

POURQUOI JE REVASSE EN FAISANT DU TAIJI ?

Je ne sais pas vous, mais moi je rêve constamment en faisant du Taiji. Impossible d'être complètement présente dans le geste qui est en train de se faire.

Parfois c'est la pensée « Bon sang, mais qu'est-ce qu'il peut bien y a après ?? Je ne vais jamais me rappeler, etc... » Je ne développe pas, vous connaissez. Parfois c'est « la voix de son Maître », du style (prenez la voix de Marie-Christine pour lire ce passage) « d'abord absorber puis reculer le pied dans la diagonale... etc. » Là aussi je crois que vous connaissez, non ? Parfois c'est « l'inspecteur des travaux finis » qui critique chaque geste en cours : « non le pied n'est pas où il faut, le bassin n'est pas relâché, etc... » Les perfectionnistes de tout poil comprendront bien. Et puis parfois ça n'a « rien à voir avec la choucroute » du style : « est-ce que j'aurais le temps de faire le sujet de devoir pour mes élèves ce soir ? Ai-je donné des croquettes au chat ? Arrosé les plantes ? non mais regarde cet idiot à côté ce qu'il fait ! Ah non, tiens c'est moi qui faisais n'importe quoi. Oups ! »

Voyant toute cette agitation inutile de mes neurones, (neurones qui soit dit en passant feraient mieux de s'occuper de mes pieds), je me suis dit « calmons tout ça. J'arrête de penser. Je me concentre sur chaque mouvement de Taiji ». Vous avez dû essayer, donc vous connaissez le résultat : ça marche environ un quart de seconde et demi, et encore le demi c'est les grands jours. Et plus j'essaie de me détendre, de me laisser aller... plus je me crispe. Ben oui, pensez donc à tous les efforts que je fais pour me détendre. C'est l'effort pour se détendre qui crée la tension ! Nous voilà bien.

Mon but est de me détendre et tout effort pour atteindre mon but m'en éloigne. Peut-être que le problème est mal posé, dit alors mon petit cerveau de prof !

Prenons les choses autrement. Imaginons qu'il n'y ait rien à faire, rien à détendre. J'arrête de vouloir être une pratiquante parfaite et détendue et je me contente d'observer que aujourd'hui je pense beaucoup, qu'il y a des tensions dans le haut du dos, l'arrière du bassin, etc... et surtout je n'essaie pas, par aucun moyen de les détendre. C'est comme ça. Ce n'est pas « mal », je n'ai pas une « mauvaise » pratique. J'observe aujourd'hui la trajectoire rectiligne de mon bras, sans me dire aussitôt : « c'est une erreur, le bras doit être détendu, etc... » C'est comme c'est aujourd'hui – rectiligne – et quand vient la pensée « ce n'est pas comme ça qu'il faut faire » simplement la laisser passer sans rajouter : « je suis vraiment toute raide aujourd'hui, c'est nul, etc... » pas si facile. Il faut beaucoup de vigilance mais bien sûr... sans faire un effort d'attention ! car l'effort va crispé, etc...

(là le lecteur, qui a fait un effort méritoire pour arriver jusque là, se demande s'il a vraiment bien fait....)

Oui, imaginons qu'il n'y ait rien à faire. Que, dès le départ le corps sache déjà parfaitement du Taiji, quand il peut librement s'exprimer. Alors pourquoi je me décarcasse à faire mille fois les mêmes gestes, et à apprendre ce foutu Shi San Shi ? râle le lecteur.

Qui a dit que mon corps pouvait librement s'exprimer ? Les gestes que l'on a sont conditionnés par mon éducation, ma culture, l'image que je souhaite donner de moi, les pensées qui traversent l'esprit au moment où je fais le geste, etc ...

Peut-être que le Taiji permet de libérer les gestes que le corps connaît déjà depuis longtemps ?

Mon hypothèse peut vous paraître loufoque voire entortilleuse de neurones, mais je vous garantis que quand j'arrive à danser avec un esprit vraiment tranquille, qui ne cherche pas à contrôler le geste, il apparaît alors des gestes vraiment spontanés et beaucoup d'entre eux ressemblent à du Taiji. Et cela 2 ans avant que je pratique le Taiji !

En plus s'il n'y a rien à faire, parce que tout effort éloigne du but, cela a un avantage certain : il n'y a alors plus de but à atteindre, plus de pratiquant parfait à devenir et aucun chemin à parcourir pour le devenir. Plus de réponse non plus à la question « pourquoi diable est-ce que je viens tous les lundis mercredi autres (cochez la case) pratiquer le Taiji avec ceux-là ? » (Là le lecteur se demande si tout cela est franchement un avantage, parce que quant à lui, etc...)

Au fait cette hypothèse n'est pas de moi. On appelle ça le Zen, paraît-il. En tout cas c'est le peu que j'en comprends au moment où j'écris cela, alors que je n'ai pas fini le sujet de devoir pour mes élèves, que le chat se tord de faim devant sa gamelle et que les plantes dépérissent...