# Tai chi : entrez dans la danse du silence

Autor(en): **Gianadda, Jef**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2011)**

Heft 23

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-831911

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Tai chi: entrez dans la danse du silence

**Enchaînement de mouvements lents, élégants et précis tels une chorégraphie au ralenti pour sa partie visible, cet art martial, au-delà de sa contribution à une meilleure santé du corps et de l'esprit, est une véritable école de vie.**

«Engagez-vous! Ne faites pas le mouvement! C'est le mouvement qui se fait.» Message a priori paradoxal que celui de Jean Michel, à ses élèves, à l'occasion d'un cours de tai chi du côté de Fribourg. Président de l'association suisse de l'Ecole de la Voie intérieure, méthode créée en 1988 par le maître Vlady Stévanovitch (1925-2005), le jeune retraité précise: «Comme *ça* inspire, *ça* expire, *ça* respire tout seul, les mouvements se font tout seuls aussi; ils ne sont pas construits.»

L'engagement est donc à comprendre ici comme un passage à l'acte de… ne rien faire, ou plutôt de laisser faire pour devenir soi-même le mouvement. Pour ce pratiquant depuis bientôt vingt ans, c'est plus que cela encore: «On peut faire du fitness en écoutant de la musique ou en parlant avec quelqu'un, mais pas du tai chi. C'est une nécessité de s'engager.»

Qualité de présence à l'instant, on l'aura compris; pleine conscience de l'«ici et maintenant», que Jean Michel traduit en ces termes: «Quand on pratique, on essaie d'être totalement présent dans le mouvement qui se passe, sans penser au suivant. En ce sens, le tai chi, c'est un art du moment présent.» Art du moment présent, mais avant tout «art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé (...) issu des arts internes traditionnels chinois, le Tai Ji Quan et le Qi Gong», annonce le site internet du même nom consacré à l'art du *chi*, «ensemble cohérent» de techniques traditionnelles rassemblées, dans leur essence, par Vlady Stévanovitch, après suppression du côté culturel chinois.

Ossil

### Une voie spirituelle complète

Pour bien saisir l'esprit qui nourrit ces formes et postures, il faut savoir qu'elles sont appelées à «mobiliser l'énergie du corps et favoriser la circulation du *chi* (la part la plus subtile de l'énergie vitale) dans une perspective d'équilibre, de santé et de bien-être; que les mouvements apportent un centrage "corps et esprit", pour les Chinois l'être humain étant un tout, sans séparation entre corps, âme et esprit». Ainsi, comme le relève Jean Michel, «il s'agit d'une voie spirituelle complète, pas juste d'un exercice physique». Dès lors, et même si l'on parle aussi de respiration, relaxation et détente, «on ne fait pas du tai chi pour obtenir quelque chose, on fait du tai chi pour faire du tai chi; pour vivre ce moment de qualité qui vous fait vous rapprocher de la vraie vie.» Dans cette perspective, poursuit notre interlocuteur, «le tai chi ne se termine jamais; c'est un exercice de vie».

Membre du comité de la même association, pratiquante depuis treize ans et également enseignante, Mary-Claude Chaudet, de Payerne (VD), évoque d'autres bienfaits de l'art du *chi* à travers les souhaits exprimés par ses nouveaux élèves: «Leurs attentes, c'est de gérer leur stress, mieux dormir et mieux maîtriser leur respiration.» Intervient donc une notion d'équilibre, physique et psychologique, que Jean Michel explique ainsi: «On entre dans un état et une dimension autres que la dispersion habituelle. On s'unifie.» Un travail qui passe par une concentration autour du *tan tien* (le fameux *hara* des Japonais), centre physique et énergétique du corps.

### Méditation active

Concrètement, et c'est là une des particularités de l'Ecole de la Voie intérieure, qui ne propose pas de théorie, mais uniquement de la pratique par l'expérimentation directe, la première partie de l'enseignement est consacrée au programme classique des mouvements (pratique des formes, dont les trois principales: les 24, les 108 et les 127 postures); tandis que la seconde partie du temps est destinée aux techniques de *chi* proprement dites, qui, dans les écoles traditionnelles chinoises, étaient réservées aux élèves avancés. «Il s'agit de techniques très spécifiques pour mobiliser le *chi*, dont la circulation naturelle dans le corps peut être activée», souligne Jean Michel, avant d'insister sur les «grands moments de silence, de concentration intense» qui ponctuent cette méthode qu'il définit comme «une sorte de méditation active… extrêmement efficace pour la santé, la joie de vivre, le bonheur».

Plus précisément, entre autres bénéfices «passés» dans leur vie quotidienne, Mary-Claude Chaudet et Jean Michel ont constaté, pêle-mêle, et chacun de leur côté, «moins de précipitation et moins de fatigue, moins de dispersion et un retour à une attitude plus naturelle». Saluant, au passage, «le génie de Vlady Stévanovitch d'avoir su mettre au point une pédagogie claire et facile d'accès parfaitement adaptée aux Occidentaux», Jean Michel ajoute: «Une grande chose que j'ai appris avec le tai chi, c'est que l'on peut se concentrer en étant totalement ouvert, détendu...»

**Jef Gianadda**

Pour en savoir plus: **www.artduchi.com**

## Des stages pour débuter ou se perfectionner

«Sa pratique assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, stimule des fonctions vitales. Elle développe la force, la souplesse, la concentration, le calme intérieur, la qualité de présence. Elle harmonise la personne avec elle-même et avec son environnement.» Vaste programme que celui annoncé à l'enseigne de l'art du *chi* par l'association suisse de l'Ecole de la Voie intérieure qui organise, du 22 au 26 avril, à Bex (VD), un stage de Pâques accueillant les débutants comme les pratiquants expérimentés. Travail au sol et travail debout seront proposés dans le cadre enchanteur du centre d'accueil et de formation La Pelouse (**www.lapelouse.ch**), pour une durée de séjour au choix (d'une demi-journée à cinq jours). **J.G.**

Informations: **www.tantien.ch**