

Les principes de la pratique du Taichi

Une interview de Maître Wang Haijun à l'Académie de Taichi de Cracovie

Q : Vous avez commencé à pratiquer le taichi à 11 ans. Vous souvenez-vous de vos premières années à Chenjiagou, et que pouvez-vous nous en dire ?

WHJ : Mes parents aimaient beaucoup les arts martiaux. Ils voulaient que mon frère fasse des études pour devenir avocat par exemple, et ils voulaient que leur second fils fasse des arts martiaux. C'est ainsi qu'à l'âge de 11 ans, ils m'ont envoyé chez mon professeur. Mon père connaissait Chen Zhenglei, Grand Maître de la 19^{ème} génération de la famille Chen, et il m'a envoyé apprendre avec lui, vivre avec lui. A l'époque, dans le village Chen, et même dans toute la Chine, il n'y avait pas tant de monde qui pratiquait le taichi. Maintenant le taichi est devenu très populaire avec plus de 300 millions de personnes qui pratiquent le taichi dans le monde. Aujourd'hui il y a 70% de la population du village Chen qui pratique le taichi. Il y a des gens qui commencent tôt, lorsqu'ils sont enfants, à 3 ou 4 ans. Même les tous petits de deux ans, quand on leur demande de montrer le taichi, ils vont faire le Jin Gang Dao Dui. Tout le monde connaît le deuxième mouvement de la forme !

Q : Est-ce que vous vous souvenez des premiers mots de Chen Zhenglei lorsque vous l'avez rencontré ?

WHJ : Lorsque je suis allé chez mon professeur, il m'a dit que si je voulais apprendre les arts martiaux, il fallait travailler dur. Pas seulement physiquement, mais également au niveau mental. Lorsqu'on pratique le taichi, il faut que l'esprit se calme, pour pouvoir ressentir l'énergie. Certaines personnes pratiquent uniquement au niveau physique, mais leur esprit est ailleurs. En taichi, on dit que quand l'esprit se calme, le corps peut vraiment se relâcher. C'est pour ça que mon professeur m'a dit qu'il fallait travailler dur si je voulais devenir bon en arts martiaux. Travailler dur, mais également travailler seul. En fait la plupart du temps on travaille seul. Lorsque j'avais 15, 16 ans, j'allais m'entraîner après dîner dans la petite vallée du village Chen. Cette vallée est déserte, et la nuit, il fait vraiment sombre lorsqu'il n'y a pas de lune. Si sombre qu'on ne voit pas sa main quand on pratique. Et ça permet de vraiment se concentrer sur ce qui se passe à l'intérieur du corps.

Q : Combien d'heures par jour vous entraînerez-vous ?

WHJ : Lorsque j'étais jeune, au village Chen, je m'entraînais le matin, puis, je devais aller à l'école. Ensuite je m'entraînais en rentrant de l'école, puis après le dîner. En général, 3 à 4 heures par jour.

Q : Fan Song, Ding, Chen, Peng, sont des principes fondamentaux du taichi. Par quoi faut-il commencer dans le début de notre apprentissage et que devons-nous développer lorsque nous sommes plus avancés ?

WHJ : Song, Chen, Rou sont les trésors du taichi. Song, c'est le relâchement, Chen, c'est l'enracinement, Rou c'est la douceur. Ils sont tous interdépendants. Si vous n'avez pas le Song, vous n'avez pas le Rou, et si vous n'avez pas le Rou, alors vous n'avez pas l'énergie d'enracinement. Si vous n'avez pas l'une de ces aptitudes, alors les autres ne peuvent pas se développer. Il est très important de développer le Song en premier. Sinon, lorsque le corps

bouge, on utilise trop de tension musculaire. C'est pourquoi il faut commencer par développer le relâchement. Une fois qu'on est relâché, alors on peut sentir que l'énergie est "lourde", et cette lourdeur vient non pas de la force musculaire, mais du relâchement. Quand on est relâché, on peut sentir que le mouvement est doux, "lisse", que tout le corps est connecté au centre, au Dantien.

Q : Est-ce que les élèves en occident comprennent le relâchement de la même façon que les élèves en Chine ?

WHJ : Oui, c'est presque pareil. Nous sommes tous des êtres humains. Mais pour les Chinois, c'est un peu plus facile à comprendre du fait des différences de culture. Tout le monde cherche à progresser. Mais aussi à cause de l'âge auquel on commence. En Chine, les Grands Maîtres comme Chen Zhenglei, Chen Xiaowang, ils ont tous commencé très jeunes. En occident les gens commencent plus tard, vers 30 ou 40 ans. On peut améliorer son niveau, mais quand on commence jeune, à 8 ou 10 ans, et que la croissance se fait en même temps que la pratique, alors le corps, les muscles, les articulations deviennent adaptés au taichi. Le taichi peut aider à diminuer le stress de la vie professionnelle ou familiale, mais si on veut atteindre un très haut niveau de taichi, il vaut mieux commencer jeune.

Q : Alors quel est votre conseil pour des gens qui veulent commencer à pratiquer à 30, 40 ou 50 ans ? A quoi devraient-ils faire attention ?

WHJ : Lorsque les gens commencent le taichi, ils pensent souvent que la posture (juste) n'est pas importante. C'est faux ! Si vous voulez pratiquer un bon taichi, il faut d'abord apprendre les postures justes. Apprendre la forme, c'est assez rapide. En Chine on dit "qianda wanbian", ce qui signifie que si vous pratiquer la forme 10 000 fois, l'énergie sort du corps automatiquement. Les Grands Maîtres faisaient 10 000 formes par an, c'est-à-dire 30 formes par jour. Pour avoir le Gongfu, il faut beaucoup de répétitions. Et au fil des entraînements, il faut laisser le corps et l'esprit se connecter. Aujourd'hui, les gens lorsqu'ils se lèvent, pensent à ce qu'ils doivent faire : leur esprit est ailleurs. Mais lorsqu'on pratique, il faut vraiment que l'esprit soit présent, il faut ramener l'esprit au corps.