



Université des Sports de Pékin (Beijing) "BUPE"

## 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 - Séminaires et cours.

### Lettre de Christoph Eberhard Cheminer sur la Voie - Quatorzième partie (2ème partie)

Un autre aspect fort intéressant dans mes échanges avec François – et de sa pédagogie en général – est le fait de toujours tester. La beauté de l'art martial est qu'il se pratique avec un partenaire. Un art martial interne complet contient les dimensions physiologique, énergétique, spirituelle et martiale. La dimension martiale peut se tester avec un partenaire. Une application fonctionne-t-elle ou

non ? Et ceci en accord avec la règle de ne pas utiliser la force brute ? Le cheminement spirituel peut parfois nous conduire dans des voies solitaires... et on peut se perdre en confondant réalité et imagination. Le travail à deux dans le Tai Chi Chuan est un rappel à l'ancrage, à la réalité. Et la beauté, dans les mots de François, du Tai Chi Chuan par rapport au Yoga par exemple, c'est que « dans le Tai Chi Chuan on a le droit de tester ! » Cette démarche se révèle aussi fort utile dans la pratique du Qi Gong, même sans finalité martiale. Le travail de mise à l'écoute avec un partenaire est un moyen extraordinaire pour apprendre à connaître les autres et soi-même. Et le travail d'écoute peut se faire à bien des niveaux selon la sensibilité de ceux qui pratiquent.

François a aussi une qualité qu'il partage avec mon directeur de thèse, Étienne Le Roy. C'est un chercheur dans l'âme. Pratiquer c'est chercher. C'est évoluer. C'est aller plus loin. C'est découvrir ce que nos prédécesseurs nous ont légué. Mais c'est aussi développer des potentiels qu'eux-mêmes n'avaient pas encore approfondis. Ainsi il n'hésite pas dans son enseignement de « corriger » certains aspects des formes qu'il enseigne quand sa compréhension s'approfondit. Il me rappelle par là Étienne Le Roy qui n'hésitait pas à corriger des modèles anthropologiques qu'il avait partagé avec nous au vu de nouveaux résultats de recherche qui les remettaient partiellement – ou entièrement – en question. Cette âme de chercheur l'a aussi mené à devenir un véritable archéologue des arts

internes chinois. Parfois des formes ont été transmises de génération en génération sans une compréhension profonde. Ceci a pu mener à des altérations, à des réinterprétations plus ou moins conscientes. Profondément immergé dans le travail interne, François est un explorateur des formes intéressantes, nourrissantes – quand il en découvre une, il commence alors à la pratiquer, à la goûter, à la tester à tous les niveaux, pour pouvoir séparer le vrai du faux, le juste de l’artifice et proposer une pratique qui vise à réunir dans chaque mouvement les quatre dimensions physiologique, énergétique, spirituelle et martiale.



N’habitant pas en Bretagne où il est installé, je n’ai pas pu travailler avec lui de manière régulière. Mais nous avons gardé le contact après notre rencontre initiale à Pékin et avons vécu d’autres aventures ensemble depuis. J’aime beaucoup participer à ses divers stages quand je le peux. Jusque récemment, je ne travaillais pas dans son système – mais l’important n’était pas là. Son regard affuté sur les détails qui révèlent une pratique correcte – ou non – ont été pour moi, et continuent à l’être, des clefs extraordinaires pour ouvrir certaines dimensions de pratique que parfois on n’imaginerait même pas exister.

Après l’approche globale de Long Sifu, j’avais rencontré avec François un maître qui attirait l’attention sur les détails... mais pas pour les détails ! Pour ce qu’ils révélaient de la totalité ! Un grand merci à lui pour cette prise de conscience du lien entre le tout et les parties !

Christoph Eberhard  
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

## Traité sur le Taiji quan

attribué à Zhang Sanfeng

*(Texte tiré de Zhang Sanfeng he tade Taiji quan de Li Ying-ang p. 129. Il se trouve avec quelques variantes reproduit dans tous les livres sur le Taiji quan. Des extraits de ce traité sont d’ailleurs cités dans d’autres textes introduits seulement par « Il est dit dans le traité. » Si grande est sa renommée qu’on l’a attribué à Zhang Sanfeng. Seul le Yangshi Taiji quan donne un autre nom d’auteur : Wu Yuxiang. Pour certains passages obscurs du texte nous nous sommes appuyés sur les interprétations données oralement par les maîtres et sur les commentaires qui se trouvent dans le Taiji quan fa jingyi.)*

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

*(« Toutes ses parties reliées » (guanhuàn). Cette expression signifiant généralement relier enfile n’est pas sans rappeler le célèbre passage des Entretiens de Confucius (Lunyu) (liv. 4 ch. 15) : « Ma doctrine est celle d’une unique reliant tout. »)*

Il convient de stimuler le souffle,

*[Les textes taoïstes emploient fréquemment l’expression « stimuler le souffle » (guqi) ou encore « battre le ventre comme un tambour » (guru).]*

de concentrer la puissance spirituelle, de faire en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, qu’ils n’aient ni creux ni bosse et qu’ils soient sans discontinuité. L’énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts.

*(Bien que cela ne soit pas précisé, il nous semble que c’est l’énergie, la force intérieure qui prend racine dans les pieds, mais il pourrait aussi s’agir du souffle.)*

Des pieds, aux jambes, à la taille, il faut une unité parfaite;

*(« Unité parfaite » ou littéralement « un seul souffle » (yi qi). Cette expression est employée en chinois moderne pour désigner une unité parfaite, le sens du caractère qi « souffle » étant affaibli. Mais dans un contexte taoïste, cela désigne souvent « le souffle de l’Un », le souffle unificateur, qui est aussi le souffle unifié ou le souffle originel.)*

ainsi, vous serez capable, dans l’avance ou le recul, de saisir le bon moment et d’obtenir une position avantageuse. Sinon, le corps sera disloqué, défaut provenant des jambes et de la taille.

Ce principe s’applique quelle que soit la direction. Tout cela est une affaire d’intention et non pas une chose extérieure. Le haut ne va pas sans le bas, ni la gauche sans la droite, ni l’avant sans l’arrière ; si l’intention est d’aller vers le haut, placer la pensée vers le bas, tout comme lorsqu’on veut arracher une plante, si l’on y ajoute l’idée de torsion, il est certain que la racine elle-même se rompra et elle sera rapidement détruite.

*(Ce passage assez obscur traite, selon les commentaires de la tactique à employer dans le combat. Tout mouvement vers le haut, par exemple, doit être précédé d’un mouvement vers le bas, afin de dérouter l’adversaire. Ce dernier, attiré vers le bas, aura une réaction vers le haut, où il portera son centre de gravité ; il sera alors facile de profiter du fait que l’adversaire ayant remonté son centre de gravité manque de stabilité sur ses pieds. Il sera alors facile de profiter de son manque de stabilité, de l’attaquer par un mouvement ascendant, qui suivra en fait le sens de sa réaction.)*

Il convient de distinguer clairement le « vide » du « plein ». Chaque partie du corps correspond au « vide » ou à la « plénitude ». Le corps doit être relié, articulation par articulation, sans la moindre discontinuité. »

## Cours, stages & Séminaires

ARCACHON “L’Île du 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 : “Utl’s” 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.