

*Le mainate* – Ne rien faire... par exemple, en faisant le Tai Chi, quand tu l'apprends, évidemment tu as toujours l'impression de l'effort parce qu'il faut un apprentissage physique. Mais, une fois que tu le connais et quand tout se passe bien, quand tu le fais sans effort, tu dois avoir l'impression que tu ne fais rien. Parce que ce n'est rien, si quelqu'un te regarde de l'extérieur. Alors, on se dit : « Mais qu'est-ce qu'il fait? Il attrape des ombres? »

*La praticienne* – Oui. Le yoga me semblait... ennuyeux. Je ne pouvais pas parce que c'était rien. Il n'y avait pas de travail moteur pour libérer le penser. J'ai l'impression que le Tai Chi, si je savais les mouvements de façon très consciente, le fait de respirer – je respire mal malheureusement, physiologiquement –, ça aide encore plus à être dans un mouvement, qui vous rassure peut-être, qui aide à rester éveillé et à penser.

*Le mainate* – Le yoga, c'est peut-être quelque chose de trop immobile pour vous, Occidentaux...

*La praticienne* – C'est uniquement végétatif. Ça me dispersait... m'endormait parfois. Ça ne fait pas travailler les muscles striés. Et je suis motrice. Je l'ai toujours été. Dans ma famille, quand j'étais jeune, ils étaient toujours épatés. « Qui est-ce qui veut aller me chercher...? » J'étais toujours debout tout de suite, alors que j'étais plutôt une grosse fille et qu'il y en avait des maigres parmi nous, moi j'étais toujours à ressort. « Françoise n'est pas paresseuse. » Si, autant qu'une autre devant quelque chose de difficile, de contraignant. Au contraire, ça me repose d'agir physiquement.

*Le mainate* – Dans le Tai Chi, on n'a jamais l'impression d'être seul, c'est toujours une ouverture. En même temps, on se construit sa maison.

*La praticienne* – Oui, sa bulle.

*Le mainate* – C'est une bulle faite d'ouvertures; au fur et à mesure qu'on construit sa maison, on s'ouvre vers quelque chose de l'extérieur. Mais, apparemment, pour les yeux externes, on est là seul à faire des mouvements incompréhensibles. A l'intérieur, on se sent en paix.

*La praticienne* – Oui, parce que le schéma corporel est entièrement sollicité. Je ne parle pas de l'image du corps; je parle du schéma corporel. Il est complètement mis en mouvement. Il entre dans la danse.

Alors, il y a des mouvements qui sont, quand tu serres le poing, un petit peu agressifs, mais c'est contre rien. Alors...

*Le mainate* – Oui, c'est agressif parce qu'on a des images comme ça, on a toujours des images culturelles. Mais le poing n'est pas plus agressif que les doigts, mais vous, dans votre imagerie de western...

*La praticienne* – On a plus de force dans le contondant que si on ouvre les doigts...

*Le mainate* – Non..., on peut avoir exactement la même force, les doigts peuvent être tout aussi agressifs que le poing.

*La praticienne* – Ils sont plus fragiles au bout. Le poing est plus solide.

*Le mainate* – En tous les cas, il n'est pas plus agressif que le coude, que la main, que le bras, qu'autre chose. C'est un instrument.

*La praticienne* – Oui. Et il y a l'imagerie de défense, de tirer, de pousser un peu comme les vagues de la mer, le ressac, et puis le grand soin imaginaire de la sphère figurée qu'on prend comme un ballon et qu'on protège. Tout ça tient sereinement éveillé.