

# *Le cours de TAI-CHI-CHUAN & CHI GONG*

Le cours de TAI-CHI-CHUAN & CHI GONG, que peuvent suivre les débutants, est divisé en deux parties : explications et pratique en silence de l'enchaînement.

En général, les explications ont lieu en début de séance, parfois elles suivent la pratique silencieuse (« les formes »). Mais pendant un certain temps, l'important pour les nouveaux venus, n'est pas la partie explicative qui s'adresse à la compréhension par l'intellect; mais la partie silencieuse dans laquelle ils peuvent se laisser porter par la vague, avancer quand cela avance, reculer quand cela recule...

Le mental est là en observateur : observation des mouvements pour les copier, notamment les positions des pieds, la répartition du poids du corps sur une jambe ou sur l'autre. Le mental doit aussi contrôler l'émotivité pas d'affolement, relax ! il ne s'agit que de mettre un pied devant l'autre, d'avancer et de reculer. Ne rien mémoriser au début, en dehors des deux ou trois premiers mouvements. Dans l'action, laisser faire « Wei Wou wei » « agir par le non agir ». Attention il ne s'agit pas de ne pas agir, mais bien d'agir par la méthode du Non-agir (le lacher-prise).

On n'arrive pas à se concentrer parce qu'il faut copier ? Mais c'est là un des premiers exercices de concentration du TCC! Et il faut des années pour réellement savoir « voir » dans ce domaine. De toutes façons, l'on n'assimile que quelques explications, les plus importantes sont les consignes sur le positionnement des pieds, genoux, bassin, axe ... Dès le départ, sont indiqués quelques points essentiels à surveiller, des repères importants même chez les plus avancés axes, assise, étirement du dos, placements des genoux et du bassin, présence des mains. Dans le TAI-CHI-CHUAN, la mémoire, la compréhension « viennent des pieds ». Donc tout commence par nos racines, c'est d'elles qu'il faut s'occuper.

La respiration? Vous demandez-vous peut-être. Ne vous en inquiétez pas, vous respirez, vérifiez de temps en temps... Là aussi, il faut agir par le non-agir! Car si un TCC est très lent, comme le nôtre, et qu'on cherche à coordonner respiration et mouvement, c'est la panique !

Une grande patience est nécessaire à une étude en profondeur, à un développement de la conscience énergétique par la lenteur des mouvements. Le TCC ouvre en effet des portes successives de subtilité physique, de connaissance de soi, de l'autre. Physiquement doué ou moins «doué » ? Là n'est pas le problème, il est dans le chemin que l'on parcourt depuis son point de départ, dans l'agrément ou plutôt dans l'apport subtil que procure la ballade.