

Un "Grand petit homme"

Petit par la taille, grand par l'esprit et la culture, le Professeur Cheng Man Ch'ing venu enseigner à New-York dans le milieu des années soixante, a laissé pendant dix ans un inestimable trésor à tous ceux qui s'intéressent d'un peu près au Taijji.

par Michel Thabourin

Une des spécificités du Professeur Cheng est d'avoir transmis cette technique avant tout comme un art de vivre et une discipline spirituelle, amenant progressivement ses élèves vers ce qu'il appelait "ça", nommant par là l'essence du Taijji. Il enseigna cet art, à la fois comme méthode de santé (il était médecin) et technique d'autodéfense, reléguant toutefois la compétition aux arts externes. Il était également artiste (peintre, poète, calligraphe) et lettré. Disciple de Yang Chen Fu pendant sept ans, il fut guéri de la tuberculose grâce au Taijji (il soigna par ailleurs l'épouse de son maître.) Il s'est éteint à Taïwan à l'âge de 75 ans après avoir donné pendant ses dix dernières années d'enseignement le meilleur de lui-même.

Relâcher

Votre corps doit être entièrement relaxé, détendu et ouvert de manière à ce que le Qi (l'énergie) puisse le traverser librement enseignait le Professeur Cheng, et il ne se passait pas une séance sans qu'il ne fasse allusion à cette détente. *Éliminez la force dure dans la poussée des mains, mais restez, consistant dans la détente, ni trop dur, ni trop mou.* Etre relâché : "Sung" inclut bien sûr une pratique assidue de la vigilance. De cette détente résulte une intention, une forme de passivité active.

Une des fonctions du Qi est de circuler, il est mouvant de par nature, c'est même sa raison d'être. La sensation expérimentée restera fugitive et devra être aussitôt abandonnée afin de laisser la porte ouverte à son retour éventuel. Si nous voulons le retenir, le "ça" s'efface. Ne rien vouloir garder pour soi est un des grands principes que bien peu de personnes parviennent à atteindre. Nos réflexes sociaux nous invitent toujours à acquérir, conquérir, obtenir, collectionner, réaliser, mais jamais à "investir dans la perte", un des grands chevaux de bataille de l'enseignement du Professeur.

Souplesse et douceur

Le Taijji rend le corps et l'esprit doux et souples. La poitrine s'efface légèrement amenant le centre de gravité dans une sensation tranquille et forte de relation à la

terre. Le souple surpasse toujours la force dure, celle qui veut gagner. La force véritable réside précisément dans le lâcher-prise qui lui-même rend le corps pesant et enraciné. C'est ainsi que le Taijji devient substantiel.

Cultiver cette force douce et relâchée, non édulcorée, est la meilleure manière d'entrer en contact avec plus grand que soi, d'éprouver la force vraie impersonnelle et libre... Une des qualités qui nous rapproche du Tao.

Le chemin

L'être humain se doit de fonctionner comme un canal désencombré de ses anciens mécanismes parfois surpuissants. Ainsi l'étude du Taijji ne peut que s'accompagner d'un travail sur soi. Plus nous évoluons dans la pratique, plus nous découvrons chaque mouvement comme une petite révélation. Le geste, totalement solidaire du reste du corps, soutenu par le Yi (l'intention), se joue sans effort. On assiste alors à l'écoulement de la Forme à travers soi : *Nous ne faisons pas du Taijji, nous devenons Taijji*, se plaisait à dire le Professeur Cheng.

Pour y parvenir, les règles sont strictes : enracinement constant au centre des pieds, jamais de double poids, les mains sont reliées à la base et le Jung Yung, la verticale tenue sans tension avec la tête en suspension dans le ciel : *Porter la lune comme un chapeau.* Alors le flux de Qi se révèle au moment du lâcher-prise et le "ça" apparaît. Plus le Qi se manifeste, plus il devient un maître exigeant en détente, nous sommes alors les obligés du Qi sur la

Voie, le Tao. Le Qi nous aide ainsi à poursuivre notre alchimie interne. Le Professeur désignait le niveau ultime en ces termes : *L'Eveil, c'est la compréhension de l'énergie.*

Simplicité et efficacité sont les caractéristiques de l'enseignement de Cheng Man Ch'ing, le bien nommé "Maître des cinq excellences", un des principaux pionniers du Taijji en Occident dont l'enseignement est resté vivant dans ses écoles.

**Nous ne
faisons pas
du Taijji,
nous devenons
Taijji.**

Pr Cheng