

Un art martial tout en douceur

Le taï chi chuan

> Petit ou grand, à tout âge chacun peut s'exercer au taï chi chuan.

Parti de Chine, il y a des siècles, le taï chi chuan se répand partout en France. Au petit matin, dans les parcs, on peut voir ses inconditionnels arrondir les bras, soulever un pied et pirouetter dans une sorte de danse au ralenti. Le véritable engouement qu'il provoque est plus qu'un effet de mode. S'il rencontre de plus en plus de convaincus, c'est qu'il n'exige ni force physique, ni aptitudes particulières, ni tenue spéciale, ni équipement sophistiqué. Et pourtant, que de bien-être ! Tout un chacun peut pratiquer cette discipline corporelle, quel que soit son âge, son sexe. Il n'y a pas de contre-indication, sauf pour la personne qui souffri-

rait de problèmes graves aux genoux. Tout le monde peut donc en tirer profit pour sa santé.

Les prémisses du taï chi chuan se fondent dans l'histoire de la Chine. Les premiers enchaînements datent du XII^e siècle et sont attribués au moine Chang San-Feng. Ils sont fortement imprégnés d'une philosophie qui donne toute son importance à l'équilibre aussi bien spirituel que corporel. Contrairement à ce que laisserait penser un imaginaire non averti, cet art martial, tout en rondeurs, étranger à toute brusquerie, se caractérise par la lenteur et la douceur de ses mouvements.

En Chine et dans de nom-

breux pays asiatiques, depuis des décennies, la population se retrouve pour la séance quotidienne de taï chi chuan dans les parcs, au petit matin avant le travail, été comme hiver. Une habitude que les contraintes de la modernité ont d'ailleurs tendance à contrarier. En France, pour des raisons pratiques, les cours se déroulent aussi bien en extérieur qu'en salle.

L'an dernier, au Salon du diabète, Véronique Guilbot, professeur de taï chi chuan, avait accepté d'animer un atelier de découverte de cette méthode. Elle donne ici quelques pistes pour les lecteurs d'*Équilibre* qui seraient tentés d'essayer cette agréable façon de bouger.



Rencontre avec Véronique Guilbot, professeur de taï chi chuan à Paris

équilibre : En quoi consiste le taï chi chuan ?

Véronique Guilbot : Le taï chi chuan commence par l'apprentissage d'un enchaînement de mouvements lents, plus ou moins long selon les écoles, appelé « La Forme » ou « Tao » ou encore « Sinja ». Dans l'association Taï Chi

Nature, j'enseigne une forme traditionnelle longue en 108 mouvements scindée en trois parties, de style Yang, du nom du fondateur Maître Yang Lu-Ch'an (1799-1872), et retransmise aujourd'hui par Maître Chu King Hung, sous le nom de « Style Yang original ».



● Dans les parcs chinois, tous les âges se retrouvent de bon matin dans les parcs pour la séance de tai chi chuan.

Chacun peut apprendre progressivement et à son rythme : il n'y a ni course, ni ceinture, ni passage de grade. L'essentiel étant de toujours faire de son mieux dans l'instant présent.

L'étude du tai chi chuan consiste, entre autres, à refaire la Forme à différents niveaux d'approfondissements. C'est une discipline qui se pratique seul mais aussi à deux. Elle comporte plusieurs aspects : la Forme, la poussée des mains (tui shou), les applications martiales, l'épée, le sabre...

équilibre : Quel effet recherche-t-on avec cet enchaînement ?

Véronique Guilbot : La répétition des mouvements, en ayant pour objectif la recherche d'une posture juste (l'axe, la répartition du poids sur les jambes, la flexion des genoux, la hauteur des coudes...), va favoriser la circulation de l'énergie dans le corps et apporter ainsi une détente et un bien-être. Bien entendu, cet état s'acquiert au fil du temps, avec la pratique et la persévérance.

équilibre : On peut donc dire que le tai chi chuan est bénéfique

pour la santé ?

Véronique Guilbot : N'étant pas médecin, je ne peux vous répondre en termes de santé. Ce que je constate dans mes cours, c'est la venue de personnes envoyées par des professionnels des milieux médical et paramédical, suite à des problèmes d'arthrose, de récupération postopératoire, de mémoire... Ce sont les pratiquants eux-mêmes qui viennent me dire après plusieurs semaines, les bienfaits qu'ils ressentent.

Le tai chi chuan n'est pas une formule miracle mais le fait de

pratiquer lentement, avec tout le corps et en conscience, favorise la détente, la concentration, l'équilibre, le calme...

équilibre : La lenteur des mouvements constitue donc la base de cette discipline ?

Véronique Guilbot : Effectivement, car ralentir le mouvement c'est en quelque sorte l'agrandir, et permettre à la conscience d'y entrer, de le visiter, puis de le transformer en vue de l'améliorer. Avec l'expérience, les mouvements maîtrisés deviendront plus rapides, notamment dans les applications martiales.

Tout s'effectue par étapes. Dans notre école, on apprend d'abord la Forme de base. Quand cet enchaînement est mémorisé, il est approfondi à six niveaux différents, appelés principes internes. Le tai chi chuan est un art martial interne.

équilibre : Qu'est-ce que vous entendez par « art martial interne » ?

Véronique Guilbot : Le tai chi chuan est fondé sur l'utilisation de l'énergie et non sur la force musculaire. Cela veut dire qu'on privilégie d'abord l'étude du mouvement le plus juste possible, mécaniquement parlant, afin d'être le plus détendu possible (axe, respiration...) pour n'utiliser qu'un minimum les muscles.

équilibre : Comme c'est le cas pour bon nombre de disciplines sportives et d'arts martiaux, il existe quantité d'écoles de tai chi chuan. Comment s'y retrouver ?

Véronique Guilbot : Les styles les plus connus sont souvent le Chen et le Yang, mais il en existe d'autres. Chaque style est composé de plusieurs écoles, issues de différents maîtres dont l'enseigne-

ment est perpétué. Chaque école à ses spécificités.

Par exemple, le Style Yang originel pratiqué dans l'association Tai Chi Nature est très ample, avec les coudes loin du corps, et le niveau de flexion sur les jambes est modéré.

équilibre : Comment choisir quand on est néophyte ?

Véronique Guilbot : Pour choisir un cours, le mieux est de faire une séance d'essai. Il faut aller « goûter ». Le meilleur style de tai-chi-chuan est celui qui vous conviendra le mieux, où vous vous sentirez le plus à l'aise. Toutefois, il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une discipline physique qui demande un minimum d'investissement corporel.

équilibre : Quelle est la tenue la plus appropriée ?

Véronique Guilbot : Simplement des vêtements confortables, dans lesquels le corps ne se sente pas serré, et des chaussons souples, type gymnastique. Je n'impose pas de tenue particulière aux débutants, cela dit, après un ou deux ans de pratique, il est préférable d'avoir une tenue chinoise traditionnelle.

équilibre : Entre deux cours, peut-on pratiquer cette activité seul chez soi ou dans la nature ?

Véronique Guilbot : Au début pratiquer seul n'est pas facile, car il y faut avoir mémorisé les mouvements, mais cela est possible assez rapidement. Quand on débute,



● Aux Assises de Saint-Malo, en 2005, l'AFD avait déjà proposé une séance de tai chi matinale sur la plage.



● Au Salon du diabète et de la nutrition 2008 : l'atelier animé par l'association Tai Chi Nature de Véronique Guillot n'a pas désempli.

le phénomène de groupe est également très important. En ce qui concerne le lieu, l'idéal est de pratiquer dans la nature bien sûr.

équilibre : Tai Chi Nature propose plusieurs formules : cours, stages... Que faut-il choisir ?

Véronique Guillot : Pour apprendre la Forme, il faut être régulier, patient et persévérant. Un ou deux cours hebdomadaires est un rythme convenable. Si l'on ne peut pas assister aux cours, les stages peuvent les remplacer mais, pendant la phase de

Le tai chi chuan près de chez soi

Des cours ont été ouverts dans toute la France. Les associations affiliées à la Fédération française de wushu sont classées par département sur le site www.ffwushu.fr. On y trouve également les noms des enseignants qui ont obtenu un diplôme homologué par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

Pour en savoir plus sur Tai Chi Nature et le programme des cours à Paris :
www.taichinature.com

En 2017

taichinature.com

devient

taichinature.fr

mémorisation, cela demande un travail personnel en parallèle très important.

Les stages sont proposés plutôt pour compléter les cours, en permettant aux pratiquants de s'immerger d'une façon plus dense dans la pratique.

Équilibre : L'association s'appelle Taï Chi Nature mais vos cours sont en salle ?

Véronique Guilbot : Depuis mon début d'apprentissage du Taï Chi Chuan en 1900, l'expérience m'a enseigné qu'il n'est pas évident de pratiquer dehors, en toute saison et par tous les temps. À Paris, j'ai trouvé un compromis en proposant mes cours dans des salles attenantes à des espaces extérieurs ; ainsi dès que les conditions météorologiques le permettent nous pratiquons dehors.

Toutefois, les stages que je propose en province ont lieu, le plus souvent, en bord de mer, et là, nous profitons au maximum de la nature.

Les conseils de Stéphane Penando

Éducateur sportif

Le taï chi chuan est une activité physique différente de celles que nous avons pu découvrir dans les numéros précédents. En effet, cette pratique se distingue des exercices physiques classiques qui sont plus orientés vers le travail cardiorespiratoire et le renforcement musculaire. Cet « art martial interne », comme le nomme Véronique Guilbot, vous permet de mieux appréhender votre corps et vous apporte un bien-être psychologique non négligeable dans la recherche de l'équilibre de votre diabète. Par ailleurs, le taï chi chuan est une discipline qui favorise la souplesse, la coordination, l'équilibre. L'entretien de ces trois dernières qualités diminue le risque de chute et donc permet à ses pratiquants de rester autonomes plus longtemps avec l'âge.

Néanmoins, comme les autres activités physiques, il est important de prendre conscience des

risques de la discipline. En effet, lors des séances, il est indispensable de surveiller votre glycémie afin de bien cerner l'impact d'une telle activité sur votre organisme. De plus, une attention toute particulière doit être adressée aux personnes possédant une prothèse (genoux, hanche...) qui représente un obstacle à la pratique complète de cette activité. Effectivement, certaines postures sont proscrites pour les personnes appareillées. Enfin, comme l'a déjà exprimé Véronique Guilbot, il est indispensable de s'adresser à des structures spécialistes de la discipline, afin de « dresser » un bilan de vos capacités gestuelles et de vous orienter au mieux vers le style de taï chi chuan qui vous correspond le mieux (le Chen ou le Yang).

Le taï chi chuan est une pratique fascinante pour équilibrer son diabète avec philosophie. ■

● L'association Taï Chi Nature, lors d'un stage.

