



## 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 14 de Christoph Eberhard.

### Lettre de Christoph Eberhard

#### Cheminer sur la Voie - Quatorzième partie (1ère partie)

« Bienvenu au cours de gymnastique ! » Nous sommes en 2005, à la fin du mois de mai, à l'Université sportive de Pékin. Voici les mots – en français – qui m'ont accueilli dans le petit groupe international avec lequel je devais pratiquer le Tai Chi Chuan (*Taiji Quan*) et le Bagua Zhang pour les deux mois à venir sous la supervision de **Huang Kong Wai**, six fois champion en Chine en Tai Chi Chuan de style Chen. Un bienvenu bien interpellant pour moi qui avait décidé de venir pratiquer pendant deux mois à l'Université sportive de Pékin en vue de résoudre un mystère.

Lors de mon année à la Northern China Shaolin Martial Arts Academy, j'ai été témoin de quelque chose qui m'a interpellé. Vers la fin de mon séjour, un étudiant qui avait je crois un Master en Tai Chi Chuan de l'Université sportive de Pékin était venu à l'Académie pour quelques jours. Je le voyais travailler. Ses mouvements étaient très esthétiques et d'une grande précision. Ils me faisaient douter de ma propre pratique et du manque d'instructions très pointues de la part de Long Sifu. Mon étonnement était d'autant plus grand de constater que sa pratique semblait vide, que ça ne circulait pas. Comment était-ce possible ? Comment pouvait-on travailler de manière très précise pendant des années sans que le Qi ne commence à circuler et à modeler notre pratique ? Mystère ! Ayant commencé à travailler sur la question de l'institutionnalisation des systèmes de savoir traditionnels, j'avais recueilli des témoignages de praticiens de l'Ayurveda en Inde qui remarquaient que l'enseignement de l'Ayurveda dans les universités ne fonctionnait pas – si le diplôme était nécessaire, il fallait cependant ensuite se trouver un vrai maître avec qui apprendre pour pouvoir vraiment pratiquer. Se jouait-il quelque chose de semblable dans le milieu des arts martiaux traditionnels ? Se pouvait-il que sortis de leur contexte traditionnel, ces arts étaient amputés de parties importantes ? Pour comprendre, j'avais décidé d'aller expérimenter le faux, pour comprendre en quoi il était « faux ». Mon hypothèse initiale étant que la forme sportive des arts ne travaille que sur les bases mais n'approfondit pas les aspects plus subtils de la pratique. Mais je m'interrogeais : même dans ce cas, le travail de base devrait réveiller le Qi et mettre en place naturellement un travail énergétique. Or, ceci ne semblait pas être le cas. Que se passait-il ?

Le Français qui m'avait accueilli par cette formule très à

propos, allait m'aider à clarifier ce mystère. C'était François Hainry, qui deviendra un grand ami et au fil des années une grande inspiration dans mon exploration des arts internes. Lui était venu à l'Université sportive de Pékin pour un programme de six mois de Tai Chi Chuan et de Qi Gong. Nous passerons donc deux mois ensemble dans les cours du matin (Tai Chi Chuan et Bagua Zhang). Les après-midi, pendant qu'il suivait le cursus de Qi Gong proposé par l'Université, je suivais des cours de style Chen avec un autre maître en dehors de l'Université et j'échangeais un peu sur le Bagua Zhang avec le maître d'un de mes amis. Puis nous nous retrouvions souvent dans notre temps libre, vu que nous habitons dans la même résidence d'étudiants.

Au fil des échanges, nous comprenions que la pratique sportive n'avait pas le même cadre de référence que la pratique traditionnelle.

Résumons : l'art traditionnel vise à unifier. Unifier le corps physique, puis le lier avec l'énergie, avec l'esprit. Le travail est en partie « interne » parce qu'il part de l'intérieur, du ressenti du pratiquant, qui petit à petit s'aligne de plus en plus, se centre et s'harmonise. Il se peut qu'initialement le corps n'est pas capable de se tenir et de se mouvoir correctement. On lui laissera le temps de se développer naturellement en pratiquant dans un entre-deux entre intention et attention. L'intention est donnée par la pratique du maître. Puis par l'attention on s'en approche petit à petit à travers sa pratique – le plus important n'étant pas ce à quoi la pratique ressemble de l'extérieur, mais le processus de rectification interne qui se produit et la conscience qu'on en a. Dans la pratique externe au contraire, la référence n'est pas donnée par la perception interne mais par une évaluation objective externe des mouvements. Chaque mouvement doit reproduire une forme précisément détaillée dans un cadre géométrique (il faut un angle de tel degré quand on plie le genou par exemple). Ce travail gymnique qui a sa beauté propre et demande beaucoup de travail si l'on désire devenir athlète et compétiteur de haut niveau a tendance à se focaliser sur les détails, sur les parties, plutôt que sur la totalité, la globalité, l'unité. On pourrait ainsi résumer la différence entre les deux approches : unifier et se disperser ou se centrer et se décentrer.

François avait tendance à pratiquer tout ce que nous faisons en accord avec sa longue pratique des arts internes chinois et en suivant leurs principes. Un jour, lors de notre pratique de Bagua Zhang, il fit une expérience. Il abandonna son moule de pratique traditionnel et imita le moule sportif que notre coach nous proposait. J'avais honte ! Nous tournions en rond tous ensemble donc je ne pouvais pas ne pas voir François que j'avais en vis-à-vis. Comment pouvait-il oser ainsi caricaturer la pratique ? Quel manque de respect ! J'étais tiraillé entre la honte et une grande envie de rire, tellement la caricature était énorme ! Quelle a donc été ma surprise qu'à la fin du cours notre coach alla féliciter François et l'encourager : il avait saisi quelque chose d'important et avait passé un palier. Il était maintenant sur la bonne voie !

Ce fut une très grande leçon. Le travail à l'Université sportive de Pékin est extrêmement sérieux et notre coach était vraiment un athlète accompli et un bon coach. Mais

même si elles portent le même nom, les pratiques sportives et traditionnelles s'inscrivent dans des univers non seulement différents, mais opposés. Exceller dans l'un peut mener à devenir incapable de fonctionner dans l'autre.



Pendant mon séjour – et à une époque où Internet n'était pas ce qu'il était de nos jours – j'utilisais mon temps libre pour débusquer des DVD de maîtres chinois. Lorsque j'en avais trouvé un intéressant, je l'amenais à François et le lui montrait. Parfois il ne regardait que quelques secondes, puis disait : « il fait des formes ». J'étais interpellé et j'essayais de comprendre. Un jour, j'avais trouvé le DVD d'un maître de Bagua Zhang très impressionnant – je le montrais à François... qui n'était pas très impressionné ! Je lui demandais alors de s'expliquer un peu. Il repassa la vidéo au ralenti et me demanda ce que je voyais. Rien de particulier. Il me rappela alors qu'une règle fondamentale des arts internes est « *une partie du corps bouge tout bouge* », ce qui exprime l'intégrité de la posture. Et rien que dans les quelques secondes du début de la forme, cette règle était transgressée à de multiples reprises. La pratique était remplie de trous. Les qualités athlétiques, voire acrobatiques, du pratiquant étaient réelles et impressionnantes – il a donc effectivement travaillé dur – mais les trous indiquaient que sa structure n'était pas unifiée. Il avait donc pratiqué les formes, mais sans faire le travail élémentaire de réalignement, recentrage, harmonisation, unification caractérisant les arts internes. C'était une très grande leçon pour moi. Elle m'ouvrit explicitement les yeux sur comment regarder. Un grand musicien peut faire de temps en temps une fausse note. Mais il ne peut pas jouer faux. Il en est de même avec un Maître des arts internes. Si un pratiquant joue constamment faux, c'est qu'il n'a pas travaillé sur les principes internes, qu'il ne les a pas intégrés, qu'il n'en a pas été transformé.

*A suivre*

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

**François 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)