

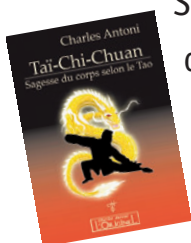


crédit photo: DR

Tai Ji Quan

La sagesse du corps selon le Tao

texte issu de l'ouvrage « Tai-Chi-Chuan, sagesse du corps selon le Tao »
par Charles Antoni, éditions Charles Antoni / L'Originel



Si la pratique reste le maître-mot de la transmission dès que l'on traite d'arts internes, il existe des textes « facilitateurs » nés de l'expérience. L'ouvrage de Charles Antoni en fait partie.



PORTRAIT

Comédien à ses débuts, Charles Antoni voyage en Inde, fréquente le Groupe Gurdjieff, puis crée la revue trimestrielle « L'Originel », pionnière de la culture alternative dans les années 70. Les éditions Charles Antoni / L'Originel naîtront quelques années plus tard : www.loriginel.com. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages.

Il s'agit, en tout premier lieu, pour l'adepte taoïste, d'entrer dans la voie, ce qui ne pourra se faire que par une reconversion totale de tous les systèmes de valeurs sur lesquels on vivait jusque-là grâce à une perception directe d'un « quelque chose d'autre ».

Dès cet instant commence le long cheminement d'une recherche basée sur un travail de dépouillement, de purification, ou, comme l'appelle Plotin, de « catharsis », vers la réalisation de l'œuvre la plus grandiose qui soit donnée à l'homme : lui-même.

Mais il nous faut totalement exclure dans cette recherche toute idée d'effort et de progrès, au sens où nous l'entendons habituellement. La nécessité première est un changement d'état de conscience évoquant plus l'idée de « mutation », et ceci par une sorte de lâcher-prise à tout ce qui nous enserme, nous limite dans notre personnalité (du latin *persona* : masque), pour un abandon à ce qui se manifeste en nous de plus authentique, dans une

Exclure toute idée d'effort et de progrès.

non-intervention (*wu-wei*) de toute action dirigée par l'ego. Si, comme le dit le Yi-King, tout dans la nature est perpétuel mouvement, cela signifie que ce qui demeure identique ne peut que mourir.

Le moyen d'accès à des plans supérieurs

Dans le Tai-Chi, la pensée ne peut être dissociée du mouvement : il faut être entièrement là, corps et âme. Il ne peut s'effectuer dans une sorte de rêve, l'esprit ailleurs. Le Tai-Chi est une prise de conscience de chaque mouvement du corps dans un « ici et maintenant » total. Le passage constant d'une attitude à une autre sans aucune interruption impose au mental d'être présent en permanence au déroulement des mouvements.

Dès que le mental s'échappe, il y a temps d'arrêt, coupure dans l'enchaînement, et en général, le déroulement de l'exercice est interrompu, d'où une lutte constante entre le mental et cette prise de conscience de chaque instant. C'est sans doute là la différence entre les mouvements du Tai-Chi et les postures du Yoga où le maintien prolongé du corps dans une attitude de risque, si l'on n'y prête pas une attention constante, d'amener l'esprit à vagabonder dans les réminiscences d'un passé, ou dans les préoccupations d'un futur, qui empêchent l'accès à une véritable recherche.

Il ne s'agit surtout pas de vouloir à tout prix chasser les images qui surviennent, mais simplement chaque fois qu'elles surgissent, constater l'échec dans la réalisation de l'exercice et ramener, sans heurt, son mental sur ce qui est en train de se faire. Surtout ne pas essayer de lutter avec son mental en voulant intervenir avec une sorte de volonté rigide, personnelle, mais bien au contraire, observer son jeu, être extrêmement vigilant pour ne pas s'y noyer. Le mental, après s'être épuisé, n'ayant pas été suivi, reviendra de lui-même, sans aucun effort, se poser sur l'objet de notre attention. Jeu subtil où nous devons être très prudents

pour ne pas tomber dans les extrêmes — ni évocation dans le rêve, ni tension rigide — afin de maintenir, telle une balance, un équilibre entre les deux. En effet, si nous voulons imposer une quelconque direction à notre mental, il est à peu près certain que c'est lui qui nous possédera sans même que nous nous en apercevions.

Admettre tout ce qui apparaît dans une sorte de « lâcher-prise », sans jamais intervenir, tout en restant en état de vigilance extrême à tout ce qui se meut en nous. A ce stade, le Tai-Chi peut être considéré comme une méditation en perpétuel mouvement. ■