

Le tai chi, bon pour le corps et l'esprit

Suite à un accident, le Neuchâtelois Robert Endert s'est initié à cet art martial doux de manière à retrouver un peu de sa mobilité perdue et à entretenir sa forme et sa santé.

Petit matin à Pékin et ailleurs en Chine. Dans les rues, dans les jardins publics, des femmes et des hommes en tenue confortable répètent inlassablement les mêmes gestes dans une chorégraphie réglée comme du papier à musique: ils réalisent un enchaînement de postures propres au tai-chi-chuan. Chaque jour, ils travaillent à l'harmonisation de leur yin et de leur yang.

A l'heure du crépuscule en Suisse et ailleurs en Occident. Dans des dojos, de simples pékins en survêtements douillets se réunissent après le travail pour effectuer ensemble une sorte de danse lente, de combat au ralenti: eux aussi sont des adeptes du tai-chi-chuan. Plusieurs fois par semaine, ils font de l'exercice

pour le plaisir et leur bien-être. Neuchâtelois d'adoption, Robert Endert pratique cet art martial doux depuis bientôt dix-huit mois. Pas par fascination pour l'Asie, mais parce qu'il souffrait de graves problèmes physiques. La faute à un séminaire de motivation en Autriche qui s'est mal terminé pour cet ingénieur en mécanique. «Avec des collègues de travail, on devait escalader un mur de grimpe et je me suis fait rattraper par mon orgueil et par mon âge.» Ce quadra ne chute pas. Et pourtant, au milieu de la nuit, de terribles douleurs le réveillent. Il est rapatrié: son dos est salement amoché.

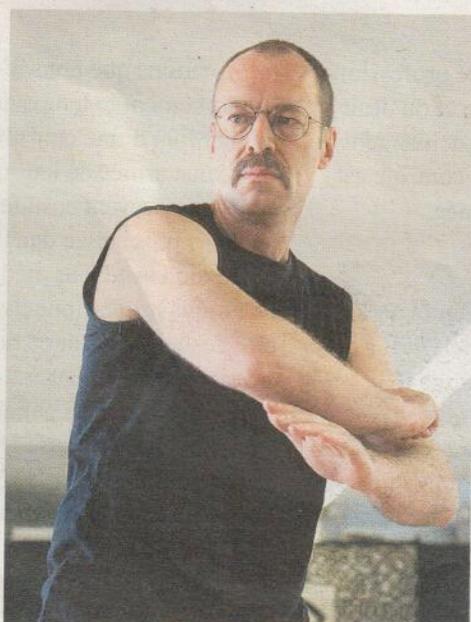
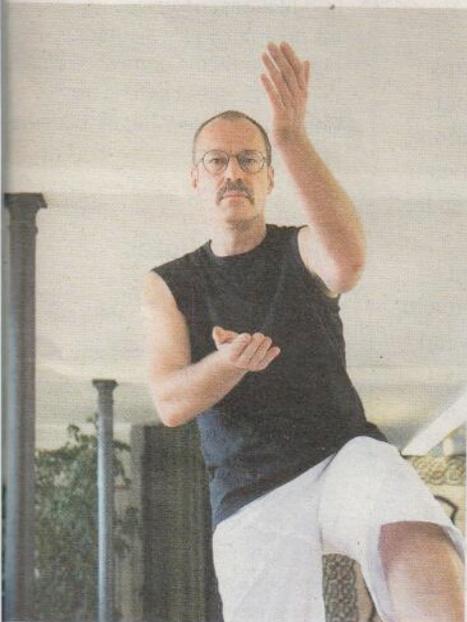
S'ensuivent une semaine de repos total et deux mois de physiothérapie intensive. «J'avais pris 5 kilos et je bougeais comme

Pinocchio.» Le Hollandais claudiquant décide de se prendre en main et s'inscrit à un cours d'introduction au tai-chi-chuan. «J'ai commencé la semaine suivante. J'avais encore mes béquilles.» Démarre alors l'apprentissage du b.a.-ba de cette discipline sportive qui exerce la mobilité, la souplesse, l'équilibre, la coordination, la concentration et qui est donc, selon la médecine chinoise, gage de santé et de longévité.

Menée par des chercheurs de l'Empire du Milieu, une étude, qui ciblait les 50-89 ans, a d'ailleurs mis en évidence – ainsi que nous l'apprend l'ouvrage intitulé *Tai Chi* (Ed. Amphora) – «que l'état cardiovasculaire des pratiquants du tai chi était bien supérieur, que leur respiration

était plus profonde et plus efficace, leurs muscles plus solides et leurs articulations sensiblement mieux entretenues, tout comme leur métabolisme en général.»

Seulement, ces bienfaits ne tombent pas comme des fruits mûrs dans le panier des adeptes de «la boxe contre l'ombre». Il leur faut persévérer! Ce que fait Robert Endert qui, pendant neuf mois, s'entraîne quatre fois par semaine dans le but d'intégrer les 67 séquences, soit plus d'une centaine de mouvements, qui composent la «forme». Une partition, une simulation de combat contre un adversaire imaginaire à connaître sur le bout des doigts et à «jouer» ensuite dans une cadence et un ordre très précis.



Rencontre internationale

La Chaux-de-Fonds servira d'écrin, les 26, 27 et 28 octobre prochains, à la rencontre internationale baptisée «Tai-Chi Tcho 2007». Au programme de cette manifestation qui se veut «amicale, ouverte et non compétitive»: des ateliers animés par d'éminents professeurs de tai chi et de qi gong, des initiations gratuites à ces deux disciplines, un débat et enfin une grande démonstration de «boxe contre l'ombre» – près de 200 personnes devraient prendre part à cette chorégraphie – dans un parc de la ville.

Infos: www.taichichuan-cornelia.com



La pratique du tai chi a énormément aidé Robert Endert à se remettre de son accident.

Paroles d'experte



Cornelia Gruber-Bilgeri, professeure de tai-chi-chuan à La Chaux-de-Fonds, vice-présidente de l'association suisse pour le Qigong et le Taijiquan et organisatrice de la rencontre internationale Tai-Chi Tcho 2007.

Le tai chi, plutôt une méthode de relaxation ou un art martial?

C'est d'abord un art martial. Mais avec la pratique, on a découvert que ça apportait beaucoup d'autres bénéfices tant au niveau physique que psychique. En fait, le tai-chi-chuan est un bon outil pour développer son potentiel, un outil presque à tout faire.

Quelles sont les principales motivations de vos élèves?

Les gens viennent pour toutes sortes de raisons... Par attrait pour cet art martial, pour leur santé et aussi pour l'aspect social et relationnel qu'induit notre

discipline. Pratiquer le tai-chi-chuan aide à se sentir plus à l'aise dans notre société.

Peut-on pratiquer cet art martial de 7 à 77 ans?

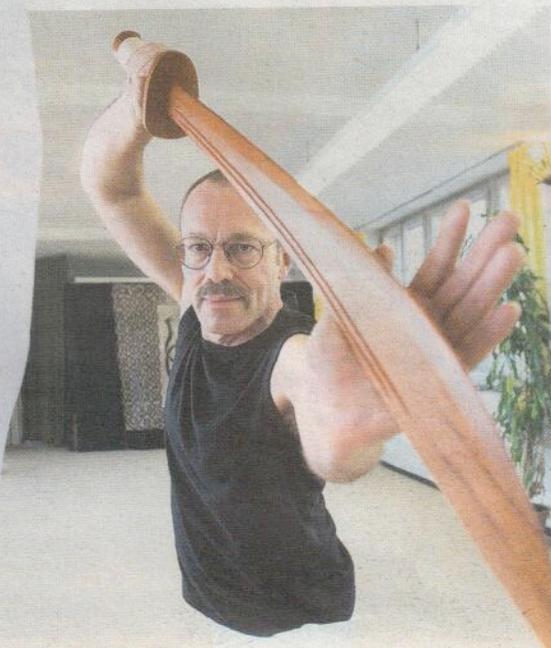
J'ai des collègues qui donnent des cours aux enfants, mais moi je pense qu'il faut une certaine maturité pour pratiquer le tai-chi-chuan. En revanche, on peut en faire jusqu'à la fin de sa vie. Il suffit de l'adapter en fonction de l'âge et des possibilités de la personne. Chacun travaille selon ses capacités et ses besoins. Il n'y a donc pas de contre-indications à cette pratique.

«Physiquement, après quelques mois de dur labeur, j'ai commencé à bouger plus librement et de manière plus fluide. Mes douleurs dans les genoux et le bas du dos ont diminué sensiblement. Et ça m'a permis aussi de prendre du recul – mes deux séances hebdomadaires actuelles sont les seuls moments où j'arrive à penser à autre chose qu'à mon travail –, à être plus relax et

davantage maître de moi-même.»
Que du positif? «Ben oui, sinon j'aurais déjà arrêté!»

Robert Endert trépigne d'impatience sur sa chaise. Il n'attend plus que le moment de se retrouver dans le dojo pour effectuer cette gestuelle héritée de la Chine ancienne et inventée, si l'on en croit la légende, par un moine qui aurait assisté à un duel entre un oiseau et un serpent. Tête droites, comme si elles étaient maintenues au plafond par un fil invisible, respirations profondes, les «combattants» se meuvent lentement et doucement, suivant la lettre un scénario écrit d'avance et connu de tous. Un vocabulaire imagé («la grue déploie ses ailes», «saisir la queue de l'oiseau», «flatter l'encolure du cheval», «agiter les mains comme des nuages»...) permet de mémoriser les séquences qu'ils enchaîneront une vingtaine de minutes durant. Et lors de la prochaine séance, ce sera à nouveau pareil: un éternel recommencement... «Il faut du temps, dit le sage, pour faire d'un grain de sable une perle lumineuse.»

Alain Port



Le sabre fait partie des objets utilisés par les adeptes du tai chi