

# Jouer pour être en bonne santé

**Le tai-chi-chuan, appelé aussi boxe avec l'ombre ou boxe du faîte suprême, est plus qu'une séance matinale de gymnastique au parc. On « joue » à cet art martial ancien, on ne le « l'exécute » pas. Il vise à rendre aussi fort qu'un bûcheron, aussi souple qu'un bébé et aussi serein qu'un sage.**

Jürg Lendenmann



*Le tai-chi-chuan, source de vitalité pour le corps, l'esprit et l'âme. Cet art guerrier comprend aussi des exercices avec des armes.*

Tôt le matin, dans un parc de Pékin : un groupe de Chinoises et de Chinois effectue à l'unisson des mouvements fluides, comme au ralenti, évoquant une nuée d'oiseaux. Ils « jouent » au tai-chi-chuan, cet art ancien qui consiste à se battre avec les poings (chuan) selon les règles du « faîte suprême » (tai-chi). Les Occidentaux parlent de boxe avec l'ombre, car les exercices se font pour la plupart sans adversaire.

## Une douceur qui rend fort

Fluide et doux ne veut pas dire inefficace. Yang Chengfu, petit-fils du fondateur du style Yang (voir encadré) a été régulièrement défié par des maîtres de différents arts martiaux, mais n'a jamais connu la défaite.

Après plusieurs années d'entraînement intensif, les adeptes du tai-chi-chuan possèdent une force intérieure (le chi), bien supérieure à la force extérieure des « muscles et des os ». Jadis, les maîtres ne transmettaient les connaissances relatives au développement de cette énergie vitale et à son utilisation sous ses différentes formes qu'à des élèves triés sur le volet.

Beaucoup des secrets autrefois jalousement gardés sont aujourd'hui enseignés publique-

ment. Tous les pratiquants, jeunes ou vieux, intéressés ou non par l'aspect de combat, en bénéficient. Car plus le chi devient puissant et peut circuler librement dans l'organisme, plus vite les élèves deviennent « forts comme des bûcherons, souples comme des bébés et flegmatiques comme des sages », c'est du moins ce que promettent les anciens écrits.

## Bénéfique pour la génération 50+

Même les plus âgés peuvent apprendre le tai-chi-chuan, du fait de ses mouvements doux. Ses effets sont stupéfiants. Des études attestent qu'il donne aux seniors davantage de confiance en eux, réduit les risques de chute, apaise les douleurs liées à l'arthrite, agit contre l'ostéoporose, renforce les systèmes cardiovasculaire et immunitaire, améliore le sommeil et bien plus encore. En Suisse, il existe environ 300 écoles de tai-chi-chuan ([www.qigong-schweiz.ch](http://www.qigong-schweiz.ch)) qui, selon les cas, s'attachent principalement à l'aspect gymnastique et danse, à la méditation, au combat ou au renforcement du chi.

Le tai-chi-chuan n'est pas un système figé, il est sans cesse perfectionné et développé. Maître Frieder Anders a par exemple intégré les types

respiratoires (terlusollogie) à son enseignement ([www.taiji-anders.de](http://www.taiji-anders.de)). Lorsqu'après quelques heures d'exercices, les débutants commencent à sentir à quel point les mouvements sont perçus différemment de ceux que l'on exécute lorsqu'on « fait » un sport ou du fitness, ils devinent pourquoi en Chine on « joue » au tai-chi-chuan. Plus on a de pratique, plus le jeu est facile, jusqu'au moment où il semble se jouer « tout seul ». ■

## Origine de la boxe avec l'ombre

La légende dit que le tai-chi-chuan a été développé au 14<sup>e</sup> siècle par Zhang Sanfeng. A l'âge de 70 ans, alors maître de l'art du combat extérieur, il se retira dans un monastère taoïste. En méditant, il sentit une force inconnue pénétrer dans son corps. Il demanda à l'abbé s'il pouvait la mettre à profit dans son art martial, mais n'obtint pas de réponse.

Lors de l'une de ses promenades, Zhang Sanfeng vit une grue tenter d'attraper un serpent. Mais chaque fois que la grue essayait de frapper le serpent de son bec, celui-ci reculait d'un mouvement doux. Et chaque fois qu'en retour, le serpent tentait de mordre la grue, celle-ci s'écartait d'un souple battement d'aile.

Zhang Sanfeng reconnut dans la lutte des deux animaux l'alternance du yin et du yang, les forces fondamentales. Par la suite, il quitta le monastère et développa ses techniques de combat sur la base de la force intérieure (chi) et du yin et du yang.

Il est attesté que la famille Cheng était, il y a environ 300 ans, célèbre pour son style de boxe basé sur le chi. Yang Luchuan fut la première personne extérieure à la famille à être initiée aux secrets de cet art martial intérieur. Il développa le style Yang, qui reste aujourd'hui encore le plus connu en matière de tai-chi-chuan.

En plus des séquences de mouvements définies par les techniques de base – les formes – le tai-chi-chuan comporte également des exercices avec ou sans arme (épée, sabre, bâton/javelot) contre un adversaire.