

**Éric Quéquet** Expert de Savate-défense.

## « Le Tai Chi me gonflait... »

**Ancien policier d'élite, formé à la Boxe française, spécialiste de la self défense, Éric Quéquet n'avait absolument pas le profil du pratiquant d'art interne. D'abord très perplexe, le président de l'ADAC est aujourd'hui convaincu de leurs bienfaits. Avec beaucoup d'humour, il nous décrit ses découvertes...**

« J'ai découvert le yoga à 20 ans. J'étais dubitatif. J'avais besoin de choses qui bougent. Je m'entraînais en Boxes française et anglaise. Un jour, un ami réussit à me convaincre de l'accompagner à un stage de Tai Chi Chuan. Après 30 minutes, je me demandais ce que je faisais là. Je n'y comprenais pas grand-chose. J'essayais de faire comme les autres et franchement, cela me gonflait !

### « Respirer avec le poumon droit ! »

Au cours d'un des exercices, le maître s'approcha de moi et me demanda de respirer avec le poumon droit... Je lui dis que ce n'était pas possible. « Ah bon ! », me fit-il en prenant mes mains et en les posant sur ses côtes. Il se mit à inspirer et un seul de ses côtés gonfla de façon spectaculaire sans que l'autre ne bouge. Je restais coi ! À la fin de la journée, je me sentais vraiment mieux que d'habitude, un peu comme si on m'avait enlevé un poids. Cet état dura plusieurs jours. Quelques temps plus tard, un cours de yoga s'ouvrit en bas de chez moi. J'ai voulu essayer. À la fin du premier cours, je me sentais vraiment bien, comme rarement. Cet état perdura la nuit (avec des rêves fantastiques !) et le lendemain. Seul hic, la prof me faisait des réflexions déplacées devant les autres élèves du style : « Ah, t'as vu ? Cela demande plus de réflexion que de se taper dessus ! ». Cela me fit arrêter.

En 2002, je ressentis un besoin impérieux de me réinscrire. Une heure par semaine... J'avais du mal à ne pas regarder l'heure. Je regardais beaucoup les autres pour voir si j'étais meilleur ou non ; l'ego demeurait présent.



Au fil du temps, j'ai trouvé les séances de plus en plus courtes. J'abandonnais tout instinct de compétition. Je n'attendais plus rien. J'étais tout simplement dans le « lâcher prise ». Je me mis à progresser de manière significative. J'arrivais de mieux en mieux à aligner trois choses fondamentales : la posture, la respiration et la pensée.

### « Beaucoup furent réticents »

Les premières manifestations furent physiques. Je me croyais souple... Notamment grâce au yoga. Je refaisais des coups de pieds comme à 20 ans. Mes bras et mes épaules, noués par des années de musculation, se déverrouillèrent petit à petit. Ma respiration s'est améliorée. Je vais beaucoup moins voir l'ostéopathe. J'ai voulu transmettre ce savoir à mes élèves et chaque méthode de l'Académie Des Arts de Combat (ADAC) s'en trouve influencée.

Beaucoup furent réticents, surtout les gradés. Je leur ai proposé de se contenter de la « salutation au soleil », un enchaînement visant à échauffer le corps, l'assouplir et le tonifier en coordonnant mouvement, respiration et concentration. Cet exercice dure 6 minutes et, répété régulièrement (3 fois minimum par semaine), a des effets rapidement palpables. Mes vieux compagnons d'arme peuvent être difficiles à convaincre mais aiment essayer. La plupart le font désormais tous les jours. Un autre de mes élèves, interloqué par ce que je racontais, s'est mis au Tai Chi Chuan. Il a perdu 10 kilos en six mois en ne changeant rien de ses habitudes alimentaires. Tous les matins, il pratique 10 minutes. Personnellement, je pratique désormais une heure chaque matin au réveil. »

Éric Quéquet (avec L.M.)

Voir contact p. 122