

ETUDIER LE TAI CHI CHUAN ?

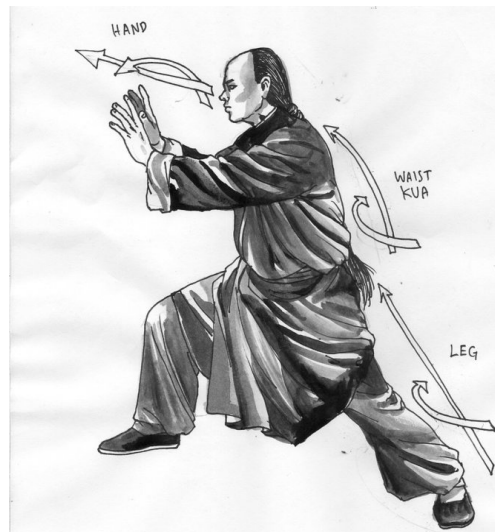
Un long chemin...

Par Béatrice de Haan

Suivre la Voie du Tai Chi revient à parcourir un long chemin vers soi, vers la profondeur de son être pour se reconnecter à sa source de vie pleine et lumineuse.

Les motivations pour commencer l'étude de cet art sont nombreuses et parfaitement justifiées : répondre au besoin d'harmonie, de calme, de détente, renforcer sa santé, maîtriser le stress et ses propres débordements émotionnels, être en meilleure santé et plus joyeux...

Tout cela est vrai car le Tai Chi puise ses sources dans le Taoïsme et s'appuie sur les principes énergétiques de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Par un travail sur l'enracinement et l'apprentissage de la fluidité et du relâchement musculaire, la pratique du Tai Chi stimule et ouvre tout le circuit énergétique du corps (circulation du *chi* dans les méridiens) en consacrant toute l'attention sur le mouvement juste, exprimé à partir du centre énergétique situé dans le bas ventre « Dan Tien ».



La pratique commence par l'étude d'une *Forme* de mouvements enchaînés intégrant pleinement une *logique martiale* comme un « combat au ralenti » ou une danse guerrière pour apprendre comment bouger doucement avec le corps, comment se relâcher, développer la coordination, renforcer l'équilibre, aligner le haut et le bas du corps...et développer progressivement la force intérieure en associant la conscience du geste juste avec l'intention. Au-delà de l'étude de mouvements codifiés, un passage de l'*externe* vers l'*interne* se révèle progressivement au pratiquant pour faciliter la connexion à son énergie, sans blocage ni gaspillage, dans l'écoute de soi et par un lâcher-prise face aux multiples conditionnements de la personnalité ordinaire ou des habitudes de l'égo.

Cette 1^{ère} étape vécue essentiellement en *solo* apprend à se battre avec soi-même et ses tensions.

Au départ, l'adversaire est invisible mais énergétiquement, il est présent. Il peut n'être autre que son propre double, sa part d'ombre avec laquelle on livre un combat symbolique ou toute situation difficile ou stressante.

Pour avancer correctement dans l'étude des mouvements, il est essentiel de lâcher-prise face à l'exigence d'un résultat rapide, face à la satisfaction d'une exécution superficielle, face à l'auto-jugement et aux sabotages intérieurs ou à l'inverse l'auto-louange erronée... Toutes ces fausses croyances sont limitantes et détruites petit à petit par une pratique régulière. Il ne s'agit plus de *faire pour faire* mais bien d'*être*, de découvrir et ressentir le mouvement de l'intérieur, de l'intégrer, de faire confiance à sa vertu transformatrice voire thérapeutique. Ce supplément d'être ouvre sur le sentiment d'être pleinement soi, en vie et heureux de vivre en harmonie.

La 2^{ème} étape fait intervenir le rapport à l'autre, à l'adversaire-partenaire. Cette pratique repose sur l'apprentissage et les connaissances de nouveaux ressentis internes comme le jeu balancé entre le substantiel et l'insubstantiel (vide et plein, yin et yang), la conscience de mouvements spiralés (ouverts et fermés) qui stimulent l'énergie de manière très subtile et invisible. Le travail avec un adversaire aide le pratiquant à mieux se connaître, à reconnaître ses tensions, ses résistances, son agressivité, son manque de centrage ou d'écoute, son ego qui doute ou qui veut gagner... Cette dimension est essentielle pour évoluer dans la pratique et toucher à l'essence même du Tai Chi en tant que jeu martial subtil et profond, de soi vers soi et de soi vers l'autre. La conscience du corps et l'intention de l'esprit se combinent pour atteindre une efficacité ressentie sans effort. C'est l'état de *Wu Wei* ou l'esprit est actif et le corps passif. C'est dans cette dimension que le Tai Chi aide tout *joueur* à trouver sa juste place dans la vie, dans l'harmonie et dans l'écoute. La vie entière ressemble à un mouvement de Tai Chi bien compris et parfaitement maîtrisé, sans effort.

Après les deux étapes consacrées à la maîtrise du *corps* et de *l'esprit*, la 3^{ème} étape évolue vers la maîtrise du *souffle* reliée à l'ancienne alchimie interne chinoise en tant que Voie de purification et de Savoir suprême chère aux taoïstes. Ce travail de recherche d'unité de l'être, de réunion du corps/esprit/souffle peut occuper une vie entière et conduire à un véritable développement spirituel. Dans la pratique du Tai Chi, le corps est « instrument » et le mouvement « outil » de résonance. Le véritable esprit, dans sa puissance, est présent dans le champ d'énergie. Par l'exercice répété, par l'attention portée à l'intention du geste juste et à l'écoute du flux énergétique, le pratiquant développe un état de calme, de concentration, de confiance, d'authenticité véritable, d'espace méditatif et sacré, de dimension immortelle.

