

# Une QUESTION de



Bonsai écorcé.

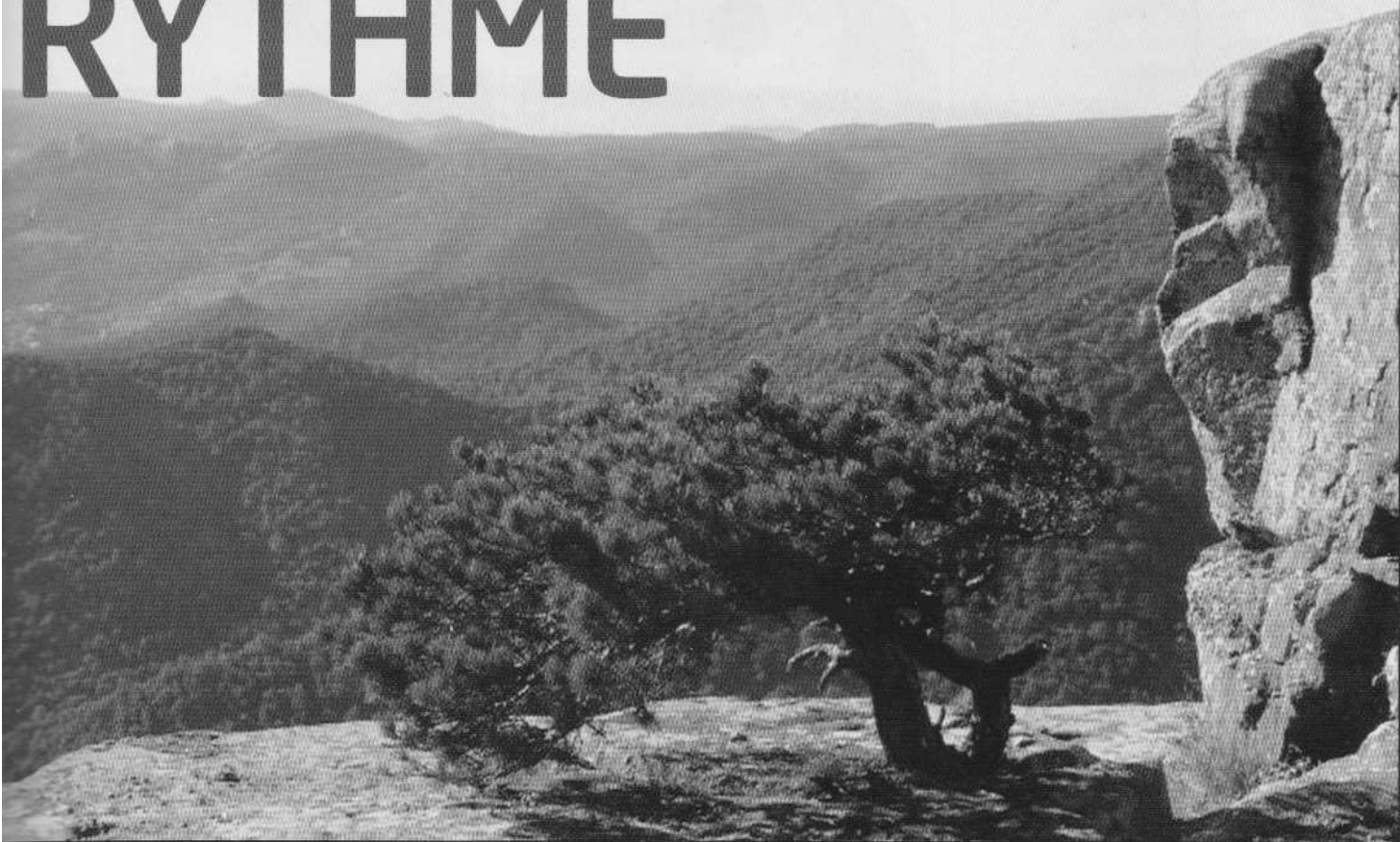
Dans les Arts Internes d'Asie, le rythme passe souvent inaperçu. Et pourtant la vie fonctionne par le rythme. Que le rythme d'un de nos processus biologiques fondamentaux se dérègle et à court ou long terme, tout en nous entre peu à peu en dysfonctionnement. Que notre cœur se mette à palpiter normalement, ou que notre souffle s'enraye, et nous voilà réduit à peu de chose très vite. Par Georges Saby

Culturellement, en occident, le rythme n'est reconnu comme fondamental que dans les spécialités musicales, car notre culture a évolué en remplaçant la notion de rythme par celle de temps mesurable. La façon dont nous envisageons l'univers avec un espace à 3 dimensions et un temps considéré comme une 4<sup>ème</sup> dimension est un arrangement différent du spatial, et

orientée dans le sens passé-présent-futur, nous conduit très souvent à oublier ce qui nous est vraiment accessible. Concrètement au niveau du temps, il n'y a que le présent dont nous avons une certitude matérielle permanente, dans son expression de continuité orientée. Le passé et le futur présentent toujours une part d'incertitude. Le passé laisse des traces dans le présent, Le futur a des germes dans le

présent qui ne donneront pas tous lieu à un développement. Dans ce présent, il y a des moments qui se rythment, comme une succession progressive par étapes. Certaines crêtes des ondes de ce rythme sont suffisamment marquées pour que nous les percevions. Le rythme peut être observé soit par une perception de l'espacement du temps entre deux crêtes, soit par le sentiment du battement lors de ces crêtes ou par

# RYTHME



## Bonsai naturel.

la sensation d'une pulsation entre les crêtes remarquables.

Pour ce qui est de notre corps, les deux rythmes les plus évidents sont celui de la respiration et celui du cœur. Ils ne sont pas les seuls, loin de-là. Pour ce qui est de notre âme, nos désirs naviguent sur des vagues de rythmes associés à des ouvertures et fermetures qui pulsent avec ou sans régularité.

En médecine occidentale comme en extrême orient d'ailleurs, on observe le pouls. Le pouls à l'occidentale mesure le rapport entre une norme standard et la rythmicité réelle de nos battements cardiaques au repos. On affine parfois la mesure en observant son accord avec notre rythme respiratoire.

En Médecine Traditionnelle Chinoise l'onde de pulsation du sang lorsqu'elle arrive au poignet donne d'autres informations qui s'ajoutent comme une information portée. L'onde pulsatoire parle au praticien de MTC. Elle lui communique un message sur l'état rythmique de systèmes énergétiques et organiques bien différents de ce qui est uniquement attribué au rythme cardiaque. Les rythmes organiques sentis subtilement par la main du praticien de MTC, parlent de notre organisme, du cœur ou du pou-

mon mais aussi des autres organes et systèmes vitaux, foie, rate etc...

Nos rythmes intimes révèlent notre état de santé. Dans un organisme sain une pulsation se déclenche au réveil chaque matin. Elle met en mouvement la vésicule biliaire. Cette onde va réveiller le gros intestin au bout de son parcours. Avec un organisme en harmonie fonctionnelle, cela a pour conséquence de nous inciter à aller naturellement à la selle.

Une partie de ce que mesurent les praticiens des médecines d'Asie passe par l'observation de rythmes internes à nos personnes. Ils révèlent l'état l'harmonie et la force ou son absence, au coeur de nos processus vitaux.

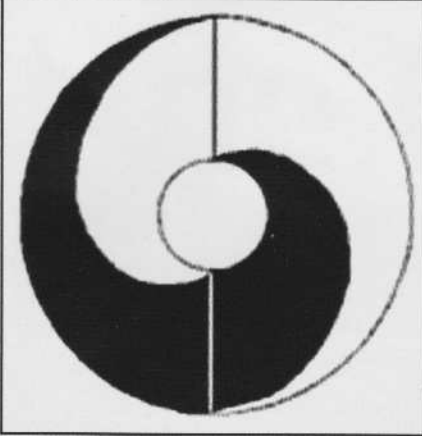
L'alternance jour-nuit, la ronde des saisons, les pleines lunes aussi, imprègnent notre organisme d'une rythmicité venue elle, de l'extérieur. Selon notre âge ou plutôt notre avancement dans le temps de parcours d'une vie, nos hormones varient. Elles connaissent des impulsions de changement à la puberté par exemple, ou des affaissements avec la ménopause et l'andropause, mais notre état émotionnel influence aussi cette ronde là.

Un de mes formateurs me donna de

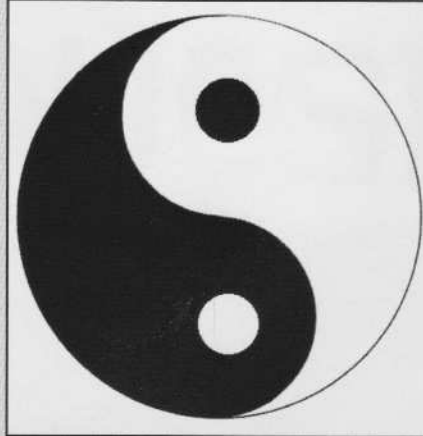
nombreuses informations sur l'utilisation du rythme en Taijiquan. Ces cours touchaient l'Art du combat de survie (je n'ai pas dit de tui-shou), et aussi un autre Art méconnu : le Qigong Thérapeutique par utilisation des postures et mouvements du Taijiquan. Je veux dire par là qu'il me montra comment on utilisait des éléments du matériel contenu dans les formes et postures de Taijiquan pour influencer positivement les rythmes biologiques des flux de Qi qui traversent les méridiens d'acupuncture. Lorsque j'ai parlé de cela à quelques acupuncteurs il y a 20 ans, je n'ai pas été pris au sérieux par certains d'entre eux, jusqu'à ce qu'ils vérifient que je pouvais à volonté et rapidement modifier les pouls qu'ils mesuraient. Cette possibilité démonstrative n'est qu'une facette de la méthode, facette moins intéressante parce que perturbatrice de mes rythmes et de leur harmonie lorsque je réalise une démonstration. La partie la plus intéressante de cette technique, c'est celle qui permet de réguler ces rythmes, d'améliorer leur harmonie, ce qui a des effets presque immédiats sur la santé.

Mon formateur avait pris pour habitude d'effectuer ses évaluations

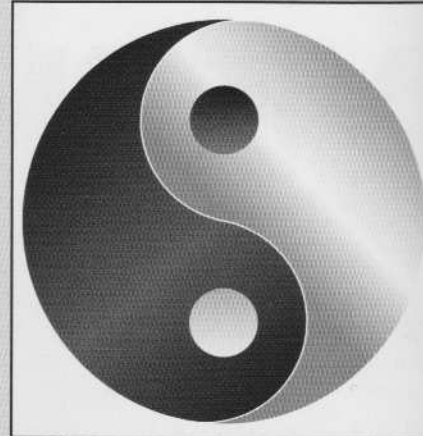




Taiji Tu ancien



Taiji Tu actuel



Taiji Tu nuancé Noir et Blanc

(diagnostic énergétique) en marchant à coté de son patient (si celui-ci pouvait marcher). Une brève randonnée d'un kilomètre lui permettait de tester la réaction de la personne aux changements de rythmes. Tout en changeant le rythme des pas durant sa promenade, il interrogeait son patient sur le problème de santé que la personne souhaitait résoudre, et sur l'origine supposée de ce problème. Il profitait de cette conversation pour évaluer les réactions émotionnelles et spirituelles du patient. Il mesurait sa réactivité émotionnelle. Était-elle normale, trop rapide, bloquée ou lente. Le corps et le cœur-âme du patient lui parlaient durant cette marche au rythme du soignant. En fonction du thème de la conversation, de l'émotion qui en ressortait, du ton de la voix, de toutes les réactions du patient, mon formateur recevait et lisait les informations nécessaires à la compréhension de l'équilibre Yin-Yang de la personne. Les connaisseurs en Médecine chinoise savent qu'un organe, et son méridien associé se relie à des attitudes spirituelles et à un éventail de vécu de nature émotionnelle.

La capacité à s'adapter à un changement de rythme révèle l'harmonie des fonctions vitales, et aussi leur lenteur, raideur ou leur défection. C'est un excellent marqueur de l'état de la vitalité d'un individu. Étrange diagnostic énergétique, certes, mais bien ancré dans la théorie et le fond artisanal de l'expérience pratique en Médecine Traditionnelle Chinoise. Cet homme avait une compréhension rythmique de l'être humain.

Selon son point de vue, le Taijiquan était un art de changement de capacité : passer du Yin au Yang et vice versa, instantanément. C'est cela la maîtrise en Taijiquan, une capacité de changement de rythme appliquée judicieusement. Il s'appelait Stuart Le Marseny. Je lui dois

beaucoup en connaissance. Évidemment me direz-vous personne n'a entendu parler de lui, et vous ne trouverez pas son nom dans une lignée officielle du Taijiquan. Durant 5 ans il avait été premier assistant d'un autre de mes formateurs, Erle Montaigne, lui bien présent dans les généalogies officielles de la lignée Yang Lu Chan - Yang Chao Hou. En tant qu'assistant Stuart Le Marseny relevait les défis pour son Maître.

**Le rythme dans le taijiquan**

Pour le public occidental actuel, Taijiquan est égal à lenteur et santé.

Pour le public asiatique de la fin XIXème siècle, lenteur équivalait à « boxe molle ». La boxe molle ou Hao quan représentait un courant incluant plusieurs styles, qui généraient la puissance martiale en transformant la lenteur et la relaxation en autre chose de détonnant, explosif, dur, non pas rapide mais immédiat. A cette époque les styles principaux de Taijiquan se dessinaient à partir de l'école Chen, passée à Yang Lu Chan et associés à un autre courant venu de Zhao Bao. Ils étaient composés déjà de formes, de formes assez longues d'ailleurs, et qui se pratiquaient en 8 à 12 minutes. Au sujet de cette durée approximative j'ai collecté au moins une dizaine de récits anciens et épars qu'on puisse prendre au sérieux et qui convergent. Ces formes pas encore totalement standardisées venaient juste d'être constituées selon un registre de séquences qu'on retrouve en gros dans les formes longues actuelles de tous les styles. Les étudiants/disciples des Maîtres de cette époque (fin XIXème), recevaient des leçons différentes les uns des autres, et souvent les formes qu'ils pratiquaient n'étaient pas rigoureusement identiques. Les mêmes formes pratiquées de nos jours ne sont que des variantes simplifiées et souvent

standardisées. Elles se pratiquent depuis le milieu du XXème siècle, généralement en 25 à 30 minutes.

Remarquons que la vitesse moyenne de la pratique à été réduite depuis, et de plus de la moitié. Une observation plus fine et attentive permet de dire que cette diminution fut plutôt des trois quarts. Car on doit tenir compte des mouvements éliminés lors de la simplification des formes qui a eut lieu au début des années 1900 en Chine, dans les grandes villes sous l'influence de Yang Chen Fu en particulier qui lança ce mouvement de rénovation et la première vague de simplification du Taijiquan.

Je suis bien placé pour parler de ces simplifications, parce que j'ai eu l'opportunité au long de ma vie d'étudier en profondeur deux courants de Taijiquan, le Wu et le Yang. J'en ai étudié les formes longues modernes simplifiées et les formes anciennes un peu plus complexes. Sur le plan du rythme, la différence est impressionnante. J'ai aussi étudié l'école Chen sans l'approfondir, parce qu'elle ne correspondait pas aux possibilités de mon anatomic naturelle et plus récemment l'école Sun dans une version originelle.

Sur cette base comparative liée à une expérimentation directe avec mon être, je constate que le Taijiquan moderne en général n'est plus vraiment une boxe molle, mais une pratique corporelle au rythme plus marqué dans la tendance Yin. Les valeurs associées Yin seront abordées un peu plus loin dans cet article. Remarquons qu'elles sont extrêmement propices à ré-harmoniser les rythmes profonds des personnes qui s'adonnent à un exercice corporel ou psycho-émotionnel de nature Yin.

Le mode de vie moderne laisse de moins en moins de place à la lenteur, il n'y a pas de temps pour le temps, sinon celui de courir au rythme imposé par la

Malgré ces limites dues à l'immobilité, ce dessin suggère la contenance du Yin dans le Yang et réciproquement. Dit autrement le petit cercle blanc dans la goutte noire indique que le Yang réside au cœur du Yin, et le petit cercle noir au cœur de la goutte blanche indique que le Yin habite au cœur du Yang. Bien que nombre d'occidentaux connaissent cette remarque, elle porte rarement à des conclusions pratiques. Pourquoi ?

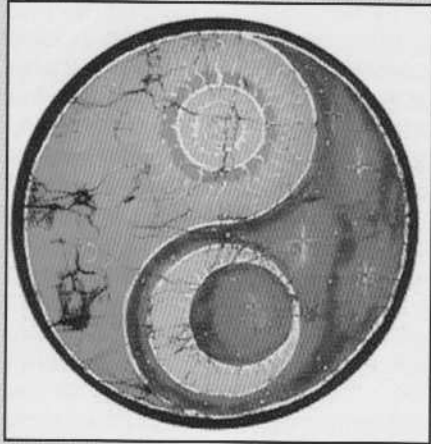
Parce qu'incorrigiblement nous restons dans la pensée dualiste qui sépare les choses. Il nous est vraiment difficile d'entrer intellectuellement au cœur des élèves, maints changements invisibles parce qu'impossibles à dater. Ces changements sont aussi marqués, qu'il est patent de ne pas vraiment savoir quand ils ont eu lieu. Quand avons nous cessé d'avoir mal au dos, au ventre, au genou, à d'autres ? Quand cette nervosité ancienne a-t-elle disparu ? Impossible de dater un moment, un avant, un après tant le changement fut progressif donc invisible. Notre intrusion au temps ne nous permet pas toujours de saisir les rythmes qui dépassent nos perceptions ou la temporalité imposée par la vie culturelle de notre époque.

La santé du pratiquant de Taijiquan par les vertus de ce qui a tendance au Yin, donc par la douceur et la lenteur, et la régularité répétitive de l'entraînement, évolue positivement, sans explications cartésiennes mais avec une statistique qui en fait une vérité simple à dire : le Taijiquan, c'est bon pour la santé. D'une certaine manière il agit sur la santé comme le Qigong, comme un grand Qigong.

écorce. Cette idée ne saurait être appliquée non plus au brin d'herbe qui remonte à travers une fissure et l'agrandit, ou soulève une pierre. Avec le Taijiquan le projet énergétique (martial et/ou de santé) est semblable au mouvement du brin d'herbe qui pousse la pierre. La pratique régulière, longanime construit quelque chose en nous, de solide, profond et stable. Parmi les plus anciens pratiquants de Taijiquan, mes collègues enseignants et moi-même, avons tous remarqué dans notre corps, ou grâce au récit de nos élèves, maints changements invisibles parce qu'impossibles à dater. Ces changements sont aussi marqués, qu'il est patent de ne pas vraiment savoir quand ils ont eu lieu. Quand avons nous cessé d'avoir mal au dos, au ventre, au genou, à d'autres ? Quand cette nervosité ancienne a-t-elle disparu ? Impossible de dater un moment, un avant, un après tant le changement fut progressif donc invisible. Notre intrusion au temps ne nous permet pas toujours de saisir les rythmes qui dépassent nos perceptions ou la temporalité imposée par la vie culturelle de notre époque.

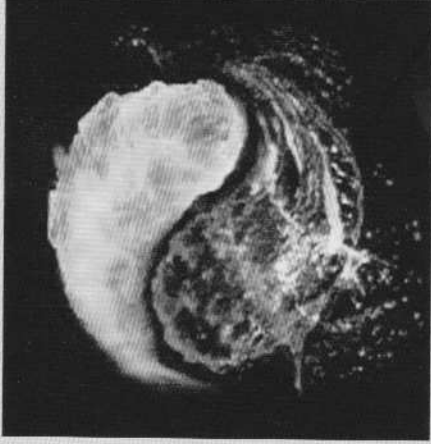
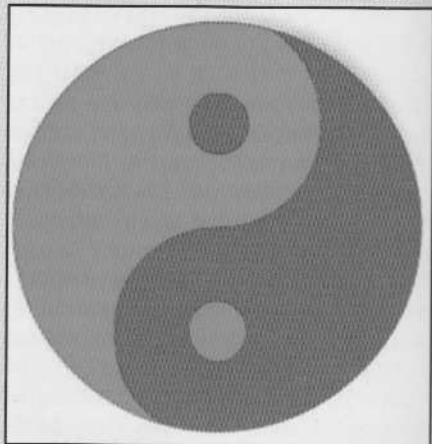
La santé du pratiquant de Taijiquan par les vertus de ce qui a tendance au Yin, donc par la douceur et la lenteur, et la régularité répétitive de l'entraînement, évolue positivement, sans explications cartésiennes mais avec une statistique qui en fait une vérité simple à dire : le Taijiquan, c'est bon pour la santé. D'une certaine manière il agit sur la santé comme le Qigong, comme un grand Qigong.

**Taiji tu**



société. A 50 ans un employé(e) qui n'a pas choisi le secteur de la société où sa profession peut le conduire paisiblement jusqu'à la retraite est poussé au chômage, sans presque aucune chance de retrouver un quelconque emploi, puisque il est considéré comme trop lent pour le rythme exigé actuellement. Le rythme actuel le plus favorisé par la société tourne le censeur vers le Yang. A perte les valeurs du Yin nous voyons apparaître des maux nouveaux moins fréquents autrefois, comme le stress, le cancer, la dépression, l'ostéoporose. L'énumération serait infinie...

Que dire sinon que nous nous trompons tous en courant après cette chimérique vicesse, de nature plutôt Yang. Observateur de la nature autour de moi, j'ai remarqué quelques effets du rythme lent. Ainsi en est-il de la croissance des bois de fer ou de l'ébène noir, la lenteur de leur pousse ! Ainsi en est-il d'une maison construite pas à pas, avec les temps de séchage nécessaires entre chaque partie de l'œuvre. Ce genre de maison ne sera pas à reprendre à ravalier, à réparer au contraire de certaines cités construites à la va vite. Ainsi en est-il de l'apprentissage général pour ne pas dire toute la vie. Ainsi en est-il du brin d'herbe qui soulève le macadam, d'où vient cette force lente qui casse le dur avec du mou ? Essayez avec vos grosses mains et pieds de faire la même chose sans outil, essayez doucement comme l'herbe, ou même vite ! Les explications de ce phénomène par les scientifiques me semblent un peu artificielles et clairement insuffisantes. Certaines cellules sous l'écorce des arbres ont un pouvoir exceptionnel de pression. Cette force ne saurait être suffisante seule, et de plus elle devrait broyer l'arbre dans son cœur et son

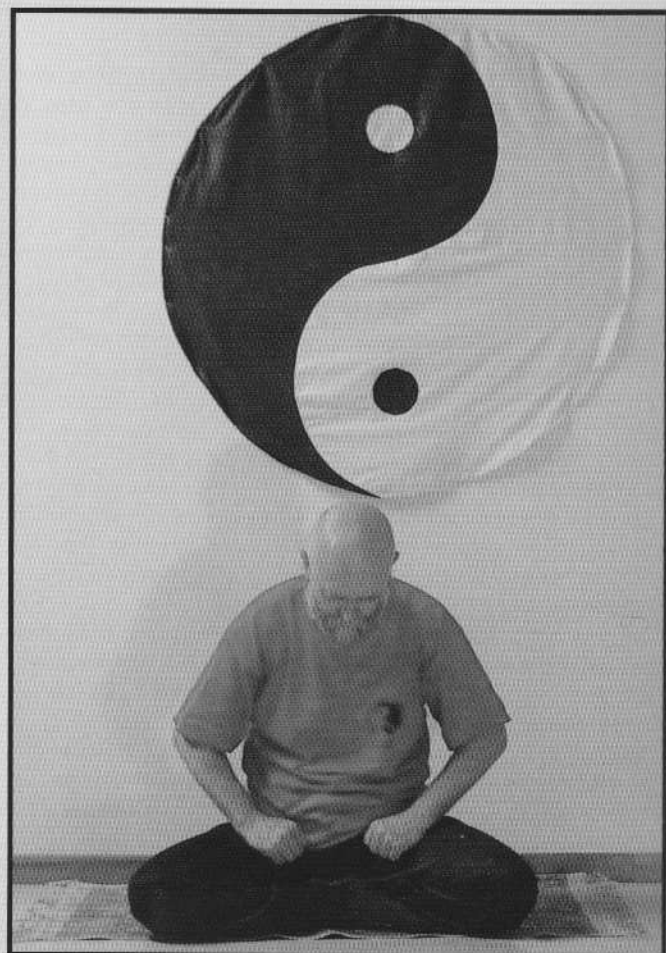
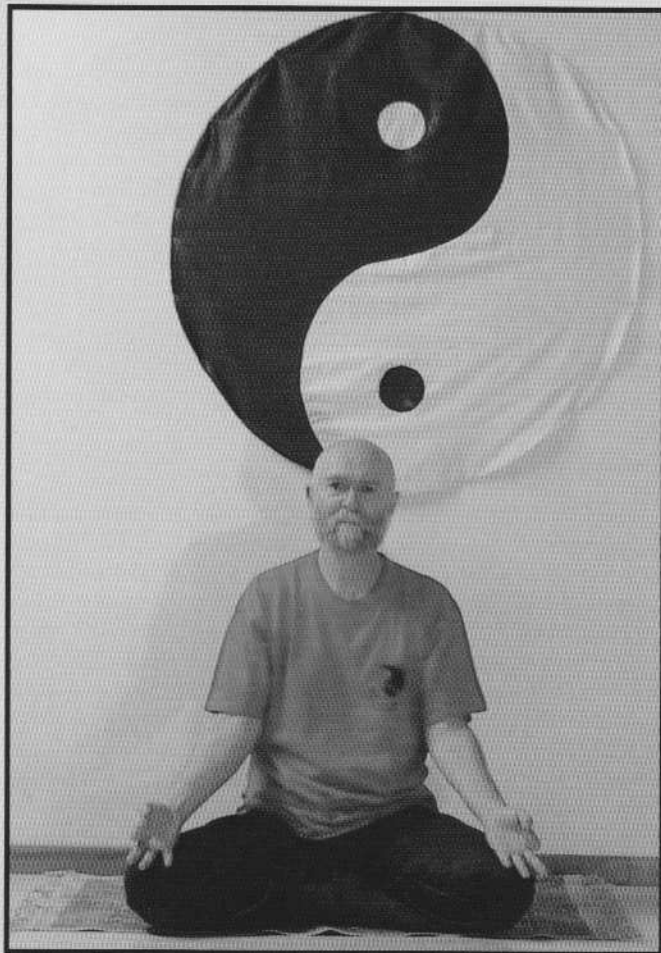


Taiji tu ancien bien et rouge,

Taiji Tu modernisé,

Taiji tu ancien bien et rouge,





**Qigong un geste vif et explosif : assis 1 méditation assis 2 expiration totale assis 3 poing jeté au ciel inspiration.**

être très long, et ce qui nous paraît long peut être très court. Le temps est relatif à l'observateur.

### L'explosivité dans le taijiquan

Avec les pratiques de Taijiquan modernisées, elle a trouvé une place semblable à ce que nous exprimerons plus loin au sujet du Qigong et de ses rares gestes vifs. En Taijiquan, ces gestes toniques ne sont pas la plupart du temps enseignés aux débutants. On les voit apparaître dans les cours d'élèves qui réunissent les plus anciens de chaque école de Taijiquan. Ils peuvent être intégrés à un ensemble gestuel spécifique comme une forme rapide. Parfois on les étudie par une modification du rythme de la forme lente (Di yi lu).

### Les 3 rythmes d'entraînement au taijiquan dans les temps anciens

Trois c'est un beau chiffre. Trois grands rythmes étaient en général proposés dans les écoles anciennes, que celles qui en ont 4 ou 2 ne s'offusquent pas ! Que celles qui n'en ont qu'un seul ne m'en veuille pas, je décris ce qui a été. Toutes les écoles n'ont pas le même bagage technique. Celle où j'ai débuté n'avait qu'un seul rythme. Le professeur m'a

motivé, je lui dois ce trésor. Avec les années, j'ai été assez loin dans la discipline, et je continue d'apprendre.

### Di yi lu

le rythme fluide et lent qui représente le rythme majoritaire de la pratique et de l'entraînement au Taijiquan. Comme nous l'avons fait remarquer précédemment, pour les grandes écoles de Taijiquan Yang, Chen, Wu, Sun, le rythme du Di yi lu est passé généralement d'une pratique de 8 à 12 minutes à une pratique de 25 à 30 minutes. Un ralentissement considérable est donc devenu une norme au changement de siècle, en passant du XIX<sup>ème</sup> au XX<sup>ème</sup>.

Ce changement je l'ai interprété comme une nécessité d'adaptation de la discipline Taijiquan au nouveau monde en gestation au début du XX<sup>ème</sup> siècle. J'avais choisi pour titre à mon premier livre sur le Taijiquan il y a 20 ans : Taijiquan écologie sociale et individuelle, pour souligner l'impact d'équilibration énergétique que pouvait apporter la pratique Yin, d'abord pour l'individu et sa santé, et ensuite pour la société moderne dont la nature à connotation rythmée au Yang si j'ose dire empirait, et empire encore plus depuis. Ralentir

c'est écologique dans une société qui va trop vite, mais c'est aussi écologique individuellement, pour notre santé et notre harmonie.

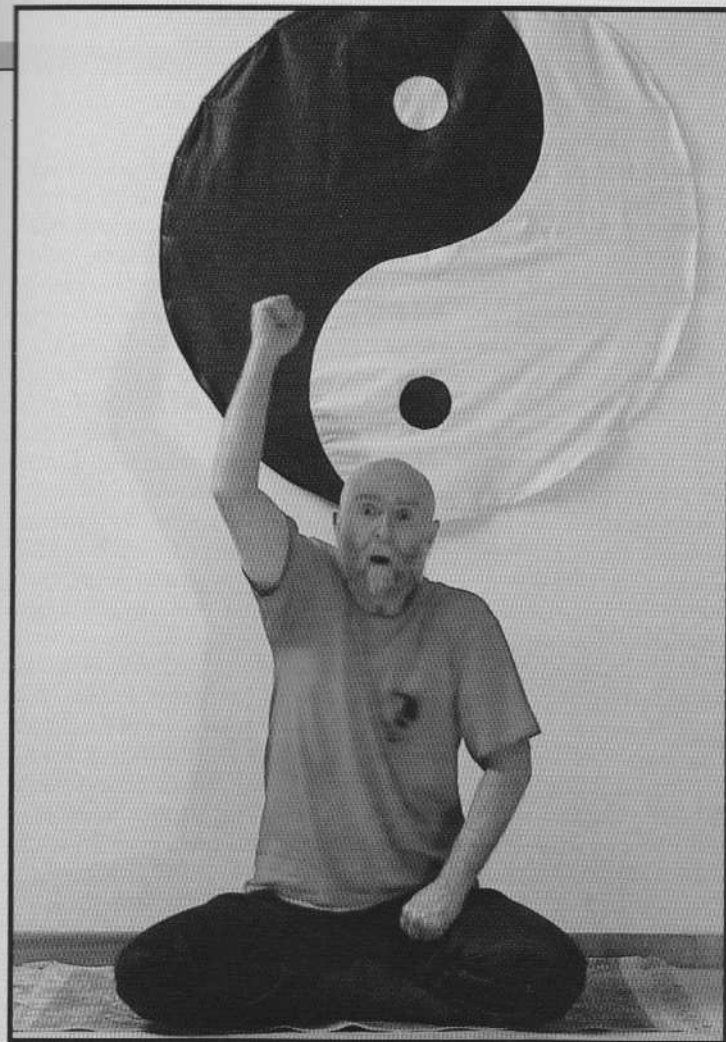
### L'hyper lenteur

Il s'agit d'une pratique que l'on effectuait autrefois guère plus d'une fois par an, en saison chaude.

Cette pratique utilise les mêmes formes gestuelles que celles qui sont convenables pour le Di Yi Lu. Le mouvement continu s'y trouve tellement ralenti qu'une heure au moins devient nécessaire pour clore la séquence enchaînée. Avec de l'expérience on peut allonger cette durée à 2, 3 ou 4 heures. L'attention à rester dans le changement continu avec toutes les parties du corps en permanence, même celles qui apparemment ne se meuvent pas, en fait une forme d'entraînement éprouvante et épuisante. Cette expérience permet de déceler en soi certaines faiblesses de coordination dans la gestuelle et d'augmenter l'unité de sa personne autour du centre dan tian inférieur (ventre énergétique).

### Fa-jing et rebond

Certaines écoles ont une gestuelle dif-



La modération est une forme de contrôle et de souplesse. Si on l'associe à la capacité d'accélération, on approche alors de la maîtrise du rythme

férente de celle de la pratique lente pour l'étude de ce rythme.

Elles l'appellent parfois « fast form » en usant d'un anglicisme qui trompe, il ne s'agit pas de vitesse, mais d'explosivité et de capacité de rebond, c'est à dire de transformer ou de réutiliser un mouvement dans un autre. L'utilisation du rebond représente un usage artistique de l'élasticité du corps. Il permet de réutiliser le Qi d'un mouvement pour produire un autre mouvement. On utilise alors vraiment le changement exprimé par le Taiji Tu en mouvement, le Yin devient Yang et inversement. Le rythme en rebond donne une impression esthétique bien plus rapide que le coulé lent. L'explosivité longue ne saurait être pratiquée à un grand âge exactement comme lorsqu'on est jeune. L'explosivité courte peut encore se développer et s'améliorer avec l'âge.

Ce type de pratique se distingue du Wushu dit externe, par l'accent mis sur la fluidité et l'élasticité. Les gestes explosifs réussis ne sont pas visibles, car trop rapides et trop courts.

Les formes lentes Di Yi Lu, développent la nature Yin du mouvement et de la posture. Les formes explosives développent l'aspect naturel du Yang, en

passant par la mutation du Yin au Yang et vice-versa. Un pratiquant âgé peut élever son niveau en Pao Chui (technique du boulet de canon). Pour les sauts associés à cette pratique, en vieillissant, on régresse forcément, en hauteur et longueur de bond. L'explosivité courte se distingue bien de l'explosivité longue. Elle ne repose pas sur les mêmes ressorts internes, et permet au pratiquant vétérans de garder sa puissance et même de l'augmenter dans des gestes courts utilisant tout le corps.

Selon mon formateur Stuart Le Marseny, l'étude du changement de rythme présentait un aspect corporel, technique, et un aspect spirituel, beaucoup plus intérieur. J'avais du mal à l'appréhender parce que ce que cela nécessitait à l'époque pour moi, de fluidifier des parties psychiques de ma personne liée à la structuration de mon ego. Elles se situaient grandement dans une zone inconsciente de ma personne. Difficile d'accélérer ou de ralentir immédiatement tel rythme en soi, à la demande du Maître, et surtout tout de suite, immédiatement au présent, et pas seulement dans l'entraînement, mais aussi dans la vie quotidienne !

La modération est une forme de

contrôle et de souplesse. Si on l'associe à la capacité d'accélération, on approche alors de la maîtrise du rythme.

#### Le rythme dans le combat

Les lecteurs assidus de ce journal auront noté que mon honorable collègue Kenji Tokitsu a écrit de nombreux textes sur ce thème. J'ai pris soin il y a bien longtemps de ne pas écrire pour répéter ce que d'autres avaient déjà posé. Pour cette raison j'aborderai ce sujet d'une façon tout autre et sans opposition à ses thèses auxquelles j'adhère pour la plupart d'entre-elles.

Stuart Le Marseny avait remarqué que tout mouvement produit par un être humain commence d'abord dans son cœur (esprit-âme Shen), ensuite accède à son mental, d'abord non consciemment, puis consciemment ensuite, pour finalement suivre le système nerveux moteur jusqu'à la commande musculaire de fibres situées dans plusieurs muscles, selon un rythme organisé qui alors produit un mouvement précis. Cette description reste valide lorsque quelqu'un entame le processus d'une agression à votre égard.

J'appris donc à lire ce processus, ce qui permet d'agir en guerrier selon les ►



cas, à tel ou tel moment de son déroulement. Les jardiniers savent qu'il est bien plus facile de déraciner une plante au stade de la sortie de terre plutôt qu'une fois constituée et développée avec des feuilles et des racines. De la même manière Stuart le Marseny m'a incité à chercher l'origine de l'attaque, de la pensée d'attaque de l'adversaire, ou dans l'étude de la MTC, de remonter peu à peu dans l'histoire du patient jusqu'à l'origine de la dérythmie, pour réguler l'énergie à la source. Le rythme dans le combat de survie est rapide, la pousse d'une plante est lente. La pratique du Taijiquan lent et du tui-shou bien souvent ne prépare pas correctement au combat de survie. Ce n'est pas tant la vitesse qui manque, que l'immédiateté. Les gestes Yang rapides sont accessibles à tout le monde. On peut toujours s'arracher, et être tonique un court instant, même sans entraînement, et à un âge avancé.

### La force du yin

Les gestes Yin ont une nature lente, mais l'immédiateté est telle lors de la mutation Yin-yang qu'on devient plus rapide que l'apparence de la lenteur, il n'y a plus de temps sous la forme mesurée par la montre, il y a un temps immédiat, le présent, et dans ce présent, tout est instantané.

### Le Rythme du passage de puissance dans les styles d'arts martiaux

De nombreuses écoles ont produit des guerriers extraordinaires. Selon les époques on a remarqué l'apparition de ces hommes inhabituels dans tel ou tel style. Le Taijiquan a eu une grande époque au XIX<sup>ème</sup> siècle. Avant, il y avait eu d'autres très grands styles, et depuis on en a remarqué de nouveaux grâce aux prouesses de leurs représentants. Les génies comme Yang Lu Chan sont rares. Ils apparaissent épisodiquement dans tous les clans et communautés, dans toutes les professions et spécialités. Yang Lu Chan fut doté de puissance technique, par l'étude auprès de la famille Chen. Il a ajouté à ce bagage des qualités personnelles innées, en stratégie de combat et en stratégie de comportement dans le milieu des militaires et politiciens de la cour impériale. C'est homme illettré effectivement représente un cas exceptionnel, un sommet dans l'Art du Taijiquan, un art guerrier parmi d'autres.

### Avec les enfants

Pour avoir essayé d'enseigner la pratique du Taijiquan aux enfants, j'en

suis arrivé à la conclusion de l'inutilité de cette idée sous la forme de la pratique des Di Yi Lu. Les formes lentes ne conviennent pas aux enfants. La lenteur s'oppose à leur rythme profond. Le cours de Taijiquan enfant sera cependant utile s'il reprend une forme un peu plus rapide ou explosive assimilable à du Kung-fu comme on disait à l'époque de la sortie des films de Bruce Lee. Les exercices ludiques de copie des animaux, ou de tui-shou, peuvent être d'un apport bénéfique dans le cadre de l'éducation sportive et relationnelle des jeunes. La nature de la jeunesse va à la tonicité, le défi de la lenteur n'est pas prioritaire à cet âge là. Tant que le système nerveux d'un jeune n'est pas achevé, que son os-sature n'a pas atteint sa limite d'allongement, il ne me semble pas que les pratiques en lenteur lui soient d'un bénéfice vrai. Au contraire, plus l'homme avance en âge, plus elles lui seront bénéfiques. Lors d'une conversation avec Maître Yang Zen Duo il y a 25 ans il m'a répondu ainsi à une question sur ce thème : « les enfants ne font pas de Taijiquan ». Moi (Maître Yang) j'ai commencé avec du Kung-fu et c'est adulte que je me suis mis au Taijiquan.

### Le yijing

Ce livre développe une théorie pratique du rythme dans le changement. A la suite de 25 années de pratiques de Bagua zhang (Forme et Boxe des 8 trigrammes), j'ai choisi de passer beau-

coup de temps à l'étude intellectuelle du Bagua, autrement dit de passer par une introspection du livre classique chinois du changement, le fameux Yijing. Il a traversé toutes les modifications de régimes sociaux depuis l'origine des dynasties impériales chinoises jusqu'à aujourd'hui en passant par la République, le communisme, et maintenant le système du parti unique. Il est à l'origine de la culture chinoise écrite. On le trouve dans les sacoches et la mémoire de la plupart des hommes d'affaires et intellectuels chinois d'aujourd'hui. Mao Tse Tung a puisé en lui une part de son inspiration de grand stratège de guerre. Le rythme des changements que ce livre décrit repose sur des principes applicables à toutes les situations. Il incite à la réflexion, à l'observation, à la remise en cause. Qu'il s'agisse d'art martial ou d'économie, de combat corporel ou de prise de marché, la stratégie passe par le rythme de la perception de la situation puis l'application des mouvements d'adaptation au changement, qui permettent de se mettre en concordance avec la réalité. La transmission orale autour de ce texte ancien ne ressemble pas à ce qu'on en connaît de prime abord et un peu superficiellement : un moyen de prédire l'avenir. En fait il ne parle pas de l'avenir, mais du présent et des flux de changement dans le présent, donc de ce qui est en train de muter à diverses vitesses au présent. Ce livre a connu une gestation lente de - 2000 à - 200 av J.C.



Poing dans la main qui protège.

Il a préparé les sages chinois à la synthèse de l'idée du Taiji Tu et du Yin-Yang. Il a été précurseur des concepts du yin et du yang qui sont arrivés après lui dans la culture chinoise. Ce qui va vers le Yin ou le Yang y est décrit avec subtilité, sans jamais utiliser ces mots qui à l'époque de sa rédaction n'existaient pas encore.

Les avantages du Yin plus lent en rythme que le Yang sont souvent mis en avant dans ce Yijing que mon auteur favori à son sujet, Cyrille Javary, appelle le Grand Livre du Yin.

La plupart du temps, les changements dans les situations de notre vie se préparent lentement, presque incognito. Le changement en lui-même au-delà d'une certaine accumulation de tension préparatrice apparaît alors rapidement, brusquement.

Lire le changement dans sa préparation invisible, tel est le propos de ce texte majeur. Et lorsqu'on est un pratiquant d'art martial traditionnel lié aux techniques de survie, il vaut mieux lire la nature du changement que l'ignorer. Lorsque en combat on a perçu-senti la stratégie de l'autre par des signes avant-coureurs, si l'on en a les moyens matériels et techniques, on peut alors s'adapter à la situation, la tourner au mieux à notre avantage. Si l'on n'a rien perçu, comment s'adapter alors au changement de rythme lorsqu'il va s'abattre sur nous !

Cette perception du changement dans

les germes peu visibles mais déjà là au présent a été développée en orient par des Maîtres d'arts martiaux divers, mais aussi de santé, médicaux ou autres. Grace à cela, ils ont élevé leur art jusqu'à des perceptions à distance et avec un temps d'avance stupéfiant. Nombre d'entre eux ont fait référence à la mystique bouddhiste, ou à la méditation, ou au Taoïsme, ou au Shintoïsme. Ce qui unit toutes ces philosophies, c'est leur fond chamanique, qui va au cœur du mystère de l'existence.

Lorsque la conception que nous nous faisons du temps change, que nous osons la remettre en cause en observant sa nature, on s'aperçoit qu'on peut parfois lire ce qu'on ne savait pas lire en en restant au temps qui s'écoule selon l'horloge.

Nombre d'artistes martiaux ont remarqué un jour ou l'autre la dilatation du temps dans des moments importants, en situation de survie le plus souvent. Ces pratiquants ont alors perçu ce qui n'est pas possible dans l'univers de conception cartésienne qui nous est présenté comme le seul valide dans notre éducation actuelle. Beaucoup de personnes ont fait des rêves prémonitoires. Les grands artistes martiaux sont souvent des poètes, et aussi des rêveurs à leurs moments perdus, parfois des chamanes. Sans quelques dons de voyance, comment éviteraient-ils les zones et les moments les plus dangereux ?

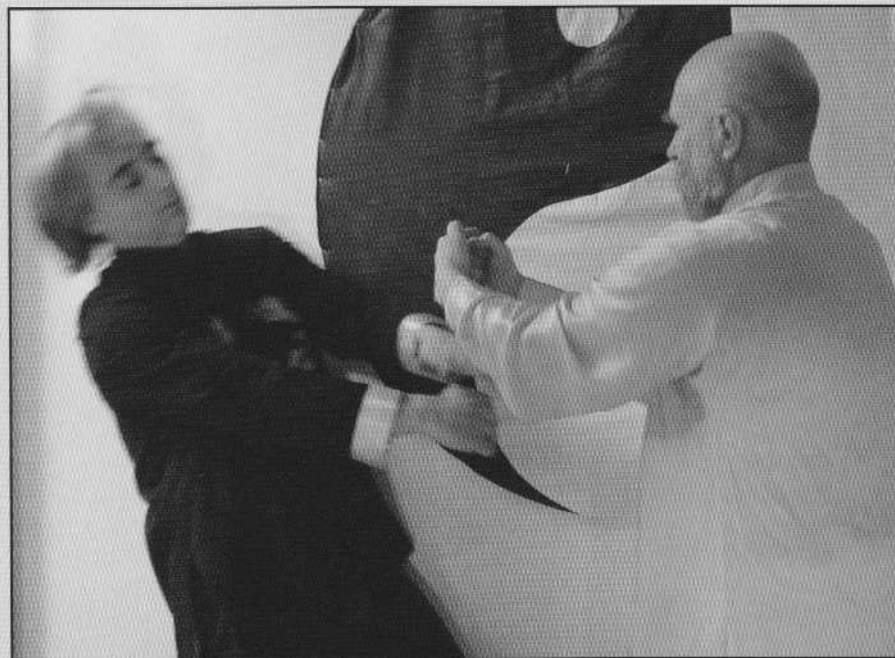
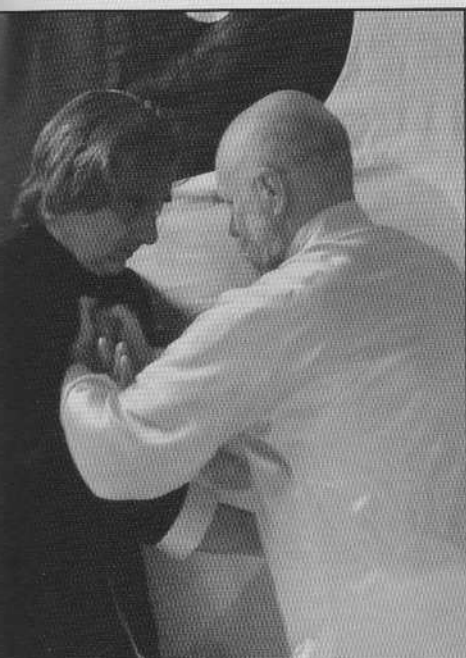
## Dans le qigong

Les mille et une écoles de Qigong utilisent bien des méthodes, bien des recettes. Au travers d'un parcours de pratiquant régulier, évoluant patiemment dans le bain d'une trentaine de séries de Qigong issues d'écoles diverses, j'ai remarqué des similitudes réelles, quand au rythme, entre des pratiques non apparentées.

Les écoles anciennes au sein d'un ensemble gestuel enchaîné ou non, utilisent volontiers la lenteur. Encore une fois il y a adhésion aux vertus de ce qui tend au Yin. Ces mêmes séries à base Yin contiennent toujours quelques gestes épars rapides ou explosifs. Ces gestes plus toniques de nature Yang se situent généralement au-delà de la moitié d'une série, et très souvent à l'avant-dernier ou au dernier mouvement de la série. Perdus dans le ronronnement tranquille et orienté au Yin, ils ponctuent la pratique d'un rappel à la dynamisation par l'orientation au Yang.

Les gestes plus rapides servent à expulser une énergie négative, un peu comme nous le faisons en toussant ou en éternuant. Mais cela ne doit pas être généralisable. Parfois ces gestes rapides ont pour fonction de secouer, donc de réveiller quelque chose en nous (le bon dragon). A chaque Qigong sa spécificité, les variantes sont innombrables, et le Yang a mille et une facettes utiles.

Une main qui travaille devient calleuse. De la même manière le pratiquant ►



**Taijiquan, le rythme explosif sans mouvement externe : photos réalisées sans trucage, le partenaire tente vraiment de ne pas bouger, de rester sur place. La force est lâchée dans le poing droit sans aucun élan ! Frapper ainsi dans son poing protège l'adversaire de blessures internes. Photo 2 : poing sur le corps. Photos 3 : la force interne lâchée sur la main**



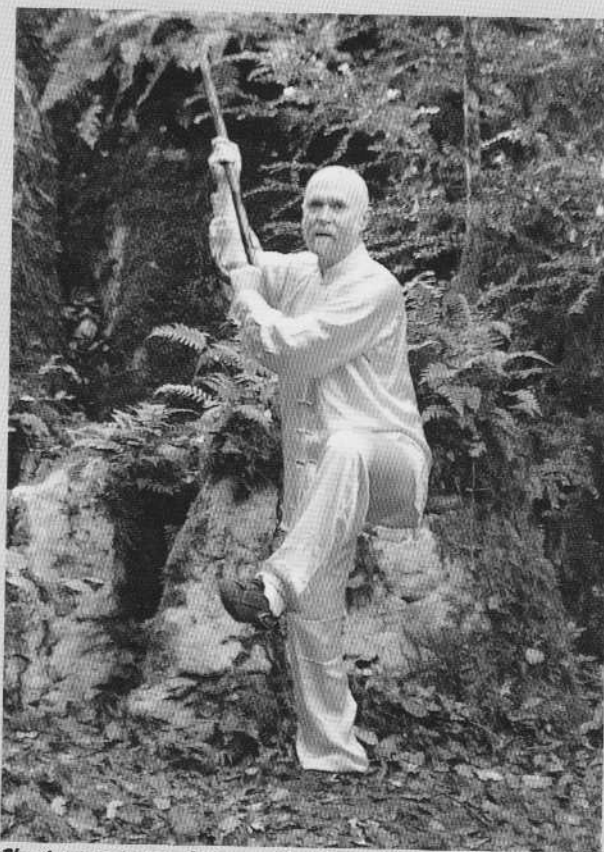
se renforce, épaissit énergétiquement en évoluant dans le Yang et sa vitesse en apparence supérieure à celle du Yin. Dans cet équilibre entre les extrêmes Yin et Yang, on comprend la présence du changement de rythme. Il est fort naturel qu'il ait été intégré systématiquement aux exercices de santé anciens. Par anciens, je veux dire plus anciens que la mode Qigong dont le nom est apparu en Chine vers 1950 à l'instigation du Parti Communiste qui depuis a soufflé le chaud et le froid sur ces pratiques, selon un historique complexe lié à des problèmes politiques internes au PC.

J'ai remarqué que ce qui a traversé les siècles et a été transmis plusieurs fois est souvent plus stable et assuré que ce qui est récent. Cette remarque ne vise pas du tout à exprimer une opposition à la créativité dans le Qigong ou d'autres arts internes chinois. Un Maître qui n'a rien créé, qui n'a pas marqué de sa patte une œuvre, ne saurait être reconnu dans le milieu du compagnonnage artisanal. A mes yeux, la transmission du Qigong relève bien de l'artisanat, et pas de l'industrie. Un authentique Maître sait quel est l'effet de tel ou tel exercice. Le terme Maître sonne mal au pays de la révolution française. Si on l'entend au sens de maître artisan, son sens s'éclaire. Un maître de Qigong peut modifier un exercice ancien pour en changer la tonalité énergétique de manière utile à telle ou telle personne, pour résoudre tel ou tel problème de déséquilibre énergétique. Le Yin-Yang appliqué au Qi, aux mouvements intérieurs ou extérieurs, aux postures, à une personne dans sa spécificité, a permis l'éclosion d'une méthode thérapeutique qui un jour sera disponible dans les hôpitaux des pays occidentaux, comme c'est déjà le cas en Chine continentale.

Le Qigong avec son rythme général plutôt lent, de nature Yin connaît une expansion planétaire. Il se développe comme un processus naturel d'équilibration écologique. Il participe à redonner place en nous à nos rythmes Yin pour commencer. Et si vous avez la chance de suivre un enseignement de qualité, une fois le Yin ré-harmonisé vous aurez l'opportunité de travailler sur le côté Yang, dont l'utilité est de tonifier le Yin.

### Eloge de la lenteur dans la nature

Le rythme de l'homme au cours d'une vie passe de la trépidation infantile, de la course, des jeux de récréation, à la marche de randonnée, pour s'achever avec des pas tranquilles, parfois soutenus d'une canne. Cette image en elle-même montre que les préférences rythmiques varient à chaque âge de la vie humaine. La lenteur sied bien aux vieillards. Elle permet de sentir. Qu'y a-t-il de plus agréable à vivre au présent que de ressentir en jouissant de l'instant. Point n'est besoin d'atteindre un grand âge pour cela. Les enfants s'en régalaient ! A-t-on le temps ? Veut-on se donner le temps ?



**C'est un art que de travailler à se relaxer profondément instinctivement.**

En portant durant de nombreuses années le journal associatif de mon école avant d'être relayé dans cette tâche, j'ai appris à écrire et à réfléchir sur mes pratiques. J'ai interviewé plus de 50 enseignants et Maîtres de Taijiquan, Bagua, Ising hi quan et Qigong. J'ai pris l'habitude de clore chaque interview, en leur faisant remarquer que les textes traditionnels chinois n'expriment rien sur la lenteur gestuelle. Cela semble tellement aller de soi, qu'on n'en parle pas !

Malgré de nombreuses recherches, je n'ai jamais remarqué le moindre texte théorique sur la lenteur parmi les écrits at-

tribués aux Maîtres de Taijiquan ou de Qigong. En bon occidental, j'ai donc demandé de nombreuses fois à mes interlocuteurs ceci : quel sens donnez-vous à la lenteur ?

Il en est ressorti tant de réponses diverses que j'avais ou non imaginées moi-même, que je ne pense pas maintenant qu'on puisse jamais épuiser le sujet.

Pour une fois, je vais me poser la question de la lenteur et y répondre.

Au cœur de la vie il est des forces invisibles et immédiates qui agissent dans l'ombre. Elles sont bien plus puissantes que le bras de l'haltérophile. Nous ne les connaissons pas, parce qu'en nous elles

agissent par de-là notre conscience. Dans le petit, au cœur de nos cellules, elles agissent en continu, dans l'invisible de notre système nerveux aussi. Ces forces n'accélèrent pas, ne courent pas, elles sont immédiates, source de la vie et de son adaptation.

C'est un art que de travailler à se relaxer profondément instinctivement de telle sorte que notre être gère sa santé sans avoir recours au monde médical, à des analyses, ces artifices externes, dont la lecture ou l'écoute laisse parfois l'impression d'un jugement de Dieu qui s'ajoute à notre état de malade. C'est un art que de tout simplement faire confiance parfois avec patience donc lenteur, à nos flux vitaux, pour que la maladie passe son chemin. Cet art est fait d'intention, d'attente calme, d'honnêteté avec soi-même et de sincérité dans l'engagement.

Au présent rien n'a de vitesse avant de se mettre en mouvement. Tout est d'abord lent. Ce qui est lent apparaît alors massivement immédiat, puissant ou discret.

Ce qui est rapide nous fatigue très vite et s'achève très tôt.

Les pratiques lentes promettent à ceux qui s'y attachent, une méditation sur le rythme et ses changements invisibles.

Un jour Talleyrand dit à son cocher : « S'il vous plait, ralentissez ! Je suis pressé ! »

A notre époque, où l'illusion d'accélération par la modernité règne, celui qui ralentit va sûrement plus loin, ménageant sa monture. Jean de Lafontaine nous l'avait bien dit, dans sa fable du lièvre et de la tortue, ce qui compte c'est de partir à point ! ●

**Georges Saby**

[www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)

[www.qigong-shiatsu.fr](http://www.qigong-shiatsu.fr)