

conseils

PAR MARJOLAINE ZURFLUH ET AGNÈS IZRINE

Les arts énergétiques deuxième partie

Après le tai ji quan et le qi gong, le mois dernier, voici deux styles de tai ji, ceux de l'épée et de l'éventail, dont la particularité est de travailler le mouvement avec une arme objet qui est un véritable prolongement du corps.



Gao Chao Cai dans un tai ji de l'épée : conscience du mouvement, concentration, équilibre et... élégance.

L'épée et l'éventail

Les tai ji de l'épée et de l'éventail ont les mêmes fondements que le tai ji quan : le souffle, la conscience, le corps avec son travail d'enracinement (lire dans notre précédent numéro). Dans ces deux formes de tai ji utilisant une arme (l'éventail en étant une), « l'arme prolonge le corps, elle est l'expression de ce que l'on vit intérieurement et ex-

prime des qualités humaines universelles. Ces qualités, telles que la détermination ou la force de trancher dans la vie, sont aussi reliées à des attitudes : retrait, acceptation, justesse, courage », expliquent Ke Wen et Dominique Casays*.

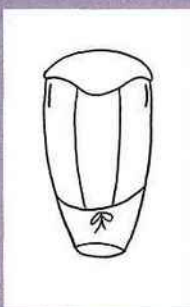
Ces deux techniques sont des formes de tai ji beaucoup plus expressives, en relation avec l'extérieur. Elles sont très élaborées au niveau

graphique, s'exprimant comme le pinceau du calligraphe. Elles sont également chorégraphiques, liées au monde artistique : « les danseurs de l'Opéra de Pékin, qui pratiquent nécessairement les arts martiaux, utilisent fréquemment l'épée et l'éventail dans leur art, on trouve également beaucoup de travail d'éventail dans les danses traditionnelles chinoises », souligne Ke Wen.

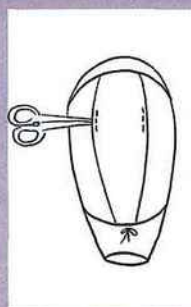
Les conseils de Danser

SOS RUBANS

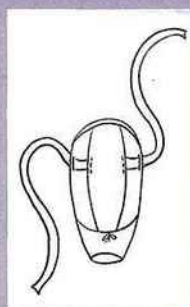
Il arrive que les rubans de chaussons lâchent au cours d'une répétition, ou pire, d'une représentation ! Ayez une petite trousse dans laquelle vous aurez mis une paire de ciseaux pointus et 2 métrages de ruban (1 par chausson). Le métrage doit correspondre à la longueur du ruban du chausson plus la longueur entre chaque entaille (8 cm de plus environ). Mieux vaut compter un peu grand et recouper après.



Dessin n° 1 : Prenez votre chausson, pliez le satin à l'endroit habituel où vous cousez votre ruban (pointillés). Faites une petite entaille dans le satin sous le cordonnet.



Dessin n° 2 : décollez la semelle à l'aide des ciseaux au niveau des deux entailles. (pointillés sur le dessin).



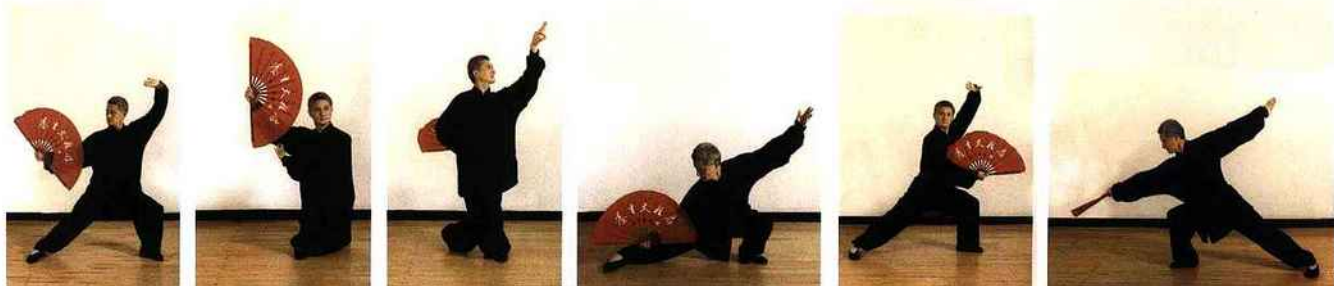
Dessin n° 3 : Faites passer le ruban dans les entailles et sous la semelle.

SECRET DÉVOILÉ

Secret de maquilleurs®, c'est le nom du soin de teint compact SPF 20 créé par les laboratoires Embryolisse. Il est issu du lait crème concentré,

produit mythique de la marque dont les maquilleurs raffolent car il rend la peau lisse, pulpeuse et éclatante. Ce fond de teint compact est donc d'abord un soin, avec une étonnante texture à transformation. Plutôt fluide au départ, la crème se transforme en poudre une fois sur la peau. Très camouflante, elle corrige les défauts et unifie le teint. Comme il a une tenue longue durée, il peut convenir sur scène. Il faut alors l'utiliser avec l'éponge sèche (fournie) si vous voulez un maquillage plus léger, humidifiez l'éponge !
19 € en pharmacie et parapharmacie.

Dessins : M. Zurfluh



On sent parfaitement, dans les poses exécutées par Gao Chao Cai, certaines des caractéristiques du tai ji de l'éventail.

Spécificités des techniques

L'épée, arme mythique dans la Chine ancienne, a toujours fait partie de la tradition des arts martiaux chinois. Sa lame est étroite et droite, différente de celle du sabre. L'épée représente le métal et travaille des qualités humaines comme la détermination, le courage, la volonté, la maîtrise ou la capacité de se réaliser dans la vie. « Dans ce travail, l'éveil de la conscience tient une place centrale », dit Ke Wen. Il s'agit donc de développer l'énergie interne plutôt qu'une force musculaire externe. Utiliser la douceur face à la force. En pratique, on étudie des enchaînements fondamentaux, propres à chaque arme, épée ou éventail mais aussi bâton, poignard ou sabre. Les mouvements sont liés, naturels, gracieux et demandent une bonne coordination, voire une certaine dextérité. Le poignet reste souple et doit à la fois tenir et ne pas tenir l'épée. Ce tai ji d'une grande élé-

gance fait travailler la précision et la conscience profonde du mouvement. L'éventail date de la dynastie des Han (200 ans avant J.C). Conçu au départ pour ventiler, il était aussi utilisé comme arme de substitution, pouvant même être muni de lames. La notion de combat demeure cependant moins apparente que dans l'épée, l'arme servant plutôt à esquiver, repousser, piquer, bloquer les attaques et se protéger. L'éventail exprime l'intuition, la grâce, la féminité, la souplesse et la fermeté. Il est un peu plus facile à maîtriser que l'épée mais sa technique est subtile car le travail allie en permanence lenteur et rapidité, douceur et fermeté, tonicité et relâchement faisant sentir parfaitement la complémentarité du yin et du yang. L'éventail lui-même, par son action d'ouverture et de fermeture, exprime cette complémentarité. Les mouvements du corps sont amples, précis, et donnent une impression

de légèreté, ceux de l'éventail sont vifs et percutants. C'est un travail énergétique dans la profondeur qui fait travailler également l'équilibre, les déplacements, l'espace et la fluidité du geste.

En pratique

Ces deux tai ji demandent une préparation physique plus importante que pour un autre, plus de coordination, de souplesse, de force et de précision. « Le maniement de l'arme est difficile à maîtriser et cela peut être rebutant pour une personne qui n'a pas fait de travail corporel auparavant », précisent Ke Wen et Dominique Casays. Il est donc préférable que le pratiquant ait déjà de bonnes bases de tai ji quan.

* Ke Wen, pédagogue, danseuse, spécialiste des techniques chinoises et Dominique Casays, kinésithérapeute, ont fondé les Temps du corps, centre de culture chinoise à Paris. www.tempsducorps.org

Les conseils de Danser

JURIDIQUE : DÉDUCTIONS D'IMPÔTS

Les artistes chorégraphiques bénéficient d'une déduction de 14 % forfaitaires sur le montant de leur revenu imposable censé couvrir les frais de formation (cours, stages...), médicaux (kiné, ostéo, acupuncteur...) Une déduction supplémentaire de 5 % forfaitaires est accordée au titre des frais vestimentaires,

de coiffure et de représentation, de communications téléphoniques professionnelles, fournitures diverses. Ce calcul s'effectue sur le total de la rémunération nette (y compris sur celle des activités d'enseignement) dans la limite de 141 570 euros (en 2010). Vous pouvez aussi opter pour les "frais réels" et

renoncer à ces déductions forfaitaires incluant également d'autres dépenses professionnelles dûment justifiées. Mais attention, vous devez avoir tous les justificatifs détaillés ! À savoir : les déductions forfaitaires de 14 % et 5 % s'appliquent aussi aux indemnités d'assurance chômage ! À vos calculettes !



ÉTÉ SOUS HAUTE PROTECTION

Les laboratoires Avène proposent trois nouveaux produits efficaces et pratiques :

- L'émulsion très haute protection 50+SPF qui, cette année se fait sans parfum. Sa texture extra-fluide facile à appliquer plaira aussi aux hommes.
- Le lait réparateur après-soleil en nouveau format flacon pompe pour apaiser, hydrater et prolonger le bronzage.
- Le réflexe solaire est une totale nouveauté. Petit, extra-plat, on peut l'emporter partout. C'est le produit malin de l'année.

Émulsion sans parfum 50+ SPF : 15,90 €
Réparateur après-soleil 400 ml : 18,70 €
Réflexe 50+SPF : tube 30 ml : 10,90 €