

Le Tao du *Chi Nei Tsang*

« Il ne s'agit pas ici de faire mais de laisser faire. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & traduction Wim Ellul



Ici, Andrew Fretwell : « Un toucher particulier cherche à faire prendre conscience de ses tensions au patient. C'est la personne qui fait le travail en respirant dans les zones tendues. »

crédit photo : Andrew Fretwell

De passage en France, Andrew Fretwell, spécialiste du Chi Nei Tsang, le massage des organes internes, nous a partagé sa vision sur cette discipline taoïste millénaire. Un partage chaleureux, passionné... « viscéral »...

GTao : Bonjour Andrew, comment en êtes-vous arrivé à la pratique du Chi Nei Tsang ?

Andrew Fretwell : Je suis ancien guitariste professionnel — Andrew a notamment été le guitariste de Tina Turner. J'étais très fatigué par mon travail et je me suis rendu compte que ma santé en souffrait. J'ai ainsi commencé à pratiquer le Shiatsu à l'âge de 30 ans à Londres et ce fut ma première approche du Yin-Yang. J'ai également découvert la cuisine macrobiotique. Mon attitude envers la vie a alors totalement changé en transformant mon alimentation. En 1988, j'ai rencontré Juan Li, instructeur senior du Healing Tao de Mantak Chia. Avec lui, j'ai abordé toutes les dimensions de l'école : Qi Gong, Tai Ji Quan, Chi Nei Tsang (CNT). J'ai rencontré Mantak Chia en Thaïlande en 1990.

GTao : Pourquoi vous êtes-vous spécialisé dans le Chi Nei Tsang ?

A. F. : Je n'ai pas choisi de pratiquer le CNT, le CNT m'a choisi... Je me suis demandé pourquoi les gens étaient si fatigués. Et j'ai compris : parce que ce qu'ils font n'est pas ce qu'ils sont. Il faut donc trouver ce que l'on aime en restant le plus naturel possible. Parce qu'il n'y a pas de différence entre l'être et le faire. En pratiquant le CNT, j'apprends sur le corps et ses empreintes, et donc sur moi-même. Et de plus en plus, je me rends compte que je lâche prise. Il ne s'agit pas ici de faire mais de laisser faire. C'est le sens de nos vies je crois. Vivre le plus authentiquement pos-

sible : « La vie est très simple et tout le monde cherche le compliqué » dit Lao Tseu. Ma voie a été de trouver ce qui m'était le plus naturel, c'est-à-dire toucher, apprendre, soigner, transmettre. J'ai pu comprendre aussi que nous étions tous embarqués sur le même bateau.

GTao : C'est une philosophie de vie...

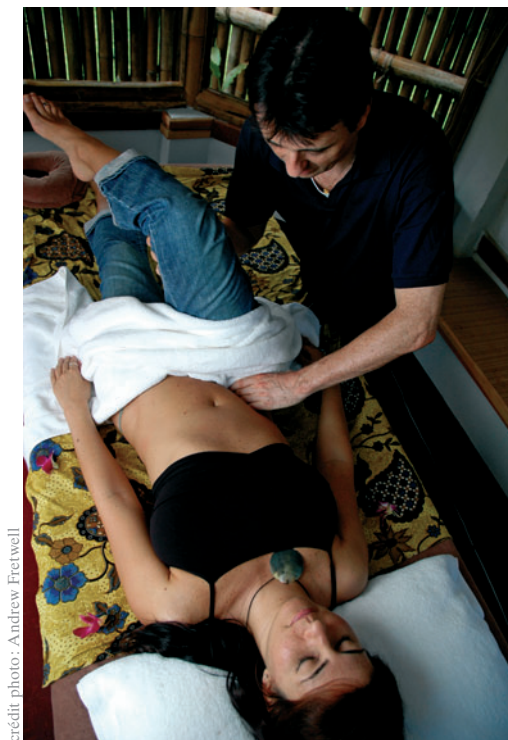
A. F. : La vie est toujours en expansion et en évolution. L'ego pense arriver quelque part et obtenir quelque chose. Ma passion consiste à comprendre qui nous sommes. Et je suis convaincu que nous sommes parfaits à l'intérieur. Roumi, le grand sage soufi, disait : « Nous n'avons pas besoin de chercher l'amour, nous avons juste besoin de lever les barrières qui nous voilent ce qui est déjà là ». C'est ça, nous avons juste à être conscient.

GTao : Qu'aimez-vous plus particulièrement dans le Tao ?

A. F. : Le Tao est une voie qui nous montre qu'il est essentiel de Voir et d'être réellement Conscient de ce qui est là, tout le temps, et de ce qui change. Pour moi, la plus grande qualité spirituelle est d'avoir confiance en la vie. Quand nous traversons des épreuves, c'est le seul sentiment qui nous soutient. Or, dans ce cheminement, il y a énormément de choses que nous ne voulons pas accepter. C'est aussi pourquoi le sens de l'humour est nécessaire. Nous regardons les maîtres comme s'ils étaient inaccessibles, or eux aussi traversent beaucoup d'épreuves, comme nous tous. Il s'agit pour chacun d'invoquer les parties les plus vulnérables qui vivent en nous, car nous portons tous des choses difficiles. C'est peut être bien d'ailleurs la raison de notre incarnation... Pour ma part, depuis tout petit, je dois faire face au jugement des femmes. C'est mon défi dans cette vie. A 52 ans, je n'ai toujours pas résolu le problème. Enfant, elles ne voyaient pas ma pureté, et c'était très douloureux. Le jugement s'est dès lors traduit chez moi par une peur qui me secoue tout le corps. Et cette peur, c'est bien la dernière chose à laquelle je veux être confronté. Car je ne sais plus rien quand j'entre dans cet espace. Mais au lieu de fuir et de trouver des moyens pour ne pas voir, j'ai choisi de rester dans la vulnérabilité en créant de la disponibilité. La douleur est toujours là, mais je continue à ressentir au lieu de me fermer.

GTao : Comment votre pratique évolue-t-elle aujourd'hui ?

A. F. : J'ai de plus en plus de compassion car je comprends à quel point il est difficile pour chacun de voir et d'accepter ses parties vulnérables. Nous aimons tous notre partie lumineuse — blanche dans le Yin-Yang — mais il est curieux de constater que nous cherchons



crédit photo: Andrew Fretwell



crédit photo: Andrew Fretwell

à nous débarrasser de notre partie plus obscure, comme si nous cherchions à nous débarrasser de la nuit en ne voulant voir que le jour. Ainsi nous cherchons à nous débarrasser de nos parties vulnérables. Or il nous faut étreindre nos parties obscures. La subtilité est de comprendre qu'il nous faut composer avec la lumière et l'obscurité, car alors elles se transforment et donnent davantage de conscience à notre être authentique.

GTao : Comment définiriez-vous cet être authentique ?

A. F. : Cet être authentique est neutre. Nos émotions, nos pensées, notre organisme sont comme le Yin-Yang, toujours en mouvement. Le problème est que nous nous identifions à ce mouvement. Nous pouvons harmoniser ce mouvement pour élargir notre conscience, mais la seule chose qui change est où notre conscience se place. Tout ce que nous avons à faire est d'observer dans le mouvement ce qui ne change pas et ce qui change. Le Tao dit : « Avant l'éveil, coupe du bois et porte de l'eau. Après l'éveil, coupe du bois et porte de l'eau. » De l'un à l'autre, seule la conscience a évolué. Et puis nous plaçons nos valeurs dans le rôle que nous jouons. Le défi est de sentir que notre valeur est déjà là.

GTao : Votre pratique du CNT applique-t-elle cette philosophie ?

A. F. : Oui. Et pas seulement. C'est aussi le privilège de partager une même conscience dans un même moment de la vie. Dans ma

Le Jing est notre réserve d'énergie sexuelle, c'est l'instinct de survie. Le Shen représente l'esprit et siège dans le cœur. Le ventre se trouve à mi-chemin entre les deux, entre « sexe and love ». C'est dans le ventre que l'on intègre ces deux polarités car il y a une trop grande séparation entre les deux.

Invoquer les parties les plus vulnérables.





crédit photo: Andrew Fretwell

pratique*, il ne s'agit pas de « réparer ». Car la plus grande douleur est selon moi de se juger trop rudement. Il s'agit ici bien plutôt d'amour et de trouver l'amour. Mais l'amour veut tout dire et ne rien dire. Je lui préfère son synonyme : une acceptation inconditionnelle. C'est ce dont j'aurais eu besoin enfant. Mais je ne cherche pas à me soigner quand je donne un soin, même si cela a été déterminant. Dans mon école, un des premiers principes que j'enseigne est de ne jamais laisser son propre désir avoir un impact sur la vie de son patient. Il ne doit rien y avoir de plus important pour le praticien que la joie que l'on a à pratiquer pour soi. C'est pourquoi vous n'êtes jamais fatigué, car en donnant un traitement, on reçoit. Or beaucoup veulent voir la puissance de leur pratique.

GTao : Comment décririez-vous la technique du CNT ?

A. F. : Mon école s'appelle The Art & Essence School of Chi Nei Tsang — L'École de l'Art & de l'Essence du CNT. L'essence est ce dont nous avons parlé en premier, c'est ce que nous sommes. L'art est notre capacité à exprimer cette essence. Elle intègre des techniques. Par exemple un toucher particulier qui cherche à faire prendre conscience de ses tensions au patient. C'est la personne qui fait le travail en respirant dans les zones tendues. La sensation est plus énergétique que tissulaire. Pour décrire davantage cette idée, le Jing est notre réserve d'énergie sexuelle, c'est l'instinct de survie. Le Shen représente l'esprit et siège dans le cœur. Le ventre se trouve à mi-chemin entre les deux, entre « sexe and love ». C'est dans le ventre que l'on intègre ces deux polarités car il y a une trop grande séparation entre les deux.

GTao : Vous intégrez aussi à votre pratique la dimension énergétique des ancêtres...

A. F. : A travers nos tensions apparaissent

les questions non résolues de notre lignée qui doivent être résolues. Nous ne regardons souvent nos parents que comme des personnalités, or nous sommes connectés par le sang. C'est une réalité très concrète. A travers le sang et les gènes, les parents nous transmettent leur essence et celle de la lignée. Lorsque des personnes sont confrontées à un abus sexuel, un inceste par exemple, le mental ne peut pas l'accepter. En se connectant

à l'assemblée des ancêtres, j'ai pu constater par expérience, que quelque chose se relâche. Il ne s'agit pas d'approuver l'acte barbare, mais d'aller plus profondément avec cette connexion dans l'essence. Par expérience également, j'ai pu constater que les mémoires ancestrales connectées avec la lignée paternelle se situent dans

les poumons, et avec la mère, dans le ventre. Selon les tensions qui existent entre les deux ou le manque de fluidité, on peut ressentir l'état de la relation entre le père et la mère. C'est dans la façon de respirer dans ces zones que les tensions se perçoivent. Une respiration bloquée ou très exagérée révèle des problèmes.

GTao : Pour conclure, comment résumeriez-vous votre pratique ?

A. F. : La maladie n'est qu'une résistance aux forces de la vie qui veulent simplement circuler. C'est une histoire de fermeture ou d'ouverture à ce flux. ■

* La pratique du CNT connaît plusieurs courants : certains davantage concentrés sur la guérison, d'autres très « organiques », ou plus « émotionnels ». Citons par exemple Gilles Marin.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

La maladie n'est qu'une résistance aux forces de la vie.

PORTRAIT

Andrew Fretwell enseigne l'application de l'alchimie taoïste interne dans la vie quotidienne. Instructeur senior auprès de Mantak Chia, il assiste ce dernier dans son école à Tao Garden en Thaïlande. Il a également fondé sa propre école de Chi Nei Tsang (www.cntschoo.com) localisée à Barcelone (et bientôt en France). Il est également impliqué dans la diffusion d'une forme de Qi Gong particulière, le Qi Gong de l'Eveil et co-fondateur de la White Tiger company pour le développement de l'énergie masculine authentique.

