

# «J'écoute, je laisse faire et je fais»

## Chemin d'écoute de soi, le tai-chi est au service de la vie

De loin, le tai-chi ressemble à un art martial au ralenti. Mais l'habit ne fait pas le moine.

Il était une fois, dans la Chine lointaine, un moine, au fil de sa promenade, qui fit une petite pause aux abords d'un marécage. Là, il eut l'honneur d'observer un combat entre une grue et un serpent. Grand amateur de kung-fu, il fut stupéfait à la fois par la lenteur, la souplesse, l'efficacité et la beauté des deux animaux. Rentré au monastère, il se mit à convertir quelques «formes» du kung-fu selon les principes qu'il avait réussi à tirer de ce fascinant combat...

Telle est la version «romantique» de l'origine du tai-chi. Légende ou non, il est vrai que certaines formes de tai-chi se réfèrent à ces deux animaux, comme «la grue blanche qui déploie ses ailes» ou «le serpent qui rampe». D'autres animaux s'y trouvent aussi, comme «embrasser le tigre et l'emporter dans la montagne» ou «séparer la crinière du cheval».

«Le tai-chi est plus facile à montrer qu'à expliquer!» Souffrant d'une hernie discale, c'est en 1999 que Renée Ewert-Rodesch\* a commencé à suivre les cours de Frank Gutenkauf\*\* à Esch-sur-Alzette. «Le premier jour, M. Gutenkauf – qui a opté pour l'école dite de la «voie intérieure» de Vlady Stévanovitch – m'a dit "regardez et suivez". C'est exactement ce que j'ai fait. Je me suis sentie bien, j'ai aimé la fluidité et l'enchaînement des gestes et le corps qui s'engage entièrement dans chaque mouvement... J'ai très vite été passionnée.»

### «Ne plus se juger»

Aujourd'hui, Mme Ewert-Rodesch enseigne à son tour. «Il ne faut rien faire d'autre que regarder et suivre... Apprendre à ne plus réfléchir, ne plus se juger, ne plus être dans le mental.»

Issu d'un art martial de combat – comme la boxe ou le karaté –, le tai-chi n'implique ni combat, ni adversaire. Et, contrairement au yoga, il est mobile et chorégraphique. «Les gestes partent d'un art martial, effectivement. Techniquement parlant, on donne des coups de la main, de la jambe et du pied, mais c'est à ce point lent, doux et fluide, et sans l'impact de la force musculaire, qu'on ne peut plus parler de coups. La recherche du contact extérieur est remplacée par celle de l'écoute intérieure. Je dis toujours à ceux qui me posent la question qu'on ne pourrait même pas faire de mal à une mouche.»

Les outils de cette écoute sont les diverses formes – sortes de figures imposées – qu'il s'agit d'enchaî-

ner très lentement – «c'est la respiration qui donne la cadence» – les unes après les autres en une chorégraphie établie – les 24 et les 108 formes étant les deux plus populaires. Mais ces postures, une fois apprises, ne sont que des chemins pour aller à l'écoute de soi et trouver la sérénité, la paix, l'harmonie. «Cette écoute s'accompagne d'une recherche de relaxation, rendue possible en cherchant l'énergie nécessaire au niveau du bassin – ce que nous appelons le "tan tien", ou le centre énergétique vital. En coordonnant une bonne assise et prise en main de ce centre de gravité et énergétique avec la respiration, on n'a plus besoin des autres muscles, ce qui rend possible leur relâchement ainsi que la fluidité et la précision des gestes.»

### «S'ouvrir»

Aussi lent qu'il soit, le tai-chi implique aussi des déplacements «en avant et en arrière, à gauche et à droite, vers le bas et vers le haut. En se concentrant sur le corps mis ainsi en mouvement, on peut alors écouter tel qu'il est à un moment précis pendant qu'il fait un geste précis. Cela débouche sur une forme de méditation dans le présent qui permet de faire le silence en soi et de ne plus être pris par les pensées et les anticipations. On en arrive à être dans un état d'acceptation. Cela ne veut pas dire qu'on s'enferme, au contraire, on s'ouvre, on s'ouvre à quelque chose de plus vaste même, quelque chose qui se satisfait de l'observation et qui n'a besoin ni de jugement, ni d'anticipation. Ce n'est pas évident à expliquer et ça demande du travail!»

Comme dans la plupart des activités issues du tao, le tai-chi intègre les opposés, le yin et le yang... «Dans notre école, nous préférons parler de vide et de plein. Partant toujours de notre centre, lorsqu'une partie du corps travaille, une autre, opposée diagonalement, se repose. De plus, quand on est debout sur une jambe, on apprend à "vider" l'autre. Ceci ajoute alors le concept de la recherche d'un équilibre qui caractérise le tai-chi à tous les niveaux.»

Toujours dans ce chapitre de relations contraires, on pourrait se demander comment le tai-chi parvient à concilier chorégraphie imposée et vide mental. «Quand on apprend, c'est justement en regardant et en faisant que les gestes et leur enchaînement s'inscrivent dans le corps. Il peut y avoir, certes, un moment à part consacré à la consolidation de la mémorisation, mais toujours en faisant confiance à ce qui s'est inscrit dans le corps. Dès que je me dis "je connais", je ne suis plus dans l'écoute. Idem lorsque je me mets à réfléchir sur le geste suivant ou à me demander à quoi je ressemble... L'accès à l'ouverture inconsciente et harmonieuse au moment présent se fait par l'écoute, une écoute objective qui décide de ce que le corps va faire, où il va arrêter ou réaliser un geste pour rester dans la relaxation.» Une sorte de victoire de l'apprentissage par le lâcher-prise sur celui par la volonté de contrôle.

«Aussi, alors que les postures et les gestes sont clairement prédéfinis et à faire avec précision, comme on est à l'écoute de soi, leur exécution varie d'une personne à l'autre et peut même varier, chez une même personne, d'un jour à l'autre. Dans ce sens, il faut à la fois beaucoup travailler tout en apprenant,



Photo: Hendrick Ewert - photographie

«La recherche du contact extérieur est remplacée par celle de l'écoute intérieure»

par ailleurs, à laisser le corps faire. J'écoute, je laisse faire et je fais. Le tai-chi est un art.»

### «Chacun a un corps»

Un art qui nécessite quelques exercices «de chauffe»... «On conseille effectivement, au départ de chaque session, pendant quinze à trente minutes, de faire des exercices de relaxation douce – couché, debout et assis – pour à la fois identifier les tensions, tenter de s'en libérer et amorcer une prise de conscience du corps nécessaire à son écoute. C'est l'occasion de se rendre compte de l'état dans lequel on est en un moment précis, un jour n'étant pas l'autre.»

Outre la quiétude, il est dit que le tai-chi renforce la santé. «J'ai l'impression que, grâce à la pratique du tai-chi, je retrouve plus facilement la quiétude. Elle m'a plus par-

ticulièrement permis de sortir d'un traumatisme en m'aidant à retrouver une force naturelle en moi pour me remettre en marche. Je suis aussi rarement malade et quand je le suis c'est pour moins longtemps. Enfin, ce que j'apprends par l'écoute intérieure, je peux l'intégrer dans d'autres aspects, plus quotidiens ou plus complexes, de ma vie.»

Que dire à ceux qui pourraient se sentir tentés? «Qu'ils viennent voir! Sur le plan vestimentaire, il n'y a rien de particulier à prévoir, si ce n'est des habits pas trop serrés. Le tai-chi se pratique sans chaussures, soit pieds nus soit en chaussettes antidérapantes. Il est important de venir avec confiance et, si possible, armé de patience, car l'apprentissage est lent, même s'il procure tout de suite des effets revitalisants puisqu'on est dès le départ en train de travailler sur l'énergie.»

Au niveau physique, à part parfois pour les genoux, «qui peuvent être sollicités», le tai-chi est une activité sans danger. De toute façon, puisqu'il s'agit d'être à l'écoute de son corps, cela exclut de faire quelque chose qui va à l'encontre du bien-être physique. Côté mental, toutefois, Renée Ewert-Rodesch déconseille la pratique aux «gens qui ont des troubles psychiques, parce que cela risque de les déstabiliser davantage».

Enfin, faut-il apprendre le bouddhisme ou le tao en même temps? «Non, pas du tout. C'est le corps qui travaille, et chacun a un corps... pas besoin d'une religion, donc. Le tai-chi est au service de la vie.»

DAVID BROMAN

\* taichi.lu.

\*\* gutenkauf.kilu.de/Frank\_Gutenkauf/Bienvenue.html.

## LES AXES

- la relaxation,
- la mobilité,
- la coordination,
- la respiration,
- l'harmonie,
- l'énergie vitale,
- le tout en faisant le mouvement juste.