

# êtes

## ou bien tai-chi ?

### C'est quoi ?

Un art martial qui vise à développer la circulation et la maîtrise de son énergie (le qi) en utilisant celle de la nature pour battre son adversaire. Contrairement aux autres arts martiaux, il est impossible de se faire mal avec le tai-chi. On ne travaille que sur la souplesse et il n'y a aucune contrainte articulaire ni musculaire. C'est une alternance de nombreux mouvements (108!) lents, fluides et dynamiques, et de postures basses et martiales (jambes écartées, cuisses parallèles au sol), réalisables avec ou sans partenaire.

### Comment se déroule une séance ?

L'échauffement, qui dure 10 à 15 min, vise à dérouiller les articulations et à libérer les blocages. Ensuite, chaque mouvement est étudié et répété de façon à être mémorisé par le corps comme un automatisme. Puis plusieurs séquences de mouvements sont enchaînées ensemble. Certaines formes de tai-chi sont pratiquées avec des armes (bâton ou épée). Au cours d'une séance, on apprend 4 ou 5 mouvements supplémentaires, que l'on ajoute à ceux appris précédemment. Les mouvements de tai-chi sont beaucoup plus nombreux qu'en qi gong (une trentaine), plus complexes à maîtriser et à mémoriser.

### Quels bienfaits ?

Le débutant comprend rapidement à ses courbatures dans les cuisses que le travail musculaire est beaucoup plus exigeant qu'il n'y paraît. Mais ce n'est pas l'essentiel. Au fur et à mesure de l'apprentissage, on acquiert une meilleure coordination, de la souplesse et de la résistance. Cette discipline permet de développer une respiration plus puissante et une mémoire plus efficace.

### Quels bénéfices pour la silhouette ?

Surtout une allure féline ! Avec, concrètement, des cuisses fuselées, des fesses hautes, des abdos toniques, une meilleure mobilité du bassin et une souplesse des épaules qui met en valeur le port de tête.

### C'est pour qui ?

Celles qui veulent entretenir leur forme physique et trouver un état de tranquillité intérieure. Beaucoup de danseurs et de pratiquants d'arts martiaux s'initient au tai-chi pour donner du sens au mouvement.

### Où pratiquer ?

Certaines mairies organisent des séances gratuites, mais pour débiter, mieux vaut adhérer à une association (Fédération de wushu, Ffwushu.fr).

PAR HÉLÈNE HODAC



### L'AVIS DU PRO

« C'est une pratique qui demande avant tout de la persévérance, il faut travailler et retravailler, sans se poser trop de questions. Trop réfléchir, c'est souvent le défaut en Occident. La progression passe par le lâcher prise. »

Maître Zhang Aijun,  
Zhangaijun.fr



### À NE PAS RATER

- Un DVD d'initiation accompagné d'un livret illustré. *Initiez-vous au tai-chi*, du Dr Luce Condamine, éd. Le Courrier du Livre, 24,95 €.
- L'école du Wen Wu propose des stages de tai-chi traditionnel le 29 juin et tous les samedis matin de juillet au

jardin du Luxembourg, à Paris, avec Maître Zhang Aijun. Informations au 06 38 46 76 68 et sur [Zhangaijun.fr](http://Zhangaijun.fr).  
• L'association Chuan-Tong International organise en juin et juillet des stages de tai-chi style Chen, de tui shou à Lyon, et un stage en Chine avec Maître Zheng Xu Dong. Infos au 06 77 63 94 22 et sur [Taichi-chuan-tong.fr](http://Taichi-chuan-tong.fr).