

Cet extrait est reproduit avec l'aimable autorisation du magazine Femina.

Les Romands rêvent de Chine (extrait)

Sylvianne Pittet

© Femina 2000, n° 24, 11 juin 2000

Technique de bien-être basée sur la maîtrise du souffle, le qigong de santé jouit ces temps-ci d'un élan de popularité en Suisse romande. Grâce à des mouvements doux et profonds, le souffle circule au creux des cinq organes (foie, cœur, rate, poumon, rein), chacun d'eux étant combiné avec les cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau). Cette gymnastique lente et profonde, associée à un temps de méditation assis, se pratique à n'importe quel âge. Quand elle dit être professeur de qigong en Suisse, Véronique Terrier, Lausannoise d'une trentaine d'années, étonne ses interlocuteurs chinois. Les Occidentaux seraient-ils aptes à la patience ? Etudiante à l'Université de Genève au début des années quatre-vingt, Véronique s'inscrit au cours de chinois du professeur Jean-François Billeter sans imaginer une seconde que le déclic la conduirait à Pékin en 1984. Plongée jusqu'au cou dans le quotidien chinois, elle y apprend la langue et le qigong en vivant avec les Chinois, tout simplement. « La longue histoire de la Chine m'intéressait moins que la réalité d'aujourd'hui. »

Pas facile pourtant de suivre les rigides écoles *made in China*. « Les professeurs enseignaient les positions debout, sans bouger, durant une heure, se souvient-elle. C'était en plein hiver, nous étions quelques Occidentaux, certains bâchaient. Commencer le qigong c'est comme se mettre au violon, on n'arrête jamais d'apprendre. »

Sans cesser les aller et retour avec la Chine pour y suivre les enseignements de maîtres reconnus, Véronique Terrier a poursuivi sa formation à l'Institut européen du qigong, à Aix-en-Provence (France). Elle partage aujourd'hui son savoir avec des personnes de tous âges à Lausanne, Yverdon et Epalinges. Comment choisir sa voie et s'assurer du sérieux d'un professeur ? « Ouvrez les yeux et faites preuve de bon sens, conseille-t-elle. Nos professions ne sont pas protégées et n'importe qui peut enseigner. » Un conseil valable pour toutes les disciplines, y compris le tai-chi-chuan, en vogue aussi sous nos latitudes, dont la réputation n'est plus à faire. Gymnastique douce, art martial d'autodéfense et méditation dynamique, cette « technique de longue vie » permet de maîtriser le stress et d'assouplir les articulations.

Pratiquants de kung-fu, de tai-chi ou de qigong, les aficionados s'envolent souvent vers l'Orient pour étudier leur passion là où elle se vit. Un voyage initiatique vers une Chine souvent rêvée, parfois méconnue. « On aime ou on déteste, il n'y a pas de milieu, sourit Véronique, qui organise des séjours en Chine avec ses élèves. C'est un pays qui nous balance des paradoxes en pleine figure. Mon séjour m'a ouvert des portes, à l'intérieur. Prendre du recul face à ma propre culture m'a permis ensuite de m'en rapprocher. Et de l'apprécier. »