



L'esprit du Taïchi chuan

Peut-il favoriser nos relations ?

Conférence du 10 juin 2022 pour la FFAEMC - Christian Bernapel
disponible sur : www.taichi-inpact.fr

Je dédie cette présentation à Anya Meot, fondatrice éclairée de la Fédération

En contrepoint du traité bien connu de Sun Tseu sur « l'art de la guerre » je vais vous parler du Taïchi chuan comme le socle d'un art de paix !

Si les aspects que je vais tenter d'éclairer aujourd'hui vous sont généralement connus, comment sommes-nous susceptibles de les transposer dans nos contextes relationnels ?

Dans l'univers des techniques et disciplines relatif à nos arts (énergétiques et martiaux) issus de Chine le Taïchi chuan tient une place singulière.

Par ses caractéristiques, il est autant un art énergétique que martial ainsi qu'une discipline introspective de développement personnel corps/esprit comme la méditation, le yoga ou le qigong. En ce sens, par ses principes fondateurs, il peut nous inspirer comme un art de paix pour nous-même et dans le cadre de notre univers relationnel et devenir un outil de connivence et non d'opposition, à condition que l'on y soit attentif !

Comment peut-il nous aider dans nos échanges relationnels ?

Grâce au tui shou, « la poussée, l'échange des mains » nous touchons à l'esprit par le « toucher ». La main n'est-elle pas guidée par les états de l'esprit qui nous guident ? Le tui shou ouvre le champ de la relation à l'autre et permet de progresser pour soi-même, à l'aune de l'expérience de l'échange. Il nous porte vers un art de la relation et du discernement par des principes simples ouvrant à des échanges harmonieux. Non pas pour vaincre, terrasser ou faire valoir nos convictions et nos « droits » mais pour entrer en connivence et convaincre qu'il peut être utile de trouver un dialogue.

Dans mon précédent exposé, j'ai parcouru les 8 potentiels comme principes fondateurs du Taïchi chuan évoluant dans l'espace qui nous entoure. J'ai esquissé leurs signifiants en lien avec un partenaire, extérieur à nous même.

Ceux-ci ont permis de « **planter le décor** ». Mais, se suffisent-ils à eux même pour les appliquer avec justesse et harmonie ?

Peut-être pas !

Il est nécessaire de disposer des clés pour « **animer les états de l'esprit** » qui président à leur mise en œuvre, et ainsi contribuer à notre évolution, enrichir nos capacités relationnelles et notre capacité de discernement.

Ces états de l'esprit constituent les fondations psychiques et émotionnelles du Taichi chuan. Pour peu que l'on s'applique à les vivre au fond de soi, ils permettront de construire une assise solide et bienveillante, source de paix dans nos relations sociales et le rapport à nous même.

Avant de parcourir le « **chant des huit caractères** » attribué à Song Shuming, je vous propose de partager un texte extrait du Tchouang-Tseu mis en lumière par Jean-François Billeter sur le **ceci et le cela**. Il nous éclairera sur la nature profonde d'un échange entre deux protagonistes que ce soit dans le cadre du tui shou ou bien dans une situation relationnelle. Ce texte apparaît dans les « études du Tchouang-Tseu » de JF Billeter et a été repris dans son « court traité du langage des choses » publié récemment. (note 1)

En première lecture, le sujet évoqué semble bien étrange, voire déroutant. Mais c'est en le rapprochant de l'expérience sensorielle du Tuishou et des classiques s'y rapportant qu'il en révèle sa profondeur.

Ecoutez bien ! Ecoutez avec attention car vous en aurez besoin !

L'échange se déroule entre le « sage caché » Nan-kouo Tseu-ts'i et Yen-tch'en Tseu-Yeau qui est à son service !

Jean François Billeter commente :

« Imaginez la scène : Nan-kouo Tseu-ts'i assis à même le sol sur une natte, accoudé d'un bras sur un accoudoir qui permet un certain abandon dans une position à la portée de quiconque. Il adopte une posture dans laquelle on peut rester immobile sans effort, ne plus penser à rien et laisser sa respiration s'apaiser jusqu'à ce qu'elle devienne presque insensible. Cela conduit à un sentiment de présence pure sans limite définie, comme s'il « avait perdu son corps ».

Le « sage caché » répond ainsi aux questions posées par son serviteur :

« Comment se fait-il que la réalité (le dao) s'occulte et que naissent les oppositions entre le vrai et le faux ? Comment se fait-il que le langage s'obscurcisse et que naissent les oppositions entre le vrai et le faux ? Comment la réalité (dao) peut-elle s'en aller et ne plus être là ? Comment le langage peut-il être là et ne plus correspondre à rien ?

*La réalité (dao) est occultée par les vues particulières, le langage disparaît sous sa propre floraison et ainsi se développent les querelles... où les uns tiennent pour vrai ce que les autres tiennent pour faux et vice versa. Par conséquent, plutôt que de défendre le point de vue que l'autre rejette ou de rejeter celui que l'autre défend, **mieux vaut y voir clair !** »*

Les choses sont tantôt « ici », tantôt « là ».

Quand je me place « là », je ne les vois plus comme si j'étais « ici » !

Si j'adopte le point de vue du « là », je ne le vois plus comme si j'étais « ici ».

Si je reprends le point de vue de l'« ici » je le perçois de nouveau comme avant.

Je réalise donc que le « là » dépend de l'« ici » et vice versa.

Par conséquent, un « là » procède d'un « ici » et un « ici » découle toujours d'un « là ». C'est pourquoi on dit que l'« ici » et le « là » naissent en même temps...

A l'instant où une dénomination est juste, elle ne l'est déjà plus ; à l'instant où une dénomination est encore fautive, elle est déjà juste. Ainsi, une dénomination est tantôt juste et fautive, et l'autre est tantôt fautive et juste et on se prononce dans un sens ou dans l'autre selon le cas. C'est pourquoi le sage ne suit pas le langage des choses, mais se laisse guider par leur manifestation : il adapte son langage au changement. »

« Un « ceci » est donc aussi un « cela », un « cela » est donc aussi un « ceci ». Il y a le juste et le faux du point de vue de « cela », il y a aussi le juste et le faux du point de vue du « ceci ». Mais alors, y a-t-il ou n'y a-t-il pas, en soi, de ceci » et de « cela » ?

Le lieu où, ni le « ceci », ni le « cela » ne rencontre son contraire, je l'appelle le pivot. Quand ce pivot ; tourne dans son trou, je réponds avec l'un ou l'autre sans jamais être pris en défaut et il n'y a plus d'opposition à l'usage du juste, ni à celui du faux.

C'est pourquoi je disais : mieux vaut y voir clair ! »

Cette démonstration fait penser à un échange entre deux protagonistes, par lequel nous suivons non leur action mais leur pensée corrélée à leur positionnement spatial dans un « ici » ou un « là », ou bien dans leur choix entre un « ceci » ou un « cela »!

Elle met en exergue deux points essentiels :

- Le lieu où les contraires se rencontrent est le « **pivot** ».
Le centre en quelque sorte. Celui-ci est le lieu physique, psychique, virtuel autour duquel tout peut s'adapter grâce au principe de transformation.
Les 8 potentiels s'articulent autour du centre.
- Lorsque le « **pivot** » est en place (le centrage), « **il vaut mieux y voir clair** » pour distinguer le vrai du faux dans leur relativité !
C'est la capacité de discernement.

Quelles sont les conditions pour y voir clair ?

Comment ce texte s'éclaire-il par le « **chant des huit caractères** » de Song Shu-ming ?

« Parer, tirer vers l'arrière, presser vers l'avant et repousser, peu de gens au monde connaissent ces techniques. Sur dix experts, dix ne les connaissent pas ! Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme, on peut aisément adhérer (nian), lier (lian), coller (zhan) et suivre (sui)... Celui qui peut adhérer, coller et suivre a acquis le centre véritable (le pivot !) et ne le quitte pas ».

Ce texte explique qu'accéder aux quatre premières techniques de mains (*peng, lü, an et dji*) nécessite de développer d'autres qualités (il les cite) pour qu'elles puissent être efficaces en situation.

Au plan personnel, il s'applique à la maîtrise qualitative du geste et de la respiration. Avec un partenaire, il éclaire la qualité des échanges et des perceptions réciproques faisant appel à l'éveil, à l'écoute et à la vivacité de l'esprit et du corps.

L'échange, la confrontation, permettent l'apprentissage individuel, qui lui-même permet d'élever la qualité de l'échange. Ce processus permet l'intégration du « geste juste » grâce au relâchement adaptatif et ferme (résumé par l'idéogramme « *song* ») au détachement de la pensée, au « lâcher prise de l'esprit ». Il permet de se placer comme

témoin extérieur au geste et ainsi, d'accéder à l'intuition, au discernement et à l'initiative spontanée.

Quel chemin peut-on suggérer pour approcher cette intégration dans sa globalité ?

Pour soi-même, c'est comprendre la nature des quatre techniques de mains et la capacité à les appliquer en succession, dans le respect des principes fondateurs. Connaître et intégrer chaque potentiel séparément dans sa juste expression gestuelle et biomécanique, mais aussi dans sa fonction et l'énergie (*jing*) qu'il incarne. Les enchaîner deux à deux et découvrir dans son corps et ses sensations, comment le précédent se transforme avec précision et harmonie dans le suivant. Quatre transformations sont nécessaires pour passer d'un geste au suivant. De chaque geste se dégage une qualité particulière, comme une saveur. (note 2)

Avec un partenaire, c'est transformer son initiative qui nécessite, en plus des qualités décrites dans le travail individuel, l'application des qualités propres aux échanges à deux. Ce sont : écouter (*ting jing*) ; adhérer, coller, (*nian jing, tie jing*) ; comprendre (*dong jing*) ; suivre (*sui jing*) ; transformer (*hua jing*). La pertinence de l'ordre proposé en regard de leur signification se révélera dans leur répétition.

Comment ces deux textes peuvent ils nous aider à progresser ?

Un point important est contenu dans le préalable du texte du Tchouang Tseu. Il apparaît sous une forme liée aux échanges à deux dans celui de Song Shu-ming.

C'est l'état préalable qu'il convient de prendre : le « silence intérieur » qui permet l'accueil, sans préjugé, de ce qui apparaît ou est suscité par l'autre et en connaître la véritable nature. Cet état de silence permet l'émergence de l'attention et de l'écoute sans nos filtres émotionnels ni nos à priori.

Le lien qui se crée alors avec l'autre se fait par le « **contact** ». On dit bien « aller au contact » pour se « mettre en situation » (dans le ceci ou le cela !). Le **contact**, la connivence autrement dit, sont un préalable qui incite à l'expression, ce qui permet de la percevoir et de la conduire.

Il est aussi nécessaire d'y **adhérer** pour ne pas quitter le contact et **suivre** au plus près l'intention qui s'anime. L'accepter en la suivant et la contenant simultanément, pour lui permettre de s'exprimer sans la bloquer mais en s'y **collant** pour la conduire.

Écouter avec attention en se mettant à la place de l'autre : **adhérer** à ce qu'il exprime, **comprendre** et **suivre** son développement en adaptant sa propre position sans perdre son centre (le pivot). Cela nécessite une souplesse adaptative de l'esprit et du corps, « *song* ». (Song Shu-ming l'exprime par : « être léger, agile, dur et ferme »). Ainsi que la capacité de transformation « *hua jing* » qui permet d'adapter sa propre position en la faisant évoluer sans perdre son propre centre (le pivot pour Tchouang Tseu).

Dans un échange à deux il s'agit de s'approprier pour comprendre tout en restant émotionnellement détaché. « Il vaut mieux y voir clair » suggère Tchouang Tseu. La capacité de discernement apparaît. Sans clairvoyance, on peut se tromper : opposer la force à celle de l'autre, réagir par réflexe et répondre à une agression par son propre réflexe agressif et entrer dans un processus qui ne peut se conclure que dans l'absurdité, l'incompréhension, la perte, la violence.

Comment faire pour sortir de ce cercle vicieux et entrer dans un cercle vertueux ?

Le chemin proposé est l'adaptation puis la transformation en gardant le centre : c'est le pivot autour de son axe, sans à priori, indépendamment du ceci et du cela.

Emmener l'autre, pacifiquement mais fermement dans son propre vide, vers sa propre interrogation sans le blesser, ni l'humilier.

Dans la pratique du Tuishou, nous décrivons ce processus à deux dans la suite circulaire et réciproque du : *peng - lü - an* en faisant appel à la « souple adaptative et ferme » (*song*) et à la capacité de transformation (*hua jing*) ainsi qu'aux quatre principes : écouter (*ting jing*) ; adhérer, coller, (*nian, tie jing*) ; comprendre (*dong jing*) ; suivre (*sui jing*). Pour en sortir en cas de besoin, nous disposons de *dji, tsai, lié, dzo et kao*. (note 3).

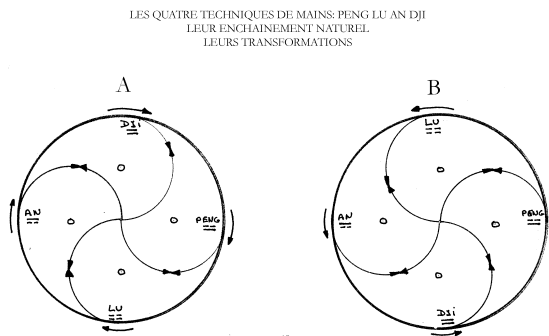
Alors, il faut bien conclure ! Par une action tranchée ou une parole décisive, un trait d'humour, une dérobade, la proposition d'une solution, d'un compromis ?

Vaut-il mieux terrasser son partenaire en le plaçant dans la situation d'un adversaire, subir ou se soumettre à son action ou bien le convaincre que notre détermination (le centre) fait valoir nos positions respectives sans humilier ni faire perdre la face. Sortir du perdre/gagner, de l'adversité, de la posture, pour cheminer vers une acceptation réciproque partagée et ainsi entrer dans une autre nature relationnelle teintée de respect et d'enrichissement réciproque.

Nous aurons tout fait pour cela, pour ceci !!

Chacun fera à sa façon ...

Mais il vaut mieux y voir clair propose Tchouang Tseu ...



Note 1 : Tous deux édités aux éditions Allia

Note 2 : Revoir ma conférence précédente sur les « 8 potentiels et les 13 postures »

(PENG, parer est comme l'enveloppe souple d'un ballon gonflé ou comme l'eau qui porte le navire. Peng peut aussi voir la capacité d'absorber ou de rejeter.

Si Peng est un état qui le caractérise par rapport aux autres potentiels, il possède aussi sa propre capacité, au même titre que lü, an et dji (et bien sûr de tsai, lie, dzo et kao).

LÜ, dévier, est la capacité à rester tangentiel à la ligne de force adverse et à la transformer à chaque instant pour l'attirer dans la trajectoire souhaitée;

AN, pousser, repousser est la capacité ou à déborder l'autre comme le ferait une vague ou à contenir une action qui viendrait vers soi;

DJI, presser est la capacité à émettre une énergie pénétrante qui brise, traverse. Ce peut être aussi un amortisseur puissant d'une attaque comme le coup d'épaule (kao) en soutenant peng sur la face interne du bras ou dans certains mouvements de lü.

Note 3 : voir mon article sur les 4 techniques de mains et leurs transformations