs de trouver une autre façon de bouger.