

Ce que je suis venue chercher dans le Taiji...et ce que j'y trouve aujourd'hui.

Il y a 4 ans, fraîchement débarquée à Angers, je me mis à chercher ce qui pourrait remplacer le Dao Yin Fa (série d'exercices proches de notre échauffement) et le neigong (méditation taoïste) que je pratiquais à Paris.

Étonnamment c'est pour la méditation que ce fut le plus facile : j'ai cherché ce que je pensais être le plus proche et il m'a suffi d'ouvrir l'annuaire à « Zen ». Par contre, pas moyen de trouver du Dao Yin Fa. Il y avait bien un cours qui portait ce nom, mais la pratique ressemblait à du Hatha yoga, et ce n'était pas ce que je cherchais.

En désespoir de cause, je me mis à chercher, là aussi, ce qui pouvait être le plus proche : le taiji quan! Mais là il ne suffisait pas d'ouvrir l'annuaire. Il faut dire que c'était il y a bien longtemps, et donc bien que toutes les associations soient sur le web. J'ai fini par dénicher une petite affiche dans une librairie, avec un nom bizarre et pas facile à retenir « Kun Lun ». Mouais! méfiance... avec un nom aussi tordu et une salle « chez les curés » (au centre diocésain) , est-ce qu'on ne va pas me servir un ragoût indigeste de « Qi », « d'énergies subtiles » et autres « canaux merveilleux », assortis de « pouvoir de guérison » et « d'énergie cosmique »? Merci, j'ai déjà croisé ça et ça ne me dit rien qui vaille...mais bon, il y a 2 cours gratuits, alors allons voir.

Ce qui est important pour moi, au moment où je commence, c'est d'abord l'ambiance du groupe et un enseignement solide et concret. Coté ambiance, j'ai tout de suite compris que j'étais bien tombée, car les anciens n'ont pas arrêté d'offrir des pots, qui pour fêter la fin de la 1ère, ou de la 2ème ou du premier tiers de la 3ème, etc... jusqu'au nouvel an chinois. (Était-ce pour compenser la grisaille de la salle?) Le groupe ne se prenait pas trop au sérieux, il y avait même quelques joyeux drilles, dont Lionel et Bernard (alias Mr le président). Personne ne m'embêtait avec son « énergie bleue qui passe dans le canal machin chose » alors qu'il (ou elle) ne sait même pas où sont ses pieds. Bref, pas trop de « subtilité » (feinte) mais une pratique sérieuse où on fait scrupuleusement attention à ses articulations. Je trouve cela plutôt rassurant, ainsi que la présence de 2 assistants (Céline et François¹). Je m'inscrivis donc un trimestre pour « tester »...et j'y suis toujours.

L'année suivante, ce qui m'a plu, c'est de pouvoir « redoubler », c'est-à-dire de faire le cours des débutants en plus de mon cours. J'étais passée à côté de tellement de détails...fondamentaux! J'ai donc encore redoublé l'année d'après, pour voir comment Marie-Christine pouvait bien s'y prendre pour expliquer les mouvements. J'aurais dû me méfier, car les autres redoublaient rarement, et il devait bien y avoir une raison. Être redoublant multirécidiviste comporte en fait un risque...être embauché(e) comme assistant(e). Sachez-le!

Assez vite, j'ai pu rencontrer d'autres enseignants de notre style, que ce soit

¹ Ne confondez pas François (jeune étudiant et actuel assistant, et plutôt palichon pour cause de préparation d'examen) et François Marshal (à nouveau étudiant mais qui n'est plus assistant, et plutôt bronzé malgré la préparation d'examen)

durant les stages ou l'été à Jasnières². Profitez des stages, c'est très stimulant de pouvoir travailler avec d'autres enseignants, qui ont chacun approfondi tel ou tel aspect de la pratique. Chaque fois, c'est comme ouvrir une fenêtre sur un univers nouveau. Je n'en remporte en fin de stage que des bribes, quelques images ou sensations, mais elles font ensuite leur chemin sur plusieurs années. Il y a 2 ans par exemple, à Jasnières, j'ai entendu Jean-Luc Perot utiliser une belle image « fondre dans l'appui » pour décrire l'enracinement, avec en même temps une sorte d'étirement vers le haut. Cette image me revient régulièrement et je l'explore souvent. Deux ans plus tard je ne suis pas sûre de comprendre réellement ce qu'il voulait dire, mais j'ai pu ainsi explorer une piste. D'autres fois, j'ai l'impression que tous les profs des stages se sont passés le mot pour parler de la même chose : « être libre dans les hanches » dit François Schosseler, « faire des 8 avec le bassin » dit Claudy Jeanmougin, « ouvrir les hanches » dit souvent Marie-Christine. Ils doivent sans doute tous parler de la même chose, mais de quoi parlent-ils!? Mystère...

Et de retour de ces stages avec un millier de questions, j'ai vu que Marie-christine ne prétend jamais détenir LA vérité, mais prend le temps de réfléchir, tester, se renseigner, face à toute question alambiquée qu'on peut lui poser (et j'en pose beaucoup). C'est appréciable. Elle a aussi une ouverture face au travail d'autres enseignants, vous avez déjà pu le constater vu le nombre de professeurs extérieurs que l'on invite tous les ans à faire des stages. Je me suis dit à l'époque « quelle chance d'avoir une prof aussi ouverte ». C'est vrai, mais ses qualités ne sont sans doute pas là par hasard. Aujourd'hui je dirais : quelle chance aussi de pratiquer un style qui organise l'ouverture de ses enseignants par des rencontres comme celles de l'Amicale, du collège des enseignants ou de Jasnières. Je suis venue à ce style totalement par hasard, mais je m'en félicite.

Bon tout ça c'est bien, mais au fond ça m'apporte quoi de pratiquer?

D'abord ça me dispense de sport (je déteste suer), tout en augmentant la souplesse et en aidant à éliminer des tensions. Cela pourrait être un but en soi, car je suis de plus en plus persuadée qu'il y a un lien très fort entre nos tensions psychiques et corporelles (ex: je suis tendue = je suis anxieuse). « Mon » hypothèse est que dénouer des tensions corporelles aide (mais ne suffit pas toujours) à éliminer les tensions psychiques correspondantes, et inversement³.

Le Taiji me permet aussi de ressentir mon corps comme une unité; de sentir qu'il n'est pas possible d'en bouger une partie sans qu'une autre ne bouge. Comme si tout un tas de petits élastiques liaient toutes les parties entre elles (en fait le conjonctif constitué de fascias, tendons et ligaments). Le corps n'est plus un outil au service de l'esprit, corps et esprit sont unis. Être comme un tout, avec une forme extérieure précise (je sais exactement comment est positionné chaque élément), et une structure intérieure solide (sensation d'os, de muscles, de ligne de forces...) C'est

² Rencontres de Jasnières, près du Mans, dernier w.end de juillet, ouvert à tous pour pratiquer le Tuishou (travail à deux) et plein d'autres choses autour du Taiji. Des ateliers sont prévus pour les débutants. En camping, pas cher et inoubliable! A noter sur vos agendas d'urgence.

³ Elle n'est pas de moi, mais d'analystes travaillant avec le corps (Reich, Lowen) et constitue la base de l'analyse psycho-organique que j'étudie.

très important pour moi car c'est la sensation même de soi⁴, celle qui persiste toujours (ou presque) sous les pensées et sous les tempêtes des émotions. C'est une sensation de familiarité (le corps est un ami et non un étranger), mais aussi de sécurité (quoiqu'il arrive quand je reste bien en contact avec mon corps rien ne peut me détruire). Un ancrage très fort. Peut-être que vous ne connaissez pas cela aussi clairement, car la sensation du corps est pour moi une stratégie pour bien vivre avec ma plus grande faiblesse. Le taiji renforce ma stratégie de compensation. Une autre façon de voir les choses serait que je ne suis pas « douée » pour le travail corporel par hasard ou chance, et que si j'ai développé ce sens particulier, c'est que j'en ai eu besoin très tôt. Il n'y a pas à envier (ni à plaindre) ceux qui ont une conscience de leur corps développée: ils ont développé ce sens au détriment d'un autre, parce que cela leur était utile ou indispensable, c'est tout.

Par moments, il me semble que pratiquer permet de se suffire de la sensation du corps, sans prêter aucune attention aux pensées qui traversent mon esprit. Un pur « j'existe », sans même les mots pour le penser, ni la conscience pour s'en rendre compte (car alors c'est que cet état vient de finir puisque j'en ai conscience). C'est fugitif mais il est possible d'y revenir sans cesse. Laisser passer les pensées, se concentrer sur le corps, puis s'abandonner au mouvement en oubliant toute concentration, tout effort; laisser l'enchaînement se dérouler sans interférer. La sensation du corps, bien perceptible par le mouvement permet d'oser s'abandonner, d'oser perdre tout ce qui est censé nous définir (notre esprit, notre identité, nos caractéristiques, nos réactions, notre contrôle, etc..)

Le taiji me permet parfois, dans les enchaînements que je connais bien, de vivre l'énaction. C'est-à-dire comme si il n'y avait aucun délai entre la pensée et l'action. Toute pensée est immédiatement, automatiquement traduite en action. C'est d'autant plus facile (!) que durant la pratique il s'agit de pensées sur le mouvement. C'est beaucoup plus difficile dans la vie de tous les jours (mais pas impossible). Je crois, d'après mes observations durant la méditation zen (mais j'attends vos témoignages là dessus), que l'énaction se produit quand l'action se déclenche tout de suite après la première formulation de la pensée, qui est quasi inconsciente et sans mots. Il y a ensuite une 2ème formulation de la même pensée, qui est une traduction en mots à « voix basse », et qui reste peu consciente. Enfin arrive la 3ème formulation (qui commence alors que la 2ème n'est pas terminée), consciente et à « haute voix ». La plupart du temps, on n'entend consciemment que cette 3ème formulation, et c'est celle qu'on utilise et appelle « pensée ». Du coup, on croît que la pensée est lente (en tuishou par exemple), parce qu'on ne l'entend pas à son point de départ...mais seulement à son arrivée, la 3ème fois. La pensée est rapide, mais sa double traduction est lente. Si on utilise la pensée non traduite, alors cette pensée est un outil très rapide. Je crois que cela s'appelle l'intuition. L'intuition d'une solution à un problème, d'une compréhension immédiate (eurêka!) est notre utilisation courante de la pensée sans mots. On le prend pour une exception géniale, un peu mystérieuse, mais je crois

⁴ Voir le fabuleux livre d'Antonio Damasio « le sentiment même de soi » disponible à la bibliothèque municipale.

que c'est simplement le fonctionnement « de base » de notre mental. Cependant, avant traduction en mot aucune pensée n'est communicable à autrui et il me semble qu'elle n'est même pas mémorisable pour soi-même⁵. Elle ne laisse donc aucune trace. Mon expérience (limitée) est que si on reste attentif à l'espace entre les pensées, alors les reformulations automatiques s'écourtent, puis cessent et alors certaines pensées se traduisent en mots (celles à communiquer ou à mémoriser) et d'autres se traduisent automatiquement en actes (énaction). Est-ce que le Taiji à lui seul permet de vivre la pensée d'avant les mots? Je ne sais pas. Essayez!

Alix

⁵ Idée de Lionel, suite à une discussion à ce sujet