



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 15 de Christoph Eberhard.

Lettre de Christoph Eberhard

Cheminer sur la Voie - Quinzième partie

Automne 2005. Je suis de retour à Bruxelles. Lors de mon premier séjour en Chine à la "Northern China Shaolin Martial Arts Academy" en 2002, j'ai eu l'occasion de m'initier au style Chen de Tai Chi Chuan. Lors de mon séjour à l'Université sportive de Pékin en 2005, j'ai trouvé un professeur pour approfondir ce style pendant mes après-midi qui étaient libres. En effet, à l'Université je n'avais cours de Tai Chi Chuan / Bagua Zhang que dans la matinée. J'aimais bien le style **Chen** qui avait un côté dynamique et alternait dans sa forme de base, la forme 83, travail en lenteur et en explosion "fajing"

[L'enchaînement traditionnel en 83 mouvements de la famille Chen nous a été transmis par le maître de la 17e génération de cette école : Chen Fake (1887-1957).]

J'appréciais aussi énormément le travail de Chan Si Jin ("silk reeling" en anglais, tirer le fil à soie) que nous prati-

quions beaucoup avec Zhang Laoshi à Pékin. À mon retour en Belgique, j'ai donc tenté de trouver un professeur enseignant ce style. Ce n'était pas une mince affaire !

Initialement, après des efforts vains, tout en continuant à m'entraîner tout seul, je mettais mon énergie dans le "Bharata Natyam", une forme de danse classique du Sud de l'Inde que j'avais commencé à pratiquer à mon retour de Chine en 2003. En effet, j'avais emmagasiné tellement d'énergie dans mon "Dan Tian" après une année de pratique intensive des arts martiaux chinois que j'avais eu l'envie de l'exprimer d'une manière autre que martiale ! Et le "Bharata Natyam" n'était-il pas la danse de Shiva créant et défaisant le monde ? Cette forme de danse allie ancrage dans la terre et élévation vers le ciel, puissance des jambes et légèreté des bras. La verticalité y joue un rôle essentiel. C'est une danse cosmique - tout ce qu'il me fallait !

Mais au cours du temps, la voie martiale commençait à me manquer de plus en plus et je ressentais le besoin à nouveau de travailler avec quelqu'un. Je redoublais donc d'efforts dans mes recherches. Finalement, de coup de fil en coup de fil, on me recommanda un professeur sur Bruxelles, Pan Wen Jun qui, me dit-on, enseignait le style Chen et le style Yang. Quel bonheur !

C'est donc ainsi que je rencontrai Pan, qui alla dans les années à venir m'apporter beaucoup dans ma pratique du Tai Chi Chuan et dans ma compréhension des arts chinois. Je décidai, outre le style Chen, de m'inscrire aussi pour les cours de style Yang. En effet, jusqu'alors, outre le style Chen - que certains considèrent comme ne faisant pas vraiment partie de la famille du Tai Chi Chuan - je n'avais que pratiqué les formes modernes de Tai Chi Chuan, dites de Pékin (24, 42, 48) et une version moderne de la forme Wu (Hao) à l'Université sportive de Pékin (BUPE). C'était donc une occasion idéale d'élargir mes horizons, d'autant plus que Pan voyait les deux styles comme les deux faces Yin et Yang d'une même démarche.

[Les formes 24, 42 et 48 ont été créées à la demande du gouvernement. La forme en 24 a été conçue par Chen Pan Lin, puis ré-attribuée à Li Tian Ji. La forme en 48 a été créée par Wang Xin Wu. La forme en 42 séquences a été mise au point spécialement pour les compétitions. Les différents styles/écoles ont aussi créé des versions courtes en 40 séquences.]

Rétrospectivement, je suis très heureux d'avoir pu explorer avec lui ces deux facettes - elles m'ont préparé à mon aventure de Wudang quelques années plus tard. Mais qu'est-ce qui m'a marqué le plus dans son enseignement?

Tout d'abord une phrase, une phrase qui m'a profondément touchée : "Goûtez chaque mouvement comme une bonne tasse de thé !" Pour moi, cette phrase est devenue la ligne directrice de tout mon travail : Goûter. Il faut goûter notre pratique. Et plus nous goûtons notre pratique, plus nous nous goûtons nous-mêmes ! Et comme une bonne tasse de thé ! Donc l'attitude de base est une appréciation de ce que nous sommes en train de faire. Chaque mouvement une dégustation ! Nous faisons un mouvement. Ahhhhh... Il est bon ! Mais goûtons encore, quels sont les ingrédients du goût ? Petit à petit nos sens s'affinent. Nous prenons conscience d'éléments de plus en plus subtils. Et dans un jeu constant entre intention du geste et attention

dans sa réalisation, notre pratique se développe naturellement. Goûter c'est être attentif. Mais c'est plus que cela. C'est aussi apprécier ce que l'attention nous fait percevoir. C'est ainsi que même à notre tout premier cours, nous pouvons déjà apprécier notre pratique. Elle nous nourrit. C'est bon de se relâcher, de bouger, de respirer avec attention et douceur. Et plus nous avons intégré la pratique, plus nous pouvons la goûter. À un certain moment, il faut savoir "laisser venir avec attention". La pratique se déploie. Nous goûtons et nous nous vivifions.

Lors de l'une de nos discussions, Pan me relatait l'expérience d'un stage qu'il avait donné au début de son arrivée en Belgique. Il y avait des anciens et des nouveaux. Tout le monde avait apprécié le stage, mais les anciens étaient interpellés par la pédagogie de Pan : pourquoi n'avait-il pas corrigé en détail toutes les erreurs des débutants ? La question reflète une approche très analytique, qui perd de vue l'ensemble et le sens de la pratique. Une condition essentielle de la pratique de Tai Chi Chuan est de relâcher "*fangsong*". C'est une base fondamentale pour pouvoir cheminer. Or, remarquait Pan : lorsqu'un débutant arrive et découvre une pratique qui lui est fondamentalement étrangère, il est déjà stressé et tendu. Si dès qu'il bouge on le reprend, il se bloque davantage. Il faut donc laisser l'espace aux élèves pour goûter par eux-mêmes en leur donnant des lignes directrices. Puis au fur et à mesure on ajuste. C'est un peu comme pour la sculpture : d'abord on dégrossit, puis graduellement on affine de plus en plus les détails. Et puis, si l'important est de goûter et d'apprendre à goûter, et bien, il faut laisser la possibilité aux pratiquants de goûter, d'explorer, d'expérimenter par eux-mêmes ce qui marche et ce qui ne marche pas. Je retrouvais là cette pédagogie un peu interpellante que j'avais expérimentée lors de mon année à la "*Northern China Shaolin Martial Arts Academy*" avec Long Sifu.

Avec cette attitude, le partage du Tai Chi Chuan devient aussi le partage d'une voie et ne se limite plus uniquement à l'enseignement d'une technique. C'est une attitude qu'on cultive. J'avais posé une fois la question à Pan de ce qu'il aimait dans son enseignement du Tai Chi Chuan. Sa réponse m'a interpellé : le Tai Chi Chuan contribue à arrondir les angles. Un certain nombre de ses étudiants - me disait-il - "avaient eu beaucoup d'angles quand ils ont commencé à travailler avec lui." Physiquement les mouvements étaient durs, saccadés, non-coordonnés... et psychologiquement aussi, les attitudes envers soi-même, les autres, l'environnement étaient parfois dures et "angulaires". Au fil des ans, la pratique du Tai Chi Chuan contribuait à arrondir ces angles et à harmoniser les relations avec soi-même, les autres, la vie, la nature et au-delà.

Pan avait aussi pratiqué aussi le violon et la calligraphie et il attira mon attention sur ces arts pour saisir le "Tai Chi" (*Taiji*). La calligraphie laisse sur le papier la trace d'une intention qui s'exprime sous forme d'un jeu de "yin" et de "yang" dans le maniement du pinceau. Une bonne calligraphie reflète cette dynamique complémentaire entre yin et yang et leur accord avec l'intention. Dans notre pratique du Tai Chi Chuan, il en est de même : tout est dans la transformation constante de yin en yang et de yang en yin. Et l'intention est importante. De même manière que l'on peut jouer la même partition de musique avec des intentions différentes, on peut aussi pratiquer la même forme, voire la même technique avec des intentions différentes. Le Tai Chi Chuan est une voie. C'est aussi un

art. Et les autres arts nous permettent de l'éclairer. C'est une chose que François Hainry m'a aussi appris à considérer : tous les grands maîtres expriment une sensibilité et une justesse dans leur art. À un certain niveau, la forme est secondaire - c'est ce qu'elle révèle qui est important.



Nous pouvons donc apprendre de tous les maîtres, quel que soit leur art, pour enrichir la compréhension de notre propre art, de notre propre voie, de nous-même, de la vie.

Enfin, une leçon essentielle que j'ai apprise de Pan est que le Tai Chi Chuan ne se limite pas à une technique martiale. Le Tai Chi Chuan, comme voie, est lié à l'ensemble de la vie. Il est fondamentalement lié à la manière dont nous interagissons avec les autres. J'étais surpris initialement que parfois nous commençons le cours un peu en retard, ou qu'il y avait des pauses - plus ou moins longues - avec des discussions parfois plus directement liées au "Tai Chi", mais parfois s'égarant dans la vie personnelle des uns et des autres. Initialement, je percevais ces moments comme une perte de temps. Et parfois quand ça discutait, je me mettais dans mon coin pour continuer à pratiquer tout seul en attendant que les autres reprennent. Mais petit à petit, j'ai commencé à saisir l'importance de ces moments. On pratique une voie. On pratique avec les autres. On partage un espace, un temps, une pratique. N'est-il pas alors naturel de faire connaissance avec ces autres ? Dans beaucoup d'activités, on a du mal à faire connaissance avec les autres. Avec nos rythmes de vie stressés, certains arrivent même en retard au cours et doivent partir à l'avance. Il n'y a pas de temps pour créer du lien. Or, le Tai Chi Chuan n'est-il pas une voie de relier ? Relier les différentes parties de notre corps - et avant ça, déjà en prendre conscience ! Puis se relier à l'énergie, à l'esprit, aux autres, à l'environnement, au Tao. Le Tai Chi Chuan peut être une école de vie.

Apprenons à prendre le temps de vivre, d'apprécier les différentes facettes de la vie. Il faut balancer le yin et le yang. Notre soif de performance ou d'efficacité nous joue souvent un mauvais tour. Elle peut nous faire passer à côté de l'essentiel. Nous avalons des choses. Mais nous ne les goûtons pas. Nous ne les digérons pas. Nous ne les apprécions pas.

Pan a contribué à m'éveiller au potentiel du Tai Chi Chuan, à nous apprendre à goûter, à partager, à vivre harmonieusement avec nous-mêmes, les autres, la nature et au delà. Un grand merci à lui !

Christoph Eberhard
c.eberhard@free.fr