

UNE POÉSIE DE L'AGIR



La pratique ancienne de taiji quan dite « Quanyou laojia » (forme ancienne de Quanyou) est un monde multidimensionnel. Qu'entend-on par « pratique » ?

- Une palette d'exercices fondamentaux pour préparer le corps : automassages, échauffement dynamique, études des postures.
- L'étude des enchaînements versions extensives des 10 au 108 postures traditionnelles.
- La poussée des mains, séries de passes à deux dont l'enjeu est d'exercer des applications martiales dans une détente, une acceptation réciproque et sans domination de l'une ou l'autre des parties!
- La pratique de la séparation des mains faisant appel aux armes naturelles du corps humain.
- L'intégration de la dimension martiale puisque telle est la finalité de cet art.

À cela s'ajoute une intention particulière que l'on peut travailler dans les aspects gymniques, énergétiques, philosophiques, culturels, artistiques, martiaux de la *laojia*. Puis, on évalue le chemin à parcourir où il faudra s'armer de patience pour atteindre trois niveaux de pratique, la forme du grand accomplissement, la forme de la souplesse-mobilité, la forme des jaillissements de l'énergie. Jusque là, je n'ai énoncé rien d'autre que ce que José Carmona nous a enseigné. Je vais essayer ici d'évoquer personnellement ce que je recherche ou trouve dans cette voie proposée de la Quanyou laojia.

Le corps « bien portant »

En terme de bienfaits, entre autres vertus, la *laojia* me sculpte, m'accompagne le matin dans toute sorte de paysages, m'aide à l'analyse méditative, me défait de mes névroses agrippantes, m'irradie de son énergie spiralée, me visse au sol tout en tirant mes branches vers les nuages, sécurise la proie femelle que je peux ressentir être dans la rue le soir.

Ce n'est pas rien.

C'est aussi pour moi une *poésie de l'agir* produite par les portraits d'animaux en action, les métaphores visionnaires ou utilitaires, les guides temporels qui irriguent ce long poème des 108 postures. Sa lecture est en soi un délice.

Ensuite pour continuer dans cette vision subjective, je pourrai dire que la grande question qui m'anime et trouve des réponses dans la *laojia*, c'est l'art d'être « bien portant ».

Cette expression populaire ne m'intéresse pas au sens de corps « bien » voire « trop » nourri mais pour son sens littéral, ce qui fait condition pour qu'un corps soit équilibré.

Mais les mots sont intéressants : l'expression « être bien portant » désigne-t-elle un être bien porté par le sol ou qui repousse le sol pour que la gravité ne le jette pas au sol ? Signifie-t-elle se porter soi-même, s'autoporter ou encore s'agit-il d'une dialectique entre tout ses éléments ?

La pratique de la Quanyou laojia est pour moi une auto observation du corps « bien portant », vécue en train de pratiquer et de sculpter l'espace. En affinant mes perceptions internes, je mets en réseau les capteurs sensoriaux de la proprioception, j'agis l'orthogonalité, la verticalité, la gravité, l'équilibre, la stabilité d'un corps en mouvement, devant, derrière, aux quatre coins cardinaux, de la terre au ciel sur le plan sagittal, frontal et transversal.

Mon attention et mon intention sont mises sur les processus internes : respiration, tonus, ajustement postural, coordination, répartition du poids du corps dans les appuis. Une sorte de dialectique dans l'espace. Pour se faire je dois passer en revue mes articulations, afin de les « ouvrir », les étirer, les assouplir afin d'en faire sortir tout le potentiel élastique et de rebond pour atteindre le relâchement nécessaire à évoluer sans contrainte jusqu'à ce que le mouvement devienne quasi autonome.

Géométrie et forces

Il faut sans cesse réévaluer ce corps « bien portant » pour que le relâchement ne soit pas mollesse, il faut autant tendre et comprimer que dé-tendre et dé-comprimer. La relaxation est l'expression d'un couplage des forces: couplage de gauche et de la droite, de haut et du bas, d'inspiration et de l'expiration, d'allongements et de raccourcissements, d'expansion et de rétractation, de toutes ces paires qui s'agencent dans un mouvement ininterrompu. C'est ainsi que je comprend pratiquement les jeux du yin et du yang, jeux où la transformation, la mutation, le changement sont une science infinie et un principe vital. Dans cette grammaire raffinée, il faut aussi rendre grâce à une sorte de géométrie dans l'espace. Cercles de toute les tailles mis en réseaux, spirale à deux faces, ruban de möbius, vecteurs que le corps du pratiquant ne se contente pas de « tracer » mais agit en contre résistance selon des principes de ressorts, de piston, de mouvement pendulaires.

Cette géométrie dans l'espace est couplée à une composition de forces :

- *pengjing*, la force d'expansion, la force centrifuge, la force d'ouverture
- *lüjing*, la force de compression, la force centripète, la force de fermeture.

Géométrie et forces que l'on retrouve dans l'exercice de la poussée des mains dites du cercle, danse machinique très belle à deux où s'enchaînent harmonieusement *penjing*, parer, *lüjing*, tirer, *jijing*, presser, et *anjing*, pousser, appuyer.

Un horizon raffiné et complexe

Ces forces sont celles nécessaire pour qu'un pont soit « bien portant » ou *tenségre*. La tenségrité a bien des rapports avec notre pratique de la Quanyou laojia. Cette notion bien qu'issue de l'architecture a des applications au monde du vivant et au corps dans ce qu'on appelle la biotenségrité, qui recherche une perception consciente du dynamisme de l'architecture du corps. L'un des principes phare de la biotenségrité est « la capacité pour un corps aux articulations flexibles et élastiques (aponévroses, ligaments et muscles) à subir et à absorber des pressions, des contractions, des déformations tout en conservant l'équilibre de sa structure de base, l'ossature. » Certains principes structurels de la biotenségrité sont cousins de la *laojia*, je rapporte ici quelques uns de ces principes, extraits du livre de Michèle Tarento, danseuse et ostéopathe, *Biotenségrité Fascias, Ostéopathie* (Éditions Sully, 2021), assortis de mes commentaires :

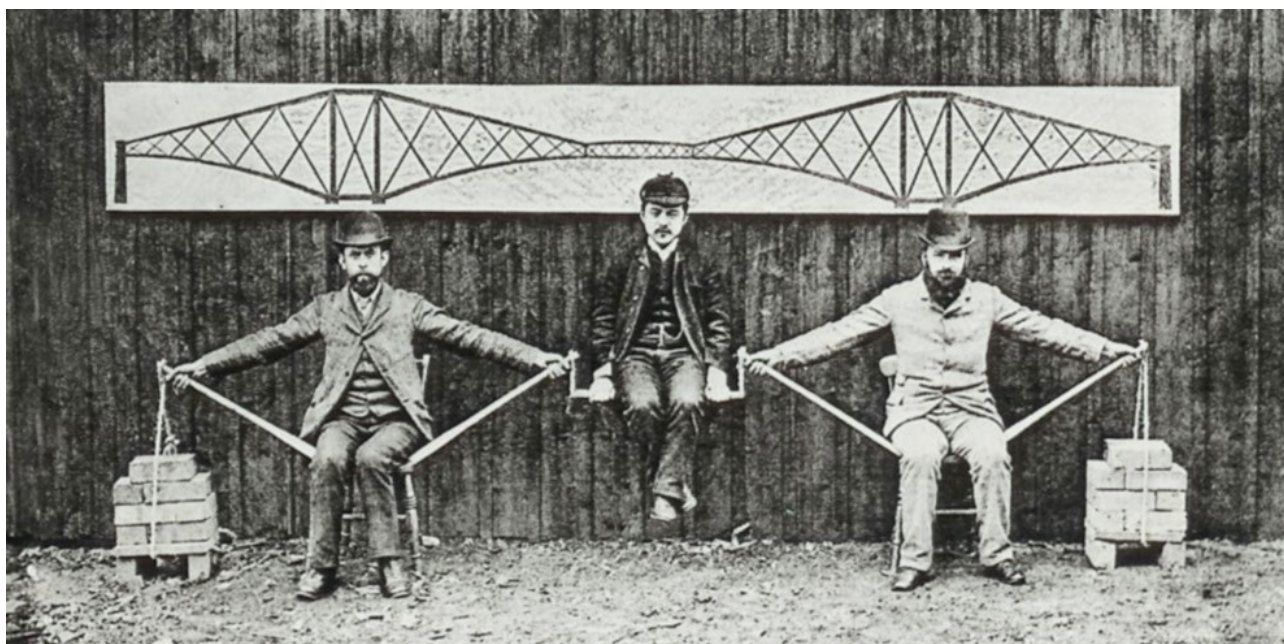
- Les structures en tenségrité sont autocontraintes, autostables. Toute action physique externe (pression, impact) modérée qui s'y applique est absorbée et répartie de manière omnidirectionnelle, sans conséquences notables sur la posture.
- Elles ont un comportement pneumatique. Comme le ballon qui lorsqu'il est gonflé installe un équilibre entre l'intérieur et l'extérieur de la membrane .
- Elles s'organisent selon un treillis dynamique multidirectionnel (*il m'est arrivé lorsque je pratique d'avoir la sensation de déplacer une sorte de plasma !*).

- Elles sont élastiques avec pour conséquence une accumulation d'énergie dans la structure qui sera restituée sous forme d'énergie cinétique.
- Elles s'organisent depuis le centre du corps _ plus couramment nommé centre de gravité _ situé sous l'ombilic (*pour nous le point dantian*), les forces gravitationnelles étant distribuées vers les hanches jusqu'aux deux articulations astragalo-scaphoïdienne où elles se répartissent vers les trois points d'implantation des pieds dans le sol et dont les forces respectivement convergent et puis divergent (*ici, on comprend bien comment s'opère l'enracinement représenté entre autre dans la position du cavalier*).
- Nos structures biologiques se déforment en permanence selon les mobilités internes du corps. À différentes échelles se déploient des micromouvements qui totalisent des formes spatiales d'ellipses, de spirales, de lemniscates... (*où l'on retrouve la similarité avec notre ruban de möbius*).

Lorsque l'on parvient à être « bien portant » dans une pratique tenségrale de la *laojia* et à atteindre le relâchement nécessaire à évoluer sans contrainte jusqu'à ce que le mouvement devienne quasi autonome, entre l'enracinement et la lévitation, on parvient à un étrange bonheur. Cette pratique ne cesse de m'ouvrir l'horizon, un horizon qui s'éloigne tant il est raffiné et complexe et demande des kilomètres de pratiques difficiles à honorer dans un quotidien multitâche mais dont la connaissance est d'une richesse inouïe et qui force le respect et la reconnaissance pour ceux qui nous lèguent cette beauté.

Laurence Hartenstein

www.shenjiying.com



Ingénieurs démontrant le système du pont en porte-à-faux (pont cantilever), 1887.