



## La Présence, unité de soi avec le monde

Dans le taijiquan, quelque soit notre niveau, nous travaillons sans cesse sur de la notion d'unité : unité du mouvement du corps quand on travaille seul(e) la forme ou les armes ; unité avec l'autre quand on travaille à deux. Je voudrais ici explorer avec vous ces deux aspects de l'unité et leur complémentarité.

Le premier aspect est l'unité de soi, la conscience de soi comme un tout, la sensation d'un corps-esprit unifié. Le deuxième est l'unité avec les autres et le monde, dans un oubli de soi, un abandon de la conscience de son corps-esprit. Je ne souhaite pas en parler avec vous d'un point de vue philosophique abstrait. Puisque pour moi, la théorie et la pratique sont aussi une unité, je préfère vous en parler sous un angle pratique, concret. **Il s'agit de le vivre, pas d'en disserter.** Aussi, je n'utiliserai aucune citation d'auteurs, même si ce qui a suscité cette expérience est l'étude pratique des écrits classiques du taijiquan et du bouddhisme zen.

D'abord, je voudrais vous montrer comment travailler le centrage pour développer l'unification de soi ; puis je voudrais vous amener à voir comment le relâchement amène à l'unité avec ce qui nous entoure. Enfin, j'aimerais vous montrer que le jeu dynamique entre centrage et relâchement amène la Présence.

### **1. Le centrage développe la conscience unifiée de soi**

#### **1.1. Le centrage développe l'unité du mouvement**

Une des bases du taijiquan est se mouvoir à partir du centre qu'est l'ensemble bassin+ taille, nommé *yao*. Le mouvement du corps est généré par le *yao* puis se propage au reste du corps. Pour que cela se produise, il faut que les membres soient en connexion efficace avec le *yao*. Il faut trouver la connexion entre les pieds et le *yao*, via les hanches. Cela demande que les hanches soient assouplies. Puis, il faut connecter les bras aux omoplates, et enfin les omoplates au *yao*, via la colonne vertébrale. Dans ce travail, on veille à connecter « en croisé », par exemple main gauche-pied droit. Dans les moments où la connexion se produit, il y a une très agréable sensation d'unification corporelle dans un mouvement fluide.

Pour que ce travail n'induisse pas de rigidité, il me semble utile de le travailler en *tuishou* libre.

#### **1.2. Le centrage développe la conscience des limites corporelles et la sensation de sécurité de base**



Ce travail du mouvement en unité a des conséquences psychologiques. Notre schéma corporel est plus unifié, et on se représente mieux les limites corporelles. L'auto-massage que nous pratiquons en début d'échauffement a le même effet. Dans le travail de psychothérapie, tout ce qui renforce la sensation des limites corporelles de l'ensemble du corps développe en même temps une sensation de sécurité de base. L'anxiété diminue.

#### **1.3. Le centrage de la respiration unifie corps et esprit**

En plus du travail sur l'unité du mouvement, on peut aussi se centrer par la respiration. Pour cela, il faut d'abord prendre conscience de sa respiration; en fait, la conscience de l'expiration suffit. Sur chaque expiration, on se détend en laissant descendre sa respiration vers le bas-ventre (*dantian*

inférieur = *hara*). C'est comme un petit soupir de satisfaction du type « *ah ce qu'on est bien !* ». Au début, vous verrez qu'il est très difficile de garder son attention sur chaque expiration, alors on peut les compter. Mais ne le faites pas trop longtemps, sinon cette concentration devient obsessionnelle. Par la suite on se contente de redevenir conscient de son expiration, entre 2 rêveries. Il suffit de porter une **attention vraiment intéressée** sur ce moment précis où vous vous rendez compte que vous aviez perdu conscience de votre respiration. Si vous lui portez toute votre attention, ce retour de la conscience de la respiration se produira de plus en plus souvent. Par la force de votre volonté, vous n'y arriverez pas. Soyez juste vraiment intéressé(e) par ce retour.

Ce travail de concentration est ce qu'on nomme la « pleine conscience », très en vogue en ce moment chez les psychothérapeutes. Cependant, si on en fait sincèrement et longuement l'expérience, on verra que la pleine conscience étant une concentration, elle induit une légère tension. L'esprit n'y est pas complètement libre, même si bien sûr il est beaucoup plus libre que quand on le laisse s'exciter!

### **1.4. Le centrage développe l'affirmation de soi**

Ce travail sur le mouvement et la respiration modifie en profondeur la personne. Il ne faut pas le prendre à la légère, et c'est pourquoi le taijiquan n'est pas un sport mais une Voie. Par le centrage, on devient plus à l'écoute de nos sensations et besoins, et plus à même de les faire valoir. Il se développe confiance et estime de soi.

### **1.5. Le travail exclusif du centrage amène à l'arrogance**



Cependant, si on poursuit ce seul travail sur des années, on tombe dans un excès. De la sensation des limites corporelles on va passer à une bulle fermée, avec un égocentrisme forcé. De la légitime estime de soi, on risque d'aller vers la présomption et l'arrogance. C'est à mon avis ce qui explique le grand nombre de « grandes gueules » que l'on croise dans les arts martiaux, mêmes internes, voire dans la méditation! Cela est nuisible pour les autres, avec des conflits inutiles, mais aussi nuisible pour soi car l'arrogance empêche d'apprendre des autres.

Pour éviter l'excès d'affirmation de soi, il me semble qu'il faut combiner ce travail de centrage avec celui sur le relâchement.

## **2. Le relâchement développe l'unité avec les autres et le monde**

### **2.1. Le relâchement unifie le corps-esprit et l'énergie**

Je ne vais pas détailler ce thème classique, je vous livre juste une méthode -peu orthodoxe- pour vivre le relâchement complet. C'est l'expérience de la fin de sieste. Quand je ralentis le moment du réveil, il est possible d'avoir à la fois le relâchement musculaire issu du sommeil et le retour de la conscience. C'est une sensation délicieuse qu'on peut multiplier à l'envie, en se laissant retomber vers le sommeil, puis revenir, etc. C'est un moment où on peut sentir se connecter corps et esprit. Il y a à ce même moment une sensation de flux qui parcourt l'ensemble du corps. Une fois que cette sensation de relâchement complet est devenue familière (quelques grasses matinées seront utiles!), on peut retrouver cette sensation sur chaque expiration dans la forme.

### **2.2. Le relâchement libère de soi (prendre du recul)**

Chacun peut faire l'expérience que relâcher le corps c'est relâcher aussi les crispations de l'esprit. Quand on se détend, le champ visuel s'élargit et l'attention n'est plus seulement focalisée sur notre petite personne. Se détendre physiquement est une méthode pour prendre du recul. Souvent on

essaie dans l'autre sens, on cherche à détendre l'esprit pour détendre le corps. Ça fonctionne aussi. À chacun de choisir la voie qui lui convient le mieux.

Pour détendre l'esprit, il s'agit de rester tranquille, de cesser de courir après nos pensées et sensations. Quand on se détend profondément on peut observer ses pensées, et se rendre compte que ce n'est pas parce que je pense une chose que c'est vrai. Et pourtant, couramment, n'est-ce pas ce que nous faisons sans cesse? « *Si telle personne n'a pas été aimable avec moi, c'est parce qu'elle ne m'aime pas.* » C'est ma première pensée, donc c'est vrai. Se relâcher laisse de la place à l'imagination. Peut-être que cette personne a des soucis, et ne se soucie absolument pas de ma petite personne. Il se pourrait même que je ne sois pas le centre du monde pour les autres! Est-ce que je suis même obligé(e) d'être toujours le centre du monde pour moi-même?

### **2.3. Le relâchement permet de sentir la connexion avec les autres**

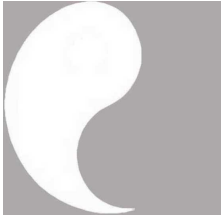
Quand la conscience de soi, de nos problèmes, est moins envahissante, on peut enfin écouter ce qui se passe ailleurs, sans aussitôt le ramener à soi. On a tous rencontré des personnes, qui, quand on leur raconte une histoire, interrompent tout le temps en disant « *ah, c'est comme moi* » et vous racontent aussitôt leur histoire. Notre esprit fait cela constamment. Il ne s'intéresse qu'à ce qu'il connaît déjà. Il dit « *j'ai déjà vu, cela me rappelle...* », au lieu de regarder vraiment cet objet là, à ce moment là, dans ce contexte là. Il rate chaque moment unique, il rate la rencontre avec l'autre. Pour que la rencontre aie vraiment lieu, il faut se tenir tranquille, l'esprit relâché. Quand deux personnes tranquilles se rencontrent, il y a des moments extraordinaires dans cette interaction.

### **2.4. Le relâchement, condition favorable à l'apparition d'un esprit complètement libre**

Il y a des moments où l'esprit semble avoir disparu. Chacun a fait ce type d'expérience lors de situation de crise, comme un accident. On fait ce qu'il faut, comme il faut, dans un temps ralenti, sans conscience de choisir. Cependant, cet état d'esprit n'a pas besoin de crise et de doses massives d'adrénaline pour se produire. Vous pouvez le susciter en vous absorbant totalement dans une activité. Par exemple, la calligraphie peut faire disparaître la conscience de soi, au moment où le pinceau va exactement où il faut, à un rythme parfait. La conscience de soi ne réapparaît qu'après que le pinceau ait quitté la feuille.

Pour moi, cela se produit souvent en *tuishou* libre à pas mobiles. Au moment de commencer, mon esprit devient subitement complètement silencieux et totalement absorbé dans l'instant. Alors, c'est comme si le temps ralentissait. Je vois bien que mon partenaire a une technique infiniment supérieure à la mienne, mais il me semble lent. Comme un film au ralenti. Et en plus, il met un temps entre le moment où il décide un geste et le moment où il le fait. Le moment où il décide se « lit » dans sa gestuelle. C'est comme si il me prévenait de ce qu'il va faire! Et ne pensez pas que je travaille que avec des personnes lentes, car dès que mon esprit s'agite (ce qui se produit forcément par intermittence), aussitôt il me semble que mon partenaire accélère de façon vertigineuse et que je ne plus rien anticiper. Alors, au lieu de vouloir répliquer et gagner, ce qui est peine perdue vu la différence de niveau technique, je laisse mon esprit « glisser » vers le *dantian* et redevenir silencieux. Après 11 ans d'entraînement, ça marche parfois, mais il faut abandonner l'idée de gagner ou de progresser. Seulement être totalement absorbée dans le moment, et laisser le corps-esprit faire le bon geste au bon moment. Abandonner l'idée de décider, car c'est trop lent de décider puis de faire. Quand l'esprit est libre, percevoir choisir et faire se font en même temps. C'est bien plus rapide et en harmonie avec la situation du moment. Cesser de contrôler est le plus efficace. Pour avoir l'esprit vraiment libre, je préfère le non-esprit plutôt que la pleine conscience!

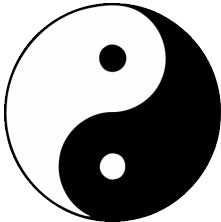
## 2.5. Le travail exclusif du relâchement fait disparaître la Présence



Il peut y avoir un malentendu sur le relâchement, ou un excès. On devient mou, la posture s'affaisse et l'esprit est plus morose, voire déprimé. C'est d'ailleurs la crainte de cet excès qui nous empêche de nous relâcher, à cause de la peur de ne plus vraiment se sentir exister. Il y aussi la peur de s'abandonner, de lâcher le contrôle, d'aller dans l'inconnu. Pourtant si on y réfléchit, chaque instant est inconnu et les autres toujours incontrôlables. On peut donc se relâcher, mais sans aller jusqu'à s'affaisser. Pour éviter cet excès, le centrage est utile.

## 3. La Présence naît du jeu dynamique entre le centrage et le relâchement

Quand on voit des vidéos de grands maîtres d'arts martiaux internes (maîtres Wang, Cheng-Man Ching, Ueshiba, et bien d'autres), ils semblent relâchés, tranquilles, mais en même temps « ils crèvent l'écran ». On ne voit qu'eux, ils semblent grands, même le petit Ueshiba! C'est ce que j'appelle la Présence. Un acteur de cinéma ou de théâtre peut aussi avoir cette Présence, mais sans le relâchement, la tranquillité.

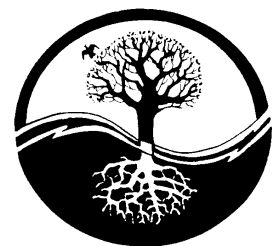


Centrage et relâchement amènent à des attitudes opposées, et pourtant il ne faut pas les vivre comme tels, dans une opposition stérile. Si on les perçoit juste comme des opposés, on se dit qu'on ne peut pas les travailler ensemble, qu'il va falloir se concentrer 6 mois sur l'un puis 6 mois sur l'autre. C'est possible, mais cela amène les excès décrits précédemment. De plus, on passe à côté de la synergie entre ces deux opposés.

J'aime l'image du taiji (le cercle yin-yang) parce qu'il indique une autre façon de concevoir et travailler les opposés. On peut regarder l'image et voir le blanc à côté le noir, pour constater l'existence des opposés. C'est une étape importante et pas si évidente. Si vous vous demandez quel est l'opposé du relâchement, vous allez sûrement répondre la tension, et c'est vrai. Mais tension et relâchement font un couple stérile. Ils sont seulement opposés. L'union des deux amène à un point moyen, rien de plus. C'est la conception occidentale du jeu des opposés.

On peut aussi voir le taiji comme une interaction dynamique, qui amène une unité (le cercle). Quand on travaille à la fois le centrage et le relâchement tout au long de la journée ou au moins tout au long de la pratique, les formes de corps se modifient et l'état d'esprit également. La Présence apparaît dans un centrage relâché. Elle disparaît avec la crispation ou l'inattention.

Dans l'interaction dynamique, chaque élément favorise l'apparition de l'autre. Si vous travaillez le centrage, votre esprit se calme. Il y a là déjà un début de détente. Quand on se relâche vraiment, l'esprit se « centre » aussi, mais il ne se centre pas sur notre personne, plutôt sur les interactions avec tout ce qui se présente. Dans la méditation, on commence par le centrage, puis le relâchement volontaire (enlever ses tensions sur l'expiration), puis on s'abandonne à la méditation, ce qui est le vrai relâchement.



Dans le jeu dynamique des opposés tel qu'il est représenté par le taiji,  $1+1=1$ , il faut à la fois relâchement + centrage pour obtenir de cette rencontre la Présence. Il faut tenir ensemble les deux opposés sans s'attacher à l'un et rejeter l'autre. Alors le jeu des opposés devient vivant, et chacun peut le manifester dans son corps-esprit.

Ne dites pas que vous n'en seriez pas capable parce qu'il vous manquerait ceci ou cela. Les maîtres affirment que cela ne demande ni étude, ni intelligence, ni capacités spéciales. Il faut juste la détermination d'explorer à fond les affirmations des enseignements classiques et de faire l'expérience d'un corps-esprit libre. Le voulez-vous vraiment ou préférez-vous en rêver?

Alix Helme-Guizon