

*A Linda*

## **Atteindre la liberté de mouvement**

Par Léon Bernier

Il y a quelque chose de paradoxal dans la démarche que nous poursuivons dans l'Art du Chi. Au moment où, après avoir longuement travaillé, tout se met en place pour laisser les mouvements de Tai Ji Quan se réaliser librement, sans aucun effort et sans aucune intention, où il ne reste qu'un corps animé de l'intérieur par un ensemble de micro-événements de Chi, voilà que ce corps ne répond plus.

Je ne prétends aucunement avoir fait le tour du jardin dans lequel Vlady nous a aimablement invités à pénétrer. Je suis parfaitement conscient de n'en avoir cultivé qu'une infime parcelle. Michèle utilise souvent la métaphore de la boîte à outil pour faire référence au legs de Vlady. Tout y est, dit-elle, rien à ajouter, rien à retrancher. Je me permets de préciser qu'il faudrait plus d'une vie pour faire adéquatement usage de tous les outils que Vlady a déposés dans sa boîte. Il y a là des techniques qui débordent nettement de ce que requiert la pratique du Tai Ji Quan. Par exemple tout ce qui concerne le travail des sons porteurs de Chi, dont la complexité exige un tel investissement qu'il faudrait, pour lui faire justice, s'y consacrer entièrement.

J'avoue m'être personnellement concentré sur les techniques de Chi les plus immédiatement reliées à la pratique du Tai Ji Quan. J'irais même jusqu'à dire que, durant toutes ces années, j'ai travaillé les techniques de Chi uniquement en fonction du Tai Ji Quan et que c'est à travers le Tai Ji Quan que j'ai pu en arriver à vraiment réaliser à quel point ces techniques de Chi avaient pu me transformer physiquement et mentalement. Je peux dire aussi qu'avec les années, ma pratique personnelle a pris le dessus par rapport à l'enseignement, ou plutôt que mon enseignement est devenu de plus en plus marqué par les sensations physiques de Chi qui se manifestaient dans ma pratique. J'en suis venu à réaliser que rendu à un certain stade dans la pratique du Tai Ji Quan, il fallait oublier les techniques, ou plus justement profiter du fait que la répétition des mêmes exercices et des mêmes mouvements pendant toutes ces années ouvrait sur la possibilité de laisser le Chi agir librement. On peut dire qu'on accède alors à l'étape du « ne rien faire », ou plus précisément à celle de l'observation de ce que plusieurs années de pratique assidue ont insufflé dans le corps.

Le terme insuffler me semble ici particulièrement juste pour décrire le résultat physique de longues années de travail des mêmes techniques et des mêmes postures. Au bout du compte, tout est con-fusion de la respiration appuyée sur le Tantien et de la circulation du Chi dans et hors du corps. De cette alliance respiration-Chi résultent la circulation du Chi dans les diagonales, dans la petite circulation et tout ce qui s'y greffe, mais plus globalement encore dans toute une série de micro-événements corporels qui accompagnent et éventuellement produisent les mouvements de Tai Ji Quan.

Évidemment, pour qu'un mouvement de Tai Ji Quan puisse se réaliser librement en laissant agir le Chi, ce mouvement ne doit présenter aucune difficulté physique. En ce qui me concerne, j'avoue que plusieurs mouvements, notamment dans les 127 postures, me causent encore des difficultés. Il y en a que, plus jeune, je faisais facilement, mais qui, avec l'âge et les raideurs corporelles, me sont devenus ardues.

La démarche que je poursuis maintenant étant d'observer comment le Chi agit librement, j'ai choisi d'exclure de ma pratique toutes les postures qui me causent un problème d'exécution. Je n'ai conservé que la première section des 127, la première section des 108 et les 24 postures. C'est largement

suffisant et surtout nécessaire pour permettre de poursuivre mes observations sur la façon dont le Chi nous travaille quand on choisit de le laisser faire.

Tout cela implique bien sûr un certain renoncement. Non seulement à toute une partie des mouvements de Taï Ji Quan que l'on a mis tant de temps à travailler, mais aussi aux techniques de Chi complexes que le corps n'a pas véritablement assimilées et qu'il ne sert à rien, avec le temps qu'il nous reste, de s'acharner à encore vouloir ajouter au bagage déjà abondant que nous nous sommes habitués à accumuler.

Vous me direz sans doute : « mais le legs de Vlady? »

Ma réponse est que le meilleur témoignage de l'apport de Vlady passe par le corps, par la démonstration d'un mouvement de Taï Ji Quan réellement porté par le Chi. C'est en montrant le résultat qu'on peut le mieux faire saisir aux élèves et futurs élèves toute l'importance du long chemin qu'ils s'approprient à parcourir.

Dès lors qu'on s'aperçoit que le résultat est là, du moins pour une partie des mouvements, n'est-il pas de notre devoir de franchir le pas et de libérer notre pratique de tout le bagage préparatoire accumulé pour en arriver là où l'on en est? Oui, Vlady nous a transmis des techniques millénaires, avec une pédagogie de son cru permettant aux Occidentaux que nous sommes d'y accéder. Mais ce n'était pas pour nous y emprisonner.

Un enseignant avancé ne devrait pas se contenter d'enseigner des techniques et de décortiquer des mouvements. Il devrait accorder une place centrale à l'observation attentive de ses élèves, de chacun d'eux, et en même temps s'assurer que ceux-ci développent leur capacité d'observation et d'attention de telle sorte qu'ils en viennent à reconnaître et éventuellement à sentir eux-mêmes quand un mouvement est porté par le Chi.

J'ai personnellement eu la chance de travailler depuis de nombreuses années avec Linda. C'est vite devenu pour nous un réflexe de nous observer mutuellement. Depuis quelques années, nos observations sont devenues extrêmement précises et portent sur ce que j'appelle des micro-événements de Chi qui se déroulent dans le corps et font apparaître à la perception autant de micro-mouvements qui ponctuent subtilement l'exécution d'une posture de Taï Ji Quan, et ce, sans aucune intervention de la volonté, en faisant du mental un organe extrêmement vigilant de perception physique du Chi.

Une telle approche convient, bien sûr, aux pratiquants les plus avancés. Il ne sert à rien de vouloir sauter les étapes avant d'avoir suffisamment travaillé soi-même les techniques de telle sorte qu'elles fassent corps avec soi. Par contre, il ne sert à rien de rester inutilement collé à la technique quand le corps ne demande pas mieux que de s'en libérer. Il est tout à fait normal et indispensable que les enseignants plus débutants mettent l'accent sur la technique et accordent beaucoup de temps à la préparation de leurs cours. Non seulement doivent-ils faire travailler les techniques mais ils ont eux-mêmes à les intérioriser.

Plus on progresse dans l'enseignement du Taï Ji Quan, plus notre propre pratique devrait teinter notre enseignement. L'écueil qui cependant risque de poursuivre l'enseignant de longue date est ce que j'appelle le singe fou de l'enseignant, qui prend la forme d'un insidieux discours mental venant parasiter la pratique de directives concernant, par exemple, les diagonales, les temps de la respiration associés à la petite circulation, etc. C'est en discutant un jour de ce phénomène avec Alain, qui fait partie des anciens de l'École, que j'ai pris toute la mesure de ce malencontreux défaut, dont j'étais loin d'être

libéré à ce moment-là. À la remarque d'Alain, qui était à peu près celle-ci « je suis incapable de faire ma pratique personnelle sans être en train de m'enseigner moi-même » je me souviens de lui avoir spontanément répondu « accorde plus d'importance à la pratique qu'à l'enseignement ». Ce conseil, je me l'adressais tout autant que je l'adressais à Alain.

Les circonstances, notamment la pandémie, ont fait en sorte que je n'ai plus enseigné à des groupes de débutants, et que je me suis désormais adressé à de tout petits groupes de deux ou trois élèves à la fois. Pour moi, ce contexte d'enseignement est devenu idéal. Il permet une communication par le regard, par l'observation mutuelle, qui en vient à prendre le pas sur l'usage des mots, donc sur le recours au mental. Pour être plus précis, mes interventions sont essentiellement centrées sur la perception physique du Chi, en amenant les élèves à concentrer leur attention sur ce qui se passe dans leur corps pendant l'exécution d'un mouvement, en soulignant ce que moi, je perçois à tel moment précis de la posture.

Là où conduit cette démarche est, comme tout ce que nous faisons, difficile à faire saisir par les mots. Disons qu'il s'agit d'un Taï Ji Quan qui reste structuré mais sans qu'intervienne le souvenir des techniques travaillées pour que se forge cette structure dans le corps. On pourrait aussi imaginer un appareil photographique d'une telle précision qu'il permettrait de voir la réalisation d'un mouvement de Taï Ji Quan comme la succession d'une infinité d'événements ponctuels sans qu'à aucun moment ne soit affectée la fluidité de l'ensemble.

Mais revenons aux mots pour résumer tout ce qui précède. La démarche consiste donc à laisser le mouvement se déployer au rythme spontané de la respiration-circulation du Chi, lequel rythme a tendance à devenir de plus en plus lent, de façon à permettre à la fois la réalisation et l'observation de tout ce qui intervient dans le corps à chaque micro-phase du mouvement.

C'est alors que l'on en arrive à toucher à la vie, sans que cela ne soit qu'un mot. Sentir ne serait-ce qu'un micro-mouvement de vie en soi nous met en même temps en communication avec tout ce qui vibre autour de nous. N'est-ce pas là ce à quoi nous tendons tous, pratiquants de l'Art du Chi? Le chemin s'arrête ici pour moi. Mais Linda est prête à poursuivre là où nous en étions rendus tous les deux. À elle maintenant de prendre toute sa place, où que cela la conduise.

Merci Vlady, merci à tous.

Léon Bernier  
Octobre 2022

Source :

*Tantien Mag décembre 2022, Bulletin de l'Ecole de la Voie Intérieure, publié par le Centre International Vlady Stévanovitch, Chemin d'Aubard, 04200 Saint Vincent sur Jabron, France*