



TAI JI QUAN :
LA DANSE DU YIN-YANG

1

Jacques Gossart

Tai ji quan : la danse du yin-yang



Jacques Gossart

« Toi, fais attention ! [...].

Parce qu'apprendre vite, ce n'est pas forcément apprendre bien. »

(Monsieur Lin, maître de *qi gong*, à Adèle O'Longh, voyageuse¹)

Shanghai, parc Fuxing, six heures du matin. Comme beaucoup de leurs compatriotes à cette heure-là, une dizaine de Chinois répètent en groupe des mouvements de *tai ji quan* (« *tai chi chuan* » dans l'ancienne transcription), au son d'une radio qui déverse à pleins décibels une rengaine à la mode. Un peu à l'écart, deux vieux à barbichette, tels qu'on n'en voit plus que dans les films *made in Hong-Kong*, exécutent leur enchaînement – la « forme » du *tai ji quan* – à petits pas, à petits mouvements économes. Il n'est pas nécessaire d'être un expert en la matière pour se rendre compte assez rapidement des différences entre les uns et les autres. Non pas tellement des différences au niveau des mouvements eux-mêmes, mais plutôt au niveau de leur origine. Alors que le groupe se contente d'imiter avec plus ou moins de bonheur les gestes du professeur, les deux vétérans par contre semblent puiser leur inspiration à l'intérieur d'eux-mêmes et chacun de leurs gestes exprime une énergie que l'on devine puissante...

Le poing du Tao

L'expression « *tai ji quan* » (太極拳) est généralement traduite par « poing du faîte suprême ». Le terme *quan* (« poing », « combat », « action ») nous renseigne immédiatement sur la nature de cette activité : il s'agit d'un art martial ; d'un art de combat. Quant au « faîte suprême » (*tai*, « suprême », « ultime » et *ji*, « faîte », « limite »), il constitue un des concepts fondamentaux

¹ O'Longh Adèle, *Les montagnes dans les nuages*, Paris, Éditions Hoëbeke, 2008.

du taoïsme, une des trois grandes religions de la Chine avec le confucianisme et le bouddhisme. Encore faut-il s'entendre sur cette expression de « religions de la Chine ». Ainsi, le confucianisme traite-t-il principalement des règles d'une vie sociale harmonieuse. Le bouddhisme quant à lui est une importation de l'Inde et a été progressivement adapté aux spécificités de la pensée chinoise. Pour ce qui est du taoïsme, deux choses sont à souligner. D'abord, il est typiquement chinois et plonge ses racines dans les pratiques des chamans de la préhistoire locale. Ensuite, il existe sous deux aspects, non pas opposés mais plutôt associés. On trouve ainsi, d'une part, le taoïsme dit religieux (道教 *dao jiao*, « doctrine/religion du Tao ») avec ses dieux, ses rites et ses superstitions et, d'autre part, le taoïsme dit philosophique (道家 *dao jia*, « école du Tao »). C'est ce dernier aspect qui est surtout connu en Occident par les écrits de leurs représentants les plus célèbres, le « Vieux Maître » Lao Zi et le joyeux anarchiste Zhuang Zi. Mais pousser plus avant dans les méandres d'une pensée extraordinairement complexe et subtile nous entraînerait pour l'instant trop loin. D'ailleurs (et même s'il est assez frustrant de nous arrêter à la porte de cette fascinante école de pensée), nous n'avons réellement besoin, dans le cadre de notre propos sur la gestuelle du *tai ji quan*, que d'un seul outil – mais fondamental –, à savoir le principe du « yin-yang ».



Tous les ingrédients d'une bonne pratique matinale sont présents sur cette photo : le professeur et ses élèves, les arbres du parc... et le baladeur pour la musique d'ambiance. (Photo Sigismund von Dobschütz)

« L'un engendre le deux »

Nous l'avons vu, le *tai ji* est le faite suprême. C'est donc la réalité première d'où vont naître les éléments du monde, c'est-à-dire les phénomènes et les existences. Et ce monde issu de l'Un est exprimé par le couple *yin* et *yang*. (Précisons en passant que ce « *yang* » ne doit pas être confondu avec le style « Yang » de *tai ji quan*. Dans ce dernier cas, il s'agit simplement du nom de famille du fondateur du style.)

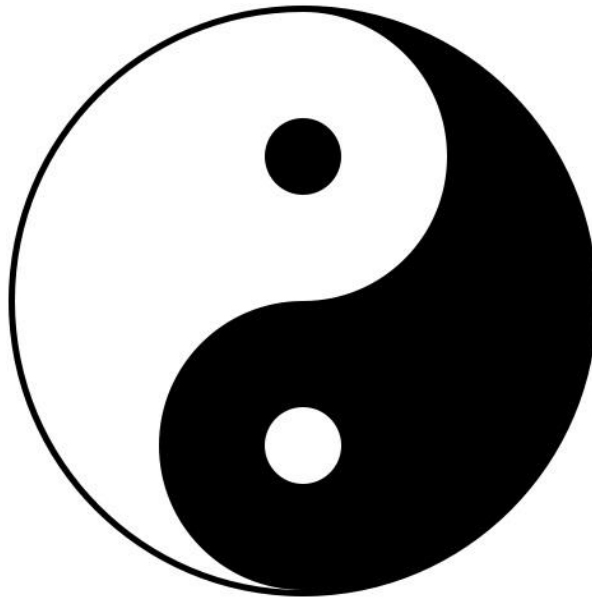
Yin et *yang*, le couple chinois le plus célèbre en Occident : dans le classement des éléments de la culture chinoise les plus connus des étrangers, il se classe même en troisième position, après le panda et le thé vert !² Cela dit, ces deux expressions n'ont, au départ, rien de mystique ni de philosophique puisque *yin* (陰) désigne simplement l'ubac (ou versant exposé au nord et donc, à l'ombre qui règne sur ce versant), alors que *yang* (陽) correspond à l'adret (ou versant de la montagne exposé au soleil). Par la suite et par extension, *yin* et *yang* deviendront les principes respectifs de l'obscurité et de la clarté, mais aussi du féminin et du masculin, du repos et de l'action, du bas et du haut, de la Terre et du Ciel, de l'humide et du sec, du froid et du chaud... Mais *yin* et *yang* ne sont pas figés, bien au contraire : étant par nature opposés (et non complémentaires comme on le lit souvent dans la littérature *New Age*), ils sont inter-agissants et en constante évolution. Tout, dans le monde, est dès lors en perpétuel mouvement, en surgissement et transformation permanents. C'est bien toute la réalité qui est, pour les Chinois, « comme un perpétuel passage du virtuel à l'actuel »³, et leur préoccupation première sera de trouver la cohérence entre les incessantes transformations du Réel⁴.

Symboliquement, ce processus dynamique est représenté par le célèbre « double poisson » (*tai ji tu* 太極圖 « diagramme du *tai ji* » – schéma page suivante). Le *yin* y est figuré par le demi-cercle noir et le *yang*, par le demi-cercle blanc. Quant à l'aspect dynamique et inter-agissant de l'ensemble, il est représenté par les deux points, *yin* dans la partie *yang* et *yang* dans la partie *yin*.

² *Le Quotidien du Peuple*, 8/6/2015.

³ Billeter Jean-François, « La naissance du signe », in : « Les mutations du Yi King », *Question de*, n° 98, 1994.

⁴ Ces transformations – dont on trouve les principes dans le célèbre *Yi jing* (« Classique des changements ») – s'inscrivent dans un processus dont les différentes phases peuvent être décrites ainsi : 1) apparition de la réalité à partir de l'indifférencié, sous une forme embryonnaire ; 2) développement jusqu'à réalisation complète ; 3) disparition et remplacement par une nouvelle réalité. Il s'ensuit que, dans la pensée chinoise traditionnelle, la notion de démiurge n'existe pas.



Le tai ji tu, ou « double poisson ». (Dessin Gregory Maxwell)

Le chant du yin-yang

Ces caractéristiques du *yin* et du *yang*, qui imprègnent l'univers entier, se retrouvent à la base de la « forme » du *tai ji quan*, puisque cet enchaînement est constitué de mouvements *yin* et *yang* qui se suivent en alternance. Ainsi, un mouvement de recul *yin* succédera à un déplacement *yang* vers l'avant ; un geste *yang* d'ouverture des bras sera suivi d'un mouvement *yin* vers le bas... Globalement, tous les mouvements vers le bas, vers l'arrière et de fermeture seront *yin* ; les actions vers l'avant, vers le haut et les gestes d'ouverture seront *yang*. Par exemple, l'action de tirer le bras du partenaire sera *yin*, alors que les poussées, les coups de poing ou de pied seront du domaine du *yang*.

Cela, c'est la théorie ; une théorie que l'élève intériorise petit à petit, au fil des entraînements et des répétitions ; le corps du pratiquant finit par ressentir le *yin* et le *yang*, leur succession, comme une sorte de vague intérieure qui déferle et reflue⁵. Dès cet instant, la connexion est établie entre la respiration du cosmos et la dynamique du microcosme que constitue l'être humain : l'adepte du *tai ji quan* est en harmonie avec le rythme de l'univers. En se connectant alternativement au Ciel (*yang*) et à la Terre (*yin*), il permet à son *qi* (氣 – anciennement *ch'i*), son énergie ou, plus exactement, son « souffle », de se déployer librement.

⁵ Dans certaines écoles, le pratiquant assimile ces alternances de *yin-yang* en « chantant », c'est-à-dire en scandant à haute voix chaque mouvement de sonores « yiiiin » et « yaaaang ».

On le comprend aisément, le fait d'être ainsi en communion avec l'univers a des effets bénéfiques importants sur le pratiquant : outre le fait que la concentration nécessaire à la bonne exécution de la forme s'apparente à la méditation (on dit que la forme du *tai ji quan* est une « méditation en mouvement »), la circulation harmonieuse du *qi* améliore sa santé physique ; son psychisme se calme et se renforce. Globalement, il éprouve une sensation générale de bien-être ; une sensation d'abord limitée aux moments de pratique mais qui s'étend petit à petit à l'ensemble de son quotidien. Quant à l'aspect religieux du *tai ji quan*, il va de soi puisqu'en se connectant au cosmos, le pratiquant réalise l'objectif de toute religion bien comprise, qui est justement de se relier au « Grand Tout ». En ce sens, le *tai ji quan* est plus qu'un art : c'est une « voie ».



Rassemblement sans-façon autour de cet arbre multi-centenaire, près du temple du Ciel à Beijing.

Au centre de la photo, un vieil homme se connecte au qi du végétal. (Photo Jacques Gossart)

Bien sûr, dans le vaste domaine des arts martiaux – et quoique chacun ait fort naturellement tendance à défendre l'art qu'il pratique –, le *tai ji quan* n'est pas la seule voie possible. En fait, toute voie martiale, si elle est correctement comprise et vécue (c'est-à-dire si elle ne se limite pas au seul caractère combatif), mène aux mêmes résultats. Toutefois (le lecteur nous

pardonna de prêcher quand même un peu pour notre chapelle), le *tai ji quan* présente l'avantage de privilégier très nettement l'utilisation de l'énergie interne par rapport au travail musculaire. Il en résulte que tous les mouvements doivent s'exécuter dans la détente la plus complète possible. Cela demande des années de pratique, car toute notre éducation nous pousse à nous servir uniquement de nos muscles et à ignorer la formidable énergie qui est en nous. En réalité, l'adepte du *tai ji quan* doit s'efforcer de revenir à son état premier, à l'état de pure énergie qui était le sien dans les premiers mois de son existence. Il doit redevenir un petit enfant. N'est-ce pas là d'ailleurs ce que nous enseigne le Christ ?

De soi à l'autre

Mais tout ceci ne constitue qu'une première étape. Car, rappelons-le, le *tai ji quan* est un art martial et, comme tel, il suppose un travail à deux, une relation à l'autre qu'il faut gérer. Dans nos sociétés modernes, ce rapport à l'autre est, pour l'essentiel, fait de confrontation, d'opposition, de conflit ; de luttes de pouvoir, de relations de domination-soumission. Difficile dans ces conditions d'être heureux parmi ses semblables, le « bonheur » se résumant la plupart du temps à la satisfaction toute passagère d'avoir été le plus fort à un instant donné.

Cette attitude conflictuelle, si fortement ancrée dans nos habitudes, est bien mise en évidence lorsque, pour la première fois, l'élève de *tai ji quan* se retrouve face à un partenaire. Ce dernier le pousse-t-il, le voilà qui se bloque, se contracte et tout aussitôt contre-attaque d'une rageuse poussée. Force contre force, *yang* contre *yang*. Tout ce qu'il a appris en travaillant en solitaire, il va devoir le réapprendre, à commencer par le principe du *yin-yang*, plus que jamais d'application. La première chose à faire sera d'accepter l'agression de l'autre, d'absorber sa poussée *yang* dans un mouvement *yin* de repli, de concentration. Littéralement, il doit accueillir l'autre tel qu'il est et accepter de perdre dans un premier temps. Ce n'est qu'alors, et alors seulement, qu'il pourra efficacement faire le geste *yang* qui neutralisera l'attaque de son partenaire en une action non pas musculaire mais de pure énergie. Car, comme le rappelle le « double poisson » du *tai ji*, le *yang* ne peut naître que du *yin*. De plus, l'action étant énergétique, sera ressentie par l'autre, non comme une nouvelle agression, mais comme une force à la fois douce et puissante, propre à dissoudre son agressivité. Le *tai ji quan* est bien une voie et, comme telle, elle exige de ceux qui s'y engagent, non seulement le geste juste, mais aussi l'attitude juste.

Évidemment, dans nos sociétés dites civilisées – et quoi qu’en disent certains politiciens au discours sécuritaire –, l’agression physique n’est pas vraiment notre lot quotidien. L’agression mentale, psychique y est par contre monnaie courante, sous forme verbale le plus souvent. Et c’est là que le principe « *yin-yang* » trouve ses applications les plus nombreuses : son emploi se révèle être une méthode étonnamment efficace (mais est-ce si étonnant ?) dans la résolution des conflits. Ce qui s’annonçait comme une confrontation devient comme par magie un dialogue ; l’adversaire s’est transformé en partenaire. L’exemple le plus simple est sans doute l’application de la méthode du « oui mais » en cas d’agression verbale. D’abord le « oui » qui est la partie *yin* de l’action : « Oui, je vous écoute, oui j’entends bien vos raisons. » Ensuite le « mais » : la partie *yang* durant laquelle – calmement et en douceur, dans un langage corporel marqué par le relâchement musculaire – on pourra développer ses propres arguments.

On pourrait faire remarquer que cette technique du « oui mais » est bien connue en dehors de la sphère du *tai ji quan*. C’est tout à fait exact : elle est traitée dans nombre de séminaires de relations humaines. Mais ce dernier type d’enseignement s’adresse à l’intellect des participants, et il y a fort à parier que la technique sera oubliée à la première confrontation en situation réelle. L’adepte du *tai ji quan*, par contre, l’aura apprise avec son corps, et l’on sait bien que la mémoire du corps est autrement plus fiable que celle du cerveau, comme le savent tous ceux qui, un jour parfois lointain, ont appris à rouler en vélo.



Pratique dans les jardins du temple du Ciel à Beijing. (Photo Jacques Gossart)

Gymnosophie

Selon les plus anciennes traditions taoïstes de la Chine antique, le « *yin-yang* » constitue la substance même de toutes choses ici-bas, objets, êtres mais aussi – et surtout – relations. Le respect de ce principe universel est l'assurance, pour l'être humain, de rester en phase avec le cosmos et de vivre chaque instant de son quotidien en harmonie avec l'univers. Et parmi les différentes méthodes issues du taoïsme ou inspirées par celui-ci, le *tai ji quan* constitue une voie privilégiée qui mène à l'union avec le « Grand Tout ». Bien plus qu'une simple gymnastique ou qu'une technique de combat, le *tai ji quan* est un art de vivre, une voie de réalisation, une véritable gymnosophie dont les bienfaits ne se limitent pas au seul individu qui la pratique, mais s'étendent à l'environnement de l'adepte. De quoi restaurer un peu d'harmonie dans une société qui en a bien besoin.