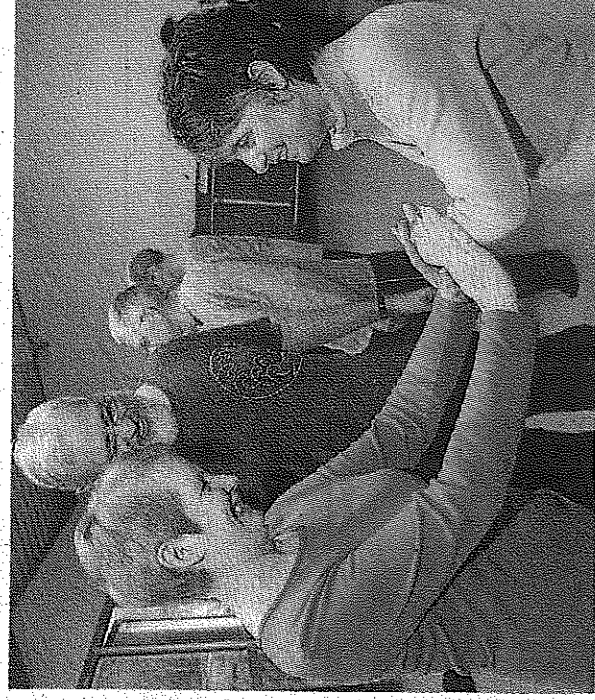


Mardi 06 mai 2014

Première page

&

Page 05



Le taiji quan, éloge de la lenteur et de la zénitude

Les disciples de taiji quan forment une tribu où les mauvaises énergies n'ont pas le droit de cité.

PAGE 5

LES TRIBUS D'ANGERS

Taiji, le cycle des énergies positives

Environ 200 personnes pratiquent le taiji quan dans l'agglomération d'Angers. À l'occasion du centenaire de la naissance du fondateur de la discipline, des temps de rencontres sont organisés.



Angers, salle Jean-Monnet, mardi. Art martial sans combat ni violence, le taiji quan est une forme d'éloge à la lenteur, au contrôle de soi-même par le relâchement musculaire, et dont les mouvements figurent une danse chorégraphiée. Les gestes, codifiés, sont souvent effectués seuls, le temps de se les approprier.

Voilà une tribu en cours d'identification et consciente d'elle-même. Depuis peu, les différentes associations locales de taiji quan se réunissent pour des séances communes. François Besson, enseignant et président des Compagnons du taiji quan (prononcez « taïllechi chuan »), explique pourquoi : « Cette année, ce sont les cent ans de la naissance de Maître Wang, qui a popularisé cette forme de taiji. On a donc décidé d'organiser des rencontres avec d'autres associations qui pratiquent le même taiji ».

Ce mardi soir, les compagnons du taiji ont rendez-vous avec AktiZen, basée à La Meignanne, et l'association sportive du Lac-de-Maine. En mars, ils ont partagé une séance avec des pratiquants de Beaucauzé et de Sainte-Gemmes-sur-Loire. François Besson estime que, dans l'agglomération angevine, 200 personnes pratiquent le taiji de cette école.

« Le but de ces rencontres, c'est d'échanger entre élèves et enseignants. On n'en a guère l'occasion autrement, reprend l'enseignant. On a la volonté de développer un esprit de groupe, une communauté ». Une tribu, en somme. Et une tribu plutôt pacifique. Car, contrairement à ce que l'on pourrait croire de prime abord, le taiji quan n'est pas un art martial violent.

« On renvoie l'énergie, c'est un mouvement perpétuel »

« On apprend aussi à se donner des coups de poing, mais en douceur, et à les encaisser », poursuit le prof. « La barre n'est pas le but », poursuit Joël, de l'association AktiZen. « On pratique de façon détendue, sans utiliser la force musculaire. Dans l'esprit du taiji, on absorbe et on redirige. On n'est pas dans l'opposition, on renvoie l'énergie, c'est un mouvement perpétuel ». C'est zen. À l'image de l'échauffement

« Des fois, je me surpris à marcher en taiji dans les magasins. C'est apaisant. On lâche prise, la vie d'aujourd'hui est tellement stressante ». Mais pas dans la tribu des taiji quan !

« Grâce à l'immobilité, il y a une prise de conscience du corps, de la posture, comme ça qu'on lutte contre les douleurs, qui naissent d'une tension », ajoute Joël.

Un discours que tient aussi Roselyne, une pratiquante qui souffre de fibromyalgie, une pathologie qui engendre des douleurs musculaires chroniques. « On apprend à adopter de nouvelles postures. Je ne fais plus rien

A SAVOIR

À l'origine, le taiji quan est un art martial qui a été codifié au XIX^e siècle. Aujourd'hui, son activité répond plus à des questions de bien-être, voire de santé. Selon ses pratiquants, la pratique du taiji quan peut, par exemple, apporter de l'équilibre à des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Il est aussi une source de mieux-être pour des personnes souffrant de fibromyalgie.

Contact : 06 43 81 53 71.
compagnonsdutaiji.fr