

Extrait du livre « «L'esprit du tai-chi »
Sentir que les poissons sont contents
de Lew Yung-Chien



J'aime l'élégance du héron qui se pose au bord du lac ainsi que l'abandon extatique du derviche tourneur. Je ressens la même émotion lorsque je regarde les grands maîtres de tai-chi, si libres dans leur corps et leur esprit. Je perçois cette aptitude à pouvoir se mouvoir dans l'espace avec autant d'aisance comme un véritable état de grâce.

Lew Yung-Chien est un créateur de beauté, de calme et de silence. Chaque fois qu'il termine la forme qu'il maîtrise parfaitement, une phrase me vient naturellement à l'esprit ? « Tout est accompli ». Une grande paix s'installe, il n'y a plus rien à dire. La quiétude est la même que celle de la méditation et l'expérience renouvelée a un réel pouvoir de transformation.

Le tai-chi est aussi une manière d'être à l'écoute et de ne plus avoir peur. J'ai l'impression que M. Lew s'arrête parfois pour tendre l'oreille à un monde de subtilités, j'observe alors la contemplation en action.

Mieux sentir doit être l'objectif ultime afin de mieux en définir la compréhension, C'est d'ailleurs la voie qui mène aux plus grands bienfaits du Tai Chi. Le Tai Chi atteint son apogée lorsqu'il forme un tout harmonisé et unifié associés à une tranquillité mentale absolue. Ce qui est recherché est le silence total, accompagné de tranquillité, de calme et de vide ou d'espace absolu.

L'équilibre central recherché s'obtient par le calme, la tranquillité ou le silence inférieur total. Cet équilibre permet le transfert ou l'échange entre le Yin et le yang. Il précède le mouvement et le termine avec le moins de contraction musculaire possible. Les muscles ne font que suivre le calme intérieur qui crée alors une impulsion, une poussée.

Toutes les Formes et tous les styles de Tai Chi ont leurs mérites dans la mesure où ces styles respectent la théorie du **Yin et du Yang**, du plein et du vide. L'important n'est pas d'exécuter les mouvements dans un style précis, mais de **comprendre la finalité du transfert ou de la transition entre le point de départ et le point d'arrivée d'un mouvement.**

La transition entre le Yin et le Yang d'un mouvement se produit lors de la création du vide entre l'arrivée au point Yang et le retour au point Yin. Elle survient en une fraction de seconde et n'est possible que sous l'influence de la tranquillité d'esprit, du calme ou du silence.

Le yin et le Yang se complètent et se compénètrent, chacun trouvant sa source dans son opposé. Ils sont interdépendants et doivent toujours être en équilibre. « *Dans la nature, tous les extrême tendent à s'équilibrer* » (Lao Tseu). Chaque mouvement se termine à l'instant même où le suivant commence. C'est la fin d'un mouvement qui donne simultanément naissance au début de mouvement suivant. **Notre défi est de trouver ce point d'équilibre en apparence insaisissable.**

Au-delà du mouvement, l'idéal du tai Chi est d'atteindre le calme ou le silence total de l'esprit. La pratique quotidienne et régulière du tai Chi doit viser à atteindre le calme total, une tâche énorme qui exige temps et énergie.

Les Principes essentiels de Lew Yung-Chien

« Le Tai chi, c'est apprendre à lâcher prise, à laisser faire, à renoncer »

« La valeur du Tai-chi n'est visible qu'à moitié »

« Comme l'oiseau, le Tai chi a besoin de ses deux ailes : l'extérieur et l'intérieur »

« Dans le mouvement du Tai Chi, le corps ne lutte pas contre l'air ; il flotte ou plisse sur l'air, comme un oiseau en plein vol »

« La qualité de tout mouvement de Tai Chi réside dans la transition entre le Yin et le Yang »

« La grâce des mouvements du tai chi n'est que le reflet de l'harmonie intérieure de l'adepte »

- L'esprit est totalement apaisé et concentré, donc centré
Les mouvements s'exécutent lentement, à une vitesse constante, sans interruption, du début à la fin de l'enchaînement, tout en reflétant la tranquillité de l'esprit.
- Le centre d'équilibre physique est trouvé et, surtout, maintenu
- Le corps est complètement détendu et descendu pour s'installer solidement, assurant ainsi toute la stabilité requise
- Presque tous les mouvements sont circulaires ; ils décrivent un cercle autour de l'axe central ; ils s'exécutent avec le moins d'effort musculaire.
On peut imaginer que le corps humain effectue ses mouvements à l'intérieur d'un cercle ou d'une sphère. Dans tous les mouvements du tai chi, le corps doit demeurer à l'intérieur de ce cercle qui forme l'espace dont l'individu a besoin pour s'accomplir.
- Le tout s'accomplit dans le silence le plus complet, dans le calme qui éloigne l'agitation, dans la tranquillité qui permet de bien ressentir.

Le Tai chi est un univers que l'on ne peut apprivoiser qu'avec curiosité et humilité. Comme pour l'amour et toutes les voies du cœur, rien n'est jamais acquis malgré notre expérience. Nous sommes les explorateurs émerveillés d'un vaste champ d'énergie apaisant et protecteur. Chaque jour, dans le silence, nous expérimentons un espace où la plénitude laisse place subtilement à ce qui peut encore être créé. Au lieu d'ajouter à la souffrance du monde, nous tentons d'ajouter à sa beauté tout simplement.

Les mots et les images que ce livre renferme représentent les clés d'accès pour entrer dans l'espace abstrait et silencieux du Tai Chi. J'espère que vous avez bien entendu ce que je n'ai pas dit.