

Se connecter avec le Qi



L'essence des arts internes chinois

Quelle différence existe-t-il entre le Tai Ji Quan et le Qi Gong ? Et avec le Kung Fu ? La question ne serait-elle pas plutôt qu'est-ce qui les relie ? Howard Choy nous partage, à travers ses trente-cinq années d'expériences, le fruit de son enseignement et de ses rencontres.

par Howard Choy, traduction de Delphine Alemany & Thierry Doctrinal



Lorsque je présente le tai ji quan et le qi gong à un nouvel auditoire, on me pose à chaque fois cette question : « Quelle est la différence entre le tai ji quan et le qi gong ? ». Je passe alors en revue tous les attributs du tai ji quan et ceux du qi gong. Nous évoquons ensemble leurs similitudes et leurs différences et arrivons enfin à la conclusion que le tai ji quan est une forme de qi gong avec des applications pour se défendre. Jusque-là, tout va bien... Puis on me pose la question suivante : « Alors le kung fu est-il aussi une forme de qi gong ? ». Ce à quoi je réponds par l'affirmative : « Tous les arts martiaux chinois sont des qi gong. En réalité, au niveau le plus élevé de chaque discipline, il n'y a aucune différence entre le kung fu, le tai ji quan et le qi gong ». Et là, tous les esprits s'embrouillent !

Je pense que cette confusion provient du fait que dans notre logique occidentale, on nous enseigne que si A est A, alors il ne peut pas être A + B à la fois. Nous avons tendance à séparer les choses par catégorie afin de les assimiler.

Il n'y a pas de place pour la pensée globale. La spécialisation est d'actualité. En effet, il n'est pas rare de voir certains enseignants conseiller à leurs élèves de ne pas apprendre le tai ji quan et le kung fu en même temps parce que, disent-ils, l'un est un art interne et l'autre, un art externe et qu'il est impossible de les mélanger. On organise aujourd'hui des tournois de kung fu que l'on distingue d'autres tournois d'arts internes. Guoshu est considéré comme la véritable forme du kung fu alors que la forme wushu ne l'est pas. Méditer ne fait pas partie du kung fu, et le tai ji quan du style chen n'est pas le même tai ji quan que celui du style yang, etc. Quelle appréhension limitée de l'essence même des arts martiaux chinois et de la diversité de leur expression !

Le tai ji quan, un art complet

Prenez le tai ji quan par exemple. Après de modestes débuts dans le village de Chenjiaguo, il existe aujourd'hui une grande variété de styles de famille et de « styles officiels ».

cialisés par le gouvernement chinois », ainsi qu'une séparation bien marquée entre ce que Tung Ying-chieh aurait qualifié d'art martial et d'art de longévité. Pour citer un passage de la *Méthode Secrète* de Tung comme il a été traduit par Douglas Wile : *La capacité à développer sa santé et sa spiritualité et non celle à se défendre, est considérée, dans le tai ji quan, comme art de longévité. La capacité exclusive à se défendre est considérée comme art martial.* Il poursuit en ajoutant : *La capacité à enseigner aux gens l'art de prendre soin d'eux-mêmes et à se défendre en même temps, est l'accomplissement complet du tai ji quan.* Mais au lieu d'appréhender le tai ji quan dans sa globalité, nous avons maintenant des enseignants qui se spécialisent dans le tai ji quan comme art de combat ou comme sport d'entretien physique ou curatif, ou ils l'appréhendent comme philosophie de vie et art de vivre. Ils ne comprennent pas, ou refusent de reconnaître que le tai ji quan, dans son expression la plus complète, est l'unification de ces notions de self-défense, de connaissance de soi et de bien-être personnel.

Chacun affirme de son côté que : « Le véritable tai ji quan est en perte de vitesse parce que c'est un sport de combat et que plus personnel ne sait combattre de la sorte... excepté moi » ou bien encore : « Le véritable tai ji quan est une voie vers l'illumination par soi-même. Nous pouvons vous guider parce que notre maître est un moine taoïste et que nous

vitale, est un peu comme l'électricité. Il a besoin d'une polarité positive et négative, ou d'une dynamique yin et yang, pour circuler. Les mouvements de tai ji quan, s'ils sont exécutés convenablement, avec une concentration et une respiration adéquates, vont permettre d'activer ces deux polarités et de maintenir la circulation du qi, qui ira alors nourrir notre corps et notre esprit. » Les maladies résultent d'un blocage ou d'une carence du qi, ce que la pratique du tai ji quan peut prévenir. Les 7 émotions peuvent aussi perturber notre santé et notre bien-être parce qu'elles sont aussi une forme de blocage du qi. Sans réussir à contrôler la circulation de celui-ci, nous n'avons aucune chance d'être en bonne santé, et encore moins de connaître l'illumination !

Tous les arts martiaux chinois sont des Qi ong.

Concentrer le qi

« Et la self-défense dans le tai ji quan ? » ai-je demandé. Il m'a répondu que pour se battre, il suffisait de libérer une série de doses concentrées de qi. Le *fajing* (sortie d'énergie) est une explosion du qi en circulation. Dans le tai ji quan, vous ne préparez pas votre attaque, vous répondez seulement à celle de votre adversaire avec un air tranquille et en pleine conscience.

Les Classiques disent la chose suivante : *Là où l'esprit va, le qi suit et l'action en résulte.* La peur et les tensions ralentissent la circulation de notre qi. Nous devons rester détendus et relâché tout le temps du combat avec notre



enseignons le tai ji quan taoïste ».

Le tai ji quan est ainsi simplifié et réduit à une représentation simpliste de « noir ou blanc » facile à vendre auprès d'un public confiant. C'est une grossière interprétation, pas très différente de celle où l'on voudrait représenter le symbole yin-yang par une ligne droite qui séparerait le cercle en deux moitiés bien distinctes au lieu de les maintenir ensemble grâce à une tension dynamique comme le fait la ligne en « S », au milieu.

L'essence du tai ji quan

Le yin-yang. Quelle est donc cette force qui maintient ensemble deux contraires dans une tension dynamique ? J'ai obtenu la réponse lorsque je me suis adressé à mon professeur, Maître Chen Xiao Wang, et lui ai demandé : « Quelle est l'essence même du tai ji quan ? ». Je m'attendais à recevoir une réponse très complexe. Au lieu de cela, il me dit simplement : « Une interaction du yin et du yang et la circulation du qi ». Il a poursuivi : « Le qi, notre force

adversaire. A ce moment-là, sans me prévenir, mon professeur essaya de me porter un coup à la tête avec la paume de sa main. Sans réfléchir, je l'ai arrêté en levant le bras. Il a souri et m'a dit : « C'est exactement cela, 'la grue blanche déploie ses ailes' ».

PORTRAIT

Howard Choy est né en Chine avant d'émigrer en Australie dès son plus jeune âge. Depuis 35 ans, il pratique le tai ji quan, le qi gong et le feng shui. Il est notamment spécialiste de choy lee fut kung fu, du tai ji quan de style Yang et Chen et du Luohan Qi Gong qui serait directement issu de l'enseignement de Bodhidharma au temple de Shaolin. Il a reçu les enseignements de Li lu-Ling, Yang Sauchung, Chen Yong-Fa et Chen Xiaowang.

La Voie du Mouvement

Thierry Doctrinal, qui suit et transmet l'enseignement d'Howard Choy en France, ici, en posture de *wuji zhuang*.



crédit photos : Thierry Doctrinal.

Se connecter au qi

La question me venant ensuite à l'esprit fut la suivante : « comment parvient-on à se connecter au qi et à le faire circuler ? ». Là aussi sa réponse fut très succincte : « Tout



d'abord, en le ressentant ». La raison pour laquelle nous effectuons délibérément les mouvements du tai ji quan tout doucement et de façon répétée est simple : pour ressentir graduellement le qi dans notre corps. Nous faisons des exercices de poussées de mains entre nous pour mettre notre qi sous pression et tester nos connexions : *peng jing*. Si notre position est incorrecte, le qi ne circule plus et nous sommes repoussés. Si nous perdons notre concentration ou si nous ne percevons plus la connexion au qi dans notre corps, nous sommes « débordés » et aussi repoussés. Nous percevons et réagissons au monde extérieur grâce à nos cinq sens. Sans la perception et la conscience du qi en nous-mêmes, nous ne sommes pas réellement vivants.

Un moyen très simple d'entrer en contact avec votre qi est de pratiquer *zhan zhuang*, qui signifie « se tenir debout comme un pieu ». On retrouve l'une des premières références à *zhan zhuang* dans les anciens classiques taoïstes, notamment dans le *Tao Teh Ching* : *Debout, seul et*

immuable, on peut observer les mystères, présents à chaque instant et continuellement maintenus, c'est la porte d'entrée vers d'indicibles merveilles. En réalité, le tai ji quan comporte de nombreuses postures *zhan zhuang*. Par exemple le premier mouvement qui prépare au déroulement

**Sans la
perception et la
conscience du Qi,
nous ne sommes
pas réellement
vivants.**

de la forme est identique à la posture *wuji zhuang* : debout, les jambes écartées à largeur d'épaules, tout doucement, vous cultivez le qi dans le dan tian. Ainsi en maintenant la position, vous devez avoir en tête tous les principes du Tai Ji Quan : maintenir l'énergie au sommet du crâne légère et délicate ; relâcher la poitrine et étirer le dos ; relâcher la taille ; prendre conscience du plein et du vide ; relâcher les épaules et laisser tomber les coudes ; utiliser l'esprit et non la force ; unifier le haut et le bas du corps, l'intérieur et l'extérieur, etc. Au bout de 5 à 10 minutes, vous commencez à ressentir des blocages dans votre corps ainsi que des manifestations énergétiques du qi assez confuses. Certaines parties de votre corps sont douloureuses et l'ennui peut vous gagner. Si vous persévérez et si vous vous corrigez en faisant l'effort d'observer l'alignement de votre structure, votre respiration et votre esprit attentivement, peu à peu, vous ressentez alors une sensation de plénitude du qi dans votre dan tian. Lorsque vous aurez appris à ajuster votre position, et à accorder votre



respiration et votre esprit en conséquence ; alors le Qi se diffuse graduellement dans le reste du corps au fur et à mesure de vos entraînements.

 www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62