

Le Dao de l' Harmonie

« Les mouvements doivent devenir naturels. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Poussé par une démarche pédagogique et philosophique, Dr Jian Liujun a créé le Dao de l'Harmonie.

GTao : Bonjour Dr Jian, vous avez créé une nouvelle pratique énergétique que vous avez nommée le Dao de l'harmonie. Pouvez-vous nous dire en quoi elle consiste ?

Dr Jian Liujun : Après plus de trente années de pratique des arts énergétiques et près de vingt années d'enseignement en France, j'ai remarqué qu'il existait des points communs

entre toutes les techniques, que ce soit le Taiji, le Qi Gong, le Ba Gua Zhang, etc.. Exactement comme lorsque l'on parle le français. Tout le monde a un accent particulier, mais tout le monde utilise les mêmes lettres. Dans le même ordre d'idée, on peut construire une maison de différentes manières ; il existe ainsi des styles variés : normands, provençaux, marocains... Mais on utilise toujours les mêmes matériaux : briques, ciment, métaux, bois, etc. avant même que les fondations soient mises en place. Dans la pratique du Qi Gong, que l'on soit allongé, assis ou debout, nous commençons toujours par la posture. Pour qu'une posture soit juste, il est nécessaire que les matériaux soient bien intégrés : le pratiquant doit pouvoir se détendre dans la posture, trouver une bonne largeur de pieds (pas trop large), relâcher sa poitrine, son bas-ventre et sa colonne vertébrale. La tête légèrement étirée vers le ciel, l'énergie descend alors dans le Dan Tian (Ling Ting Jing Qi Chen Dan Tian) ; tout le corps doit se mettre en mouvement et bouger globalement. Car si je suis bien relâché, tout mon corps bouge ! Ce principe est essentiel. Or, je trouve qu'il est très difficile pour les élèves d'intégrer les mouvements et les techniques de base, même parfois après de nombreuses années de pratique. Malgré leurs efforts, de nombreuses personnes trouvent difficilement le chemin pour les assimiler.

GTao : L'idée que tout notre corps bouge lorsque nous nous mettons en mouvement est un concept très obscur pour un Occidental...

Dr L. J. : Il faut d'abord lui enseigner où commence son mouvement. Dans tous les arts internes chinois, il naît à partir du Dan Tian et traverse toute la colonne vertébrale pour atteindre les doigts et les orteils, car les mains et les bras sont le prolongement de notre colonne. Mais je le répète, rares sont les personnes qui parviennent à vivre le mouvement de cette manière.

GTao : D'après vous, pourquoi est-ce si compliqué ?

Dr L. J. : Si vous observez bien, tout au long de notre quotidien, nous bougeons à l'inverse de tous les principes que je viens d'énoncer : en effet, tous nos mouvements naissent de nos mains, de nos pieds, de nos bras et de nos jambes. Nos hanches ne sont pas mobilisées. On ne pense tout simplement pas à bouger avec tout notre corps en animant notre



醉红 2009年 68cmx46cm

Peinture de ZHANG Lei.

colonne vertébrale. Alors, bien sûr, nous ne sommes pas obligés de bouger avec tout notre corps tout le temps, mais dans la pratique des arts énergétiques, c'est indispensable. Et cela a un effet qualitatif sur notre santé. Et puis, dans notre vie quotidienne, nous utilisons toujours notre force musculaire pour agir. Or, il s'agit d'une force qui ne sollicite qu'une partie de notre corps; elle est « partielle » au lieu d'être globale.

GTao: Que nous enseigne le Dao de l'harmonie ?

Dr L. J. : Quand une personne nous touche, ou plus spécifiquement, quand nous pratiquons les « mains collantes » (pratique à deux), nous avons tout de suite envie d'utiliser notre force musculaire, de « faire » quelque chose. Par exemple, si notre partenaire pose sa main sur nous, nous avons tout de suite envie de lui enlever ou de lui saisir la main. De le faire tomber, de le projeter. Tous ces mauvais réflexes, ces intentions, vont bloquer notre corps, le contracter. L'énergie commence à ne plus circuler. Notre force diminue. Dans le Dao de l'harmonie, nous cherchons les bons matériaux pour construire notre maison en adoucissant notre corps et en pratiquant très peu de mouvements. Il n'est pas utile d'en apprendre beaucoup. Les mouvements lents, ralentis, vont nous permettre de ressentir notre corps et de percevoir comment les mouvements naissent du Dan Tian : peu à peu, notre colonne vertébrale commence à bouger (c'est très difficile d'induire des mouvements dans une colonne vertébrale raide). Et une fois que la colonne est assouplie, nous pouvons rétablir les liens, les connexions, avec les jambes et avec les bras.

GTao: Et quels sont les mouvements de base ?

Dr L. J. : Il est suffisant d'apprendre à maîtriser les six directions: monter, descendre, avancer et reculer, se déplacer à droite et à gauche, avec les bras et les jambes, et toujours dans l'intention que tout bouge à partir du Dan Tian. Les mouvements doivent devenir naturels. Ils doivent pouvoir se faire sans réfléchir. Tranquillement. On ne doit à aucun moment sentir de crispations pendant la réalisation du mouvement. On n'utilise bien sûr pas la force musculaire, mais si votre partenaire vous touche, il doit sentir de la puissance. Pour cela, nous allons apprendre à nous relâcher, toujours davantage, étape après étape: d'abord, les vertèbres lombaires, puis dorsales et cervicales, les bras, les avant-bras, les poignets, puis les mains. Pour les jambes, c'est la même chose, il faudra relâcher les hanches, les genoux, les chevilles, les pieds. Après avoir pratiqué seul(e), nous pratiquons à deux pour chercher entre partenaires où résident les blo-

C'est une philosophie « palpable ».



crédit photo: Institut du Quimétao.

Dr Jian LiuJun.

cages et les tensions. Une fois que ces mouvements de base sont bien assimilés, vous pouvez construire toutes les maisons que vous voulez.

GTao: Le Dao de l'harmonie est aussi une philosophie ?

Dr L. J. : Nous cherchons l'harmonie dans notre corps, avec notre respiration.

Mais pas seulement. Nous pouvons appliquer ce principe d'harmonie dans notre vie quotidienne, car les arts internes, c'est une philosophie « palpable ». Dans l'échange entre partenaires, si j'oppose la force à la force, le Yang s'oppose au Yang.

Or, le Yin et le Yang doivent s'harmoniser. La pratique est là pour nous faire comprendre cette philosophie, le Dao.

Je peux ainsi améliorer mes relations avec ma famille, dans mon couple, avec mes enfants, mes collègues. Mais aussi si nous devons négocier, parler à notre employeur, nous pouvons sentir comment agir, savoir si c'est le bon moment ou pas. C'est l'harmonie du Yin-Yang. Comme un peintre, à travers son encre et ses pinceaux, exprime ce qu'il ressent de la nature, dans les arts corporels, nous utilisons notre corps pour exprimer ce que nous avons compris du Tao. ■

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

PORTRAIT

Le Dr Jian LiuJun commence la pratique des arts martiaux en Chine, dès l'âge de 8 ans, puis les arts énergétiques dès l'âge de 15 ans. Médecin chinois, spécialiste des maladies cardio-vasculaires, professeur à la Faculté de Guangxi, il arrive à Paris en 1990 et crée l'Institut du Quimétao en 1993. Il enseigne et forme depuis 20 ans. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages et de DVD.

www.quimetao.net

