



## 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* »

## Lettre de Christoph Eberhard

### Cheminer sur la Voie - Treizième partie

Septembre 2002 — Me voilà à la "Northern China Shaolin Martial Arts Academy", au Nord de la Chine, dans la province de Jilin, à environ une heure de voiture de Siping. Je vais y passer la prochaine année. Un rêve se réalise. Depuis ma jeunesse, je voulais me rendre en Chine pour y pratiquer les arts martiaux chinois. Après le judo et une intensive pratique du Karaté Do Shotokan – et baigné par les films de Jackie Chan – je voulais aller à la source. En effet, disait-on, le Karaté Do (*voie de la main vide*) avait ses racines dans le Kung Fu de Shaolin. Par ailleurs, en tant que chercheur en anthropologie du Droit, je préparais un projet de recherche sur l'institutionnalisation des systèmes de savoir traditionnels. Comme j'avais déjà beaucoup travaillé en Inde, il m'était apparu intéressant d'aller explorer le Kalaripayattu, art martial du Sud de l'Inde. En effet, cet art est intrinsèquement lié aux traditions de médecine indiennes. Bodhidharma le pratiqua lors de son éducation princière, avant de renoncer au monde et de devenir moine bouddhiste. Au cinquième siècle, il fut envoyé par son Maître en Chine pour y prêcher le bouddhisme. C'est ainsi qu'il devint le premier patriarche du

bouddhisme Chan (*qui devint le Zen au Japon*) et qu'il lança la cultivation physique des moines par les arts martiaux au temple de Shaolin. Me rendre en Chine, c'était aller à la source de mon art, le Karaté Do. C'était aussi lancer un pont vers les arts indiens... Un trajet de retour à la source en quelque sorte...

L'Académie était sur une colline au milieu de la nature. J'étais inscrit pour le Kung Fu Shaolin. Mais tous les matins nous avions des cours de Tai Chi Chuan (*Taiji Quan*) avec Maître Long Jin Ju qui deviendra mon Maître principal pendant mon séjour. Je me rappelle encore de ma première matinée de septembre dans la forêt de pins. Long Sifu est arrivé. Nous n'étions pas très nombreux. Il nous montra quelques mouvements de la forme 24 de Tai Chi Chuan puis nous laissa pratiquer. Ce qui était très interpellant c'est qu'il fumait comme un pompier... Même lors de son enseignement, la cigarette ne quittait pas sa main... Interpellant par rapport aux images de « harmonie / santé / bien-être » qu'on se fait souvent de ces pratiques...

Il y avait plusieurs groupes de Shaolin – et je remarquais qu'il y avait un autre groupe un peu à part, qui travaillait avec Long Sifu. Pendant que nous nous agitions dans nos cours de Shaolin, ce petit groupe passait des heures à se tenir immobiles dans différentes postures martiales. Ma curiosité fut éveillée et j'appris qu'il s'agissait de la pratique du Baji Quan, la boxe des huit extrémités, dont Long Sifu était un Maître. Ce travail me plaisait. Après deux mois d'entraînement de Shaolin pour mettre à niveau ma forme physique et une petite transition où je ne pratiquais que du Tai Chi Chuan, je décidai alors de rejoindre les pratiquants de Baji Quan<sup>1</sup>.

1. Le Baji Quan, ou boxe des huit extrémités, est réputé comme l'art martial privilégié des gardes du corps. Il est basé sur les principes des arts internes. Les exercices visant à améliorer la circulation et la maîtrise du Qi, de l'énergie interne, comprennent des pratiques dont certaines ne sont que thérapeutiques alors que d'autres ont une finalité plus martiale.

Le travail avec Long Sifu était interpellant. On ne parlait pas beaucoup. Comme pour le Tai Chi Chuan, pour le Baji Quan, il montrait chaque matin quelques mouvements qu'on essayait de suivre. Puis il nous laissait nous entraîner. Pendant ce temps, il allait souvent se promener dans la forêt. Il y avait deux fondements dans la pratique. Le premier était le Baji "Qi Gong", le "Qi Gong" de Baji qui consistait à pratiquer une forme de base en tenant chaque posture pendant environ deux minutes (*ce qui après quelques mois de pratique correspondait à trois respirations*) avant d'exploser dans la posture suivante – le tout prenait environ une heure et s'effectuait, après l'échauffement, en début des entraînements de la matinée et de l'après-midi. Le deuxième fondement était le "Qi Gong" de la paume du sable rouge, qui était composé de trois parties et prenait aussi environ une heure une fois qu'on travaillait lentement avec une respiration profonde. En principe, ce "Qi Gong" devait être pratiqué trois fois par jour, matin, midi et soir – mais je dois admettre que je ne l'ai pratiqué que deux fois par jour... car les journées étaient extrêmement chargées et la méditation et le "Qi Gong" de la paume de sable rouge étaient à pratiquer hors des entraînements,

dans notre temps de pratique libre.

Quelles étaient les consignes ? Relâcher. Avoir l'attention portée sur le "Dantian inférieur"<sup>2</sup>. La langue en haut du palais. Les yeux à moitié ouverts et à moitié fermés. C'est tout. Il n'y avait décidément pas beaucoup d'instructions ! La majorité de mes amis avaient d'ailleurs arrêtés d'aller au cours de Tai Chi Chuan de Long Sifu car ils considéraient qu'il n'avait aucune pédagogie et ne s'occupait pas suffisamment d'eux. Mais personnellement je l'aimais bien et j'aimais l'approche de devoir juste pratiquer et laisser venir... et ainsi découvrir par soi-même.

2. "Dantian inférieur" ou foyer inférieur. Le Dantian inférieur correspond à une zone qui se situe entre le point d'acupuncture "Guan Yuán" 4 "Ren Mai" et le point "Qi Hai" 6 "Ren Mai" (trois doigts sous le nombril)

Le Maître pointe la porte. À l'étudiant de voir s'il veut ou non y pénétrer. À trop théoriser dans le vide on risque de ne jamais franchir le seuil de la porte. J'ai été témoin lors de mon séjour d'amis qui avaient beaucoup lu sur les arts internes avant de venir à l'Académie – ce qui n'était pas mon cas. Ils avaient tendance à tout interpréter à partir de leurs lectures. Dès qu'ils avaient quelques sensations, ils les ramenaient à des choses qu'ils avaient lues. J'étais heureux de n'avoir aucune connaissance préalable. Ainsi, je n'avais aucune idée de ce qui allait se passer dans l'entraînement. Je ne pouvais que constater comment petit à petit mon corps (ou mes corps) se transformait. Certaines sensations restaient, d'autres disparaissaient. Et avec le temps et la pratique se faisait un décantage entre ce qui était important et ce qui était accessoire. C'est aussi à force de pratiquer que petit à petit je commençais à comprendre comment pratiquer.

Un handicap que j'avais était ma longue pratique du Karaté Do. Durant mes premiers mois, que ce soit pour le Tai Chi Chuan ou le Bajì Quan, je les pratiquais à la manière Karaté. Par exemple – alors que j'entendais régulièrement la remarque « Fang Song ! », « relâcher ! », je n'arrivais pas à m'empêcher de contracter mes muscles en fin de mouvement dans ma pratique de Tai Chi Chuan, comme lors de la pratique du Karaté. Je savais que je ne devais pas. Mais quand je ne le faisais pas, j'avais l'impression que mes techniques étaient complètement vides, qu'il n'y avait pas de « Kimé », pas d'impact. C'était très difficile pour moi d'accepter de laisser de côté mes acquis antérieurs pour pouvoir m'ouvrir à une nouvelle façon de travailler. Ce qui a aidé est la pratique intensive du "Qi Gong". Quand petit à petit le Qi a commencé à circuler de manière très explicite, ça a remis en perspective toute la manière de travailler... et je dirais que c'est là que le cheminement dans les arts internes a vraiment commencé.

Je ne comprenais pas non plus pourquoi Long Sifu semblait au début ne pas vouloir beaucoup m'enseigner. Il fallait apprendre huit techniques de base pour le Bajì Quan. Il me montra le premier coup de poing. Et le jour d'après rien de nouveau. Deux jours après rien. Trois jours après rien... J'étais en binôme avec un ami qui, après quelques jours, n'en pouvait plus. Il a donc demandé qu'on lui donne la suite. Et on la lui donna. Mais comme je n'avais rien demandé, à moi on ne me donna rien de nouveau.

Pour attirer l'attention du Maître je travaillais mon coup de poing comme un forcené. Ça ne semblait pas faire beaucoup d'effets. Mon ami devait déjà être à sa troisième voire quatrième technique pendant que j'en étais toujours à mon premier coup de poing... Mais que se passait-il donc ? Ce n'est que bien après que j'ai compris que les bases sont essentielles. Si on a un étudiant qui veut les travailler, pourquoi l'en empêcher ? Il est bon pour lui de bâtir une fondation solide.

Long Sifu ouvrait donc des portes. À nous de rentrer et d'explorer ce qu'il y avait derrière. Mais c'était aussi un garant de notre sécurité. Après des mois de pratique, lors de mon "Bajì Qi Gong" mes bras commencèrent à bouger doucement. J'aurais pu les stopper. Mais la consigne était : relâcher ! Donc je restais relâché et j'observais. Quelques jours plus tard, lors d'une pratique matinale, j'étais soudain pris par des secousses énormes. C'était vraiment impressionnant ! Je terminai tant bien que mal mon "Qi Gong". Et à cette occasion j'allai voir Long Sifu : « Que se passe-t-il ? » « C'est normal, c'est le Qi. Continue ! » Pas vraiment beaucoup d'explications. Mais j'étais rassuré d'être sur la bonne voie. Effectivement, après quelques entraînements les tremblements disparurent et certaines choses avaient changé en moi.

Enfin, un troisième rôle du Maître était de motiver. Je me rappelle : pendant trois semaines je travaillais à longueur de journée la forme 42 de Tai Chi Chuan (à côté de la forme Chen les matin et soir). Pas vraiment de remarques. Au bout de trois semaines, Long Sifu passa à côté de moi, le pouce vers le haut, « Hao ! » (en chinois : "Bien !") - quel impact ! J'étais prêt à continuer à travailler de toutes mes forces pendant

encore quelques semaines !

Le fait qu'il se promène aussi pendant notre entraînement et qu'on ne sache jamais quand il est là et nous regarde où non, était un motivateur énorme pour toujours donner son maximum. Quelle honte, s'il venait à passer juste au moment où on se prendrait une petite pause, ou qu'on s'autoriserait à remonter un peu sur les postures pendant le "Qi Gong"... L'absence relative mena à une internalisation du Maître. De retour en France, en m'entraînant dans la forêt de Saint Germain-en-Laye, j'avais pendant longtemps encore la sensation que Long Sifu se cachait dans les buissons et m'observait !

La leçon principale que j'ai reçue de lui est que nous portons tout le savoir à l'intérieur de nous. Il faut travailler et se mettre à l'écoute pour l'éveiller. Il faut comprendre qu'apprendre c'est aussi apprendre à apprendre. C'est laisser la place aux erreurs, aux expérimentations, aux remises en cause. Cette leçon a été fondamentale pour moi. Elle m'a profondément influencé dans ma carrière de professeur à l'Université. Et c'était une très importante leçon de vie ! Il était aussi Maître de Wudang et m'ouvrit ainsi cette porte vers les arts internes. Je lui en suis très reconnaissant.

Christoph Eberhard  
[c.eberhard@free.fr](mailto:c.eberhard@free.fr)

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

