

LA VOIE DE L'INTÉRIORITÉ



Photos José Nuño Etxeleku

« Notre vérité profonde nous échappe, c'est bien au-delà de la connaissance; on cède à la passion parce qu'elle nous donne une certaine idée de l'inconnaissable ».

« Observe un bambou pendant dix ans, puis deviens bambou toi-même; ensuite, bien plus tard, oublies tout et pratique ton art ».

Cette courte réflexion s'adresse bien entendu, à ceux qui, passionnés, cherchent à approfondir une pratique subtile, quelle qu'elle soit et à fortiori celle de *la forme ancienne de Quanyou*.

Sans le relâchement total segment par segment des membres et des articulations, sans la souplesse du roseau ou du bambou, sans une solidité exceptionnelle des jambes et des tendons, sans L'EXTRÊME LENTEUR, la pratique de la *forme ancienne* véritable est impossible ou, alors, adaptée, vulgarisée et donc dénaturée.

L'essence de la pratique se loge au tréfonds de nos cellules et de nos fluides corporels. Le secret d'une pratique est plus dans le corps qu'avec le corps.

La philosophie des applications martiales et des poussées des mains ne réside pas dans la dureté comme au temps des luttes gréco-romaines ou des luttes foraines (d'où l'absurdité des compétitions dont l'enjeu crée un stress dégénérant).

Dans la *forme ancienne de Quanyou*, comme dans la *boxe de l'école interne (neijia quan)* originelle, l'expression de l'énergie procède d'une élasticité, vive, rapide et vibratoire qui ne peut être comparée à la force musculaire grossière. Très peu de pratiquants ont réalisé le sens profond

de la souplesse et du relâchement. Accomplir le geste avec le plus grand soin, c'est poser ses mains avec la délicatesse d'une libellule ou d'un papillon, ainsi, le partenaire ne peut deviner le geste à venir. Au passage, il serait intéressant d'évoquer une particularité singulière des poussées des mains qui consiste à « adhérer » (*nian*) en permanence au partenaire. Cette particularité presque magique est difficile à acquérir pleinement. *Nian* avec l'autre mais aussi, dans certains cas, *nian* avec soi-même pendant l'exécution de la forme ce qui a pour effet de conserver, de concentrer l'énergie sans la disperser. Bien accompli, le principe *nian*, léger mais non flottant, ainsi que la pratique de mouvements de *neijia quan* originelle parallèlement à celle de la forme ancienne feront sans doute découvrir au pratiquant des secrets insoupçonnés.

Par ailleurs, avant de s'adonner à une forme rapide, il est capital de travailler pendant de longues années L'EXTRÊME LENTEUR, s'attarder sur des postures fixes pour renforcer le bas du corps et relâcher encore et toujours les muscles et les articulations.

Sans l'extrême lenteur, la pratique risque de devenir mécanique, de se scléroser et ainsi de tuer *l'essence du mouvement*, c'est pourquoi nombre de pratiquants déroulent une « forme morte ».

Comment extraire la vie cachée au plus profond d'un mouvement et dépasser la technique pourtant sans cesse renouvelée ?

Le mouvement très lent se loge dans l'espace et le densifie, ainsi, l'élève a le temps de réaliser l'équilibre interne et externe des membres et du corps à l'intérieur de la « sphère taiji ».

Le « must », si l'on peut dire, est de sentir ce quelque chose qui n'est pas encore le mouvement, ce qui va permettre au mouvement d'éclorre et que l'on n'est pas en mesure de décider.

Après de nombreuses années de travail, l'élève pourra alors passer à la pratique rapide sans déséquilibre, avec des cercles vraiment ronds et beaucoup plus petits, ne donnant à voir que l'essentiel.

« Ce n'est pas le bon élève qui récite par cœur sa leçon qui importe, mais celui qui va rendre vivante et "pathétique" la leçon qu'il s'apprête à réciter ».

La longévité diraient les anciens est à ce prix.

« Je me fiche du sens de ce que tu calligraphies, c'est l'éclat spirituel qui compte. Où est le merveilleux, la saveur de l'immortalité ? » (Huang Yuan, cité par Fabienne Verdier).

Jean Pierre Lanté pour Shenjiying (www.shenjiying.com)

