

# La Feuille de Chi

« Du lieu où la vie  
s'est plue à vous placer,  
essaimeZ, ess-aimeZ »

Christiane Singer

**E**t voici votre deuxième feuille de Chi. Tout d'abord un grand merci à tous ceux qui nous ont envoyé des messages et avis suite à la lecture du premier numéro, et qui ont également exprimé leur soutien en diffusant notre magazine aux copains ou sur des sites internet sous forme de fichier PDF à télécharger. N'hésitez pas à continuer ! Cette deuxième édition reste dans la foulée du premier : vous y trouverez un entretien avec Peter Ralston, que nous accueillerons à Toulouse cet été, des textes, diverses informations pour ceux qui s'intéressent au Tai Chi et au Taoïsme, ainsi qu'une rubrique annonçant certains stages. Bonne lecture !

Dorian \*



## TAO TIME

*Le sinologue Cyrille Javary commente ici les deux premiers hexagrammes du Yi Jing, entièrement Yang pour ÉLAN CRÉATIF, entièrement Yin pour ÉLAN RÉCEPTIF. Il expose ainsi les notions de Yin et de Yang telles qu'elles apparaissent dans cet ouvrage fondateur de la civilisation chinoise.*

ÉLAN CRÉATIF est le plein déploiement des qualités Yang : force d'activation, vigueur, dynamisme, puissante capacité à faire surgir le nouveau et à promouvoir sa réalisation. ÉLAN CRÉATIF représente un souffle puissant d'émergence qui se manifeste dans une propension à faire converger la force et à enclencher le processus. L'aptitude à l'animation et à l'inventivité s'exprime ici par une qualité essentielle, la fermeté, qui trouve son efficacité quand elle rentre en résonance avec la souplesse du Yin. Prendre l'initiative ne signifie pas se lancer dans l'activisme, mais maintenir son activité en se gardant autant de l'autoritarisme que du manque d'endurance. Projection constante vers l'extérieur, capacité à aller sans cesse de l'avant, la manière Yang d'agir est d'autant plus exposée au risque d'épuisement. Elle n'atteint son efficacité que lorsqu'on prévient la dépense d'énergie par l'investissement dans une orientation claire et un renouvellement continu de la disposition intérieure.

ÉLAN RÉCEPTIF est le plein déploiement des qualités Yin : force d'accueil, disponibilité, consentement, vaste capacité à s'adapter et à tenir bon en toutes circonstances. Seul hexagramme uniquement constitué de traits Yin, ÉLAN RÉCEPTIF représente un souffle puissant de matérialisation qui se manifeste dans une propension à répartir la force et à nourrir le processus. L'aptitude à l'endurance et à la fécondité s'exprime ici par une qualité essentielle, la souplesse, qui trouve pleinement son efficacité quand elle répond à l'appel du Yang. Que l'on ne doive pas prendre ici l'initiative mais suivre ne signifie pas passivité mais ténacité. Étant toujours retraits disponibles et capacité à se conformer, la manière Yin d'agir, moins directe, moins éclatante, plus lente, plus réservée, acquiert ainsi plus de force dans la durée. Le ralentissement qu'elle induit, souvent associé à des périodes sombres, permet de resserrer son énergie et de la distribuer jour après jour. Ce qui est de prime abord ressenti comme freinage apparaît alors comme longanimité.

# Entretien avec Peter Ralston



**Au fil des années, vos stages attirent des personnes de professions diverses : danseurs, comédiens, musiciens, pratiquants d'arts martiaux, dont une quantité non négligeable de pratiquants de Tai Chi Chuan. Pouvez-vous donner quelques exemples d'un ou deux aspects du Cheng Hsin qui, selon vous, sont particulièrement profitables pour le public venant du Tai Chi Chuan ?**

Le Tai Chi est un art qui offre énormément à ceux qui le pratiquent. Mais les pratiquants de Tai Chi passent à côté de beaucoup de choses, peut-être à cause d'un manque de compréhension, ou peut être parce que ces choses ne sont pas présentes dans leur étude. Cela peut paraître bizarre, mais les pratiquants de Tai Chi développent avec le Cheng Hsin une meilleure capacité à relâcher plus profondément. Bien que la relaxation soit un principe du Tai Chi, elle est souvent incomplète ou négligée, de telle manière que la relaxation n'est pas totale. Dans le Cheng Hsin, nous travaillons à relâcher totalement, voire jusqu'à un niveau quasi ridicule. En accord avec cet objectif, nous insistons sur l'action de céder plus que dans le Tai Chi. Alors que le céder est un des poinçons de l'art sophistiqué du Tai Chi (comme sur un bijou de valeur - NdT), les gens en général ne cèdent que partialement, ou bien ils utilisent des formes subtiles de force pour empêcher une attaque. Nous ne faisons pas comme cela, nous cédon complètement.

Une fois que la faculté de relaxer et de céder est acquise, nous passons à l'apprentissage de moyens plus avancés pour mettre en application ces capacités – comme d'apprendre à « mener », de ne pas juste céder, ou d'utiliser la « force intrinsèque » tout en étant complètement relâché. Ceci m'amène à parler d'une des caractéristiques centrales du Cheng Hsin qui est la force sans effort. Au lieu de chercher des méthodes subtiles et mécaniques pour déployer la force, voire d'utiliser la force à la place du « chi », nous nous efforçons de n'utiliser aucune force, quelle qu'elle soit. C'est souvent ce que le pratiquant cherchait lorsqu'il avait choisi d'entreprendre le Tai Chi mais n'a jamais vraiment trouvé. C'est la même chose





« C'est en incluant des mouvements dynamiques et des interactions qu'on nous offre un autre domaine de travail plus « lumineux », et cela a tendance à rendre les choses plus vivantes et à mettre de bonne humeur les pratiquants.. »

pour beaucoup d'Aïkidoka qui nous disent que le Cheng Hsin est ce qu'ils cherchaient dans l'Aïkido, mais qu'ils n'ont jamais vraiment réussi à réaliser. À ma connaissance, la vraie force sans effort n'existe pas ailleurs que dans le Cheng Hsin, et j'ai étudié quasiment tous les arts martiaux qui existent durant mes 50 années d'étude.

Le Cheng Hsin est l'art le plus sophistiqué que j'ai rencontré. La profondeur de ce que l'on peut apprendre est renversante. Par exemple, notre profondeur de travail dans le « body being » est un des aspects que les pratiquants du Tai Chi semblent souvent apprécier.

Avoir une meilleure compréhension de la structure du corps et de l'efficacité des principes du moindre effort améliore toujours l'habileté d'un pratiquant de Tai Chi.

Un autre avantage indéniable qu'il y a à mêler le Cheng Hsin à l'étude du Tai Chi, c'est l'association d'une interaction et d'un mouvement plus libre. Tout en utilisant des exercices relativement statiques, nous employons des mouvements dynamiques pour entraîner la mobilité, avec des manœuvres, des pas, des actions à deux qui mettent en œuvre des relations stratégiques et dynamiques, et ainsi de suite. Souvent, dans la pratique du Tai Chi, l'accent est essentiellement mis sur la posture – avec des exercices qui nous demandent de rester dans un endroit avec un mouvement limité. Il n'y a quasiment pas, voire très peu d'attention à une véritable mobilité dans l'espace : apprendre des pas rapides et agiles, et savoir comment gérer la force tout en étant mobile. C'est en incluant des mouvements dynamiques et des interactions qu'on nous offre un autre domaine de travail plus « lumineux », et cela a tendance à

rendre les choses plus vivantes et à mettre de bonne humeur les pratiquants.

Dans ce sens, avec un format plus libre et plus joueur – avec beaucoup plus de jeux à deux que la simple Poussée des Mains – cela fournit une meilleure compréhension à l'étudiant du Cheng Hsin de ce qu'est la vraie interaction, améliorant ainsi même sa Poussée des Mains et tous les autres aspects de la pratique du Tai Chi. Notre approche de l'apprentissage de la dextérité passe par la découverte de moyens pour échanger librement avec tout ce que notre adversaire peut faire, tout en étant capable de le gérer sans avoir recours à la force ou à l'opposition. Un de nos principes majeurs dans l'interaction est celui de « joindre » et on le prend au sérieux, en essayant de vraiment accepter l'action de notre adversaire et de se joindre à elle, la retournant à notre avantage.

**2. Dans votre récent DVD sur la forme Tai Chi Cheng Hsin, vous avez généreusement évoqué les sept points importants à inclure dans la pratique de la forme. Pouvez-vous exposer un ou deux de ces points pour ceux qui n'ont pas encore vu ce DVD. Par exemple les points que les pratiquants de Tai Chi semblent oublier ou mal exécuter dans leur pratique?**

Mouvoir à partir du centre est un des plus importants points à appliquer. La plupart des pratiquants ont l'intention de pratiquer ainsi mais ne comprennent pas le sens littéral de ce principe. N'importe quelle partie du corps,

les mains incluses, doit être bougée directement à partir du centre. À aucun moment pendant la forme de Tai Chi on ne doit bouger une main, à moins qu'elle soit bougée par le centre et également unie avec l'ensemble du corps. La seule exception, c'est dans les mouvements du commencement et de conclusion de la forme ou ce principe n'est pas appliqué, car même si tout le corps est impliqué, ces mouvements sont des pratiques « énergisantes » et ne sont pas des mouvements fonctionnels ni interactifs.

Quand nous relâchons complètement, au point que notre tissu cellulaire est mou et presque inutilisable en soi, nous pouvons constater que le seul moyen d'utiliser un membre, c'est soit d'utiliser les muscles du membre, soit d'accepter qu'il soit déplacé par autre chose. Dans le Cheng Hsin Tai Chi, la seule chose que nous faisons avec nos membres, c'est de les maintenir à peine en place – et pour cela nous utilisons une méthode appelée « ta main en haut, toi en bas » ou « quand tu tends les bras vers l'avant ou vers le haut, draine le reste du corps vers le bas » mais nous ne bougons pas le membre sauf littéralement à travers le mouvement de notre centre. Si le bras est comme « affaibli » et qu'il ne peut pas bouger tout seul, alors tu vas devoir utiliser ton centre pour le propulser. Cela paraîtra incongru pour la majorité, mais c'est la méthode correcte pour développer une fonction corporelle qui soit unifiée, relâchée et puissante.

L'autre point qui est souvent négligé par les pratiquants de Tai Chi se trouve dans la relation entre le bassin et les genoux avec le reste du corps. Il est important de maintenir le bassin entre les deux pieds. Trop souvent nous remarquons des pratiquants de Tai Chi balançant une hanche beaucoup trop loin sur le côté, ou trop en arrière de leur pied. Ceci n'est pas stable. La manière la plus puissante d'aligner le corps est en relation avec sa conception anatomique. Garder le bassin entre les pieds et ne pas se « casser » sur le côté ou l'arrière. Les genoux doivent également être toujours en relation avec le pied. Le genou avant ne doit pas s'emporter vers l'avant, mais plutôt connecter

et s'appuyer dans le talon du pied au préalable. Et il ne faut jamais faire de rotation du genou sans tourner également le pied. Le genou doit toujours pointer dans la direction des orteils du même pied. La rotation est l'affaire de l'articulation des hanches, qui sont souvent si tendues qu'elles n'arrivent pas à bien effectuer leur rôle correctement, et du coup les genoux reçoivent trop de stress. Garder les genoux dans le même axe que les orteils et qui presse vers le talon va empêcher ce stress et aider à corriger beaucoup des problèmes de genoux.

### **3. Sur votre site Web, vous dites que « le paradoxe et la confusion sont les gardiens de la vérité ». Pouvez-vous donner quelques exemples pratiques de comment un stage de Cheng Hsin ou bien certains exercices abordés durant vos stages peuvent aider les participants à trouver une expérience vraie et personnelle de leur être ?**

Il y a certaines raisons pour lesquelles le paradoxe et la confusion agissent comme des barrières qui empêchent une prise de conscience de la vérité. Une de ces raisons, c'est parce que nous avons tendance à arrêter notre questionnement dès lors que nous arrivons dans une zone inconfortable de notre compréhension personnelle. Une autre raison réside dans le fait que la vérité ne peut pas s'emboîter dans la logique ou les croyances de quiconque. L'esprit humain trouve difficile, voire impossible, de tenir ensemble les termes d'un paradoxe, mais un « absolu » - comme la nature véritable d'Être – existe au sein du paradoxe. Il est clair qu'il n'existe aucun exercice simple qui nous permette de faire ce rapprochement.

Le but dans le Cheng Hsin est de mettre nos convictions de côté et de découvrir ce qui peut être vrai et efficace. Mais nous ne nous arrêtons pas à la première idée qui sonne juste, ou à la première expérience d'efficacité qui croise notre chemin. En dépassant ce qui est apparent,

nous questionnons encore pour atteindre une expérience de perception personnelle de ce qui est actuellement vrai ou efficace dans tout domaine.

Bien sûr, une expérience stable et réelle est nécessaire dans le contexte martial afin d'acquérir la maîtrise, mais une expérience d'Être est une autre affaire – un sujet mieux abordé dans le Cheng Hsin par notre « travail de la conscience ». Même si le travail sur la conscience cultive l'habileté martiale, il s'agit vraiment de deux domaines distincts. Les buts du questionnement et de l'entraînement sont différents, et accroître l'habileté physique n'est pas un chemin vers l'éveil.

Ceci n'est pas négatif, c'est simplement ainsi. Nous nous amusons et nous apprenons énormément sur nous-mêmes en jouant et étudiant dans le monde martial, et c'est là que nous pouvons également travailler à transformer le corps et l'esprit. Mais ce n'est pas une tentative de recherche pour découvrir la nature de notre Être ou de notre conscience. Un tel travail sur la conscience exige de ne cibler rien d'autre que la découverte de la réalité – que cela améliore les choses pour nous ou pas.

**4. Lors de votre dernier stage en France, vous avez enseigné une quantité importante d'exercices dynamiques avec partenaire, qui furent très appréciés par tous ceux qui étaient présents. Les exercices, le travail d'interaction et le travail « d'être dans son corps » (Body-being) furent une découverte originale pour les pratiquants de Tai Chi qui n'avaient pas l'habitude d'une interaction aussi libre avec l'autre, l'espace et les tatamis. Avez-vous l'intention d'inclure un peu de votre travail sur la conscience et la contemplation dans votre prochain stage à Toulouse ?**



Tout ce que j'enseigne contient ce travail sur la conscience, car c'est cela qui est à la base du Cheng Hsin. Dans un stage orienté Tai Chi, le cadre approprié vise à augmenter la conscience et l'attention du corps, du mouvement, de l'espace et de la relation à l'autre. L'étude spécifique de la conscience en soi requiert une attention et un cadre totalement différent.

Devenir de plus en plus conscient de ce qu'est le soi, l'esprit, l'être et la vie est vraiment au cœur du Cheng Hsin. J'aime ce travail et je suis toujours disponible pour discuter de ces sujets, peu importe le contexte, mais je dois aussi maintenir mon cap et garder les objectifs du travail en phase avec les raisons de notre rencontre. Le travail plus approfondi sur la conscience donne une plus-value à la pratique de n'importe quel art martial interne, mais cet aspect plus approfondi est réservé aux stages spécifiquement conçus pour aborder ce domaine.

*Propos recueillis par email et traduits de l'Anglais par Dorian Shaw. Pour plus d'informations sur l'école de Peter Ralston et voir des vidéos, visitez son site en anglais [www.chenghsin.com](http://www.chenghsin.com)*

*Le livre de Peter Ralston « Principles of Effortless Power » est actuellement en cours de traduction en Français et devrait être bientôt disponible.*

Vous pouvez retrouver l'intégralité de cet entretien sur le site de l'Association, [www.letaodemidi.fr](http://www.letaodemidi.fr).

# LE TAO ET VOUS

\* Élodie, quatre ans de Camino.

Le terme de « Tao » est parfois traduit par « Voie ». Je lui préfère le mot Chemin, plus humble, et lorsque je lis les premières lignes du Tao-Tō King, « Le Tao qu'on tente de saisir n'est pas le Tao lui-même », je pense à ces vers du poète espagnol Antonio Machado :

*Caminando son tus huellas  
El camino y nada mas*

L'Occident a lui aussi connu une pensée du Chemin, que l'on se réfère au parcours initiatique de la plupart de nos contes de fées ou aux paroles du Christ : « Je suis le Chemin ». Les routes de pèlerinage vers Santiago, Rome ou Jérusalem gardent mémoire de cette vision de la Vie.

Les gens que je rencontre sur le Camino sont là pour des raisons différentes, sur lesquelles ils se trompent parfois eux-mêmes. Beaucoup cachent plus ou moins bien le poids d'un deuil, tentent de repousser une décision douloureuse, ou veulent se prouver que leur corps peut marcher ainsi, des heures, des jours. C'est un Tao de renouveau, de refuge ou de discipline. Autant de marches que de marcheurs. Rythmes, distances parcourues, prise en compte ou pas des haltes religieuses, de la gastronomie locale ou de la météo... On ne peut cependant pas dire que le Camino se fait seul. Au-delà de ceux qui marchent en couple ou en groupe se créent souvent des communautés de marcheurs, plus ou moins éphémères. On commence par partager un repas, on marche quelques heures ensemble le lendemain, on s'accorde sur les étapes des jours à venir, et des êtres que des différences sociales séparent arbitrairement se rencontrent. Le Camino est une voie de partage, d'échange et de fraternité.

Comme le Tai Chi, la marche au long cours nous affronte à nos peurs – peut-être plus violemment et plus radicalement. Il y a toute une psychologie du sac à dos, de ce dont nous nous chargeons inutilement jusqu'à nous entraver. Trop de vêtements par peur de mourir de froid ou de ne plus maîtriser son apparence ; pharmacie pléthorique des malades chroniques qui voudraient qu'on les soigne ; nourriture pour trois jours ou quatre personnes par peur de crever de faim ou de manquer d'amour...

Le Camino comme le Tai Chi nous permettent de prendre conscience de nos valises. À l'heure d'aujourd'hui, je ne crois pas qu'ils nous aident à les déposer. Cela n'est peut-être qu'une affaire de temps, de décantation. À moins qu'il s'agisse de se laisser habiter par la légèreté de la grâce.

# Agenda du Tao

**8 AU 10 MAI**

## **MINI RETRAITE À RIVIÈRES-JUILLAGUET**

Avec William Nelson, près de Villebois Lavalette (16). Forme, tuishou, méditation taoïste dans un cadre paisible et calme.

■ Contact : Jean-Richard Grondin.  
Association Zhong Ding,  
05 45 92 99 76, 06 71 82 74 17  
zhongdingfrance@hotmail.com

**16 ET 17 MAI**

## **STAGE À VILLEFRANCHE DE ROUERGUE**

Avec Dominique Clergue. Jeu des animaux (wu qin xi qi gong) selon une méthode liée à la tradition de la boxe spontanée (yi quan). Da-Lu et Tui Shou.

■ Contact : 06 63 62 79 93 -  
np.yun.yu@gmail.com  
www.nuage-pluie.com

**6 ET 7 JUIN**

## **STAGE À VAISON-LA-ROMAINE**

Avec Epi van de Pol. Les cinq exercices de Maître Huang Sheng Shyan et leur application dans le Tuishou.

■ Contact : Prue Vosper - 04 75 27 42 78  
pruevosper@yahoo.fr

**30 MAI AU 1 JUIN**

## **STAGE À CARCANS**

Avec William Nelson. Qi Gong (sur la plage), forme 37 pas, Tui

Shou, Tai Chi Jien. Chalets au bord du lac, à 5 minutes de l'Atlantique.

■ Contact : Le Méridien - 05 53 35 07 19  
www.meridientaichi.fr

**4 AU 9 JUILLET**

## **STAGE EN ARIÈGE**

Avec Xavier Renault et Gréaldine Georges. Forme Chen Man Ching et Qi Gong style Wudang.

■ Contact : Au fil de soi -  
05.61.01.73.55 -  
aufildesoi2@yahoo.fr

**DU 12 AU 17 JUILLET**

## **RETRAITE À LAVAUUR**

Avec William Nelson. 18e retraite d'été de Tai Chi Chuan au centre bouddhiste à Lavaur.

■ Contact : Le Méridien  
www.meridientaichi.fr

**26, 27 ET 28 JUIN**

## **À CANEZAC. Le stage d'été organisé par le Tao de Midi**

Avec Dorian Shaw. Affiner sa pratique du Tai Chi. Lieu du stage : Os Figueiros à Canzac 81190 Montirat, dans le Tarn.

■ Plus d'infos : [www.letaodemidi.fr](http://www.letaodemidi.fr)

**11 AU 15 JUILLET**

## **STAGE À LAUTREC**

Avec Thierry Julien et Hacem Ait Aider. Méditation, Qi Gong, éventail style yang, respiration, tonus musculaire et bagua zhang.

■ Contact : ARTAO 81.  
<http://artao.81.free.fr>

**31 JUILLET AU 3 AOÛT**

## **STAGE À TOULOUSE**

Peter Ralston sera de retour pour un deuxième stage à Toulouse. Une opportunité à ne pas rater.

■ Plus d'infos : [www.letaodemidi.fr](http://www.letaodemidi.fr)

**1 AU 5 AOÛT**

## **STAGE DE SAN SHOU À PÉRIGUEUX**

Avec William Nelson, Paulette Beurton, Jean Richard Grondin. Travail de la Forme A et B et travail avec un partenaire.

■ Contact : Le Méridien - 05 53 35 07 19  
www.meridientaichi.fr

**5 AU 9 AOÛT**

## **STAGE À LAUTREC.**

Avec Tai Lee, Thomas Roldes et Thierry Julien. Méditation, Qi Gong, bâton, sabre et forme par école, respiration, mouvement interne, tuishou et applications martiales.

■ Contact : associations Neos et Artao 81  
<http://julienthierry.unblog.fr> ou  
<http://artao.81.free.fr>

## **Les bons plans du Midi**

### **L'INSTANT JAPON**

**Visages d'une culture**

**15 AU 17 MAI**

**HÔTEL DIEU**

Pour découvrir le Japon contemporain sous toutes ses facettes.

### **HORA CERO**

**Quintet de tango contemporain**

**DIMANCHE 7 JUIN, 14H**

**HÔTEL DIEU**

Dans le cadre du Festival « Passe ton Bach d'abord », une réinterprétation des quelques œuvres à la sauce argentine.

### **CAMINO**

**Festival pour la non-violence**

**12 AU 14 JUIN**

**TOURNEFEUILLE**

L'idée curieuse, il y a deux ans, d'un festival pour promouvoir la non-violence, continue son petit bonhomme de chemin et nous revient pour trois jours festifs, réflexifs et militants.