



Vue d'ailleurs

La fille de Jade

Le joyau cantilien du Tai Ji Chuan et du Qi Gong

Créée en 1999, l'association la Fille de Jade figure parmi les premières à avoir enseigné le Tai Ji Quan et le Qi Gong dans la région. Depuis 2008, Pascale Landais en assure la présidence et l'enseignement, accompagnée de deux bénévoles. Aujourd'hui, une cinquantaine d'adhérents se retrouvent chaque semaine pour pratiquer dans une ambiance chaleureuse.

« La fille de Jade propose du Tai Ji Chuan et du Qi Gong accessible à tous », précise Pascale. À l'origine, le Tai Ji Chuan est un art martial, mais dans ce cas présent, il s'agit bien plus d'un art énergétique. « Loin du combat, on étudie des enchaînements de mouvements appelés « tao », comparables à des chorégraphies ». La dimension énergétique du Tai Ji Chuan fait travailler la mémoire (des enchaînements sont à apprendre par cœur), la coordination, la finesse des gestes, l'équilibre et la concentration. « C'est un peu comme une méditation en mouvement. On apprend la dimension enracinée des mouvements, c'est-à-dire la gestion du stress ». Ici, le Tai Ji se pratique assez lentement « Le cours du lundi aborde un aspect plus technique et plus rapide, réservé aux pratiquants expérimentés, tandis que les autres séances sont plus ludiques et ouvertes à tous », commente la présidente. Une série d'exercices fait partie de la préparation corporelle pour assouplir le corps. « N'importe qui peut pratiquer le Tai Ji, c'est à portée de tous : jeunes et moins jeunes ! ». Le Tai Ji est donc une harmonie du corps, une facilité à se mouvoir. Le tai Ji, c'est

l'art du faite suprême, « la poutre supérieure qui supporte tout. C'est un sommet dans les arts martiaux avec cette capacité de supporter, d'être suffisamment enraciné et souple pour pouvoir faire face aux attaques du quotidien ».

Le Qi Gong, quant à lui, est le travail de l'énergie, composé de petits enchaînements plus gymniques. « Certains mouvements sont plus « internes » c'est-à-dire qu'ici, on va travailler sur les sensations corporelles. Sentir comment l'énergie circule dans le corps et comment s'en servir ». Un cours classique, c'est donc de la préparation corporelle, du Qi Gong et du Tai Ji. L'association propose jusqu'à 7h30 de cours par semaine, avec la possibilité d'explorer, pendant des stages, des formes avec des armes (épée, sabre, éventail...).

« Au-delà de l'aspect physique, c'est un moment pour se reconnecter à soi, gagner en confiance, et profiter d'un groupe bienveillant où chacun trouve sa place ». Une pratique riche, esthétique ouverte à tous. Venez essayez !

Infos : Cours accessibles dès 15 ans – stage découverte régulier – méditation, un dimanche par mois – Cours d'essai gratuit, de septembre à octobre.

Samedi 6 septembre, salon des associations : démonstrations de Tai ji Chuan et de Qi Gong

Pascale LANDAIS : 06 63 07 20 89 – pascale.landais@free.fr Lafilledejade.com (retrouvez des vidéos en ligne pour répéter chez vous, les mouvements)

À noter !

Savez-vous d'où provient le nom de l'association ? La fille de jade est un nom de mouvement de Tai Ji. Son nom complet est d'ailleurs « la fille de jade lance une navette aux quatre coins de l'horizon ».

« Le Tai Ji Chuan a des noms de mouvements très jolis », précise Pascale. « Il y a la grue blanche déploie ses ailes, maîtriser le figre ou encore frapper le figre ».

Les animaux sont très présents dans le Tai Ji Chuan. Nous les trouvons dans de nombreux noms de mouvements comme dans la légende fondatrice : le Tai Ji Chuan serait né de l'observation du combat entre une pie et un serpent.

