

Tai-chi

# Eloge de la lenteur

Ni record ni performance... Cet art martial qui se pratique au ralenti permet de recharger les batteries en douceur.

**P**eut-être êtes-vous déjà tombés, lors d'une promenade matinale dans un parc, sur ces groupes s'adonnant, quasi religieusement, à une sorte de combat au ralenti contre une force invisible. Cette « boxe de l'ombre » – c'est la traduction de « tai-chi » –, avant d'être une sorte de gymnastique de santé, est un art martial qui peut se pratiquer épée ou sabre au poing.

## De 7 à bien plus de 77 ans!

« Le tai-chi est un art martial interne. Ce qui signifie que l'on utilise l'énergie, et non la force musculaire, résume Véronique Guilbot, professeur à l'association Tai Chi Nature, à Paris. La pratique commence par l'apprentissage d'un enchaînement de mouvements lents, perfectionnés ensuite à différents niveaux de travail. » La lenteur caractéristique des mouvements doit permettre de prendre conscience de chaque geste et favoriser la circulation de l'énergie. Mais ne vous fiez pas à cette impression de facilité, le tai-chi est une discipline exigeante, qui demande de la persévérance et un effort de mémorisation.

Dans son cours, Véronique enseigne une forme de tai-chi en 108 mouvements. Mais il existe différents styles : pas de découragement, donc, si vous n'avez

pas accroché avec un cours, retentez votre chance ailleurs... Idéal pour reprendre une activité physique en douceur, le tai-chi s'adresse à tous, de 7 à bien plus de 77 ans, avec des séances allant de trente minutes à une heure et demie. « Souvent, quand les gens arrivent, ils sont épuisés. En repartant, ils se sentent beaucoup mieux », assure Véronique. Selon la médecine chinoise, le tai-chi stimulerait le fonctionnement des organes et retarderait les effets du vieillissement. ●

Aurore Lartigue

