



Les 5 volumes de Sun Lutang en 1 livre en Rep. Tchèque

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" au 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.

« *primum non nocere* »

Sommaire

Lettre 4 de Christoph Eberhard - Cours et Séminaires.

Lettre de Christoph Eberhard

Cheminer sur la Voie - Quatrième partie

« Une fois en mouvement,
Le corps se sent léger (Qing) et agile (Ling),
Les deux se conjuguant parfaitement.
Le Qi devrait être abondant et stimulé (Gu Dang),
Le Shen (l'Esprit) devrait être contenu intérieurement.
Aucune partie prise en défaut,
Aucune partie déficiente ou en excès,
Aucune partie déconnectée.

(...)

*S'il y a un sommet, il doit y avoir une base ;
S'il y a un devant, il doit y avoir un arrière ;
S'il y a une gauche il doit y avoir une droite.*

(...)

Distinguer clairement le substantiel et l'insubstantiel est primordial.

Chaque partie (du corps)

Possède un côté substantiel et un côté insubstantiel.

Le corps dans son ensemble et les articulations devraient s'épouser étroitement sans la moindre friction. »

Extraits du Traité de Tai Chi Chuan de Zhang Sanfeng
Reproduit et commenté dans Yang Jwing-Ming,
Les secrets des anciens maîtres de Taichi.
Textes choisis et commentés,

France, Budo Éditions, 2000, pp 13-21.

Nous connaissons-nous ? Connaissons-nous notre corps ? Avons-nous conscience des différentes parties de notre corps ? Avons-nous conscience de l'ensemble qu'elles constituent ? Avons-nous conscience de l'énergie qui l'anime ? De l'esprit qui l'imprègne ? Et au-delà ?

Et comment nous connaissons-nous ? Comment connaissons-nous notre corps, ses différentes parties, son énergie, l'esprit ?

Il se peut que pour certains d'entre nous le corps apparaît comme les pièces d'un puzzle renversées sur une table. Nous voyons qu'il y a de nombreuses pièces. Nous savons qu'elles font partie du même puzzle. Peut-être avons-nous même liées plusieurs d'entre elles ensemble. Mais le puzzle est loin d'être achevé. Il se peut que nous n'ayons même pas encore vu certaines pièces. Et certaines sont renversées... Quelles sont les parties de notre corps que nous connaissons ? Et pourquoi les connaissons-nous ? Pour certaines fonctions qu'elles remplissent ? Parce qu'elles nous donnent des sensations agréables ? Parce qu'elles nous font souffrir ? Et si, petit à petit, nous assemblons notre puzzle, l'image qui apparaît est-elle agréable ou désagréable ?

Le traité de Tai Chi Chuan de Zhang Sanfeng nous donne quelques indications primordiales : le corps est une unité : haut et bas, devant et derrière, gauche et droite, sont liés. La pratique consiste à en prendre conscience et à unifier le corps, à relier toutes les différentes parties et facettes, à reconstituer le puzzle. Elle invite à comprendre leurs interactions, leur jeu de yin et de yang (du substantiel et de l'insubstantiel). Elle trace la voie pour redevenir une sphère qui a un centre, symboliquement parlant. Et cette reconstitution ne s'arrête pas à nos composantes physiologiques. L'énergie (Qi) et l'esprit (Shen) font aussi partie du puzzle. Le traité de Zhang Sanfeng nous donne aussi une injonction qui est en même temps une promesse : « le corps se sent léger et agile, les deux se conjuguant parfaitement. » L'intégration mène à l'unité, à la légèreté et à l'agilité. Ainsi peut-on s'harmoniser avec ce qui est, avec le Tao. Cette première intégration et harmonisation permet de devenir un avec le Tao, d'harmoniser le microcosme et le macrocosme. N'est-il pas dit dans la tradition occidentale que « Dieu est une sphère dont le centre est partout et la circonférence nulle part ? »

« Confucius admirait la cataracte de Liu-leang dont la chute mesurait trente toises et dont l'écume s'étendait sur quarante stades. Dans cette écume, ni tortue géante, ni caïman, ni poisson, ni trionyx ne pouvaient s'ébattre. Soudain, Confucius vit un vieil homme qui nageait dans les remous. Le prenant pour un désespéré, il donna l'ordre à ses disciples de suivre la berge et de le retirer de l'eau. À quelques centaines de pas plus bas, l'homme sortit de l'eau par ses propres moyens. Les cheveux éparés et tout en chantant il se promena au bas du talus. Confucius l'ayant rejoint, lui dit : 'J'ai failli vous prendre pour un esprit, mais je vois que vous êtes un homme.

Permettez-moi de vous demander quelle est votre méthode pour pouvoir nager si aisément dans l'eau.

- Je n'ai pas de méthode spéciale, répondit l'homme. J'ai débuté par accoutumance ; puis cela est devenu comme une nature ; puis comme mon destin. Je descends avec les tourbillons et remonte avec les remous. J'obéis au mouvement de l'eau, non à ma propre volonté. C'est ainsi que j'arrive à nager si aisément dans l'eau.

- Que voulez-vous dire, demanda Confucius, par les phrases suivantes : j'ai débuté par accoutumance ; je me suis perfectionné naturellement ; cela m'est devenu aussi naturel que mon destin ?

- Je suis dans ces collines, répondit-il et j'ai vécu à l'aise ; c'est l'accoutumance ; j'ai grandi dans l'eau et je m'y trouve à l'aise, c'est la nature ; je nage ainsi sans savoir comment, c'est le destin. »

Tchouang Tseu, Œuvre complète, Chapitre 19
Traduction, préface et notes de Liou Kia-Hway,
Paris, Gallimard / UNESCO, 1969, p 155-156.

La pratique du Tai Chi Chuan nous permet de nous accoutumer petit à petit à notre corps et ainsi de nous y sentir à l'aise. Les énergies vont alors commencer à circuler, l'eau à couler. Se met alors en place un processus de croissance naturel, qui permet à l'esprit de s'ouvrir et à devenir un avec le Tao qui se reflète en chacun comme son propre Tao, sa propre voie, son propre destin.

Plus nous avançons dans notre cheminement, plus il devient évident que le Tai Chi Chuan, et les arts internes taoïstes de manière générale, s'inscrit dans une logique et dans une visée bien différente de pratiques corporelles telles que les pratiques sportives occidentales. Le corps est une porte d'entrée pour petit à petit nous goûter plus pleinement et intégrer harmonieusement les différents éléments qui nous constituent, nous permettant ainsi de nous inscrire plus pleinement dans l'harmonie du cosmos. Dans un texte interpellant comparant le corps olympique et le corps taoïste, Romain Graziani révèle l'opposition fondamentale entre une pratique corporelle taoïste et une pratique corporelle sportive. L'approche taoïste vise à retrouver l'unité et l'harmonie en suivant une voie naturelle. L'approche « olympique », ou sportive, vise à fractionner le corps pour pouvoir quantifier des performances. L'approche taoïste est fondamentalement subjective et qualitative et cherche à revenir à une harmonie naturelle alors que l'approche sportive se veut objective et quantitative et recherche une performance qui se veut parfois aller au-delà du naturel.

« À l'instar des marchandises produites, le champion olympique est soumis à la cadence d'un entraînement conçu en fonction d'un fractionnement analytique du corps, historiquement conditionné par le paradigme de la division du travail et de la ligne de montage. L'espace anatomique est décomposé afin d'isoler les différents types de forces et de muscles, les lieux de pesanteur, les points à renforcer. Les appareils de musculation fonctionnent comme des postes de travail le long d'une chaîne chargée de produire des corps standardisés pour la consommation de masse du sport. L'entraînement fait ainsi du corps un chantier que l'on travaille zone par zone, pièce par pièce ; en aucun cas il ne vise à 'régler la nature sur la nature', à s'éprouver comme une totalité sensible, réagissant et se réglant avant tout sur ses sensations, en oubliant sa forme extérieure. (...) »

Francois HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : francois3.hainry@free.fr

Non seulement le corps se retrouve déconstruit et morcelé dans l'entraînement, mais il est isolé du milieu naturel, comme Liè-tseu, l'archer incapable de surplomber une falaise. L'espace n'est pas éprouvé, il est neutralisé pour faire ressortir plus purement la prestation sportive. Le mouvement perd sa solidarité avec ses objets ou l'espace environnant. Il est appréhendé selon les catégories d'une science physique impersonnelle, qui le fractionne et le recompose en fonction de considérations techniques. Il se plie à des schémas de développement musculaires étrangers au soin nourricier du principe vital. L'imagination du corps agissant s'en trouve d'autant appauvrie. (...) Ce corps chosifié, forcé sans répit, développé non pas en fonction de ce que ressent le sujet au contact de la nature, mais en fonction d'une logique productive, est dès lors à même de réaliser une performance hypothéquant le plus souvent sa santé et sa longévité. (...) Le corps taoïste tel que nous l'avons caractérisé se garde de ces excès, en faisant primer l'instinctif sur l'intentionnel, afin que jamais l'artificiel ne détruise le naturel, que le mode humain n'inhibe le mode du ciel. »

Graziani Romain, Les corps dans le taoïsme ancien,
Paris, Les Belles Lettres, 2011, p 51-52.

L'horizon de notre cheminement semble se clarifier. Nous sommes maintenant moins perdus dans le labyrinthe. Peut-être prenons nous conscience que notre désorientation initiale ne résultait pas d'une voie chaotique – mais qu'étant à l'intérieur du labyrinthe, nous n'avions pas encore eu la possibilité d'en déceler le plan, la structure. La chaos pourrait bien être ordonné et le cheminement sur le labyrinthe mener à un centre et une harmonie (Voir le livre très intéressant de Penelope Reed Doob, *The Idea of the Labyrinth from Classical Antiquity through the Middle Ages*, Ithaca and London, Cornell University Press, 1990.).

À suivre...

Christoph Eberhard
c.eberhard@free.fr



l'ABTCC au Cadran à Rennes le 5 Sept. 2020

Cours & Séminaires

ARCACHON "L'Île de Taiji Quan" Tél 07 60 17 63 67 -
BEIGNON - PAIMPONT - PLOERMEL "Un thé sous la
branche" Tél. 06 25 67 30 37 - BREST : "MJC/MPT Harteloire"
Tél. 02 98 46 07 46 - DINARD : "utls" Tél. 06 50 73 97 30 - DOL-
DE-BRETAGNE - MONT-DOL - RENNES - SAINT-MALO
"ABTCC" Tél. 06 08 47 01 10 - GUILLIERS "Sport pour Tous"
Tél. 06 12 07 67 81 - NANTES "Le doigt montrant la lune" Tél.
06 65 38 79 31/06 19 81 59 06 - PLOUZANÉ : "Souffle d'Iroise"
Tél. 02 98 48 43 45.