



Tai Ji Quan

La globalité en mouvement ?

par Arnaud Mattlinger

Le déploiement des principes Yin-Yang dans la pratique du Tai Ji Quan est un des axes fondamentaux de la discipline, mais peut-on parler de globalité ?

porelle vers l'état d'écoute de Wuji, la non-intention. C'est là une étape essentielle pour ressentir comment, depuis l'océan, le Qi circule, « s'expande », à l'image d'un ballon qui se gonfle et nous imprègne et commence à nous faire bouger, imperceptiblement. C'est ensuite par l'intention que nous pouvons guider l'énergie et amplifier le mouvement. L'intention guide le Qi et le Qi bouge le corps, c'est le principe global qui peut avoir différentes applications (martialité, bien-être, sexualité).

Photographie: Jean-Marc Lefèvre

Laisser le dragon nous emporter

Pour accéder à la globalité, la deuxième étape consiste à s'assurer de la libre circulation de l'énergie. Aussi dit-on Yin-Yang et pas Yang-Yin. C'est-à-dire qu'il faut un lâcher pour qu'il y ait action. Si l'intention arrive trop tôt, s'il n'y a pas d'abord un abandon, elle devient focalisation et contrôle. Certes, l'intention pourra conduire le mouvement dans toutes les parties du corps, mais cela ne dépassera pas le mouvement total (voir encadré). La globalité du mouvement ne peut s'acquérir ni se construire, on tombe dedans, comme on tombe en extase. Il est important pour tomber dans le mouvement global que la tête ne soit plus aux commandes, qu'elle « perde les pédales ».

Pour cela, il est nécessaire de bousculer les repères, de sortir des routines, de laisser le dragon nous emporter.

Tout est présent et en mouvement.

Les limites de la pratique

En ce sens, voici trois limites du Tai Ji Quan: la première réside dans la vitesse lente qui souvent devient un contrôle. La deuxième, dans la répétition d'un même enchaînement qui enferme la circulation énergétique, la mémoire et tout le système sensori-moteur dans une routine. La troisième se trouve dans l'origine martiale même du Tai Ji Quan; la pratique s'étant construite avec une nécessité d'efficacité et de vigilance, ce qui ne relève pas de l'attention. La vigilance, bien au contraire, est une intention permanente. Fut-elle douce et bienveillante, même inconsciente ou reniée, elle est agissante. Même si nous ne pratiquons pas dans une

Lorsqu'on parle de mouvement global en Taiji, il y a bien sûr les principes Yin-Yang de la pratique: l'action (Yang, externe) née d'un lâcher (Yin, interne), la transmutation d'un mouvement en un autre sans rupture (Peng, Lu...), le principe d'expansion et de retour, l'existence simultanée d'une action et de son opposé, ce qui préserve l'équilibre du centre... Mais comment faire pour saisir tout ça, par où commencer? Le propre de la globalité, c'est qu'il n'y a pas de bout par lequel commencer. Tout est présent et en mouvement, partout. Mais le Yin-Yang s'appelle aussi Taiji. Ce que nous apprennent le Tai Ji Quan et les pratiques martiales, c'est que la source du mouvement, la puissance, réside dans le Dan Tian inférieur; le Dan Tian lui-même siégeant au cœur du bassin; le « bassin » contenant « l'océan de Qi » dont on parle dans les pratiques énergétiques.

L'intention guide le Qi

Dans une première approche de la globalité, le mouvement trouve donc sa source dans cette zone. Cela remet la tête, l'intellect et le cerveau à une plus juste place, celle de percevoir et de « surfer » sur le mouvement existant; et non pas de tout diriger par des mouvements volontaires. C'est par l'attention que nous percevons les mouvements internes; et l'attention n'est possible qu'en réduisant l'activité mentale et cor-



PORTRAIT

Né en 1971, Arnaud Mattlinger est graphiste de formation. Auprès de Michel Dussauchoy, il s'initie en 1996 à l'Aïkido et au Tai Ji Quan. Puis il rencontre Pol Charoy et Imanou Risselard et rejoint l'équipe de Génération Tao pour s'occuper de la maquette et de la mise en page. C'est là qu'il complète et approfondit sa formation d'arts corporels autour du Taiji style Chen et du Wutao.



recherche martiale, l'origine de la pratique est véhiculée par sa forme. Le fait d'appeler cela Taiji au lieu de Tai Ji Quan n'enlève rien au propos: la tête reste aux commandes. Il en va de même des formes de Qi Gong et d'autres arts internes de tradition. Comment toucher l'état de Wuji alors que je sais déjà que je vais pratiquer une forme? Pour tendre vers la globalité, il faut donc pouvoir changer de vitesse, aller dans la vélocité et la rapidité*, et sortir de la forme. C'est ce que j'enseigne en Taiji en intégrant à ma pédagogie les bases du Wutao (voir p. 24). Car l'énergie ne se limite ni à un art, ni à une forme, ni à une vitesse, la globalité est abondance et générosité. L'énergie doit nourrir le cœur pour que fleurisse le Shen; pour recevoir, il nous faut donner. Aussi le lâcher-prise doit-il être entier, ce qui fait peur. C'est avec confiance qu'il faut apprivoiser l'abandon — au sens amoureux du terme — avant d'y plonger. C'est dans l'abandon que toutes les portes s'ouvrent et qu'apparaît le « sentiment du geste » — notion chère au Wutao — que l'énergie circule librement et que les choses peuvent s'alchimier, se transformer.

Faire rayonner le Shen

Et voilà qui amène le troisième niveau de la globalité: le mouvement global ne s'arrête pas au cadre physique du corps. Le mouvement interne est aussi émotions, sentiments. Or toutes les pratiques de renforcement, martial ou de santé, les mettent de côté ou cherchent à les temporiser, à les contrôler. Si au contraire, nous pouvons les accueillir et les laisser nous animer, le mouvement s'amplifie, la sensation aussi. Comme un effet loupe, nous percevons mieux. Une fois le mouvement libéré, la maîtrise du Taiji consiste alors à canaliser cette sensation, « à chevaucher le dragon », à laisser le grand imprégner le petit, l'interne. La suite n'est qu'une question d'écritures, de styles, mais la circulation et les principes sont présents. Du point de vue de la pratique, après avoir ouvert, grandi et ressenti le mouvement, on réalise le chemin inverse; les chemins neuronaux étant dégagés, le mouvement devient plus clair et plus uni. Les extrémités sont maintenant reliées au Dan Tian. L'expression du mouvement étant libérée, il est possible de réintégrer toutes ces sensations à l'intérieur d'une forme plus « traditionnelle », et ce quels que soient les styles de Taiji: Yang ou Chen, Wu ou Sun, simplement en variant l'écart des appuis et la hauteur de la posture — le travail des extrémités (mains et pieds) venant par la suite. L'esprit (Shen) rayonne alors dans la pratique, la pratique (même martiale) pulse la vie. ■

* Attention, la vitesse lente permet des erreurs qu'une vitesse accélérée et une amplitude de mouvement ne laissent pas passer. Pour lâcher et tomber dans la globalité, il est nécessaire de respecter les amplitudes et fonctionnements articulaires. Les écarts peuvent entraîner des déséquilibres ou des douleurs.

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

UN PEU DE PRATIQUE... avec Arnaud Mattinger

Voici un mouvement de Tai Ji Quan bien connu: « Séparer la crinière du cheval », ou Ye Ma Fen Zong, revisité par la pédagogie globale du Wutao. Le Wutao développe la globalité du mouvement au-delà des préoccupations martiales et repose sur le « sentiment du geste ». Ouvrir les portes de la globalité en quatre photos serait très difficile, voyez là plutôt comme une piste de recherche pour votre pratique.



PHASE STATIQUE

Une fois l'ondulation de la colonne vertébrale fluidifiée (voir Gtao n° 16), les mains se placent devant le buste. Les « lâchers » successifs du bassin entraînent une onde qui parcourt la colonne. Celle-ci induit un mouvement dans les mains, stylisé en deux 8 spirales.

L'onde prend peu à peu de l'amplitude et de l'élan, les 8 grandissent, les hanches se mobilisent. Ye Ma Fen Zong ici ne se restreint pas au sens martial. Les diaphragmes s'ouvrent (plancher pelvien, diaphragme pulmonaire, clavicules et gorge, palais, coronal...) et libèrent le mouvement.



PHASE DYNAMIQUE

Avec l'élan de l'inspiration pulmonaire, le mouvement s'ouvre encore jusqu'à amener le déplacement des appuis. Le corps entier est mobilisé par la pulsation du Dan Tian et l'ondulation de la colonne. La tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale, et non plus indépendante. La respiration est lâchée (bouche ouverte). Les deux temps forts: recueillement (3) et ouverture (4) sont toujours reliés par les 8 (spirales) et la pulsation-ondulation de la colonne.

photos: Cécile Mairinnet