

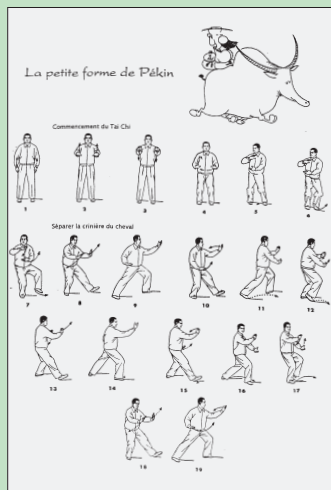
■ Le tai-chi, un plus sur le plan personnel

Plonger à l'intérieur de soi

Le 27 janvier dernier, près d'une vingtaine de monitrices se sont retrouvées au gymnase Auguste Piccard de Lausanne pour suivre un cours de tai chi – ou taiji quan. Une pratique intéressante, mais exigeante.



La force interne prend sa source dans les pieds.



La petite forme de Pékin – une suite de 174 mouvements.

Le soleil bas de l'hiver pénètre dans la salle de sport. Derrière les branches dénudées des arbres du parc miroite la surface argentée du lac Léman. Une ambiance orientale tout indiquée pour le cours FSG de ce jour. Après le succès du cours de qigong de Véronique Terrier en 2006, Lory Racine, responsable des cours santé FSG en Suisse romande, a invité l'intervenante à venir proposer aux monitrices romandes une approche du taiji quan.

Coordination et mémoire

Art martial à l'origine, le taiji quan est une danse lente et fluide qui, pour déployer tous ses effets, demande un certain sens de la coordination et la capacité de mémoriser un enchaînement de mouvements. Sa pra-

« Cette technique est intéressante, mais difficile. Véronique a su nous la rendre accessible. Toutefois, il faut d'abord bien la comprendre pour trouver le déclic et être en mesure de la transmettre. Comme avec le Pilates, plus je vais de l'avant, mieux je ressens. Aujourd'hui, j'ai compris un truc de plus! »

Joanna Guditz (monitrice dames, Vouvry)

« Le tai-chi apporte un plus psychologique du fait qu'il demande beaucoup de concentration. C'est top pour le bien-être. Véronique maîtrise totalement le sujet. Mais avant de transmettre cette matière, il faut beaucoup de travail personnel! »

Inès Schüpbach (monitrice dames, FSG Lucens)

tique s'adapte à la condition physique de chacun, renforce les jambes et développe la coordination, l'équilibre et la mémoire.

Le matin, les participantes apprennent d'abord quelques principes de base: regard au loin, épaules et coudes détendus pour libérer la cage thoracique – donc la respiration, jambes ni tendues ni excessivement fléchies. Une attention particulière est en outre accordée au « huiyin », le nom chinois de la région du périnée, une zone souvent encore taboue.

Concentration et patience

Différents mouvements aux noms expressifs – brosser le genou, jouer du pipa, frapper les oreilles du tigre – sont étudiés, puis enchaînés pour exécuter le style présenté aujourd'hui, inti-

tué « La petite forme de Pékin ». Les exécutantes apprennent à porter leur attention sur le flux des sensations et des perceptions – un exercice quelque peu perturbé par les flashes de la photographe. Toutes constatent que la maîtrise de cet art passe par la répétition, patiente et régulière, de la suite de mouvements pour acquérir une certaine autonomie, jusqu'à s'approprier les mouvements, les habiter et leur donner sens et vie.

Corinne Gabioud

Fiche du cours

Nom du cours: tai-chi, n° de cours 140772.202

Lieu et date: Lausanne, le 27 janvier 2007

Public cible: ouvert à tous.

Nombre de participants: 18

Direction du cours: Véronique Terrier, diplômée de taiji quan et de qigong du département d'éducation physique de l'université des langues et cultures de Pékin.

Thèmes: Bases d'une chorégraphie un peu lente permettant d'améliorer l'équilibre, d'affiner la conscience corporelle, de réguler la respiration, d'apaiser l'esprit. Les mouvements s'enchaînent l'un à l'autre, fluides, doux et beaux.

Conclusion de la direction: « Ce cours était une introduction au tai-chi. Il faut en effet une pratique quotidienne d'au moins une année pour acquérir une certaine aisance et être en mesure de le transmettre. Exigeant, il nécessitait beaucoup de concentration. Les participantes ont relevé l'excellent niveau de la formatrice et ont fait preuve d'une bonne ouverture d'esprit dans une ambiance agréable. »

Note de GYMlive: *****



Les exercices à deux rappellent qu'à l'origine, le tai-chi était un art martial.



L'enchaînement des mouvements en une suite fluide demande beaucoup de concentration.