

# LA DERNIÈRE PHASE DU MOUVEMENT COMPARAISON ENTRE L'ASSISE ZEN ET LES POSTURES DE LA FORME ANCIENNE DE QUANYOU



**Je commencerai par faire une brève description de ce qu'est le zen 禪(chan en chinois).**

Le zen est avant tout la pratique de *zazen* 座禪(*zuo chan* en chinois) : assis face à un mur, concentré sur la posture, la respiration tranquille et l'esprit clair. *Zazen* est le retour à la condition normale du corps et d'esprit, la condition originale. C'est une expérience unique. L'expérimentation intime de la non dualité, au-delà de la religion, au-delà des concepts, au-delà du langage. Parler du zen est une entreprise paradoxale, c'est comme essayer de décrire le goût d'une pomme à quelqu'un qui n'en a jamais goûtée.

## **La pratique du zen est le secret du zen**

**Zazen** est difficile, je le sais, mais, en pratiquant avec régularité, il est très efficace pour développer la conscience et pour développer l'intuition.

**Zazen** non seulement libère une grande énergie, c'est en outre une posture d'éveil.

Durant sa pratique il ne faut pas chercher à obtenir quelque chose, quoi que ce soit.

**Trois points sont fondamentaux** : la concentration sur la posture, la respiration, l'attitude de l'esprit.

Ces trois piliers fondamentaux pour la pratique de *zazen*, se combinent et sont en harmonie avec la pratique du Taiji quan et la progression dans cet art.

**La posture** dans *zazen* est comme l'application de la technique dans les

mouvements du Taiji quan, la base à partir de laquelle nous devons nous mouvoir. D'un certain point de vue, celle-ci peut-être comparée à la première phase de chaque mouvement de la forme ancienne de Taiji quan : *qi* 起 (commencement).



**La respiration** a un rôle principal tant dans la posture de *zazen* que dans la pratique de l'enchaînement du Taiji quan. Elle tend à établir un rythme lent, puissant et naturel, s'appuyant sur l'expiration. Celle-ci doit être tranquille, lâche et profonde en exerçant sur les intestins une poussée légère vers le bas. La concentration sur l'expiration développe une grande énergie dans la ceinture, les reins et les hanches qui s'accumule dans le *tanden* 丹田 (dantian en chinois), point situé sous l'ombilic.

La respiration correspond à la deuxième phase du mouvement dans le Taiji quan : *cheng* 承 (développement).

Dans la pratique de *zazen*, on peut recourir à cette respiration dans les moments difficiles pour contrôler les émotions et tranquilliser l'esprit.

**L'attitude de l'esprit** surgit naturellement d'une concentration profonde dans la posture et la respiration, de même que pour la pratique des mouvements du Taiji quan.

Dans cette phase le système nerveux est relâché pendant que le cerveau primitif est en pleine activité. On est réceptif, attentif jusque dans les cellules du corps. On pense avec celui-ci, inconsciemment, sans gaspiller d'énergie.

L'attitude de l'esprit est similaire à la troisième phase du mouvement dans le Taiji quan : *zhuan* 转 (changement) quand la posture se réalise.

Cette phase a son fidèle reflet en pratique du zen dans ce qui s'appelle *kinhin* 經行 (méditation en marchant).

Cela nous permet d'affiner l'observation consciente de la façon dont nous nous mouvons pendant l'enchaînement du Taiji quan en observant les points fondamentaux pour l'exécution correcte des mouvements.

**En ce qui concerne la dernière phase de l'exécution du mouvement, la quatrième phase : *he* 合 (fermeture, conclusion)**

Pour la dernière phase du mouvement, je prendrai comme référence un aspect fondamental et essentiel de la pratique de *zazen* et qui peut s'appliquer au Taiji quan et à la vie quotidienne.

Cet aspect est ce qui dans le zen se nomme *zanshin* 残心, littéralement « l'esprit du geste ». Il s'agit d'être dans une pleine présence à tous nos gestes à tous moments.

La pratique de « l'esprit du geste » tisse des liens entre la vie quotidienne et la voie spirituelle, entre le monde relatif et l'absolu. Elle nous invite à vivre chaque moment de notre vie, de notre existence comme une possibilité d'éveil.

Dans chaque pratique existent des règles, des manières de se déplacer, et d'être. Il est important de ne pas appréhender tout cela d'un point de vue formel, historique ou comme des ésotérismes qui nous viendraient de Chine ou du Japon mais de façon vivante, un moyen habile pour nous aligner avec la verticalité de l'instant présent, pour être pleinement où nous sommes et cesser de croire que notre vie se passe ailleurs, un ailleurs qui serait meilleur.

La pratique de « l'esprit du geste » nous tire de la conscience « fantasmatique » afin de nous rendre présent à chaque mouvement du corps, à chaque geste que nous accomplissons. Elle nous permet d'habiter nos gestes. Il est possible de réaliser les gestes avec une beauté soignée, une esthétique, de sentir une certaine joie dans la réalisation du geste en libérant la conscience. Cela d'une façon très concrète, très simple, par exemple, en étant debout, à ressentir la fraîcheur et la texture du sol, l'attitude du corps, en se maintenant au coeur de chaque sensation, en union avec le monde qui nous entoure.

Il est important de comprendre et pratiquer toutes les attitudes corporelles dans le lieu de pratique (*dojo* 道場) et d'essayer de réaliser cette voie d'équilibre à chaque instant dans son propre corps, en étant ni trop tendus, ni trop relâchés dans chacune de nos postures.

Quand nous entrons dans le lieu de pratique, il faut être pleinement présent à cet instant précis. Ne pas être dans la conscience fantasmatique, mais simplement là, dans l'action de pénétrer dans le *dojo* avec un esprit neuf sans reproduire les gestes de façon mécanique, en vivant l'expérience à travers le corps pour entrer dans la nouveauté de la vie présente.

Ne pas se laisser happer par nos pensées et revenir au moment présent, avoir une qualité d'attention à tout cela, habiter la réalité présente telle qu'elle est, voilà ce qu'est ou devrait être la pratique du Taiji quan.

La concentration ne doit pas être rigide, « tendue vers un résultat », mais plutôt distendue, ouverte, légère en corps, esprit et coeur. Être concentré, être présent ce n'est rien d'autre qu'une façon de faire, une attitude de l'esprit quelle que soit notre activité du moment.

Pour finir, la forme plus subtile de *zanshin* et la plus difficile à réaliser, est celle où il n'y a plus personne qui agit.

C'est ainsi que je conçois ce que devrait être la dernière phase du mouvement.

**Juan José Armañanzas Les**  
**Moine zen de la lignée de Taisen Deshimaru**  
**Pampelune, Navarre, Espagne.**  
[www.shenjiying.com](http://www.shenjiying.com)