

Vincent Meunier explique le Tai Chi Chuan

FAREINS Vincent Meunier est professeur de Tai Chi Chuan (style Chen le grand Maître Chinois) et de Qi Jong dans l'association MâTiaoli. Il enseigne à Villefranche, à Beauregard et à Fareins depuis plus de 10 ans.

? VINCENT, POUVEZ-VOUS NOUS PARLER DU TAI CHI ET DE VOTRE PARCOURS ?

Je pratique le Tai Chi depuis plus de 15 ans en tant que professeur. J'ai avant pratiqué les arts martiaux plus classiques. En raison d'un souci physique articulaire au niveau du pied, j'ai changé d'orientation. Passionné par l'Asie au sens large, et après avoir beaucoup aimé le Kung Fu, j'ai choisi le Tai Chi vers mes 20 ans, sport dans lequel j'ai trouvé des similitudes au Kung Fu l'art martial chinois par excellence. Les autres arts martiaux sont plus physiques, leur expression est externe, le Tai Chi est, lui, plus intime.

? EXPLIQUEZ-NOUS CE QU'EST LE TAI CHI ?

Le Tai Chi est un art taoïste. c'est avant tout une pratique corporelle qui devient énergétique dans un sens méditatif où on utilise l'intention. On visualise mentalement les trajectoires du corps. Le Tai Chi Chuan et le Qi Jong sont deux pratiques rattachées à la Médecine Traditionnelle Chinoise. Le Tai Chi « boxe du faite suprême » est à la fois un art martial interne et un art de vivre. il évoque une danse et un combat au ralenti (le style Chuan) enseigné à MaTiaoli. Il agit sur le mental en renforçant une meilleure maîtrise de soi et en luttant contre le stress. Le Tai Chi est l'une des 5 branches de la médecine chinoise. Si le corps est stressé ou bloqué, il peut avoir une action négative sur la santé, il préserve la santé s'il existe une bonne circulation de l'énergie.

? VOUS PRATIQUEZ ÉGALEMENT LA MÉDECINE CHINOISE...

Depuis que j'exerce le Tai Chi, je me suis formé durant plus de 5 ans à la médecine traditionnelle chinoise, suite aux questions que se posaient les élèves. J'ai progressé dans ce domaine en appor-



Démonstration de Tai Chi avec Vincent Meunier.

tant des réponses précises et en pratiquant la médecine traditionnelle chinoise une partie de mon temps en extérieur, (il pratique l'acupuncture, Tui Na, diététique, pharmacopée chinoise sur rendez-vous à Jassans).

? QU'EST-CE QUE MA TIAOLI ?

À Ma Tiaoli, le style Chen enseigné s'applique particulièrement aux aspects martiaux traditionnels. Le Qi Jong « ou travail du souffle » est reconnu pour ses bienfaits sur la santé, il permet d'entretenir une souplesse musculaire et articulaire, de développer l'équilibre, la mémoire corporelle. Ma est un mot japonais qui veut dire

« principe qui dit du bien » et Tiaoli mot chinois veut dire (Prendre soin de soi). Il faut sans cesse se remettre en question, c'est très stimulant pour moi, et, ça m'oblige à parfaire mes connaissances et mon enseignement.

? QUI SONT LES PRATIQUANTS ?

Le plus âgé a 82 ans, les plus jeunes autour de 20 ans. La parité se fait pratiquement entre les hommes et les femmes. Par cours nous sommes entre 20 et 15 sur l'année. Ce qui est important en Tai Chi, c'est de venir régulièrement aux cours pour maîtriser la gestuelle et en respecter la chronologie. La durée des cours

est de 1h15 à 1h30. Il existe 3 cours débutants, 3 cours intermédiaires et un cours avancé. Mes plannings sont chargés, entre les cours pour 1/3 du temps, la partie administrative, la communication, mes activités extérieures dont la médecine traditionnelle chinoise.



Une belle rencontre avec le Tai Chi. Photo: A. Dufour