

Le tai-chi-chuan fortifie le corps et l'esprit

Mouvements souples, ronds et harmonieux. C'est le tai-chi-chuan. Ses bienfaits sont multiples. Il attire de plus en plus d'adeptes.

Reportage

Lundi, 17 h 30 précises. Pieds nus, vêtements légers, on se sent tout de suite à l'aise dans le dojo. Le cours commence par un échauffement tout en douceur. On lève les bras, on passe le poids du corps d'une jambe à l'autre. « **C'est juste une mise en tension** », Le silence est de mise. Seule la voix de Bertrand Berthelo couvre de temps à autre le bruit de la fontaine. Inspire, expire... « **Il faut prendre le temps de se poser** », conseille le professeur. Devant lui, une trentaine de pratiquants, tous débutants.

Ici, le tai-chi-chuan est de style Yang, le plus populaire, basé sur une pratique lente et sans force. « **On le fait vraiment pour soi, car contrairement à l'aïkido par exemple, les grades n'existent pas.** » Le tai-chi-chuan est un art martial dit interne. Il insiste sur le développement d'une force souple et dynamique par opposition à la force physique pure.

Harmonie

D'origine chinoise, imaginé par les Taoïstes, le tai-chi-chuan a une règle



En Tai-chi-chuan, les mouvements ont à la fois une connotation martiale (esquives, parades, frappes...) et énergétique.

de base : le relâchement. C'est lui qui permet la fluidité des mouvements et leurs coordinations. Un geste de la main prend naissance à la taille,

se prolonge par l'épaule, puis par le bras. Les mouvements s'appuient sur des situations combatives ou de self-défense. « **Si cela procure du bien-**

être, tout simplement, dit Bertrand, on réalise aussi un travail physique important sans s'en rendre compte. Il y a une réelle répercussion sur le plan énergétique. »

Sous les voûtes boisées du dojo, les adeptes de cette gymnastique asiatique sont de tous les âges. Durant ces séances de 45 minutes, on apprend un enchaînement de mouvements appelé « forme ». Quelques confirmés ont pour mission de transmettre les postures aux novices. « **Je suis venue tester gratuitement la première fois. Depuis, je reviens dès que je peux. Cela me procure un bien fou** », confie une adepte.

Depuis la rentrée, l'Aïkido-club a déjà enregistré une soixantaine d'inscriptions, débutants et confirmés réunis.

Les entraînements se déroulent le lundi, de 17 h 30 à 18 h 15 (débutants) et de 18 h 15 à 19 h (confirmés) ; le mercredi, de 20 h à 21 h (débutants) et de 21 h à 22 h (confirmés) ; le vendredi, de 17 h à 17 h 50 (débutants). Pour plus de renseignements : Bertrand Berthelo au 02 96 79 89 32.

