

# “CHAQUE ENSEIGNANT À SA PROPRE VISION DE LA PRATIQUE !”

ou : *Tout et n’importe quoi !*

L’adhésion aveugle à des idées stupides est ce qui fait agir les gens de façon manifestement contraire à leurs intérêts. Je ne m’intéresse qu’aux humains intelligents et rationnels.

*Directeur Joseph Venport, mémo interne de la VenHold*

## 1ère Partie

Observation d’une personne qui venait à une des portes ouvertes proposées par l’association :

*“Chaque enseignant a sa propre vision de la pratique !”*

Ce genre de réflexion “NewAge” a le don de m’horripiler. Mais je connaissais l’auteur de cette phrase et sachant de plus qu’elle avait pratiquée sous la direction d’un ancien élève, je l’excusais. Toutefois sa remarque, qui peut paraître simple, voire simpliste, sous-entend en même temps nombres de lieux communs qui conduisent à bien des erreurs.

J’explique mon ressentiment. Son enseignant a été un de mes élève. Celui-ci se sert de mon nom sans mon accord bien entendu pour faire sa pub, attitude que j’ai déjà dénoncée dans un article :

(<http://abtcc.phpnet.org/wp-content/uploads/2014/09/Cursus.pdf>),

“Toutes les structures protègent leurs enseignements de façon à assurer une garantie de qualité. C’est pour cette raison que l’ABTCC et la “Wudang Xuanwu Pai” “certifient” des enseignants (voir <http://abtcc.fr/college-des-enseignants/#toggle-id-1>).”

Dans le cas contraire, les personnes qui citent l’ABTCC, la “Wudang Xuanwu Pai” ou François HAINRY dans leurs publicités, cours, formations, livres, VCD, DVD... n’ont reçu qu’une “formation qui ne permet pas d’enseigner, ex. : P. Loisel - G. Hervé - P. Huchédé - P. Perrault - etc.”

Maintenant abordons la question du : *“Chaque enseignant a sa propre vision de la pratique !”*

Ce n’est pas parce qu’on bouge lentement dans tous les sens qu’on pratique du Tai Chi Chuan. Les juges français dans les compétitions l’ont parfois appris à leurs dépends.

J’ai assisté un jour à un championnat de France de Tai Chi Chuan. Un candidat visiblement inconnu du jury présenta son enchaînement. Les mouvements étaient lents, ronds, etc.

“Ce compétiteur, du fait de la précision et de la clarté de sa prestation, se trouva être le meilleur candidat pour la première marche du podium. Son ambition fut stoppée par un spectateur qui alla voir les juges pour leur signaler que c’était en réalité un Kata de Karaté ralenti pour les besoins de la cause.”

Nous avons les mêmes histoires aujourd’hui avec des formes de Tai Chi Chuan “bidonnées” sur un coin de table et qui ne signifient rien d’autre qu’une suite de mouvements sans aucun concept sous-jacent, simplement là pour l’“épate”.

Pour expliquer un peu ces deux points : enseignement et “bidonnage”, je prendrais en exemple : la musique par exemple.

Imaginez une personne qui acquiert une partie de partition :



Sur la première nous n'avons que les notes. Cela correspond, d'une certaine façon, à cet enseignant qui a étudié avec un instructeur ou maître; ou qui a découvert un exercice dans un livre ou sur l'Internet sans en saisir aucun des éléments.

Il ne fait que pratiquer ce qu'il en a compris et il y mêle une grande part d'interprétation, sans aucune compréhension de ce qu'il "exécute".



La deuxième partition est déjà plus approfondie. Certains éléments sont donnés. Cela correspond dans la pratique à l'honnête artisan qui s'efforce de respecter ce qu'il lit. Il est consciencieux et ne fait pas n'importe quoi ou tout du moins essaie de ne pas faire n'importe quoi !



La troisième partition est destinée à celui qui essaie de comprendre l'œuvre qui lui est donnée. Il en connaît l'auteur, il sait d'où elle vient. Il y a derrière une interprétation qui s'installe. Reporté au Tai Chi Chuan le maître a cette capacité de compréhension.



Quand à la dernière partition c'est l'enseignant qui a le plan d'ensemble de l'œuvre de J.-S. BACH. Il connaît l'histoire liée à cette période, il a connaissance des autres compositeurs, il connaît les conditions technique liées à cette période, sur quels instruments cette pièce de musique était jouée. Il sait quand l'œuvre a été créée et pour quelle occasion. Il a connaissance de la date où cette partition a été jouée pour la première fois et dans quelles conditions. Du point de vu historique il connaît les corrections ou aménagements qui ont été apportés à l'œuvre. Il a connaissance des différentes interprétations et il en connaît les raisons. Reporté au Tai Chi Chuan le grand maître a cette capacité de vision d'ensemble de sa pratique.

Par instant le maître dont nous avons parlé pour présenter le troisième niveau de pratique perçoit ce plan de compréhension, mais celui-ci reste fugace, inconstant. C'est seulement quand cette compréhension devient permanente qu'il est considéré comme un grand maître par ses pairs.

Ne vous trompez pas, dans la majorité des cas nous avons à faire au type d'enseignant qui correspond à la première illustration. Rares sont ceux qui s'intéressent à la deuxième démarche et presque impossible à trouver sont ceux qui s'efforcent d'aller au delà de cette seconde démarche.

Il existe pourtant quelques règles simples qui font qu'un enchaînement relève ou non des Arts Internes Chinois. Les anciens ont noté ces indications et elles figurent dans la majorité des livres qui parlent de ces Arts.

### **Au delà des points transmis par Chen Weiming :**

*“poser la taille - laisser tomber les épaules - creuser la poitrine”*

Il existe quelques règles simples pour pratiquer avec une once de cohérence. Il s'agit de ce que les anciens nomment “Les six coordinations (Liu He)” qui s'appliquent à tous les Arts Internes. L'ensemble se divise en deux groupes.

Nous avons en premier les trois coordinations externes (Wai San He). Elles correspondent aux règles qui régissent mécaniquement les mouvements :

- 1/ **Coordination des épaules et des hanches ;**
- 2/ **Coordination des coudes et des genoux ;**
- 3/ **Coordination des mains et des pieds.**

#### **Épaules et Hanches**

La transmission du mouvement commence par le bassin.

En reliant le bassin, le dos et les épaules, le passage du bas vers le haut du corps et inversement se fait naturellement.

#### **Coudes et Genoux :**

Cette liaison renforce la coordination du bas avec le haut.

Le genou règle aussi le placement du haut du corps

#### **Mains (poignets) et Pieds (chevilles) :**

Cette coordination affine la coordination du bas avec le haut.

Ainsi parce que chaque mouvement commence avec le bassin puis se transmet par le dos et les cuisses aux coudes et aux genoux puis pour terminer aux mains et aux pieds, l'ensemble forme une unité parfaite.

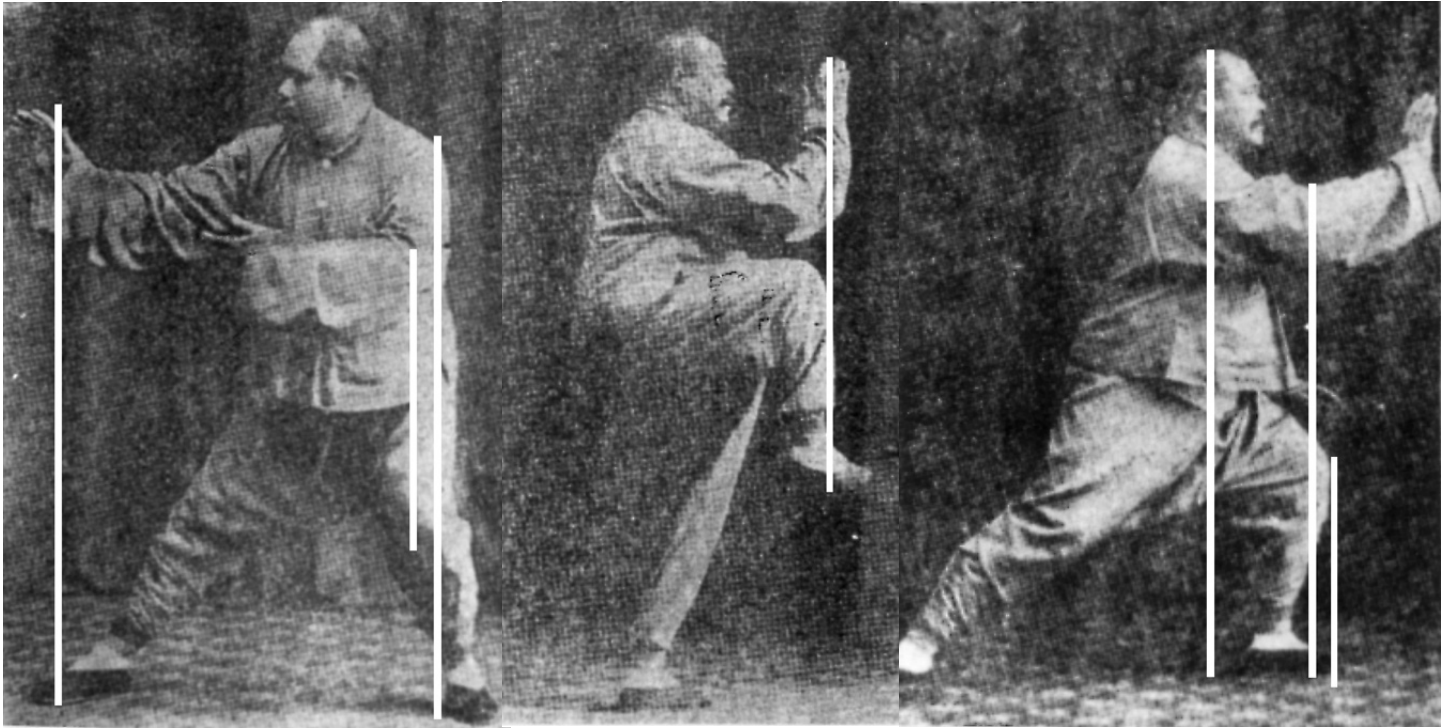
En parlant de coordination, on entend non seulement une action dans le temps qui correspond au début et à la fin des mouvements mais nous parlons aussi de cette coordination qui est la première étape de la pratique et qu'on retrouve simplement exposé dans le texte attribué au créateur du Tai Chi Chuan : Zhang San Feng :

*« Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées*

*...*

*Le haut ne va pas sans le bas, ni la gauche sans la droite, ni l'avant sans l'arrière ; ...*

*Le corps doit être relié, articulation par articulation, sans la moindre discontinuité. »*



Parlons maintenant des trois coordinations internes (Nei San He) :

- 1/ Coordination du cœur **XIN** et de la pensée/intention **YI** ;
- 2/ Coordination de la pensée **YI** et du souffle **QI** ;
- 3/ Coordination du souffle **QI** et de la puissance/force **JING**.

#### **Coordination du cœur XIN et de la pensée/intention YI :**

Le cœur dans la pensée chinoise est le siège de l'esprit, il dirige nos envies et nos objectifs, notre volonté.

L'union du cœur et de l'intention signifie que la concentration et la détermination fusionnent dans l'action.

Pour réaliser une intention créatrice (yi), il faut qu'elle vienne de notre "cœur".

#### **Coordination de la pensée YI et du souffle QI :**

L'intention se dirige ensuite par le souffle. Chaque mouvement, guidé par l'intention, doit être senti et rempli par notre concentration et rendu actif et sensible par le souffle (énergie vitale).

Pour que chaque geste soit en plénitude, on unit l'intention et le souffle.

#### **Coordination du souffle QI et de la puissance/force JING :**

Le JING signifie force / puissance / vigueur. La coordination et l'union du souffle avec la force sont primordiales pour que chaque geste soit souple et changeant. La sensation du souffle enrichira la sensibilité corporelle.

Pendant la pratique, c'est l'union (*l'harmonisation*) des « Six Coordinations externes et internes » (Wai San He et Nei San He) qui permet de créer l'énergie Jing.

Sans aller plus loin reprenons quelques points de façon sommaire.

Les techniques doivent être exécutées en respectant strictement quelques règles simples données par les maîtres :

- La main en général ne doivent pas monter plus haut que le niveau des sourcils ;
- Les coudes ne montent pas excessivement ;
- Le pied qui s'élève ne doit pas dépasser le niveau de la hanche ;

- Le tronc ne tourne pas plus que ce qui permet au dos de conserver son unité ;
- Les genoux restent alignés avec les pointes des pieds.

Dans la **2ème partie** nous observerons les points qui accompagnent ces premiers éléments. Ces points sont extraits des règles que l'on peut trouver dans tous les traités relatifs aux Arts Internes Chinois :

**Justesse - Stabilité - Détente - Douceur - Continuité - Synchronisation - Rondeur - Distinguer le "vide" du "plein" et combiner la vigueur avec la douceur - Rendre l'énergie continue et intégrale - Concentrer l'attention et conduire mentalement le mouvement - Respirer naturellement et au rythme des mouvements.**

## CONCLUSION :

Comme vous le voyez, ce n'est pas un problème d'interprétation personnelle : *"Chaque enseignant a sa propre vision de la pratique ou : Tout et n'importe quoi !"*, mais il s'agit d'abord d'un problème au départ mécanique.

### Introduction de Yang Chengfu

« ...

Il existe une seule école de Tai Chi Chuan. Il n'est pas sûr que cela soit faire preuve d'intelligence que de rajouter ou de retirer des éléments. Les vénérables anciens ont développé ces méthodes. Si des altérations ou des corrections peuvent être faites, les maîtres qui m'ont précédé les auraient déjà mises en application. Pourquoi effectuer des changements aujourd'hui ? J'espère qu'à l'avenir, les étudiants ne courront pas après l'aspect externe, mais poursuivront la pratique de l'interne. Si vous voulez atteindre le plus haut niveau, usez de patience et cela viendra. Les détails fondamentaux pour la compréhension des postures de cette boxe ne peuvent pas être trouvés dans la forme apparente, mais doivent être recherchés dans l'idée qui unit l'ensemble.

... »

*in, L'essence du Taijiquan - Les principes du Tai Chi Chuan et de ses applications - Yang Cheng Fu*

Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**  
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [contact@abtcc.fr](mailto:contact@abtcc.fr) - [www.abtcc.fr](http://www.abtcc.fr)