



Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voir de plusieurs mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing".

chap. 41. (trad. Liou Kia-hway)

...
le chemin du progrès paraît rétrograde,
le chemin uni paraît raboteux,

...
Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive pas dans une progression linéaire.

Sommaire

Editorial (*ci-dessus*) – Un maître Le Wudang et le gourou (*fin*) – Pourquoi des chevaux – Sites internet – Cours à Dol-de-Bretagne – Rennes – Saint-Malo – **Groupes associés** : Brest – Chatellerault – Maison Bleu (Rennes) – Nantes – Plélan – **Stages** en Rép. Tchèque – Rappels : Information sur la reprise.

Suite - Du gourou au Wudang

Qu'est-ce que je voulais signifier en disant « *Pourtant rien dans les fondements de ce qu'ont saisi ces enseignants de Tai Chi Chuan n'est changé. Ce n'est qu'un nouvel enchaînement, un nouvel apprentissage. Et pourtant cela va bien plus loin qu'une nouvelle forme qu'on peut apprendre en quelques heures.* »

Les enchaînements des écoles du Wudang peuvent s'apprendre en quelques heures pour les personnes qui ont quelques aptitudes à l'apprentissage de gestuelle. En effet plus vous apprenez d'enchaînements et plus les apprentissages deviennent aisés à mémoriser. C'est une des règles que l'on retrouve dans toutes les disciplines. C'est une souplesse, une gymnastique en quelque sorte que l'on acquière.

Toutefois il ne faudrait pas se méprendre. Pouvoir exécuter les mouvements les uns derrière les autres sans se tromper, sans omettre ne serait ce que le mouvement d'une main, qu'un regard, ne correspond nullement à la capacité de pratiquer correctement l'enchaînement, ce n'est que la première étape. Ce niveau correspond un peu au travail

d'un musicien qui déchiffre pour la première fois une partition ou d'un peintre qui énumère le nombre de couleurs d'un tableau qu'il étudie. La maîtrise des enchaînements demande des compétences bien différentes.

Bien souvent malheureusement la pratique consiste pour beaucoup à chercher à se rappeler la trame ou ce qu'on peut nommer aussi "*l'enchaînement*" ou "*la chorégraphie des figures*". Étape importante certes et qui permet de prendre en compte chaque geste et de le lier à un après, mais c'est simplement **la première étape** de la pratique ; étape qui représente moins de 6% du travail.

- Une autre étape est la libre circulation du Qi dans le corps par la compréhension de l'alternance du Yin et de Yang avec une de ses expressions premières qui est la distinction du vide et du plein.

- Autre niveau : la fluidité du mouvement, et comme le dit le traité de Zhang Sanfeng "*ne présentent aucune rupture, et n'aient ni creux ni bosses*".

- Ensuite nous avons la liaison entre le haut et le bas, ou comme le dit ce même texte "*L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille, et se manifeste dans les doigts. Des pieds, aux jambes, à la taille, il faut une unité parfaite.*"

- Vient ensuite l'alternance de la **lenteur** et de la **rapidité**. Bien que liée à la compréhension du Yin et du Yang elle en est distincte de par son expression.

- Pour conclure deux étapes doivent encore apparaître, il s'agit d'exprimer les "**Fa jing**" (*ou mouvements explosifs*), qui se situe dans le prolongement de l'étape précédente. Le dernier point est celui de l'**expression libre** des mouvements ou la forme redevient ouverte.

Ces pratiquants de Yang, de Chen, du Wu ou Hao qui s'adonnent au Tai Chi Chuan du Wutang, regardent bien souvent cette école comme un nouveau challenge, de nou-



veaux apprentissages, de nouveaux exercices de mémorisation.

Je disais dernièrement à un ami, que, si étudier lui servait simplement pour faire montre de savoir auprès de ses fréquentations cela n'a aucun intérêt. Par contre si cet apprentissage lui permettait d'approfondir la compréhension de sa pratique, alors cela ne pouvait lui être que bénéfique.

Reste que la pratique du Tai Chi du Wudang doit rester ouverte à tout ce qui peut advenir, et faire fi des anciens apprentissages, telle doit être l'attitude que nous devons adopter si nous voulons progresser.

C'est pourtant ce qui fait bien souvent défaut à ce nouvel apprentissage. Nous voulons reproduire ce que nous maîtrisons. Souvent un pratiquant qui a une longue expérience du karaté ou du judo essaiera d'adapter sa pratique du Tai Chi Chuan à ce qu'il connaît déjà. Le problème ici est que sa compréhension risque d'être une entrave et même un frein. En effet, ce qui est présenté bien souvent dans ces disciplines va à l'encontre des principes qui régissent le Tai Chi Chuan. Pour comprendre les rudiments de la pratique du Tai Chi Chuan il lui faudra faire place nette vis-à-vis de ses anciens acquis.

C'est un peu ce qui se passe pour les personnes qui passent de la pratique de styles connus de Tai Chi Chuan à la pratique du Tai Chi du Wudang. En tentant de calquer les règles telles qu'ils les ont apprises et comprises à la pratique des disciplines du Wudang, elles risquent de se méprendre.

Le Tai Chi du Wudang n'a en effet que peu de liens avec ce qui est enseigné habituellement. Certes les règles semblent être identiques, mais leurs expressions diffèrent grandement. Nous ne sommes plus dans le registre de la copie, de la performance, de la compétition. Mais nous sommes dans le registre d'une gestuelle qui se veut suffisamment nette et précise pour permettre au corps de servir de support à bien autre chose qu'une simple décalque de mouvement.

La position des pieds, des jambes, du bassin, du buste, des bras, des mains, de la tête, tout prend une nouvelle importance, une nouvelle signification. Pour y parvenir il faudrait à bien de ces nouveaux pratiquants appliquer les méthodes qui étaient encore valables en Chine au début du XXème siècle; prendre son temps et pratiquer tout d'abord le Tai Chi Chuan comme si c'était des postures statiques de Qigong.

Pourquoi le cheval pour illustration

Au fait pourquoi un cheval pour illustrer les Lettres de l'association. Excepté la lettre 6 et 8 (*deux représentations du buffle*) étaient un hommage à la nouvelle année, depuis la lettre 3 vous pouvez voir régulièrement des chevaux en présentation. L'idée m'est venue après la lettre 1 "Voici une vieille histoire ... Il voit l'essentiel et ignore l'accessoire." (Pages 41 et 42).

Site internet

<http://www.taoists.co.uk/>

<http://www.aftao.com/sommaire.htm>

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@taiji-bagua.com - www.taiji-bagua.com

<http://www.cect-sanyuan.org/>

<http://www.chinawudang.com>

Dans l'ensemble ces sites sont fort instructifs. Malheureusement ils sont en anglais.

Les cours et ateliers

Cours à Dol-de-Bretagne – Rennes – Saint-Malo – Groupes associés : Brest – Chatellerauld – Maison Bleu (Rennes) – Nantes – Plélan – **Stages** en Rép. Tchèque – Rappels : Information sur les cours, Stages, Grandes Vacances.

Rappel des séminaires

• **Séminaire d'ÉTÉ en Rép. Tchèque du 22 au 27 Août** travail à l'épée du Wudang :

Informations diverses

• **Reprise pour une nouvelle année à Rennes au Parc des bois - Pratique ouverte à tous :**

– **31 au 4 Septembre** - de 18 H à 20 H (Lieu : entrée à côté du parking de la piscine. Avancer de 150 m et se rendre sous les grands arbres sur votre gauche. *Superbe sur l'étang.*)

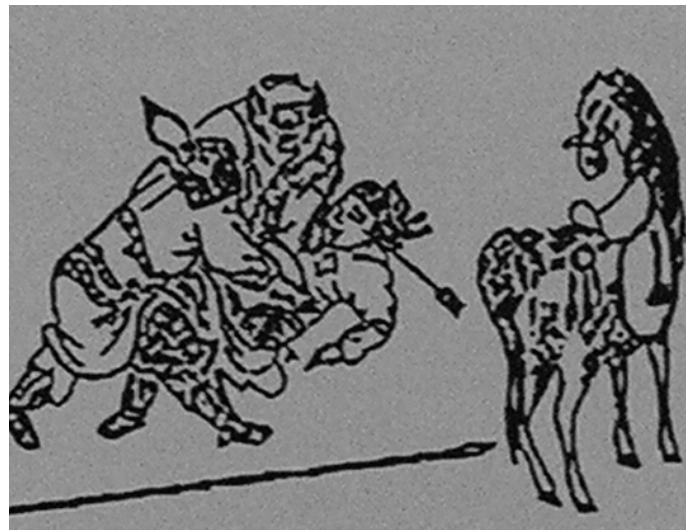
• **Forum du sport à Saint-Malo** le 5 septembre.

• Pratique et démonstration les 12 et 13 septembre dans le cadre de **VitalSport. Décathlon de Betton.**

• **Porte Ouverte** le vendredi 18 Septembre Gymnase du Portugal de 18 H à 20 H

• **Assemblée générale** le 19 précédée d'une pratique de 9 H - 10 H 20.

• **Handicap International** - Démonstration : Place Hoche à Rennes le 26 Septembre vers 16 H.



• **Séminaires en Chine du 10 au 25 Avril 2010** - Deux parties : **Wudang Tai Chi** (dans la région du Hubei près de la ville de **Wudang shan**) et **Qigong** à Pékin.

(Informations et inscriptions : contact@taiji-bagua.com)

Des informations plus complètes sont à votre disposition sur le site de l'association
<http://www.taiji-bagua.com>