

SÉRIE. Traiter l’actualité n’est pas toujours drôle. D’aucuns accusent même les journaux de participer au climat anxiogène qui règne dans nos sociétés. Alors profitons de l’été pour aborder des sujets apaisants et réconfortants. Dans ce sixième épisode de la série «Un peu de douceur», découvrons la pratique du tai-chi. Offerte en prime, «La minute du psy» explique pourquoi certaines activités nous font tant de bien et pourquoi notre esprit y est sensible.

«Essayer de se purifier de toutes nos macérations mentales»

Fanny Wang enseigne le **tai-chi** à Châtel-Saint-Denis. Souvent associée au bien-être et à la santé, cette pratique d’origine chinoise est aussi un art martial.

XAVIER SCHALLER

CHÂTEL-SAINT-DENIS. En ce petit matin d’été, le jardin de l’Institut Saint-François de Sales est serein et magnifique. Avec ses grands conifères et son ginkgo, le petit érable rouge devant le reposoir de la Sainte Vierge, la tonnelle de bois qui surplombe la Vevyseyse... Ajoutez au décor Fanny Wang, en costume chinois rouge et soyeux, et l’ambiance devient magique et un peu surréaliste.

Pour la série «Un peu de douceur», elle a accepté d’initier un journaliste au tai-chi, cet art martial interne (*lire ci-dessous*) qu’elle enseigne à Châtel-Saint-Denis et à Vévey. «Il faut prononcer “tai dji” et on devrait écrire taij. Cela éviterait de confondre, comme c’est souvent le cas, avec le *qi*, qui se prononce “chi” et qui désigne le flux d’énergie naturel.» Car tai-chi est un raccourci pour parler du tai-chi-chuan, qui se traduit littéralement par «boîte de la faite suprême».

L’initiation commence par un pas simple, celui de l’archer. Enfin, simple pour elle... Départ pieds parallèles, écartés d’une largeur de hanche, genoux légèrement fléchis. En équilibre sur la jambe arrière, on avance l’autre. Le talon se pose, le pied arrière pivote et le poids passe sur l’avant. Puis on inverse.

Signe de la volonté

«Ce pas évoque celui d’un félin», image Fanny Wang. Le tai-chi repose souvent sur des parallélismes avec la nature. «Pour moi, il est essentiel de se relier au cosmos, le tao des taoïstes.» Elle enchaîne sur un



«Plutôt que d’essayer de me copier, mes élèves doivent être attentifs à leur propre ressenti, en rapport avec leur anatomie.» **FANNY WANG**



Il ne suffit pas de reproduire un geste parfait, il faut trouver celui qui correspond à sa morphologie. THOMAS DELLEY

exemple: «Quand je fais ce mouvement, j’ai en tête la lionne. Je me pousse, je me propulse, je peux bondir à chaque instant. Même si je le fais lentement, ma force doit transparaître.»

On passe ensuite à un mouvement des bras: «Séparer la crinière du cheval.» Puis on met les deux ensemble. Bon, le pied n’est pas dans le bon alignement, les mains finissent inversées, le bassin n’a pas pivoté complètement, mais le plaisir et l’enthousiasme sont là.

On se concentre, on recommence, on ne pense plus à rien d’autre. Même quand *Pipo*, le chat des sœurs qui occupent les lieux, fait des siennes ou quand trois F-18 passent et repassent à basse altitude. L’autre motif de distraction, c’est Fanny Wang elle-même. Ses mouvements sont si fluides et élégants qu’on a envie de s’arrêter pour regarder.

Mais reproduire sa gestuelle ne suffirait pas, comme elle l’explique souvent à ses élèves. «Il y a certaines choses sur lesquelles je suis intransigeante, vraiment très pointilleuse: l’alignement articulaire, le redressement axial, l’enracinement dans le sol... Mais ensuite, plutôt que d’essayer de me copier, ils doivent être attentifs

à leur propre ressenti, en rapport avec leur anatomie. Ils doivent s’approprier le tai-chi.»

Martial quand même

Le prochain mouvement se nomme «brosser le genou». «La main doit bien finir à l’extérieur, comme si vous écartiez un coup.» Même si l’accent est

souvent mis sur l’aspect bien-être et santé, surtout en Occident, cet art reste martial. Comme dans les katas du karaté japonais ou les *poomsae* du taekwondo coréen, l’idée est de simuler un combat contre un adversaire imaginaire.

«Donc pour tous les coups, il y a des applications martiales. Certains pratiquants

détestent ça, mais je le montre parce que cela permet de poser le cadre et de visualiser le mouvement. Et c’est toujours tourné d’un point de vue de self-défense.»

La posture de l’arbre est statique: «Juste en se plaçant comme ça, en s’alignant dans la verticalité de la façon la plus ergonomique possible, il y a plein de choses à voir.» Surtout pour elle qui est physiothérapeute de formation. Jusqu’à peu, elle partageait son temps entre son cabinet et son école Artaichi. «Maintenant, je me consacre entièrement à mon enseignement.»

Elle corrige la position des pieds, demande d’enrouler davantage le bassin... «Il faut bien lâcher les coudes, ils doivent devenir lourds.» Elle encourage aussi à tester diverses petites variations, pour trouver ce qui convient le mieux à sa morphologie. «Pour les plus aguerris, l’idée est de pouvoir tenir une heure la posture.»

La pratique du tai-chi vise à réveiller quelque chose d’inné, un potentiel qui dort en chacun: «Être bien dans son corps comme quand on était bébé, apaisé, harmonieux, sans aspérités et sans blessures. On ne peut pas juste travailler un geste sans essayer de se purifier de toutes nos macérations mentales, de nos peurs, de nos angoisses. Dans son tai-chi, on voit le reflet de son âme.» ■

«Me retrouver dans mes gènes»

Pour le tai-chi-chuan, on parle d’art martial interne. «Parce qu’on va faire circuler l’énergie en essayant de la garder à l’intérieur, détaille Fanny Wang. Dans les arts martiaux externes, comme le kung-fu des moines Shaolin, on travaille l’explosivité, la puissance, pour expulser la force vers l’extérieur.»

Il existe toute une mythologie qui fait remonter ses origines au XIII^e siècle. Mais le terme tai-chi-chuan n’apparaît qu’au XIX^e siècle. On l’appelle aussi boxe de l’ombre. «Cela fait référence au fait qu’on va suivre chacun des mouvements de son adversaire. On va détourner les coups, les absorber, les renvoyer en boomerang.»

Plusieurs grandes écoles se sont constituées. Fanny Wang a choisi le style Yang. «Le style Chen, que j’ai aussi pratiqué, est le plus dynamique et le plus athlétique, avec des sauts et des coups. Il y a davantage de moments qu’on

appelle *fajin*, soit explosions de force.» Il existe aussi des combats et du travail avec les armes, mais ils sont moins pratiqués dans son école.

Se reconnecter à ses racines

Fanny Wang a 49 ans. Elle en avait à peine 20 lors de ses premiers contacts avec le tai-chi – «une période de ma vie où j’étais en recherche de moi-même». Née en Corée du Sud, elle a été adoptée à l’âge de 10 mois et a grandi dans la région lausannoise. «Je n’ai pas été très éveillée, dans ma famille adoptive, à mes origines asiatiques.»

Elle passe rapidement au taekwondo, qui convient mieux à son tempérament d’alors, mais revient au tai-chi la trentaine passée. «Et j’ai vraiment croché. Sa rondeur, la lenteur, la douceur m’ont vraiment parlé. Au fur et à mesure que je pratiquais, cela a été une sorte de

révélation, une façon évidente et presque innée de me mettre dans ma peau d’Asiatique, de me retrouver dans mes gènes. C’était merveilleux pour moi.»

Elle voyage plusieurs fois en Chine pour se former. Installée à Châtel-Saint-Denis, en 2014, elle commence à s’entraîner à Zurich, auprès d’un maître chinois qui lui fait découvrir la compétition. En 2018, elle obtient deux médailles d’argent au championnat d’Europe, puis deux autres au championnat du monde.

«Comme il n’existe pas de brevet fédéral pour l’enseignement, ces résultats ont donné beaucoup de légitimité à l’école Artaichi, que j’avais ouverte en 2015. En plus de mes cours, j’aimerais maintenant développer un tai-chi vraiment thérapeutique, moi qui suis physiothérapeute, en collaboration avec les hôpitaux, par exemple.» **XS**

Le mouvement qui relève

“Le mouvement est la raison et le but de notre cerveau. Marcher sans heurter d’obstacles, monter quatre à quatre un escalier, chaque mouvement requiert une représentation mentale ajustée moment après moment, mémorisant la séquence passée, anticipant la suite, grâce à une librairie intérieure d’innombrables mouvements. «Ce que nous appelons la pensée est l’intériorisation évolutive du mouvement», écrivait un des fondateurs des neurosciences.

Cela marche aussi dans l’autre sens: notre cerveau adore le mouvement et souffre de sédentarité. Rester assis de manière prolongée, devant la télé, en voiture, émousse le tranchant de la pensée. L’effet devient visible sur l’épaisseur corticale réduite des zones de la mémoire. Et des bouffées de sport compensatoires de temps en temps n’y changeront rien...

Se mouvoir, s’émouvoir

Comme tout ce qui compte vitale-ment, se mouvoir donne du plaisir. Il

est à la source de nos émotions à tout âge: depuis le siège sauteur, la balançoire, le carrousel, le skate... jusqu’à la conduite risquée de l’adulte.

Mais la découverte d’une voie neuronale reliant le contrôle de nos muscles aux glandes surrénales – dont les hormones permettent de répondre au stress et de réguler notre humeur –, renforce l’idée qu’enchaîner des postures, comme dans le tai-chi, puisse favoriser l’équilibre émotionnel. Et, à nouveau, c’est vice versa.

LA MINUTE DU PSY

Sinon, réfléchissons-y un instant, pourquoi des personnes devant réaliser une tâche de mémoire dont la difficulté est égalisée individuellement connaîtraient-elles plus de difficultés à le faire sur une plate-forme mobile, seulement si elles sont dépressives?

Dans les mots d’une personne qui en a eu l’expérience personnelle: «La dépression déteste les cibles mouvantes.»



LAURENT ROSSIER



Psychologue psychothérapeute et docteur en psychologie, Laurent Rossier enseigne à l’Université de Fribourg. CHLOÉ LAMBERT