



ARTS MARTIAUX DANNEMARIE



ACS tai chi chuan
 Peugeot Citroën Mulhouse

Proverbe Chinois :

不要擔心不被人注意，希望做一些事情，而不是顯著。 (孔子)

*« Ne vous souciez pas de n'être pas remarqué, cherchez plutôt à faire quelque chose de remarquable »
 (Confucius)*

Comme chaque début d'année, souvent, des nouveaux pratiquants, me font part de cette réflexion, que je trouve juste et bien fondée : la pratique du tai chi c'est pas simple, et même très technique.

Il est évident, que d'admirer ce « ballet », ou, de le pratiquer, ce sont deux mondes différents. C'est pas simple. Oui, et en plus c'est technique : il ne suffit pas de faire des gestes (même les plus beaux) dans l'espace, encore faut-ils qu'ils soient efficaces : le tai chi n'est pas qu'une succession de mouvements, ou qu'une chorégraphie de geste lents.

Comment découvrir ce qui se cache derrière le geste que l'on voit, ou que l'on exécute (certains diront «derrière le miroir ») ? Comment passer du stade de la vision à celui de la perception ? Comment passer du **«qu'est-ce que je suis en train de faire, à qu'est-ce que je ressente en faisant cela » ?**

On se gargarise « d'art interne », c'est vrai, car sans « interne » il n'y a pas de tai chi. Et je ne prendrais qu'un seul exemple, que l'on trouve dans tous les principaux traités sur le tai chi **«Pour toucher la légèreté, on pratique l'enracinement » : la légèreté de quoi, de quel enracinement, comment on fait, et qu'est-ce que l'on ressent? Les réponses se trouvent dans la ... technique.**

Je dois avouer, que je suis admiratif de toutes celles et tous ceux, qui, après avoir découvert les balbutiements de notre art, et la désillusion de la facilité, par leur courage et motivation, continuent à apprendre, à se former, **à se transformer**, par le partage de notre tai chi chuan.

C'est ça que de passer du « être remarqué », au « faire du remarquable ». On y arrive. Par étapes. Progressivement. Par l'entraînement. Et c'est le fait de « faire du remarquable », que l'on découvre, que l'on perçoit, le bien être que nous procure le tai chi chuan style « Yang Originel ».