

Éloge de la lenteur

Le Tai Chi Chuan ou boxe de l'ombre enchaîne des mouvements lents et doux. Ses atouts ? Favoriser la concentration et la coordination, apporter une détente musculaire et permettre de gagner en tonus.

Le Tai Chi Chuan, discipline énergétique issue de la tradition chinoise, privilégie la souplesse à la force.

EN SAVOIR PLUS

- Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois (FAEMC) <http://faemc.fr>
- *L'Art du Tai Chi Chuan. Le mouvement de la sérénité et de la vitalité*, Maître Hervé Marigliano, Jacques Choque, livre DVD, Éd. Ellébore, 76 p., 26 €.

En vous baladant dans un jardin public, vous avez peut-être déjà croisé des personnes semblant danser sur place lentement, harmonieusement avec d'amples mouvements des bras et des jambes. Des pratiquants de Tai Chi Chuan. Cette discipline énergétique, issue de la tradition chinoise, associe un ensemble de mouvements lents à la respiration et privilégie la souplesse à la force.

Méditer, visualiser

« Une méditation en mouvement », telle est souvent la définition associée au Tai Chi Chuan. Mais l'enchaînement de mouvements doux et continus apporte aussi de la tonicité. « Il s'agit d'un art martial surtout utilisé comme une pratique de bien-être accessible à tous qui permet d'entretenir ou d'améliorer sa santé et ses qualités physiques », explique Franck Noden qui l'enseigne à des élèves valides et handicapés moteurs à Cambo-les-Bains, dans les Pyrénées-Atlantiques.

Il reçoit ainsi des personnes souffrant de troubles moteurs, neurologiques, de maladies chroniques, maîtrisant parfois mal leur corps. Dans le Tai Chi Chuan, elles visualisent les mouvements qu'elles ne peuvent pas réaliser.

Cet enseignant accueillera même bientôt une personne atteinte d'un locked-in syndrome. Il sait, par expérience, que le simple fait d'observer les mouvements des autres stimulera ses terminaisons nerveuses et mobilisera ses forces.

Se coordonner, se relaxer

Le Tai Chi Chuan apporte de nombreux bienfaits aux personnes en situation de handicap. « Il demande de transférer le poids d'une jambe sur l'autre avec une pause au milieu, un déplacement qui permet de maîtriser son centre de gravité, précise Véronique Le Breton qui l'enseigne à Rouen, en Seine-Maritime. De plus, les gestes des bras accompagnant les mouvements favorisent une meilleure coordination. » Elle aussi adapte ses cours au handicap de ses élèves. Ceux ayant des problèmes articulaires plient les jambes tout doucement, provoquant alors un relâchement du bas du corps et une détente du haut. Quant aux personnes dyspraxiques, leurs mouvements brusques gagnent en fluidité au fil des cours. Si cette pratique demande des efforts, ces derniers sont rapidement récompensés. Ses contre-indications ? Il n'en existe pas vraiment : l'élève doit simplement veiller à ne pas dépasser ses limites. La lenteur des gestes et la vigilance de l'enseignant lui permettent de pratiquer en sécurité et de gagner en sérénité. ▶

par Katia Rouff-Fiorenzi

TÉMOIGNAGE

« Petit à petit, j'améliore mes gestes. »

Anais, 30 ans, atteinte du syndrome de Williams-Beuren.

« La pratique du Tai Chi Chuan depuis un an me remet en pleine forme. Petit à petit, j'améliore mes gestes. J'esquisse les mouvements trop difficiles et me déplace à petits pas. Quelquefois, nous réalisons des combats, nous apprenons à nous protéger et à nous battre, j'aime bien. L'enseignante est bienveillante et enthousiaste. On rigole, ça compte aussi. »