

LETTRE François HAINRY

Chronique

n° 51 - Avril 2020



Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de quelques 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

Programme pour cause de confinement - En plus - Sites internet.

Programme pour cause de confinement

Dans la *lettre 50* je me suis arrêté sur cette phrase : « J'ai abordé dans la "Lettre 49" en date du 15 Avril l'importance de la préparation – Ji Ben Gong ou exercices de base. »

Sans ce préliminaire indispensable à la mise en situation vous comprendrez bien qu'il peut être difficile de développer une pratique intelligente. Par "intelligente" j'entends celle qui nous permet de ressentir notre corps, du bout des doigts aux orteils.

J'ai aussi évoqué le Qigong de la Rate (1) "*He Wei Jian Pi Gong (Di I Tao)*" mais j'ai aussi adressé au *webmaster* de l'ABTCC, pour qu'il les diffuse, les dessins du Qigong de la Rate (2) "*He Wei Jian Pi Gong (Di Er Tao)*". La raison était que nous sommes actuellement dans l'intersaison qui va généralement du 18 avril au 5 mai. Ces deux Qigong peuvent servir à nous rééquilibrer, nous recentrer. Nous permettre de trouver un nouveau et bon départ pour la saison d'été.

Mais j'avais aussi une intention seconde en évoquant ces Qigong. Je comptais me servir de ces enchaînements comme modèle pour présenter un programme de travail.

Ainsi, pour les personnes qui veulent aller vite et ne pas s'attarder sur une progression qu'elles considèrent comme "lente", je conseillerais de travailler de la façon

suivante.

Après avoir **Chanding yin** ou **Ding yin** (*Les deux mains au niveau du bas-ventre, l'une sur l'autre.*) (l'illustration est donnée dans la *Lettre 49*), en guise d'ouverture à la pratique, je conseille à ces pratiquants d'exécuter, dans la mesure où leur mémoire est assez fidèle, et après avoir pris en compte la préparation "**Ji Ben Gong**", ces (*exercices qui mobilisent toutes les parties du corps*), l'un des Qigong dont nous avons parlé : "**He Wei Jian Pi Gong (Di I Tao)**".

Pratiquer une fois, voir une seconde puis une troisième fois et s'arrêter sur les mouvements qui n'ont pas encore la fluidité qu'on en attend personnellement.

Si vous avez encore le temps exercez-vous sur l'un des enchaînements de Tai Chi Chuan. Commencez par exemple, si vous le désirez, par la forme en 8 séquences, puis ensuite passez à la forme en 24 mouvements dite forme de Pékin. Ces deux formes sont intéressantes. Contrairement à ce que j'entends parfois dire : "*c'est nul - elles n'ont pas d'intérêt - ce n'est pas la tradition, etc...*". Personnellement, j'estime qu'elles ont toutes deux une valeur propre.

Je me considère comme une personne qui se veut pragmatique et pour rien au monde je ne souhaite perdre mon temps. Je considère "que mon temps est compté" comme nous le disons entre nous, Christian de Nantes et moi. Aussi je n'aime pas perdre mon temps en choses futiles. Si je pratique la forme en 8 séquences encore aujourd'hui, c'est que j'y trouve un intérêt et j'ai plaisir à l'exécuter seul ou avec des amis. Il en est de même pour la forme en 24 mouvements. Si ce n'était pas le cas, je les aurais depuis longtemps retirées du programme que je propose. Certes, il existe des formes plus pertinentes, mais comme préparation à un travail plus profond, ces deux enchaînements sont intéressants par bien des aspects.

Ensuite donc, si vous avez le temps, entraînez-vous avec la grande forme en 124 séquences de la famille Yang.

L'histoire raconte, in "**Tai Chi magazine**" (*J'ai été abonné de nombreuses années à cette revue américaine qui existe depuis le début des années 80.*), que Yang Cheng fu la pratiquait 24 fois avant son déjeuner et qu'il ne s'arrêtait qu'après en avoir exécuté 36 dans la journée. Et cela durant plusieurs années.

Pour les personnes qui se sentent plus lentes : le début est le même, le recentrage "**Chanding yin**" ensuite le "**Ji Ben Gong**". Prenez le premier mouvement du Qigong du "**He Wei Jian Pi Gong (Di I Tao)**", et exercez-vous à le pratiquer sans erreur, servez-vous des vidéos (*voir : sites internet ci-dessous*). Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous l'ayez mémorisé. Une façon de contrôler si l'on a acquis le mouvement est de le reprendre lentement ou rapidement. Les accros vous diront où il existe encore des petites faiblesses dans son exécution.

Si vous vous trouvez assez de courage tentez le deuxième mouvement. Il vous reste jusqu'au 5 mai pour achever ce travail, alors vous avez le temps !

Rappelez-vous ce que j'ai dit à ce sujet durant les cours. Le Grand Maître **Zhang Guangde** considère qu'il faut environ 24 heures pour saisir l'articulation d'une forme. Alors ne désespérez pas après quelques minutes de pratique !

En résumé :

A. "Chanding yin" ;	B. "Chanding yin" ;
"Ji Ben Gong" ;	"Ji Ben Gong" ;
He Wei Jian Pi Gong (1) ;	He Wei Jian Pi Gong (1)
He Wei Jian Pi Gong (2) ;	un ou deux mouvements ;
Forme en 8 séquences ;	Forme en 8 séquences ;
Forme en 24 mouvements, dite	Forme en 24 mouvements, dite
forme de Pékin ;	forme de Pékin.
Grand enchaînement de la	
famille Yang.	

En plus - Complément

Réponse à la demande de développement sur un point de la **lettre 50** :

« Tout d'abord on trouve ceux qui forcent l'admiration, ils vont à marche forcée. Ils se donnent un programme et s'y tiennent coûte que coûte. ... ils risquent d'oublier la dimension Taoïste de la pratique, ... ce qui va à l'encontre de la philosophie Taoïste. »

Pour répondre rapidement, je dirais que, contrairement à ce qu'en pense Isabelle Robinet, le taoïsme n'est pas pour moi une religion mais une philosophie et plus exactement une philosophie de la nature. Le taoïste essaie de s'intégrer tant bien que mal à cette nature. Il tente de s'y fondre et dans l'absolu d'en être un élément. Il ne cherche aucunement à se placer au-dessus d'elle et de lui imposer ses dictats, sa façon de voir. Le taoïste prend la nature telle qu'elle est et s'en accommode.

Lorsqu'on essaie de forcer, d'imposer à la nature, à l'autre sa conception de ce qui est "**juste**", on arrive à notre notion occidentale d'Égo, vouloir à tout prix imposer "*ce qu'on croit être juste*" ou tout du moins ce qu'on estime "**approprié**", sans regarder nullement ce qui nous entoure et ce qu'en pense l'autre. Ces personnes "**savent**", et comme le dit le proverbe « **À parti pris, point de conseil !** ». Cet Égo qui fait que nous entendons l'autre mais qu'en réalité nous n'écoutons pas ce qu'il dit, sachant pertinemment que ce que nous disons ou plutôt que nous imposons est la "**solution**". Ce état d'esprit relève bien évidemment de l'Orgueil. puisque l'on sait par avance ce qui est bon et "**juste**".

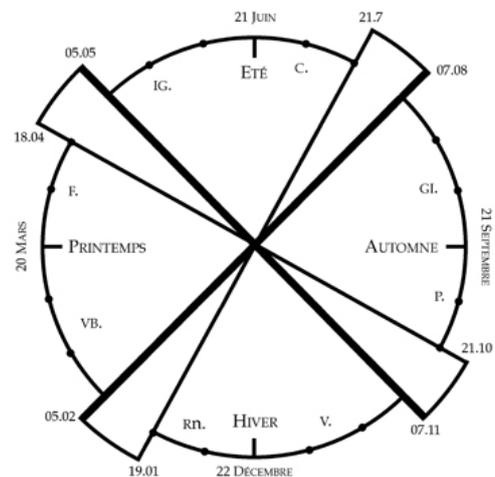
C'est l'exact opposé de la démarche empirique taoïste. Le taoïste ne se fonde pas sur les livres, certes il s'en sert, mais son champ d'expérimentation est la pratique. Il pratique pour apprendre, approfondir, tenter de comprendre ce qui l'entoure et ce qu'il vit. Il ne part pas avec des pré-supposés. Il ne se formate pas l'esprit suivant des principes liés bien souvent à l'enfance. Bien entendu il suit des règles, mais ces règles se construisent sur le bon sens et non sur des dogmes. Il compare, confronte ses résultats avec ceux qu'il côtoie et se base sur cette synthèse qui en ressort pour aller plus avant. C'est pour cette raison qu'il ne s'impose pas un programme, puisque ce programme devra être revu chaque jour pour s'adapter à ce qu'il vit à l'instant. Bien entendu le taoïste a non seulement un, des objectifs. Mais ces objectifs, il les accommode par rapport au moment présent.

Ainsi lorsque je commence une séance de Tai Chi Chuan ou de Qigong, bien entendu, je me donne un programme, mais en fonction des événements, des personnes, de la salle, du temps, de l'heure, je m'efforce d'adapter cette

séance à la situation, pour faire en sorte que cette séance se passe au mieux pour tout le monde. Je vous renvoie ici à la question que le Grand Chef d'Orchestre **S. Celibidache** avait posé à son Maître en direction d'orchestre **W. Furtwängler**. S. Celibidache lui demandait comment, suite d'une répétition qu'il avait dirigée dans l'après-midi, il devait conduire l'orchestre dans la soirée. W. Furtwängler lui avait simplement répondu : « *Attendez ce soir d'être à votre pupitre, à ce moment-là vous saurez ce qu'il faut faire* ». C'est la parfaite illustration de la démarche taoïste, qu'on peut rapprocher par certains points de notre phénoménologie occidentale.

Donc diriger en imposant des directives, des contraintes, en donnant des ordres et en jugeant la valeur de la pratique d'une telle ou d'une telle personne, on va comme vous le comprendrez aisément à l'encontre de la démarche Taoïste, puisque cette philosophie est basée sur une compréhension qui se forge progressivement, sans heurt et sans violence.

Pour clore sur ce point, je donnerais un dernier exemple de ce qu'il ne faut absolument pas faire. J'ai vu par exemple des personnes qui pensaient certainement bien faire ou qui voulaient montrer que la disposition des élèves dans la salle n'était pas "**juste**", en déplaçant d'autorité des pratiquants, estimant de leur point de vue, qu'ils n'était pas à la bonne place. Je peux vous dire par expérience, et j'ai sur ce sujet plus de 40 ans de pratique, que cela ne sert à rien. La prochaine fois, la personne reprendra la place qu'elle avait prise au départ ou pour éviter une réprimande cette nouvelle place qui lui a été affectée. Mais comme vous le savez d'évidence cela génère du "Stress".... Ainsi ce n'est pas une erreur de ma part de laisser la chose se dérouler à son rythme. Je sais qu'au bout d'un certain temps, d'elle-même la ou le pratiquant trouvera l'endroit qui lui est le plus favorable pour pouvoir observer la gestuelle de l'enseignant. — Tel est le **Dao**, "la voie".



Sites Internet

Pour avoir accès aux vidéos que j'ai réalisées et ceci avec l'aide de Jean-Philippe, rendez-vous sur le site de l'association ABTCC ou taper sur "Youtube" le nom François Hainry.

Cours & Séminaires

ACIGNÉ - BREST (MPT Harteloire et SUICHIN) - DINARD - DOL-DE-BRETAGNE - LE GRAND PRESSIGNY - MONT-DOL - PLOUZANÉ - RENNES - SAINT-MALO.

(Informations et inscriptions :
francois3.hainry@free.fr)

Francois HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : francois3.hainry@free.fr