

Quelques conditions essentielles à l'exercice du fajin dans le taiji quan par Wang Yennien

Quand on parle de libération de l'énergie (fajin). Qu'entendons-nous par ce mot énergie ?

Dans le langage courant en Chine, l'énergie (jin) est la force innée qui s'exprime physiquement par le corps. Mais dans le taiji quan, cette énergie corporelle de base est travaillée à l'aide d'un entraînement spécifique sur le corps fondé sur les capacités de l'esprit, le souffle et le relâchement. Cet entraînement développe une qualité d'énergie physique douce et ferme qui s'exprime dans le tuishou.

C'est donc une habilité particulière obtenue grâce à la pratique.

Cette énergie se manifeste sous deux aspects :

- L'esquive : où l'on distingue le fait de coller, de dévier, de transformer, d'accueillir, de soulever etc.
- La libération de l'énergie : lorsque celle-ci surgit, elle est unique, c'est « l'acier après de multiples trempages », rien ne lui résiste.

C'est ce qu'expriment les textes classiques :

« Le yi mobilise le qi, le qi mobilise le corps, une seule partie du corps bouge et tout le corps bouge, l'énergie qui se libère est alors comme l'acier indestructible »

Voici quelques conseils pour progresser dans l'art de libérer l'énergie :

- **Connaître les principes du taiji quan**
Tel l'érudit qui ne cesse d'apprendre, approfondissez sans relâche votre compréhension des principes du taiji quan et discernez les obstacles qui vous empêchent de les appliquer, gardez votre esprit d'investigation sans cesse éveillé, vous serez alors surpris par l'Intelligence de vos réactions lors des confrontations.
- **Se cultiver dans le domaine des arts martiaux**
Soyez curieux en matière de techniques de combat, observez les points forts et les astuces de chaque style. Multipliez les expériences de poussée avec des personnes différentes. Vous apprendrez ainsi à mieux vous connaître et, en conséquence, à mieux cerner les intentions de votre partenaire. Vous mettrez ainsi toutes les chances de votre côté pour gagner au combat.
- **Appliquer une règle de base stratégique**
Savoir saisir le moment opportun pour agir sur le partenaire efficacement. Pour cela, discernez bien ce qu'on entend par vide-plein dans le combat, ne vous penchez pas et ne vous inclinez pas, vous saurez alors trouver le point central de votre adversaire où appliquer votre force.
- **Respecter un comportement éthique**
C'est celui d'un être au cœur pur et dont la présence tranquille rayonne sur les autres. Il cultive sa nature profonde et entretient des relations harmonieuses avec ses pairs. Cette attitude tournée, à la fois vers l'autre et vers le ciel, le mène à l'état où ciel et homme sont réunis, et où le champ des possibles s'étend à l'infini.

Appliquer la libération d'énergie telle que définie dans le taiji quan, c'est facile à dire, tout le monde peut le comprendre intellectuellement, mais le réaliser physiquement, c'est toute autre chose.

Je souhaite que chacun s'y efforce.

Voici cinq prérequis nécessaires à la libération d'énergie.

1. Le calme

Gardez l'esprit calme, sinon il vous sera difficile de rester concentré lorsque vous pratiquez.

Bien souvent, les débutants confondent immobilité et calme, (*trad : c'est le même mot en chinois*). Ils restent immobiles quand leur partenaire est immobile, mais bougent dès que celui-ci bouge, ils sont donc totalement passifs et subissent les mouvements de leur partenaire : ils n'ont pas compris que l'immobilité renvoie à celle de l'esprit et non pas à celle du corps. Leur pratique est dure, vide de clairvoyance et leur corps n'est ni unifié, ni relié à leur esprit.

Cette faculté de rester calme pendant la pratique s'exerce et s'acquiert avec le temps et par un processus interne de prise de conscience, et progressivement, l'expression tirée du texte classique « Éclaircissements pour la pratique du taiji quan » : « *il ne bouge pas, je ne bouge pas, il va bouger, j'ai déjà bougé* » fait sens pour le pratiquant.

Cette aptitude à rester maître de la situation dans le tuishou est liée à la compréhension de la notion de calme dans la pratique, condition indispensable pour pouvoir libérer l'énergie au bon moment.

Développez votre capacité à percevoir les intentions de vos partenaires sans révéler les vôtres. Ils seront ainsi sous votre contrôle et seront déstabilisés à chacune de vos poussées.

Ainsi, votre capacité à libérer l'énergie dépend de votre acuité et découle d'une expression venant d'un corps unifié. Elle n'est en aucun cas l'expression d'une force sans conscience.

2. La fluidité

Les pas qui suivent les mouvements du corps et la taille qui tourne à chaque esquive, accompagnent les mouvements des bras. Si le corps est unifié, qu'il bouge avec fluidité et souplesse, sans qu'aucune tension inutile ne vienne parasiter le mouvement, la sensibilité au toucher augmente. On peut alors déceler chez son partenaire ses moindres points de force, l'acuité s'affine, l'esprit pénètre le corps du partenaire jusqu'aux os et le *qi* le traverse. Tout cela dépend du degré de sensibilité des mains. Que votre expression de force soit légère ou puissante, elle est juste et appropriée à la situation. A force de pratique, cette habileté à percevoir les intentions de l'autre et à y répondre correctement progressera.

3. Les mouvements du corps alternent entre ouverture (action de rassembler la force) et fermeture (action de libérer la force)

Le *qi* emplit le corps jusqu'aux os. Si le *qi* n'est pas rassemblé, vous ne maîtriserez pas vos mouvements, vous ne pourrez pas diriger votre force et encore moins manifester votre puissance. Car quand le corps est désuni, la puissance ne peut s'exprimer. Par conséquent, alterner entre « ouvrir » et « fermer » dépend de votre capacité à unifier votre corps, pour que le *qi* le pénètre jusqu'à la moëlle, que votre respiration devienne libre et que votre énergie circule aisément, conditions indispensables pour pouvoir absorber et libérer l'énergie à votre guise. De fait, le corps sert le *qi*, le *qi* s'appuie sur le *yi* (compréhension globale de la situation), pour, à son tour, servir le corps. Inspirez par tout le corps pour rassembler votre force, et expirez par tout le corps pour libérer votre puissance*. Tout doit se faire naturellement, sans effort, souvenez-vous en !

4. La force unifiée

Une seule partie du corps bouge, et tout le corps bouge. Une seule partie du corps est immobile et tout le corps est immobile.

Dès que la force s'exprime, pas une seule partie du corps ne fait défaut, elle est unie comme les membres d'une seule famille.

La force unifiée dans le *fajin* part des pieds, va dans les jambes, remonte aux genoux, est dirigée par la taille, se manifeste dans les doigts, se propage dans le dos et s'exprime à partir de la colonne vertébrale. L'esprit remonte au sommet de la tête, la puissance prend appui sur l'ensemble du corps et s'exprime à travers la paume et les doigts. Si vous ne faites plus qu'un avec votre partenaire, alors,

avant même que celui-ci ne pousse, tandis qu'il s'apprête à le faire, vous savez accueillir sa force, l'ajouter à la vôtre, pour la libérer ensuite, via les mains, pour le déséquilibrer. Vous aurez ainsi réussi votre *fajin*.

5. La persévérance

Si voulez progresser, n'interrompez pas votre pratique parce que s'entraîner tous les jours revient à s'améliorer de jour en jour. Sinon, telle la barque qui remonte le courant, au moindre arrêt, on régresse. Soyez déterminé et constant, entraînez-vous quotidiennement, autrement, sans effort et sans endurance vous n'obtiendrez pas de résultats. Conclusion

Je tenais à partager avec tous les passionnés de taiji quan, comme moi, ces quelques points fondamentaux tirés de plus de 40 ans d'expérience d'enseignement du tuishou et du fajin dans le tuishou. Tout ce que j'expose dans ce texte est important, et doit servir de base à tout pratiquant de tuishou.

Conclusion

Je tenais à partager avec tous les passionnés de taiji quan, comme moi, ces quelques points fondamentaux tirés de plus de 40 ans d'expérience d'enseignement du tuishou et du *fajin* dans le tuishou. Tout ce que j'expose dans ce texte est important, et doit servir de base à tout pratiquant de tuishou.

(* En réalité la traduction littérale de ce passage est : faire que à l'inspiration (le *jin*) accumulé (et) à l'expiration (le *jin*) libéré. Ce qui donne la traduction suivante dans le petit livre rouge : « il faut faire en sorte que l'énergie soit amassée à l'inspiration et libérée à l'expiration ».

Or, Je ne pense pas qu'il faille prendre ce passage à la lettre concernant les consignes de respiration, car contraindre le mécanisme respiratoire à s'adapter aux mouvements d'absorption ou de poussée lorsqu'on est dans le vif de l'action en tuishou me paraît insensé et antinaturel, même si je sais bien qu'on peut agir sur son expiration pour gagner en puissance, au moment du *fajin*. D'autant que Maître Wang précise, un peu plus loin dans le texte, que « *tout doit se faire naturellement* ».

Selon moi, ce que décrit Maître Wang ici, en parlant d'inspiration et d'expiration, c'est un mouvement global du corps qui ne se limite pas à la respiration pulmonaire.

D'ailleurs, à propos de la respiration, voici ce qu'en dit Shen Shixiong :

« *Dans la pratique du taiji quan, en tant que technique d'entretien de la vie, l'accent est mis sur le développement de l'énergie interne et non sur la gestuelle, sur l'interne et non sur l'externe.*

C'est pourquoi une attention particulière est donnée à la respiration, mais la respiration dans le contexte du taiji quan correspond aux différentes phases de la pratique : ouverture (kai), fermeture (he), action de rassembler (l'énergie)(xü) et action de libérer (l'énergie)(fa), en aucun cas, il ne s'agit de la respiration pulmonaire ».

Cette phrase est extraite d'un article de de Shen Shenyang (Shen Shixiong pour ceux qui l'ont bien connu, enseignant de tuishou à Taiwan) article dont vous trouverez l'intégralité dans le bulletin n°77 (page 7).