

Tai Chi Chuan et Kung Fu Shaolin

Entretien avec Marc BOUQUETTE, instructeur de Tai Chi Chuan et Kung Fu Shaolin -
Centre sportif de Bertrix

Au cours de ma recherche pour pratiquer un sport comme tout le monde, sans avoir l'étiquette SEP collée sur le front, mon choix s'est orienté vers le Tai Chi Chuan. Une discipline dans laquelle on travaille lentement l'équilibre de son corps, la coordination, la mémoire. Avant d'aller au cours, j'avais ce concept du pratiquant qui semble se battre contre une ombre. C'était l'occasion de dire deux mots à cette maladie invisible (sauf via les techniques d'IRM), d'apprendre à l'esquiver,...

Marc, notre instructeur, a mis un peu d'ordre dans mon approche: "*Au cours, je demande parfois aux débutants s'ils perçoivent la différence et je laisse le débat se prolonger quelque peu. Ici, je ferai un raccourci en précisant directement que dans un art martial, on se mesure à soi-même, tandis que dans un sport de combat, on se mesure aux autres.*" Après trois séances d'essai, je me suis inscrite en sachant que comme dans l'apprentissage du chinois, cet art va me demander de nombreuses années avant d'en savoir un peu. Ça me plaît, j'aurai toujours à découvrir, à pratiquer et à étudier.

Non, on ne se bat pas avec l'ombre. On interagit avec elle. "*Cela dit, on peut voir, bien sûr, l'échange martial du Tai Chi comme un combat – chaque technique de la 'forme' recèle en effet une application martiale – mais alors un combat constructif. Le tout est de ne pas aller avec violence à la rencontre de l'adversaire pour parvenir à le neutraliser, à ramener l'équilibre de l'énergie.*"

Parmi les tenues blanches alignées au salut, je ne suis pas seule. L'instructeur ne dit pas qui a quoi, mais il m'a confié: "*Quelques exemples parmi mes élèves m'ont montré que le fait d'apprendre à maîtriser sa respiration, sa colère, son dépit, sa détresse,... peut vraiment aider à surmonter des problèmes physiques, affectifs, mentaux, relationnels. Ainsi, un de nos élèves surmonte depuis des années la SEP grâce à une volonté martiale à toute épreuve. (...)*" Il me cite d'autres exemples d'accidents et de maladies. Voilà qui resserre les rangs.

"*Le Tai Chi en lui-même est basé sur la santé et la longévité. J'ai une devise qui est 'La vie n'est jamais que ce qu'on en fait'. Je sais qu'il est parfois fastidieux de prendre son sac et de se rendre à l'entraînement mais il faut voir cela comme un geste, une faveur que l'on se fait à soi-même. Notre corps est la seule chose qui nous appartienne vraiment et il existe d'innombrables manières de l'entretenir. Le Tai Chi en est une parmi d'autres. Sa philosophie s'étend bien au-delà du cadre de la salle et la discipline qu'il inculque rejaille sur tous les domaines de la vie, y compris de la santé.*"

"*Sur la liste de plus de trente disciplines proposées par le centre sportif de mon village, j'aurais pu en choisir une autre. Mais celle-ci me convient. Le Tai Chi peut se pratiquer tant que l'on tient debout durant une heure. Cela correspond à ma façon d'être et j'y rencontre des gens intéressants.*"