

LES 37 PAS

Le journal d'Artao 81
de Journal d'Artao 81



n°4 - Août 2015

« Pas de blocages ! »
Maître Cheng Chin Ping



L'EDITO

Un regard, deux Maîtres pour une vision généreuse du Tai Chi Chuan, l'un masculin, l'autre féminin. Une transmission du tai chi sans restriction, un partage vécu avec émotion.

Des mots en boucle, toujours pour notre plus grand plaisir. Faut-il les rappeler ?... Allez, juste pour le plaisir... « Sacrum », « Cortex » « pas de blocages » « Tout ton corps », l'inénarrable « vouidez », « léger » ...

Nous ne sommes pas prêts d'oublier les Maîtres, leurs mots, « cet air d'Asie qui souffle... » comme le titrait dernièrement la Dépêche du midi. En avons-nous seulement envie ? Beaucoup de questions, autant qu'ils en ont suscitées en nous, mais le Tai Chi Chuan, au-delà d'une chorégraphie, c'est une histoire de chercheurs, n'est-ce pas ?

Sommaire

Le mot de Thierry

Ce que vous en avez pensé...

Questions-réponses avec les Maîtres

Compagnons dans la même discipline

Pour Guy

Le mot de Thierry

Ce stage était très attendu par de nombreuses écoles qui pratiquent le style Cheng Man Ching. Une fois de plus les maîtres Cheng Chin Ping et Chang Shu Chin nous ont montré leur compétence et leur désir de vouloir faire passer l'essence du Tai Chi Chuan qui, pour eux, est une priorité.

Leur gentillesse et leur ouverture d'esprit ont plané tout au long de ce stage et ont été salués à l'unanimité. L'ensemble des pratiquants a pu goûter aux principes internes du Tai Chi. Personne n'a été oublié, les Maîtres sont passés dans tous les groupes afin que chacun puisse, selon ses possibilités, avoir un accès personnel à leur enseignement. Cela a donné beaucoup de fluidité à la pratique. La joie et la bonne humeur générales ont fait le reste et ont offert des conditions de travail optimales.

Certains d'entre nous, plus matinaux que les autres, ont pu bénéficier d'un moment privilégié avec les Maîtres qui n'ont pas hésité un instant à nous aider dans notre pratique et à répondre à bon nombre de nos questions.

Tous les débuts de matinée et d'après-midi, Maître Cheng Ping nous faisait travailler les fondamentaux du Tai chi : colonne vertébrale, bassin, enracinement et transfert de poids, ce qui pour lui est la partie essentielle d'une bonne pratique du tai chi. Pour la pratique de la forme, nous avons pu apprécier la précision et l'exigence de Maître Shu Chin avec la mise en pratique des exercices que Cheng Ping nous enseignait le matin. Les cours se sont systématiquement terminés par la pratique du tuishou et du qi gong des 5 animaux.

Nous avons maintenant de quoi pratiquer jusqu'à leur retour, prévu courant 2016 !

Ce que vous en avez pensé...

Stage plein de jolies émotions. J'espère ne rien oublier en partant pour m'en resservir lors des cours.

Les maîtres sont gentils et disponibles.

Claudine

Une expérience formidable que je suis très heureuse d'avoir vécue avec des moments intenses au niveau de mon ressenti en faisant la forme.

Viviane



Plein de remises en question par rapport à ce que j'ai appris. C'est quelque chose de nouveau au niveau du relâchement.

Liliane

Un plaisir et une joie de « découvrir » et de redécouvrir le tai chi et les mouvements dans son corps d'une façon qui enrichit.

Les maîtres sont très généreux

Jean-Chri



On aborde le thème principal, les fondamentaux du Tai Chi. Il faut revoir la forme avec ces nouvelles notions.

L'enracinement est la base. Il faut travailler principalement dessus, le reste suivra de lui-même.

Thierry

Ce stage donne une continuité à mon travail grâce à des exercices répétés. Cette répétition améliore ma perception.

Jean-Paul

J'ai aimé la disponibilité des maîtres et leur envie de partager

Mathias



Ca va m'apporter énormément pour ma pratique notamment au niveau de la détente, du relâchement, du passage du yin au yang

Sylvie

Stage chouette, énorme. Ils sont d'une gentillesse.... Ils donnent, ils donnent...

Sid

Liberté, égalité, fraternité
Bonne ambiance.

Raphaël

On a beaucoup travaillé. Les maîtres sont très généreux et attentifs. Ils nous donnent beaucoup.

C'est bien que nous soyons en ville. Je suis enchantée, le lieu est bien.

J'apprécie le cœur, ce qui est donné.

Roselyne



Je trouve que c'est un cadeau énorme d'avoir accueilli ces Maîtres sur Castres. Ils sont d'une simplicité et d'une richesse incroyable. J'ai l'impression qu'il y a un avant et un après stage. Il y a des ressentis, des connexions de faites.

C'est un super cadeau de participer à ce stage.

Marie-France

Beaucoup de générosité dans leur enseignement, on comprend mieux le travail de Thierry et sa progression.

Claire

Transmission du savoir, gentillesse, ouverture, patience, fabuleux, extraordinaire. Ca fait plaisir.

Dominique

Très bel accueil, très convivial. Enseignement des Maîtres chaleureux et généreux qui s'adapte au niveau de chacun. Groupes avec de nombreux partenaires, c'est très intéressant. Beaucoup de travail.

Marie-Claude

Ce qui m'a frappé le plus : humilité, présence des maître, attachement.

Bon accueil, simplicité.

Philippe



Je tiens à adresser à Michel-Damo un grand merci pour avoir été d'une précision chirurgicale dans sa réponse à ma question : « Michel aurais-tu deux ou trois mots à nous dire quant à ton ressenti sur ce stage ? »

Toujours nourrissant, confortable !



Questions-réponses avec les Maîtres

Extraits de la réunion du jeudi 30 juillet

Maîtres Chang Shu Chin et Cheng Chin Ping ont accepté de répondre à quelques-unes de nos questions. Leurs réponses ont été traduites par Agnès Roussel-Shih et Yuan Yuan Mao

Question : Dans le document qui nous a été remis avant le stage j'aimerais que vous précisez ce qu'est le « processus de renonciation intérieure »

Rappel du passage traduit par Agnès dans le commentaire de Maître Cheng Chin Ping : « Dans la pratique du Taichi Chuan, la première étape est de bien différencier le vide (insubstantiel) et le plein (substantiel). La deuxième consiste à aligner le coccyx et à suspendre le sommet de la tête (le point Niwan). La troisième concerne le processus de renonciation intérieur ».

Réponse : En méditation on ne parle pas de lâcher-prise mais de renonciation intérieure, c'est-à-dire d'avoir une ouverture du cœur et de l'esprit. Suivre l'autre, ne pas bloquer, emprunter l'autre, le guider.

C'est pouvoir avoir une ouverture du cœur, de l'esprit, laisser l'autre venir et arriver à s'oublier.

Question : Est-ce qu'il y a une relation avec « investir dans la perte ».

Réponse : C'est abandonner soi-même pour suivre l'autre.

« Processus de renonciation intérieure et investir dans la perte », je trouve que qu'il y a un fond mortifère...

Réponse Dans la philosophie bouddhiste, il faut apprendre à renoncer à soi, à l'égo. Si tu ne veux pas abandonner, tu seras toujours en conflit avec l'autre ou avec toi-même.

Question : Le qi, le yang, le yin, j'ai dû mal à comprendre la subtilité de leur sens

Réponse : Le yin et le yang sont des sortes d'état, Le yang c'est la force, l'action, le yin c'est le vide, le laisser-faire. Le Qi est une forme d'énergie qui circule dans le corps comme de l'eau. Il faut qu'elle circule librement.

On dit aussi que le yin c'est le yang, on est dans un processus de transformation. Pour se détendre il faut travailler le relâchement.

On a du qi naturellement, mais sa circulation dépend de nous. On dit aussi qu'il se transforme. Quand on arrive à un certain âge il faut travailler pour alimenter l'énergie.

Question : Qu'est-ce que Maître Cheng Ping entend par « laver la moelle » ?

Réponse : Il faut d'abord apprendre à se recentrer, à trouver la paix en soi. Quand on arrive à un certain état on peut concentrer son qi et travailler sur les tendons, les membranes, puis on fait pénétrer le qi jusque dans les os. Travailler sur l'interne permet de nourrir les os, c'est un principe du tai chi chuan.

Question : Dans le tai chi chuan est-ce qu'il y a une circulation dans la main au niveau du lao gong ?

Réponse : Il faut amener la conscience dans les mains, mais sans plus, il ne faut pas trop de yang dans les mains. Si l'on est tendu ou dans certains wushu on peut perdre du qi. Dans le tai chi chuan on travaille pour garder le qi et le renforcer. Il est important de trouver l'équilibre. Quand les moines de shaolin font des kung-fu, ils méditent après pour reconcentrer l'énergie.

Question : Faut-il passer par la force avant d'aller à la douceur ?

Réponse : Il faut beaucoup de pratique et de temps pour arriver à la douceur. Dans les livres il est dit de ne pas utiliser la force. J'ai été dans cette situation et je suis rentré dans cette pratique pour avoir des médailles, mais après avoir obtenu ces médailles j'ai compris que je n'étais pas dans la philosophie du tai chi. Comme je n'ai pas eu de reconnaissance j'ai décidé de renoncer et de revenir à l'alternance yin/yang.

Si on travaille trop dans le yang on vieillit plus vite, on est plus vite fatigué. Il faut retravailler le yin.

Il y a une phrase qui dit : « L'harmonie du yin et du yang conduit au chemin ». Dans la philosophie chinoise, il faut travailler sur soi pour connaître la vérité.

Au début de la pratique il faut accepter d'être perdant puis travailler sur l'axe central et sur la circulation du qi, cela permet d'abandonner et de rejeter les conflits, de les transformer.

Question : Quelles sont les différences entre le dantian et le point ming men ?

Réponse : Le dantian est un barrage, il concentre la « mer du qi ». Ming men est proche du méridien du rein, c'est la « porte de la vie ». Ce point permet de renforcer les reins.

On ramène ming men vers le dantian pour renforcer la circulation. C'est pourquoi, au début il faut bien apprendre à se vider, à se relâcher, c'est aussi pour cela que tous les matins on commence par ce type de mouvements (faire monter au point niwan, redescendre, faire circuler l' énergie).

Au qi gong on travaille sur la conscience par le mouvement, on arrive plus facilement à se centrer.

Question : Comment placer la respiration dans le tai chi ?

Réponse : Il ne faut pas se concentrer sur la respiration. Il faut respirer lentement, bien se relâcher, se vider et guider la respiration. Autrefois les chinois disaient prendre du cosmos et rejeter et non pas inspirer/expirer.

Au qi gong la respiration circule comme de l'eau dans une canalisation, chacun à son rythme, chacun a sa canalisation (grande ou petite...)

Ce qui est important c'est le travail sur l'interne, il faut être dans l'harmonie des pensées, il faut retrouver un calme intérieur pour travailler sur le qi.

Question : Y-a-t-il dans la forme des mouvements qui concentrent le qi et d'autres qui le font circuler ?

Réponse : C'est comme on veut. Le qi circule selon moi, selon ce qui est important. La conscience suit le corps, il faut se sentir bien. C'est une circulation non stop.

Question : Et pour les postures statiques ?

Réponse : Elles ont la même finalité que les postures en mouvement.

Question : Que pensez-vous des méditations taoïstes dans le tai chi chuan ?

Réponse : Les religions permettent de retrouver une harmonie intérieure. Ce qui importe c'est de ne pas avoir de conflits avec les autres ou avec soi. Peu importe la religion, pas de blocages ! Il faut travailler sur la pensée et le cœur, la paix intérieure.

Maître Chu Hong Ping disait d'arrêter de penser au temps, de méditer et de travailler, c'est la base.

Question : Qu'a amené le tai chi dans vos vies ?

Réponse : J'ai 65 ans. Je me lève tous les matins à 4 heures pour faire le jardin ! A 7 heures je commence le tai chi. Je ne sens pas le poids des années, je me sens toujours jeune

Question : Avez-vous un conseil pour la pratique ?

Réponse : Vivre avec le tai chi chuan au quotidien.

Je laisserai le mot de la fin à Agnès qui a adressé une dernière question aux Maîtres :



« Mais enfin est-ce que vous trouvez que nous avons des blocages ? »



« Compagnons dans la même discipline »

Après le stage, nous avons passé quelques jours avec les Maîtres avant de les accompagner à Carcassonne chez Marie-Claude et Jean-Marie. Alors que je me reposais, mon regard fut attiré par le livre de Wolfe Lowenthal intitulé « Professeur Cheng Man-Ch'ing un grand maître de Tai chi parle ». J'ai commencé à le feuilleter et me suis retrouvée au chapitre 6 par hasard, ce qui m'a bien amusée car je recherchais depuis un moment un passage que j'avais lu il y a deux ou trois ans et que je désespérais de retrouver. C'est un chapitre qui traite de la relation aux autres dans l'espace de la pratique du Tai Chi Chuan.

Tam (l'assistant du Maître) et Wolfe s'interrogeaient sur la traduction d'un mot, voici le passage en question :

« Le Maître regarda le passage. « Ce passage traite de ce que nous faisons ici, l'étude du gung-fu. L'étude du Tao.

Il se demande à lui-même si chaque jour il fait trois choses :

Tout d'abord s'il est honnête avec les gens. S'il ne leur raconte pas de mensonges.

Ensuite, si son cœur est ouvert aux -c'est le mot que tu veux- compagnons dans la même discipline. C'est le mot sur lequel tu m'interroges. Tu as raison, ce n'est pas « amis » c'est une relation différente, d'une espèce particulière. C'est ce que vous êtes tous les deux, « compagnons dans la même discipline ». C'est une relation différente de l'amitié et plus élevée sous bien des aspects.

Ce qu'il dit ici est pour vous : cela ne suffit pas de simplement dire la vérité, de ne pas mentir comme dans des relations de travail. Ici, vous avez l'obligation d'aller plus loin. Votre cœur doit être ouvert. Tam, si tu as des pensées sur Wolfe tu dois lui dire, tu ne peux pas les garder pour toi. Cela va bien au-delà de ce à quoi on s'oblige dans les relations normales avec les gens. »



Cette lecture m'a laissé perplexe à bien des égards. Le concept est certes généreux, mais plutôt délicat à appliquer quand on pratique, pourtant on ne demande pas mieux ! Qui n'a pas rêvé devant un partenaire usant de force musculaire, un peu mou ou pas vraiment dans l'axe, de lui faire part de notre réflexion. Mais voilà, on se retient, avec plein de pensées (et voilà notre fameux cortex au boulot, Cheng Ping nous a pourtant bien dit de le lâcher celui-là !)

Cheng Man Ching va au-delà de la pensée restrictive, il demande d'aller plus loin que ce que nous avons l'habitude de dire et d'entendre. C'est peut-être quelque part une forme de « tuishou

moral ». Indiquer à l'autre, sans utiliser la moindre forme de dureté verbale, sans blesser, mais aussi avec cette exigence que nous impose la pratique, être là pour l'autre sans oublier que lui et nous pendant l'instant du partage nous devons mutuellement un regard juste. Pour progresser il n'y a pas d'autres possibilités. Laisser l'autre évoluer sans ce regard, c'est le laisser stagner et ça, ce n'est pas très cool !

Pratiquer le tuishou qui est l'expression vivante de la forme c'est accompagner notre partenaire dans ce chemin et évoluer avec lui pendant l'instant. Dans l'art interne, le tuishou est certainement l'une des expressions la plus élevée du partage.



Finalement ce n'est peut-être pas si compliqué et si tout était résumé dans ces simples mots : « Pas de blocages ! » alors nous serions prêts à mettre en pratique cet extraordinaire outil de développement de notre tai chi.

Et Wolfe de conclure : « L'obligation d'aider notre compagnon à évoluer et à devenir fort requiert du courage, mais le « cœur fermé » s'interdit à lui-même le chemin.

Pour Guy

Au milieu de toute la joie que nous a procuré ce stage je n'ai pas oublié mon ami et professeur Guy Poirion. Guy est aujourd'hui gravement malade et vient d'emprunter le dernier chemin, celui qui mène au grand mystère...

Je n'oublierai jamais les discussions philosophiques que nous avons le soir après les cours. Il m'a initié à Krishnamurti, en échange Fabienne et moi lui faisons découvrir les saveurs de fromages explosifs !

Guy m'a enseigné la forme, mais ce que j'ai le plus apprécié en sa présence c'est l'esprit de liberté qu'il m'a transmis : suivre un maître, sans lui appartenir pour autant, respecter et apprendre avec tout le monde, ne pas s'enfermer dans des histoires d'écoles et de fédérations qui finissent par tuer un style.

Merci à toi, mon ami pour tout ce que tu m'as apporté.

Thierry



L'association Artao 81 remercie les Maîtres pour leur présence, Yves pour sa générosité, Agnès et Yuan Yuan pour la partie traduction, Chantal pour ses photos et ses films, Brigitte pour son accueil ainsi que l'ensemble des participants pour leur présence et leur bonne humeur.

