

crédit photo: Michel Demling



Marche & Tai Ji Quan

Le but est le chemin

par Hervé Gérard

Vous ouvrez-vous de la scène tournée dans le film mythique d'Akiro Kurosawa, *Les sept samouraïs*», lorsque le samouraï chargé par les paysans de recruter des mercenaires observe la marche des guerriers dans la rue ? Il voit de suite si celui-ci est un bon sabreur ou un imposteur. Une dizaine d'années plus tard dans *Soleil rouge*, le personnage incarné par Charles Bronson marche dans le désert avec un samouraï (interprété par Toshiro Mifune) à la poursuite d'un gangster. Alors que l'épuisement gagne Bronson, celui-ci demande à son compagnon de voyage de s'arrêter pour reprendre des forces. Le samouraï se retourne et dit: «Je me suis déjà reposé, je continue». Ces deux scènes ont pris tout leur sens lorsqu'il y a vingt ans un ami acupuncteur me prêta un livre d'Edouard G. Stiegler* relatant sa découverte de la «marche afghane». L'auteur y exposait la technique et ses bienfaits. Ainsi, les caravaniers afghans sont capables d'accomplir en une journée 60 à 70 km à travers plaines, collines, et montagnes, sans souffrir de douleurs musculaires ou articulaires. J'ai donc voulu mettre en pratique les indications de l'auteur. Elles constituaient un très bon complément au tai ji quan dont j'abordais alors l'apprentissage. Accédant aux principes essentiels du taiji, je découvrais ceux de la marche. L'un et l'autre se pénétraient, et s'alimentaient mutuellement. J'ai décidé de nommer «marche tao» la synthèse de cette rencontre particulière qui, véritablement, ouvrait un terrain d'expérimentations infinies, l'étendue de la puissance du souffle s'alliant à la voix des écrivains voyageurs. J'ai ainsi arpenté les voies jubilatoires d'une recherche solitaire et partagée. Il s'agissait pour moi de

Révéler à l'autre ce que son corps connaît déjà.

mettre en pratique l'art du tao, l'art des souffles (qi gong), tant en statique (comme la posture de l'arbre), qu'en semi-dynamique (comme les enchaînements), et en toute mise en mouvement du corps, et surtout de l'être: marche, randonnée, course à pieds, ski de fond, vélo, natation, etc.

Dans la marche comme dans le taiji, la relation souffle-mouvement est indispensable. Le débutant commence à tâtonner, chercher consciemment la coordination rythmée entre le souffle et le pas, jusqu'à intégrer un enchaînement. L'enchaînement alors,

lorsqu'il est intégré, est un moment étonnant où l'on ne pense plus à appliquer ce rythme, mais où CELA EST, cela advient.

Nous ne sommes pas le seul maître de notre marche: c'est le chemin qui nous impose sa cadence.

L'écoute des différents dénivelés va être essentielle pour guider notre respiration, motrice du mouvement. Marcher tao ne génère aucun essoufflement, ni palpitation cardiaque. En effet, le cœur peut conserver le rythme régulier du repos, même en plein effort. La technique appliquée ralentit nos pulsations. Synchronisés, souffle et geste, génèrent une amélioration des échanges gazeux internes renforçant ainsi notre résistance à l'effort. Nous savons marcher depuis nos premiers pas, lorsque nous n'étions encore qu'un bébé. Puis, les choses parfois se transforment, se déforment sous diverses influences: physiologie, psychisme, santé, développement psychomoteur, tradition. Culturellement, selon l'essentialité de la «fonction marchante», certains peuples gardent les bons appuis dans le pied et dans toute la structure du corps en mouvement, tandis que d'autres se détruisent: «Ils perdent le sens de la marche».

Aujourd'hui, en Occident, on considère que la marche est un déséquilibre vers l'avant, alors que pour d'autres, elle part d'un appui jambe arrière. L'appui jambe arrière permet de contrôler la pose du pied avant. Cela évite de «tomber dans le pas suivant». Le pas du chat en taiji nous donne l'expérience de cet appui qui nous cale dans les reins. Il s'agit d'une verticalisation en mouvement par laquelle, dans la marche, non seulement nous ne nous fatiguons pas, mais nous nous régénérons. En bref, par la connaissance des appuis corporels, de l'enracinement dynamique, de la verticalité, et de la respiration adéquate, la marche devient alors marche consciente, éveil des sens, souvenir de chaque instant «entre terre et ciel».

Nous ne pouvons oublier alors que marcher est la plus vieille activité de l'homo-sapiens depuis la verticalisation de l'ancêtre. La connaissance de toute l'humanité est en nous, la pratique d'un art traditionnel nous la révèle. Je suis allé à travers la création de cette marche comme à la découverte d'un trésor. Aussi l'enseignement, pour moi, consiste à révéler à l'autre ce que son corps connaît déjà. Un mouvement contraire à la physiologie non seulement fatigue, il utilise la force et la volonté, mais aussi nuit à la santé. La découverte des principes immuables qui permettent de bouger, donne, dans le respect de l'être, à incorporer le principe du non-agir des Taoïstes. Le but ne se situe pas dans l'arrivée, le terme du chemin, mais dans le chemin lui-même. Le chemin EST le but. Nous nous éprouvons homme marchant dans cette nature où chaque pas nous entraîne vers l'autre, et vers nous-même.

* *Régénération par la marche afghane*, par Edouard G. Stiegler, Guy Trédaniel éditeur.