



## Pourquoi pratiquer le Taiji Quan?

Chacun a son idée sur ce qu'est le Taiji Quan, et pourquoi le pratiquer. On peut voir le Taiji Quan comme :

1. une gymnastique qui dénoue les tensions du corps,
2. une relaxation dynamisante,
3. un art de santé,
4. une chorégraphie élégante qui travaille la coordination précise des gestes,
5. un art de l'écoute, à la fois de chaque micro-mouvement et de tout l'ensemble du corps,
6. un art martial préparant à une certaine forme de combat,
7. ....[notez ici votre vision].

Il y a tout cela dans le Taiji, on si on vient pour l'un de ces aspects, on reste souvent pour un autre. Cependant, je crois que si il y a tout cela dans le Taiji, le Taiji n'est pas seulement cela. C'est juste ce que nous en faisons quand nous le réduisons à un objet de satisfaction. Nous réduisons le Taiji à ce qui nous fait plaisir, à ce qui renforce notre identité, notre soif d'être quelqu'un de « spécial » auquel tout le monde devrait s'intéresser (« Un égoïste est quelqu'un qui ne pense pas à moi » dit un écrivain français). Alors le Taiji devient aussi étriqué que nos désirs et nos idées. Il me semble plutôt que le Taiji est une Voie (Do, Tao), car tout est là : durant la pratique l'esprit se calme, on pense avec le corps, on est totalement présent, d'abord présent à soi, puis seulement présent, totalement attentif, en harmonie. Durant la pratique, je n'ai jamais de doute que la Voie est juste là sous nos pieds.

Puis arrive la pause, et là...plus rien! Tout s'est instantanément volatilisé, chacun revient à son mode de fonctionnement habituel, et la densité des présences, l'attention s'évanouissent aussitôt. C'est pourquoi il me semble que l'esprit de la Voie n'existe pas dans le Taiji tel que nous le pratiquons. Une Voie engage tout l'être, à tout moment. Il n'y a pas un moment pour pratiquer la Voie, isolé du reste de la vie et des interactions avec les autres. Une Voie séparée de la vie quotidienne n'est pas une Voie, c'est un moment de détente et de ressourcement. Et on attend de ce moment de ressourcement que surtout il ne nous transforme pas, qu'il nous permette juste de nous ressourcer un peu pour pouvoir continuer...exactement comme avant. C'est donc tout le contraire d'une Voie, qui transforme en profondeur (qu'on le veuille ou non, qu'on y résiste ou qu'on y mette tous ses efforts). Le Taiji tel que nous le pratiquons n'est pas une Voie, simplement parce que nous le concevons ainsi, fragmenté et limité. Il ne tient qu'à nous de cesser de réduire le Taiji à l'image que nous pouvons en avoir, et à nous laisser porter par ce qu'il contient de plus vaste que nous.

Il faut alors se poser sincèrement la question : « Pourquoi est-ce que je viens faire du Taiji? » Est-ce que je pratique le Taiji parce que ça me permet d'être quelqu'un de spécial à mes yeux ou aux yeux des autres, quelqu'un de « subtil » et profond, qui « travaille les énergies »? Quel pouvoir cela me donne sur l'autre qui m'admire (ou qui devrait le faire, sacrebleu !)? Qu'est-ce que je viens prendre ici? De quoi je me nourris dans le Taiji? Attention, il ne s'agit pas de juger nos motivations et de garder les « bonnes » ou rejeter les « mauvaises ». Il s'agit juste d'être un peu plus conscients des processus en cours. Par exemple, je pourrais dire que j'ai une « bonne » motivation, qui est de partager ce que j'ai reçu avec les autres, en les aidant comme assistante. Est-ce vraiment une bonne raison? Bonne pour qui ? Regardons ensemble de plus près.

Être assistant(e) ou professeur (mon métier dans le civil) m'assure un statut spécial, une reconnaissance sociale et -excusez moi de le dire aussi crûment- un attachement presque aveugle des membres du groupe, que ce soit dans l'admiration ou la rancœur! Cela me valorise d'être dans la position de « celle qui sait », qui est utile voire indispensable (si, si, ne niez pas), et qu'on ne critique pas ou si peu (ouf!). Alors il y a vraiment là de quoi nourrir toutes mes névroses... Pourtant cette situation n'est ni bonne ni mauvaise en soi. C'est un fait, les dynamiques de groupes sont ainsi, pour moi comme pour les autres. L'important est que j'en reste consciente pour ne pas m'y laisser prendre et rejouer les vieux scénarios : soit l'échange de bons procédés « aimez-moi et dites-le moi, j'en ai besoin; en échange je vous ferai plaisir autant que je le peux. Donnant-donnant. », soit pervers « admirez-moi et je vous critiquerai, comme ça nous délimiterons bien nos places et le type d'échanges possibles », soit fusionnel « admirez-moi et NOUS serons un groupe fantastique, donc vous serez fantastique aussi...tant que vous resterez dans ce groupe et que vous le soutiendrez », etc..

Et oui, il y a tout cela derrière une « bonne » intention, parce que nous sommes simplement humains. Voir les processus c'est déjà avoir fait un pas de côté et ne plus être englués dedans. C'est le premier pas pour éviter de créer encore plus de confusion. Et à la longue créer de moins en moins de confusion, c'est cheminer vers une pensée plus claire, plus lucide, plus consciente des conséquences des moindres actes.

Pour créer moins de confusion, nous pouvons cultiver l'attention à nos moindres gestes et réactions, en prendre note sans les commenter (bien, mal, justifié, méchant, généreux, j'ai raison ou tort, etc.). Devenir conscients de ce qui se joue, « devenir intime avec soi-même », selon la belle formule de mon maître zen<sup>1</sup>. C'est un entraînement pour ne pas rentrer dans une dynamique relationnelle qui risque d'amener beaucoup de difficultés pour tous. C'est long et certains jours difficile, même avec une formation de psy! Et en même temps, ce n'est pas difficile, car une fois que l'impulsion est lancée, cela devient presque automatique, d'abord hors de périodes de conflits, puis après, et enfin pendant. Si par moments il est très difficile de ne pas commenter ce qui vient d'être vécu, alors je peux tout de même noter que je commente et que je juge, c'est tout. Souvent cela suffit à calmer le processus, et il est ensuite possible d'observer plus sereinement l'évènement qui a déclenché toute cette activité. C'est toujours très intéressant, car c'est ce que l'on défend de soi. Pourquoi défendre avec un tel acharnement (par une accusation d'autrui, du monde, des circonstances) cette idée de moi-même? Puis-je vivre sans cette idée de moi? Pas toujours....pas encore... alors l'esprit s'agite en tout sens pour recréer une cohérence en moi-même.

« Pourquoi est-ce que je viens faire du Taiji? » C'est une question qu'il faut à un moment poser sincèrement. Qu'est-ce que je viens prendre ou nourrir? Est-ce que je viens me consolider (c'est souvent une étape nécessaire) ou me transformer (en quoi??)? Est-ce que j'ai un but bien défini de ce que je dois devenir grâce à mes efforts, ou est-ce que j'accepte un changement alors même que je ne sais pas où il m'entraîne? Est-ce que je m'abandonne au Taiji ou est-ce que je l'utilise pour moi? Qu'est-ce que le Taiji pour moi? Suis-je fidèle à moi-même en adoptant cette conception du Taiji? « Pourquoi est-ce que je viens faire du Taiji? » Poser et reposer cette question sans accepter tout de suite une réponse toute faite, en laissant la question faire son chemin, c'est déjà être sur la Voie.

Alix

---

<sup>1</sup> Ou du temple de Delphes « connais-toi toi-même »

<sup>2</sup> propositions : grue blanche, tigre montagnard, dragon vert aquatique, voire dieu de la littérature (c'est pas déjà fait ?)