

## « Je skie Taïchi ! »

### Mémoire en vue de l'obtention du Certificat de Moniteur en Arts Martiaux Internes, mention Taïchi Chuan.

De Thierry FOSSÉ

« C'est marrant, quand tu skies, tu as les bras Taïchi ! ». Nous étions aux sports d'hiver, je pratiquais les Qigong de l'arbre tous les matins et une amie m'a lancé cette remarque. J'en ai d'abord été étonné, jusqu'ici je n'avais pas fait de lien particulier entre les deux activités. Et pourtant, en y regardant de plus près, j'y ai trouvé matière à une réflexion sur le Taïchi Chuan d'une richesse étonnante ! Car, si l'on fait souvent rimer le Taïchi Chuan avec détente et bien-être, si on rassure très souvent les débutants en leur rappelant que sa pratique ne requiert pas ou peu de pré-requis physique, il n'en reste pas moins que le Taïchi Chuan est une activité physique extrêmement riche que l'on peut rapprocher de nombreuses activités sportives.



Alors j'aurais les « bras Taïchi » quand je skie ? Le ski et le Taïchi Chuan sont, a priori, deux pratiques plutôt éloignées, mais pourquoi ne pas vérifier ? Dans notre école (Original Yang Style), les coudes sont généralement hauts et loin du corps. Cette caractéristique se retrouve justement dans les Qigong de l'arbre tels que nous les pratiquons. En ski, les bras doivent être placés de façon à ce que les mains (et donc les bâtons) soient libres et prêtes à agir : donc les mains sont en avant, relativement basses et les coudes sont ouverts. Effectivement, les deux postures ont des similitudes.

Voyons s'il y en a d'autres. Avec les jambes, par exemple. Dans le Taïchi Chuan, elles sont fléchies, le bassin étant dans l'axe du corps : cela permet d'assurer, entre autre, l'enracinement. En ski, la position est très proche : plus l'on est proche du sol, plus on prend de la vitesse; en revanche, si le bassin n'est pas bien axé, on perd en stabilité. Dans les deux cas, les jambes doivent être détendues; dans un cas, cela permet de faire circuler l'énergie, dans l'autre cela évite de subir trop lourdement les bosses et les irrégularités du terrain.

On retrouve ainsi de nombreux éléments de la posture de l'un dans l'autre. Il n'y a qu'une notion qui semble réellement différer entre les deux : l'équilibre. Lorsque l'on fait la forme, on cherche à garder un équilibre parfait à chaque instant. Au contraire, lorsque l'on skie, il est nécessaire de garder un déséquilibre vers l'avant pour glisser.

Mais nous pouvons aller plus loin. Il est possible de trouver des ponts entre la pratique du Taïchi Chuan et d'autres activités sportives et/ou physiques. Ces ponts peuvent concerner la structure de la position ou du mouvement, ou encore la manière de respirer. Voici quelques exemples parmi les activités que j'ai eu l'occasion de pratiquer.

- La course à pied : lorsque l'on court sur plusieurs kilomètres, quelque soit son niveau, il y a deux problèmes récurrents qu'il faut régler : la respiration et la fluidité du mouvement. La respiration pour ne pas se retrouver à bout de souffle au milieu du parcours et la fluidité du mouvement pour atténuer les chocs (un pas trop lourd provoque des chocs qui se propagent à partir du talon jusqu'au dos). Il faut donc faire attention à deux choses. La première, c'est d'accorder la respiration avec le mouvement et de ne pas se précipiter. La respiration doit être calme et dans le rythme de la course. La seconde, c'est de travailler un pas souple et léger. Le contact du pied avec le sol doit être précis : le talon arrive en premier, puis tout le pied entre en contact avec le sol et le poids passe dans l'avant du pied. Le pied doit se dérouler de façon continue, sans à-coup. L'impulsion finale permet de se lancer dans le pas suivant.

Ces deux problématiques se retrouvent dans le Taïchi Chuan. La respiration doit s'accorder, voire diriger, le mouvement réalisé. De même, on retrouve très souvent le déroulement du poids dans le pied, en fait, presque à chaque fois qu'il y a un transfert de poids vers l'avant (ou vers l'arrière en partant de la pointe vers le talon).

- La natation : cette activité a un point commun avec la course à pied, la respiration doit être parfaitement calée sur le mouvement. Cette fois, pas question de déroger à la règle car sinon, on boit la tasse : tenter d'inspirer avec la tête sous l'eau a toujours été une mauvaise idée ! Sur ce sujet, le parallèle a déjà été fait entre le Taïchi Chuan et la course à pied, alors pourquoi y revenir ? Parce qu'il est presque aussi vital de bien respirer dans l'exécution de la forme que dans la nage. Si l'on respire « à contre sens » des mouvements, faire la forme devient désagréable et on se retrouve très vite à chercher son souffle, voire à ressentir une gêne.

En s'intéressant à une nage particulière, le papillon, on peut dégager une autre problématique commune avec le Taïchi Chuan. La condition principale pour que le papillon soit une nage efficace est que le mouvement soit effectué par l'ensemble du corps, comme une onde traversant le nageur. Le même souci habite tous les gestes de la forme : ce n'est jamais juste le bras qui bouge ou juste la jambe qui se lève. A chaque instant, c'est le corps tout entier qui est mobilisé. C'est le mouvement d'ensemble qui donne sa qualité au Taïchi Chuan pratiqué.

- Le tennis et la plupart des sports de raquette : voyons comment nous pouvons décomposer un coup de raquette, disons un coup droit classique. Tout d'abord, il est nécessaire de bien s'ancrer dans le sol, ensuite le geste se décompose en deux temps. Dans le premier temps, le bras s'arme sur le côté, le corps pivote autour de son axe vers l'endroit où la balle doit arriver, le poids se décale vers l'arrière. C'est le temps de l'inspiration, de la préparation du coup, du Yin. Dans un second temps, la frappe vient : le bras revient vers l'avant, le corps pivote à nouveau pour revenir de face, le poids repasse vers l'avant. C'est le temps de l'expiration, de la frappe en elle-même, du Yang. C'est extrêmement proche de ce que nous apprenons dans le Taïchi Chuan. On y retrouve les notions d'ancrage, d'axe, d'alternance de mouvements d'absorption Yin vers l'arrière et de mobilisation Yang vers l'avant.

Les exemples semblent pouvoir se collectionner à l'infini. Mon professeur m'a d'ailleurs souvent répété que tous les sports pouvaient se retrouver dans le Taïchi Chuan.



Les ponts et les comparaisons possibles entre le Taïchi Chuan et des activités physiques/sportives sont nombreuses. Mais que pouvons nous retirer de ces comparaisons ? En quoi tout cela peut-il enrichir notre pratique et, en tant qu'enseignant, notre façon d'enseigner ?

Reprenons un instant la relation ski/Taïchi Chuan. J'ai commencé le ski une vingtaine d'années avant le Taïchi Chuan. S'il existe des similitudes entre les deux postures, il semble naturel de penser que ce que j'avais acquis en skiant m'a aidé lorsque j'ai dû reproduire des postures telles que celles des Qigong de l'arbre. Les bonnes habitudes intégrées ne faisant que faciliter mon apprentissage.

Ainsi plusieurs des concepts abordés lors des cours ne m'étaient pas totalement étrangers. Fléchir les jambes pour plus de stabilité (d'enracinement) ? D'accord. Garder les coudes ouverts ? Pas de problème. Bien tenir la tête dans le prolongement du corps ? Aie ! Il y a un souci. Je me souviens bien que, lorsque j'ai appris à skier, on me répétait souvent que la tête devait être orientée vers la pente. Ma compréhension de cette consigne s'était plutôt limitée à garder la tête penchée en avant, ce qui est une tendance que j'ai depuis longtemps de toute façon.

Mais voilà, dans la forme, on doit garder la tête dans l'axe du corps en toutes circonstances. C'est à partir de ce constat que je me suis rendu compte que j'interprétais mal la consigne depuis vingt ans ! Quand on skie, la tête ne doit pas partir seule en avant, elle doit être orientée vers la pente dans le prolongement du corps. Le buste est penché vers l'avant, avec la tête dans son axe. Les deux pratiques se sont ainsi enrichies réciproquement, me donnant, petit à petit des clés pour progresser.

Si j'ai pu ainsi approfondir ma pratique, comment puis-je me servir de ces concepts pour améliorer ma façon d'enseigner ?

Les personnes qui viennent en cours de Taïchi Chuan le font rarement pour apprendre à se battre. En tant qu'enseignant, il est donc parfois difficile d'expliquer le sens de certains mouvements, de dire à quoi ils peuvent servir. Certains semblent évidents : après tout, un coup de poing est un coup de poing. D'autres se comprennent rapidement par le test. Il y en a dont le nom donne de bonnes indications. Mais il y en a tout de même de nombreux pour lesquels l'application martiale et/ou l'utilité ne saute pas aux yeux. On pourrait tenter d'en donner uniquement une description anatomique, mais cela paraît peu satisfaisant.

Et on peut aussi passer par les images sportives, nous parlons ainsi facilement d'un « pas de cavalier ». Voici un autre exemple : la plupart des débutants ont du mal à comprendre le lien entre l'orientation du pied avant et la direction du mouvement. Dans notre école, le pied avant est presque toujours orienté dans la direction du mouvement : si on avance vers le Nord, le pied avant doit être orienté vers le Nord. Le corps suit donc la direction du pied comme il suivrait la direction du ski sur une piste. La position du pied donnant la direction du ski et donc du mouvement.

Toutes les analogies sportives trouvées précédemment peuvent être utilisées pour expliquer et illustrer les mouvements et les thèmes vus en cours. Il devient facile d'expliquer que le corps suit la direction du pied comme il suivrait un ski (sinon, c'est la chute) ; que la respiration doit accompagner le bon mouvement au bon moment comme lorsque l'on nage ; qu'une « action » Yang est précédée d'une

« préparation » Yin comme un coup de raquette... Ces images de sports connus aident les pratiquants en leur donnant des clés concrètes de la structure du mouvement.



Les liens entre les différentes activités physiques et le Taïchi Chuan permettent donc d'affiner les mouvements sportifs et de fournir un « imagier » aidant à l'apprentissage du Taïchi Chuan. Et c'est tout ? C'est peu. Puisque la société actuelle nous le demande à tous les niveaux, quelle est la véritable « valeur ajoutée » du Taïchi Chuan ? Quel est le lien avec la détente et le bien-être promis ?

Tout d'abord, le Taïchi Chuan se distingue des autres activités par le fait que la pratique se centre avant tout sur soi et non sur la compétition ou des résultats facilement mesurables. Il s'agit avant tout d'un dialogue avec son propre corps. Il n'est pas question ici de forcer musculairement, d'aller jusqu'aux hyper-extensions... On peut donc avancer sur ce chemin sans la pression d'une compétition et sans nécessité de se soigner régulièrement. De plus, il n'y a pas d'obligation de résultat immédiat, le Taïchi Chuan s'explore sur une vie entière, le temps n'est donc plus un obstacle à la « performance ». Cela pose un cadre où l'on peut prendre le temps d'affiner une très large collection de mouvements.

Affiner les mouvements, c'est justement ce que nous faisons. Dans notre école, nous commençons par apprendre la forme « de base », disons la « chorégraphie » de la forme. Ensuite viennent des formes de correction et d'approfondissement. Nous revenons donc régulièrement sur chaque mouvement de la forme pour y ajouter une précision, un détail ou un éclairage nouveau. Des gestes d'apparence simple peuvent ainsi devenir de plus en plus complexes à mesure que nous les affinons. Cela donne la possibilité de détailler très précisément chaque geste sans remettre en cause sa globalité. Ainsi, les gestes restent liés et souples mais de plus en plus précis. Petit à petit, le pied, le coude, la main, l'épaule, le centre, le poids, le regard vont se placer de mieux en mieux.

Au début, les corrections sont évidentes, visibles : le pied est-il parallèle ou à 45° par rapport à l'autre ? La main pousse-t-elle au niveau de mon épaule ou au niveau de mon torse ? Dois-je porter mon poids en avant ou en arrière ? Les premières corrections permettent de faire fonctionner la posture.

Ensuite, les gestes s'affinent de plus en plus, les corrections sont à peine visibles : mon pied est-il à 45° par rapport à l'autre, ou ai-je tendance à ouvrir trop (48° peut-être) ? Ma main est-elle suffisamment haute lorsque je pousse ? Est-ce bien ainsi que le centre doit bouger ? A mesure que les couches de corrections s'ajoutent, c'est tout le mouvement qui fonctionne de son début à sa fin.

Alors quel est le rapport avec les activités physiques/sportives ? C'est finalement très simple, le Taïchi Chuan nous apprend à communiquer avec notre corps, à voir comment il peut bien fonctionner sans besoin de forcer. Nous réapprenons à bouger, à respirer. Si le Taïchi Chuan m'aide à améliorer mon axe, ce n'est pas étonnant que ma position de skieur ait pu s'améliorer ; s'il m'apprend à bouger de manière fluide, c'est normal que mon dos me fasse moins mal après une longue course ; s'il m'indique comment mieux respirer, quoi de plus naturel que je m'essouffle moins facilement ? Le corps apprend ainsi à fonctionner mieux, en laissant l'énergie circuler librement, ce qui nous guide pas à pas vers plus de détente et de bien-être.

Remerciements :

- Philippe Zambotto, mon professeur, pour son soutien et son enseignement.
- Maître Chu King Hung.
- Géraldine, pour sa remarque pertinente.
- Nicole, ma première relectrice.