

LES 4 ETAPES DU TAIJIQUAN

LA RESPIRATION

Gilles : « te considères-tu comme un Maître de la forme de Taijiquan de Yang Chen Fu ?

Georges : « La première chose c'est que, être Maître de Taijiquan ne signifie pas qu'on est maître d'une forme, mais que l'on maîtrise un système qui dépasse les styles, la forme n'étant qu'un moyen. Pour ma part, j'ai plutôt intégré les principes du taiji (une cinquantaine) au point de les inclure dans certains mouvements avec une grande facilité. D'autre part, le système de ces principes chinois s'applique à la vie quotidienne.

À présent je vais reformuler ta question différemment, parce que je sais ce que tu veux entendre : « Comment peut-on arriver jusqu'à la maîtrise du Taijiquan en pratiquant la forme de Yang Chen Fu ?

A mon avis elle ne suffira pas , il est nécessaire de pratiquer aussi tous les autres aspects de l'entraînement au Taijiquan : postures , tui-shou, san-shou, pao chui etc....

Il est dit traditionnellement annoncé, qu'une 1ère étape dure 10 ans, une 2ème étape dure aussi 10 ans, une 3ème étape dure encore 10 ans, et après, on entre dans le vide... si on peut.

La première étape on doit y pratiquer le plus régulièrement possible dans de bonnes conditions mentales... et psychologiques, avec du bon air,... ou dans un espace à l'intérieur duquel on n'est pas stressé, ni gêné, ni provoqué par des téléphones et leurs sonneries. Il est demandé du point de vue du travail intérieur, d'allonger, d'étendre pour que l'expansion obtenue ouvre la porte des étapes ultérieures. Il n'est pas obligatoire de faire ce travail bas et allongé dans le Taiji , on peut l'avoir fait à travers un autre sport.. La spécificité du Taiji c'est de travailler les coordinations avec des enroulements circulaires, une respiration profonde, un type d'équilibre et de déplacements étudiés. **Attention**, quel que soit le type de mouvement que vous exécutez lentement, vous devez pouvoir le reproduire de la même manière à pleine vitesse sans qu'il occasionne un déséquilibre. Sinon il est faux . La vitesse est la seule façon de vérifier que l'on ne se trompe pas.

Passons à la deuxième étape : la pratique à deux y est très importante, elle correspond au développement de la puissance intérieure... Les personnes qui refusent de pratiquer l'art martial n'évoluent pas en général au-delà de cette deuxième étape, et ne la terminent jamais. Je dis bien en général... Car, quelques cas très rares y arrivent. On ne peut développer la puissance intérieure sans avoir les éléments de test physiques correspondants, sans avoir le développement de la sensibilité. La vie quotidienne peut malgré tout être le théâtre de la réalisation de cette étape. **Pourtant**, je ne conseille à personne de croire qu'il est l'élu et qu'il va passer à travers, il y a beaucoup de chances pour que l'on arrive nulle part en zappant ce programme de la pratique du taiji tui-shou , chee-sao et san-shou.

Ceci dit, personne n'est obligé de passer par cette 2^{ème} étape , pour profiter un peu des aspects santé du Taiji, nous parlons d'atteindre la maîtrise, ce qui est différent de la pratique de loisir. Réussir à résoudre les conflits dans l'art martial ou dans la vie quotidienne, est quelque chose d'important pour l'évolution personnelle.

Je reviens un peu en arrière, par rapport au temps d'une vie humaine

- la pratique du Taijji durant les dix premières années, correspond à la jeunesse de notre naissance à vingt cinq ans, un moment où vous vous séparez de votre famille, où vous gagnez votre argent vous-même. Il y a des gens pour qui c'est tard, d'autre plus tôt.
- Ensuite vous construisez votre vie, c'est la deuxième étape. Celle la va jusqu'à l'âge de la retraite
- Puis, lorsque vous êtes à la retraite, vous pouvez vous détendre et peut-être pourrez-vous faire profiter la société, votre famille, vos amis, de votre expérience de vie . Certains racontent leurs mémoires, d'autres s'occupent de leurs petits-enfants, d'autres travaillent dans des associations

La 3e étape du Taijji Quan, c'est la période appelée traditionnellement travail spirituel. Personnellement je n'emploie jamais ce mot parce que je ne souhaite pas lier mon travail à une connotation religieuse. Je dirai simplement que la part la plus légère de l'être humain se situe du côté de la pensée et de la sensibilité. Il vient un moment où l'on peut affiner cela, hors du contexte de la guerre ou des relations sociales où il faut défendre son beefsteak. C'est la 3e étape on devient quelqu'un de subtil, tranquillement, simplement et l'on s'arrange pour vivre au-delà des aspects conflictuels... Alors je dis bien autant que possible, parce que dans les relations humaines vous croisez des gens qui sont dans la deuxième étape, durant laquelle ils doivent gagner leur croûte avant de toucher la retraite... Et, ils sont forcément dans les relations conflictuelles qu'ils vous renvoient, donc, il faut parfois redescendre d'un étage, et assumer cet aspect là, même si on travaille sur autre chose au-delà des conflits.

4e étape : c'est le retour au vide

La maîtrise est atteinte lors de l'entrée dans la troisième étape

La Grande maîtrise est l'entrée dans le vide, 4ème étape, ensuite, la progression est infinie.

Mais qu'est-ce que ce Vide, comment en parler ?

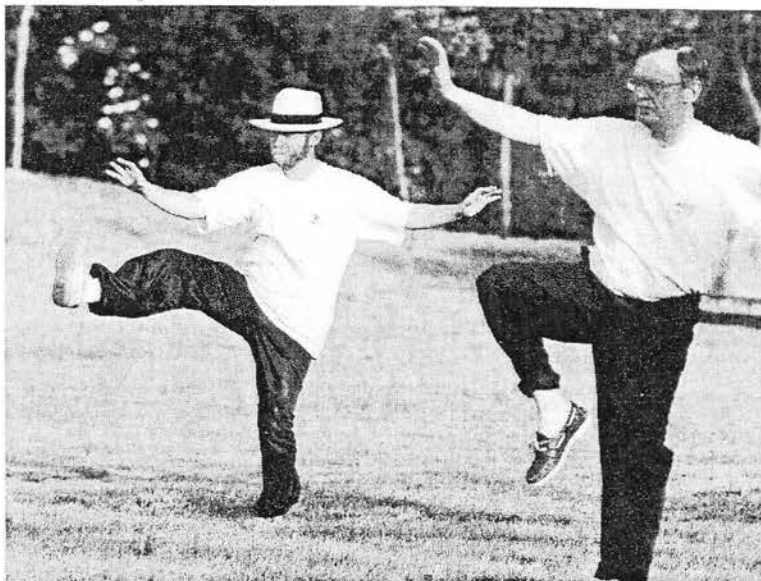
Cela m'est difficile d'une part parce que je l'imagine en partie et d'autre part parce que je ne souhaite pas entrer dans un discours creux, magique ou ésotérique . Ce vide se situe au-delà du bien et du mal en tant que concept au-delà de la vie terre à terre. Il génère des comportements qui manifestent une perception au-delà des apparences. En attendant d'y être , à chacun de s'en faire une idée..... par soi-même.

Gilles : « Le corps humain est structuré par la nature avec une prodigieuse intelligence, Peux-tu nous expliquer comment les maîtres chinois ont pu élaborer la forme du Taijji quan en étudiant la structure corporelle? Qu'en as-tu compris toi-même ?

Georges : « Cette question est en deux volets, en fait, il faut parler de la culture chinoise. Dans la culture chinoise, le savoir est accumulé génération après génération par transmission directe. C'est un peu la même chose chez nous, même depuis que le scientifique sait tout, je veux dire que tout ce qui existait avant lui est faux et que tout ce qui sera connu après lui n'existe pas déjà.

Dans la culture chinoise chaque Maître ajoute son petit grain. Dans la tradition récente, disons durant les deux derniers siècles pour le Taijji quan, il est communément admis qu'un

Maître s'autorise à modifier un mouvement de la forme. Un grand Maître lui, recrée un style. Ainsi, ce qui est communément admis dépend des capacités de création artistique que possède celui qui a maîtrisé la discipline.



Gilles : « Je voulais que tu rentres un peu plus dans les détails par rapport à ta propre compréhension du Taiji ; durant ces vingt dernières années, tu as pu percevoir l'intelligence de la forme de Taijiquan par rapport à l'anatomie de notre corps , comment peux-tu sentir dans ton corps que c'est du Taiji que tu fais et non pas du karaté, par rapport à cette intelligence de la pratique. »

Georges : A titre personnel, je m'en fiche complètement de faire du Karaté du Taiji ou du Yoga. Il s'agit simplement d'une question d'étiquette. Ce qui caractérise le Taiji ce sont ces principes , non un style. Il y a les mouvements importés de Chine, appelés formes de Taiji où exercices complémentaires ou applications martiales ou Qi-gong associés, tous ces mouvements importés sont des structures gestuelles à travers lesquelles on peut devenir un robot prisonnier, à moins qu' on ne découvre autre chose qui est déjà en nous : cette intelligence naturelle (c'est le mot que tu as employé). Chaque fois que nous attrapons un microbe ou une maladie, notre corps sait instantanément comment s'en débarrasser . N'apprenez pas à un enfant à se battre, lorsqu'une situation devient intolérable, il écarte ses bras et repousse tout le monde autour de lui, c'est inné, nous sommes programmés pour cette structure gestuelle. On peut y greffer l'apport d'un travail, en Chine on appelle cela de l'Energétique, chez nous on appelle cela un entraînement. La vraie réponse c'est sur le terrain lorsqu'on pratique , chaque jour apporte sa bribe de réponse et de redécouverte sur l'intelligence du corps et nourrit ainsi notre motivation pour le jour suivant.

Gilles : « Les Chinois représentent le Yin Yang comme un symbole cosmogonique pour catégoriser les aspects féminin et masculin de la manifestation en perpétuelle interaction. Par exemple dans le corps, le sang est de nature plus Yin que les souffles qui englobent les énergies de nature plus Yang, donc ma question est : Peux-tu nous expliquer concrètement comment tu va pouvoir agir dans la pratique du Taiji quan pour améliorer l'harmonisation de la circulation dans le corps de ces deux qualités d'énergie complémentaires et indissociables ? »

Georges : « On va parler de la circulation sanguine pour commencer... La qualité du sang c'est plus compliqué. La circulation sanguine c'est très simple, lorsqu'on est profondément détendu le sang circule mieux partout. On peut avoir de multiples raisons pour que des parties

particulières de notre corps soit plus tendues, à chacun a son histoire, son vécu. Dans le cadre de l'étude du Taijji, l'ambiance proposée par l'enseignant crée une atmosphère où l'on peut se détendre. Au début l'ambiance épanouie est beaucoup plus importante que la technique. Pour autant je ne suis pas favorable à diluer l'attention des élèves par des encens et des musiques orientales hors de propos : dans l'interne il n'y a ni odeur, ni son.

Après cela, on va parler de la circulation des souffles, pour employer tes propres termes, moi je n'emploie jamais ces mots là parce qu'ils ne sont pas compris excepté de ceux qui ont fait des études d'acupuncture. On peut parler d'alchimie interne et de souffles plus justement avec les pratiquants assidus. Il y a des méthodes pédagogiques pour mieux voir, sentir avec la peau, écouter avec les oreilles sans que le filtre du mental individuel ne déforme trop l'information. Le professeur doit passer par un aspect subconscient, artistique, involontaire non calculé et pas facilement explicable.

Gilles : « La respiration est primordiale dans la pratique du Taijiquan ; en fonction des différentes écoles de Taijiquan, celle-ci est enseignée de manière différente suivant les étapes ;

A quelle étape de l'apprentissage de la forme considères-tu que l'élève peut passer d'une respiration dite naturelle, à une respiration harmonisée à la forme de Taijiquan ? »

Georges : « la première chose c'est que toutes les écoles n'utilisent pas la même méthode. On peut dire que 90% des enseignants dans le monde n'enseignent pas la respiration dans l'enchaînement de Taijiquan au départ, mais et ils amènent un travail respiratoire sur des exercices séparés des Qigong ou des postures, des mouvements,... Les 10% d'autres écoles enseignent avec chaque mouvement, un rythme respiratoire dès le début, lever les bras en inspirant baisser, les bras en expirant (ou l'inverse puisqu'on voit les deux possibilités personnellement, avec mes élèves).



Ma méthode : 1 ère étape du taiji : je commence ce travail seulement vers la 4e année d'étude lorsque l'élève connaît déjà tout l'enchaînement en essayant d'harmoniser le rythme des mouvements avec la respiration. Tout individu expire plutôt qu'il n'inspire lorsqu'il pousse sa voiture, il suffit de relier le geste solitaire de la forme à une image de poussée ou de frappe pour que la respiration commence à se coordonner. Chacun arrive à rythmer de lui-même correctement sa respiration. Ensuite j'ajoute des exercices et qui permettent de s'épanouir en profondeur et de libérer la qualité de la respiration.

2^eème étape du taiji : se pose la question de la respiration inversée car pour développer la puissance avec la respiration naturelle, il y a une limite . Depuis des millénaires depuis que les faux existent dans les campagnes on modifie sa respiration pour faucher, de même pour frapper à la hache, depuis que les haches existent. Cela vous permet de décupler la puissance du corps, ou de votre pouvoir de récupération . Le travail de la respiration inversée permet aussi de réveiller les facultés innées contenue dans nos gènes .

3^{ème} étape du taiji : retour à la respiration spontanée libre ou inversée , qu'importe !

Gilles : En ce qui concerne les débutants aussi bien que les anciens ; par exemple, dans la forme de Yang Chen Fu, par quoi commence l'ouverture de la forme, par un inspir ou un expir ?

Georges : on peut commencer des deux manières, tout est possible . Lorsqu'on apprend la forme au début, il vaut mieux se détendre et laisser la respiration aller naturellement là où elle veut, en conséquence le débutant inspire en levant les bras parce que cela ouvre sa cage thoracique pour l'entrée d'air en respiration naturelle. Avec la respiration inversée on peut aussi faire le contraire : expirer en levant les bras avec un objectif précis. Si on change d'objectif l'inverse est aussi vrai. Lorsqu'on passe aux applications martiales de la discipline, par exemple, les deux types de respiration peuvent avoir une utilité, à ce sujet là je garde quelques petits secrets parce que cela permet à certains de mes élèves de gagner les championnats en compétitions de Tui shou.

Gilles : « dans la respiration naturelle, il y a un temps d'apnée, entre deux phrases de respiration c'est-à-dire entre l'inspir , ce temps d'apnée a-t-il une importance tangible dans la forme que l'on pratique, est ce qu'il correspond, d'après toi, à la phase de mutation entre les énergies Yin et les énergies Yang ?

Georges Tu as déjà tout dit. Dans la pratique de l'art martial, le meilleur moment pour pénétrer dans la garde de l'adversaire se situe entre l' inspir et l'expir ; à la fin de l'inspir c'est le moment de plus grande fragilité . Si vous pratiquez le YOGA, (sous la conduite d'un bon guru) vous pouvez allonger ce temps entre l'inspir et l'expir. Ce qui y est intéressant entre l'inspir et l'expir c'est qu'il vous reste votre conscience, qui tourne sur elle-même si l'on veut, puisqu'elle n'est plus en communication avec l'extérieur, peut-être qu'elle peut se percevoir elle-même et qu'elle peut faire un travail à ce moment-là. je n'en dirai pas plus.

Gilles : « Tu parlais de la respiration inversée, conseilles-tu de la pratiquer au cours des exercices posturaux, avant de l'aborder dans la forme de Taiji ?

Georges : « c'est plus facile de l'apprendre avec des Qigong ou des Tui-shou que durant la pratique de la forme. Il est bien de ne commencer cette pratique qu'après quelques années d'enchaînement lent relaxant et de tui-shou. Lorsque vous êtes plus détendu, la colonne vertébrale plus verticale, les blocages internes sont effacés en partie. Bien que le Taiji ne soit pas une psychanalyse, il aide à résoudre certaines traces de problèmes émotionnels en lien avec les blocages internes. De temps en temps remontent des traces de notre passé, des choses pas complètement purifiés. Il faut savoir que l'on n'est pas toujours au paradis pendant les premières années de pratique, c'est un travail sur soi.

Gilles : "dans la mesure où tu as déjà apporté des précisions sur l'aspect martial de la pratique, pourrais-tu nous parler des changements apportés par la pratique de la respiration inversée en ce qui concerne ta santé ?

Georges:" les premières années, apparition d'une énergie forte . Un renforcement de ma personne pour résister à toute forme de conflits physiques, mentaux ou psychologiques et puis après on l'oublie, elle fait naturellement partie de la vie.

A SUIVRE