

# "La méditation en mouvement"

Quarante ans que l'association Tung's tai-chi-chuan a été créée à Voiron par DANIEL CARRIAU. Avec son équipe d'enseignants aguerris, il transmet les valeurs de cet art martial chinois aux nombreuses vertus pour le corps et l'esprit.

Vous avez été un des premiers à pratiquer le tai-chi-chuan dans la région...

**Daniel Carriau.** Disons que j'ai fait partie du cercle d'amis qui a créé, en 1971, le premier club de tai chi de Grenoble. Cette structure est le fruit de notre rencontre, à Honolulu, avec le maître chinois Tung Hu Ling, grand-père de Tung Chen Wei que nous accueillons bientôt à Voiron (lire encadré). Après huit années de pratique et de perfectionnement, j'ai créé l'association de tai-chi-chuan de Voiron en 1979, suite à ma rencontre aux États-Unis avec maître Tung Kai Ying (père de Chen Wei).

Le tai chi se développe en lien avec la mouvance autour des activités de bien-être et touche un large public. Notre club compte actuellement 120 adhérents répartis en neuf cours hebdomadaires, des débutants aux initiés.

Peut-on considérer le tai-chi-chuan comme un art martial ?

**D.C.** Effectivement. C'est d'ailleurs une pratique dérivée de combats ancestraux. Mais à la différence des arts martiaux dits "externes" comme le karaté ou le taekwondo, qui font appel à la force musculaire, le tai-chi-chuan est un art martial dit "interne", qui s'appuie sur l'intention et la respiration pour mobiliser l'énergie qui est en nous. En fait, il perpétue l'art ancestral de la stratégie et du combat, qui, dans l'esprit asiatique, ne s'est jamais réduit au seul combat contre un ou des adversaires réels mais qui intègre le combat contre tout obstacle rencontré dans son existence et même contre soi-même. C'est un authentique travail sur soi.

On le dit bénéfique pour la santé, qu'en est-il ?

**D.C.** C'est le cas, puisqu'il fait partie des différentes voies explorées par la médecine traditionnelle chinoise avec pour objectif l'harmonisation du yin et du yang, la recherche de l'équilibre des énergies qui nous habitent, la connaissance de soi et la quête du bien-être. Sa pratique a des effets relaxants et permet de délier les nœuds, de faire



Daniel Carriau et son équipe de trois enseignantes (Françoise Malfait, Agnès Valentin Chemain et Claude Bleuvin) insufflent à leurs élèves l'esprit du tai chi. Photo Christine Durand

circuler les énergies, ce qui nous aide à aller mieux, à trouver le chemin de notre épanouissement personnel et de notre relation au monde. On sait désormais à quel point la respiration profonde et en conscience stimule les organes, influence le système cardiaque, régule la tension artérielle, apaise, favorise la concentration et le lâcher prise. Il y a dans le tai chi à la fois une forme de méditation en mouvement et une forme d'ouverture à travers une dimension corporelle, avec un véritable ancrage à la terre, et une connexion de notre esprit avec l'esprit de l'univers, comme on peut le retrouver dans le yoga par exemple. Sans efforts brusques, il permet ainsi d'équilibrer le système nerveux et d'affronter la vie avec plus de sérénité, sans oublier les effets positifs sur la mobilité articulaire, la souplesse, la musculature profonde, ce qui le rend très accessible à tous. Autant d'éléments qui en font un art de vivre.

Concrètement, à quoi ressemble le tai-chi-chuan ?

**D.C.** Dans le style Yang, le plus répandu et celui que nous pratiquons, il s'agit d'un ensemble de 89 mouvements lents, souples, circulaires et ininterrompus pratiqués à plusieurs : l'énergie du groupe s'ajoute alors à l'énergie de chaque individu. Cet apprentissage se complète par des exercices à deux, les "Tui Shou", et des enchaînements avec des armes (sabre, épée, bâton...). La légende raconte que tout est parti de l'observation par le moine taoïste Chang San Feng, d'un oiseau attaquant un serpent qui, grâce à ses mouvements tout en souplesse et ses ondula-

tions harmonieuses, échappa au bec acéré et finit même par décourager son adversaire. C'est en prenant exemple sur ce combat opposant des attaques directes à une stratégie d'esquive, que ce moine de l'Antiquité aurait eu une révélation et qu'il aurait fondé les principes du tai chi en vertu des énergies complémentaires du yin et du yang.

Quelle différence avec le Qi Gong très en vogue ?

**D.C.** Le Qi Gong n'est pas un art martial mais une gymnastique traditionnelle chinoise qui repose essentiellement sur la maîtrise du souffle "qi" et s'inspire

C.D.

## À NOTER

Le Tai Chi se compose de 5 écoles principales (Chen, Yang, Wu, Li et Hao) qui ont chacune leurs spécificités.

## UNE PREMIÈRE EN FRANCE

Les 20 et 21 mars prochains, le club accueille pour la première fois le maître Tung Chen Wei pour animer un stage. Il représente la 4<sup>e</sup> génération de grands maîtres de tai chi, dans la lignée de ceux formés au tai chi traditionnel de l'école Yang de la branche Yang Chen Fu.

Son père Tung Kai Ying, que Daniel Carriau a rencontré aux États-Unis en 1979 (pour plusieurs fois lors de stages en Europe), a écrit un livre de référence en 2012, "Learning Tai-Chi-Chuan".

C'est aussi la première fois que le fils de Tung Kai Ying, Tung Chen Wei, encadre un stage en France (avec des pratiquants italiens, scandinaves, français). Un grand moment de transmission et de partage.

Stage de quatre classes de 1h30 : vendredi à 17h et 19h puis samedi à 10h et 16h, au gymnase de Plan Menu à Coublievie. Enseignement en anglais avec traducteur.

Prérequis : la connaissance de la "forme complète" et de la "forme rapide".

Renseignements : [www.tatchivoiron.fr](http://www.tatchivoiron.fr) - [tatchivoiron@gmail.com](mailto:tatchivoiron@gmail.com)

