

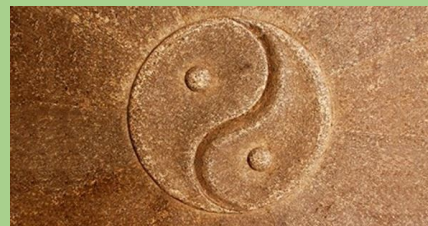
Suite de l'intervention de Marie-Paule Junelles sur Radio A

Le Tai Chi nous apprend aussi le Non-Agir.

Chacun l'a déjà expérimenté à un degré ou à un autre. Parfois nous nous bagarrons pour créer ou avoir quelque chose et nous le voyons s'éloigner jusqu'à ce que finalement nous abandonnions. A ce stade, si nous sommes chanceux, nous rencontrons un grain de sagesse intérieure qui nous autorise à respirer un grand coup et à nous détendre et nous voyons alors ce que nous désirons couler vers nous.

Nous devons être patients, nous devons attendre ; mais attendre de la manière juste, à travers le processus créateur du Non-Agir. Nous devons dissoudre les blocages pour le laisser émerger.

Un grand maître de Tai Chi, Cheng Man-Ch'ing , explique : « Apprendre la manière de se détendre et de laisser faire est un travail difficile qui requiert persévérance et confiance. Petit à petit, petit à petit, petit à petit ».



On se demande pourquoi le Tai Chi n'est pas remboursé par la Sécurité sociale.

A qui convient le Tai Chi Chuan ?

Le Tai Chi n'exige pas de force spéciale. Tout le monde peut en tirer profit. Il n'y a aucune contre-indication. On peut pratiquer tout au long de sa vie. Certains maîtres sont âgés et ils sont la preuve que le Tai Chi entretient une bonne santé.

Comment se déroulent les cours ?

Les cours sont organisés par niveaux. Chaque séance commence par un dérouillage musculaire et articulaire. Puis tout le groupe avec l'enseignant fait une partie de l'enchaînement. Ensuite, on apprend les mouvements très progressivement par imitation et avec la répétition. Il est nécessaire que la posture soit juste et respecte les alignements anatomiques. La première année, l'attention est portée sur l'enracinement, le placement des pieds.

Je vous livre l'extrait d'un livre de Lew Yung-Chien : « L'esprit du Tai Chi ou Sentir que les poissons sont contents »

Le Tai Chi, c'est comme la construction d'une maison. On commence par creuser le sol et couler les fondations : cette étape correspond aux exercices d'alignement et de développement de l'équilibre central qui précède l'enchaînement harmonieux des gestes et des mouvements.

On construit ensuite la structure (murs, planchers, toits), une étape qui correspond à l'apprentissage des séquences gestuelles de la forme de Tai Chi désirée, style Yang par exemple.

Vient ensuite le temps de poser le câblage électrique et les conduites d'eau, une étape

rappelant l'utilisation de la pensée qui assure la circulation de l'énergie interne.



Par ailleurs, on s'applique à la finition et à la peinture, une étape qui correspond au perfectionnement des mouvements de Tai Chi.

Finalement, on passe à la décoration intérieure, une étape qui équivaut à l'adaptation du Tai Chi aux besoins singuliers et au bien-être intérieur de la personne.

Combien de sortes de Tai Chi existe-t-il ?

Il n'y a qu'un seul Tai Chi mais il existe plusieurs styles. Le plus connu et le plus populaire, aussi bien en Chine qu'en Occident est le style Yang. A l'intérieur du style Yang, il y a différents maîtres. C'est le style Yang de Maître Tung Kai Ying qui est transmis à Bois de Bambou. La transmission traditionnelle du Tai Chi se fait directement auprès d'un maître. C'est pourquoi il est hasardeux de vouloir apprendre le Tai Chi par les livres ou par internet.

Quelles sont les différences entre Yoga et Tai Chi ?

Les buts de l'un et de l'autre sont les mêmes : créer les conditions favorables à l'harmonie du corps et de l'esprit. Cependant les techniques sont différentes. Le Yoga met l'accent sur le maintien de postures dans un équilibre stable alors que le Tai Chi insiste sur le mouvement continu. On pourrait dire que le Tai Chi est un yoga en mouvement.



Quelles sont les différences entre Qi Gong et Tai Chi ?

Ces deux pratiques sont différentes, bien que leurs objectifs se rejoignent .

Le Tai Chi Chuan est un art Interne. A l'origine, c'était une discipline d'inspiration martiale ; Ses techniques sont issues d'une tradition de combat : tout le corps est en mouvement constamment. Les déplacements dans l' espace sont précis, les gestes également car chaque mouvement possède une application martiale précise. Les enchaînements de mouvements pratiqués dans le Tai Chi Chuan sont généralement plus longs que les séries de mouvements utilisées par les Qi Gong dynamiques.

Le Qi Gong n'est pas un dérivé d'un art martial. Il est un art Énergétique constitué de postures ou de séries de mouvements réalisés lentement et sur place et directement en lien avec la santé.

On pourrait résumer en disant que le Tai Chi Chuan est une forme de Qi Gong dynamique,

Il existe ainsi des Qi Gong spécialement conçus pour la pratique du Tai Chi Chuan ; on parle alors de Tai Chi Gong .