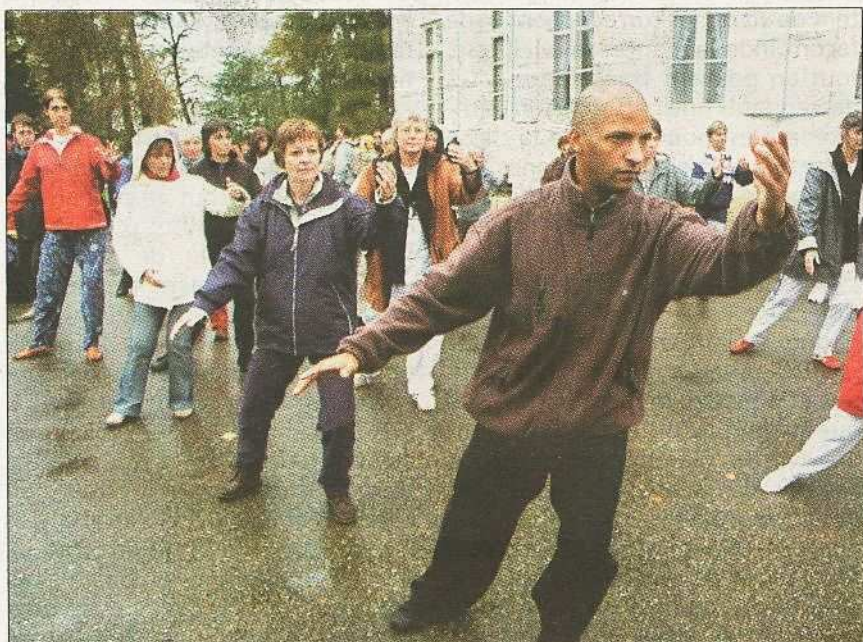




LA CHAUX-DE-FONDS

# Le tai-chi chuan, une école de vie intérieure

La Chaux-de-Fonds a accueilli pour la troisième fois, du 21 au 23 octobre, la rencontre internationale de tai-chi chuan et qi gong. Organisée par l'école de Cornelia Gruber, elle a rassemblé des grands maîtres de Suisse, de Chine et d'ailleurs. Une démonstration exceptionnelle était proposée au public, dans le parc du jardin des musées.



Etranges ballets dans le parc du jardin des musées. La pratique des exercices énergétiques réalisés en coordination avec une respiration appropriée, le corps et l'esprit permettent la libre circulation des souffles.

Le tai-chi chuan et le qi gong peuvent se définir comme une manière solide, fluide et confiante d'être dans son corps. La codification du tai-chi chuan, à travers une gestuelle lente de 108 mouvements, développe la concentration, libère les tensions intérieures et permet au corps physique de se restructurer, selon les lois universelles. Par le mouvement, il rétablit les fonctions articulaires, développe la fluidité musculaire, l'équilibre, la détente et la présence à soi. Littéralement «boxe du faîte suprême», il est depuis l'origine, un art martial. Pourtant, il est surtout enseigné aujourd'hui comme une discipline de détente et de recentrage. Cette discipline est encore peu connue du grand public. Cela s'explique: «On n'y vient pas par hasard. On ne fait pas de publicité car les grands maîtres préfèrent travailler avec des gens qui ont trouvé leur chemin», déclarait Cornelia Gruber, de l'école de tai-chi chuan basée à Chézard, organisatrice et pilier central de

cet événement. Cet événement international d'échange amical et d'enseignements, a rassemblé des maîtres de Suisse, France, Belgique, Allemagne, Autriche, Hollande, Ecosse, Espagne, Chine, et des participants, débutants et expérimentés.

La Chaux-de-Fonds, qui l'accueille pour la troisième fois, n'a pas été choisie au hasard. Selon Cornelia Gruber, pilier central de l'organisation: «Cette ville horlogère, située à 1000 m d'altitude, est réputée pour son atmosphère saine des montagnes du Jura. Son décor agréable est particulièrement propice à la pratique de santé du tai-chi chuan et du qi gong, arts martiaux internes et énergétiques».

## Shaïna et l'éventail sacré

Le vendredi soir, les participants ont été accueillis à la Maison du peuple. Cornelia Gruber, toujours en quête de nouveaux défis, y a présenté le film *Shaïna et l'éventail sacré*, d'une durée de

deux heures, qu'elle a réalisé avec son école, en version anglaise et française. La concrétisation de ce projet a nécessité un travail considérable. Deux ans de tournage avec zéro budget, il faut oser! Le scénario, fait la part belle aux divers éléments du tai-chi, à la philosophie et à leurs applications. En le résumant à l'extrême, il démontre que l'homme veut toujours le pouvoir avant d'avoir acquis la sagesse. «J'adore les films d'arts martiaux, mais beaucoup sont peu crédibles et mal synchronisés avec le son. On ne risquait donc pas de faire pire». Il est vrai que ce film, tourné entièrement avec des amateurs, dégage de la franchise, de l'honnêteté, presque une certaine naïveté.

Les journées du samedi et du dimanche étaient consacrées aux ateliers, lieux d'échanges et d'enseignements, qui se sont déroulés à la Maison du peuple et dans les différentes salles prévues à La Chaux-de-Fonds. Cent quatre-vingts personnes s'y étaient inscrites, venant de Suisse, de Grande Bretagne, d'Autriche, de France, des USA, d'Allemagne, de Belgique et de Hollande. Lors du gala du samedi soir, ils ont également pu assister à quelques démonstrations spectaculaires de plusieurs professeurs.

## Démonstration exceptionnelle sous la pluie

«La Ville nous soutient et c'est pour nous normal de restituer quelque chose à la collectivité», précisait Béatrice Geiser, membre de l'école et chargée de communication. Dimanche peu avant midi, a donc eu lieu une démonstration exceptionnelle dans le parc du jardin des musées.

Comme cela se pratique chaque jour dans les jardins publics en Chine, 180 personnes ont effectué les mouvements de l'enchaînement du tai-chi chuan. A cette occasion unique, le public, même néophyte et clairsemé à cause de la pluie, était invité à se joindre au groupe pour expérimenter les mouvements souples et harmonieux de cet art.

LP