

Dylan, fervent adepte du Tai Chi

Intéressé depuis longtemps par cet art martial original de Chine, Dylan Roh, un jeune Lensard de 20 ans, s'y est mis depuis peu et a découvert une pratique qui le passionne.

Titulaire d'un CFC de gestionnaire de commerce de détail, et actuellement en formation pour obtenir un CFC d'employé de commerce, le jeune valaisan s'entraîne régulièrement. Il nous raconte son parcours dans les arts martiaux.

Il a débuté le karaté jeune, en a fait durant une année et a dû laisser tomber, car il y avait le football à côté. Il y a plusieurs années de cela, il décida de se remettre aux arts martiaux. Il découvrit l'Ecole des Deux Voies, dirigée par Michael Jacquemet, qui enseigne le karaté et les arts martiaux chinois (chi-gong, kung fu et tai-chi). Il y débuta par le close combat, qu'il définit comme un regroupement d'arts martiaux, entre le judo, le karaté et le jiu-jitsu, où on apprend à maîtriser son adversaire de plusieurs manières différentes et dans des situations différentes, sans toutefois omettre l'aspect du combat en lui-même. À côté de cette pratique orientée vers l'externe, le jeune Lensard éprouva progressivement le besoin de pouvoir aussi débiter le tai-chi avec Michael Jacquemet et son épouse chinoise Linzhi.

Dylan sait qu'il est tombé sur un enseignant compétent et expérimenté, voyageant régulièrement en Chine pour améliorer sa propre pratique. Comme il le déclare : "De par son expérience, son vécu et bien évidemment son niveau, je pense qu'il nous apporte énormément, car c'est une personne qui aime que tout soit parfait jusqu'au moindre détail ; il nous stoppe régulièrement durant un cours pour corriger nos positions ou pour tout simplement nous faire part de son analyse, qu'elle soit positive ou négative. Mais c'est avant tout un passionné d'art martial

qui vit pour ça, je peux vous dire qu'étant élève de Michael, on sent son engagement et son envie de nous transmettre et nous apprendre ce qu'il connaît". Pour le jeune Valaisan, le tai-chi, lui apporte un bien-être évident. Il le définit comme une "technique qui permet de canaliser sa force en utilisant la respiration, la répartition de la force, en la puisant à partir de nos racines "les pieds". D'ailleurs, Dylan recommande à tout un chacun de se mettre au tai-chi. Un cours hebdomadaire - le mardi soir - sera d'ailleurs donné dans la région de Sierre par Michael Jacquemet, un cours dispensé dans un climat de convivialité et de détente, accessible à tous.

Cet art et exercice de longévité permet d'harmoniser le souffle et les déplacements, par l'exécution de gestes lents et fluides. En outre, le mouvement permet une meilleure circulation de l'énergie vitale dans le corps, tout en apportant paix et sérénité. Le tai-chi est reconnu comme un outil de bien-être et de meilleure santé. Notre société moderne est caractérisée par le consumérisme, le stress, le travail, la performance à tout prix. Cet état de fait entraîne globalement une plus grande sédentarité et moins d'efforts physiques. C'est donc notre santé qui se dégrade et malheureusement une plus grande obésité affectant toutes les couches de la population. Une véritable épidémie mondiale



qui touche un nombre croissant de personnes, dont de plus en plus d'enfants malheureusement. D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) parle de "globésité". Notre pays présente des chiffres relativement bas par rapport à ses voisins européens, mais n'échappe pas à cette tendance générale. Selon des chiffres de 2006, environ 30% des Suisses seraient en surpoids et environ 8% d'entre eux seraient obèses. En Suisse, 31% de la population de plus de quinze ans ne s'adonnent à aucune activité physique. Avec toutes les conséquences qui peuvent en découler à plus ou moins long terme.

Le tai-chi, d'après ceux qui le pratiquent régulièrement, s'avère un atout de taille pour notre santé physique et psychologique. Cet art trouve son origine en Chine dans le taoïsme, qui est une philosophie de vie, née de l'observation des lois de la nature. Il est donc enraciné dans une logique énergétique. Le but ultime du tai-chi, art martial interne, est d'apprendre à maîtriser notre esprit, car c'est lui qui dirige notre corps. Pour simplifier, l'équilibre et la santé sont le résultat d'une vie en accord avec ces lois de la nature.

Il est un exercice complet, impliquant tout le corps. Il est simple est pratique, car pouvant être pra-

tiqué n'importe où, n'importe quand, dans des vêtements confortables. Pratiqué par des millions de personnes à travers les siècles, cet art martial interne ou gymnastique (peu importe la terminologie !) a fait ses preuves pour améliorer la santé et le bien-être. Au cours de la pratique du tai-chi, les muscles et les tendons sont alternativement étirés et relâchés. Ce qui les rend souples et les articulations deviennent plus mobiles. Durant l'étirement et la détente, la circulation sanguine s'active. Les articulations étant plus mobiles permettent au sang de mieux circuler. En plus d'améliorer la circulation sanguine, les bienfaits se feront sentir dans les systèmes lymphatique, nerveux et digestif.

Une des raisons pour lesquelles les gens se sentent donc bien quand ils font du tai-chi, est que les mouvements sont relaxants, exécutés dans la détente et la douceur même au niveau débutant. Par conséquent, la pratique régulière de cet art favorise une meilleure gestion du stress et un meilleur équilibre tant au niveau de la santé physique que mentale.

Dylan Roh apprécie cette activité, la discipline et la régularité, tout comme sa vision holistique qui harmonise intimement le physique et le psychique. Un art - presque une attitude de vie - que chacun peut découvrir à sa manière...

Carole Coupy / Akbar Nour

