

Faire de son quotidien le Tai Ji Quan

Janvier 2015



Souvent pendant la pratique du Tai Ji Quan (TJQ) notre professeur fait référence à l'application des principes de cette discipline dans sa vie quotidienne. J'ai voulu savoir ce que les uns et les autres en tant que pratiquants nous entendions par là.

Mon intention est de pouvoir offrir aux élèves une palette de couleurs de la pratique afin de les inviter à expérimenter, et vivre, à leur tour cette discipline en dehors des cours.

Mes camarades se sont prêtés au jeu de mes questions avec chaleur et bonne grâce et je tiens à les en remercier. Je vais donc partager ces témoignages. Les rencontres, aussi brèves qu'elles ont pu l'être, restent des moments forts d'échanges. J'ai fait en sorte de respecter ce que j'ai perçu à travers leurs mots et leurs silences.

J'ai volontairement changé les prénoms mais il est fort possible que vous vous reconnaissiez à travers l'un ou l'autre témoignage. Si mes écrits déforment vos pensées, vous pouvez utiliser l'espace « commentaire » du blog pour vous exprimer.

LA CUISINE ET LE JARDIN COMME TERRAIN D'EXPÉRIMENTATION

- Je prends un cours de cuisine



Lucien, en rigolant, me montre sa façon de couper les légumes, position basse du cavalier en selle, pour s'adapter à la hauteur de sa table de cuisine, bras circulaires, poignets souples, le geste sûr.

Au menu : des légumes sautés, des carottes taillées comme des crayons, du chou émincé,... souplesse et détente du corps, relâchement des épaules, une seule

consigne : faire le moins d'efforts musculaire. La découpe des légumes, franche, nette, devient un jeu, voir, un art tant la forme de ceux ci est régulière, proportionnée. C'est la plaisir du geste juste qui apparaît.

Puis c'est le temps de la cuisson : les légumes sont sautés rapidement sur le feu vif. Tout le corps en mouvement, Lucien me montre sa transposition de la spirale du TJQ dans l'art culinaire. Une main tient le wok, l'autre la spatule, les légumes dansent. Éveil des sens et du corps, un Tai Ji Quan maîtrisé s'est exprimé sous mes yeux.

- Échanges entre apprentis boulangers



J'ai retrouvé la même approche avec Pascal, comme lui je fais mon pain à la main (cuisson dans la gazinière et levain maison). C'est dans le pétrissage que nous faisons le lien avec la TJQ. Avec la poussée du pied gauche, le mouvement tournant de la taille, la main droite ramène la pâte vers soi pour l'écraser dans un « An¹ » souple et ferme pendant que la main gauche (avec l'appui du pied droit) rassemble la pâte au centre. Cet aller-retour dure une dizaine de minutes, apportant au pain tous les bienfaits d'un pétrissage réussi, ainsi que, calme et bien être à l'apprenti boulanger. Les mains en contact avec le mélange : eau, farine et levain, perçoivent le moment où tous ces éléments s'unissent pour ne faire qu'UN.

Théo. est allé plus loin, il organise des stages culinaires où en plus de la fabrication du pain il a ouvert un atelier de découpe du pain en utilisant les principes du TJQ :

Commencez par installer la posture :

- *Trouvez vos appuis au sol*
- *Cherchez et maintenez votre axe vertical*
- *Relâchez les tensions*
- *Respirez calmement...*

Tenez le couteau,

- *Les bras souples*
- *Poignets détendus*

1 An appuyer pousser

Placez le pain correctement sur la planche

Coupez des tranches fines et régulières sans précipitation dans un geste franc.

Pour lui cela devient un joyeux cérémonial.

- Les confitures maisons

Des odeurs sucrées de fruits caramélisés, nous restons dans la cuisine. Christine qui fabrique des confitures.

Dans la fabrication des confitures le sirop peut atteindre entre 115° et 117°, cette température élevée peut provoquer de graves brûlures.

Christine maintient son attention en permanence sur la cuisson afin d'éviter les accidents. Sa main tourne le mélange fruits-sucre, homogénéisant la diffusion de la chaleur sous la bassine en cuivre. Les mouvements du bras et du poignet, circulaires et réguliers, limitent les projections, ressemblant à ceux de Pascal pétrissant son pain. La phase suivante est tout aussi délicate, Christine transvase la confiture dans les pots prés-chauffés au four.

Ces deux étapes sensibles demandent une coordination des mouvements, un enracinement, le maintien de l'axe. Les pots préchauffés sortis du four sont directement remplis. La louche pleine de confiture passe de la bassine aux pots pas une goutte de perdue. Une orchestration, réglée comme du papier à musique, dans le calme et la sérénité, évite brûlures, coulures et renversements.



- Un jardin sans effort

C'est en passant par le jardin que l'application des potentiels a trouvé une place pour Paul. Que ce soit pousser « An » une brouette, tirer « Lu » arracher une soit disant mauvaise herbe, cueillir « Caï » ses fruits aux arbres ; Biner, sarcler, arroser, récolter, semer, dépresser il y a dans chacun de ses gestes quotidiens matières à vivre le TJQ sans compter la relation à la terre avec l'enracinement, la posture juste qui lui évite le fameux tour de rein ».

- Scions scions du bois à la mode...



Daniel. a pris conscience qu'il pouvait appliquer le TJQ dans la vie quotidienne en faisant son bois de chauffage. Depuis qu'il pratique il s'est interrogé sur sa façon de travailler, comment il utilisait son corps. Il s'est demandé s'il pouvait bûcheronner autrement ?

En travaillant avec la perception de son centre, il s'est rendu compte qu'il allait plus vite, avait un meilleur équilibre. Sa façon de respirer pendant l'effort est devenue plus fluide, son rendement meilleur. Il vient de trouver un équilibre entre les mouvements de sa vie quotidienne et sa recherche intérieure. Équilibre qu'il retrouve dans la pratique du TJQ. Sa quête première dans la pratique qui était une recherche de perfection est devenue secondaire . Sa priorité actuelle, adaptation et équilibre, lui correspond mieux.

Dans ces quelques exemples d'application du TJQ dans son quotidien, il est à noter que c'est surtout la correction de la posture, la détente musculaire et l'ancrage qui sont en lien avec les principes du TJQ. Installer la posture étant un des apports de base que l'enseignant doit développer chez ses élèves (conscience de l'axe, verticalité, relâchement des épaules et des coudes...). Le travail est renforcé par celui de l'utilisation de la pensée créatrice et non de la force musculaire qui favorise une économie du geste pour faire mieux et plus au quotidien. Le développement de la perception du centre permet un meilleur ancrage. La pratique favorise la vigilance quand il y a risque dans les gestes du quotidien.

VIVRE LE TAI JI DANS SA RELATION A L'AUTRE

- Et bien dansez maintenant !!

Thérèse nous fait changer de registre, le tango Argentin, avec toutes les images qu'il véhicule comme celles de la passion, des émotions fortes et intenses que deux partenaires partagent et vivent le temps d'une danse. Le couple sur la piste ne fait plus qu'un. Les partenaires se répondent mutuellement avec beaucoup de justesse et d'harmonie : des mouvements lents, fluides, des accélérations, des ralentissements, des changements de direction. A la fin de sa démonstration Thérèse parle naturellement des liens qu'elle fait entre sa pratique du TJJQ et le tango. En tant que spectateurs nous venons d'assister à une chorégraphie bien maîtrisée, pour elle, ce fut essentiellement de l'improvisation. Elle nous parle de ce qu'est le travail avec un partenaire. Elle fait naturellement le pendant avec le Tui Shou², avec le coller, adhérer, suivre, transformer. Elle va jusqu'à dire que le tango ressemble à un Tui Shou à pas mobiles, la musique en plus, comme support. La maîtrise des bases du Tui Shou lui a permis, en quelques semaines, d'arriver rapidement à un niveau très correct de pratique du tango.

Effectivement dans une danse de couple on peut retrouver des principes du Tui Shou, l'écoute de l'autre, le placement sur son axe, l'orientation des pas de danse. Cependant la danse de couple et en particulier le tango donne un rôle prédominant au cavalier, c'est lui qui guide, même si l'impression donnée est celle d'une harmonie. En Tui Shou on est initiateur du mouvement à tour de rôle, il y a un passage constant et fluide de l'un à l'autre : Yin/Yang complémentaire et en perpétuel mouvement.

- «Apprivoise moi !» dit le renard au petit Prince



Dans le cadre de l'association « Les P'tits Princes de la Lune », j'ai fait partie de l'équipe qui s'occupe d'Adam, un enfant autiste de 9 ans. Son grand père en créant cette association a décidé de mettre tout en place pour permettre à son petit fils de sortir de sa bulle. La méthode utilisée est celle des

3I (La méthode consiste en une stimulation : individualisée, intensive et interactive) basée sur le jeu. Une quarantaine de bénévoles se relaient tous les jours, 7 jours sur 7 à raison de 4 séances d'1h30 par jour ; Adam a vu sa chambre transformée en salle de jeu.

Notre relation a commencé par un apprivoisement : câlins, toboggan, puis balançoire. Il faut vous imaginer une balançoire dans une pièce de 9m² face à un miroir. Pour Adam, le jeu consistait à se balancer de travers et de venir me toucher avec ses pieds. Coincée dans un angle de la pièce il fallu très vite que je m'adapte et trouve une tactique pour l'empêcher de me faire mal ; c'est là que je me suis inspirée du Tui Shou. (en surpoids, il était plus lourd que moi). J'ai accompagné son balancement en me mettant en position Gong Bu : poids du corps sur la jambe avant, quand ses pieds arrivaient sur moi je les saisisais avec douceur et fermeté et je vidais, en accompagnant le mouvement de balancement ce qui amortissait sa force, un mouvement de va et vient s'installait et nous prenions ainsi plaisir, ensemble, à partager ces moments. A moi de rectifier ma posture quand il changeait de direction. M'adapter, absorber et transformer furent pour moi les 3 règles de ce jeu.

Quand Léo est dans un lieu public où il y des personnes qu'il n'a pas envie de rencontrer, il absorbe et esquive en faisant un retrait de son corps lorsqu'ils lui passent devant. Il évite la confrontation de face et ne la nie plus .Ce témoignage montre comment la pratique peut nous permettre de développer des réflexes. L'évitement de l'autre n'est plus nécessaire quand l'absorption et la transformation sont bien maîtrisées.

De tous ces témoignages ce qui ressort le plus souvent c'est :

- Une prise de distance par rapport aux événements, être à côté de au lieu d'être dans la confrontation directe.
- Une perception des autres différente, plus de tolérance et d'ouverture.
- Un rapport au monde qui devient un « jeu ».
- Une certaine neutralité dans l'attention que l'on porte sur le monde extérieur.

ET POURQUOI PAS SUR SON LIEU DE TRAVAIL ?

Karin. est kinésithérapeute, elle était trop dans les nuages et cela l'a ramenée les pieds sur terre. Avec la pratique du TJQ elle a un meilleur ancrage au quotidien. Aujourd'hui elle est dans la recherche du juste milieu, du centre, de la juste courbure lombaire. Au début de sa

pratique professionnelle, elle travaillait avec la force musculaire aujourd'hui elle sent venir l'action elle l'accompagne.

Pour Denis ; le TJQ ; est devenu une façon d'être et de faire. En tant que policier, il est calme pendant les interventions difficiles et ses collègues le savent. Dans son métier ils se doivent de réagir vite sans entrer dans l'agressivité même si la situation est difficile. Il est souvent le tampon entre d'un côté ses collègues réactifs et de l'autre côté la hargne des interpellés.

Cela l'a amené à reconsidérer les gens, à leur accorder une autre valeur individuelle et personnelle, sans s'interroger sur ce qu'ils sont et font, même si cela ne lui parle pas toujours.

«Le TJQ et le QG sont des pratiques qui, quand je les fais intensément, donnent une énergie qui rayonne pour moi et pour les autres»³

Dans une partie des témoignages, ce qui ressort tourne autour de la sérénité, avec une meilleure maîtrise verbale et gestuelle. Cette dernière est directement liée à la pratique : lenteur, répétition du mouvement et travail sur le geste juste. Le rapport aux autres se trouve changé avec la prise de recul face aux événements. D'où l'importance du travail à deux que propose l'enseignant avec le Tui Shou (puis le San Shou) ou l'étude des applications martiales de la forme. L'écoute, l'observation, la réactivité pendant la pratique vont modifier nos relations avec les autres.

LE TAI JI QUAN ENTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET THÉRAPIE

Un tiers des affirmations recueillies met l'accent des bienfaits de la pratique sur ce que l'on appelle le développement personnel.

- Des modifications en douceur et en profondeur du comportement sont souvent révélées par les proches. *« Le retour de mon entourage, c'est que je suis bien dans ma peau ».*
- La prise de distance par rapport aux événements entraîne de meilleures relations sociales avec l'ouverture aux autres.
- La pratique développe la coordination dans toutes les dimensions spatiales. L'apprentissage de l'enchaînement favorise la mémorisation et le travail sur l'attention

³Les phrases entre parenthèses et en italiques sont directement reprises du témoignage des pratiquants

en développant la concentration. C'est un tout qui forme une passerelle entre le cours et le quotidien et la possibilité de gérer plusieurs choses à la fois.

- Un meilleur contrôle des émotions, « *Voir les choses et ne plus rentrer directement dans les gens* », non réactivité, calme et pondération. Le TJQ développe l'écoute et l'attention.
- La lenteur de la forme qui va à l'encontre du rythme trépidant de la vie, où chacun court après le temps, avec la pratique un collègue en est arrivé à se passer de montre et se surprend à toujours être à l'heure.
- Quand TJQ rime avec Thérapie, avec la pratique quotidienne comme hygiène de vie. « *La discipline permet de maintenir la santé physique et mentale* ».

UNE EXCEPTION

Pour rester impartial il faut cependant prendre note du seul bémol que j'ai eu à entendre où « *Faire de mon quotidien le TJQ est devenu : Donner tout mon temps au TJQ c'est à dire à l'association...* » La pratique, en elle même, est venue conforter Sylvain. dans sa philosophie de vie mais depuis qu'il est à la retraite, il dit ressentir le TJQ plus comme un bénévolat envahissant qu'une pratique épanouissante.

La discipline en elle même n'est pas mise en cause. Il est possible de se demander pourquoi la pratique de Sylvain. ne lui permet pas de prendre de la distance avec son association. L'enseignant rappelle dans les cours les principes du TJQ, le maintien de l'attention sur son intention, de la vigilance. Il propose, par un travail à deux, de développer l'action et non la réaction. Toutes ces qualités sont renforcées et peuvent naturellement être utilisées au quotidien. L'enseignant favorise l'échange avec ses élèves en les amenant à s'interroger sur leur pratique et sur l'application de ce qu'ils en ont compris et acquis dans leur vie de tous les jours.

Pour les personnes interrogées, les bienfaits du TJQ dépassent de loin l'apprentissage et la pratique de la forme. Les heures passées à s'améliorer ont une répercussion sur le quotidien directement ou indirectement. Les qualités développées dans le TJQ accompagnent chacun des pratiquants au delà des cours que ce soit sur le fait de « porter l'attention sur ce que l'on est en train de faire » ou de « corriger sa posture pour préserver son corps »

Toutes les dimensions de la personne en sont bouleversées et modifiées :

Sur le plan physique : amélioration de la posture, assouplissement musculaire et articulaire, meilleur équilibre et enracinement, plus grande maîtrise gestuelle, respiration plus ample et plus fluide, geste juste....

Sur le plan énergétique : la dimension qui est la moins nommée, mais perçue comme une énergie qui rayonne en nous et autour de nous....

Sur le plan mental : calme, détente, lenteur, amélioration des compétences...

Sur le plan relationnel : prise de distance par rapport aux personnes et aux événements, tolérance, échanges....

Sur le plan émotionnel : meilleure gestion des émotions dans la relation aux autres, lâcher prise, calme....

Sur le plan spirituel : sérénité, ouverture d'esprit, développement des vertus qui tendent à unifier le corps et l'esprit....

« **Faire de son quotidien le Tai Ji Quan** » montre qu'à travers la diversité des témoignages et des impacts de la pratique sur la vie quotidienne il y a effectivement des transformations, mais que celles-ci peuvent être éphémères, fragiles, la preuve en est donnée par le bémol ; celui qui se laisse envahir. Les transformations ont besoin d'être consolidées, accompagnées d'une pratique régulière. Dans une démarche pédagogique active, l'enseignant a toute sa place. Il reste vigilant afin de soutenir, relancer, motiver ses élèves en donnant l'exemple.

L'exigence de la discipline, les moyens reçus (outils, méthodes, conseils...) pendant l'enseignement offrent une meilleure connaissance de soi et permettent une ouverture d'esprit. Être présent dans ce que l'on fait, être là où l'on est. La rencontre avec soi même apporte beaucoup : joie, beauté, sérénité, patience, humilité, libération... Apprendre avec son ressenti et se trouver soi donne une notion d'accomplissement. La trentaine de témoignages entendus me permet de constater qu'au delà de l'aspect physique, esthétique du geste, et énergétique, ce que les uns et les autres ont exprimés, c'est leur métamorphose face aux relations à l'autre, au monde et à soi. Pour l'ensemble des pratiquants l'application des principes du Tai Ji Quan dans la vie quotidienne permet de retourner à la source où les mouvements de la vie quotidienne sont le Tai Ji Quan.