

LE TAI-CHI CHUAN AU CENTRE SHIN



PHOTOS ALAIN DION

Le Centre Shin invite les gens à découvrir ou à redécouvrir le tai-chi-chuan. Sylvain Lagacé, à droite complètement, veut ramener sur le tapis le fait que le tai-chi-chuan est un art martial. Il est entouré ici de Michel St-Jean et d'Andrée Royer, copropriétaire du Centre Shin. Les trois enseigneront, entre autres, le tai-chi cet automne.

Quand une recette exige le mélange de trois ingrédients, difficile d'en omettre un sans compromettre le résultat final. Selon Sylvain Lagacé, copropriétaire de l'école d'art martial le Centre Shin arts traditionnels à Granby, le même principe s'applique à la pratique du tai-chi-chuan. Aux vertus thérapeutiques et à la philosophie liées à cet art doit toujours se greffer l'aspect martial. Ramener ce grand principe sur le tapis, voilà ce à quoi M. Lagacé a l'intention de s'attaquer en septembre.



Isabelle Gaboriault

igaboria@hebdoleplus.qc.ca

Comme le fait remarquer Sylvain Lagacé, les gens pensent que le tai-chi-chuan se résume en une série de mouvements lents, un peu aux couleurs du yoga. « Mais c'est un art martial à la base, son essence propre, insiste-t-il. On veut ramener ça, l'aspect martial, pour en tirer le plus de bénéfices possible. »

Aussi, pour bien maîtriser un mouvement en tai-chi, il est primordial de connaître son utilité. « Quand ton esprit sait quoi faire, ton corps le sait aussi », note M. Lagacé.

« Au fil du temps, on a perdu l'aspect martial dans l'enseignement

du tai-chi-chuan pour prendre une tangente santé, explique-t-il. Ce qui n'est pas une mauvaise chose. Mais le tai-chi, c'est un tout qu'on doit respecter, surtout pour atteindre des objectifs comme la santé, justement, le mieux-être et la longévité. »

« Revenir à l'aspect martial du tai-chi-chuan est pour nous une évolution de notre pratique personnelle », ajoute Andrée Royer, conjointe de Sylvain Lagacé en affaires et dans la vie. Cet automne, M^{me} Royer offrira au Centre Shin des cours de tai-chi, de Qi gong et de stretching.

« Pour nous, il est important de donner une formation exacte, pure. »

Par exemple, le tai-chi-chuan, c'est l'équilibre de l'intention.

Entre la force et la douceur, note M^{me} Royer, se trouve l'intention, l'une des clés de la pratique du tai-chi-chuan. « Et c'est peut-être là où l'aspect martial prend toute son im-

portance, dit-elle. Pour diriger l'intention, nous devons connaître la raison d'être, l'application du mouvement, donc son sens martial. »

Par exemple, cet automne au Centre Shin, les gens pourront se familiariser, entre autres, avec la poussée des mains ou mains collantes, la base de la pratique du tai-chi. Les mains qui poussent visent à rediriger la force de son adversaire.

« C'est assez nouveau au Québec, et encore plus à Granby, fait remarquer Andrée Royer. Mais nous avons eu la chance de recevoir cette formation. »

« C'est difficile d'avoir ça, mais nous avons trouvé quelqu'un qui nous l'enseigne, alors on offre ça à notre tour ! », se réjouit Sylvain Lagacé, qui invite les gens à découvrir ou à redécouvrir le tai-chi-chuan.

Un art qui demande de l'engagement, ne cache pas Michel St-Jean, qui pratique le tai-chi assidûment depuis cinq ans et qui l'enseignera cet automne. « Et c'est là que le plaisir commence, dit-il. Au début, on vit des frustrations. Mais il faut persévérer. Juste prendre le temps de s'arrêter, pour soi, on gagne déjà quelque chose. C'est l'un de venir ici. Ce n'est pas sévère, mais c'est sérieux. »



Le tai-chi-chuan est, à la base, un art martial, un art de combat.

Dans le but de faire connaître davantage le tai-chi-chuan dans son aspect martial, des cours d'essai sans frais auront lieu le mardi 11 septembre, à 13 h, et le mercredi

12 septembre, à 18 h 30, au Centre Shin situé au 195-2 boulevard Montcalm, à Granby. Pour réserver leur place, les gens n'ont qu'à composer le 450 378-4686.