



Le tai-chi

Bouger en douceur et au ralenti

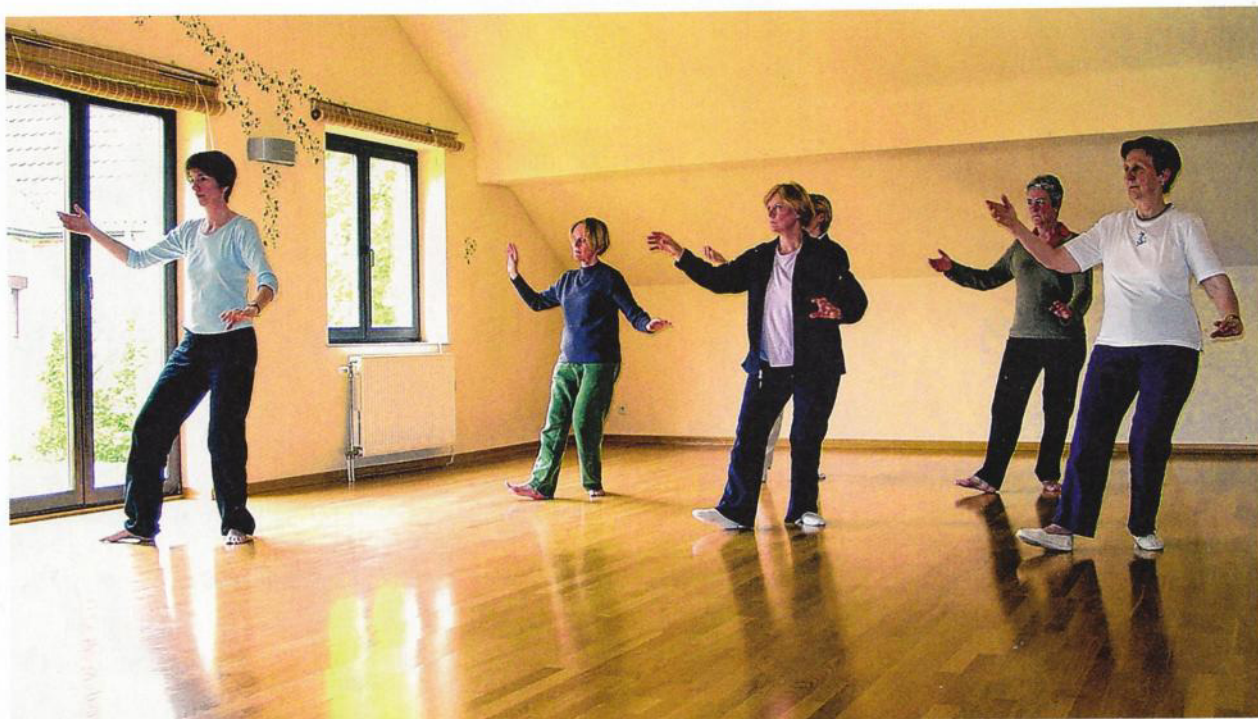
Les fêtes ont fait exploser votre pic de stress et le bouton de votre pantalon? Passez au tai-chi. Ce sport doux stimule votre centre énergétique en vous reconnectant à votre corps. Visite dans un cours où, mine de rien, on se dépense. - Texte: Thomas Depicker -

Les gestes sont lents. Les élèves fixent les mouvements du professeur et les reproduisent fidèlement. Soudain le bruit strident d'un téléphone qui vibre déchire la pièce et un frisson parcourt le corps de ceux venus participer à leur cours de tai-chi hebdomadaire. La vibration dérange le cours plusieurs secondes et finalement, Marie-Claire se rend compte qu'elle provient de son sac à main. "Il faut le mettre en mode avion!" lui dit-on d'un ton moqueur. "Mais y a pas ça sur mon machin..." répond-elle, rouge écarlate.

La scène est vite oubliée et chacun replonge en soi, à la recherche de son tan-tien, ce centre énergétique que le tai-chi veut stimuler. C'est que la discipline demande de l'application. "La plupart des personnes qui débutent sont enfermées dans le

mental, elles ne peuvent s'empêcher de penser, de réfléchir, de ruminer, explique Marie-Christine Anthonissen, professeur de tai-chi. *Le tai-chi exige d'être là, concentré sur le moment présent. Plus on avance, moins plonger dans son corps implique un effort.* De quoi lier la pratique du tai-chi au concept de pleine conscience, très à la mode. "Il y a un boom autour des activités de bien-être - le yoga, la méditation. Les gens en ont marre d'être coupés d'eux-mêmes. Chacun devrait être constamment conscient de son corps. Aujourd'hui nous devons enseigner via des techniques anciennes comment ressentir l'énergie qui parcourt le corps."

Le cours de Marie-Christine Anthonissen s'inspire de la méthode Stévanovitch et s'ouvre par quelques exercices préparatoires alliant relaxation, assouplissement et respiration qui permettent de situer ce fameux tan-tien et d'éveiller le corps à ➔



Chacun vient au cours de Marie-Christine Anthonissen avec sa sensibilité.

© Marie-Christine Anthonissen

→ la diffusion du chi. Le chi, sorte de Graal interne et personnel, peut s'imaginer comme une énergie vitale diffusée dans l'ensemble du corps. S'imaginer car, de l'avis général, *"le chi ne s'explique pas mais se ressent"*. Sceptique? Il suffit d'un ou deux cours pour être convaincu et se rendre compte des effets de la circulation de cette énergie. Avec un peu de chance, vous pourrez la mesurer en

la tenant entre vos mains après seulement quelques exercices. *"Certains se méfient quand ils arrivent, mais s'ils s'accrochent, ils ne tardent pas à en sentir les bienfaits. Chacun a sa propre sensibilité. J'ai eu des élèves qui ne sentaient pas l'énergie mais qui continuaient à venir car ils dormaient mieux ou étaient plus calmes."*

L'École de la Voie intérieure

Il y a presque autant de tai-chi que de pratiquants et les répertoires auraient nécessité deux cents pages. Les cours donnés par Marie-Christine Anthonissen se basent sur une méthode inspirée de Vladimir Stévanovitch, *L'art du chi*, et sont donnés dans le cadre de l'École de la Voie intérieure. Stévanovitch, né en Serbie d'une mère belge, est initié au tai-chi alors qu'il doit arrêter la clarinette à cause de problèmes pulmonaires. Rapidement, ses soucis disparaissent mais il se découvre une nouvelle passion et se pose en messager du chi en Occident. Aujourd'hui, l'École de la Voie intérieure est présente un peu partout dans le monde et fête cette année ses 30 ans.

La particularité de sa méthode réside dans les exercices préparatoires réalisés au sol et stimulant le tan-tien. *"Toutes les écoles ne sont pas portées sur le tan-tien, explique Marie-Christine Anthonissen. D'autres écoles se focalisent davantage sur les postures, les apprennent et se rapprochent alors d'une forme plus martiale. De notre côté, nous sommes surtout intéressés par le travail de recherche de l'énergie."* La méthode Stévanovitch propose aux élèves de laisser leurs repères au vestiaire et de suivre les mouvements du professeur, chacun à son rythme. *"Il ne s'agit pas de mémoriser les postures, sinon comment se vider la tête?"* Et Marie-Claire de confirmer: *"Dans la mesure où la dimension spirituelle me fait plus de bien que les postures elles-mêmes, j'ai de la chance d'être tombée dans cette école"*.

Entre danse et combat

Concrètement, le tai-chi s'apparente à une sorte de gymnastique inspirée des arts martiaux chinois. Celui pratiqué aujourd'hui par les Occidentaux laisse de côté l'aspect combatif, mais il constituerait l'art martial le plus pratiqué au monde. Réalisés au ralenti et très doucement, les gestes circulaires s'allient à une respiration lente pour détendre le corps et permettre à l'esprit de se concentrer sur les sensations internes. S'il peut être considéré comme de la méditation en mouvement, son extrême lenteur reste difficile à appréhender et demande persévérance et assiduité. Mais lorsqu'on atteint le mode "pro" de l'enchaînement, on arrive alors à reproduire les gestes et postures sans faire travailler les muscles. C'est en s'appuyant uniquement sur son centre énergétique, le tan-tien, situé deux doigts en dessous du nombril, qu'on parvient à remuer chaque partie de son corps au travers de mouvements coordonnés. Des mouvements alliant danse et combat qui escortent le chi de part en part de l'anatomie et font circuler l'énergie. Selon certaines théories, nous tomberions malades lorsque ce chi ne se diffuse plus et reste bloqué à un endroit précis.

Les bienfaits du tai-chi dépassent la simple activité physique. Il permettrait d'améliorer la concentration, la souplesse et la tonification musculaire. Le tai-chi poursuit également un objectif à visée thérapeutique. Bon nombre de pratiquants souffrant d'un problème de santé sont encouragés par leur médecin ou ostéopathe à tester la discipline. *"Il est évident qu'on ne peut pas tout soigner, mais la pratique régulière permet de rapidement se sentir mieux grâce à la circulation de l'énergie. Il s'agit d'un art corporel qui vise à assouplir les articulations et qui peut combattre de nombreux problèmes: maux de tête ou de dos, insomnie, stress, épuisement ou encore difficulté à digérer."*

Marie-Claire, 60 ans, a commencé le tai-chi suite à une opération du dos, à cause d'une vieille et vilaine hernie discale qu'elle traînait depuis longtemps. C'est à l'École du dos, où elle a suivi sa rééducation, qu'on lui a conseillé de se tourner vers cette gymnastique asiatique. *"Après l'opération, je ne pouvais pas faire n'importe quoi et le tai-chi semblait une bonne solution."* Mais si Marie-Claire y prend du plaisir, ce n'est pas tant pour sa valeur de sport doux mais plutôt pour ses bienfaits de détente. *"Cela ne se voit pas, mais je suis en proie au stress. J'ai toujours quelque chose en tête alors que je voudrais parvenir à ne penser à rien. C'est donc l'aspect méditatif, voire spirituel, qui me fait du bien."* En septembre, Marie-Claire a découvert le tai-chi et compte déjà une grosse dizaine de séances. *"L'apprentissage prend du temps, mais pour le moment, je suis incapable de le faire seule à la maison. Ce qui est étonnant, c'est que pour moi, tout doit toujours aller vite, alors qu'ici je me dois d'être patiente. Je m'accroche parce que je sais que cela est amené à me faire du bien."*

Tout est énergie

Marie-Christine Anthonissen pratique, elle, depuis près de 30 ans. Et avec le recul, elle estime que sans le tai-chi, elle ne serait plus là. *"J'étais photographe et à l'époque, je n'étais pas en très bonne santé et j'aspirais à une autre vie. J'ai vu ces gens portés par quelque chose et leur professeur, Vladimir Stévanovitch, parlait de force intérieure. J'ai été intriguée. J'ai commencé et un jour, au travail, je me suis demandé ce que je faisais là. J'ai alors décidé de devenir prof."* Aujourd'hui, Marie-Christine se dit constamment consciente de son corps. Comme beaucoup de pratiquants, elle s'est laissé porter par la voie spirituelle et l'équilibre entre les célèbres yin et yang que promeut la doctrine chinoise. *"La pratique régulière du tai-chi offre une autre vision de la vie. En plus d'améliorer ma santé, elle m'a rapprochée de la nature. Lorsqu'on s'ouvre, on prend appui*

sur l'énergie qui émane du sol, du ciel, des arbres... et on devient plus respectueux de la nature et de son propre corps. Dans ce sens-là, je pense sincèrement que le tai-chi m'a sauvé la vie."

Ses vertus apaisantes font également le bonheur quotidien de nombreuses personnes plus âgées, parfois en recherche d'une activité sportive moins contraignante physiquement. Les spécialistes se sont rendu compte qu'une pratique régulière leur permettait de retrouver une certaine mobilité et davantage d'équilibre, réduisant le risque de chute. *"Le tai-chi est un sport doux mais il est fatigant. À la fin d'une journée de stage, il est fréquent que des personnes s'endorment durant les exercices de relaxation"*, sourit Marie-Christine Anthonissen. Les jeunes restent encore relativement hermétiques à une discipline basée sur la lenteur des mouvements. *"Mais on a quand même de temps à autre des jeunes qui viennent. Cela me remplit chaque fois de joie car je suis persuadée que le tai-chi leur apportera de la sérénité et ils en ont besoin. Ce sont eux qui doivent changer le monde."* ✖