

La Voie
du Mouvement TAI JI QUAN

舞

Jack Walsh

De la danse au Tai Ji Quan



Cet article consacré à Jack Walsh ouvre une galerie de portraits d'hommes et de femmes qui par leur engagement et l'amour de leur discipline illustrent au mieux le Tao en France et dans le monde. Retour sur le trajet d'un homme au parcours éclectique, de New-York à Paris, de la danse professionnelle à l'enseignement du Taiji.

propos recueillis par Philippe Cado • crédit photo : J. Walsh
Création graphique : Frédéric Villbrandt

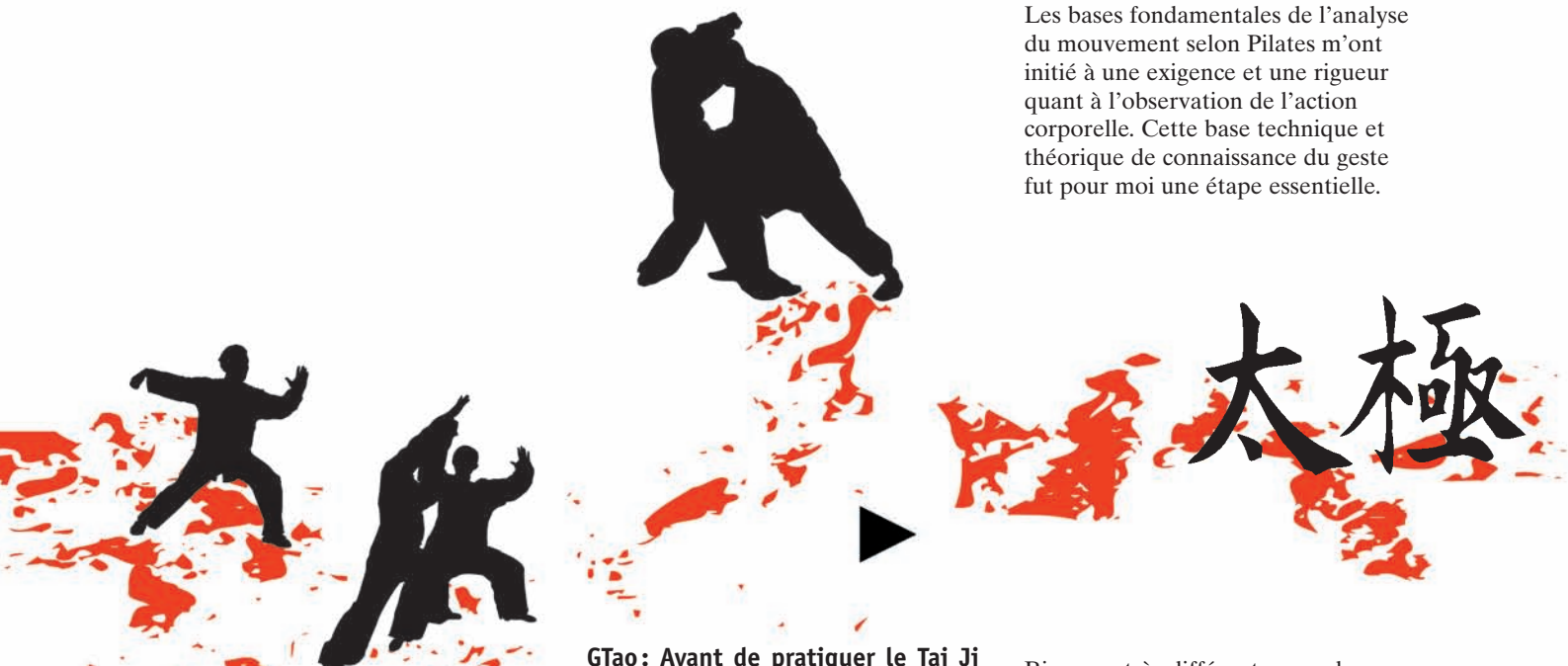
chargé d'organiser les répétitions d'un spectacle pour une tournée en France, en Suisse et en Italie.

GTao : Avez-vous eu d'autres occasions d'enseigner la danse ?

J. W. : Dès mes débuts à New-York, je n'ai jamais séparé la danse de son enseignement. Je me souviens en particulier avoir été chargé par ma compagnie de donner des cours dans des écoles qui recevaient des subventions de l'Etat parce qu'elles se trouvaient dans des zones défavorisées. Dans ce cas, il s'agissait d'initiation aux rudiments de la danse destinée à des amateurs. Je me devais d'être toujours inventif, les jeunes ne supportant pas la moindre hésitation ou le moindre temps mort.

Parallèlement, j'enseignais la technique de Pilates dans son Institut, au West 55th street à New-York, pour une clientèle aisée, mais toujours en demande de corrections très précises et de détails techniques pointus.

Les bases fondamentales de l'analyse du mouvement selon Pilates m'ont initié à une exigence et une rigueur quant à l'observation de l'action corporelle. Cette base technique et théorique de connaissance du geste fut pour moi une étape essentielle.



GTao : Avant de pratiquer le Tai Ji Quan, vous avez d'abord assouvi une passion pour la danse...

Jack Walsh : Oui, après des études d'économie à l'Université de New-York (Marist College), j'ai décidé de devenir danseur professionnel. Ma carrière s'est déroulée d'abord aux Etats-Unis puis en Allemagne. Pendant ce temps, je faisais des tournées en France et je m'y suis installé définitivement. J'ai notamment créé un spectacle en solo à Paris et à New-York, et dansé avec Roland Petit par qui je fus d'ailleurs

Bien que très différentes, ces deux expériences ont été formatrices. J'y ai appris qu'un enseignant devait être lui-même en recherche constante pour approfondir ses connaissances afin de découvrir toujours des moyens différents pour transmettre des savoirs fondamentaux.

GTao : A quel moment le Tai Ji Quan apparaît-il dans votre vie de danseur ?

J. W. : Des amis m'ont convaincu que le Tai Ji Quan pouvait être un utile complément pour la danse. J'ai donc

passé une année à New-York dans l'école de Cheng Man-ch'ing, puis me suis entraîné seul une année en Allemagne avant de retourner régulièrement aux Etats-Unis pour approfondir et préciser ma pratique dans l'école fondée par le maître. Plus tard, j'ai participé à un stage intensif dirigé par Maître Yang Zhenduo. Et mon cheminement s'est poursuivi à Paris. Mettant un terme à ma carrière de danseur, j'ai fini par me fixer dans cette ville pour devenir ébéniste après mon diplôme à l'école Boule. Ainsi, le Tai Ji Quan m'a accompagné un moment durant ma carrière de danseur, mais l'âge aidant (les carrières de danseurs sont très brèves), c'est lui qui s'est substitué naturellement à la danse.

surtout au niveau de la précision du geste. Le Taiji offre une base de réflexion et d'expérimentation pour comprendre la complexité de la technique gestuelle. En effet, de multiples facteurs entrent en jeu pour la réalisation aboutie d'un geste.

De surcroît, l'enchaînement ou la liaison d'un élément à l'autre obéit à une logique de continuité ; lorsqu'un mouvement se termine, l'autre commence sans la moindre rupture. Ces deux principes, à savoir précision technique et enchaînement d'éléments sont à la base de toute pratique qu'elle soit martiale ou dansée. Dans les deux cas, la forme n'est que la résultante d'un contenu qui se construit progressivement au cours de l'apprentissage.

GTao: Rétrospectivement, quelles différences voyez-vous entre la pratique de la danse et celle du Tai Ji Quan ?

J. W. : Si les deux disciplines aident à ouvrir les articulations et cherchent à donner de l'amplitude au mouvement, elles sont pour le reste presque

Danse et Taiji, la précision du geste !

dans un rythme le plus régulier et le plus fluide possible. Je donne souvent comme image le serpentement d'un ruisseau. Il ne s'arrête jamais.

Plus fondamentalement encore, dans le Tai Ji Quan, le corps ne doit jamais se montrer en position de déséquilibre.

Bien au contraire, dans le passage d'un mouvement à un autre, ce qui est constamment recherché, est la verticalité du corps, le relâchement de toutes les articulations, l'enracinement et un centrage de tous les gestes du corps autour de la taille. Vu de l'extérieur, c'est sans doute moins spectaculaire que les sauts d'un danseur, mais c'est un travail sans fin.

GTao: Tout comme pour la danse, vous avez cherché à le transmettre ! Quels sont les principes de votre enseignement ?

J. W. : Il s'agit d'organiser le corps, de trouver l'axe vertical, d'établir et d'affiner des connexions, notamment entre les mains et les pieds, les coudes et les genoux, les épaules et la taille, les mains et la taille. Il faut unir le mouvement afin qu'il puisse se terminer sur un point. Si un point bouge, tout le corps est impliqué. On cherche à libérer les articulations et mettre toutes les connaissances acquises au service du mouvement. Il est sans cesse question de relâcher et de remplir le mouvement. Le relâchement conduit à de meilleurs appuis et à une meilleure stabilité.

GTao: Pouvez-vous discerner quelques ressemblances entre ces deux arts ?

J. W. : Soulignons d'abord qu'il est difficile de parler de la danse ou des arts martiaux en général à cause de l'immense diversité des pratiques. En revanche, nous pouvons noter des similarités importantes. L'analogie entre la danse et le Taiji se situerait

opposées. Tout d'abord le rythme et la gestuelle ne sont pas les mêmes. Dans la danse, tout est affaire de gestes et de ruptures de rythmes. Le Tai Ji Quan au contraire apparaît d'abord comme la répétition d'un ensemble invariable de techniques effectuées

GTao: Avez-vous apporté à votre cours des spécificités empruntées à l'enseignement de la danse ?

J. W. : Outre les éléments d'analyse du geste évoqués précédemment, il y a aussi l'importance que j'accorde à l'observation. J'essaie d'éduquer





TAI CHI AVEC VICTORIA WINDHOLTZ

*Quadruple championne d'Europe
Experte internationale*

Stages à Paris:

14 et 15 Janvier : Le sabre

4 et 5 Février : Spirales et Poussées

4 et 5 Mars : 5 styles de Tuishou

15 et 16 Avril et 6, 7 8 Mai : La lance

10 et 11 Juin : Forme courte et applications martiales

Cours réguliers et/ou privés à Paris.

Contact: 06 77 37 54 29

www.victoriawindholtz.com

victoriawindholtz@yahoo.fr

l'œil du pratiquant pour l'amener à voir ce qui pose problème dans la réalisation d'un mouvement. Je suis ainsi amené à exagérer un point particulier, à imiter une grande faute et à montrer ensuite sans commentaire un principe ou une règle de base, afin que l'enseigné essaie de comprendre visuellement où se trouve la difficulté. L'autre enseignement de la danse concerne les notions d'espaces, proche et lointain. Chacun prend ainsi des repères kinesthésiques et visuels et organise son espace personnel au sein du groupe.

GTao: Quels sont pour vous les avantages d'une pratique régulière du Tai Ji Quan ?

J. W.: Il y en a plusieurs. Dans une vie, sédentaire pour de plus en plus de monde, la discipline permet d'assouplir son corps à travers un relâchement constant, de trouver son centre et une stabilité. Il augmente aussi la capacité de concentration. En tous les cas, les bienfaits psychiques de cette discipline sont certains. De surcroît, contrairement à

la plupart des sports, on peut commencer le Tai Ji Quan à n'importe quel âge de la vie. Mieux même, à la fin de la vie, je crois qu'il permet de retarder l'âge de la perte d'autonomie, parce que le pratiquant a appris à demeurer toujours en équilibre.

GTao: Ne pensez-vous pas que malgré ses bienfaits sur la santé, le Tai Ji Quan ne risque pas

de décourager le pratiquant par une certaine monotonie ?

J. W.: Non. Vu de l'extérieur, le Taiji peut sembler très simple mais, après l'avoir approché, on en constate la complexité. Cet art martial est rempli de nuances et de sophistications. Les niveaux de compréhension et d'intégration corporelle sont multiples. Il répond à une logique profonde qui nécessite une durée d'apprentissage avant que l'on commence à en saisir les arcanes.

 **article complet
sur le web**
www.generation-tao.com

PORTRAIT



Jack Walsh est né à New-York en 1949. Dès 1971, il se lance dans une carrière professionnelle de danseur. Le Tai Ji Quan, qu'il découvre en 1979, va progressivement se substituer à la danse comme moyen privilégié d'exploration en profondeur du corps en mouvement. A Paris, il suit l'enseignement de différents professeurs dont Yves Blanc et Raymond Héliès. Actuellement, il travaille la forme ancienne Yang, le sabre et le Tui Shou auprès de Me Wong Tun Ken. Il pratique par ailleurs auprès de Me Yuan Hong Huai les formes nouvelles, l'épée et le Tui Shou. En 2002, il crée l'association « Hêtre-Bien » afin de transmettre l'« être bien attitude ».

 www.generation-tao.com

Voir notre carnet d'adresses p. 62