

Bravo ! vous avez décidé de vous inscrire au Club de tai-chi ! Peut-être est-ce un ami qui vous a convaincu de le faire, ou peut-être est-ce votre médecin qui vous l'a recommandé, ou peut-être encore avez-vous décidé de vous y mettre par curiosité...

Votre premier cours va bientôt avoir lieu, et vous vous posez plein de questions. Voici un résumé de ce qui vous attend.

**Essayez d'arriver de 10 à 15 minutes avant le début de votre premier cours.** Cela vous permettra de vous familiariser avec les lieux et avec les autres membres du club.

**Portez des vêtements amples et des chaussures aux semelles plates et fines.** Il est plus facile de relaxer quand on se sent à l'aise. Or, pour bien faire du tai-chi, il est essentiel d'être détendu.

**Mangez légèrement et apportez une bouteille d'eau.** Bien que le tai-chi ne soit pas très exigeant sur le plan cardiovasculaire, il s'agit d'une activité physique prenante. Hydratez-vous bien.

**Éteignez votre téléphone cellulaire ou enlevez-en la sonnerie.** Il est important de se concentrer sur le tai-chi pour comprendre cet art et pour apprendre à le maîtriser. Saisissez aussi l'occasion pour apprendre à profiter pleinement du présent : ce n'est pas le moment de revenir sur les événements de la journée ni de s'inquiéter de ce qui va arriver plus tard dans la soirée.



La préparation au cours débute généralement par le terme « **WUJI** » (qui signifie « mère du tai-chi, vide, sensation de vide, absence de tout ou néant ») lancé par le professeur. On vous donne ainsi le signal du commencement. Vous devez alors arrêter ce que vous faites, chasser vos pensées et garder le silence tout en gagnant votre place dans une des colonnes et des rangées formées par le groupe



Le cours proprement dit débute par une salutation échangée entre les professeurs et les élèves.

### **L'échauffement**

Avant d'apprendre ou de pratiquer le tai-chi, on doit s'échauffer. On se concentre d'abord habituellement sur la relaxation des articulations. Profitez de ce moment pour vous détendre en chassant de votre esprit les événements de la journée et pour vous concentrer sur vous. Le moment vous appartient entièrement : c'est à vous-même que vous vous consacrez. Ralentissez votre respiration, et détendez vos muscles faciaux (souriez légèrement) et vos épaules.

Ensuite, on passe à des mouvements de qi gong (où l'on a associé des mouvements simples, des exercices de respiration et des techniques de concentration). Respirez naturellement, mais profondément et lentement.

### **Le cours proprement dit**

Vous êtes enfin prêt à apprendre. Chaque petit groupe a un professeur et un assistant. Si vous suivez le cours en compagnie d'amis, veillez à réduire vos échanges avec eux. Respectez les autres membres du groupe ainsi que les personnes qui essaient de vous transmettre leurs connaissances. Le tai-chi est un art qui nécessite de la concentration, une présence attentive, de la patience et de la persévérance.

Au début, il est possible que vous ressentiez toutes sortes d'émotions : certaines bonnes, d'autres moins. Cela est normal. N'essayez pas de les taire : laissez-les vous traverser. Certains cours, vous sentirez que vous comprenez tout et que chaque mouvement vous vient naturellement. D'autres cours, vous sentirez que vous ne comprenez rien, que vous ne maîtrisez ni les postures ni votre équilibre. Tout cela est normal et fait partie du processus d'apprentissage. Donnez-vous le temps d'apprendre. Respirez profondément, consciemment. Immergez-vous dans le tai-chi.



Le cours finit par une salutation : on salue les professeurs et on les remercie de tout ce qu'ils ont transmis et enseigné.

Ensuite, on s'applaudit pour se remercier d'avoir pris le temps de faire quelque chose d'exceptionnel pour soi-même.

### **Après les cours**

On peut vouloir apprendre le tai-chi pour différentes raisons. Vous avez choisi de le faire parce que vous aimeriez être capable de pratiquer les enchaînements tout seul ? Si c'est le cas, lorsque vous rentrez chez vous le soir, avant d'aller au lit, essayez de vous remémorer mentalement et physiquement ce que vous avez appris en classe. C'est le meilleur moyen de vous en souvenir. Si c'est possible, répétez chaque jour les enchaînements appris. Ne craignez pas de commettre des erreurs : l'important est d'intégrer le tai-chi dans votre quotidien. Si jamais votre mémoire vous a trompé, ce n'est pas grave ; au cours suivant, vous corrigerez vos erreurs.

Et si vous connaissez d'autres élèves adeptes du tai-chi, essayez de vous entraîner avec eux. Gardez à l'esprit qu'il n'y a pas moyen d'apprendre rapidement et bien le tai-chi si on ne pratique pas les enchaînements. Si vous en faites chaque jour un peu, c'est comme si vous mettiez de l'argent en banque en prévision de l'avenir. Une journée sans tai-chi, c'est comme une journée sans économies. Plus vous vous entraînez, plus les bénéfices que vous en tirerez seront grands. Moins vous ferez de tai-chi, moins vous gagnerez. Pas de tai-chi, pas de gain ! Planifiez votre horaire judicieusement.