



Yoga, Zen, & Taiji

Du cliché à l'essence de la discipline

Le phénomène de mode qui accompagne un grand nombre de disciplines de tradition orientale aujourd'hui en France attire un nouveau public. Mais de quoi parlons-nous ? Au-delà des images clichés d'un moine en pleine méditation qui décolle du sol, ou bien encore de l'effet «zen» du taiji, quelle est la réalité de toutes ces pratiques ? Leur essence ? Leur enseignement et leur objectif ?

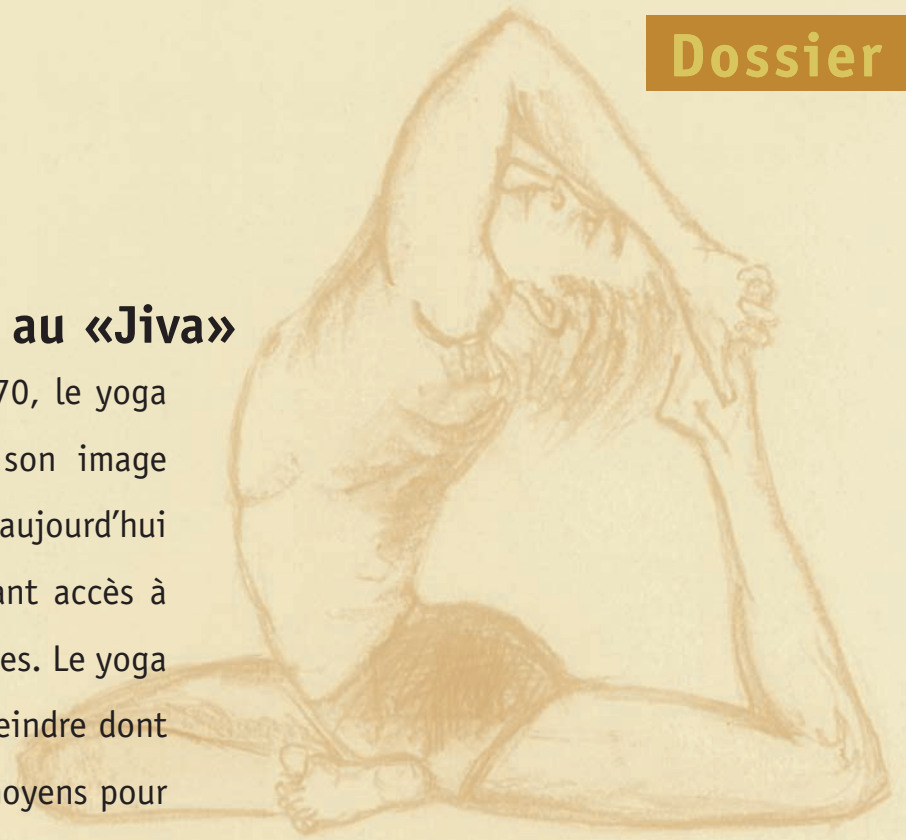
Nous avons voulu, non pas comprendre les enjeux de ce phénomène (qui peuvent tout autant servir que desservir les pratiques en question), mais bien plutôt chercher à redéfinir leur identité. Pour cela, nous nous sommes particulièrement intéressés à trois courants : le yoga, le zen et le taiji en interrogeant de véritables pratiquants et spécialistes en la matière.

Yoga,

Des techniques au «Jiva»

Très populaire dans les années 70, le yoga a eu du mal à se défaire de son image «hippie». La discipline connaît aujourd'hui un renouveau, le pratiquant ayant accès à une grande diversité de techniques. Le yoga reste avant tout un «état» à atteindre dont les techniques ne sont que les moyens pour y parvenir.

par Jean-Louis & Francis Gianfermi



Depuis plusieurs années, la pratique du yoga est en plein essor. On en parle partout, dans les émissions de télévision, à la radio, dans les films, les magazines. Beaucoup de célébrités n'hésitent plus à dire qu'elles pratiquent le yoga alors qu'il y a quelques années encore la discipline avait une image très caricaturale: baba cool, mystique, saint homme, ascète, ou plus grave, celle des sectes.

Pas «un», mais «des» yogas

Les effets extraordinaires du yoga sur les plans physique, nerveux, émotif et mental, ainsi que son vaste champ d'application, l'on fait reconnaître comme une véritable science pleine de sérieux, d'authentiques connaissances et d'efficacité, balayant ainsi peu à peu les images restrictives et péjoratives (si ce n'est les dérives de certains qui, sans en avoir les qualités ni les compétences, veulent jouer au guru...). Les centres de yoga se sont multipliés, on le pratique dans les entreprises, les hôpitaux et les prisons. Il fait aussi partie de plus en plus de l'entraînement des sportifs de haut niveau, et certains tentent même de l'introduire à l'école. Le yoga est tour à tour, une gymnastique douce adaptée pour tous; une

super méthode de relaxation, qui agit notamment contre le stress; une méthode d'harmonisation personnelle; un accès à la méditation; une technique pour conserver santé, jeunesse et force; une aide thérapeutique, etc. Tout cela est possible car il existe une grande variété de systèmes de yoga. Ceux-ci sont adaptés aux divers types de personnalité, de sensibilité et de tempérament. Ainsi chacun peut trouver un yoga qui lui correspond. Mais comme nos tempéraments sont variables et soumis au cours de notre vie à différents rythmes et circonstances, il est souvent nécessaire de connaître plusieurs yogas et d'utiliser celui qui nous convient au mieux: tantôt le Hatha yoga, tantôt le Raja yoga, ou le Bhakti yoga... Tous les yogas peuvent nous être utiles à un moment ou un autre de notre vie. Chacun

d'entre eux nous éclaire sur une partie de notre être. Pour cette raison, il n'y a pas à proprement parlé de système meilleur qu'un autre, il y en a des plus complets et des plus rapides c'est vrai, mais le meilleur est celui qui s'adapte à nos exigences et aux besoins du moment. Il n'y a pas non plus de yoga plus facile. Tous exigent une grande intensité et une pratique régulière. Le yogi avancé quant à lui utilise plusieurs yogas en même temps, et fait une synthèse de différents systèmes en fonction de sa per-

sonnalité. Voici les yogas les plus connus...

Le Hatha yoga

Il est très répandu, au point que la grande majorité des cours aujourd'hui en France sont des cours de Hatha yoga ou l'un de ses dérivés. Cette technique utilise les postures, le *pranayama* (techniques de respiration), les *bandhas* (pour canaliser l'énergie) et les *mudras* (clés, littéralement, «attitudes», qui permettent l'ouverture de certaines zones mentales). C'est une méthode physico-psychique qui, en travaillant sur le corps, travaille aussi sur le mental. Il est une préparation indispensable à tous les autres yogas. Il correspond à des tempéraments physiques et sensuels.

Le Raja yoga

Assez répandu en France, c'est le yoga de Pantajali, appelé à l'origine Ashtanga yoga (ou le «yoga en 8 étapes»). Son outil principal est la méditation, mais il utilise tout un ensemble de techniques (posture, pranayama, etc.) pour introduire celle-ci. Il développe considérablement la concentration et clarifie le mental. Il correspond aux cérébraux et aux tempéraments introvertis.

Le Kundalini yoga

Il existe plusieurs centres de Kundalini yoga en France. L'un des plus grands maîtres actuels de ce yoga est Swami Satyananda, et plusieurs de ses

**Tous les
yogas peuvent
éclairer une
partie de
notre être.**

disciples l'enseignant dans notre pays. C'est une technique qui se sert et travaille directement sur l'énergie de base appelée *kundalini* et les fameux *chakras*. C'est aussi un système très complet, précis et rapide, dans lequel les erreurs peuvent avoir des conséquences indésirables ou dangereuses, ce qui nécessite la présence d'un vrai maître en la matière. Il utilise un ensemble de techniques, les postures, le pranayama, la concentration et la méditation, toutes dites tantriques, et aussi des techniques d'éveil direct de la kundalini. Il correspond aux tempéraments, actifs, volontaires et cartésiens.

Le yoga Nidra

Plusieurs centres en France proposent le yoga Nidra, mais seuls ceux qui proviennent de l'école de Swami Satyananda connaissent vraiment la méthode et savent l'utiliser. C'est une technique très ancienne qui a été oubliée depuis des siècles. Elle a été redécouverte par Swami Satyananda qui l'a «dépoussiérée», structurée, et l'a fait connaître au monde entier. Le yoga Nidra n'est pas qu'une technique de relaxation, c'est un yoga à part entière capable de mener le pratiquant dans des états de conscience supérieure. Le corps physique n'étant pas l'outil principal de ce yoga, il permet de ce fait à un grand nombre de personnes de pratiquer un vrai yoga. Il est notamment très efficace pour atteindre rapidement la méditation, chose très difficile avec d'autres formes de yoga. Il correspond à tous les tempéraments, sauf les enfants et les hyperactifs.

Et aussi...

Il existe d'autres systèmes moins répandus dans notre pays :

•Le **Nada yoga** et le **Mantra yoga** : ces deux systèmes sont très puissants, ils utilisent les sons et correspondent aux artistes et aux ultrasensibles.

•Le **Bhakti yoga** et le **Karma yoga** : le premier utilise la dévotion à une déité ou à un maître, il est basé sur les rituels et utilise aussi des techniques comme la méditation et les *mantras*. Le deuxième est le yoga des œuvres, le yoga de l'action désintéressée dans le monde.

Ce sont les deux principaux yogas utilisés dans les écoles (*ashram*) en Inde. En Occident, ces deux magnifiques

yogas sont souvent utilisés dans l'attirail des sectes. Ils correspondent aux tempéraments émotifs.

•Le **Jnana yoga** : très peu utilisé dans le monde, il utilise la lucidité, l'intelligence et la logique. Deux des grands maîtres de ce système sont Krisnamurti et Sri Aurobindo. Il correspond aux cérébraux.

Il existe encore d'autres systèmes très spécifiques et efficaces qu'il serait trop long de détailler ici, ainsi que de nouveaux yogas, d'origine assez récente (très développés aux Etats-

Unis*), mais qui demandent

encore à faire la preuve de leur efficacité. Car

l'essence du yoga, ainsi que les techniques

supérieures de chaque système, se transmet

depuis la nuit des temps de maître à disciple,

de bouche à oreille, d'où

l'existence et l'importance des

lignées de maîtres. A noter qu'il est curieux de constater que les différentes écoles en Occident soient en compétition. Aux Indes, il en est tout autrement, les maîtres se réunissant entre eux et échangeant leurs expériences sur l'unique objectif qui leur importe : le yoga. Ils demandent à leurs élèves de faire le tour des différentes écoles afin qu'ils puissent obtenir une vue plus complète du yoga. Car le but en définitive de tous ces systèmes, c'est : le yoga.

Au-delà des yogas, le yoga

A l'origine, les systèmes de yoga ne furent pas conçus pour les effets actuellement reconnus, bien que ces effets soient volontairement utilisés sur certains problèmes physiques, psychologiques, afin de corriger des déséquilibres. Seul le yoga était recherché. Mais qu'est-ce que le yoga ? Il serait difficile de le définir en quelques lignes, parce qu'il y a autant d'explications qu'il y en a de formes, mais aussi et surtout, parce que le yoga est un «état». Et les différents yogas sont les moyens d'atteindre l'objectif qu'est le yoga, mais ce ne sont pas le yoga. Le yoga commence par un état d'équilibre et culmine en *samadhi*. Les différents yogas sont des moyens d'équilibrer la dualité, les forces opposées, l'action et la réflexion, la force et la souplesse, le féminin et le masculin, l'attraction et la répulsion,

le ying et le yang, etc. Par cet équilibre, les forces opposées ne s'unissent pas, elles s'annulent, et donc ne sont plus agissantes. Grâce à cet équilibre, un état de conscience nouveau s'installe. Il s'installe progressivement, de manière à ne pas créer de troubles, tant physiques, que psychologiques. L'égo, avec ses peurs, ses fantasmes, ses frustrations, le doute, la culpabilité, le passé et le futur, qui sont ses domaines de prédilection, disparaît. Tant que l'équilibre des forces est maintenu, ces éléments ne se manifestent pas. Les attaches annihilées, ce qui apparaît alors est notre véritable nature, «le *jiva*, le moi, l'âme», libre de s'exprimer, d'agir et de s'épanouir, sans revanche ni compétition avec quiconque. Les fonctions de perception, d'action et de cognition se développent et s'affinent, la connaissance de soi commence... et culmine dans l'expérience appelée *samadhi*, but final du yoga.

L'état du samadhi

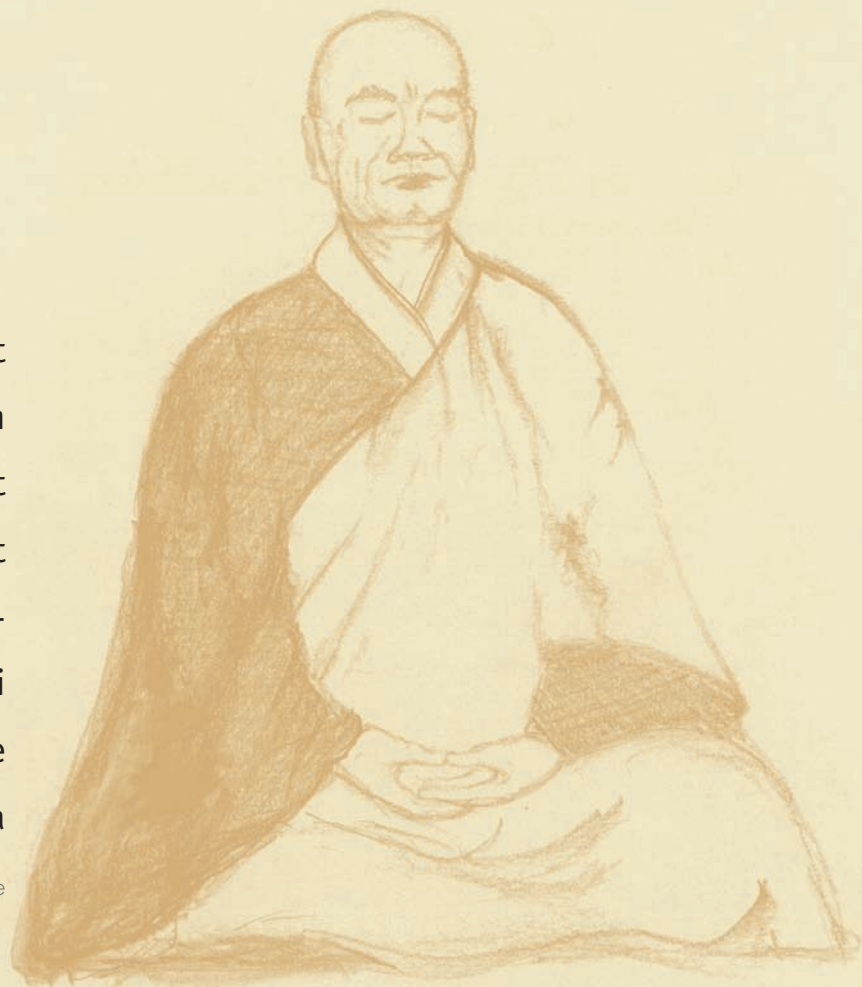
Ignoré de la plupart, ou rangé dans la case «contes et légendes», le *samadhi* est généralement défini comme un état d'extase uniquement. Mais l'extase est possible parce qu'il y a une grande énergie à l'œuvre, et une conscience pour la reconnaître, et surtout la goûter. En outre, l'extase n'est pas l'ultime *samadhi*, il y en a d'autres. Le *samadhi* est un état de «super conscience joyeux». Et pour nous, *samadhi* ou pas, le yoga est une source de plaisir intense, quel que soit le niveau de la pratique. Avoir son corps «placé» par les postures, son souffle profond et calme par le pranayama, son mental détendu et clarifié par la relaxation, la concentration et la méditation, apportent déjà des sensations inouïes, et ce, dès le départ. Ainsi, le plaisir et la joie peuvent déjà être présents, sans attendre le *samadhi*... heureusement ! Ce n'est qu'une question d'énergie et de détente. La saturation de ces deux éléments dans l'individu amène au *samadhi*, qui n'est pas fait pour fuir la réalité et se réfugier dans un quelconque paradis, mais pour nous permettre de vivre la vie telle que nous sommes vraiment. Ce n'est pas la fin du «voyage», mais le début de la vie. ■

*Comme le **Ashtanga yoga**, ou «Yoga dynamique», à ne pas confondre avec le **Ashtanga yoga de Pantajali**.

Zazen, Voie d'Éveil

L'usage aujourd'hui courant du mot «Zen», popularisé par la chanson de Zazie «Soyons zen», nous a fait oublier que le zen était avant tout une discipline de vie et une technique de méditation: zazen, qui conduisait à l'Éveil. Elle est l'héritage de l'enseignement du Bouddha Shâkyamuni.

par Jacques Brosse



”Zen”, le mot est aujourd'hui si divulgué, et même si vulgarisé, que l'on ne sait plus ce que véritablement il veut dire. Le mot japonais *zen*, ou *zen-na*, transcrit le chinois *tch'an*, *tch'an-na*, qui transcrit lui-même le sanskrit *dhyâna* que l'on traduit d'ordinaire par «méditation», mais qui désigne plus exactement un état de concentration extrême, de recueillement profond, comparable à certains égards à la contemplation des mystiques chrétiens.

L'itinéraire du zen

La succession dans le temps et l'espace de ces trois mots, sanskrit, chinois et japonais, représente le parcours qu'a suivi cette forme particulière de méditation, elle invite à remonter jusqu'à sa source, l'enseignement donné en Inde, au 5e siècle avant notre ère, par le Bouddha Shâkyamuni.

Aux sources de l'Inde

Selon la tradition, à la fin de sa vie et de quarante années de prédication errante dans toute l'Inde du nord, le Bouddha, devant la foule de ses auditeurs assemblée sur le Pic des

Vautours à Rajagriha, se tenait assis en silence, absorbé dans sa méditation. Tous attendaient qu'enfin il prenne la parole, mais, ce jour-là, Shâkyamuni se contenta de prendre une fleur du bouquet que l'on venait de lui offrir et la présenta à ses disciples en souriant. Un seul comprit ce silencieux message, Mahâkâshyapa, qui répondit par un sourire. Alors d'une voix solennelle, le Bouddha déclara: «Je possède la clé du trésor de la compréhension parfaite, qui ouvre le nirvâna. Cette clé, je la lègue à Mahâkâshyapa. Ainsi fut transmis le dhyâna, la pratique de la méditation silencieuse, qui avait permis naguère à Shâkyamuni d'atteindre l'Éveil parfait et définitif et de devenir un Bouddha, mot qui veut simplement dire «l'Éveillé». Le secret du zen n'est rien d'autre que cette fleur qui vient de s'épanouir au soleil.

Bodhidharma en Chine

A la mort du Bouddha, Mahâkâshyapa lui succéda en tant que guide de la communauté. Il fut le premier

patriarche du dhyâna. Il eut en Inde vingt-sept successeurs. Mille ans après la mort du Bouddha, le vingt-huitième patriarche, Bodhidharma, se rendit en

Chine. Le bouddhisme y avait été

introduit plusieurs siècles

auparavant. Pourtant, on

avait oublié le message

essentiel, la méthode

d'Éveil enseignée par le

Bouddha. C'est ce que

vint rappeler aux Chinois

Bodhidharma. Puis, il y

eut en Chine comme en

Inde une longue succession de

maîtres éminents qui enseignèrent

la même chose, mais chacun à sa façon.

La marche vers l'est

Au 13e siècle, sept cents ans après l'arrivée de Bodhidharma en Chine, des moines japonais vinrent trouver ces maîtres et reçurent leur transmission. Au Japon, comme en Chine, le zen agit comme un ferment, non seulement dans la spiritualité, mais dans toute la civilisation, dans le mode de pensée, de sentir ou de vivre des Japonais, qui en furent marqués à jamais.

Sept siècles plus tard, le zen poursui-

**Le zen,
c'est seulement
zazen, «être
assis en
méditation».**

vant sa marche vers l'Est, débarqua en Californie et de là se propagea dans tous les Etats-Unis. Un peu plus tard, en 1967, arrivait à Paris, un moine japonais, Taisen Deshimaru.

Taisen Deshimaru en France

En France, on parlait déjà beaucoup du zen, des arts martiaux, des jardins zen, de l'ikebana, des haï-kaï, mais ce n'était là qu'une forme de snobisme qui ne s'intéressait qu'à l'accessoire. A ceux qui s'imaginaient savoir ce qu'était le zen, maître Deshimaru vint rappeler, comme Bodhidharma en Chine, comme maître Dôgen au Japon, que le zen, c'était seulement zazen, «être assis en méditation». Taisen Deshimaru eut de nombreux disciples et fonda un peu partout des centres de pratique, des dojos, non seulement en France, mais en Belgique, en Allemagne, en Angleterre, en Italie, en Espagne... A sa mort, en 1982, ses disciples poursuivirent sa mission. Telle est, résumée en ses grandes lignes, l'histoire du zen. Mais la question qui se pose est: qu'est-ce que le zen peut apporter à l'homme d'aujourd'hui, à ceux qui, déracinés, déstabilisés, cherchent, en ce début du 3e millénaire ? C'est là ce à quoi il faut tenter de répondre, en précisant aussi ce que le zen n'est pas.

La voie du zen

Ce n'est pas un dogme, en lequel il faudrait croire, mais une expérience, la plus intime qui soit; ce n'est pas non plus une recette, une technique de relaxation, mais une prise de conscience.

Si l'on veut fermement y parvenir, encore faut-il lui donner la possibilité de se manifester. Or, le zen est une discipline qui demande beaucoup d'énergie, d'intrépidité et plus encore de persévérance.

S'éveiller...

S'éveiller, c'est d'abord reconnaître que l'on dormait, que l'on ne vivait plus sa vie, mais qu'on la rêvait, et ce rêve, trop souvent, tournait au cauchemar. La méthode qui conduit à l'Eveil que le Bouddha avait trouvée par lui-même et qui fit de lui un «Eveillé», c'est cela, et rien d'autre qu'il a enseigné. Son efficacité a été vérifiée, de génération en génération, depuis plus de deux mille ans.

Etre en Zazen

Etre en zazen, c'est se tenir dans l'immobilité complète et le parfait silence, loin des agitations du monde, des lancinants soucis quotidiens. Etre en zazen, c'est aussi respirer calmement, profondément, se vider de soi-même, afin d'être prêt à recevoir, mais sans rien attendre, sans rien imaginer. On ne refoule pas les pensées qui se présentent, on les laisse passer, elles passent d'elles-mêmes, si on ne s'y arrête pas, si on ne s'y accroche pas.

La posture, jambes croisées, si possible en lotus ou en demi-lotus, est par elle-même rééquilibration. Zazen, c'est retrouver son équilibre fondamental, et y demeurer. La rééquilibration du corps entraîne automatiquement celle du psychisme qui cesse de s'agiter. Alors, spontanément se manifeste un autre mode de pensée, à l'opposé du raisonnement, de la spéculation, de la ratiocination, un mode de pensée qui est pure intuition. Il était là, en nous, mais nous l'ignorions, parce que le dissimulaient les divagations de notre mental.

En zazen, l'on se tient à la cime de son être, et même un peu au-dessus, la vue devient panoramique, et l'on s'aperçoit qu'a disparu ce qui précédemment la brouillait, que l'on s'est débarrassé du fardeau que l'on portait. Dès lors, là où l'on se trouve, n'existe plus de séparation et encore moins d'opposition, entre le sujet et l'objet, entre le moi et l'autre, entre la vie et la mort, entre l'homme et l'univers.

Se connaître soi-même

Etre en zazen, c'est se connaître enfin soi-même, tel que l'on est, comme si l'on se trouvait soudain face à face avec soi. Si l'on veut se connaître, encore faut-il descendre de plus en plus profond. La vérité est au fond du puits, il faut y descendre si on veut la trouver, ou plutôt la retrouver, car nous l'avons seulement perdue. Finalement, ce que nous prenions pour une descente, se révèle être une ascension. On est, à son insu, passé de l'autre côté, on est parvenu sur l'autre rive, comme dit le bouddhisme. Cette autre rive, quelle est-elle ? On ne peut le dire, il faut le vivre.

Se connaître soi-même, c'est connaître ses faiblesses, mais aussi sa force, son énergie vitale, ses immenses possibilités inemployées. C'est aussi connaître ses véritables besoins et non ceux que prétend nous imposer notre société de surconsommation obligatoire. Or ces besoins-là sont simples.

Zazen, c'est l'apprentissage d'une vie plus simple, plus sobre, plus frugale et, en conséquence plus heureuse et plus noble. Car zazen est aussi l'apprentissage de la générosité, de l'ouverture à l'autre. Lorsque l'on se connaît soi-même, on reconnaît en l'autre un moi qui a droit à notre respect, à notre compréhension, à notre amour, un autre moi que nous devons écouter et aider, car nous sommes interdépendants les uns des autres. Comment pourrions-nous être heureux, si les autres sont malheureux ?

En zazen, dit maître Deshimaru, «on réalise qu'il existe une conscience intuitive, originelle, radicalement différente de la conscience habituelle du moi... On peut ressentir la réalité de la vie qui imprègne tout l'univers». Concluant son exposé des «principes du zazen», maître Dôgen écrivait: «Zazen n'est pas l'apprentissage de la concentration, c'est la porte du bien-être et de la joie, c'est la pratique pure de l'Eveil».

Entrer en zazen demande quand même certaines précautions. Il faut d'abord apprendre à pratiquer, ce qui ne peut se faire que dans un dojo, sous la conduite d'un maître certifié, qui est l'héritier direct, à travers plusieurs dizaines de génération, du Bouddha Shâkyamuni, et avec les autres disciples, afin d'apprendre ce que peut être la véritable vie en commun, où l'on échange, où l'on partage, où l'on s'entraide. Autrement, on risquerait de s'égarer.

**S'éveiller,
c'est d'abord
reconnaître
que l'on
dormait.**

**Zazen,
c'est retrouver
son équilibre
fondamental, et
y demeurer.**

Taiji,

Faire du Taiji ou pratiquer la Voie ?

Est-ce du fait de la diversité culturelle chinoise et de sa complexité qu'il soit parfois si difficile pour un Occidental de s'y retrouver lorsqu'il s'agit de taiji ? Pour éclaircir le sens de la pratique, et ses différents courants, il est parfois nécessaire de trouver les mots simples pour en parler.

par Georges Charles



Au début des années 70, lorsqu'on voulait pratiquer le Taijiquan en France, il y avait trois solutions. Soit se contenter de ce que l'on trouvait sur place, et les très rares cours étaient alors destinés aux initiés d'un milieu très restreint et très fermé, soit se tourner vers les USA où la discipline était très en vogue dans le mouvement hippie et chez les anciens du Vietnam, soit se rendre en Chine, et plus particulièrement à Taiwan et à Hong-Kong où les maîtres les plus réputés avaient trouvé refuge.

Quand le taijiquan arrive en France...

Après avoir successivement épuisé les trois hypothèses: en soudoyant fortement un professeur sino-vietnamien pourtant réputé pour ne l'enseigner qu'aux anciens de son école, en séjournant sur le campus de l'Université de Philadelphie puis à San Francisco, et en effectuant plusieurs voyages aux sources, il me fut alors possible de transmettre,

à mon tour, un enseignement enthousiaste auprès de quelques passionnés. La majorité d'entre eux était alors des enseignants d'arts martiaux japonais ayant déjà, pour la plupart, une longue expérience et souvent des responsabilités fédérales. Cet enseignement s'effectuait alors parallèlement à de la «gymnastique taoïste» qui ne se nommait pas encore «Qigong». Ces deux pratiques trouvèrent ainsi un écho très favorable dans ce milieu particulier qui ne tarda pas à se les accaparer avant même que le «Kung-fu», alors nommé «Boxe chinoise», ne fasse son apparition officielle sur le marché sportif. Cela permit, ensuite, de faire venir les premiers enseignants chinois en France. Cela n'empêchait pas, d'ailleurs, la présence de quelques enseignants asiatiques qui enseignaient discrètement au sein de leurs communautés et à quelques occidentaux. Au milieu des années 80, il était alors déjà possible de pratiquer divers styles, méthodes et écoles de Taijiquan et d'établir des contacts sérieux avec des écoles chinoises du continent ou de la diaspora

qui se firent rapidement représenter par quelques experts qualifiés.

Trois courants, trois manières de pratiquer

Trois conceptions fort différentes de la pratique se développèrent. La première, issue généralement de la diaspora, représentait un courant martial avec poussées de mains, techniques d'applications en combat et pratique d'armes. La seconde, issue du continent, se voulait exclusivement axée sur un travail sportif, postural et chorégraphique. La troisième, au demeurant plus occidentale, se tournait vers un aspect mystique lié au courant taoïste. Et entre les trois, toute une multitude de variations.

Qu'entend-on par taijiquan ?

Les divers systèmes de transcription des caractères chinois donnèrent parallèlement lieu à de multiples appellations plus ou moins fantaisistes, mais qui étaient censées différencier ces courants. Mais qu'il s'agisse de T'ai-ki k'iuan, de Tai tchi tchuan, de Tai chi chuan, de Taidji

kuen, ou de Taijiquan, il s'agit bien, à chaque fois, des mêmes caractères chinois que l'on peut traduire par «Poing du grand faite: *Taiji*, dit le *Dictionnaire Impérial de Kang Hi*, est l'extrême poutre de l'épine dorsale d'une maison. Le caractère *Taiji* n'a jamais eu d'autre signification dans l'antiquité que le faite d'un toit, et plus précisément encore la jonction entre la poutre du faite et la toiture. Cette poutre perpendiculaire est nommée *Liang*. L'extrémité supérieure de cette poutre se nomme *Taiji* ou Grand faite. Les gens d'à présent nomment ainsi tout ce qui est haut et extrême. Le faite extrême engendre les deux principes des ténèbres et de la lumière; car tous les commentaires du *Yijing* s'accordent pour dire que les caractères *Liang Yi* signifient les principes *yin yang* (G. Schegel). Cela implique simplement que le *Taiji*, comme la poutre et le toit, se compose d'un *yin* et d'un *yang*. La poutre soutient le toit, mais le toit protège la poutre. *Taiji* est donc un terme classique utilisé en architecture, en énergétique, en philosophie et, aussi, dans les Arts du poing.

L'incroyable diversité !

A l'origine, le Taijiquan serait né de la rencontre des pratiques énergétiques taoïstes proches du Daoyin (écrit aussi Tao Yin), incluant des formes d'éveil et de méditation, avec des pratiques de combat issues du Mont Wudang. Par la suite, vers le milieu du 17^e siècle, le Taijiquan se serait transmis héréditairement au sein de la Famille ou du Clan Chen du village de Chen Jiagou. La transmission s'est ensuite diversifiée à partir de Yang Luchan (1799-1872), un disciple de Chen Chanxing (1771-1853), qui aurait eu l'autorisation de fonder sa propre école qui, elle-même, éclatera par la suite en plusieurs styles et en de nombreuses tendances. Au début du 20^e siècle, les Clans Chen, Yang, Sun, Guo, Wu, Li proposeront chacun leur propre vision dans des formes longues, moyennes et courtes auxquelles viendront s'ajouter des formes sportives simplifiées et de multiples synthèses. En un mot comme en cent, la diversité chinoise dans toute sa splendeur et sa complexité ! Il est généralement admis que le Taiji-

quan du Clan Chen est donc le plus ancien, et celui qui aurait conservé de nombreuses applications liées aux pratiques de combat. Le Taijiquan du Clan Yang, à l'instar du Shotokan en Karaté, demeure malgré tout le plus connu et le plus répandu en Chine et en dehors de Chine. Les autres styles, si on excepte le Taijiquan du Clan Sun, fondé par Sun Lutang (1861-1932), bien développé dans

Si le Tao engendre l'Unité, celle-ci, par le Taiji, se transforme en dix mille choses.

la diaspora asiatique et américaine, demeurent plus confidentiels. Au sein de chacun de ces styles se sont peu à peu développées de multiples tendances : formes anciennes, orthodoxes, originelles, secrètes, traditionnelles ou, au contraire, modernes, simplifiées, officielles, nationales. Elles se définissent même, parfois, par le nombre de mouvements inclus dans la forme enseignée: 36, 72, 108, 360 mouvements, et se différencient également par le nombre des enchaînements étudiés, la Forme fondamentale (Bai shi), le Grand déplacement (Da lu), les Treize postures (Shi san she) ainsi que les poussées de mains (Touei shou), les applications (San shou), les formes d'armes (épée, sabre, bâton, éventail) et, dans certains cas, les compétitions. Toujours cette extraordinaire diversité à la chinoise encore quelque peu accentuée ici par l'individualisme à l'occidentale.

Comment faire son choix ?

Il est donc parfois difficile de faire un choix, surtout lorsque les motivations personnelles ne sont pas strictement définies. Bien souvent on a simplement envie de «faire du Taiji», puisque c'est à la mode, comme d'autres, en touristes, font la Thaïlande ou les Pyramides ! Ou au contraire de s'immerger totalement dans une voie mystique permettant à la fois l'éveil et la libération du Karma ! Ou d'envisager, après un certain âge, de continuer ou de parfaire une pratique martiale sans pour autant dépenser une fortune chez son ostéopathe. Ou de renforcer, par une pratique personnelle, le travail de son acupuncteur. Tout cela est possible grâce au Taijiquan, car si le Tao engendre l'Unité celle-ci, par le biais du Taiji, se transforme en dix mille choses (Laozi). Sachant cela, il convient simplement, soit de rechercher la pratique qui semble le mieux convenir

à son évolution personnelle, soit de se contenter de ce que l'on trouve en bas de chez soi. En réalité, le Taijiquan que vous pratiquerez sera un peu comme la fameuse auberge espagnole où l'on trouve et partage ce qu'on a apporté. Mais l'essentiel demeure avant tout la qualité humaine de l'enseignant et sa capacité de transmettre sa passion. Lorsqu'on débute, il n'est pas nécessaire de rechercher un grand maître. Lorsqu'un enfant apprend à parler, il n'a pas besoin d'un agrégé en littérature, mais de quelqu'un qui sache simplement parler. Par la suite, il sera toujours possible de se perfectionner grâce à des stages spécifiques et de rechercher, enfin, le professeur avec lequel on se sentira le plus d'affinités. Attention, il est parfois possible d'en prendre pour plus de vingt ans !

ONT PARTICIPÉ A CE DOSSIER :

YOGA

Jean-Louis et Francis Gianfermi sont élèves de Swami Satyananda. Ils enseignent depuis plus de vingt ans le Hatha yoga, le Raja yoga, le Kundalini, le yoga Nidra, comme systèmes principaux. Leurs connaissances s'étendent aussi sur les autres formes. Ils sont également à l'origine d'une série de trois Nidras originaux qu'ils transmettent à l'association Shankara qu'ils ont fondée.

ZEN

Jacques Brosse a côtoyé les grands maîtres contemporains du zen, discipline qu'il enseigne et pratique depuis les années 70. En 1996, il fonde l'association zen Dôshin. Il est à la fois philosophe, naturaliste, encyclopédiste, et spécialiste des traditions spirituelles d'Orient et d'Occident. Avec son épouse, ils ont créé deux réserves naturelles en France.

TAIJI

Georges Charles est l'un des pionniers de la pratique du tai ji quan en France. Pratiquant et enseignant, il est spécialiste de la discipline, des arts martiaux chinois et de la civilisation chinoise. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et fondateur des Arts classiques du Tao.