

RSRL PRATIQUE DU TAIJI CHUAN

Vous avez sans doute vu cette suite de mouvements lents et fluides qui évoquent une danse, un combat avec un adversaire invisible, un yoga, des katas d'art martiaux, ...etc.

Le taiji que nous proposons c'est un peu tout cela, mais plus profondément, une recherche de l'énergie et du geste intérieur à partir duquel le mouvement extérieur se déploie librement dans une succession d'expansions et de condensations.

Cette recherche tranquille et calme permet de trouver un geste global qui concerne toujours l'ensemble du corps et pas seulement un bras, une main, ou une jambe. Cette sensibilité à la logique articulaire et musculaire globale amène une amélioration sensible de la souplesse et de l'équilibre.



La lenteur permet l'éveil de sensations, l'élimination de certaines habitudes, la découverte de nouvelles façons d'exécuter un mouvement. Cette pratique se fait dans une concentration sans tension, qui amène un calme profond du mental (très bénéfique..).

La lenteur du mouvement peut laisser imaginer une absence de dynamisme, un certain ennui de ne pas aller plus vite, une idée de se brider. Il n'en est rien : ce qui se joue est l'utilisation d'un dynamisme plus profond et plus dense...

Sous le nom taiji, existent plusieurs suites de mouvements et styles (Chen, Li, Yang, etc...)

Le style que nous pratiquons est celui du « grand enchaînement Yang ».

Nous apprenons également la petite forme de Pékin, suite de 24 mouvements qui est pratiquée dans toutes les sections de la fédération de la retraite sportive.

Jean-Luc, Monique et Alain animons les séances de Taiji. Nous continuons simultanément notre apprentissage auprès d'enseignants ayant travaillé avec Gu Meisheng à Shanghai. Et nous transmettons dans le même esprit.



C'est-à-dire une pratique plus axée vers la découverte et l'affinement des « énergies intérieures » que sur l'aspect martial, mais ce n'est pas contradictoire, au contraire. Pour les chinois les arts martiaux externes (kung-fu, etc..) et interne (taiji) sont complémentaires.

Cet esprit de découverte incessante de nouvelles « facettes » dans un même mouvement permet à des pratiquants de niveaux différents de pratiquer ensemble. Le but très clairement poursuivi n'est pas d'apprendre au plus vite la suite des mouvements mais de trouver un meilleur geste, une meilleure posture, et c'est une amélioration sans fin.

La pratique du taiji est très comparable à celle de la musique !

- Jamais un bon musicien ne dit « maintenant je sais » ! il voit et recherche toujours du nouveau, du différent.
- Il faut faire des gammes et apprendre des gestes, et en même temps, exprimer tout de suite de la musique.
- On ne peut avoir un avis sur « ça me plait vraiment ou non » qu'après un certain temps d'apprentissage.

L'ambiance particulière d'une pratique de groupe de taiji est directement l'écho de la qualité de présence de chacun. C'est cadeau que chacun fait au groupe.

La pratique a lieu à Fontenay les Briis (préfabriqué derrière l'église), le mercredi de 9h30 à 11h.

Reprise de l'activité le mercredi 17 septembre 2014.

La cotisation d'environ 20€ permet d'inviter 2 fois un enseignant pour une matinée plus longue (9h30 -13h environ)