

Sur les traces de Sri Aurobindo et Mère, il y a déjà plus de dix ans, Michel Jonasz avait chanté son amour pour la conscience dans son titre "Unis vers l'uni". Au cours de cette interview, il nous livre les enseignements tirés de sa pratique du taï chi chuan. Le taï chi est-il une voie de changement ?



Michel Jonasz, la voix du changement

propos recueillis par Patrick Bourgogne

Les principes du chant et du taï chi sont identiques.

Gtao : Comment avez-vous commencé à pratiquer le taï chi chuan ?

Michel Jonasz : C'est bizarre, mais avant de débiter le taï chi, je m'amusais beaucoup, dans une piscine ou dans l'eau, à effectuer des mouvements lents que j'inventais. J'avais besoin de cette sensation de déplacer mon corps dans l'espace, comme si, inconsciemment, je recherchais cette discipline. Plus concrètement, c'est dans un centre indien à Paris que j'ai rencontré mon professeur, Cécile Estachy. J'ai assisté à un cours, et le taï chi m'a tout de suite plu. J'ai trouvé ça difficile, mais je sentais que ce serait bénéfique. Je pratique maintenant depuis une dizaine d'années.

Gtao : Dans quelles conditions pratiquez-vous ? Participez-vous à des stages ?

M. J. : Je préfère travailler en salle où pour moi le travail est plus concentré et plus précis que dans un parc. Je suis une fois parti en stage à Taïwan avec Maître Liu Fu Yeng, et là, j'ai dégusté... Quand on regarde le taï chi dans la rue, on croit que c'est très agréable, très joli, très simple ; en fait, la pratique part vraiment du bas, avec un terrible travail sur les jambes et l'intégration de détails très précis. J'ai pu m'en rendre compte avec Maître Liu, sans oublier une expérience extraordinaire avec le tui shou, où avec très peu de mouvements, vous pouvez carrément propulser une personne !

Gtao : Qu'est-ce-qui vous a attiré dans le taï chi chuan ?

M. J. : Les arts martiaux m'ont toujours plu. J'ai pratiqué le kung-fu, l'aïkido, puis j'ai arrêté. Mais j'étais toujours à la recherche d'un art "actif", avec une connotation martiale doublée d'une certaine conscience : l'existence d'un lien entre le corps et l'esprit. J'ai trouvé cela dans le taï chi chuan, avec la notion d'enracinement, car les principes du chant sont identiques : le chant qui se libère devient léger et ta voix est légère si tu t'appuies sur les jambes et le diaphragme. Depuis que je pratique, j'ai l'impression de me tenir autrement sur scène.

Avant chaque enchaînement, je fais un salut. C'est comme si tous les "ancêtres" étaient là.

Gtao : Dans le milieu que vous fréquentez, vous êtes très souvent sollicité alors que le taï chi chuan se pratique dans la solitude et le calme...

M. J. : Tu n'es pas tout seul puisque tu fais un travail sur l'énergie. Tu es en contact avec l'impalpable ! Avant chaque enchaînement, je fais un salut. C'est comme si tous les "ancêtres" étaient là. Le taï chi devient un cadeau qu'il faut savoir remercier. C'est un art qui ne te quitte pas et où tu dois constamment progresser. Au début, tu cherches à apprendre la forme le plus rapidement possible, mais c'est après que commence le vrai travail, quand tu te rends compte que tu peux rester des heures sur un mouvement. Donc, plus tu avances, et plus tu vas à l'essentiel, vers quelque chose de plus interne. Je ne pratique pas tous les jours mais le taï chi ne se perd pas, il demeure au fond de toi.

Gtao : vous faites donc une différence entre "faire du taï chi" et "pratiquer"...

M. J. : Je ne parlerai pas d'énergie, un domaine trop vaste, mais plutôt de "ressenti", sans lequel le taï chi serait une simple gymnastique. On sent bien, petit à petit, qu'il existe quelque chose derrière cet art, au-delà des efforts musculaires, en pratiquant seulement la grande forme...

Gtao : Vous parlez du "chi" ?

M. J. : Non, car même les grands maîtres évitent de parler de ça. Pour commencer, il y a une façon intellectuelle d'apprendre, et ensuite le corps se forme. Quelques fois,



Photo de Kate Barry

Le tai chi n'est pas qu'une gymnastique, il y a un intérêt pour la transformation de l'homme et pour l'élévation de sa conscience.



Photo de Kate Barry

tu sens des picotements au bout des doigts, mais c'est tout simplement le sang qui circule mieux grâce à la décontraction. Le tai chi est âpre, mais je n'ai jamais dit "j'arrête" parce que j'ai senti qu'il y aurait une récompense, comme des promesses données de temps en temps.

Gtao : Les européens ont-ils la même approche du tai chi que les chinois ?

M. J. : En France, tu travailles pendant plusieurs jours sur un mouvement et plus personne ne vient aux cours ! A Taïwan, ça paraît naturel de voir tous ces gens, beaucoup de personnes âgées, dans des parcs, faire les mêmes mouvements en parfaite communion, comme un truc qui semble faire partie de leur vie. Le geste le plus simple prend une réelle harmonie. Au contraire, chez les occidentaux, on sent un effort appliqué...

L'album Phare, "Unis vers L'Uni".



Le tai chi te change si à l'intérieur de toi un changement est déjà décidé.

Gtao : Considérez-vous le tai chi comme un art de vivre ?

M. J. : Non. Pratiquer le tai chi comme une discipline devient trop laborieux. Le tai chi te change si à l'intérieur de toi un changement est déjà décidé... Je pense que cet art ouvre l'esprit sur la vie et ses curiosités. Derrière, il n'y a pas qu'une gymnastique, il y a un intérêt pour la transformation de l'homme et pour l'élévation de son niveau de conscience.

Gtao : Le bilan aujourd'hui ?

M. J. : Au bout d'une dizaine d'années de pratique, le tai chi commence à devenir intéressant. Je suis heureux d'avoir rencontré cet art car je sais qu'il va m'accompagner pendant longtemps.

■ P. B.

Liens Gtao

- Gtao n°13 : Quelle naissance pour quelle humanité ? P. 7

- Gtao n°14 : La mémoire du devenir P. 62

www.generation-tao.com

Retrouvez Michel Jonasz sur son dernier album "Pôle Ouest".

