

Ma p'tite philosophie  
Orientale-Occidentale

# L'art de la prise de conscience



## Principes de TAI JI QUAN, Principes de vie

**Transformez méthodiquement vos corps visible et invisibles,  
grâce à l'intelligence du corps.  
Devenez un expert de votre santé mentale avec les clés du bonheur.**

Jean-Louis Ballant

Version 2017



Tous droits de reproduction et de traduction, même partielle,  
à des fins d'édition sont interdites.

**Dépôt légal :**  
**D/2016/Jean-Louis Ballant, éditeur**

**© Copyright 2017**

**Editions Jean-Louis Ballant**

6530 – THUIN (Belgium)

**Autres ouvrages, du même auteur :**

L'art de la santé (Le grand livre de la santé)  
Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature.

Fabrications artisanales BIO+ à base de jus de pommes  
Jus pasteurisé, cidre, vin de pomme, vinaigre de cidre.

## Remerciements

Je tiens beaucoup à remercier Anne Ramlot d'avoir bien voulu corriger mes nombreuses fautes d'orthographe et mes constructions de phrases.

Je remercie aussi mon épouse Cécile et mes enfants pour leurs critiques très pertinentes et chargées d'une sensibilité bien plus grande que la mienne, mes relecteurs, Jean-Pol, Ophélie, Rudy, Michel qui m'ont fait part de leurs remarques et suggestions.

Un grand merci encore à notre ami Michel Hannard qui a écrit ce petit préambule, fort élogieux d'ailleurs à mon égard..

Merci enfin et surtout à toutes celles et à tous ceux qui m'ont encouragé à continuer l'écriture de ce document qui a commencé il y a vingt ans, et sans qui, ce livre n'aurait pas pu voir le jour.

**Jean-Louis Ballant,**

Directeur de l'école de Taijiquan et Qigong de la Haute Sambre

## Préambule

Les hommes de sciences, théologiens et philosophes inclus, recherchent l'objectivité et fuient la subjectivité quelque puisse être la signification. Ils croient fermement qu'un fait n'est vrai que dans la mesure où il a été évalué et estimé objectivement et pas seulement expérimenté subjectivement et personnellement.

Ils oublient qu'un individu vit toujours une vie personnelle et non une vie conçue en terme scientifique ou conceptuelle. Si exactement, objectivement ou philosophiquement une définition puisse avoir été établie, ce n'est pas elle qui est vécue par l'individu mais la vie elle-même et c'est cette vie là qui fait l'objet de l'étude lui-même.

A la lecture du travail de Jean-Louis Ballant, je reconnais la marque de l'homme du XXI<sup>e</sup> siècle, celui qui cherche à réunifier, à réconcilier la pensée des anciens et des modernes.

Pour paraphraser un de nos philosophes et écrivains : « Le XXI<sup>e</sup> siècle sera religieux ou pas » entendons par là le « siècle qui relie ». C'est bien de cela qu'il s'agit retrouver le point d'équilibre entre la pensée linéaire grecque de l'Occident et la vision circulaire et systémique de la pensée de l'Orient.

Nous sommes ici et maintenant arrivé au carrefour de l'harmonisation de Yin et du Yang, de l'harmonisation du corps et de l'esprit, de la raison et de la résonance.

Il nous faut considérer la crise spirituelle que traverse l'homme occidental dans cette période de son histoire d'une importance cruciale. Bien que la majeure partie des Occidentaux n'ont pas conscience de traverser une époque de crise culturelle, cette crise est dûment constatée tout au moins par des observateurs critiques. C'est la crise décrite comme « malaise », « ennui », « mal du siècle », c'est la perte de vitalité, l'automatisation de l'homme, son aliénation à lui-même à ses semblables, à la nature. L'homme a poussé le rationalisme, jusqu'au point où celui-ci se métamorphose lui-même en totale irrationalité. Depuis Descartes, l'homme n'a fait qu'accroître la rupture entre pensée et affecte. Il n'est donc pas étonnant de constater que l'approche du « Taï Chi Quan » ou du Taoïsme a de plus en plus d'adeptes sur notre vieux continent. Ils nous enseignent, nous montrent une voie que nous avons oubliée.

Merci à Jean-Louis pour son travail qu'il fait avec tant de modestie et d'humilité afin de nous ouvrir au monde de l'Orient et de l'Occident, afin d'atteindre une harmonisation entre nos raisons et notre résonance.

**Michel Hannard,**

Membre titulaire de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse.

## *avant propos*

Le Taijiquan est un art martial interne de self défense dont le but premier est de préserver son intégrité physique, mentale, intellectuelle, émotionnelle et spirituelle. Cet art travaille surtout sur deux axes : **se fortifier** dans tous les sens du terme, **se protéger** dans tous les sens du terme. Il apprend que notre premier agresseur est nous-mêmes. Par exemple, sur le plan physique, les sportifs occidentaux respectent rarement leur santé et outrepassent trop souvent leurs capacités sportives. C'est ainsi que j'apprends dès le premier cours aux pratiquants du Taijiquan quelles sont les parties corporelles les plus vulnérables et comment les protéger : dos, genoux, poumons.

Pour débiter ce livre, j'aimerais reprendre un extrait du livre Tibétain, écrit par Alice A. Bailey (Tome 1 – Psychologie ésotérique – les sept rayons – Editions Lucis, Genève page 127).

« L'époque de la conscience mystique et rêveuse est presque révolue. Lorsque l'homme par l'étude de la psychologie, sera arrivé à une plus exacte connaissance de lui-même, il pourra commencer à agir avec précision et intelligence ; il saura avec certitude quel est le chemin à suivre, il comprendra les forces de sa propre nature et comment ces forces le conduiront à l'action juste en rapport avec les forces de son milieu environnant ... »

En Occident, il est considéré généralement qu'il y a lieu d'investir dans les briques, dans le confort, dans le cadre de vie, dans l'environnement, dans le social ; qu'il y a lieu de créer l'inflation (financière et démographique malgré la santé fragilisée de la planète) pour permettre plus d'emplois, plus de ressources, plus de revenus.

Toutes ces considérations ne sont-elles pas devenues obsolètes, dépassées ? Et si tout cela est vraiment nécessaire, n'a-t-on pas oublié d'autres domaines aussi importants pour l'homme ? Il est vrai que la Société occidentale a investi beaucoup pour l'éducation physique et intellectuelle des jeunes. Mais cette éducation est-elle suffisante pour unifier l'homme ?

Le développement des sports a permis à ses pratiquants de développer des capacités physiques très variées. Le développement des sciences a formé l'intellect du peuple. La capacité à étudier, à anticiper, à décider, à élucider, à solutionner, ont, grâce à l'enseignement généralisé, permis aux populations d'évoluer dans le sens noble du terme.

L'homme est cependant composé également d'un corps mental, d'un corps émotionnel et d'un corps spirituel. Ils sont de nos jours presque oubliés par les enseignants. A tel point que peu de gens savent encore définir le mental, dire de quelle manière il fonctionne le mieux. dire comment gérer ses émotions et se relier à son âme. Voilà les domaines qui n'ont pas encore été suffisamment développés dans l'éducation de nos jeunes.

Aujourd'hui, investir pour soi, on y pense souvent quand il est tard et investir pour ses enfants dans ces domaines (mental, émotionnel, spirituel) relèvent bien souvent du vœu pieux. Or, prendre du temps et consacrer de l'argent pour étudier et améliorer nos santés mentale, émotionnelle et spirituelle, est l'étape à franchir quand on est jeune pour réaliser au mieux sa vie. Le programme est simple : prendre le temps suffisant pour réfléchir sur nos actes et pensées qui agissent sur notre bonheur et donc sur la santé de nos corps physique et invisibles. Et n'accepter que des bonnes nourritures pour nos corps émotionnel, mental, spirituel comme nous le faisons déjà pour nos corps physique et intellectuel. C'est entre-autres lire des ouvrages « positifs », regarder de bons films, s'entourer de bons amis et bons conseils, écouter de la bonne musique, pratiquer du sport et des activités de santé.

Si les religions servent à canaliser les énergies des populations dans un sens ou l'autre, ont-elles par contre permises aux croyants de mieux utiliser leurs énergies, à mieux les comprendre, à mieux les vivre, à se transformer sur les plans mental, émotionnel et spirituel ? Oui, il y a eu des réussites ! Mais leur nombre est-il croissant ? Les nouveaux « saints » sont-ils si nombreux aujourd'hui ?

Comment faire alors pour que le nombre de vies réussies devienne toujours plus croissant ? Comment faire profiter aux jeunes des connaissances ancestrales qui étaient tenues soi-disant « secrètes » par des sociétés "initiées" ?

La médecine occidentale moderne a reconnu dans les maladies psychosomatiques que la dégradation de la santé mentale pouvait altérer la santé physique. En Orient, cette pensée est très ancienne mais elle est présentée de façon positive, en sens inverse, en affirmant qu'une

amélioration de la santé physique apporte une amélioration des santés émotionnelle, mentale, intellectuelle, morale (spirituelle).

Le Tai Ji Quan et le Qigong font travailler en même temps ces différents corps physique, mental et autres. Dans ce sens, il apporte une réponse bienfaitrice. Heureusement, sciences et spiritualités fusionnent à nouveau depuis peu de temps.

\* \* \*

Voici une brève présentation de ma personne mentale, un brin de mon parcours de pèlerin. Vous saurez ainsi que ma fragilité est aussi devenue ma force.

Je suis né avec 3 semaines de retard, dans des conditions très difficiles, dans une famille très catholique et, pourrait-on dire, fanatique, faisant confiance à la sainte parole du curé, et prêchant eux-mêmes à toutes volées. Sur le plan santé, mes parents faisaient également totalement confiance à leur médecin allopathe. Moi, à quatorze ans, je venais avec mes idées d'homéopathie, de phytothérapie, de médecines douces. J'étais déjà attiré par le combat : je rêvais bien de judo mais mon statut d'étudiant en internat me l'a interdit longtemps.

C'est à 12 ans que j'entre en internat. Mes problèmes relationnels sont alors importants. Coupé de mon village natal, je perds mes anciens copains. Et dans ma nouvelle école, il y a 70 % de français, 20 % d'externes, 0 % de filles. Deviendrai-je marginal ?

A quinze ans, dans cette même école dirigée par les frères catholiques de St Jean Baptiste de la Salle, j'ai la grande chance d'être pris en bonnes mains : une porte s'ouvre. En plus de mon futur métier, mes éducateurs me forment au métier de moniteur des sports, d'athlétismes et jeux en plein air. Je reçois des cours de pédagogie, méthodologie, santé, secours, etc. Je suis des entraînements très divers : art de raconter, bricolages, chants, jeux intérieurs, jeux extérieurs, etc. J'ai la chance de pouvoir diriger une plaine de jeux durant les vacances.

Je me marie à 25 ans. Et je découvre de suite, grâce à mon épouse, que mes problèmes relationnels bien personnels ne sont pas résolus. C'est à 38 ans qu'une deuxième porte s'ouvre. Je fais la connaissance d'une personne qui m'aide enfin à me transformer un peu.

Sur le plan professionnel, je veux rester idéaliste, créatif, socialiste. J'ai alors 42 ans, mais les patrons ne l'entendent pas de cette oreille. Ils disent : « qu'ils n'attendent pas de moi que je me prostitue intellectuellement », mais je comprends qu'ils veulent tout le contraire. Ils le prouvent en menaçant ma famille, en brisant ma carrière. Ils me limogent illégalement de mon poste de chef de service de sécurité RGPT. Ce jour-là est aussi mon jour d'anniversaire : c'est la fête ! Ma carrière est définitivement brisée. Dix ans plus tard, ma santé se brise également quand l'un des derniers patrons profite de ma situation fragilisée pour me poignarder dans le dos : abus de confiance, abus de pouvoir. De nombreuses années me seront nécessaires pour me reconstruire, mais je ne serai plus jamais pareil ...

Ecrire ce livre, c'est peut-être dessiner le parcours "IDEAL" que tout homme pourrait réaliser et en tout cas celui que j'aurais aimé réaliser complètement. Mais je ne suis qu'un homme ordinaire avec des défauts. Je vous propose un document imparfait, entaché d'imperfections et d'erreurs, car mon être est encore bien trop rugueux que pour pouvoir vous offrir mieux. Quoi qu'il en soit, je désire quand même offrir ce document en guise de remerciement à la Vie qui a été si généreuse avec moi. Ma vie a été fructueuse et elle rayonne très souvent de joie, de bonheur et de sérénité.

J'ai vécu des expériences très riches d'enseignement, j'ai connu les honneurs et aussi l'opprobre général. J'ai connu la grande réussite mais aussi l'échec impitoyable puisque j'ai reçu le statut de relégué au cours de ma carrière. Et c'est ainsi que j'ai compris que mon MOI resterait le même, qu'il est en fait inviolable, et que je suis bien le seul à décider de rester HEUREUX malgré tout.

**Le bonheur est indépendant des actions d'autrui et des événements de la vie. Il dépend de notre seule volonté.**

Voici donc ce document.

Je vous l'offre de tout cœur, chers lecteurs.

**Le travailleur qui veut approfondir un principe de vie  
trouvera en bas de pages les références d'ouvrages spécialisés**

## TABLE DES MATIERES

CHAPITRE 1 – LE BIEN ÊTRE .....	9
1. Le Cerveau inférieur du ventre (cerveau du stress).....	9
2. Le Cerveau triunique crânien : instinctif, émotionnel, logique .....	10
2.1 Le cerveau reptilien (instinctif).....	11
2.2 Le cerveau limbique (émotionnel) .....	11
2.3 Le cerveau cortical ou néocortex (cognitif) .....	12
3 Le Cerveau : l'inconnu prédateur ou l'ami pacifique .....	12
3.1 Théorie Gaïa de la prédation.....	13
3.2 Théorie Gaïa de la cohérence cardiaque.....	15
3.3 Les champions de boxe et les neurosciences .....	19
4. La nourriture philosophique et spirituelle .....	19
5. Les maladies graves : perte d'immunité et de vitalité .....	20
CHAPITRE 2 – PRINCIPES DE TAIJIQUAN, PRINCIPES DE VIE.....	22
1. Le TAO de la globalité – l'harmonie.....	25
2. Ici et maintenant - la présence .....	28
3. Etats Yin & Yang - la succession des cycles .....	30
4. La justesse de la posture - statique .....	35
5. La solidité de la pyramide .....	37
6. Le plein et le vide .....	40
7. Souple dehors, et ferme dedans .....	43
8. La progression lente en douceur .....	46
9. La bonne direction à suivre.....	51
10. Des mouvements circulaires .....	53
11. La coordination et le synchronisme .....	56
12. Repères : le centre, les centres .....	59
13. Repères : l'axe et la verticalité .....	62
14. Repères : les alignements.....	65
15. Le volume et l'espace .....	68
16. Les racines et l'ancrage dans la terre .....	71
17. La stabilité et le rappel à l'équilibre .....	73
18. La continuité et la fluidité du mouvement.....	76
19. La difficile simplicité, la sobriété.....	78
20. La rigueur, l'exactitude .....	80
21. CHI - La relaxation et l'accumulation de l'énergie.....	82
22. CHI - La visualisation, la circulation et le ressenti de l'énergie.....	84
23. CHI - La sensibilité intuitive et la transmission de l'énergie .....	88
24. La spiritualité : entre ciel et terre.....	93
25. Le contrôle du mental : calme, sérénité .....	98
26. Le lâché-prise.....	101
27. L'ouverture et la fermeture .....	106
28. La spirale du caducée .....	110
29. La diversité et la richesse.....	113
30. L'interdépendance des corps .....	116
31. La culture du propre, du beau, de l'ordre : Feng Shui .....	120
32. Le Tao de la sagesse et de la bonté.....	123
33. L'expérimentation, la transformation .....	127
34. L'économie de l'énergie .....	130
35. La mémorisation et l'étude vers l'automatisme.....	133
36. L'intégration en 2 étapes : conscientisation et écoulement .....	135
37. La réappropriation et la revalorisation de soi .....	138
38. L'unité - spiritualité .....	142
39. La communication avec soi, avec l'environnement.....	146
40. La solidarité et l'indépendance : groupe et individu .....	151
41. Le contact sans résistance : action et réaction .....	155
42. Le conflit salutaire : opposition et apposition .....	159
43. Le combat défensif sans haine : l'intention Yi.....	163
44. Le combat défensif sans haine : la puissance Jing doux.....	166

45.	La force par le travail régulier et le courage.....	171
46.	La vigilance - concentration - attention .....	174
47.	La révolution et l'évolution - progression .....	175
48.	La réalisation, la plénitude et l'épanouissement : le jeu et la joie .....	180
49.	L'esprit SHEN : silence intérieur et l'illumination de l'âme .....	184
50.	L'amour, la force supérieure par le don et le sourire .....	187
ANNEXES.....		192
Annexe 1 - Les six lois de guérison.....		192
Annexe 2 - Les centres énergétiques majeurs et mineurs.....		193
Annexe 3 - Les vaisseaux Conception et Gouverneur.....		194
Annexe 4 - La pyramide des besoins humains d'Abraham Maslow.....		195
Annexe 5 - L'inventaire des sentiments .....		196

**La discipline personnelle doit naître de notre compréhension.**  
Daïla Lama Tenzin Giatzo

**Le grand but : transformer la façon dont fonctionne notre esprit**  
Daïla Lama Tenzin Giatzo

**Respecter les lois visibles et invisibles de la Vie est la clé du bonheur**  
Jean-Louis Ballant

**Plus le niveau de conscience est bas, plus cette conscience est permissive.**  
Jean-Louis Ballant

*Lui dire je t'aime, c'est bien et c'est peu !  
Contribuer à son bonheur en lui offrant des moments heureux  
et une vie plus douce, c'est mieux !*

*Le bonheur est cependant une démarche personnelle intérieure.*

*Jean-Louis Ballant*

# CHAPITRE 1 – LE BIEN ÊTRE

## L'Amour des pacifiques et la perversité des violents.

Pour pouvoir perfectionner leur art, tous les grands sportifs et spécialistes d'arts martiaux avoueront sans aucun doute qu'ils auront dû beaucoup étudier la gestion de la santé physique (alimentation, activité), le contrôle du mental (méditation), la gestion du stress et des émotions (neuro-sciences).

La gestion de la santé physique a déjà fait l'objet de mon premier livre intitulé : Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature. Le présent ouvrage le complète bien puisqu'il traite davantage de l'activité (physique, émotionnelle, mentale, intellectuelle et spirituelle).

Les principes de vie enseignés par le Taichichuan sont aussi *les clés du bonheur*.

Mais avant de les aborder, il est bien utile de comprendre comment l'homme fonctionne avec son cerveau. Et pourquoi l'homme n'a pas cherché à évoluer plus vite pour être enfin heureux, et ce, depuis 2000 ans. Ce premier chapitre essaiera de donner quelques explications nécessaires à la compréhension des principes développés au chapitre 2.

Les principes de vie sont les clés à pratiquer régulièrement pour pouvoir évoluer grâce à des petites prises de conscience subites et incontrôlées. Cette pratique constitue le réel travail sur soi.

Nous sommes tous un peu pacifiques et un peu violents. C'est pourquoi des questions se posent.

**Comment contribuer à rendre l'autre heureux ?**

Peut-être, **en l'autorisant à s'épanouir (à s'élever), en lui évitant le stress inutile et gratuit !**

**Comment éviter à l'autre le STRESS ?**

Peut-être **en donnant à cet objectif la priorité de toute notre vie !**

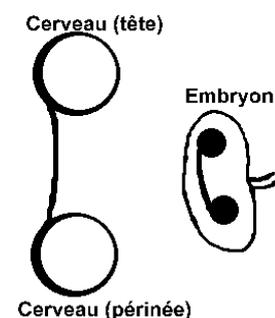
- 1) Prenez la peine de prendre une feuille de papier, puis de partager la page en deux colonnes
- 2) renseignez dans la colonne de gauche les paroles et gestes (actions) qui vous occasionnent du stress gratuit et inutile (par ordre de priorité décroissante)
- 3) renseignez dans la colonne de droite les paroles et gestes qui occasionnent à l'autre, selon lui, du stress gratuit et inutile à cause de vous.
- 4) mettez vous d'accord sur le contenu des deux colonnes, puis accrochez cette feuille au mur d'un local bien fréquenté (chambre à coucher, bureau, réfectoire, etc.)
- 5) faites le point et la mise à jour du contenu de cette feuille régulièrement.

Le plus grand nombre des maladies actuelles sont le résultat **d'un stress excessif et prolongé**. Il s'agit de maladies provoquées par la chute de la capacité immunitaire de l'organisme. Cette chute de capacité s'annonce par des maladies curables et maladies virales, puis se prolonge par des maladies dégénératives telles que maladies auto-immunes, chroniques, psychosomatiques, neuro-dégénératives, génétiques transmissibles aux générations futures.

La science de la santé physique qui traite des métabolismes, des organes et des glandes, et de l'art de l'alimentation est assez bien connue. Moins bien vulgarisées sont les techniques psychologiques, mentales, respiratoires et kinesthésiques (du mouvement) qui apportent la relaxation, telles le Taijiquan, le Yoga, la Communication non violente, la méditation, les arts, l'observation, etc.

Pour compléter ces deux premières sciences, il est nécessaire de traiter des sciences de la santé liées au stress : psychologie comportementale, immunologie, génétique.

### 1. Le Cerveau inférieur du ventre (cerveau du stress)



La science moderne rejoint petit à petit la conception orientale qui reconnaît deux cerveaux dans l'homme, un premier dans la tête, un second dans le ventre, au niveau des intestins. Les orientaux appellent ce système le système d'énergie central. Leurs centres sont appelés Dantien supérieur (glande pinéale) et Dantien inférieur (intestins). Ils sont reliés entre eux par le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception.

Les occidentaux appellent ce système, système nerveux central. Leurs centres sont appelés cerveau crânien (cerveaux cortical, limbique, reptilien) et cerveau du ventre (entérique). Ils sont reliés par le nerf vague.

Ces deux cerveaux communiquent entre eux à une vitesse extraordinaire. Pour les orientaux, ces cerveaux et leurs connexions se comportent comme des circuits électriques : la pensée génère une différence de potentiel (en volts) et le CHI un courant électrique. Ce système nerveux est très reconnaissable chez l'embryon.

Cette connaissance orientale empirique et ancestrale, comme le montre la photo de droite avec une tête au niveau du ventre, s'est transformée récemment en science : les chercheurs ont en effet découvert grâce à l'imagerie en résonance magnétique fonctionnelle IRMf (RMN = résonance magnétique neuronale) et à la caméra TEP (tomographie à émissions de positons) une activité neuronale au niveau du ventre de même qu'une concentration étonnante de neurones autour du grêle et du côlon. Ces zones neuronales s'éclairent dans certaines conditions de **stress**.

'Avoir une boule au ventre' quand on est stressé ou 'avoir des tripes' quand on est courageux, voilà deux expressions populaires bien connues. Et il y a effectivement une relation entre les organes digestifs et l'**humeur**.

Notre ventre abrite un réel centre nerveux, le système nerveux entérique, le cerveau des besoins (voir annexe la pyramide de Maslow) et du stress. Il contient 200 millions de neurones chargés de veiller à la digestion. Ce cerveau entérique situé en périphérie des intestins échange des informations avec la tête. Il produit par exemple les 95 % de la sérotonine, l'hormone du **bien-être**, qui est un neurotransmetteur qui participe à la gestion des émotions. La mélatonine qui est un deuxième neurotransmetteur, synthétisé à partir du tryptophane (acide aminé) est l'hormone du **sommeil**. Cette mélatonine joue également un rôle important dans cette conversation entre ces deux cerveaux, tel un pc relié en réseau à son serveur. En remontant le fil du temps, la vie a débuté avec des organismes simples. La vie était assurée difficilement quant aux besoins vitaux : manger et se protéger constituaient l'essentiel et le déclencheur commun était le stress : stress alimentaire ou événementiel. La **réaction émotionnelle** produite (colère, peur, tristesse, sans émotion) dictait le comportement d'attaque, de fuite ou de lâché-prise : manger nécessitait un tube digestif efficace. Réagir aux prédateurs et aux événements naturels comme la foudre, les inondations, les tempêtes, les incendies volcaniques, nécessitait des neurones capables de fournir la réponse la plus adéquate à la situation vécue. Le cerveau entérique fournissait la réponse. Ce cerveau est relié aux deux glandes neuro-hormonales du cerveau crânien : la glande pinéale (épiphyse) et la glande pituitaire (hypophyse) situées dans le cerveau limbique (lire ci-après).

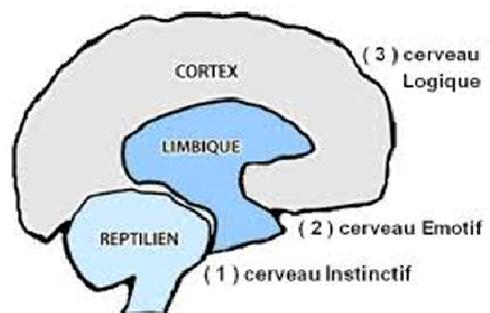


## 2. Le Cerveau triunique crânien : instinctif, émotionnel, logique

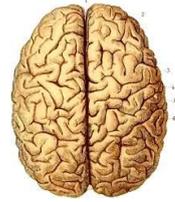
Il est utile de connaître un peu le cerveau pour bien comprendre le fonctionnement psycho-comportemental de l'homme. Le cerveau est structuré en centres supérieurs très spécialisés situés à l'intérieur du crâne, il est prolongé dans le rachis de la colonne vertébrale par la moelle. L'ensemble cerveau-moelle est protégé par une gaine extérieure appelée les méninges. Pour compléter mon ouvrage intitulé "Comprendre et Gérer sa santé en harmonie avec la nature", voici des informations complémentaires relatif au cerveau.

Le cerveau supérieur triunique est composé de trois cerveaux apparus successivement au cours de l'évolution humaine : un cerveau reptilien ; un cerveau limbique ; et enfin le néocortex. (Les cerveaux reptilien et limbique sont parfois confondus). Avec la découverte du feu, et plus tard, lors de la sédentarisation de l'homme dans des villages, le cerveau entérique du stress et le cerveau reptilien instinctif ont nécessité moins d'énergie nerveuse pour fournir les réponses immédiates aux événements soudains. Cette disponibilité en énergie nerveuse lui a ainsi permis de développer peu à peu d'abord son cerveau limbique émotionnel, et tout récemment le cerveau cortical ou cognitif qui lui permis de développer ses compétences intellectuelles, sensorielles, intuitives.

Les cerveaux du ventre et de la tête se partagent ou s'associent pour remplir les différentes fonctions attendues pour assurer la vie.



Le cerveau triunique est divisé en deux hémisphères, gauche et droit. L'encéphale droit est réputé pour s'occuper des matières irrationnelles appréhendées intuitivement, tandis que le cerveau gauche est réputé pour s'occuper des matières rationnelles approchées par le raisonnement et la logique (compréhension de données abstraites, intégration, association, mémorisation). Ils se côtoient et font parfois bon ménage quand les deux sont à la fois bien développés et bien interconnectés entre eux. La personne qui a développé les deux cerveaux, gauche et droit, est dite : « androgyne ».



## **2.1 Le cerveau reptilien (instinctif)**

**Le cerveau reptilien**, dit cerveau primitif ou archaïque, est apparu il y a 400 millions d'années à l'époque où les poissons sortirent de l'eau et devinrent batraciens (oiseaux, amphibiens, reptiles). Il est situé en profondeur dans une structure résistante, le tronc cérébral. Il est ainsi le mieux protégé contre les traumatismes. C'est la première couche nerveuse déposée dans le crâne par l'évolution. **Le cerveau reptilien est le plus ancien.** Il est aussi appelé cerveau inconscient, instinctif, préoccupé d'abord par la survie et connecté avant tout au corps. Il comprend :

La moelle, la substance grise périaqueducale, le stratium

Le cervelet s'occupe de l'équilibre et de la coordination des muscles. Son rôle apparaît lors de dysfonctionnements comme le tremblement de membres, le clignement d'yeux, les difficultés à mâcher, etc.

Il est responsable des **comportements primitifs assurant les besoins vitaux** de l'individu et de l'espèce. Il permettrait et déclencherait les **réactions d'alarme du stress**.

Il assure l'**homéostasie**, la régulation de la respiration, du rythme cardiaque, de la température, de la tension artérielle, des échanges hydriques, gazeux et ioniques.

Il assure la satisfaction des **besoins vitaux** : alimentation, sommeil, reproduction.

Il est le gardien de **réflexes innés** : vol migratoire des oiseaux, ponte des tortues, etc.

Il assure l'**instinct de conservation** par des réflexes automatiques ultra-rapides de défense : la fuite, le combat, se rattraper lors d'une chute, se protéger contre un prédateur agressif, etc.

Ce cerveau reptilien entraîne des comportements stéréotypés, pré-programmés. Une même situation, un même stimulus, entraîne toujours la même réponse. Cette réponse est immédiate, semblable au réflexe. Les comportements induits par ce cerveau ne peuvent évoluer avec l'expérience, ne peuvent s'adapter à une situation.

Ce cerveau prend en charge les réactions immédiates de survie par rapport à des événements soudains déjà vécus ou déjà expérimentés. C'est en effet le cerveau central relié au cerveau du stress du ventre.

## **2.2 Le cerveau limbique (émotionnel)**

**Le cerveau limbique** est apparu il y a 65 millions d'années avec l'apparition des mammifères. Il se situe à l'intérieur du cerveau crânien, enfoui également au centre.

Le **cerveau limbique** est dévolu aux **émotions**, aux **compétences** et à la **mémoire**. C'est le cerveau des **vieilles connaissances bien intégrées** (je le soupçonne de définir notre code génétique).

Le cerveau limbique comprend différents centres dont les régions thalamiques sous corticales.<sup>1</sup>

L'amygdale cérébelleuse est le centre des **émotions**, elle donne la teneur émotionnelle de nos expériences. Grâce à elle, l'homme peut se battre, fuir, aimer, haïr.

L'hippocampe est le centre de la **mémoire** ; les souvenirs sont créés à partir de données fournies par le cortex, les organes sensoriels et l'amygdale. Ensuite, les souvenirs sont stockés autour du cortex. En cas de lésion de l'hippocampe, les souvenirs antérieurs à l'accident restent intacts, mais les souvenirs postérieurs à l'accident, plus récents, s'estompent.

Le fornix et la circonvolution (gyrus) cingulaire participent aux circuits de mémorisation

L'hypothalamus est le centre de l'**homéostasie** : maintient l'équilibre interne du corps (T°, humidité, etc.)

L'hypophyse, glande neuro-endocrine (hormonale) pas plus grande qu'un pois, est la glande maîtresse du système **endocrinien**, elle contrôle les fonctions des autres glandes endocriniennes.

L'épiphyse, glande neuro-endocrine, le 3e œil, qui réalise la synthèse nocturne de la mélatonine (hormone du sommeil) à partir de sérotonine (hormone du bien-être) et de tryptophane (acide aminé). Elle ajuste le rythme circadien (jour/nuit) en fonction de la luminosité

Le thalamus reçoit toutes les informations, et elle les **trie** avant de les faire suivre ou de les renvoyer.

Le putamen est le centre de mémoire spécialisé à l'apprentissage des **compétences** techniques : coordination des membres, des yeux, des souvenirs. Jouer de la trompette sur un vélo dépend du putamen.

<sup>1</sup> Cfr « Pourquoi la tartine tombe toujours du côté du beurre ? » de Richard Robinson (la loi de Murphy).

### 2.3 Le cerveau cortical ou néocortex (cognitif)

Le **néocortex** est apparu il y a 3,6 millions d'années avec l'apparition des Australopithèques africains (les bipèdes), il est le plus jeune dans l'évolution. Il recouvre le cerveau limbique : il est situé à l'extérieur, directement sous le crâne. Cette dernière couche s'est formée récemment dans l'évolution. Ce nouveau cerveau appelé néo-cortex signifie en latin « nouvelle écorce ». Il est composé d'un tissu neuronal différent de celui du cerveau limbique. C'est le cerveau cognitif, conscient, rationnel, périphérique. Il permettrait le raisonnement, la logique, le langage, l'anticipation des actes.

C'est le cerveau de l'**acquisition de nouvelles connaissances** apprises par empirisme avec les sens (l'observation) et par l'étude (la raison, la logique, l'intuition).

Tout comme les cerveaux reptilien et limbique, il est divisé aussi en deux hémisphères, gauche et droit, avec chacun un lobe frontal, un lobe pariétal, un lobe temporal, un lobe occipital.

Le **cerveau cortical ou cortex** (le cerveau jeune) est formé d'une couche extérieure de matière grise épaisse d'un centimètre. Et chaque zone du cortex est spécialisée.

Les aires de Broca et de Wernicke (lobe frontal) sont affectées au **langage** : compréhension des mots, capacité de parole.

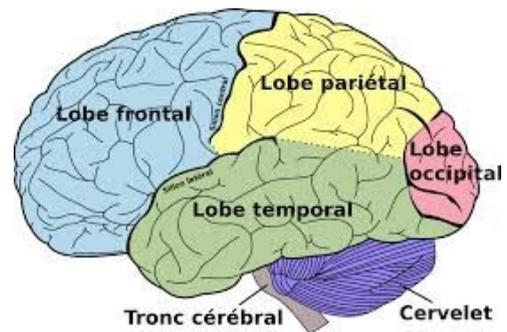
Le **cortex prémoteur** planifie et calcule l'**action** des muscles :

Le **cortex moteur** (lobe pariétal) transmet les ordres aux muscles.

Le **cortex sensoriel** reçoit les différents signaux provenant des détecteurs **sensoriels** : vue (lobe occipital), ouïe (lobe temporal), etc.

Les **lobes frontaux** ont pour tâches la **volonté**, le **jugement**, l'éthique, la conscience, la méditation et l'inspiration.

Le **lobe pariétal** s'occupe des fonctions motrices et sensorielles



Les trois cerveaux situés sous la calotte crânienne travaillent de manière indépendante mais s'informent mutuellement. De cette manière, ils contribuent chacun à notre expérience de vie.

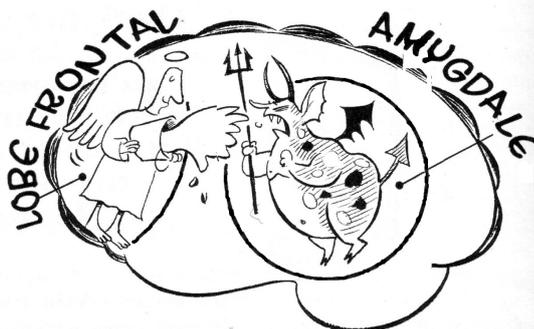
Le cerveau joue donc de très nombreux rôles. Sa capacité potentielle est grande et des exercices appropriés permettent de développer les sens, la mémoire, l'intellect ou de mieux contrôler les émotions.

## 3 Le Cerveau : l'inconnu prédateur ou l'ami pacifique

La culture philosophique orientale reconnaît des circuits énergétiques (méridiens) et des centres énergétiques (chakras) en rapport avec le système nerveux central (cerveaux), le système hormonal (glandes) et le système lymphatique (glandes). Vous trouverez des détails sur ces centres dans mon livre intitulé : "**Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature**". Pour rappel, ces centres (rayons supérieurs et inférieurs) sont représentés sur un dessin au début du deuxième chapitre pour vous permettre de comprendre les différents principes du Taijiquan qui s'en réfèrent. De même, sont représentés les deux principaux méridiens énergétiques : le vaisseau conception et le vaisseau gouverneur. Remarquez que le cerveau du ventre et le cerveau limbique sont en rapport avec les hormones du stress produites dans le ventre (surrénales) : l'adrénaline et le cortisol. Et que les hormones du bien-être sont aussi produites dans le ventre : la sérotonine.

Les philosophes du Moyen-âge comptaient quatre émotions de base ou « humeurs » : flegmatique (paresseux), colérique (agressif), sanguin (fantaisiste) et mélancolique (dépressif).

**Aujourd'hui, les psychologues proposent six émotions, parfois huit : la JOIE et l'anticipation, la COLERE et le dégoût, la PEUR et l'acceptation, la TRISTESSE et la surprise.** La majorité des émotions sont déplaisantes. Et nous passerions ainsi souvent le plus clair de notre temps à nous préoccuper de choses négatives.



Les deux cerveaux cortical et limbique ont intérêt à bien s'entendre ! L'amygdale (amande) de notre cerveau limbique sait combien elle peut nous rendre fous. Par contre, nos lobes frontaux peuvent nous ramener à l'humanité. Le lien neuronal entre les deux est très important. Quand notre esprit s'échauffe, le lobe frontal peut dire à l'amygdale de se calmer. Comparés à l'amygdale très vieille, les lobes frontaux sont une acquisition récente dans l'évolution. L'influence modératrice qu'ils exercent sur l'amygdale peut rendre acceptable notre environnement moderne très agressif.

L'amygdale, échauffée par la passion et parée au combat, est normalement reliée aux lobes frontaux qui estiment qu'il faut savoir perdre une bataille pour gagner la guerre. Les paroles des sages sur la modération proviennent de leurs lobes frontaux. Si vous donnez un coup de pied dans un caillou parce que vous êtes en colère, c'est votre pied que vous blessez.

Bouddha a dit : « ressentir de la colère, c'est comme attraper un tison pour le lancer sur quelqu'un, c'est vous que vous brûlez. ».

Les allemands disent : « exprimez votre colère dans une lettre mais ne l'envoyez pas. »

On voit trop souvent rouge sous l'emprise d'une force que l'on ne contrôle pas.

Hier, quand votre amygdale avait encore le pouvoir, vous auriez mordu, crié, fait voler les meubles. Le vainqueur aurait été facile à reconnaître, c'est le survivant. Si vous aviez ignoré votre amygdale, vous auriez semblé morne et faible.

Aujourd'hui, la dispute se fait sans violence physique. Elle se pratique dans la rhétorique, les figures de style et les remarques cinglantes, les regards et sourires sous-entendus, les sarcasmes. La dispute se passe en essayant de garder l'amygdale sous contrôle. Le chef n'est pas un marrant, mais il ne va pas frapper M. Gentil sur la tête. Il va tout simplement disqualifier son collaborateur par une petite parole anodine, mais meurtrière, devant une assemblée. L'aparté : il ne connaît pas !

L'homme évolué a ses différents centres du cerveau bien développés, mais surtout ils sont très bien interconnectés entre eux. Jouer du piano ou pratiquer le Taijiquan fait intervenir plusieurs centres du cerveau. Etes-vous vertical ? Savez-vous où se trouvent vos doigts et vos pieds ? Le putamen contient les mouvements et postures que vous connaissez déjà, l'hippocampe vous aide pour les nouvelles techniques apprises, les zones sensorielles et motrices du cortex commandent les mouvements tandis que le cortex frontal s'occupe de votre interprétation. Vos séances d'entraînement fortifient ainsi le cerveau, ses centres et ses connexions multiples.

Par contre, la personne qui ne gère pas ses émotions connaît des débordements émotionnels parce que son amygdale n'est pas contrôlée ou parce que son cerveau du ventre (stress) pose problème.

Malheureusement il ne peut pas les freiner, soit parce que les lobes frontaux sont peu développés, soit parce que ses connexions neuronales « ventre - amygdale - lobes frontaux » sont jeunes, sous employées, ou détruites. Et quand les lobes frontaux n'ont pas le contrôle, le passage à l'acte criminel est toujours à craindre. Cette fébrilité mentale peut devenir héréditaire si le mode d'éducation transmise d'une génération à l'autre reste de type agressif, voire violent. A chaque passage à la génération émergente, le cerveau se transforme. Et si ce modèle d'éducation se stabilise, en se répétant éternellement, l'héritage devient après maintes générations de type génétique : les gènes s'adaptent.

Notre cerveau et notre code génétique dépendent donc de nos arrières arrières grands parents, et le modèle de cerveau de nos arrières petits enfants dépendra aussi de ce que nous aurons fait, nous, de notre vie ! C'est pourquoi une éducation et une culture basées sur des valeurs morales et spirituelles sont seules garantes d'une évolution positive de la race humaine. Ces valeurs morales sont par exemple : intégrité, rigueur, ordre, connaissance, respect, responsabilité, justice, équité, etc. Ces valeurs spirituelles sont : partage, accompagnement et intégration, solidarité, acceptation, patience et tolérance, écoute et empathie, compassion et auto compassion, etc.

### **3.1 Théorie Gaïa de la prédation**

Lorsqu'il est l'esclave de son cerveau et de ses hormones, l'homme est rempli de confusion. La vie devient absurde et déprimante.

Le roman « La Théorie Gaïa » de Maxime Chattam aurait du s'intituler : « Théorie Gaïa de la prédation ». En effet, l'auteur traite la manière dont les hommes les plus agressifs et les plus violents arriveront un jour à éliminer les plus faibles pour pouvoir continuer à vivre sur terre. Quelques extraits choisis sont reproduits ci-après, puis commentés à la fin. Si ce roman ne nourrit pas tous ses lecteurs, notamment ceux qui croient n'importe quoi sans aucun esprit critique, c'est peut-être parce qu'il laisse croire que cette théorie s'accorde avec les lois de la nature et que l'histoire fait à elle seule la démonstration de sa validité ! La lecture de cet ouvrage comporte donc des risques pour la santé mentale du lecteur. Il peut en sortir complètement déstructuré, agité, fragilisé, convaincu de croire ce qu'il ne faut surtout pas croire, ni faire !

p.084 On m'apprenait que je vivais en démocratie et je découvre que la lobbycratie est au pouvoir et que l'homme est avide.

p.121 Le Mal est là malgré l'omnipotence et la bonté de Dieu.

Alors Dieu n'est pas. Ou il se gausse de nous et de notre malheur.

Car lui le sait, dès le début, Il nous a faits imparfaits.

Voués à l'échec. Nous ne sommes que les jouets d'une cruelle force cosmique.

Et ici, avec nos travaux, nous l'avons démontré.

p.132 ... il était fasciné par les prédateurs tueurs en série dont il avait catégorisé les comportements violents en se basant sur les quatre schémas mythologico-historiques des meurtriers : loups-garous, vampires, démons, Frankenstein. Les loups-garous deviennent des bêtes féroces au moment de passer à l'acte, abandonnant toute humanité, ... et une totale absence de calcul. Les vampires sont très méthodiques, cherchant à jouir pleinement de leur acte et à prolonger le plaisir. Les démons ont une dualité de personnalité. Une façade protectrice contre la société, et une autre de brute sanguinaire. Les Frankenstein sont quant à eux fascinés pour les corps morts, et l'acte de tuer n'est qu'un moyen nécessaire pour obtenir la satisfaction jouissive.

p.145 ... l'activité du cortex frontal était réduite comme chez beaucoup d'individus de type violents-impulsifs (loups-garous). A l'inverse, les meurtriers non impulsifs ont le cortex frontal tout à fait normal, typique au sang froid et au système de planification élaboré. En revanche, la zone des amygdales cérébelleuses (cette zone est le centre de la peur) réagit un peu. Or, un dysfonctionnement de cette zone annihile l'empathie, parfois même la peur, et ne permet pas de détecter la peur chez l'autre. L'atrophie de l'amygdale cérébelleuse peut être constatée de père en fils... Certaines substances peuvent induire une violence accrue et persistante, et d'autres la baisse des pulsions de violence.

p.170 La vie enrichit ce qui existe, elle aide à l'adaptation pour la survie. Donc la vie ne favorise pas la stagnation. La règle de la prédation naturelle instinctive est la suivante :

- Le plus fort a toujours raison sur le meilleur
- Les plus résistants éliminent les plus faibles (malades)
- Les plus agressifs et personnels éliminent les plus pacifiques et secourus
- Les plus vicieux (pervers) éliminent les plus courageux.

Ce sont les êtres les plus agressifs qui ont pris les rênes et nous les suivons aveuglément vers le précipice.

Mes commentaires tout personnels sont les suivants. Certains paléoanthropologues, sociologues en dynamique comportementale, biologistes généticiens pensent peut-être que l'homme, le plus grand prédateur connu sur terre, ne peut garder une place sur cette planète qu'en devenant de plus en plus agressif et violent. Ces penseurs ne feraient que révéler le fait qu'ils n'ont pas encore trouvé le vrai but de l'homme sur cette terre, le vrai sens de la vie. La vie est pourtant très courte à expérimenter.

La « théorie Gaïa » de M. Chattam fait comprendre que les hommes « normaux » ont dans leur héritage génétique des prédispositions de prédateurs à faire du mal aux êtres de leur espèce (amygdale plus petite, nerfs plus tendus, besoin de sécurité et peurs plus importants, connectivité des cerveaux gauche et droit moins bonne, etc.). Cette prédisposition est-elle une force ? Selon moi, force et fragilité sont des caractères psychologiques trop souvent confondus l'un pour l'autre. Ainsi, un chef abusif, despotique, est souvent perçu par ses subalternes comme un chef très fort et très intelligent, alors qu'en réalité sa santé mentale est bien fragile et son intelligence émotionnelle assez faible.

Plus l'homme est fragile, plus son besoin est grand de se protéger par rapport à ses congénères. Il est sujet à des débordements émotionnels fréquents (colères violentes, peurs paniques, tristesses dépressives, joies exubérantes et jouissives). Au dominant lui vient l'envie d'utiliser des moyens inadéquats comme ceux-ci : maltraitances physiques et mentales, autoritarismes de toutes sortes (paternalisme, manipulations, harcèlement, despotisme avec absence de concertation et de communication, politique d'obscurantisme et de division, harcèlement moral, etc.), lâcheté (non-dit, déni, trahison, désignation de bouc émissaire, mauvaise foi, etc.). Au dominé lui vient souvent l'envie de cacher sa souffrance, de victimiser, de se résigner dans le ressentiment cumulatif, ou de cultiver la haine jusqu'au jour rêvé de la réparation par une vengeance froide.

Les hommes brutaux, passant pour « normaux » dans la société actuelle, sont formatés, ils ne passent pas à l'acte du crime physique. Ce qui ne les empêche pas de commettre consciemment ou inconsciemment des actes criminels moins visibles, plus élaborés : le raffinement de la violence ! Les dégâts irréversibles chez leurs victimes impuissantes sont les maladies chroniques, les maladies auto-immunes, les maladies nerveuses et pré-génétiques, suivies de leurs morts précoces.

Le roman de M. Chattam peut être porteur d'un message-virus, puisque l'homme brutal peut paraître idéal. Il est vraisemblable que son impact soit négatif sur les lecteurs vulnérables : jeunes et personnes fragiles. Ce livre est ainsi susceptible de détruire davantage la santé mentale de la société. Par contre, il peut ouvrir les yeux des hommes qui en ont le courage pour pouvoir affronter les situations qui existent ! Il est impossible de nier l'évolution du monde qui y est décrite : il y a de plus en plus de violence et de désordre, la planète et ses locataires sont de plus en plus mal respectés. Mais pour celui qui croit (ou qui sait) qu'il existe des mondes parallèles sur terre et que nous continuerons notre parcours de pèlerin après la mort physique, cette tendance au désordre l'incite à multiplier ses efforts personnels en vue d'amener plus de paix et plus d'ordre dans le monde de demain.

### 3.2 Théorie Gaïa de la cohérence cardiaque

Nourrir le corps mental a fait l'objet de nombreux ouvrages et notamment de celui du Dr Thierry Janssen : « La voie intérieure ». <sup>2</sup> Guérir le stress et l'état de stress post-traumatique est au cœur d'un autre ouvrage écrit par le Dr David Servan Schreiber : « Guérir le stress ». <sup>3</sup>

Ces deux livres nourrissent très bien leurs lecteurs. Ils sortent de ces lectures fortifiés, revigorés, encouragés, bien documentés ! Ces deux médecins traitent de la manière de nourrir et de renforcer notre immunologie par des bonnes pratiques de vie, et par des psychothérapies saines et efficaces.

D'autres penseurs comme eux, ils sont nombreux, et je suis de ceux-là, estiment donc que les prédateurs sont des personnes fragilisées sur le plan mental : ils n'ont pas encore cette capacité de gérer leurs débordements émotionnels et leurs compulsions instinctives.

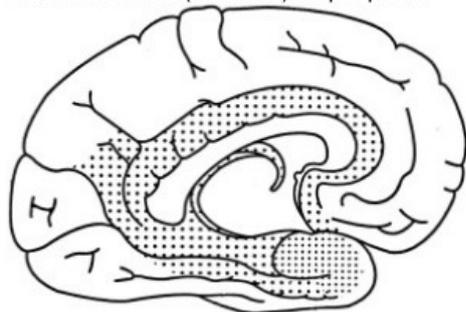
Les victimes du stress infligé par les prédateurs (fragilisés mentaux) sont aujourd'hui de plus en plus nombreuses. Le problème majeur est le fait que les prédateurs ainsi que les victimes du stress ne se reconnaissent pas comme tels et ne veulent en rien changer leur comportement pour les uns, et à leur situation subie pour les autres. C'est toujours le smog mental qui règne dans leur esprit, et la société quasi aussi inconsciente, n'est pas aussi prête qu'il le faudrait pour les aider à sortir de leur détresse et de leur misère. Cette situation peut être comparée aux entreprises qui empoisonnent la planète (terre, mers, air) et aux nombreuses victimes de cet empoisonnement (tous les mondes vivants).

La prise de conscience récente de l'homme, notamment grâce à l'évolution récente de la psychologie (l'intelligence émotionnelle) ou à l'action d'écologistes comme Al Gore, va permettre à la société humaine de réagir avec sensibilité et intelligence dans les différents et très nombreux domaines.

La deuxième théorie Gaïa serait, pour ses adeptes, de sauver l'homme, de lui permettre de continuer à vivre sur cette terre, en redonnant la santé mentale, tant aux prédateurs et empoisonneurs qu'aux victimes de stress ou d'empoisonnement. Cette théorie est basée sur l'idée qu'une population est forte quand tous ses individus sont forts, qu'un groupe est stable et efficace quand ses membres sont stables et efficaces. Les adeptes de cette théorie comprennent vraisemblablement que le salut de l'homme se trouve dans la formation, dans l'information, dans l'éducation, et surtout dans l'élévation aux valeurs sûres et durables.

Le livre de D. Servan Schreiber décrit sept méthodes nouvelles pour guérir du stress, de l'état de stress post-traumatique (ESPT), de l'anxiété, des émotions négatives. Il s'agit des méthodes de l'intégration par des mouvements oculaires rapides (EMDR) (DVD – lire p. 95), de la régulation du rythme cardiaque (passage du chaos à la cohérence cardiaque), de la synchronisation des horloges biologiques, de l'acupuncture, de l'exercice physique, des oméga-3 et celle de la communication affective. Cette approche est basée à la fois sur des connaissances ésotériques orientales ancestrales et sur les connaissances biologiques nouvelles relatives au cerveau.

Cerveau limbique (émotionnel) en pointillés  
Cerveau cortical (rationnel) en périphérie



En résumé, le cerveau cortical régit le langage et la pensée. Il traite les informations comme dans un pc. Chez l'homme, c'est surtout la partie située derrière le front et appelée cortex frontal qui est particulièrement développée. Il prend en charge l'attention, la concentration, l'inhibition des impulsions et des instincts, l'ordonnancement des relations sociales, autrement dit, le comportement moral. **Du bon développement de notre cerveau cortical dépend notre humanité !**

Quant au cerveau limbique (émotionnel), il contrôle tout ce qui régit le bien-être psychologique et une grande partie de la physiologie du corps : rythme cardiaque, respiration, tension artérielle, hormones, système digestif, appétit, sommeil, libido, système immunitaire, c'est-à-dire l'homéostasie.

Les désordres émotionnels expriment les dysfonctionnements du cerveau émotionnel. Ces désordres ont pour origine des expériences douloureuses vécues dans le passé, sans rapport avec le présent, mais qui sont imprimées de façon indélébile dans le cerveau émotionnel. Ce sont ces expériences qui continuent souvent de contrôler notre ressenti et notre comportement, parfois durant de très nombreuses années. Compris ainsi, il est préférable de reprogrammer notre cerveau émotionnel lorsqu'il a subi un événement traumatisant afin qu'il soit adapté à nouveau au présent, plutôt que de continuer à réagir négativement à des situations passées : perte d'un parent, perte d'un emploi gratifiant, agression, viol, etc. Il apparaît ainsi plus efficace d'agir sur le corps et le cerveau émotionnel que d'agir sur le langage, la raison et le cerveau cortical.

<sup>2</sup> La voie intérieure, du Dr Thierry Janssen, Editions Fayard

<sup>3</sup> Guérir le stress, du Dr David Servan Schreiber, Editions Robert Laffont

Les deux cerveaux sont indépendants, mais l'un peut bloquer l'autre et vice versa. Le malaise provient du difficile mariage entre les deux cerveaux. Leur interaction nous fait **entrer dans la compétition ou dans la coopération**.

Les différentes formes de compétition nous rendent malheureux ! Mais quand les cerveaux limbique et cortical coopèrent, se complètent, l'un pour donner une direction à ce que nous voulons vivre (émotionnel), l'autre pour nous faire avancer de manière intelligente (cerveau cortical), nous ressentons une harmonie intérieure de type « Je suis là où je veux être dans ma vie ».

Sans émotions, la vie n'a pas de sens, nous perdons nos repères et nous devenons incapables de choisir en fonction de nos valeurs. D'un autre côté, les émotions exprimées de manière anarchique par notre cerveau limbique nous font mener la vie dure. C'est pourquoi, elles doivent être contrôlées par la raison du cerveau cortical. Toute décision prise à chaud peut mettre en danger l'équilibre complexe de nos relations avec autrui.

Ce délicat équilibre d'influences mutuelles entre les deux cerveaux a été appelé l'intelligence émotionnelle. Il est apprécié ou défini par un quotient émotionnel QE qui cherche à mesurer :

- l'aptitude à identifier son état émotionnel et celui des autres
- l'aptitude à comprendre le déroulement naturel des différentes émotions
- l'aptitude à raisonner sur ses propres émotions et celles des autres
- l'aptitude à gérer ses émotions et celles des autres.

Ces aptitudes sont le fondement de la maîtrise de soi et de la réussite. Elles sont basées sur la connaissance de soi, la retenue (gérer les frustrations), la compassion, la coopération avec les autres, la capacité à résoudre les conflits.

Quand les deux cerveaux ne s'entendent pas, l'un d'eux prend le pas sur l'autre, soit que le cerveau émotionnel court-circuite abusivement le cerveau cortical, soit que le cerveau cortical étouffe le cerveau émotionnel.

Le cerveau émotionnel détecte normalement tout danger, il déclenche une alarme qui interrompt instantanément l'activité du cerveau cortical. En cas de danger imminent, sous l'effet du stress, le cortex préfrontal est mis hors service par une décharge d'adrénaline, et il perd ainsi sa capacité à guider le comportement. Ce sont les réflexes et actions instinctives commandés par le cerveau émotionnel, plus rapides, qui prennent le relais.

Quand les situations de stress deviennent plus fréquentes, le cerveau émotionnel a tendance à dominer notre fonctionnement mental par court-circuitage excessif du cerveau cortical. Nous devenons alors incapables d'agir en fonction de notre meilleur intérêt sur le long terme. C'est ce qui arrive quand nous nous sentons irritables, dépressifs.

Il existe **deux cas psychiatriques** figurant ce court-circuitage abusif du cerveau cortical (de la raison):

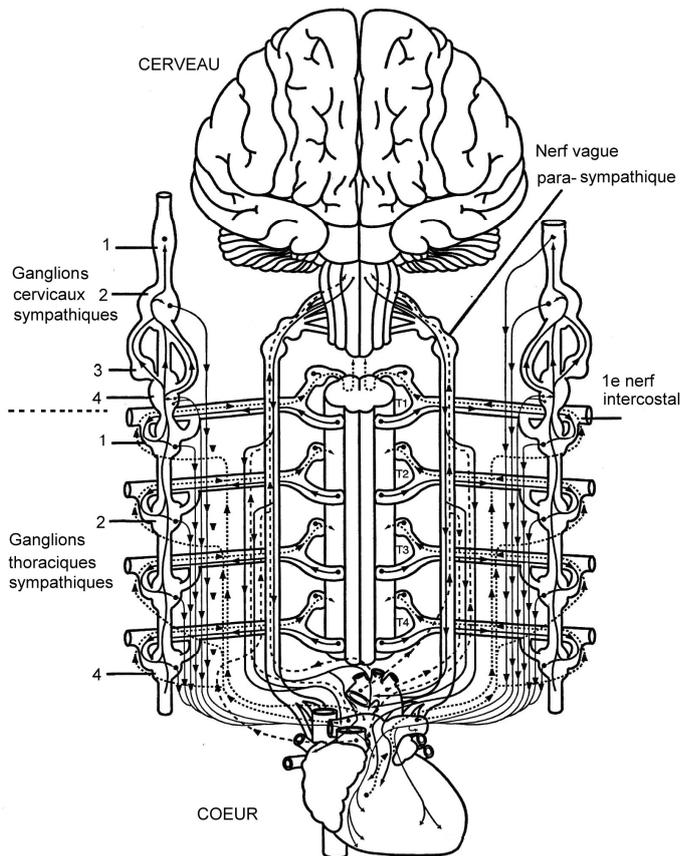
- l'état de stress post-traumatique (ESPT) : après un traumatisme grave : viol, tremblement de terre, accident, perte brutale. Le cerveau émotionnel déclenche des alarmes (stress) brèves mais fréquentes pendant de nombreuses années voire la vie entière, soit à chaque indice pouvant indiquer la répétition de l'événement traumatisant, soit à chaque parole ou discussion ou situation susceptible de faire revivre cet événement en pensée.
- l'attaque d'angoisse (ou attaque d'anxiété) : le cerveau émotionnel déclenche une alarme et la maintient en assurant une décharge d'adrénaline durant toute la durée de la situation stressante. Le cerveau cortical aura beau ne percevoir aucune raison à cet état, tant qu'il restera débranché par la présence d'adrénaline, il sera incapable d'organiser une réponse cohérente à la situation. Les victimes ont des symptômes impressionnants : le cœur s'affole, l'estomac se noue, les jambes et les mains tremblent, la sueur perle partout, le cerveau est comme « vide », donnant l'impression que l'on est en train de mourir.

Le cerveau cortical contrôle l'attention consciente et la capacité de modérer les réactions émotionnelles instinctives avant qu'elles deviennent envahissantes, il empêche la tyrannie des émotions !

Cependant si ce contrôle du cerveau cortical est exagéré, il étouffe le cerveau émotionnel, ce qui donne naissance à un tempérament « peu sensible ». Ce type de cerveau est confronté à d'autres problèmes :

- 1) difficulté de prendre des décisions correctes quand on ne ressent pas de préférence « en son for intérieur » dans son cœur et dans ses tripes. Des intellos au QI > 130 connaissent parfois ce problème.
- 2) difficulté d'avoir une conduite de vie chaleureuse, et pleine d'humanité, tant pour soi que pour les autres. Ce qui rappelle le dicton « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas ».
- 3) exposition à des maladies liées au stress (fatigue, hypertension, maladies cardiaques, troubles intestinaux, problèmes de peau). Il en va ainsi pour les personnes enfermées dans un mariage ou une profession qui les font souffrir, mais ne se l'avouent pas et ne font rien pour modifier leurs conditions de vie.

En résumé, pour vivre en harmonie dans la société, il est nécessaire d'atteindre un équilibre entre nos réactions émotionnelles et nos réponses rationnelles qui préservent les liens sociaux au long terme. L'intelligence émotionnelle s'exprime au mieux lorsque les deux cerveaux, limbique et cortical, coopèrent à chaque instant. Dans cet état, la vie s'écoule naturellement sans que nous y prêtions une attention particulière. Dans cet état de bien-être, le fonctionnement du cerveau est harmonieux, et son marqueur physiologique en est **le sourire authentique** : le sourire de Bouddha. Ce vrai sourire mobilise inconsciemment grâce au cerveau émotionnel les muscles entourant les yeux. C'est pour cette raison que **les yeux rieurs ne mentent jamais**, leur plissement signe l'authenticité du sourire. Quant au faux sourire, celui qu'on s'oblige parfois en société, il mobilise volontairement à partir du cerveau cortical les seuls muscles des lèvres, et il découvre les dents !



## Physiologie du stress

L'émotion est un état du corps : on a « la peur au ventre », on a le « cœur léger », on « se fait de la bile », on est « ulcéré ». Nous ressentons ainsi les émotions dans le corps, et non pas dans la tête, parce que le cerveau limbique est inconscient. Heureusement, cette relation cœur-cerveau est à double sens : l'équilibre conscient du cœur (du corps) va pouvoir influencer favorablement le cerveau émotionnel inconscient, il va ainsi permettre de **faire le deuil** de l'événement passé. En ce sens, la recherche volontaire de l'harmonie cœur-cerveau est très importante. Pour la victime d'un événement traumatisant, si le cerveau émotionnel se dérègle trop longtemps, le cœur commence par souffrir et finit par s'épuiser. La sagesse populaire le traduit très bien : on dit d'une personne qui a perdu son fils qu'il a le cœur brisé. Récemment, les psychiatres ont découvert que le cœur et l'intestin ont leurs propres réseaux de neurones et se comportent comme de petits cerveaux locaux ... Ils ont découvert un cœur endocrine, qui sécrète des hormones. En effet, il fabrique lui-même l'adrénaline dont il a besoin pour fonctionner au mieux de ses capacités, il produit l'ANF qui

régule sa tension artérielle, et il sécrète l'ocytocine qui est l'hormone de l'amour. Toutes ces hormones sécrétées par le cœur agissent sur le cerveau limbique (hypothalamus), preuve que le cœur participe bien au langage des émotions.

La relation entre le cerveau limbique émotionnel, le cerveau local « cœur » et le cœur organique est une des clés de l'intelligence émotionnelle. En apprenant à contrôler notre cœur organique, nous apprivoisons en même temps notre cerveau local « cœur », donc notre cerveau émotionnel.

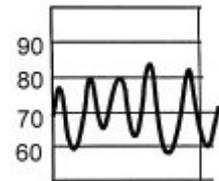
La **première relation** concerne un réseau de neurones sécrétant des hormones ; elle se rapporte donc à des informations hormonales. Le système est appelé « système nerveux autonome » (**SNA**) ou « système nerveux végétatif » (**SNV**). Il régule le fonctionnement de tous nos organes, et équilibre la relation entre le cerveau limbique et le cerveau cortical.

Il est constitué de 2 branches :

- la branche « sympathique » (**SNS**) qui libère l'adrénaline et la noradrénaline sur ordre du cerveau émotionnel. Elle contrôle les réactions de combat et de fuite et accélère le rythme cardiaque tout en échappant à notre conscience et à notre volonté,
- la branche « parasympathique » (**SNP**) qui libère un neurotransmetteur, l'acétylcholine, sur ordre du cerveau « cœur ». Il favorise l'état de relaxation et de calme, et ralentit le rythme cardiaque. Prendre une grande respiration pour reprendre ses esprits est un moyen pour l'activer.

Ainsi donc, pour négocier les événements à risques, nous disposons d'un accélérateur (pour l'instant danger) et d'un frein (pour l'après danger).

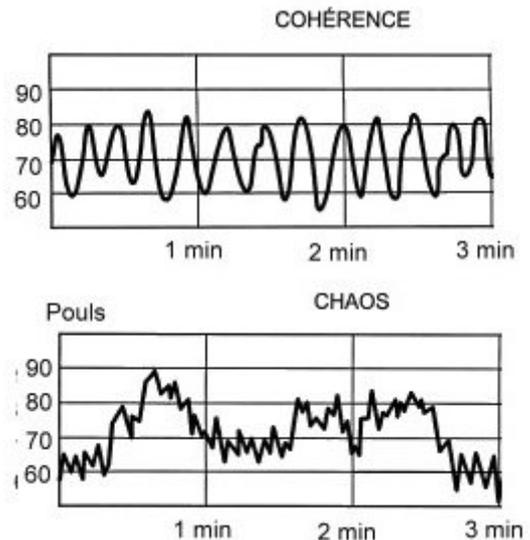
La **deuxième relation** est une relation purement nerveuse : le cœur renvoie vers le cerveau limbique des **informations nerveuses**. Le reflet le plus facile à découvrir dans cette relation « cœur – cerveau limbique » est la variabilité de la vitesse des battements du cœur. Puisque les deux branches SNS et SNP de la première relation sont toujours en équilibre, elles sont toujours en train de ralentir ou d'accélérer le cœur.



Cette variabilité du pouls, de 60 à 80 battements par minute, a une fréquence de 4 à 5 cycles par minute. Cette variabilité [60-80] est signe de bon fonctionnement de notre physiologie. Ces variations cycliques se passent en temps normal, en l'absence de stress, de manière cohérente, comme montré sur le graphique : l'onde est douce et régulière.

Cette cohérence cardiaque n'est assurée qu'en cas d'émotions positives telles que joie, gratitude, et surtout, l'amour. Et cet état de cohérence influe positivement sur d'autres paramètres physiologiques tels que la variabilité cardiaque, la respiration, la tension artérielle, lesquels se synchronisent comme par enchantement.

En présence d'un stress, le tracé du rythme cardiaque devient subitement chaotique et le rythme cardiaque s'accélère. Cette irrégularité s'affiche facilement sur un écran de pc à l'aide du logiciel « Freeze-Framer » produit par le Heartmath Institute de Boulder Creek, Californie. Par contre, il est bien difficile de la ressentir sans entraînement. Ce chaos est caractéristique, il s'exprime par des accros irréguliers.



Dès que le stress disparaît, le tracé sur l'écran redevient instantanément cohérent : l'onde redevient une succession de douces alternances entre les accélérations et les ralentissements du cœur ; le rythme cardiaque moyen redevient lui aussi tout à fait normal, soit 70 pulsations par minute.

Il suffit ainsi de passer d'une pensée agréable (par exemple, un événement gratifiant) à une pensée négative (par exemple, un événement traumatisant) pour passer subitement d'un état cardiaque de chaos à un état de cohérence. Cette situation d'alternance occasionnelle chaos-cohérence est vécue par tous et est considérée comme normale.

La situation de chaos cardiaque devient problématique pour la santé quand la fréquence, la durée et l'amplitude du stress tentent à progresser à la suite d'émotions négatives trop vives (colères, anxiétés, tristesses, dégoûts).

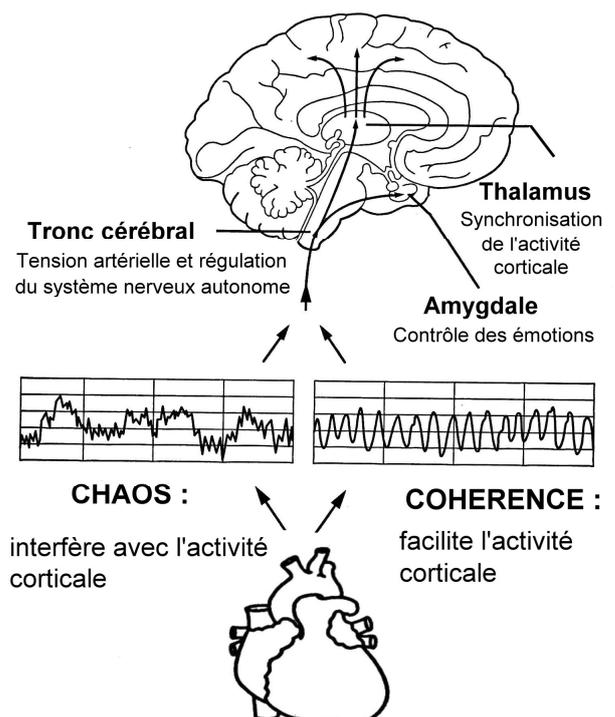
Il existe deux cas pathologiques :

1) **le cœur souffre de tachycardies** (accélérations brutales de plusieurs minutes) **ou d'arythmies** (palpitations). Le cœur montre des faiblesses, ou de l'usure prématurée, peut-être !

2) **le cœur bat avec la régularité d'un métronome**  
Entre la naissance et la mort, nous perdons chaque année un peu de cette variabilité [60-80] de la fréquence cardiaque. C'est seulement dans un climat émotionnel malsain que cette perte naturelle peut être accélérée ou peut s'effondrer tout à coup, en nous précipitant dans la maladie grave et les problèmes de santé liés au stress (hypertension, insuffisance cardiaque, diabète, etc.). Cette perte de variabilité de la fréquence cardiaque est le signe de notre vieillesse prématurée et de notre incapacité à nous adapter encore à notre environnement physique et émotionnel.

Lorsque la variabilité a disparu, lorsque le cœur ne répond plus à nos émotions, lorsqu'il ne sait plus freiner, la mort est proche.

Le livre de David Servan Schreiber donne de bonnes méthodes naturelles pour soigner efficacement le stress.



A découvrir par tous, car **nombreux sont ceux qui ignorent qu'ils souffrent de stress ou qu'ils vivent un état de stress post-traumatique !**

Un cœur « bien éduqué », c'est-à-dire apprivoisé, dressé, facilite le fonctionnement correct du cerveau. Il permet à la cohérence cardiaque d'agir sur la performance du cerveau en lui donnant des réponses plus rapides et plus précises.

Les effets de la cohérence cardiaque sont doubles.

Au niveau du cerveau émotionnel (hypophyse), elle améliore l'équilibre hormonal. Elle permet d'augmenter le taux de l'hormone DHEA (dehydroépiandrosterone) de jouvence. Dans le même temps, le taux de l'hormone de stress (le cortisol) diminue de façon très nette. Le cerveau émotionnel devient docile.<sup>4</sup> Au niveau du cerveau cortical, la mémoire et la concentration s'en trouvent améliorées, de même que les autres fonctions : sensorielles, langage, etc.

### **3.3 Les champions de boxe et les neurosciences**

Les champions de la vie professionnelle ont une bonne santé physique et intellectuelle. Mais en plus, ils gèrent parfaitement le stress du cerveau ventral et les émotions du cerveau limbique. Les champions du Taijiquan et du Kungfu ont davantage.

Depuis quelques années, la neuroscience reconnaît l'existence d'un autre cerveau qui interagit avec nos proches et qui concernent les neurones miroirs. Dès que vous avez une intention, une pensée, une émotion, elle éclaire une partie spécialisée de votre cerveau. Bizarrement, ces mêmes zones très spécialisées du cerveau s'éclairent en même temps chez les personnes avec lesquelles vous êtes en contact.

Vos intentions, bonnes ou mauvaises, sont ainsi reconnues très rapidement par eux. Selon leur capacité à gérer les situations, ils réagiront soit sans se laisser perturber, soit en se laissant entamer.

Les champions de Taijiquan et Kungfu savent que dans un combat, c'est le premier des partenaires qui va réfléchir qui perdra la compétition. Le contrôle du cerveau pour rester concentrer (sans pensée) dans le moment présent est donc la condition indispensable pour rester très performant.

Les champions de Taichichuan et Kungfu sont des spécialistes des neurosciences. Ils utilisent dans leur pratique les qualités du cerveau, comme les effets des neurones miroirs, ainsi ses limites et défauts.

Ils utilisent par exemple dans leur combat les gestes non reconnus comme agressifs par le cerveau limbique. Ils exploitent aussi, tout comme les magiciens prestidigitateurs, le caractère sélectif du cerveau pour tromper l'adversaire en entrant en sympathie. A noter que la traduction littérale de Taijiquan est "boxe du faite ultime", autrement dit, c'est la boxe la plus redoutable. Lire à ce sujet l'ouvrage de Jean-Jacques Hanssen intitulé " Les secrets du Taijiquan martial" paru aux Editions "La recherche du Tao".

## **4. La nourriture philosophique et spirituelle**

La **philosophie occidentale**, à n'en pas douter, a apporté à l'homme un enseignement très précieux. Elle a nourri spirituellement des populations entières avec des notions très importantes comme par exemple celle des vertus. L'homme vertueux est celui qui pratique le bien. Les quatre vertus cardinales identifiées depuis Platon (347 av. JC) sont d'ordre humaine (prudence, tempérance, courage et justice)

La prudence ou sagesse dispose la raison pratique à discerner le véritable bien et à choisir les justes moyens de l'accomplir. La tempérance assure la maîtrise de la volonté sur les instincts et maintient les désirs dans les limites de l'honnêteté, procurant l'équilibre dans l'usage des biens. La force d'âme (fortitude) ou le courage, force morale qui permet dans les difficultés la fermeté et la constance dans la poursuite du bien, affermissant la résolution de résister aux tentations. La justice consiste dans la constance et ferme volonté de donner moralement à chacun ce qui lui est universellement dû

Quant aux trois vertus théologiques, elles sont d'ordre surnaturelle et données par Dieu (foi, espérance et charité). Selon Saint Paul, ces trois dernières ne seraient pas destinées à durer éternellement.

Pourtant, **une certaine philosophie occidentale** est plus proche du cerveau raisonnable et « logique ». Elle se pose de nombreuses questions et y répond intellectuellement par des syllogismes qui sèment la controverse. Une synthèse de cette philosophie occidentale est alors impossible à écrire, chaque concept philosophique portant le nom de son auteur : philosophie métaphysique (théologie, essentialisme, rationalisme, déterminisme ...), philosophie logique (logique inductive, logique déductive, falsifiabilité, ...), épistémologie (raison, empirisme, pragmatisme, ...), éthique ( ), philosophie de la religion ( ),

---

<sup>4</sup> Un maître bien dressé rend son chien docile !

existentialisme, relativité,<sup>5</sup> métaphilosophie, etc. Et cette philosophie ne nourrit pas toujours le corps spirituel de la personne.

Il n'y a pas que les philosophes à choisir une nourriture spirituelle « médiocre ». Nous y sommes tous tentés et les occasions ne manquent pas avec les films d'horreurs, les ouvrages littéraires et les peintures racistes, les spectacles et les scènes dégradantes, les discours méprisants et les chansons cyniques. Certains philosophes occidentaux et certains auteurs détruisent ainsi de manière insidieuse notre structure invisible, celle qui a justement pour rôle d'assurer notre bonheur et notre joie de vivre. Ces philosophes ont à leur passif de nombreux suicides, preuve que leur philosophie est tordue ! Sans prétendre être un connaisseur en ces matières, j'aimerais quand même considérer un exemple. Le scepticisme (l'incrédulité) de Montaigne est selon moi une attitude intellectuelle qui fait perdre tout espoir. Certains de ses pairs préfèrent d'ailleurs remplacer « scepticisme » par des termes plus acceptables comme positivisme ou subjectivisme. Mais le résultat est pareil.

**Que sais-je ?** écrit Montaigne pour ne pas avoir à écrire : **rien, je ne sais rien**, je ne peux rien affirmer et je me dois de douter de tout, et de moi-même en particulier.

Désolé de répondre à Montaigne qu'il se ment à lui-même, car le fait d'écrire « je ne sais rien », c'est déjà afficher un modèle de croyance ! Et affirmer ne rien savoir, c'est aussi affirmer une certitude péremptoire ! Croire et ne pas croire sont deux formes de croyance. Le « tout croire » de l'innocent et le « rien croire » de l'incrédule sont deux attitudes opposées de jusqu'aboutisme nées de l'attitude de refouler systématiquement les questions fondamentales et dont le résultat est identique : **le fanatisme** !

Par contre, douter peut constituer une bonne réaction intellectuelle, selon moi. Elle est surtout bonne quand elle permet d'approfondir la réflexion et de trouver une solution provisoire ou définitive à une énigme que l'homme est apte à lever un jour. Mais douter de tout et de rien, de manière péremptoire, irrévocable, et d'en faire un principe de vie, ne peut en aucun cas constituer un état d'esprit positif qui nourrisse correctement notre âme. Bien sûr, les croyances, inutiles et lourdes à porter, n'ont jamais fait évoluer personne. Seules les expérimentations et les événements de la vie bien assumés permettent d'appréhender la vérité sous ses mille facettes et de l'approcher de mieux en mieux, de proche en proche, tout en permettant d'en tirer les bonnes leçons pour plus tard.

La **philosophie orientale** est proche de la santé de l'homme et de la nature. Elle pose de nombreuses questions et essaie d'y donner des réponses intuitives et expérimentales (empiriques) qui touchent le bon sens populaire. Une synthèse est possible à dégager, et les noms de leurs philosophes importent peu.

## 5. Les maladies graves : perte d'immunité et de vitalité

Si les petites maladies constituent des sonnettes d'alarme invitant l'homme à modifier ses habitudes alimentaires ou son mode de vie, les maladies très graves découlent plutôt de problèmes liés à l'état de santé de la société. Quand la société est malade, les humains sont sujets aux maladies virales, psychosomatiques, nerveuses, auto-immunes et génétiques.

Des documents intéressants, à trouver sur Internet, traitent des maladies très graves consécutives à une chute de l'immunité liées au stress et à l'empoisonnement. **Un grand merci à Internet, à Wikipédia**, et à toutes les personnes qui ont écrit dans cette encyclopédie libre des articles décrivant et expliquant toutes ces maladies liées au stress !

Le cerveau et la bioélectricité sont importants, de même que toutes les fonctions servant d'interface entre le corps physique visible et les corps invisibles (mental, intellectuel, spirituel) à savoir le système hormonal (centres énergétiques), le système nerveux central (centres du cerveau), le système lymphoïde (centres immunitaires).

L'héritage génétique (cerveau, gènes) et le pouvoir immunitaire (systèmes endocrinien et lymphoïde) d'un individu sont à l'image de l'intensité, de la fréquence et de la durée du stress subi et mal géré. La chute de l'immunité induit des maladies virales, auto-immunes, nerveuses, psychosomatiques ou toutes à la fois.

Finalement, c'est avec notre cerveau (nos pensées, nos paroles, nos actions) que nous modifions en bien ou en mal notre capital génétique et ce seront nos arrières arrières petits enfants qui en hériteront !

N'est-il pas écrit dans le livre Sacré que sept générations sont nécessaires pour changer l'ADN ?

---

<sup>5</sup> Platon et son ornithorynque (La philosophie expliquée par les blagues), de Thomas Cathcart et Daniel Klein – Editions Seuil

## Conclusion

En conséquence, ce sont bien sûr l'éducation, le bon exemple, l'accompagnement chaleureux, le temps bénévole offert aux autres et la bonne nourriture (physique, morale, émotionnelle, mentale, intellectuelle, spirituelle) qui nous donnent la possibilité de bien évoluer et qui permettent aux personnes fragiles croisées sur notre chemin de se restructurer et de progresser elles aussi. Ce sont eux aussi qui permettent de remodeler favorablement notre capital génétique et de formater de façon meilleure le cerveau humain à long terme. C'est par ce noble travail effectué par les médecins, psychologues et éducateurs, que nos arrières petits-enfants profiteront d'un meilleur héritage génétique et donc, d'un meilleur cerveau et de meilleurs gènes.

Quant à l'affirmation trouvée dans la théorie Gaïa de M. Chattam : «DIEU n'existe pas parce qu'il n'aide pas ses créatures », il s'agit d'une affirmation qui montre, oh combien, l'homme conclut souvent bien rapidement !

Autre affirmation courante : le monde (sous-entendu DIEU) n'est pas juste.

« En réalité » c'est l'homme qui n'est pas juste, car la Vie n'a pas choisi l'assistance publique pour permettre aux hommes d'évoluer. C'est pourquoi, il est dit : **Aide-toi, et le Ciel t'aidera !**

L'homme dispose d'un **premier cerveau** au ventre, chargé de gérer grâce au stress les besoins vitaux et les émotions : digérer jusqu'au stress puis manger, se protéger jusqu'à la peur puis combattre, se chauffer, s'abriter, dormir, ... C'est le cerveau des comportements instinctifs.

Il dispose d'un **deuxième cerveau** ancestral, reptilien et limbique, chargé de gérer les événements reconnus (non agressifs) et non reconnus (agressifs) . C'est le cerveau des connaissances intégrées qui modifient le code génétique, l'identité génétique ADN.

Il dispose enfin d'un **3e cerveau** cortical, récent, chargé de développer des compétences nouvelles : raison, logique, sensorielles, intuitives ... C'est le cerveau des connaissances acquises

Pour clôturer ce chapitre, je fais la prière suivante :

***Aux nombreux vrais médecins, psys et éducateurs : que vous puissiez continuer votre travail Sacré avec les hommes moins heureux parce que leur santé mentale est moins FORTE.***

***A tous mes frères et sœurs : Que votre regard, votre parole et votre acte grandissent l'autre !***

***Je vous souhaite de vivre ainsi beaucoup de bonheur.***

## CHAPITRE 2 – PRINCIPES DE TAIJQUAN, PRINCIPES DE VIE

### Le Taijiquan est avant tout un Art de la prise de conscience !

La lecture de ce document est proposée aux personnes qui veulent faire un **travail** sur elles-mêmes, dans le but d'améliorer leur santé physique et mentale, d'accroître leur énergie, et d'apporter à leur entourage un rayonnement de bonheur plus grand.

Elle est proposée aussi à toutes les personnes qui s'intéressent aux philosophies orientales, à ceux qui pratiquent déjà le Taijiquan, le Joga, le Zen, et bien d'autres méthodes d'épanouissement. Elle est proposée enfin à toutes celles qui s'ouvrent en même temps aux diverses Religions et qui reconnaissent ainsi dans leur for intérieur qu'il n'existe qu'une seule religion universelle pour l'homme, celle qui nous relie tous et apporte vraiment la Paix !

Si la connaissance est bien le résultat du travail accompli en compréhension, assimilation et intégration, il est facile de comprendre qu'une lecture telle que celle-ci peut être facilitée si une certaine intégration a déjà été opérée par la pratique régulière du Taijiquan ou de la méditation.

La connaissance intellectuelle (compréhension + assimilation), enrichie de la connaissance pratique (intégration), vous permettra de critiquer judicieusement à votre tour ce texte.

### *Dans le doute, sans la connaissance acquise par l'expérience, abstiens-toi de critiquer.*

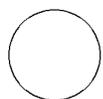
Sans aucune pratique du Taijiquan, du Zen ou du Joga, le lecteur trouvera peut-être le texte fade, théorique, voire utopique. Il apprendra malgré tout à reconnaître en lui certains états d'être, comme celui d'« **avoir le singe fou** », comme disent les philosophes traditionnels taoïstes.

Ce livre aura atteint son véritable objectif s'il décide quelques lecteurs à modifier leurs comportements, leurs habitudes, et à transformer leur être intérieur, petit à petit, par de bonnes pratiques répétées de plus en plus régulièrement.

Pour y réussir, voici quelques trucs :

- analyser la situation actuelle : prendre note des habitudes comportementales, sans état d'âme ;
- définir une stratégie de changements : définir des priorités parmi les quelques 50 clés exposées ;
- nourrir cette volonté de changement par des exercices quotidiens rapides et fréquents ;
- créer des pense-bêtes obligés. Une petite fiole d'huile placée à un endroit précis vous rappellera d'utiliser tel type d'huile dans votre alimentation, une statue vous rappellera par exemple que la pratique régulière du Taijiquan vous est nécessaire, une photo du Daïla lama vous suggérera peut-être le lâché prise, etc.
- vous offrir un cadeau chaque jour
- aménager dans votre vie des temps réguliers pour vous seul, pour soigner votre jardin secret
- ne partagez pas vos objectifs ;
- fixer des délais pour chacun d'eux, mais ne vous fixez pas la barre trop haut.

### Le Tai Ji Quan est un Art martial.



WUJI

Wuji = pas d'extrémité (le vide) – la position neutre



TAIJI

Taiji = philosophie (Conception) : mère du Yin et du Yang – Le Grand Ultime  
**TAIJI**, c'est la philosophie, l'équilibre entre Yin et Yang, le Grand Ultime  
**TAIJI**, c'est aussi DAO ou Nature ou DIEU (Esprit) ou Manifestation de la Nature



YANG-YIN

Yin-Yang → la succession périodique des états contraires, le mouvement perpétuel.

**TAIJI QUAN**, devient ainsi l'art martial utilisant l'enseignement de la philosophie.

Les **dangers** de la pratique du Taijiquan sont peu nombreux au regard du nombre de bienfaits qu'il procure. Cependant il faut les connaître.

Le premier danger est lié à la pratique de tous sports et à la vulnérabilité des genoux. Les sports sollicitent les genoux de manière intense. C'est pourquoi, il est proposé aux « non-sportifs » de limiter leur pratique

sportive, et notamment celle du Taijiquan, à une séance par semaine, et ce, durant un ou deux ans. La protection des genoux durant la pratique consiste à maintenir consciemment les genoux écartés vers l'extérieur. Avoir mal n'est pas bien grave si ce mal reste temporaire, un jour à deux jours maximum. Au-delà, une tendinite est à craindre et un arrêt complet de la pratique est indispensable durant deux mois.

Un deuxième danger est la pratique trop intensive lorsque l'état de santé nécessite des attentions particulières. Avec un dos souffrant ou une colonne vertébrale déjà abîmée, certains exercices sont à réaliser avec prudence dans la durée et dans l'intensité. La protection du dos consiste à maintenir la rétroversion du bassin durant la pratique

Quand des problèmes respiratoires existent, les exercices respiratoires doivent être adaptés à la personne. Ce danger est réel en effet pour les asthmatiques et pour les tétaniques. Les asthmatiques inspireront moins profondément, les tétaniques expireront moins profondément. Pour se préserver, il est nécessaire pour tous de limiter ou d'alterner les types d'exercices respiratoires : nécessitant ou pas une respiration profonde (respiration abdominale ralentie profonde). Le danger serait plus grand encore en pratiquant la respiration embryonnaire (pour les pratiquants avertis ayant plusieurs années d'expérience). Quand des crises d'épilepsie sont possibles, le balancement de la tête crée une succession d'alternances entre clair et sombre, qui peut faire craindre de nouvelles crises.

**Les bienfaits** sont très nombreux. Les effets de la pratique du Taijiquan peuvent être ressentis après plusieurs années à de nombreux niveaux (revoir en premières pages). Cette pratique, comme beaucoup d'autres, constitue un maillon dans nos recherches personnelles, et dans l'évolution de nos êtres intérieur et extérieur (ésotérisme - exotérisme). D'autres maillons (pratiques, recherches, formations) ont sûrement précédé à la pratique du taijiquan et d'autres succéderont encore. Chacune d'entre elles annonce la suivante qui est toujours aussi importante : méditations - contacts profonds avec la nature (promenades seul dans les bois, etc.) - découverte de son être - formations en communication non violente ou en médecines douces - prise en main de sa destinée et de sa vie lors d'ateliers d'éveil à soi-même (Université de Paix - Ecole des parents et des Educateurs - etc.)

L'effet essentiel du taiji est que le mal être se transforme peu à peu en bien être, tant au niveau corporel (physique), qu'aux autres niveaux : psychique, spirituel. Les plaintes, la révolte, la déprime laisse la place enfin à la joie, la plénitude, l'ouverture au monde, au point de l'englober et de le trouver nôtre. Notre rayonnement grandit, comme notre Amour de la Vie, de soi, des autres et de la Nature. Notre sourire avec les yeux grandit lui aussi. Point besoin de comprendre les chakras et les méridiens pour savoir (reconnaître) que l'énergie circule en nous.

Le taijiquan bien intégré après son apprentissage se pratique cool, en s'ouvrant au monde (en acceptant de ressentir ce qui se passe autour de nous et en nous) et non pas de manière concentrée, fermée, avec grande attention sur les postures, les mouvements, la respiration, ou la qualité de l'exercice.

L'apprentissage de ce qui nous est appris en supplément se réalise alors sans grandes difficultés.

C'est toute la différence entre l'étudiant concentré qui fait de beaux points et l'étudiant ouvert à l'environnement et à l'acceptation de ce qui lui arrive et qui réalise de très beaux points, sans fatigue d'apprentissage.

Pour passer la rivière, un radeau est utile. Passé la rivière, inutile de charger le radeau sur ses épaules pour poursuivre la route en se disant qu'on en aura peut-être encore besoin. Le moment est venu de changer de moyen de parcourir son chemin. C'est vrai aussi dans l'apprentissage du Taijiquan.

L'apprentissage prochain en taijiquan est sa pratique avec le sourire, avec joie, avec rayonnement pour soi-même, et pour les autres, avec ouverture et réceptivité des impressions, des enseignements, des ressentis, etc.

## **Le Tai Ji Quan est un Art de santé et un art de vie.**

Cet ouvrage traite des deux aspects de cet Art martial : l'art de santé, et l'art de vie (la philosophie pratique). L'art de combat est une étape ultérieure, à franchir quand l'intégration des principes de santé et de vie est déjà bien avancée.

**Pour sortir cet ouvrage que j'ai écrit en vingt ans, j'ai expérimenté et intégré (un peu), j'ai beaucoup lu, j'ai énormément réfléchi.** Comme l'apport personnel est très important, il ne s'agit donc pas d'une synthèse Orient – Occident, mais plutôt du résultat d'une mini-transformation intérieure. Sans prétendre toutefois que j'aie pu intégrer tous les principes. Ce n'est pas possible !

Pour chacune des cinquante clés, il y a :

- les principes de Taijiquan à comprendre, à prendre conscience et à intégrer petit à petit, de mieux en mieux, au cours de sa pratique. Le travail régulier va lentement et sûrement changer en profondeur les santés physique, mentale, intellectuelle, spirituelle du pratiquant.
- les principes de Taijiquan à transposer dans sa vie de tous les jours, à tous moments de la journée, en tant que principes de vie. Cette transposition s'opère de façon quasi automatique. Elle se réalise par la transformation de l'être.

C'est une expérience que chacun peut vivre sans l'avoir lue dans des livres.

Mon présent témoignage constitue donc un simple témoignage, sans plus.

Les premiers principes s'adressent au pratiquant confronté à son problème de restructuration, les principes suivants s'adresse aux pratiquant confronté à un partenaire ou professeur, et les derniers principes s'adressent au pratiquant confronté à son environnement plus large (société, nature, planète). Pour terminer, rappelons qu'il existe des écrits sacrés, anciens de plusieurs millénaires. Le livre sacré oriental le plus ancien est le Yi King. Il offre une **approche intuitive** pour bien mener sa vie.

Trigrammes	 <i>qián</i> Ciel	 <i>zhèn</i> Tonnerre	 <i>kān</i> Eau	 <i>gèn</i> Montagne	 <i>kūn</i> Terre	 <i>xùn</i> Vent	 <i>lí</i> Feu	 <i>duì</i> Brume
 <i>qián</i> Ciel	 1	 34	 5	 26	 11	 09	 14	 43
 <i>zhèn</i> Tonnerre	 25	 51	 3	 27	 24	 42	 21	 17
 <i>kān</i> Eau	 6	 40	 29	 4	 7	 59	 64	 47
 <i>gèn</i> Montagne	 33	 62	 39	 52	 15	 53	 56	 31
 <i>kūn</i> Terre	 12	 16	 8	 23	 2	 20	 35	 45
 <i>xùn</i> Vent	 44	 32	 48	 18	 46	 57	 50	 28
 <i>lí</i> Feu	 13	 55	 63	 22	 36	 37	 30	 49
 <i>duì</i> Brume	 10	 54	 60	 41	 19	 61	 38	 58

01 le Créatif, le Ciel (乾 *qián*) ; 02 le Réceptif (坤 *kūn*) ; 03 la Difficulté Initiale (屯 *chún*)  
 04 la Folie Juvénile (蒙 *méng*) ; 05. l'Attente (需 *xū*) ; 06. le Conflit (訟 *sòng*) ; 07 l'Armée (師 *shī*) ;  
 08 la Solidarité, l'Union (比 *bǐ*) ; 09 le Pouvoir d'Apprivoiser le Petit (小畜 *xiǎo chù*) ; 10 la Marche (履 *lǚ*) ;  
 11 la Paix (泰 *tài*) ; 12 la Stagnation (否 *pǐ*) ; 13 Communauté avec les hommes (同人 *tóng rén*) ;  
 14 le Grand Avoir (大有 *dà yǒu*) ; 15 l'Humilité (謙 *qiān*) ; 16. l'Enthousiasme (豫 *yù*) ; 17. La Suite (隨 *suí*) ;  
 18. le Travail sur ce qui est corrompu (蠱 *gǔ*) ; 19. l'Approche (臨 *lín*) ; 20. la Contemplation (觀 *guān*) ;  
 21. Mordre au travers (噬嗑 *shì kè*) ; 22. la Grâce (賁 *bì*) ; 23. l'Éclatement (剝 *bō*) ; 24. le Retour (復 *fù*) ;  
 25. l'innocence (l'inattendu) (無妄 *wú wàng*) ; 26. le Pouvoir d'Apprivoisement du Grand (大畜 *dà chù*) ;  
 27. les Commissures des Lèvres (頤 *yí*) ; 28. la Prépondérance du Grand (大過 *dà guò*) ; 29 l'Insondable (坎 *kǎn*) ; 30 le Feu (離 *lí*) ; **31 l'Influence, la mobilisation** (咸 *xián*) ; 32 la Durée (恆 *héng*) ;  
 33 la Retraite (遯 *dùn*) ; 34 la Puissance du Grand ; (大壯 *dà zhuàng*) ; 35. le Progrès (晉 *jìn*) ;  
 36. l'Obscurcissement de la Lumière (明夷 *míng yí*) ; 37. la Famille (家人 *jiā rén*) ; 38. l'Opposition (睽 *kuí*) ;  
 39. l'Obstacle (蹇 *jiǎn*) ; 40. la Libération, (解 *xiè*) ; 41. la Diminution (損 *sǔn*) ; 42. l'Augmentation (益 *yì*) ;  
 43. la Percée (夬 *guài*) ; 44. Venir à la rencontre (姤 *gòu*) ; 45. le Rassemblement (萃 *cui*) ;  
 46. la Poussée vers le haut (升 *shēng*) ; 47. l'Accablement (困 *kùn*) ; 48. le Puits (井 *jǐng*) ; 49. la Révolution (革 *gé*) ; 50. le Chaudron (鼎 *dǐng*) ; 51 l'Ébranlement (震 *zhèn*) ; **52 la Montagne, la stabilité** (艮 *gèn*) ; 53 le Développement (漸 *jiàn*) ; 54 l'Épousée (歸妹 *guī mèi*) ; 55. Abondance (豐 *fēng*) ;  
 56. le Voyageur (旅 *lǚ*) ; 57. **le Doux** (巽 *xùn*) ; 58. le Lac (兌 *duì*) ; 59. La Dispersion (渙 *huàn*) ; **60 à 64**

Le livre sacré Occidental le plus ancien, datant de plus de 3000 ans, est le livre des morts Egyptien. Il offre une approche raisonnable pour bien mener sa vie. Il reprend entre autres les dix commandements de Dieu, que nous connaissons tous en Occident. Rappelons ainsi que toutes les religions païennes et modernes ont apporté leur contribution pour éclairer l'homme à mener correctement sa vie.

**Ces deux textes sont évidemment fondamentaux.**

Vous trouverez en annexe quelques synthèses utiles :

- les besoins humains selon la pyramide de Maslow
- les centres énergétiques
- la liste des sentiments
- les lois de guérison

## 1. Le TAO de la globalité – l'harmonie



« Qui cueille une fleur dérange une étoile. » Francis Thompson.

Le principe de la tolérance et de l'humilité

### 1a - La globalité - Principe de Taijiquan

« L'originalité de la pensée chinoise réside dans sa vision de synthèse du cosmos. Elle ne cherche pas à opposer les différents éléments mais bien à les relier par de grandes lois de mutations qui expliquent les divers phénomènes comme autant de manifestations de la même unité sous-jacente. L'être humain, en particulier, ne vit pas séparé du reste de l'Univers, mais en harmonie avec lui. Du macrocosme au microcosme les mêmes lois régissent ainsi la vie et la mort et expriment le principe universel : le Tao. » Chronobiologie chinoise, de Gabriel Faubert (Ed. Albin Michel).

Dans ce sens, en tant qu'un art de santé, le **Tai Ji Quan est une méthode de santé globale.**

En Occident, les médecins disent que les problèmes psychologiques évoluent en maladies psychosomatiques.

En Orient, les médecins affirment que les soins physiques de santé (notamment la pratique du Tai Ji Quan) apportent un mieux être aux différents aspects de la santé : santé mentale, santé intellectuelle et santé spirituelle car ces corps sont tous reliés. Pour preuve, les liens existants entre corps physique et le corps mental sont les nerfs.

**La pratique du Taijiquan rejoint ainsi la sagesse orientale** qui consiste à envisager un contexte toujours plus large, toujours plus global, et de ne jamais se focaliser ou se limiter sur un aspect particulier, comme nous le faisons si volontiers en Occident. Les médecins occidentaux traitent un organe ou une fonction pour guérir d'une maladie spécifique, et ignorent souvent le fait que l'être est atteint dans son entièreté par la maladie, et se verra maltraité par une médication agressive. Les médecins orientaux ne traitent pas un organe, ni une maladie. Ils traitent un organisme fragilisé en rétablissant un équilibre de santé par des méthodes les moins agressives possible.

La vision holistique est l'approche psychologiquement correcte des orientaux. Le mot « holistique » vient du grec holos signifiant " le tout ", et ce terme désigne toutes les approches de la vie ou toutes les techniques thérapeutiques qui prennent en compte la globalité de l'individu. Par exemple, une vision **holistique** de l'être humain tient compte de ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, familiale, sociale, culturelle, spirituelle.

Les symptômes émotionnels et physiques sont simplement deux aspects d'un déséquilibre sous-jacent dans la circulation de l'énergie, le Qi.

La globalité est vraiment une approche orientale. En Chine, c'est l'**apprentissage par la méthode globale** qui est généralisée pour les pratiquants du Taijiquan. Par contre, en Occident, c'est la méthode analytique qui convient souvent le mieux : les mouvements sont décortiqués, d'abord au niveau des jambes, ensuite au niveau des bras et du torse, avant d'assembler le tout. Au début, les mouvements sont rigides et saccadés. Vient ensuite la fluidité du geste.

**Pour intégrer ce principe, pensez régulièrement que la pratique du Taijiquan permet de se faire du bien dans la totalité de son être lumineux**, et permet d'améliorer lentement mais sûrement l'ensemble de notre être. Dans cette optique, il n'y a plus d'objectif précis pour résoudre un problème de santé imminent (période de crise aiguë) dans un délai très court.

**La pratique régulière va nous permettre de nous ouvrir à une dimension plus grande, elle va purifier notre être.** Enfin, elle va transformer notre environnement, puisque notre mieux être apportera un mieux être à notre entourage. **Notre pratique devient une prière qui réjouit les étoiles.**

Les nouveaux pratiquants abordent le Tai Ji Quan avec des motivations généralement très diverses : il s'agit de régler un problème de reins ou de dos, une maladie du cœur ou une souffrance articulaire. Pour d'autres, il s'agit plutôt de trouver une méthode de longue vie ou d'entretien préventif de la santé. Pour d'autres encore, il s'agit d'apporter dans leur vie plus de sérénité, moins d'anxiété, en retrouvant une santé mentale plus solide, moins perturbée par les émotions et les sentiments. Et le Taijiquan arrive à répondre à ces demandes différentes, dans une certaine mesure, si le débutant s'accroche suffisamment longtemps que pour voir apparaître les premiers effets de sa pratique.

**Les motivations du Taijiman se muent au fil des ans.** Une fois la santé retrouvée et l'équilibre mental fortifié, le pratiquant cherche à augmenter petit à petit son énergie et à rayonner davantage de façon positive sur son entourage.

**Dans la pratique du Taijiquan, l'entièreté de l'être est mise en mouvement, tous les corps physique (visible) et subtils (invisibles) participent.**

**Pensez souvent : en corrigeant une posture ou un mouvement, je corrige tout mon être lumineux.**

## 1b - La globalité - Principe de vie

Quand je regarde **une pierre précieuse ou la terre**, je n'en vois qu'un seul côté à la fois, d'une certaine distance et sous un certain angle. Dans la vie, je perçois mon monde à moi, selon l'endroit et l'angle de vision que j'en ai. Et mon voisin perçoit sûrement ce monde selon son angle à lui, différent du mien, et il perçoit vraisemblablement des sensations différentes des miennes et comprend les gens différemment et aussi partiellement que moi.

**Première parabole : le monde observé est une pierre précieuse à mille facettes.** On ne peut jamais le voir entièrement, et pour le voir autrement, il est nécessaire de modifier l'angle d'observation et la distance. L'angle d'éclairage devient un critère décisif si on observe une société ou un individu. Il est possible de donner bien sûr son avis, son opinion, sur cet individu, en rapport avec la vision que l'on en a (dépend de l'angle), mais il sera impossible de donner un jugement correct. Ce jugement serait erroné et illusoire.

**Deuxième parabole : le monde observé serait un grand mur.** Un humain peu éclairé, pour observer le monde, détient une lampe de poche personnelle. Mais sa lampe est trop faible, et il se voit obligé de se rapprocher très fortement du mur pour voir apparaître les détails, mais en se rapprochant il ne peut plus observer qu'une surface très réduite du mur. Une autre personne, plus éclairée, détient une lampe de poche plus forte qui lui permet de reculer du mur, d'agrandir l'angle d'éclairage de la lampe et d'observer ainsi davantage les détails du grand mur. Malheureusement, le mur est tellement grand ...

Aucun humain ne parviendra à la fois à éclairer une grande partie du mur et à voir de nombreux détails. Les **comparaisons entre homme et animaux** nous rappellent la même chose. L'homme bénéficie d'une vision colorée très bonne mais dans un champ spectral très limité, le chien dispose d'un spectre d'audition beaucoup plus large. Généralement, l'homme n'a pas accès aux sens directs qui court-circuitent les sens alors que le chien y a accès (voir la méditation). La question reste posée. Qui donc, entre le chien et l'homme, perçoit le mieux le monde dans lequel il vit ? Peut-on déjà conclure : l'homme voit-il réellement l'entièreté du monde réellement vivant qui l'entoure ?

Grâce à quelques exemples comme ceux-là, il est possible dans la vie quotidienne de découvrir plus facilement **l'interdépendance des choses visibles et invisibles, compréhensibles et incompréhensibles**. Avec un peu d'intuition, l'homme peut comprendre que la Vie est différente de ce qu'il perçoit et pense, parce que sa pensée et sa sensibilité (ses cinq sens) sont menteuses, fractionnaires, déformatrices, et limitées. Quand il a admis et intégré cette vérité dans sa vie, tout peut changer pour lui dans ses rapports avec autrui, avec l'environnement, avec les mondes vivants des animaux, des végétaux, et des minéraux : **la Vie est dans tout et exige le plus grand respect**.

Pourtant, dans ses relations avec autrui, l'individu cède vite à la tentation d'imputer la responsabilité d'un événement ou d'un état de fait à une chose, ou à une personne, ou à un groupe d'individus.

Le **Tao de la globalité nous invite à entrer en harmonie avec notre environnement**. Il s'agit de ne plus se focaliser sur un fait précis, sur un événement, ni même de porter un jugement. La Vérité, la Réalité est généralement beaucoup plus complexe. Les causes d'un événement, les conditions pour qu'il apparaisse sont généralement multiples, non appréhendables par le commun des mortels (faute de conscientisation) et sont très souvent étrangères au contexte généralement retenu. Les responsables sont multiples et bien souvent inconnus (s'ils se reconnaissent !). La sagesse consiste à rester dans le « non jugement », à se limiter à donner un avis provisoire après avoir bien pris conscience des causes et responsabilités multiples et étrangères, ce qui nécessite une étude sérieuse. Cette nouvelle façon de réagir va modifier notre façon d'appréhender notre monde intérieur, et de mieux comprendre les intentions Divines.

Dans la vie de tous les jours, je comprends grâce à ce principe que les événements n'ont pas de cause unique, que la réalité est trop complexe, que je ne suis pas apte à juger, que je ne suis pas compétent pour me hisser au titre de « connaisseur », que je ne pourrai jamais croire que j'ai saisi le monde et ses rouages.

**L'intégration du principe de la globalité me donne enfin une façon nouvelle de me comporter** vis-à-vis de mes proches, de mes enfants, de mes collègues, car je ne suis pas à même de percevoir et de comprendre toute la réalité.

**La lune** rappelle par deux fois, à celui qui y réfléchit, que la Vie n'est pas appréhensible par l'homme :  
- elle suggère par son cycle de 28 jours que le mystère ou « le voile d'Isis » ne se lève que petit à petit ;  
- elle ne se dévoile que la nuit, et tout en tournant autour de la terre, elle lui présente toujours la même face. L'autre face reste donc cachée à l'homme et à sa planète terre.

**L'homme ne perçoit le monde que selon un seul angle de vision : il ne voit pas tout, il ne sait pas tout,**

La science logique et raisonnée qui fait intervenir le cerveau gauche et qui permet de reproduire les événements n'est pas la Science. La science intuitive et sensitive qui saisit le cerveau droit et qui permet d'appréhender des réalités en court-circuitant notre capacité à la compréhension n'est pas davantage la Science.

**La science a ses deux faces ou deux composantes : la science logique et raisonnable, et la science intuitive et sensitive.** Reconnaître cette réalité constituera un grand pas pour l'humanité. Notre approche dite « scientifique » est très imparfaite et nous interprétons souvent erronément (lois de Murphy). L'autre approche qui consiste à vivre sa résonance (ou raisonance) sans perdre la raison est également imparfaite. Dès que j'en prends conscience, dans la vie au quotidien, je deviens plus tolérant, plus compréhensif, sans perdre pour autant ma rigueur, ma vigilance, écartant tout laxisme.

Ma communication devient non violente quand j'évite les treize pièges exposés par le Dr Thomas Gordon dans son livre « Parents efficaces ». Enfin, je comprends également que **le mieux nuit au bien.**

Dans les actes fanatiques<sup>6</sup> perpétrés par des religieux ou des politiques, il s'agirait peut-être de trouver une vision plus large, et de se demander pourquoi ces gens en arrivent là, avec des œillères et un esprit si étroit.

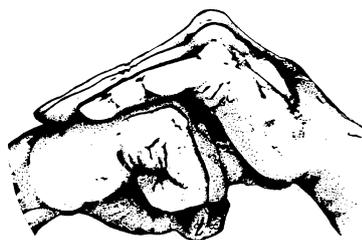
La sagesse consiste à deviner si possible les Intentions à long terme, d'élargir notre vision holistique des perspectives, d'élargir notre compréhension des événements.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Le fanatisme est cette croyance de posséder la vérité et d'avoir pour mission de la faire connaître et de l'imposer aux autres : fanatismes religieux, politique, philosophique, pédagogique, etc. : voir point ...qui a déjà défini

<sup>7</sup> « 26 dossiers qui défient la raison » de Pierre Bellemare, aux Editions Albin Michel

## 2. Ici et maintenant - la présence



Le principe du respect et de la qualité de vie

### 2a - Ici et maintenant - Principe de Taijiquan

Etre “ ici et maintenant ” : telle est une des grandes devises de la sagesse orientale.

Il est très important de commencer une activité en ouvrant une porte, et de la terminer en refermant cette même porte. Dans l'art du Taijiquan, comme dans tous les autres arts martiaux, cette porte, c'est le salut !

**Le salut est une marque de respect. Je te salue pour montrer ma présence !**

Par lui, j'accepte librement d'être pleinement disponible, afin de pratiquer au mieux.

Par lui, j'accepte également d'être respectueux envers l'instructeur et envers le groupe des pratiquants, et je demande en même temps d'être respecté de la même manière par l'instructeur et le groupe.

**Etre pleinement présent pour soi**, tout simplement, c'est **le secret de l'activité bien réalisée**.

Je quitte mes tracas familiaux, je les oublie un instant pour me consacrer exclusivement à cette autre activité sportive.

Le cours de Taijiquan ne devient donc pas l'endroit idéal pour parler d'autre chose.

Ici et maintenant est un principe qui prépare au principe de la concentration.

**Qui dit que, durant la pratique, l'esprit n'est pas ailleurs**, que la (le) pratiquant(e) de Taijiquan n'est pas en train de préparer mentalement son travail du lendemain ou de ressasser les ennuis de la semaine passée ?

Grâce au principe intégré d' « Ici et maintenant » qui procure la disponibilité complète pour une activité, il est possible de pénétrer au cœur de l'action, avec la plus grande concentration possible.

**« Ici et maintenant » pour soi**, c'est aussi ne pas se laisser déconcentrer ou se laisser distraire par une cause extérieure accidentelle :

- par des bruits parasites ;
- par des événements extérieurs quelconques de peu d'importance.

**« Ici et maintenant » pour soi** est la démarche qui précède **« Ici et maintenant » pour les autres** dans sa pratique du Taijiquan.

Pour chaque chose, il est bien nécessaire de bien choisir **le bon moment, le bon lieu, les bonnes circonstances et le bon interlocuteur**.

Ce principe est assez vite intégré, et il arrive rarement durant une séance de Taijiquan qu'un GSM se mette à siffler, qu'une bouteille d'eau soit ouverte et buée en dehors des pauses programmées, que des rires et amusements quelconques s'installent parmi quelques pratiquants, qu'un exercice soit interrompu suite à une nuisance soudaine (intrusion, bruit, etc.). **Le respect est très souvent présent**.

La pratique du Taijiquan permet d'intégrer ce principe comme une règle pratique pour son vécu au quotidien. C'est à cet égard que le Taijiquan devient un Art de vie.

Il est très important de développer ce principe. Quand les idées envahissent l'esprit et tournent en rond, le cerveau est encombré, le mental anarchique règne et nous subissons ce que les orientaux appellent : avoir le singe fou. (Lire les explications dans le principe du contrôle du mental N° 25).

Quand votre esprit est encombré, vous ne pouvez plus ni sourire, ni entendre, ni goûter, ni ressentir, ni penser !

## 2b - Ici et maintenant - Principe de vie

**Cultiver le moment présent**, vu l'impermanence des choses, est **le secret du bonheur. Carpe diem !**

Fais bien ce que tu as à faire en ce moment, fais-le avec bonheur, considère ce moment comme précieux et unique. Profite au mieux du moment présent, en ne regardant pas vers le futur ou vers le passé ! Quel gâchis que de gaspiller son temps à ruminer les problèmes d'hier, ou d'envisager déjà les problèmes de demain. « Ici et maintenant » propose de s'installer dans le moment présent pour l'utiliser au mieux. La vie est un brouillon qu'on ne recopie pas. Si seulement il était possible de rendre ce brouillon suffisamment propre.

Beaucoup d'entre nous essaient de concevoir une philosophie pratique, de tous les jours, qui évite de devoir répondre à toutes les demandes formulées par les événements de la vie. Pourtant, le principe « Ici et maintenant » nous invite à réagir selon les circonstances de manière adéquate. Il s'agira selon le moment de se détendre, de se réjouir, d'affronter un conflit, de se ressourcer, d'écouter, de manger, de pratiquer un sport, de dormir, de rêver, d'accomplir des tâches ménagères, de remplir sa mission professionnelle, d'enquêter, de se détacher, de mener une vie sociale, etc.

**Et il est possible d'accomplir toutes tâches avec bonheur** grâce à une disponibilité consentante et joyeuse. La tâche à accomplir n'est plus une corvée. Elle devient jeu, devoir amusant, mission joyeuse, exercice adapté à notre personne « évoluée » et proposé par la Vie comme un challenge.

**Petites choses, grandes choses : la même chose ! En pensant de la sorte, je me respecte.**

« Ici et maintenant » va beaucoup plus loin. Il s'agit aussi d'être **présent pour les autres.**

Je suis d'abord **présent pour mon interlocuteur privilégié du moment.** En agissant de la sorte, **je respecte mon interlocuteur.** Dans la vie courante, il arrive souvent, malheureusement, de perdre l'écoute de mon interlocuteur privilégié du moment, en me laissant distraire par un visiteur spontané ou par un appelant au téléphone. J'en oublie parfois jusqu'à sa présence et le but de sa visite. J'en arrive à le laisser seul durant de longues minutes.

L'intégration du principe « Ici et maintenant » permet de redonner beaucoup plus d'importance à mes interlocuteurs privilégiés :

- de me concentrer davantage sur l'écoute de mon interlocuteur visiteur du moment, par exemple en reportant la discussion avec des appels téléphoniques ou d'autres personnes qui me visitent à l'improviste
- de donner la priorité à l'interlocuteur du moment, en faisant patienter les visiteurs non annoncés.
- de recentrer toujours les discussions en cours de réunion pour ne pas perdre le timing, l'ordre du jour
- de se concentrer davantage sur son activité : conduite d'un véhicule, progression du travail ménager ou professionnel
- de se rendre disponible plus complètement à certains moments pour ses enfants, son partenaire, etc.

Je suis ensuite **présent dans le groupe** auquel j'appartiens sur le moment.

En réunion dans un groupe, il arrive aussi souvent de se laisser manipuler et de perdre le fil conducteur d'une réunion, par exemple en s'écartant longuement de l'ordre du jour.

Lire à ce sujet le très bon livre « Le pouvoir du moment présent » de Eckhart Tolle <sup>8</sup>

L'apprentissage de l' « Ici et maintenant » dans son quotidien permet en dernier lieu de devenir plus **soigneux de l'environnement des autres groupes.** Les occasions ne manqueront pas d'éviter les nuisances aux autres en veillant à éviter le bruit qui pourrait gêner les personnes étrangères que nous croisons dans la vie, d'éviter les situations stressantes en cédant le passage aux piétons, d'éviter l'accident en intervenant à bon escient lorsque la situation dangereuse apparaît. Ici et maintenant devrait nous permettre d'acquérir plus de prévenance.

En agissant de la sorte, **je respecte les gens que je côtoie.**

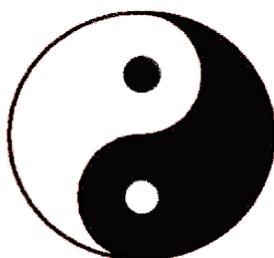
Le rappel du chien par son maître est une bonne image pour se rappeler qu'il faut être attentif à la demande du moment présent. C'est un peu s'auto-discipliner car le maître et le chien peuvent être une même et seule personne. Il est grandement utile de simuler de temps en temps mentalement pendant la journée le salut du taïchi afin de se rappeler **le respect** que l'on doit aux autres, à tous les autres. Derniers exemples que j'aimerais donner :

- trop de chefs d'entreprises n'hésitent pas à dévaloriser leurs collaborateurs devant les collègues ou des étrangers : de quel droit, je vous le demande ?
- trop de participants dans les réunions interrompent sans vergogne les messages des orateurs, pour les critiquer, les contrer avec d'autres arguments, les ridiculiser : de quel droit, je vous le demande ?

N'est-il pas mieux d'attendre le bon moment pour dire ce qu'on ressent et ce qu'on attend, de manière neutre, et sans juger autrui ?

<sup>8</sup> « Le pouvoir du moment présent » guide d'Eveil spirituel de Eckhart Tolle, aux Editions Ariane, Outremont, Canada.

### 3. Etats Yin & Yang - la succession des cycles



« Naître, Mourir, Renaître encore et progresser sans cesse, telle est la Loi. »  
Allan Kardec (Rivail).

Le principe de la renaissance et de l'acceptation

#### 3a - La succession cyclique des états - Principe de Taijiquan

Le **symbole Yin Yang** représente la LOI naturelle du mouvement. Il indique le changement perpétuel, et le passage alterné d'un état vers l'autre. La disparition d'un état prépare l'apparition de l'état opposé : nuit - jour ; été - hiver ; vie terrestre - vie dans l'au-delà ; expression masculine - intériorisation féminine ; etc. Il indique le mouvement naturel des choses qui est une alternance sans interruption des états opposés. La vie évolue selon des cycles, et la succession des événements se passe de manière bouclée.

Le Taijiquan est un art qui a bien intégré cette pensée philosophique orientale. Il fait découvrir :

**La montée dans l'expression visible, et la descente dans l'intériorisation invisible**

##### Le cycle martial

Dans cet art qu'est le Taijiquan, **le cycle martial** est défini principalement en 4 temps :

- 1) préparation de l'accumulation de l'énergie ou de l'intériorisation, par un mouvement de repli,
- 2) intériorisation et relâchement, permettant à l'énergie d'entrer librement dans l'organisme et de s'y accumuler : YIN
- 3) préparation de l'expression de l'énergie ou de son extériorisation, par un mouvement de pré détente,
- 4) et enfin, expression puissante de l'énergie par un mouvement de détente et de dispersion de l'énergie : YANG.

C'est surtout la qualité de ce cycle qui va être développé au cours des séances de pratique du Taijiquan.

**La succession des phases yin et yang est naturelle.** Dans nos mouvements de tous les jours, il est aisé de constater la succession naturelle, l'alternance indispensable des phases yin et yang. Elle est vraiment nécessaire pour vivre.

Alternance et coordination Yin-Yang	Etat YIN	Etat YANG
effort musculaire	lâché prise, sans détente complète	dépenser, tension musculaire. sans excès
ouvertures des hanches, du thorax	fermer l'angle, regrouper sans blocage	ouvrir l'angle, grandir sans dispersion
mouvements des bras (la balle)	dégonfler sans fermeture	gonfler, parer, séparer sans excès
élongations : colonne vertébrale et jambes	jambes allongées normalement	étirer la colonne, plier, lever les jambes
respiration	expirer	inspirer
intention	détente intérieure état méditatif	concentration vigilance soutenue
regard, écoute et autres sens	relâchée, proche, baissée, connexion avec soi	perçante, au loin, relevée, connexion avec l'environnement

Quand une phase yang s'est développée au maximum, elle se meurt, et il n'y a pas d'autre choix pour la vie que de laisser naître et croître la phase yin. Elle mourra à son tour pour laisser la place à nouveau à la phase yang. Cette succession est ressentie de mieux en mieux durant notre pratique.

Chaque mouvement Tai Chi est réalisé avec une alternance consciente, volontaire et fluide, tant dans l'effort musculaire, que dans le mouvement (trajectoire), la respiration, l'intention, l'acuité sensitive, etc. L'intégration de ce principe d'alternance prépare à la phase suivante : le principe de la coordination. Il est nécessaire dès lors dans sa pratique du Taijiquan de faire correspondre exactement les états Yin et Yang durant les mouvements, dans chacun des aspects. Nous trouvons alors la coordination simultanée « Effort – Mouvement - Respiration – Intention - etc.

**Le but est de parvenir à pratiquer le vrai Taijiquan.**

### **Les états ultimes Yin et Yang – l'amplitude**

Il est bien sûr utile de s'intéresser aux états ultimes, en arrêtant le mouvement. Ces états peuvent être observés facilement durant les exercices de maintien des postures statiques au niveau des tensions musculaires, de la concentration et de la respiration.

Par exemple, dans la posture " parer à droite " (*pas de l'arc avec poids sur jambe g*), on peut constater l'état de relâchement ou de fermeté musculaire au niveau des aines et des fesses : la fesse gauche est yang et ferme, l'aine gauche est yin et relâchée, tandis que l'aine droite est yang et la fesse droite est yin. Prendre conscience de l'amplitude réelle de ses mouvements est le premier résultat objectif à atteindre. L'objectif suivant consiste à donner plus de distance entre les états ultimes opposés Yin et Yang. Il s'agit d'arriver à intégrer dans sa pratique le concept de tendre l'élastique, en respirant plus profondément, en s'asseyant davantage dans le bassin, etc.

Les états ultimes ont inspiré l'appellation " TAIJI " qui veut dire le faite ultime : une respiration vraiment profonde, une concentration croissante, un mouvement juste très développé sont l'essence même du taiji. Ces états ultimes bien développés entretiennent, protègent, et prolongent même la vie.

Le fond noir sans relief du symbole Yin-Yang représente le « non manifesté », la forme blanche en relief représente le « manifesté ». Ces deux états sont présents en chacun de nous de manière plus ou moins prononcée, que nous soyons homme ou femme. Dans un couple, chacun joue le rôle de fond noir pour l'autre et le rôle de relief blanc pour soi-même. Ce serait en tout cas le modèle idéal...

La pratique du Taijiquan va permettre de retrouver en nous la présence de nos deux tendances : le masculin et le féminin. Elle va nous permettre de développer l'une et l'autre et de les rééquilibrer,.

### **Les états ultimes Yin et Yang – l'ancrage**

Le mouvement Taiji est « ni trop peu, ni trop ». Le séparé, par exemple, ne peut pas être trop Yin, ni trop Yang ! Si le « séparé » est trop Yin, le pratiquant effectue un mouvement trop court et trop mou, et il n'entre pas dans le Taijiquan. L'inconvénient de cet état « trop Yin » est qu'il ne permet pas une action efficace, qui est celle d'une attaque dans le cas présent.

Si le « séparé » est trop Yang, le pratiquant effectue un mouvement trop long et trop tendu, et il n'entre pas davantage dans le Taiji. L'inconvénient de cet état trop tendu est qu'il va donner prise à l'adversaire. L'adversaire pourra en effet le déséquilibrer facilement vers l'avant en le tirant ou utiliser d'autant mieux l'excès du mouvement ou de la force déployée.

Les deux postures ultimes incorrectes du « séparé », l'une trop Yin, l'autre trop Yang, sont souvent l'objet de démonstrations durant les séances d'apprentissage du Taijiquan.

## **3b - La succession cyclique des états - Principe de vie**

### **Les cycles naturels**

Toute la nature vivante évolue harmonieusement de manière cyclique.

La nature nous offre bien sûr des exemples type bien connus avec la succession bouclée des saisons, des jours, et des vies. Mais notre connaissance scientifique est incomplète et nous n'avons pas encore pris conscience de l'existence de certains cycles tout aussi naturels, eux aussi. Même si la médecine traditionnelle orientale a reconnu depuis longtemps déjà l'impact des cycles circadiens sur nos glandes hormonales et sur nos organes. Mais que sait-elle des autres cycles et périodes naturelles, comme par exemple, l'année cosmique qui équivaut à quelques 150000 ans ?

Cycle terre- terre : 1 jour      Cycle terre- lune : 28 jours

Cycle terre- soleil : 365 jours      Cycle terre- galaxie : 150000 ans

La succession des états vie - mort est aussi constatée dans la nature, et elle fait partie de cette Loi du yin et du yang. Les opposés se succèdent dans la nature : l'inspire suit l'expire, le froid suit le chaud, la joie suit la tristesse, etc.

**La fin de l'un des états prépare le début de l'autre.**

**« Le bébé naît sur le ventre, l'enfant se met à 4 pattes, l'adulte se déplace sur 2 jambes, le vieux s'assied, le vieillard se couche sur le dos et meurt, puis l'enfant renaît. »<sup>9</sup>**

Le cycle de vie bien compris fait admettre l'atavisme qui est d'ailleurs si bien expliqué par cette petite phrase tirée d'un ouvrage : **« On aimerait naître avec une page blanche, mais l'on naît en réalité avec une page déjà pleine de gribouillis. »** Les mamans qui observent leurs bébés le savent, et les parents d'enfants génies comme Mozart le savent aussi. Mais ce n'est pas démontrable grâce à la science parce que l'approche est différente et fait appel à une gamme de fréquences autre.

La succession des cycles les plus évidents sont d'abord reconnus par la conscience, puis, grâce à l'amorçage de son développement spirituel, la pèlerin découvre que **cette Loi est Universelle : elle s'applique à tout.**<sup>10</sup>

**Tout a un début, un épanouissement, une fin** : les systèmes philosophiques, les religions, les Etats, les systèmes politiques, économiques, pédagogiques, industriels, etc.<sup>11</sup>

**Tout ne peut vivre qu'un moment** : colère, fête, repos, etc. pour laisser la place à son contraire.

Naissance et mort sont deux mots pour dire la même chose puisqu'ils annoncent tous deux la même succession. La compréhension de cette simple Loi peut modifier notre façon d'appréhender la Vie.

L'épreuve douloureuse fait place au challenge, la réjouissance et les jours heureux ne sont pas définitifs et laissent place aux jours plus sombres. Journées fastes et journées néfastes se succèdent naturellement, santé et maladie font partie de la vie, gloire et opprobre ne sont qu'éphémères.

Le bonheur est alors préservé dans notre for intérieur par une bonne compréhension de ce savoir ancestral, par l'acceptation des cycles, par notre manière d'adhérer à l'Harmonie de la Vie.

### La vie et la Mort

La mort d'une relation – la naissance d'une formation – la perte d'un être cher – la venue d'une saison – sont autant d'événements qu'il est proposé de vivre à tous les hommes de la terre.

La mort d'un état yin annonce la naissance de l'état Yang et vis versa. Il est impossible qu'il en soit autrement. Le recommencement d'un mouvement permet de croire à un mouvement plus beau, plus évolué que le précédent. Etendu à la vie (naissance – mort), aux relations (perte – découverte), on peut ainsi croire que **le seul but de la Vie est notre évolution personnelle.**

Pourquoi je vis ? Pour permettre mon évolution personnelle, laquelle est facilitée par le contact du subtile avec la matière, par l'alternance du yang et du yin.

### Pouvoir et soumission (vie et mort)

Le pouvoir est illusion. Le pouvoir confié à une personne par d'autres est l'occasion qui lui est offerte pour apprécier sa grandeur, sa force, sa gloire. Dès que ce pouvoir lui est retiré, il entre dans une période d'humilité, de faiblesse, de soumission. La soumission d'une personne à une autre est l'occasion qui lui est donnée pour apprécier la petitesse de l'homme et sa faiblesse. L'homme est à la fois infiniment grand et infiniment petit (Yang- yin). Il est l'un et l'autre. Il ne peut pas être grand sans être également petit. La naissance et la mort sont des événements identiques. Pourquoi être triste pour la mort et joyeux pour la naissance ?

L'homme est parfois trop Yang ou trop longtemps Yang sur le plan physique (mouvements brusques et fréquents), sur le plan intellectuel (réflexions et raisonnements nombreux), sur le plan mental (pensées agripantes et émotions vives), sur le plan spirituel (enthousiasme emporté, etc.). Cet état Yang peut être ressenti par l'entourage comme agressif, parfois à juste titre. Les débordements sont à craindre.

L'homme peut aussi être trop ou trop souvent Yin sur le plan physique (passif), sur le plan intellectuel (paresseux), sur le plan mental (soumis), sur le plan spirituel (dépressif). Cet état Yin peut être ressenti par l'entourage immédiat comme décourageant. La vie, c'est l'alternance correcte des états Yin – Yang.

### Etats Yin et Yang en harmonie avec la nature

Sur le symbole peuvent être repérés des états instantanés : état féminin Yin, état masculin Yang, Ces états se retrouvent partout : chaud- froid ; blanc-noir ; masculin féminin ; extérieur-intérieur ; etc.

Dans la vie de tous les jours, il est possible d'en tenir compte. A titre d'exemple, la méditation est pratiquée dans la position à genoux le matin, en position debout de la journée, en position assise de la soirée, et en position couchée de la nuit. De même, sans tomber dans l'extrémisme, la nourriture sera principalement celle offerte par la saison : petits légumes au printemps, fruits en été, légumineuses en automne, et gros légumes (potirons, choux, poireaux) en hiver.

La nourriture sera plutôt Yang à midi, et plutôt Yin le soir.

<sup>9</sup> Tiré de l'ouvrage intitulé « La réincarnation » du Docteur Encausse – dit Papus

<sup>10</sup> Notre Dame du Vitrail – Odette Pactat-Didier – Editions Partage – 91415 Dourdan Cedex

<sup>11</sup> Le Tao de la physique – de Fritjof Capra - Editions Sand

## Dualités

L'alternance des états Yin et Yang peut faire l'objet de pertes temporaires d'harmonie si la personne a une santé précaire ou si elle sollicite trop son organisme. Je pense notamment :

- aux asthmatiques, qui ne peuvent pas inspirer trop forts ;
- aux tétaniques, qui ne peuvent pas expirer trop forts ;
- aux épileptiques, qui ne peuvent pas alterner trop longtemps leur vision : clair – sombre ;

Les exercices de santé doivent en tenir compte.

Les personnes en bonne santé chercheront au contraire à amplifier cette différence d'états successifs.

C'est ce que j'appelle le travail de l'élastique. Je l'identifie personnellement à la spiritualité, quand il s'agit de travailler dans le monde terrestre pour le compte du monde céleste.

### **Quand les deux états ne sont plus intégrés, la dualité s'installe !**

Deuxième élément : le choix entre deux opposés : fermé-ouvert ; souple –ferme ; concentré – relâché ; guerre- paix ; logique, raisonnement - intuition ; adaptation - créativité.

Quel sérieux problème pour certains de devoir choisir entre deux « prétendus » états opposés ... Jusqu'au jour où ils comprennent que nous sommes tous, tout à la fois, et que chacun des aspects a besoin de son contraire pour « être ».

Le plus bel exemple tient des sexes au niveau spirituel. **L'Androgyne tient des 2 sexes, il a développé les qualités mentales et spirituelles, tant de son aspect masculin que de son aspect féminin.**

Les machos et « machotes » éviteront bien sûr de développer leurs deux tendances naturelles.

### **Relevé non exhaustif d'états Yin et Yang**

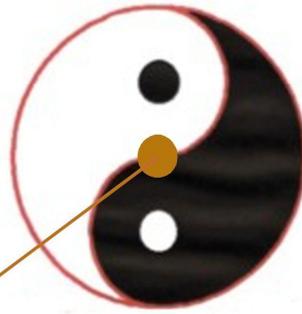
Blanc, noir	Montée, écoulement	Centripétence, centrifugence
Chaud, froid	Amer, salé	Mâle, femelle
Joie, tristesse	Esprit, énergie	Magnétisme, électricité
Été, hiver	Altruisme, égoïsme	Dense, expansif
Vie, mort	Infinité, zéro	Succion, pression
Gravité, lévitation	Ordre, chaos,	Lumière, ténèbres
Néguentropie, entropie	Qualité, quantité	Carbone, oxygène
Extériorisation, intériorisation	Généralisation, spécialisation	Positif, négatif
Mouvement, immobilité (posture)	Synthèse, analyse	Cotangent, tangent
Cœur, reins	Consommation, conservation	Point, cercle
Effort, détente (lâché prise)	Pouvoir, soumission	Vortex (spirale), ligne
Travail, plaisir	Force, fragilité	Son (bruit), silence
Ouverture, fermeture	Souplesse, fermeté	Courbure, rayon
Elongations, rétrécissements	Paix, guerre	Vélocité, lenteur
Gonflements, dégonflements	Découverte, perte	Feu, eau
Expire, inspire	Debout, couché	Flux, reflux, courant, contre-courant
Concentration, relaxation	Faste, néfaste	Rapide, lent
Plein, vide	Santé, maladie	Réflexion, méditation
Guerre, paix	Créativité, adaptation	Raisonnement, intuition

**Solaire, photovoltaïque**

ETE - FEU  
Coeur - Grêle

**Bois, biomasse**

PRINT. - BOIS  
Foie - vésicule



**Eolien**

AUTOM. - VENT  
Poumons, côlon

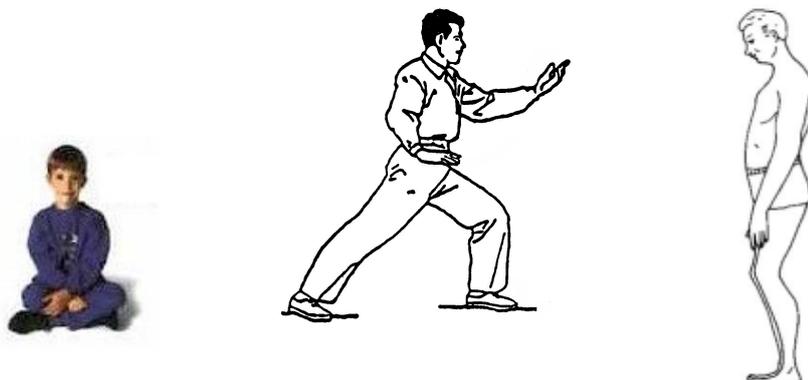
**Géothermie-fossile**

5e SAISON - TERRE  
Rate - pancréas - estomac  
(appoint entre saisons)

**Hydroélectrique**

HIVER - EAU  
Reins, vessie

## 4. La justesse de la posture - statique



Le principe de la prise de conscience !

### 4a - La justesse de la posture - Principe de Taijiquan

Dans la pratique du Taijiquan, la **posture statique a une grande valeur expérimentale** et est réalisée de deux manières :

- **posture de courte durée**, pour permettre à un professeur d'attirer l'attention sur des erreurs commises habituellement par le pratiquant, et pour permettre au pratiquant de vérifier de visu son travail et de se corriger, ou de conscientiser (psychomotricité) par une harmonisation toujours plus grande entre le mental (ce qu'on croit faire) et le physique (ce qui est réellement fait) ;
- **posture de longue durée**, pour permettre au cerveau d'enregistrer des positions correctes, pour renforcer le corps

Plusieurs buts sont donc recherchés : corriger la posture (dans les états ultimes Yin ou Yang), renforcer le corps, permettre au cerveau d'enregistrer une connaissance expérimentale nouvelle de manière correcte.

Ce sont surtout les postures statiques de longues durées qui sont intéressantes lorsqu'elles sont maintenues de manière correcte et juste. Ces postures correctes sont enregistrées plus facilement par le cerveau lorsqu'elles sont tenues un long moment, parce que le cerveau trouve le temps suffisant pour indiquer à chacune de nos cellules l'endroit où elles doivent se trouver pour la posture en question. Ce principe de Taijiquan tient compte d'une caractéristique importante du cerveau. Il lui faut 20 minutes pour commencer à enregistrer des données. Si, par exemple, un repas est pris à la hâte et qu'il ne dure pas plus longtemps que 20 minutes, le cerveau continuera à informer le mangeur en fin de son repas de ce message : « J'ai faim », alors que l'estomac est rassasié.

Au contraire, des postures tenues trop peu de temps ne laissent pas le temps suffisant au cerveau pour imprimer dans nos cellules et neurones l'information correcte. Même chose pour la compréhension, l'étude et la mémorisation d'une matière : réalisées trop rapidement, elles laissent peu de traces et deviennent ainsi délébiles.

Réalisées par répétitions successives durant des temps suffisants, les postures statiques donnent par contre toutes les **garanties d'un savoir de haute qualité et indélébile**.

A titre d'exemple, le maintien de la position de l'arbre, avec une rétroversion correcte, durant 15 à 30 minutes, est un exercice recommandé par les maîtres chinois pour améliorer sa pratique du Tai Ji Quan. Cet autre exercice réalisé régulièrement par les lamas tibétains et que j'ai appelé la position du « lama »<sup>12</sup> est des plus salutaires pour la santé. Il s'agit de rester debout sur une jambe fléchie (avec rétroversion du bassin), avec les mains en position appuyée, paumes vers le bas. L'exercice est réalisé durant 3 minutes pour les débutants, puis la posture peut être maintenue de plus en plus longtemps : 10, 15, 20 minutes. Certains lamas arrivent à rester 2 heures durant sur une seule jambe. Puis ils recommencent bien sûr sur la deuxième jambe, pour ne pas faire de jalouses.

<sup>12</sup> La position du lama tibétain est représentée plus loin : voir principe 24 « Entre ciel et terre »

La justesse des postures statiques (situations spatiales, directions) prépare le pratiquant à affiner la justesse des mouvements dynamiques (trajectoires, amplitudes, vitesses, rotations, élongations) : voir principe N° 9 : la bonne direction à suivre.

Cette justesse vaut pour les postures avec les références spatiales des parties du corps (mains, pieds, etc.) mais aussi pour les orientations (directions) prises respectivement par les parties du corps : doigts, paumes, mains, coudes, épaules – orteils et talons, pieds, genoux, hanches – bassin, torse, tête. Cette justesse vaut également pour les déplacements avec tous les endroits de passages de ces mêmes parties du corps.

## 4b – La justesse de la posture – Principe de vie

Transposé à son vécu au quotidien, ce principe de la posture maintenue un long moment peut nous conduire à des réflexions philosophiques fort intéressantes.

Il n'est pas coutume de se poser la question : Est-ce que ce que « je crois faire » correspond à ce que « je fais » ? Est-ce que ce que je crois avoir comme impact sur les gens que je côtoie correspond à l'impact réel que j'ai sur eux ? Est-ce que vraiment j'ai conscience de ce que je fais, de ce que je dis, de ce que je pense ? Est-ce que vraiment je suis ce que je crois être ?

La réponse, vous la connaissez tous, et elle vaut pour moi, bien sûr : c'est non.

Que de travail à réaliser sur soi-même ... Mais comment faire ?

Voilà que ce principe de Taijiquan de la posture juste nous interpelle sur le plan philosophique. Mais comment alors procéder pour pouvoir l'appliquer au mieux ?

Bien souvent, nous vivons les événements de la vie sans trop nous poser de questions. Ces événements spécialement arrivés pour nous ou à cause de nous n'interpellent même pas. Ils passent rapidement sans nous impressionner, puis, ils sont oubliés de la même manière qu'un train qui passe devant une vache qui l'observe est oublié dans les instants qui suivent.

De petits arrêts, de petites réflexions feraient pourtant découvrir beaucoup de questions au sujet de notre vie et nous permettraient sans doute d'y apporter des réponses plus justes et plus créatives.

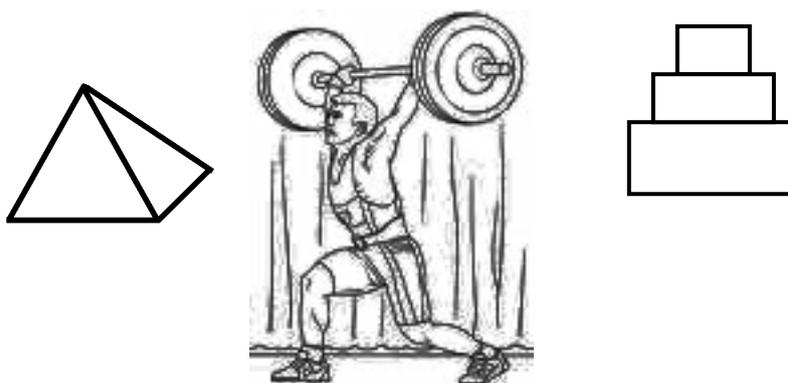
Ne dit-on pas que : « la Vérité est en nous », « nous connaissons déjà toute la Vérité », et qu'il suffit simplement de l'accueillir, de la découvrir, d'en prendre conscience ?

La découverte de notre corps par les postures statiques justes va nous aider, certes, à découvrir aussi nos corps subtils. La sensation de notre chaleur interne va aussi nous faire découvrir à nouveau la sensation de notre chaleur humaine à d'autres niveaux.

L'attention que l'on porte sur soi va s'étendre petit à petit dans les gestes quotidiens, dans nos paroles passe-partout, dans nos scénarios habituels de vie qui font mener la vie dure à notre entourage : jalousie, colère, tristesse, dénis.

L'observation des réactions des autres, que ce soit nos enfants ou nos animaux de compagnie, fournira autant d'indicateurs et de miroirs qui vont permettre de changer nos attitudes et nos comportements.

## 5. La solidité de la pyramide



Le principe de la prise de confiance !

### 5a - La solidité de la pyramide - Principe de Taijiquan

Ce beau principe du Tai Ji Quan est à comprendre à plusieurs niveaux.

La pyramide est imposante par la solidité de sa structure. Ses fondations et murs de base sont larges, lourds et forts. En s'élevant, sa structure devient plus étroite, plus légère.

Telle est le principe de conception d'une pyramide dont l'objectif est de rester solide, difficilement destructible.

Ce principe de la pyramide est une loi naturelle à laquelle ne peut échapper, ni le monde vivant, ni les constructions valables de l'homme. Les troncs d'arbres sont épais à leur base et se terminent en hauteur par leurs feuilles légères. Quant à nos constructions, les murs ont des fondations solides, puis ils sont construits en hauteur avec des empilements de briques de moins en moins épais. Il est lourd et costaud en bas, il est léger et suffisant tout en haut.

**Le principe de la solidité de la pyramide concerne aussi notre corps physique.**

Symboliquement, la solidité de l'homme est représentée par une pyramide, avec deux jambes très fortes et une tête légère. Ses jambes assurent la fiabilité de la structure, sa tête et ses mains assurent la qualité de réception des sensations.

L'homme moderne occidental a développé sa tête, mais il a négligé plus récemment de développer ses jambes. On pourrait aujourd'hui le représenter comme une pyramide renversée, avec une grosse tête et deux fines jambes.

Or, ce qui soutient l'homme, ce sont ses jambes. Ce qui permet à l'haltérophile de travailler lourd, ce sont ses jambes.

Les techniques ergonomiques occidentales apprennent au travailleur manuel et au manutentionnaire à protéger le dos et à soulager celui-ci en faisant travailler davantage les jambes. Il leur est appris de ne pas plier le dos pour soulever une charge pondérale, mais bien de plier les jambes et de maintenir le dos droit. Ce que la formation ne dit pas, c'est que pour être physiquement capable de respecter la règle ergonomique du port des charges pondérales, il est nécessaire de fortifier au préalable les jambes, leur donner la force suffisante qui leur permettra de soulager le dos.

La pratique du Tai Ji Quan, avec les genoux continuellement fléchis et le bassin placé en rétroversion, a pour effet de renforcer les jambes et de protéger efficacement le dos.

La statue de Kongo japonais montre l'attachement des combattants à cette notion de solidité : santé solide, muscles solides, métabolismes solides, etc.

**La solidité de la pyramide concerne ensuite nos corps physique (corps visible) et subtils (corps invisibles).**

Les muscles représentent la solidité, la terre. Le Kongo japonais en est une représentation. Ces gardiens du temple bouddhiste symbolisent la force musculaire mais aussi l'énergie de l'Univers. Ils sont en principe placés par paire, l'un représente le principe positif (Mushaku Rikishi) rouge, l'autre le principe négatif (Kongo Rikishi) vert.



La véritable force physique se trouve dans le poids corporel. Ce poids constitue les réserves énergétiques et c'est lui qui assure la possibilité aux jeunes de moins de 60 ans de réaliser des exercices spirituels difficiles comme celui de la **Kundalini** !<sup>13</sup>

Pour nos corps invisibles, c'est tout le contraire. Il s'agit de développer en couleurs, en grandeur et en finesse l'aura non condensée de nos corps subtils.

**L'homme fort n'a pas de perte d'énergie, et son aura rayonne de tous ses feux !**

Un des effets les plus concrets de la pratique régulière du Tai Ji Quan est sûrement d'affermir l'homme dans tous les sens du terme : elle améliore ses santés physique, mentale, intellectuelle, spirituelle.

La solidité de la pyramide agit au niveau d'autres principes comme l'ancrage, les racines, la stabilité, l'équilibre.

## 5b - La solidité de la pyramide - Principe de vie

**Lourd et solide en bas – léger et souple en haut** : voilà tout un programme qui va transformer la vie de tous les jours. Transposer dans la vie au quotidien, le principe de la solidité de la pyramide doit nous rendre plus solides mentalement et spirituellement pour nous-mêmes, mais plus souples et plus légers dans nos relations aux niveaux familial et social.

Comme exemple intéressant à considérer, ce sont les mises à l'épreuve des parents par leurs propres enfants. Les enfants testent leurs parents pour savoir s'ils peuvent tout se permettre. Ils essaient et se permettent de tout essayer. Leur spontanéité et leur candeur leur donnent accès à des expériences très diverses. Les animaux domestiques en font d'ailleurs tout autant : l'instinct les guide.

Ces mises à l'épreuve vont confirmer ainsi l'amour des parents pour leurs enfants, mais également la fiabilité, la force tranquille et l'assurance des parents. Les enfants obtiennent de cette façon une sorte de feedback de la part de leurs parents. Ceux-ci doivent normalement pouvoir les conforter dans l'idée qu'ils sont de véritables soutiens, qui ne se laissent pas perturber par de quelconques tracasseries futiles.

Nous pourrions examiner les soi-disantes fragilités de l'homme qui n'a pas encore travaillé toutes les dimensions de sa nature humaine. L'abbé Gabriel Ringlet, ancien Recteur de l'Université de Louvain, a écrit à ce sujet un livre très optimiste.<sup>14</sup> Les moments de fragilité sont des occasions riches d'enseignement et d'apprentissage.

### La fragilité ou la force du corps émotionnel

La fragilité du mental est exprimée soit par des débordements, soit par des blocages de type émotionnel. L'expression anarchique ou interdite des sentiments, des **émotions** et des besoins en sont les **deux formes excessives et néfastes**.

Les **débordements émotionnels** touchent les personnes fragiles qui accèdent trop rapidement à des crises aiguës :

- la colère rouge, sanguine, accompagnée de gros mots, cris, grands gestes brutaux (des « faux durs »)
- la colère blanche exprimée avec violence dans le geste, dans le vindicatif (des « faux durs »)
- la peur blanche (peau blanche) avec pipi dans la culotte, haut le cœur, bouche bée
- la tristesse aiguë exprimée avec pleurs interminables, plaintes, culpabilisations, repli sur soi, dépression permanente,

- la joie exubérante suivie de fou rire, dépenses irraisonnables, extravagances,

Ces personnes connaissent leurs sentiments, les ressentent avec une acuité exacerbée, et les expriment sans aucune retenue, sans chercher à évaluer l'impact que leur expression démesurée peut avoir sur leur entourage immédiat.

Les **blocages émotionnels** touchent les personnes fragiles qui refoulent, refusent et méconnaissent donc leurs sentiments, leurs **émotions** et leurs besoins :

- l'introversion sans joie du « faux doux » taiseux,
- le déni des sentiments et des besoins, sans colère (le doux dépressif qui refuse la connaissance de soi et sa prise en charge par manque d'énergie)
- le rejet des scrupules, sans tristesse (le faux doux qui agit instinctivement sans culpabilité)
- l'absence de sensibilité, sans morale et sans peur (le dur qui agit comme un prédateur sans tête)

Ces personnes ignorent trop leurs sentiments, leurs besoins et taisent leurs **émotions** et leur conscience systématiquement dans toutes les situations. En ne parlant pas d'elle-même, elles n'apprennent pas à se connaître, à faire remonter à la surface le subconscient, et ne sont surtout pas prêtes à montrer qui elles

<sup>13</sup> Techniques de méditations, de Osho Rajneesh Editions du Gange

<sup>14</sup> « Eloges de la fragilité » de l'abbé Gabriel Ringlet, Editions Scaillet – Montigny-Le-Tilleul. (bibliothèque de Thuin)

sont. Donc, impossible de bien les connaître ! Elles n'ont pas conscience de l'impact sur l'entourage de leur scénario de vie et de leurs décisions.

Les besoins sont niés, l'abnégation devient la règle jusqu'à ce que ... ça change !

**Jusqu'à en avoir marre d'en avoir marre !**

Ces deux formes d'expression excessives peuvent aboutir à des accidents de parcours graves tels que :

- comportements despotiques, sadiques, et masochistes,
- tendances suicidaires, meurtrières, et prédatrices.

Au contraire la solidité émotionnelle se rencontre chez les personnes qui expriment facilement leurs émotions, leurs besoins, et leurs sentiments, de manière calme et sereine sans agressivité par rapport à autrui. Elles se connaissent bien et se gèrent bien, elles ont appris à reconnaître leurs sentiments et besoins, à les exprimer de manière libre et sans excès. Elles tirent les leçons de leurs différentes émotions pour pouvoir mener une vie toujours plus épanouissante, pour elles-mêmes et pour leur entourage immédiat. Lire à ce sujet le principe 17 de la stabilité.

Chez l'homme solide, la colère est ajustée pour ne pas agresser excessivement, la peur et la joie sont maîtrisées pour ne pas perdre le contrôle de soi (la stabilité), et l'amour est exprimé de façon claire, régulière, inconditionnelle.

Face à la fragilité et à la violence d'autrui, la personne solide moralement est capable de confronter cette violence extérieure, elle a appris à se protéger pour pouvoir continuer à offrir son amour. Elle se protège au moyen d'outils efficaces qu'elle a testés et développés : la compassion, l'auto-compassion, l'empathie, l'auto-empathie, la tolérance, la souplesse, l'indulgence et l'assertivité.

Il ne s'agit pas de vains mots, mais ces mots ne prendront leur vraie dimension que si un travail en communication non violente est réalisé dans une école spécialisée pour adultes, l' E.P.E. et l'Université de Paix <sup>15</sup>

**Se donner du poids est rassurant, pour soi et pour les autres !** J'ai écrit un livre de santé dans le but que ses lecteurs puissent rester forts longtemps et puissent vivre des expériences spirituelles fortes. <sup>16</sup>

La solidité de la pyramide a une grande importance dans la vie d'un groupe. Elle garantit la capacité de chaque membre à offrir un « plus » sans défection, et tout spécialement aux personnes extérieures au groupe en besoin d'évolution.

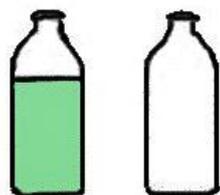
La nouvelle spiritualité, celle d'aujourd'hui et de demain, est une spiritualité d'évolution de la société, de gestion de la planète, et de respect des mondes vivants minéraux, végétaux, animaux et humains.

---

<sup>15</sup> Communication non violente : Ecole des parents et des Educateurs de Bruxelles et Charleroi – Université de Paix de Namur

<sup>16</sup> Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la Nature, de Jean-Louis Ballant - Editions de l'Auteur

## 6. Le plein et le vide



**Le principe de l'efficacité !**

### 6a - Le plein et le vide - Principe de Taijiquan

En taijiquan, chaque déplacement est réalisé avec lenteur et continuité, tout en assurant équilibre et stabilité à tous moments. Le transfert du poids d'une jambe sur l'autre s'effectue, dans ces conditions, très progressivement.

**Tout l'art du déplacement martial réside dans la maîtrise de la transformation plein-vide**, et vice et versa, dans les jambes. La jambe qui supporte le poids est "pleine", tandis que l'autre est "vide".

Le principe fondamental du TJQ est certainement la succession sans fin des phases Yin et Yang, comme le suggère le symbole du TAO : flux et reflux - plein et vide - jour et nuit – annoncent mutuellement leur venue prochaine.

Ce principe simple de la succession sans fin des phases Plein et Vide comme pratiqué en Tai Ji Quan montre qu'il n'y a aucune opposition entre les contraires, mais bien une complémentarité. Flux et reflux - plein et vide - noir et blanc - chaud et froid – jour et nuit – annoncent leur venue successive. La mort (l'extinction) de l'un des états annonce la naissance (l'apparition) de l'autre.

Ce principe n'est autre qu'une application des cycles et états Yin-Yang. Il s'applique de manière spécifique à l'alternance des contraintes appliquées aux os, aux articulations, aux tendons, aux muscles, aux cellules nerveuses pour les rendre plus solides. La méthode de l'alternance compression et mise au repos des os, flux et reflux du sang, élongation et mise au repos des tendons, excitation et mise au repos des cellules nerveuses est très simple et surtout très efficace.

**Le Taijiman vide ce qui est complètement plein et remplit ce qui est complètement vide.**

Quand le centre de gravité du corps se situe à la verticale d'une jambe, d'un genou, d'un pied, la jambe porteuse est très sollicitée. Cependant, vous pouvez être souple, rapide et fluide avec l'autre jambe restée libre. Au contraire, quand le poids est également réparti sur les deux jambes, vous devenez doublement lourd et lent.

Il arrive que des pratiquants n'aient pas obtenu, même après de longues années de pratique, l'agilité et l'harmonie du mouvement. Cela provient de ce qu'ils n'ont pas pris conscience de l'erreur de la double lourdeur. Pour éviter la double lourdeur, il s'agit de travailler ce principe martial du vide et du plein.

A titre d'exemples, un muscle qui reste bandé après une action n'est plus disponible pour une nouvelle action avec mouvement rapide. Il doit d'abord et avant tout se détendre pour imprimer cette nouvelle action. Frapper avec le poing qui reste ensuite fermé est également tout aussi inefficace.

**Le principe Plein –Vide est le principe de l'efficacité.**

Quand je suis trop dans le « vide », je deviens inefficace dans les attaques, quand je suis trop dans le plein, je deviens vulnérable à la défense. Ce principe se retrouve également dans les séances de Taijiquan par une alternance harmonieuse des temps consacrés à la pratique. Le cours est scindé en des périodes « **travail – repos** » où l'occupation alterne en « **concentration – détente** ». TOUT a un début (une naissance), une croissance, un épanouissement et une fin (une mort).

## 6b - Le plein et le vide - Principe de vie

Ce principe s'applique à d'autres notions comme par exemple nos valeurs (**richesse – pauvreté**), nos actes (**effort- plaisir**), notre travail (**travail – repos**) et notre vécu (**événement épreuve - événement cadeau**) ?

Puisque TOUT a un début (naissance) et une fin (mort), c'est sûrement le cas pour les valeurs, les idées, les cultures, les croyances, et pour tous les systèmes politiques, économiques, financiers, industriels, religieux, sociétaux, etc.

**NB : Egrégore est un mot qui ne vous est probablement pas inconnu. Il s'agit d'un petit nuage de pensées ou d'idées qui volent au-dessus des continents et impriment le cerveau des personnes les plus réceptives aux nouvelles idées germant chez qui est relié aux énergies célestes.**

Pour ce qui concerne le vécu des événements (épreuves-plaisirs), j'aimerais m'attarder une deuxième fois sur le dicton d'Epicure **CARPE DIEM** : Jouis au maximum du moment présent.

Dans les temps modernes que nous connaissons, l'homme aurait peut-être tendance parfois à comprendre l'Epicurisme comme un système permettant de profiter au maximum de la vie dans l'aspect le plus plaisant, c'est-à-dire dans les plaisirs. Mais est-ce bien l'interprétation qu'il faut donner au dicton ? La signification de l'épicurisme n'aurait-elle pas été déformée à un moment donné de notre histoire ?

J'aurais personnellement tendance à croire qu'Epicure voulait signifier qu'il était important de vivre intensément chaque moment de sa vie, pour en tirer le meilleur parti, pour soi-même et pour les autres.

Si donc le plaisir est important et peut être vécu très intensément, ce qui est souhaitable à chacun de nous, ne peut-on pas aussi dire que l'effort peut aussi être vécu aussi intensément ?

L'un et l'autre, se succédant naturellement, nous font alors participer à la Vie d'une manière toute différente.

Dans la littérature moderne, le sujet est abordé souvent de façon originale. Je pense notamment au film de Peter Weir, « Le cercle des poètes disparus »<sup>17</sup>

Je cite également le livre de Bernard Werber « L'ultime secret »<sup>18</sup> dont voici quelques passages choisis :

« Un homme motivé n'a pas de limites

« Quand les autres vous font un reproche, ils vous renseignent sur ce qui pourrait devenir votre force.

« Il n'y a que 3 choses : les actes, les paroles et les pensées. Contrairement à ce qui est dit partout, je crois que la parole est plus forte que les actes et la pensée plus forte que la parole. Bâtir ou détruire sont des actes. Pourtant, dans l'immensité du temps et de l'espace, cela signifie peu. L'histoire de l'humanité n'est qu'une suite de monuments et de ruines érigés dans les clameurs puis les pleurs. Alors qu'une pensée bâtisseuse ou une pensée destructrice peuvent se répandre sans fin à travers le temps et l'espace, générant une multitude de monuments et de ruines.

« Les idées sont comme des êtres vivants dotés d'une autonomie propre. Elles naissent, elles croissent, elles prolifèrent, elles sont confrontées à d'autres idées et elles finissent par mourir. Et si les idées avaient leur propre évolution ? Et si les idées se sélectionnaient entre elles pour éliminer les plus faibles et reproduire les plus fortes ?

« J'essaie d'être parfait dans ma morale comme dans mon intelligence. Je suis donc obligé de me projeter dans le futur. J'essaie d'imaginer ce que sera l'homme « bon » du futur ... Un homme au cortex encore plus développé, mieux connecté. Je le devine peu susceptible, apte à surmonter ses réactions premières, capable de pardon, non influencé par ses émotions basiques. Il transcendera son cerveau de mammifère pour être enfin un esprit libre »

Si la spiritualité est réellement un processus de travail personnel, d'élévation de notre âme vers un monde intérieur plus beau, et ce, grâce à un travail d'enracinement dans un monde extérieur de plus en plus lourd et concret, nous pouvons peut-être aussi imaginer qu'il est un processus d'accroissement de la qualité de ce travail.

La tension de l'élastique est à plusieurs dimensions (Homme = LIEN entre CIEL et TERRE) :

- travail d'amplitude : élévation (sagesse, amour, compassion) et enracinement (ancrage à la réalité, bon sens)

- travail de qualité (intensités du plaisir et de l'effort)

- travail de résistance (endurance)

Il n'y a pas de hasard, entend-on !

Dans les événements (épreuves - cadeaux) et actes (efforts - plaisirs) qui nous sont proposés par la Vie, on pourrait peut-être essayer de reconnaître :

<sup>17</sup> Le film « Le cercle des poètes disparus » de Peter Weir sorti en 1989

<sup>18</sup> L'ultime secret - de Bernard Werber- Editions Albin Michel

- les événements qui sont la conséquence directe de nos actes passés et très lointains (l'effet boomerang) car nos actes, paroles et pensées, des plus grands aux plus petits, portent leurs fruits ..... et ont des conséquences
- les événements qui nous mettent à l'épreuve et qui ont pour but de nous permettre d'accéder à une qualité (intensité) et à une quantité (amplitude et endurance) accrues de l'effort ou du plaisir. Heureusement, après la pluie vient le beau temps !

#### **Le vase déborde mais le robinet continue à faire couler l'eau**

- une personne qui parle et qui parle : le vase est plein mais le robinet coule sans arrêt, et impossible de l'arrêter pour laisser un autre s'exprimer. Comment peut-il entendre les autres ?

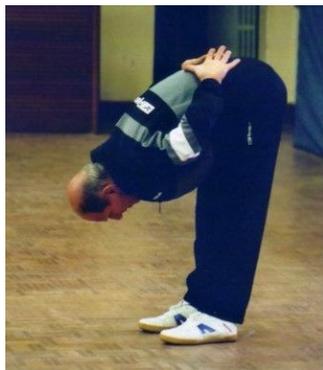
**Il n'est pas possible de remplir un vase plein.** Il faut d'abord le vider de l' « ancien » pour pouvoir le remplir de « nouveau ». Pour être réceptif dans la vie, s'autoriser à passer au travers de nouvelles portes qui s'ouvrent, être à l'écoute, il est nécessaire de se taire, d'accepter sans réagir les messages reçus. C'est ensuite qu'il est utile de revenir dans son for intérieur sur ces nouvelles sources d'informations.

#### **Travail - Détente - Effort - Plaisir**

- une personne qui travaille sans arrêt : pas de répit. Tandis que son voisin s'ennuie et se demande bien ce qu'il pourrait encore bien faire pour tuer le temps. Ce dernier ressemble à un vase percé à sa base et l'eau s'écoule.

Le comble de la non-efficacité, c'est quand l'**optimiste voit une bouteille à moitié pleine, et que le pessimiste voit une bouteille à moitié vide.**

## 7. Souple dehors, et ferme dedans



Le principe de la bonne gouvernance

### 7a - Souple dehors, ferme dedans - Principe de Taijiquan

Ce qui caractérise le Taijiquan, c'est la recherche continue, par le travail, de la souplesse, de la douceur et de la légèreté des mouvements. Contrairement aux apparences, une grande fermeté existe pourtant à l'intérieur, dans la structure principale que constitue la colonne vertébrale.

Rigidité (la dureté) et mollesse ne font pas partie du vocabulaire du Taijiquan. A ces mots en correspondent d'autres, plus appropriés, que sont la fermeté et la souplesse. Ils sont justement l'équilibre entre les deux.

**Ferme sans être dur. Souple sans être mou.**

Si l'on peut croire que les maux du corps sont à l'image des maux de l'esprit, et vice et versa, on peut aussi croire que l'esprit s'ajuste au corps. Il ne reste qu'un seul pas à avancer pour penser qu'assouplir le corps permet à la fois d'assouplir l'esprit et de s'adapter plus rapidement aux changements dans la vie.

**Le changement, c'est la vie !**

Les pratiquants du Taijiquan répètent facilement : souple dehors, ferme dedans

Les extrémités du corps restent souples, c'est le cas des mains, doigts, têtes, fesses ou aines. L'intérieur du corps reste ferme, et c'est le cas de la colonne vertébrale étirée, du bassin en rétroversion, etc.

**Améliorer sa souplesse** ou entretenir sa bonne souplesse a des effets multiples.

La vie professionnelle trépidante, stressante, exigeante au niveau de la charge physique et/ou mentale a un effet pervers. Cette vie a toujours le même effet, c'est de refermer toujours davantage le corps. Les efforts musculaires répétés à fréquence plus ou moins variable font que les muscles, petit à petit, se raidissent, s'épaississent, se rapetissent. Le stress referme la cage thoracique au point de ne plus pouvoir respirer suffisamment. La position statique debout ou assise, sans guère bouger durant toute une prestation, diminue la mobilité : les mouvements des jambes, des bras et du bassin se réduisent à un niveau tel que le handicap physique est à craindre. Et dans ce cas, le bassin se bloque, les jambes ne permettent plus de courir, les bras deviennent inaptes à porter ou lever un objet.

Pour compenser cette vie qui réduit la mobilité, des exercices réguliers d'assouplissement vont combattre tous les effets néfastes de nos occupations quotidiennes sédentaires, puisqu'ils vont consister à allonger les muscles et tendons, fortifier les articulations, et à rouvrir le corps.

Un deuxième effet, et non des moindres, est de permettre d'**améliorer la réceptivité sensorielle** des extrémités du corps que sont les doigts de mains et de pieds. Quand on sait que ces pieds et mains comprennent ensemble 104 os (4 x 26 os) sur un total de seulement 206 os, on comprend que leur rôle se situe au niveau de la finesse des ressentis, grâce à la multitude infinie des mouvements qu'ils permettent normalement. Les doigts maintenus souples améliorent la **sensibilité au touché**.

En Art martial de combat, il est très utile d'être à la fois souple au niveau physique et très réceptif au niveau sensoriel, afin de deviner et devancer les intentions du partenaire. Un moindre geste de sa part permet d'anticiper la réplique. C'est dans cet esprit que le **contact ne doit jamais être rompu** dans la pratique avec partenaire. La souplesse se comprend alors, non plus comme la capacité à réaliser des mouvements très amples, mais comme la capacité à modifier rapidement sa position, sa technique, sa stratégie, sans s'opposer pour autant au partenaire : sans force et sans agressivité incontrôlée.

La **fermeté**, comme on peut le deviner, est tout aussi importante dans la pratique de l'Art martial de combat. La tête légère et l'esprit éveillé : telles sont les qualités du bon pratiquant. Maintenir la tête droite mais sans raideur, sans rigidité, comme suspendue à un fil. Relâcher les muscles du visage. Eviter la raideur du cou qui doit être mobile et prêt à tourner dans toutes les directions. Lâcher légèrement la poitrine vers l'intérieur et garder le dos tonique. Le sens de fondre la poitrine vers l'intérieur est à trouver dans la pratique du Taijiquan martial. Le thorax ne peut pas être bombé, mais la poitrine ne peut pas non plus être affaissée, ni tassée. C'est pourquoi, le dos reste tonique.

Le corps se développe pour réagir aux situations habituelles, il développe des muscles volumineux et courts dans les membres principaux (bras, jambes, dos) en cas de travaux pénibles et lourds mais fait perdre la souplesse, et il développe des petits muscles longs aux extrémités (doigts, visage, pieds) en cas de travaux artistiques.

En pratiquant le taichi quotidiennement, le corps se meut d'un bloc très souvent et les muscles changent d'aspect sans prendre de volume, les os se renforcent, et les articulations s'assouplissent. On reconnaît bien le pratiquant de taichi rien qu'en observant son corps.

Ouvrir, arrondir et relâcher les articulations sont trois recommandations importantes pour les maintenir en parfaite santé. A titre d'exemple, la torsion du cou est naturelle pour notre physiologie, elle peut donc être travaillée en douceur pour obtenir une rotation maximum de la tête. A la limite inverse, sans aucun travail d'assouplissement, la raideur s'installe au niveau du cou, au point que tourner la tête devient quasi impossible.

C'est un peu comme les gonds d'une porte qui ne sert plus, ils rouillent et se mettent hors d'usage d'eux-mêmes.

## 7b - Souple dehors, ferme dedans - Principe de vie

La souplesse physique acquise, améliorée ou entretenue par la pratique régulière du Taijiquan a aussi des effets positifs sur la souplesse du mental.

Dans la vie, nous sommes amenés régulièrement à prendre des décisions, et à agir.

Si nous refusons trop facilement de décider et/ou d'agir, nous sommes dans le laxisme, dans la complicité passive.

Par contre, si nous décidons et agissons trop vite ou trop fort, nous sommes souvent amenés à exiger des résultats trop immédiats ou trop importants.

Ces deux comportements extrêmes sont qualifiés de mollesse et rigidité. Ils amènent des résultats catastrophiques.

La dureté débouche sur certains types d'excès : l'autoritarisme, le non dialogue, la fermeture d'esprit, l'intolérance, le fanatisme, l'agression, l'acharnement, l'excitation.

La mollesse, quant à elle, nous fait penser aux excès suivants : le laxisme, la lâcheté, le bon à tout laisser faire, l'asservissement, la dépendance, la soumission, le non-dit, le déni, le refus d'agir, du « n'importe quoi ».

Les « hyperthyroïdiques » deviennent autoritaires de diverses manières : culpabilisation, harcèlement, contraintes, menaces, manipulation, etc. ... Ce sont autant d'armes qui tuent.

Les « hypothyroïdiques » deviennent peureux, introvertis, soumis, dépendants, prostrés.

Au centre de ces deux types de comportements extrêmes se trouve **l'acte juste et posé**. Il est réalisé avec un esprit souple et ferme, c'est-à-dire déterminé et patient.

Le comportement s'adapte et se moule aux possibilités du moment offertes par l'entourage, mais les objectifs, une fois fixés, restent à atteindre s'ils sont louables. La souplesse nécessite souvent beaucoup de patience.

**Ferme à l'intérieur**, dans le vécu au quotidien, peut se comprendre comme étant surtout « ferme avec soi-même » : fidèle aux vraies valeurs, fidèle aux vrais messages que l'on veut faire passer au travers de ses actions (œuvres), paroles (discours) et pensées.

**Ferme avec soi-même, c'est surtout être rigoureux dans la conduite de sa vie.**

**Souple dehors**, dans le vécu au quotidien, peut être compris comme une nécessité d'être « compréhensif avec autrui » :

- tolérance par rapport aux défauts « présumés » des autres,
- ouverture à des valeurs non partagées, pour mieux comprendre pourquoi elles trouvent des adhérents,
- assertivité ou non jugement par rapport aux actes, valeurs, besoins, sentiments, émotions des autres, et qui peuvent être très différents d'une personne à l'autre.

La personne bien centrée est à la fois ferme et souple, il a une main de fer dans un gant de velours, il est décidé tout en restant bon. Il reste très ouvert au dialogue, à la diversification, à la tolérance (jusqu'à une certaine limite qui est l'inadmissible). Il pratique la rigueur jusqu'à la compréhension et la compassion. Il accepte la dérision, la critique et l'autodérision comme autant de moyens pour évoluer et d'outils pour travailler.

A titre d'illustration, observons la diversification et la tolérance voulues par la Nature elle-même. Généreuse, elle nous offre dans tous les domaines une très grande diversité des règnes vivants, en couleurs, en grandeurs, etc. Grâce à quoi, des fleurs de toutes couleurs ravissent notre vision, des plantes aux mille parfums chatouillent notre odorat, des arbres de toutes grandeurs occupent nos forêts, des animaux de toutes espèces se diversifient en mille races chacune. Et chaque race se divise en sous-classes régionales ayant des cultures et des modes de vie très différents.

En ce qui concerne la race humaine, la Nature a également été très généreuse puisqu'il existe des races se distinguant par les différences des couleurs de peau, des cultures, des modes alimentaires, des valeurs philosophiques ou religieuses.

Il est ainsi étonnant de constater que l'homme accepte facilement le cadeau de la nature pour ce qui concerne les fleurs, les animaux, les arbres, les pierres, mais qu'il en va tout autrement en ce qui concerne sa propre collectivité humaine. Il devient parfois raciste vis-à-vis des hommes qui ont une couleur, une culture, une religion, une langue, des valeurs, voire des goûts différents.

A cet égard, notre petit pays, la Belgique, est très riche de par la multitude des cultures qui coexistent. Il n'empêche que dans un journal local, il y avait en tête d'article : « un belge sur deux se méfie des mariages transnationaux ». Résultat du laboratoire Thalys International sur un échantillon de 478 personnes (mai 2002).

Nos concitoyens ne considèrent-ils pas encore comme une évolution positive la progression du nombre de couples formés d'hommes et femmes ayant des origines ethniques différentes ?

## 8. La progression lente en douceur



Hâte-toi lentement ! Qui va piano va sano.

Le principe de l'excellence et du parfait apprentissage

### 8a - La lenteur en douceur - Principe de Taijiquan

#### Formation lente et longue

L'enfant apprend sa langue maternelle à 2 ans avec des mots tout simples qui lui sont répétés très souvent. La dactylo apprend aussi son métier avec patience en commençant par tapoter le clavier très lentement. **Ainsi, la lenteur est, on le sait par l'expérience, la garante d'un bon apprentissage !**

**Une bonne formation de Taijiquan est longue.** Elle nécessite normalement une dizaine d'années pour atteindre un degré d'intégration suffisant et pour accumuler un bagage intéressant. Le pratiquant peut essayer par exemple d'intégrer chaque année quelques principes décrits dans ce livre, ce qui lui permettra d'en intégrer une vingtaine à ce rythme **avec une formation régulière durant une dizaine d'années.**

La formation commence généralement avec le Taijiquan de santé (formes modernes à mains nues) et le Weitan Chi Kung. Puis viennent les formes d'épée, les formes de Taijiquan traditionnel et d'autres styles (Chen, Wu, Sun). Le Taiji Quan se dépose ainsi lentement et restructure l'être sans brutalité, en le respectant. Entre-temps, la pratique martiale sera abordée sans trop d'insistance de même que le Taijiquan de vie dévoilant les clés du bonheur.

Finalement, le travail avec partenaire devient plus régulier et plus intensif. Après plusieurs années de pratique, le candidat est enfin prêt pour recevoir une formation plus poussée. Le Weitan qigong évolue vers le Neitan Qigong tandis que le Taijiquan de santé évolue vers le Taijiquan martial de self défense : travail des mains collantes (Tuishou), frappes, dégagements, luxations (Chin Na), etc.

#### Mouvements lents, respiration lente, pensée lente

Le Tai Chi Chuan est surtout connu pour sa pratique en tant qu'art de santé. Dans ce type de pratique, les gestes sont lents et suggèrent même l'harmonie d'une danse.

Parce que le Taijiquan de santé est très lent, les formes sont plus facilement exécutées, du début à la fin d'une série d'enchaînements, sans accélération, sans perte fugitive de l'équilibre (qu'on observerait sur une vidéo grâce à des arrêts sur images), sans discontinuité dans les transitions de mouvements et dans les changements de répartition du poids du corps. Le mouvement devient continu et fluide.

Les mouvements très lents pendant l'apprentissage facilitent l'intégration parfaite des principes du Taichi, ils permettent notamment un lâché prise plus rapide. D'autre part, la dépense énergétique atteint celle d'une course de demi-fond.

La lenteur des mouvements permet également au pratiquant de fortifier ses articulations et ses os. Le maintien de certaines postures statiques, qui correspond à une lenteur de mouvement infinie, est une des bases de formation des lamas tibétains : malgré l'immobilité, la sollicitation est forte, le cœur bat à 120 pulsations par minute, les muscles deviennent douloureux après quelques minutes déjà. Au début d'un entraînement, certaines postures ne peuvent être maintenues que deux ou trois minutes, Ces temps

peuvent s'améliorer très fortement par la suite, 10 minutes, puis 15, puis 20 minutes. Pour ces postures, simples à prendre et difficiles à tenir, quelques lamas tibétains arrivent à rester statiques durant deux heures et arrivent parfois même à dormir dans cette position debout, sans bouger.

Pour prendre la posture debout du lama sur un pied, lever un genou, basculer le bassin, étirer la colonne vertébrale en rentrant le menton, appuyer les paumes vers le bas, respirer lentement, fixer le regard devant soi, et rester immobile.

La clé importante de cet exercice est l'immobilité. Par l'immobilité soutenue, le pratiquant se place en ondes alpha, dans un état qui permet d'accéder à la méditation.

Au mouvement lent du taichi est associée une respiration ralentie qui va faire naître un effet DOMINO de succession d'événements. Le seul fait de prendre une respiration ralentie fait chuter la fréquence du pouls cardiaque, et le pouls cardiaque va automatiquement modifier l'état du mental : les pensées intrusives, envahissantes et accrochantes vont laisser la place à des pensées plus rares, plus pauvres, plus fébriles. Le mental peut ainsi être ralenti volontairement, donc contrôlé, de la même manière qu'un écran d'ordinateur peut devenir subitement tout blanc (clean screen), juste en actionnant un interrupteur. La respiration ralentie prépare de cette manière à la pratique de la méditation.

Le taijiquan peut sûrement être pratiqué très rapidement. Quand le pratiquant a vraiment intégré une bonne partie des principes du taijiquan, il est pratiquement prêt à aborder l'art du combat et l'art de vie. Les mouvements appris lentement peuvent être reproduits à grande vitesse avec précision pour des attaques, des projections, des esquives et des protections.

Lenteur - vitesse forment alors un couple merveilleux très complémentaire.

**Le TJQ propose la rigueur, l'intégration sûre et lente, mais profonde.**

Mal compris, la lenteur devient insupportable et la vitesse s'affiche vite comme du « vite fait, bien fait ».

### **Enseignement en douceur**

Le taijiquan a la réputation de transmettre son **enseignement en « douceur »**. Il est opposé à la brutalité, à l'agression. Il veut assurer l'évolution et la progression des pratiquants sans acharnement, sans efforts inutiles et vains. La progression est lente mais sûre pour tous, que nous soyons en bonne santé ou non. Le changement s'opère indubitablement à l'intérieur de nous, mais il faudra compter sur le temps, et laisser le temps au temps pour que s'arrangent les choses. Souvent, on entendra le professeur dire : n'insistez pas si vous avez mal, n'hésitez pas à arrêter l'exercice quand l'effort est trop long ou trop intense pour vous, ne vous faites pas de mal inutilement, ne cherchez pas à faire comme votre voisin qui est très différent de vous, ne comptez pas sur vos efforts, aussi grands soient-ils, mais bien sur l'action douce réalisée dans la durée ...

**Le Taijiquan ne se comprend pas et ne s'intègre pas autrement que dans la durée.**

Le cerveau est lent, il lui faut 20 minutes pour enregistrer que vous êtes en train de prendre un repas. Et un repas trop rapide ne rassasie pas parce que le cerveau n'a pas eu le temps d'enregistrer que vous n'aviez plus faim. Dans ces conditions, vous continuerez à avoir faim et les portions vont grandir de mois en mois, et votre estomac aussi. Dès que votre repas se prendra à nouveau par petites quantités et lentement, vous pourrez seulement commencer à manger moins. Pour le Taijiquan, c'est la même chose : le cerveau n'enregistre les postures que s'il en trouve le temps. Le maintien de postures statiques est à cet égard très efficace.

Hâte-toi lentement ! L'arbre qui symbolise cette lenteur pourrait bien être **le tilleul**. C'est un arbre dont l'essence est dure et qui inspire la force, la lenteur, la sérénité, la patience. Les fleurs séchées servent à la préparation d'infusions dont la qualité est d'apporter le sommeil et le calme. Le tai Ji Quan ressemble au tilleul et résout tout aussi lentement les problèmes de santé, sans brutalité, sans violences. Ne demandez pas au Taichi, pas plus qu'aux tisanes de tilleul, de résoudre un problème de santé en l'espace de quinze jours.

## **8b - La lenteur en douceur - Principe de vie**

C'est après de nombreuses années de formation de Taichi que le candidat est seulement prêt pour affronter correctement le combat pour la vie « Struggle for life ». Parce qu'il se sent fort et connaît mieux sa force, le candidat est enfin prêt à affronter la vie et à apporter toute son énergie pour améliorer sa vie, mais aussi pour améliorer les conditions de ses frères humains, de ses amis les animaux, de ses compagnons végétaux et de sa mère nature Gaia la belle ou la planète bleue.

L'idéal serait de former les jeunes très tôt aux principes de vie (principes de Taichi, communication non violente). Tout le travail reste à faire en Occident pour que ces principes de vie fassent bientôt partie du

programme de formation scolaire des jeunes de plus de 10 ans, afin qu'ils soient prêts à affronter la vie dès leur vingt ans. J'ai vu personnellement des enfants indiens qui tenaient la posture du lotus et réalisaient des mouvements Taiji avec une telle perfection qu'ils auraient pu devenir mes professeurs. Ces enfants, devenus grands, ont dû sûrement affronter la vie correctement, pratiquer les Arts martiaux supérieurs, évoluer sur les différents plans énergétiques, et ce, en toute conscience.

### **L'obsession du temps**

Force est de constater que notre société occidentale tue les hommes actifs de plus de cinquante ans. Seuls comptent les pseudo-valeurs que constituent le rendement, le stress, le profit, la croissance, et les heures de travail. Le travail brouillon et les dépenses budgétaires remplacent le travail parfait et la bonne gestion. Quoi qu'il en soit, la vie restera toujours un brouillon qu'on ne pourra jamais recopier au propre. Nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir lever le pied et en finir avec l'obsession de la vitesse... C'est ce qu'affirme Carl Honoré dans Eloge de la lenteur.<sup>19</sup>

Son témoignage est un peu celui de nous tous. En voici un extrait.

« A l'époque, j'étais sans cesse débordé et je me battais chaque soir avec mon fils de 2 ans, qui me réclamait des histoires toujours plus longues alors que je ne pensais qu'à finir ce qui me restait à faire : lire mes e-mails, terminer un article, etc.

« Je me suis demandé si je ne devenais pas fou ! Comment guérir de cette obsession du temps ? Est-ce possible d'aller moins vite ? En Occident, personne n'échappe au virus : tous les gens que j'écoute se plaignent de manquer de temps.

« A vouloir vivre dans une culture de consommation (de biens et d'expériences), il en résulte un décalage constant entre ce que nous attendons de la vie et ce que nous en obtenons, lequel nourrit le sentiment que nous n'avons jamais assez de temps. Du coup, la tentation d'aller encore plus vite devient irrésistible. .. »

**Notre impatience est devenue implacable.** Le moindre contretemps nous rend furieux, et nos adolescents se plaignent de ne pas avoir suffisamment de moments privilégiés avec leurs parents. La tyrannie de la vitesse ne s'arrête pourtant pas là, les cabinets médicaux sont envahis et les magasins à médicaments remplacent les épiceries le long de nos routes, les couples se désunissent et la société des jeunes devient plus agressive .... Notre manque de chaleur humaine, de patience et de disponibilité a fait dire à l'un de nos enfants : « ils auraient dû avoir un permis pour avoir des enfants » (repris d'un rapport de Child Focus - Belgique). Pourtant, lorsque les choses sont faites rapidement, le résultat est forcément un brouillon « mal propre ». Lorsque l'on veut aller vite, de plus en plus vite, on entre forcément dans la compétition, ce qui nous rend malheureux ! Lorsqu'il faut faire mieux que son voisin, alors, tout est permis pour y arriver. C'est ainsi que des joueurs de football utilisent tous les moyens pour arriver à placer un but dans le goal de l'adversaire. Pour autant que l'arbitre n'y voie rien ! La morale et l'éthique disparaissent. Et quand l'habitude est prise dans cette pratique de sport, la vie professionnelle et la vie familiale risquent de se transformer en sports de compétition ... (voir le principe du lâché-prise N° 26)

Heureusement, un mouvement inverse prend pied. Ainsi, le mouvement « Slow Food » est né en 1986 grâce au journaliste italien Carlo Petrini à la suite de l'installation d'un nouveau McDonald's à proximité des escaliers espagnols du centre historique de Rome. « Slow Food », littéralement traduit « nourriture lente ». L'association défend le droit de bien manger et s'oppose ainsi au succès des fast food.

**Un professeur d'Université que je connais se plaint à dire à ses élèves : vous, en Europe, vous avez l'heure, nous en Afrique, nous avons le temps !**

### **La passion de l'artiste perfectionniste**

La passion a une énergie négative dont la qualité (caractéristique, couleur) combat l'énergie positive de la patience. La passion fait naître l'impatience et cette passion utilise des stratégies néfastes, appelées manipulations, parce qu'elles brutalisent les personnes de l'entourage qui empêchent d'atteindre les objectifs visés par le passionné. Ces stratégies sont la pression psychologique, le harcèlement, l'insistance, le mensonge, etc. Il va sans dire que ces manières d'agir sont tordues.

### **Actes de courage – résultats lents : quelques souvenirs**

J'aimerais avoir une pensée positive pour l'asbl « Julie et Mélissa ». Dans leur journal « LIENS » 3/2002, je lisais que leur revue « N'oubliez-pas ! » ne serait plus publiée. Pourtant, les témoignages montrent, oh combien, l'action des parents de Julie et Mélissa a été appréciée de la population entière et a été positive à maints égards, même si les progrès sont encore difficiles à constater aujourd'hui au niveau de la justice, et sur le plan social. Voici quelques phrases choisies du journal LIENS N° 1 de mars 2002, montrant le passage lent de sentiments de tristesse et de colère à ceux de confiance et de paix. Une lueur d'espoir sur les prolongements possibles de l'action des familles Russo et Lejeune ?

<sup>19</sup> Eloge de la lenteur, de Karl Honoré (journaliste canadien) aux Ed. Marabout - best-seller mondial

« Nous avons décidé de cesser la publication trimestrielle de cette brochure pour raison de force majeure : la mort de tout espoir de vérité sur les crimes commis à l'encontre de nos petites Julie et Mélissa. Nous fermons en quelque sorte pour cause de décès. Décès de la vérité. Décès de notre idéal de justice que l'institution judiciaire ... à décider d'euthanasier tout en douceur »

« La marche blanche est sans doute le fait majeur des années 90 en Belgique. Elle est survenue en plein triomphe du libéralisme, dans une société perdant ses anciennes valeurs, n'offrant à la jeunesse qu'un idéal mercantile camouflant la misère culturelle au sens large. Tout à coup, les milieux populaires ... ont rompu avec la passivité, l'individualisme et l'indifférence.

« Quelques prolongements visibles de la Marche blanche méritent cependant d'être rappelés : une attention « plus grande aux questions liées à la pédophilie, la création de Child Focus, ... les comités blancs ... »

« Des prolongements moins visibles exercent une action à plus long terme : ... Toutes sortes d'initiatives s'inspireront de la voie suivie par les deux familles ... Est-ce que la dame qui a mené une grève de la faim « pour que les soins des enfants cancéreux soient mieux remboursés n'y a pas puisé son courage ?

« Les grandes mobilisations de Seattle, Gênes, Barcelone, même de Liège et de Bruxelles contre les « réunions des chefs d'Etats ... se rapprochent de l'esprit de la Marche blanche.

« C'est également la vie qui triomphe, non l'argent et la corruption ».

Personnellement, je crois que l'action des parents Rouso & Lejeune fera des vagues encore très longtemps. L'onde d'énergie avance comme un raz de marée et produira des effets surprenants. Pourtant, l'appréciation que les parents R & L ont de leur propre action est assez auto disqualifiant. Les hommes courageux agissent, mais auraient-ils ensuite des difficultés pour laisser au temps le soin d'agir aussi ? Le commun des mortels est généralement impatient de connaître les résultats et le fruit de son travail. Or, la Vie a tout son temps et ne tient généralement pas compte de la durée de la vie humaine, relativement courte, pour donner les réponses tant attendues. Que du contraire !

Si l'action courageuse se situe dans le spectre énergétique à un haut niveau, la période pour observer les résultats sera quant à elle très longue (résultat à long terme), les vagues seront nombreuses.

Si l'action se situe dans le spectre énergétique à un bas niveau, c'est plutôt le contraire. Ne cherchons donc pas les actions de type « **coups d'épée dans l'eau** » ou « **feu de paille** » !

Le fait est que nous ignorons encore beaucoup des fréquences et périodes de la Nature. Ainsi, la médecine traditionnelle a reconnu l'impact du cycle circadien (terrestre) sur nos glandes endocrines et organes, du cycle annuel (solaire) sur nos humeurs, mais que sait-elle des autres cycles de la nature, comme par exemple l'année cosmique qui équivaut à quelques 150000 ans ?

En épilogue sur le courage, ayons le courage d'admettre qu'il y a beaucoup de travail à réaliser dans notre monde. A cause de l'insouciance et de l'inconscience des dernières générations, le monde en désordre actuel est celui que nous laisserons malheureusement en héritage à nos enfants.

De jeunes responsables et courageux seront nécessaires dans la société de demain. A nous, parents et éducateurs, de les y préparer au maximum, en leur offrant les outils (le taichi chuan) pour devenir forts et courageux face aux épreuves qui les attendent, tout en les avertissant de ne pas attendre de résultats trop immédiats. Les problèmes mondiaux du climat, de l'environnement, de la biodiversité nécessitent pourtant des résultats rapides. Et en cas d'urgence, c'est le Jing-doux qui pourra être appliqué (lire le principe de la puissance N° 43) par les seuls hommes initiés et préparés « tout petits ».

### **Scénarios de violence dans la cellule familiale**

L'esprit de compétition par rapport à autrui amorce un certain état d'esprit de violence.

La violence est surtout présente dans l'embryon de société qu'est la famille. C'est cette violence qui est à dépister et à dénoncer en premier lieu pour autoriser ses membres à commencer un long travail de réalisation de soi. La violence d'un des membres est peut-être l'expression d'un besoin anormal de domination sur les autres. C'est souvent elle qui est à la base d'un dysfonctionnement psycho-familial qui va toucher tous les membres de cette famille. Certains enfants adopteront inmanquablement ce type de scénario à l'âge adulte, et ce sera l'éternel recommencement. Les scénarios de vie se transmettent de père en fils, de mère en fille, et entrent dans l'héritage en tant que biens quasi perpétuels.<sup>20</sup>

La violence en famille est symptomatique. Quand l'homme est violent, la femme se tait, se ferme, elle laisse tout dire et tout faire et finit pas ne plus jouer son rôle de maman et d'épouse. L'homme impose ses quatre volontés, jusque dans les moindres détails. Les techniques courantes les plus utilisées sont : la main légère, l'autoritarisme, le paternalisme, la fausse dépendance faite de demandes fréquentes d'assistance pour de petites tâches, le débordement émotionnel de type colérique...

Quand la femme est violente, l'homme se résout à laisser sa femme aménager seule la maison, à décider pour tout, les enfants, les menus, les voyages, le jardin, etc. Les techniques féminines les plus utilisées sont : les menaces de suicide, les insultes, les moqueries et sarcasmes, les débordements émotionnels

<sup>20</sup> « Comment se faire des amis » (méthode Dale Carnégie) - Editions Hachette

fréquents (colères excessives, tristesses excessives), les automutilations et autopunitions, le harcèlement, les maniaqueries, les destructions d'objets, etc.

Le partenaire violent fait vivre à son entourage immédiat une atmosphère pesante de terreur, dans la durée. J'ai lu « **Comment se faire des amis** » de Dale Carnegie. C'est un petit livre qui peut sûrement aider les violents à faire un travail sur eux-mêmes. Par contre, les textes sacrés comme la bible et d'autres que j'ai également lus ont plus de peine à faire évoluer certains individus car l'esprit de synthèse n'y apparaît pas toujours.

**Parole d'un dompteur reconnu lyonnais** : si tous les parents acquéraient autant de **patience** avec leurs enfants que nous avec nos animaux, il n'y aurait plus aucun enfant mal élevé ...

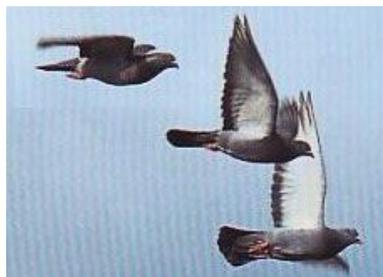
### **Politique de grignotage et progression lente**

On n'enfoncé pas un clou d'un seul coup de marteau, de peur qu'il se plie, on n'escalade pas une échelle de trois marches à la fois, de peur de chuter. Dans la vie, la même prudence s'impose. il est bon et sage de progresser à petit pas, de modifier le cours des choses par petits bonds, de voir grand et loin en visant les petits changements bien mesurés. Généralement, les petites tâches accomplies gentiment sont aussi importantes que celles prétendues grandes, nobles et gratifiantes. **L'homme sage accepte les petites tâches comme support pour évoluer et adopte la politique du grignotage pour réaliser les changements avec facilité !**

Quand ce principe est bien compris, nous évitons d'exiger d'autrui ce qui n'est pas raisonnable, ni acceptable pour nous-mêmes ! Nous leur adressons des demandes gentiment ou leur suggérons plutôt. La patience est la qualité des dompteurs. Si seulement tous les responsables étaient de bons dompteurs

...

## 9. La bonne direction à suivre



**Qui veut gagner du temps prend d'abord conscience de la route à suivre !**

**Le principe du bon choix**

### 9a - La bonne direction à suivre - Principe de Taijiquan

Se réapproprier son espace en reprenant conscience de ses gestes est un des grands objectifs de la pratique du Taijiquan.

Rien n'est plus simple que de déplacer un pied devant l'autre et pourtant ...

Pourquoi alors le débutant pose-t-il le pied en lui faisant prendre une direction autre que celle du déplacement ? Pourquoi alors pose-t-il ce même pied dans l'alignement du second quand le professeur répète si souvent de les écarter latéralement ?

La réponse est simple. Nous croyons tous que nos gestes sont rigoureusement exécutés comme nous les avons pensé. Si je pense placer un pied derrière l'autre et que je ne vérifie pas, je crois sincèrement bien faire mais il est fort à parier que le résultat sera très différent de ce que j'imaginai.

Ce principe de la justesse du déplacement (positionnements et trajectoires des pieds et des mains) est le principe du bon choix ! Le déplacement correct est exclusivement tributaire de la justesse des postures statiques intermédiaires (références spatiales et directions prises par les parties du corps) : ce sont les postures statiques qui vont de fait déterminer la valeur des mouvements dynamiques (trajectoires, amplitudes, vitesses, rotations, élongations).

Cela vaut pour toutes les phases et tous les endroits de passages de ces mêmes parties du corps.

Dans la pratique du Taijiquan, il est important de corriger ces postures pour améliorer les trajectoires de mouvements. De nombreux exercices sont réalisés pour améliorer progressivement la prise de conscience et la juxtaposition correcte entre un ordre transmis par le cerveau et le résultat physique du positionnement spatial des parties du corps.

On retrouve ainsi des exercices de déplacements dans les 4 directions, des exercices de trajectoires de pieds, de mains, de hanches, de genoux, et bien d'autres exercices encore, de pose de pieds, d'arrêt de mains, et d'autres enfin, de positionnements (postures statiques).

Pour corser, le taichi de santé (comme les formes à mains nues, par exemple) est composé d'exercices de psychomotricité assez étonnants : les mouvements réalisés par les bras gauche et droit sont souvent très différents. Quand l'un s'allonge, l'autre se tord en spirale ... quand l'un avance, l'autre recule. Et quand une main décrit un cercle dans l'espace, l'autre main suit une trajectoire linéaire. Ces petits exercices sont souvent perturbants au début de l'apprentissage, ils nécessitent souvent des explications détaillées.

Souvent, le pratiquant oublie certains mouvements, ceux des hanches, du bassin, du torse, des épaules, du coude. Le bassin est assez particulier d'ailleurs puisqu'on observe régulièrement un blocage à ce niveau ! Impossible de lui faire prendre la bonne direction, faute de conscience à ce niveau.

Le professeur invite alors le pratiquant à prendre conscience du cerveau qui sommeille au niveau du bassin. Il l'invite à reprendre conscience de cet endroit par une attention soutenue.

En taichi martial, la direction prise par le corps pour appliquer une Chi Na ou continuer correctement un Tuishou est très importante. De cette direction va dépendre la réussite du blocage ou du Jing doux, mais va également déterminer la qualité de la protection du corps par rapport à une attaque inattendue.

## 9b - La bonne direction à suivre - Principe de vie

Dans la vie au quotidien, le principe de la bonne direction à suivre va permettre au pratiquant, dans un premier temps, de se méfier de lui-même, et de ses illusions.

Le débutant croit trop souvent tout faire correctement, comme il croit d'ailleurs prendre les meilleures décisions qui soient dans sa vie de tous les jours. Le doute ne l'effleure même pas.

Or, si dans sa pratique de Taijiquan, il n'arrive pas à faire le bon choix à la question : où et comment poser le pied, il est fort à parier qu'il n'arrive pas à réaliser de bons choix pour sa vie sociale et sa vie familiale, celle de tous les jours. Les mirages, connaît pas !

Comme dit le dicton : il ne faut pas prendre les vessies pour des lanternes.

La direction que je donne à ma vie dépend normalement des besoins et des valeurs qui me mobilisent. Et mes choix sont tributaires, soit de mon insouciance légendaire, soit de ma réelle prise de conscience intérieure.

Si mes actions sont prioritairement activées par des besoins instinctifs et basiques comme manger, dormir, s'accoupler, se chauffer, la direction que je donne à ma vie est évidemment pauvre du point de vue expérimental, et elle ne peut guère favoriser mon évolution. Autrement dit, je perds mon temps !

Si mes actions sont activées par des valeurs égoïstes de fermeture aux autres comme s'enrichir, dominer, profiter, manipuler, la direction que je donne à ma vie va être celle de développer des défauts majeurs comme vols, agressions, abus de confiance, abus d'autorité, perversité, etc.

Si par contre mes actions sont activées par des valeurs plus nobles ... la direction est dictée par la Vie.

C'est ainsi qu'il arrive dans la vie de chacun de nous des événements où un dilemme s'impose à nous, comme si la Vie réclamait de nous une réponse urgente par un choix clair : pour ou contre ?

C'est à ce moment que l'homme est confronté à lui-même, et qu'il va dévoiler le type d'œuvre qu'il souhaite accomplir durant les jours qu'il lui reste à vivre. **Il arrive au bout d'une route en T qui l'oblige à choisir une seule des deux directions pour pouvoir poursuivre sa route**, celle de gauche ou celle de droite. A gauche, la vie paraît facile et prometteuse de beaux jours. A droite, la vie paraît a priori moins souriante, trop difficile à accepter. Que faire ? Le problème est que la réponse est souvent à donner dans un délai très court, **c'est l'ultimatum réclamé par la Vie, par la voie de la société !**

Parfois encore, l'homme est amené à subir des conditions de vie que le « hasard » ou la Vie lui impose. Il ne l'a pas mérité, pense-t-il. C'est trop injuste. Encore une fois, sur le plan mental, quelle sera la direction à prendre, celle de la révolte ou de la résignation, ou celle de pleine acceptation avec l'idée que toute épreuve est ressentie, avec un recul suffisant, comme très positive pour soi-même.

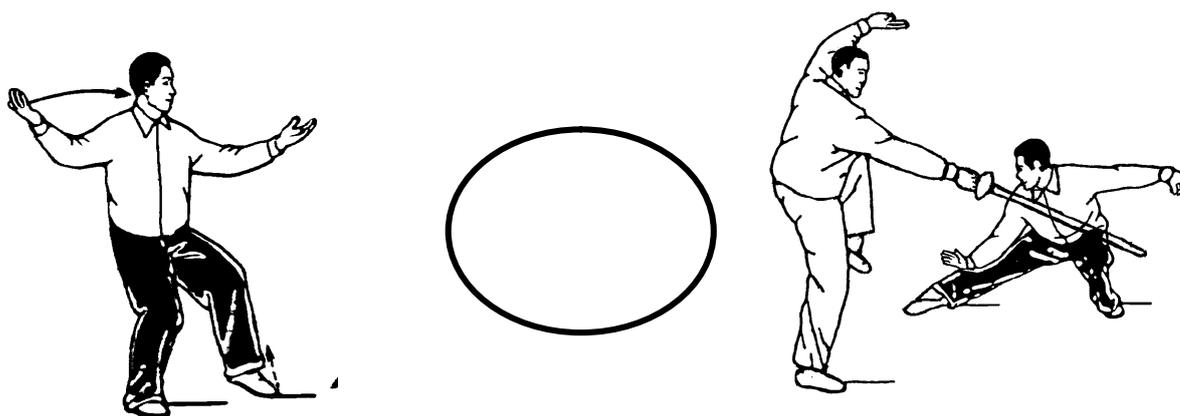
Au niveau du corps social, la direction à suivre dépend aussi de la valeur de ses membres. Ainsi, le capitalisme démocratique est un système anarchique créé par et pour les exploités sans conscience et sans frein. Tandis que l'écologie naturocratique est un système de gestion des ressources et des moyens à créer par des hommes « sages » pour le plus grand bien de tous.

La bonne direction que nous croyons prendre dans la vie nous fait poser les pieds l'un devant l'autre, ou nous fait mettre un pas de côté. Bon sang, quel est le bon choix ? C'est la question qui se pose à chacun de nous. Ne jugeons pas alors autrui sur ses choix, même sur les plus erronés à notre sens. La petite flamme divine les accompagne en tant qu'être humain, et un jour viendra où de nouveaux carrefours en Y apparaîtront de nouveaux devant eux.

Bien intégré, ce principe du bon choix nous incite à devenir plus compatissant avec autrui. Vous considérez alors celui qui se trompe comme « fragile ». Mais si vous êtes le dominé face à un prédateur (votre patron ou votre partenaire peut-être), votre compassion et votre acceptation ne doivent pas, selon moi, s'accompagner d'un état d'esprit masochiste. Le principe du conflit salutaire N° 42 sera votre salut. Votre prise de conscience et votre énergie doivent servir à éclairer un tantinet soit peu, un jour proche ou lointain, le dominateur, inconscient des conséquences de ses actes, paroles et décisions. Dans la non-acceptation de la situation, il vous reste à agir de manière efficace pour se libérer de la situation. Le principe du combat N° 43 donne une méthode « douce » et ferme.

Si les ministres de l'enseignement voulaient bien se rappeler qu'il ne faut pas placer la charrue devant le bœuf, ils modifieraient sûrement les programmes d'apprentissage des langues : les langages parlés en maternelle et en primaire, les langages écrits en humanité et les langues mortes (latin) à l'Université. Ne serait-ce pas la bonne direction à suivre dans ce domaine ?

## 10. Des mouvements circulaires



La marche arrière

Le principe de l'efficacité par l'approche indirecte

### 10a - Les mouvements circulaires - Principe de Taijiquan

Le Tai Ji Quan est l'Art du mouvement perpétuel, rond, naturel, prenant ses racines dans l'enseignement de la nature. Il se pratique en mouvement, contrairement au Yoga qui, généralement, se travaille en position couchée sur le dos.

Le Taijiquan privilégie les mouvements naturels et circulaires : les cercles, les courbes, les spirales. Ces mouvements conviennent mieux aux articulations. Le Taijiquan évite en principe la ligne droite et les angles, alors que d'autres Arts martiaux externes sont établis sur ce type de mouvements linéaires : karaté, Kung-Fu, etc.

Au début de la pratique, les mouvements circulaires appris sont ceux du balayé de genou, du séparé (avec les mains), du paré (avec la main), du simple fouet, etc. Ensuite, il y aura d'autres mouvements circulaires comme les mouvements en spirale des bras, les déplacements de pied en rond.

Ce principe du mouvement circulaire s'inscrit aussi dans le symbole du Tao, et bon nombre d'exercices d'échauffement, réalisés seul ou avec partenaire, sont des mouvements parfaitement arrondis. Les postures statiques observées durant des arrêts montrent aussi des bras arrondis, des épaules arrondies, des jambes arrondies par les genoux fléchis, et une colonne vertébrale arrondie dans un seul sens par la rétroversion du bassin.

Le fondement du mouvement Taijiquan repose sur un classement principal dit : « **Les 13 postures** ». Il s'agit de huit mouvements du corps (bras, jambes, hanches, ceinture, épaules, coudes, etc.) correspondants aux 8 trigrammes, et de cinq déplacements correspondants aux 5 éléments.<sup>21</sup>

1) Repousser	<b>PENG</b>	<b>Sud</b> – ciel	<b>YANG</b> - Jing offensif
2) Rouler en arrière	<b>LU</b>	<b>Nord</b> – terre	<b>YIN</b> – Jing défensif
3) Presser	<b>JI</b>	<b>Ouest</b> - eau	<b>YIN</b> -Yang - Jing défensif légèrement offensif
4) Pousser	<b>AN</b>	<b>Est</b> – Feu	<b>YANG</b> -Yin
5) Prendre	CHAI	S-O - Vent	
6) Briser	LIE (DUAN)	N-E - tonnerre	
7) Coup de coude	ZOU	S-E - Lac	
8) Coup d'épaule	KAI (KAU)	N-O - Montagne	
09) vers l'avant	JINN BU		
10) Vers l'arrière	TWE BU		
11) se méfier de la gauche	DSAO GU		

<sup>21</sup> Energie interne – Principe et théorie du Chi et du Jing par le Dr Yang Jwing Ming – Editions Budo

- 12) Regarder à droite      YU PANN  
13) Equilibre central      DSUNG DIEN

1) **PENG – repousser (YANG - offensif)**

Il s'agit de repousser en prenant la posture « **parer** » avec l'avant-bras qui repousse Uke (partenaire receveur) : l'avant-bras se soulève horizontalement et repousse

- soit au niveau de l'aisselle, lorsque le bras correspondant de Uke est levé
- soit au niveau du plexus solaire de uke (partenaire receveur) quand votre autre main neutralise un bras de uke
- soit au niveau du bras postérieur de uke préalablement neutralisé

2) **LU – rouler en arrière (YIN – défensif)**

LU mène l'attaque de Tori (partenaire émetteur) derrière vous dès que celle-ci a été neutralisée par une juste esquive latérale de votre part

- Shao Lu - Petit roulé en arrière : s'exécute sans déplacement, avec un éventuel ajustement des pieds

En tant que Uke (receveur), vous déviez l'attaque (ex. : coup de poing) avec votre avant-bras vers l'extérieur

et le bas ou vers l'intérieur et le bas

- Da Lu – Grand roulé en arrière : s'exécute avec grand déplacement

Pour un coup de poing d donné par Tori (partenaire émetteur), vous déplacez votre jambe d dans le sens du

coup de poing en pivotant le torse de 90° vers la droite, pour laisser passer le bras de Tori devant vous.

3) **JI – Presser (YIN – Yang)**

Le Jing « presser » est une poussée avec l'avant-bras assistée par la 2<sup>e</sup> main qui s'appuie sur cet avant-bras ou le poignet correspondant. La direction de la poussée est légèrement différente de la trajectoire originale. Avant de presser, Tori (vous) change de direction en avançant la jambe contraire en cercle.

Presser permet d frapper le plexus solaire ou le bras postérieur.

4) **AN – Pousser (YANG – Yin)**

Il s'agit de pousser avec le talon de la main (ou les talons des deux mains) comme dans la phase « repoussé » du « tirez la queue de l'oiseau » ou comme dans la « Fille de Jade ».

Pour repousser, il s'agit de rentrer le coude, de fermer les hanches (torse dans la direction de l'attaque), d'appliquer une poussée de bas vers le haut.

**Dans le frappé des deux mains les oreilles du tigre, le mouvement est circulaire, et l'attention est détournée !**

## 10b – Les mouvements circulaires – Principe de vie

La route droite, si elle est la plus courte, n'est pas forcément la meilleure !

D'ailleurs, les mouvements de la vie ne sont jamais directs. La ligne droite n'existe pas.

Dans les négociations, dans les décisions, dans les actions, tout nous montre que la maturation est nécessaire et que la qualité de l'approche est déterminante.

L'éducation de nos jeunes à ce principe de l'approche non directe est d'ailleurs très importante.

L'approche de l'acte amoureux, sans avoir consacré un long moment aux tendres caresses, n'augure pas la réussite de ces moments précieux dans l'épanouissement de chacun des partenaires. La question est : apprend-on à nos jeunes de privilégier les caresses du corps ? Faudrait-il encore leur apprendre à donner des caresses !

Autre exemple. Tous les jeunes enfants de trois ans veulent obtenir, sans aucun délai, satisfaction à tous leurs désirs. Ces désirs se transforment par la suite très facilement en exigences quand il n'y a pas de frein pour les modérer. L'adulte en est alors le seul responsable, quand il ne dit jamais non à l'enfant, ou quand il en rit et fait de cet enfant un roi insatisfait.

La maman qui arrondit les angles va probablement donner une explication à son refus. Si l'enfant insiste, elle va essayer de détourner l'attention sans aucune excitation, en lui proposant autre chose qui satisfait également l'enfant pleinement, ou en écartant du regard l'objet convoité.

Tel est cet enfant qui réclame à nouveau un bonbon. La frustration qu'il ressent par le refus de sa mère le met en colère et il se met à crier. La mère va alors l'écarter, par exemple en allant le laver afin de détourner l'attention, puis lui proposera d'aller jouer s'il est sage avec son copain ou sa copine.

L'autre modèle de parent dit oui ou non, sans s'expliquer. Si l'enfant insiste, ce parent cède pour avoir la paix à bon compte ou devient subitement violent pour résister à la demande pressante de l'enfant. Le ton monte, l'adrénaline aussi. L'enfant qui exprimait normalement sa frustration par la colère réprime son émotion et attrape peur. La méfiance s'installe.

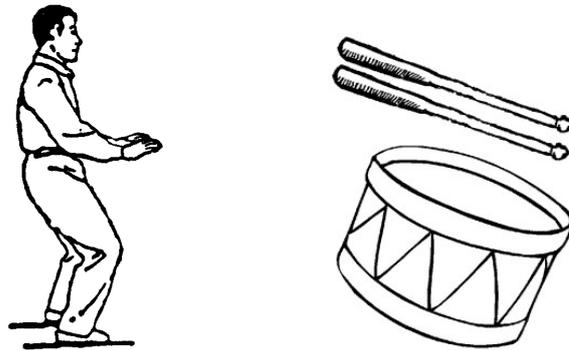
La nature ne connaît pas la ligne droite, il suffit de regarder les arbres, les collines, les méandres des fleuves, les nuages. Mais l'homme moderne, avec son cerveau cortical bien développé, l'a pourtant inventé pour mettre en place ses technologies cartésiennes et ses stratégies : les murs de ses habitations sont tous devenus, au cours du dernier siècle, tout droits. Les maisons des rues sont alignées au cordeau. Ses enfants, quant à eux, sont mis en rangs droits, pour entrer dans la classe. Devenus grands et adultes, leur formatage fera en sorte que dans l'entreprise, leurs ordres seront directs, leurs remarques seront non négociables et péremptoires. La communication sera unidirectionnelle. En famille, il n'accepteront pas d'autres valeurs que les leurs et ne comprendront pas les besoins autres que les leurs !

Dans la vie de tous les jours, les hommes sages cohabiteront toujours avec les autres : les sages ont appris à arrondir les angles et à négocier pour arriver plus vite et plus sûrement à leurs fins.<sup>22</sup> Il n'existe pas de bons ou de mauvais peuples. Par contre, dans chaque peuple, il y a des hommes plus sages que d'autres, et qui savent arrondir les angles.

---

<sup>22</sup> L'empire des anges, de Bernard Werber, aux Editions Albin Michel

## 11. La coordination et le synchronisme



Départ et arrivée des mains et pieds, en même temps !

Le principe de la mise en phase synergique

### 11a - Coordination et synchronisme- Principe de Taijiquan

La **coordination** est l'ensemble obtenu dans un mouvement qui évolue.

En Taijiquan, tout le corps du pratiquant participe et se meut dans l'harmonie. Les mouvements du tronc et des membres sont en coordination avec ceux de la taille.

L'apprentissage de ce principe se réalisera de manière progressive, et par étapes successives.

Au début, le néophyte cherchera la coordination des mains et des pieds : quand les mains commencent à bouger, les pieds doivent également commencer à se déplacer, et quand ils s'arrêtent, ils s'arrêtent ensemble, exactement au même instant.

La deuxième étape est la recherche d'une coordination toujours plus étendue, toujours plus large, entre les différentes parties du corps : les bras et jambes, mais aussi le tronc, le bassin, et la tête.

La troisième étape est l'apprentissage de la coordination du mouvement avec la respiration. Au début, les débutants apprennent d'abord à respirer naturellement (respiration lente, profonde, régulière, sans bruit).

Ensuite, il s'agit pour eux d'apprendre à coordonner leurs mouvements avec leur respiration, soit en respiration abdominale (respiration méditative), soit en respiration inverse (respiration martiale). La dernière étape concerne la coordination globale comprenant l'intention.

#### Coordination dans une action méditative

- Réaliser un inspire, en laissant gonfler librement l'abdomen (YIN) : le diaphragme s'abaisse, l'abdomen est massé

En même temps, exprimer un mouvement d'ouverture (YANG) : expansion de l'énergie, étirement musculaire

En même temps, soutenir l'attention, ouvrir les yeux (YANG)

- Réaliser un expire lent, en laissant l'abdomen se dégonfler lentement (YANG) : le diaphragme remonte

En même temps, refermer le mouvement (YIN), intérioriser sur le plan mental par une relaxation, baisser les yeux, accumuler de l'énergie

**En Taijiquan de santé**, le pratiquant veillera à ce qu'aux mouvements lents soient associés respiration lente, pensée ralentie, plein-vide. La coordination juste entre expiration et ouverture est déjà un aboutissement en soi.

La respiration lente et la pensée ralentie préparent à la pratique de la méditation

#### Coordination dans une action martiale

- Réaliser un inspire, en comprimant l'air dans le thorax (YIN) : le diaphragme reste bien haut, le cœur et les poumons sont comprimés et s'échauffent

En même temps, regrouper tout le corps (YIN) dans un mouvement de fermeture : accumulation de l'énergie, détente musculaire (mise à disposition des muscles pour une action martiale de combat), prise d'une position basse

En même temps, se concentrer, intérioriser (YIN)

- Réaliser un expire, en exhalant rapidement l'air des poumons (YANG)  
En même temps, détendre tout le corps dans une action martiale de combat : expression de l'énergie, compression rapide et fugitive des muscles (YANG)  
En même temps, se concentrer mentalement pour appliquer avec précision, puissance et détermination le mouvement

**En Taijiquan de combat**, le pratiquant veillera à ce que les mouvements martiaux soient rythmés et déterminés. La coordination entre l'expire et l'expression de l'énergie est aussi un aboutissement en soi. La vitesse cumulative des membres supérieurs et du bassin prépare à la pratique martiale de combat.

Dans certaines techniques de perfectionnement, la coordination requiert des vitesses différentes à imprimer aux différentes parties du corps. Par exemple, pour certaines techniques, c'est l'amplitude et la vitesse des bras qui s'élèvent ou descendent qui sont plus grandes que l'amplitude et la vitesse des jambes qui se tendent ou s'abaissent. Pour d'autres, c'est la vitesse de la main droite qui est double de la vitesse de la main gauche.

Dans un travail avec partenaire, il s'agira également de veiller à ce que les mouvements des différents membres soient coordonnés de sorte que leurs actions individuelles renforcent l'action principale. Trop souvent, beaucoup d'énergie est gaspillée, par exemple, quand l'action d'un bras essayant de déséquilibrer l'adversaire est contrée par une action inappropriée provenant de l'autre bras ou de la tête ou du bassin.

Le **synchronisme** est la coordination obtenue dans un groupe qui évolue ensemble dans un enchaînement de mouvements. Tous les pratiquants se mettent en phase : aucun des pratiquants ne prend de retard ou d'avance sur l'ensemble du groupe. Ce synchronisme produit une énergie de groupe particulièrement appréciée et qui insuffle du bonheur.

Dans le travail avec partenaire, l'écoute sensitive (dans le ressenti tactile, visuel, auditif) et le contact permanent permettent au pratiquant de synchroniser ses mouvements d'attaques et d'esquives à ceux de son partenaire.

La **coordination juste** dans un groupe est expérimentée quand elle existe à tous niveaux.

En résumé, les étapes d'apprentissage sont :

- 1) coordination bras - jambes
- 2) coordination bras - jambes - respiration
- 3) coordination bras - jambes - respiration - intention
- 4) coordination bras - jambes - respiration - intention – synchronisme du groupe (ou partenaire, selon le cas).

A un niveau avancé, la question de la respiration ne se pose plus : la respiration restera plus longtemps stable, lente et profonde. La transpiration sera retardée et diminuée.

## 11b - Coordination et synchronisme - Principe de vie

Dans la pratique des Arts martiaux, le moment de changer de phase Yin-Yang doit correspondre tant pour les pieds que pour les mains, le regard, la tête, le bassin, la respiration, l'intention. Démarrer et arrêter ensemble au bon moment, c'est bien ce qui peut être examiné dans le quotidien, car là aussi, il existe un temps pour chaque chose : ni trop tôt, ni trop tard.

Il a été observé que les femmes qui vivaient ensemble en groupe, en partageant simplement un bureau ou en vivant dans une même communauté, synchronisaient d'office leurs cycles menstruels. Et ce phénomène inconscient (instinctif) est d'autant plus facile à se produire lorsque ce groupe de femmes est uni par un lien affectif réel. Cette observation démontre bien par A + B que la physiologie des mammifères, et des humains en particulier, est bien dépendante de leur vie sociale. La régulation de la physiologie dépend de la qualité de la relation entretenue avec autrui

Dans les techniques de communication non violente, on apprend qu'il est nécessaire d'attendre le moment propice pour pouvoir émettre une doléance, car il y a un temps, un lieu, un interlocuteur, et des circonstances pour chaque message. Ils sont seulement favorables s'ils sont bien choisis, avec conscience et intelligence.

Dans la vie de tous les jours, il semble en tout cas de mauvais goût d'exprimer d'abord ses doléances :  
- à une personne qui n'est pas concernée par le problème soulevé, alors que l'interlocuteur concerné n'est peut-être même pas au courant de leur existence (problèmes organisationnels, émotionnels, matériels) ;  
- en public, devant de nombreuses personnes, alors que l'aparté paraît généralement plus indiqué.

La formation scolaire de nos jeunes à la gestion des conflits et du stress, notamment par la communication non violente, devient aujourd'hui tout à fait nécessaire. La formation préalable des parents, à leur initiative personnelle, peut devancer bien sûr l'organisation de l'Etat, avec ses lois et ses programmes scolaires.

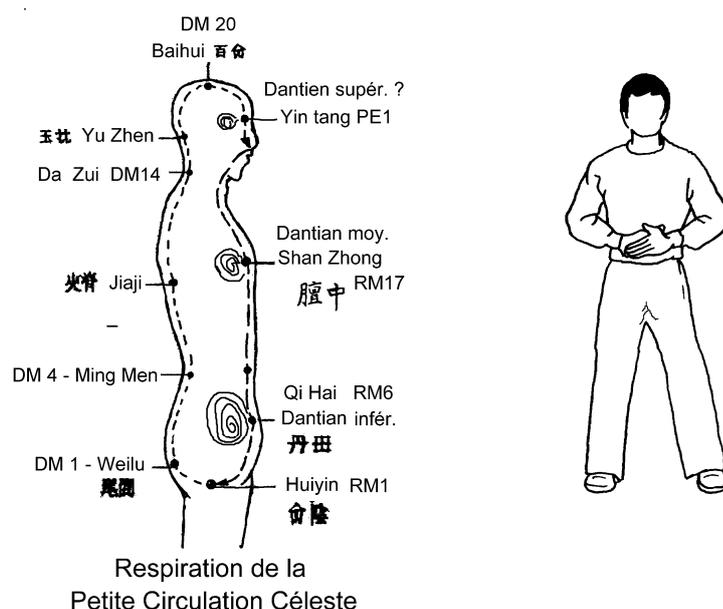
Reconnaître cette nécessité est en tout cas une très belle manière de se synchroniser aujourd'hui avec le monde dans lequel nous vivons.

Cette formation scolaire à la communication non violente permettrait, selon moi, d'améliorer sensiblement les relations entre individus, par un plus grand respect des grands principes de vie. Dans cette recherche de synchronisme avec le temps qui change en permanence, ne convient-il pas de se poser la question : Les cours de religion, de savoir vivre et de morale laïque ne sont-ils pas devenus obsolètes ? Ont-ils pu seulement épargner le cours des guerres ?

J'aimerais ajouter d'autres exemples. Durant les vacances, en voyage, ce n'est certainement pas le moment de se remettre en question ou de remettre en cause une relation que l'on vit à l'instant même. C'est avant de partir en vacances qu'il fallait y réfléchir et en parler. Durant la toilette des jeunes enfants, le moment est tout à fait propice pour introduire un peu d'éducation sexuelle ou de nouvelles connaissances sur le corps humain, sur la santé.

Il est aussi bon de rappeler qu'en groupe de travail, ou en famille, il est beaucoup plus efficace de travailler en tirant tout le monde dans la même direction pour faire avancer le schmilblick. Que d'énergies gaspillées dans les groupes non unis à cause d'attitudes non démocratiques allant jusqu'au despotisme du leader. Dans ce cas, la porte est ouverte aux dysfonctionnements graves allant des exclusions (l'harcèlement moral est fréquent dans les familles par rapport aux beaux-enfants), et les dénis de situations lourdes et inacceptables (les secrets de famille sont très fréquents eux aussi). Chaque fois, les victimes subissent l'opprobre général de leur groupe d'appartenance.

## 12. Repères : le centre, les centres



### Les 3 Dantian, et la position de fermeture avec les « Laogong » sur le Dantien inférieur

#### Le principe de la révélation des besoins

### 12a - Repères et centre - Principe de Taijiquan

Dans le développement normal d'un mouvement Taiji, l'énergie s'exprime à partir de notre centre appelé le Tantien inférieur (ou le hara) et qui est situé sous le nombril. La rotation du corps et tous les autres mouvements du corps se réalisent à partir de ce centre.

Nos habitudes occidentales de vie trépidante, stressante, ont fait perdre la perception de ce centre à la plupart d'entre nous. L'important pour la personne qui cherche à développer ses facultés de perception est de conscientiser ce Dantien et de percevoir que l'énergie des mouvements en émane.

Bras et jambes sont des dépendances du tronc (colonne vertébrale et ceinture pelvienne) chez l'humain. Nos ancêtres les poissons ont également développé de telles dépendances comme la queue et les nageoires, mais ils se servent encore actuellement du tronc pour se mouvoir. Si vous les observez en train de se déplacer, vous observerez que le moindre petit mouvement qu'ils font à partir du centre génère un mouvement rapide vers l'avant. En conséquence, un bon moyen d'améliorer son taichi est de s'imaginer se mouvoir comme un poisson, à partir du centre.

Le Taiji permet de se recentrer et d'intérioriser. Voici quelques exercices pour se sensibiliser au centre de vie.

**Exercices statiques** pour trouver son centre sous le nombril (le Dantien, le Hara)

- 1) prendre la position de l'arbre avec les mains sur le ventre et produire des mouvements qui permettent de ressentir petit à petit, de mieux en mieux, son centre : rotation des hanches et du bassin; déséquilibres avant-arrière, déséquilibres latéraux gauche-droite.
- 2) prendre la position de l'arbre, puis ouvrir et fermer alternativement une grande balle avec les bras horizontaux, et ressentir que l'ouverture s'effectue à partir du Dantien
- 3) prendre la position du cavalier (Mabu) avec une bascule du bassin correcte, puis réaliser une rotation des hanches, successivement dans un sens puis dans l'autre.

**Ressentis du Dantien en déplacement**

- 1) réaliser le déplacement arrière simple. Les deux mains sont superposées sur le nombril (sur le tantien). Elles aident lors du déplacement arrière à maintenir le dos vertical par des pressions. A ce moment, c'est le Tantien qui génère le mouvement. Les épaules et le torse ne partent pas les premiers comme c'est le cas lors d'une marche arrière instinctive ordinaire, sans prise de conscience.

- 2) Les judokas ajustent et serrent le nœud de leur ceinture juste au droit du hara pour se rappeler que c'est bien de ce centre énergétique qu'émane le mouvement physique. Cette pression sur le hara facilite également un développement plus important de l'énergie
- 3) le développement de la grande balle par l'écartement des bras se développe à partir du hara. De même, quand le pratiquant ouvre ses hanches, ou la poitrine ou les bras, cette ouverture au monde se réalise toujours à partir du hara. Elle est la porte de l'homme pour rayonner vers le monde extérieur (dans la phase yang) ou pour se recentrer sur lui-même (dans la phase yin).

### **Le centre, au centre du perfectionnement des formes**

C'est le centre (le hara) qui, dans son mouvement, entraîne le mouvement des membres et des parties du corps. Dans le « séparé » par exemple, tant le mouvement des bras que la rotation du corps et l'ouverture du bassin sont le résultat de l'action primordiale du centre. Le perfectionnement du taichi consiste à prendre conscience que tout mouvement part du centre. Le débutant découvre cette notion de centre de manière intellectuelle, avec sa tête, et accessoirement, il le ressentira à l'occasion d'un jour faste en pratiquant un certain type d'exercice, peut-être avec sa poitrine (le cœur – Dantien moyen). Pour les pratiquants chevronnés, il s'agit de le ressentir chaque fois et de l'intégrer avec ses tripes (le hara ou Dantien inférieur).

### **La taille, centre du mouvement**

« Taille » se traduit en chinois Yao, et signifie plus précisément la région de la ceinture et des reins. Comme la taille est le centre du mouvement, il s'agit de prendre conscience de sa grande mobilité potentielle, et ensuite de la débloquent afin qu'elle s'exprime à nouveau très librement. La région lombaire est le centre de commandement du mouvement et le centre de contrôle de l'énergie. Celle-ci provient des racines (pieds) et passe dans les jambes avant de s'épanouir dans les mains et les doigts. Quand la force s'applique mal, les mouvements du corps se dispersent et sont en désordre. L'erreur doit être cherchée dans la taille et les jambes.

### **Le centre, réservoir d'énergie**

Voir sortir une grande quantité d'eau d'une source jaillissante est impressionnant. Si vous l'avez vu, votre esprit l'a sûrement gravé. De la même manière, vous pouvez graver dans votre esprit une source jaillissante d'énergie sortir du Dan Tien. Cette image peut vous servir pour faire circuler le chi là où votre esprit l'aura décidé. Cette visualisation peut vous aider à progresser dans votre taichi.

### **Le centre, en Taiji martial**

Dans la poussée des mains collantes, par exemple, il n'est pas pensable d'attendre que le partenaire ait rassemblé sa force et de vouloir ensuite la contrôler. Maîtrisez l'énergie du partenaire aussi loin que possible de votre centre est ce que le Taichi appelle le principe de l'écoute et de la neutralisation, (principe 23 – sensibilité et transmission de l'énergie)

## **12b – Repères et centre(s) – Principe de vie**

Une personne qui croise les bras ou les jambes se replie du monde. Au contraire, une personne assise avec les jambes et les bras écartés normalement est ouverte à la communication normale et bidirectionnelle : émissive et réceptive.

Ce centre, appelé en Inde « le Hara » est le centre de vie. En communication non violente, on l'appelle le centre des besoins de l'homme (lire aussi le principe de l'unité N° 38 et découvrir en annexe la pyramide de Maslow). Et quand l'homme vit sa vie en respectant ses besoins, parce qu'il les reconnaît, on dit qu'il a des tripes dans le ventre ou qu'il est bien centré sur lui-même. Il parvient à exprimer dans sa vie ses besoins profonds, il n'hésite d'ailleurs pas à les déclarer bien haut et fort, à lui-même et à son propre entourage. Il apprend ainsi à se connaître lui-même et se découvre aux autres en leur apprenant qui il est, et comment il fonctionne.

Au contraire, celui qui n'a jamais entendu parler de son centre de vie (tantien – hara) et des besoins spécifiques à respecter par lui seul a très peu de chance de pouvoir en prendre conscience. Il a donc très peu de chance de satisfaire ses propres besoins au mieux, et à la satisfaction de tous, de lui-même pour commencer, et de son entourage le plus proche qui doit vivre avec lui.

Stade 1 : Prise de conscience des besoins non respectés  
(besoins inavoués, endormis dans le subconscient)  
frustration

repère du centre – sentiment  
frustration, déni (subconscient)

Stade 2 : Mise en place d'un mode de vie respectant les besoins  
(œuvres : actions, expressions et émotions)

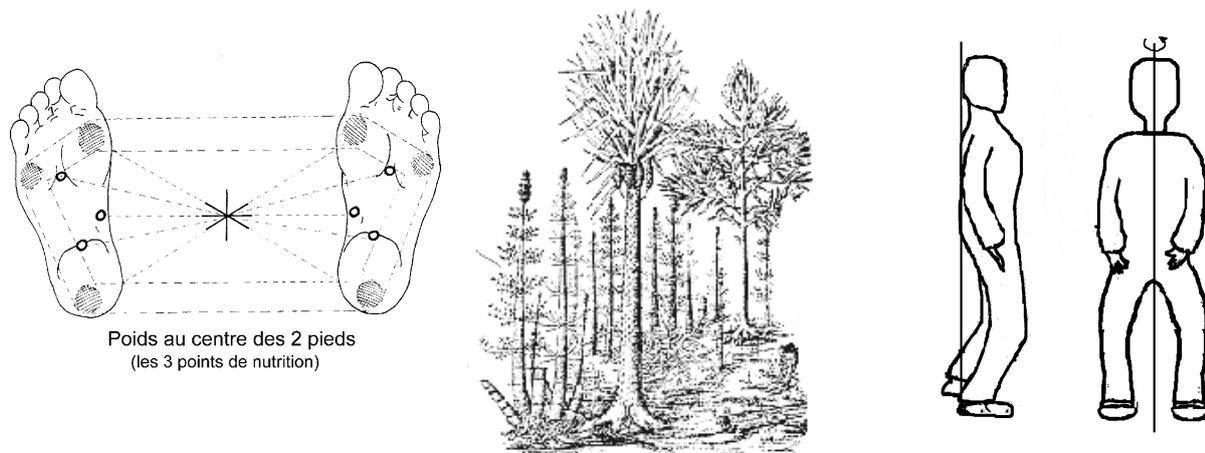
Travail du centre – sentiment joie

Stade 3 : Recherche de sublimation des besoins non impérieux  
(sagesse du lâché prise)

: Energie 0 - sentiment VIDE

En communication non violente, on distingue l'action (les jambes), le centre des besoins (le Tantien inférieur), le centre des émotions (le cœur) et le centre des jugements, interprétations, raisonnements logiques (la tête). Ils sont notamment étudiés dans le principe de l'unité développé plus loin. De loin, le centre des besoins est le plus important à respecter pour pouvoir faire évoluer les autres centres. L'écoute attentive du Tantien permet de prendre conscience de ses besoins, ceux qui ont été enfouis dans le subconscient, ou ceux qui ont été interdits à exprimer par l'entourage ou par soi-même. Dès la prise de conscience de tous ces besoins inavoués qui nous maintiennent dans un état de somnolence dépressive, vient le moment de la frustration : « Que de temps perdu à ne pas réaliser l'œuvre pour laquelle la vie nous a fait naître ... »

## 13. Repères : l'axe et la verticalité



**Droit comme un arbre avec de bons points d'appuis aux pieds.**

**Le principe de la droiture et de l'autoprotection**

### 13a - L'axe : verticalité et pivot - Principe de Taijiquan

La scoliose et bien d'autres déformations de la colonne vertébrale sont le résultat, souvent, de mauvaises habitudes de postures. La colonne vertébrale est un axe qui devrait obtenir toute notre attention afin qu'il puisse jouer le rôle qui lui est assigné. Elle se déforme vite et facilement. Heureusement, elle se remet en place aussi facilement. Dès qu'on prend conscience de son importance, notamment du fait que des tas de nerfs sortent du trou vertébral (rachis) juste entre les vertèbres au niveau des disques intervertébraux, l'on s'attache à la protéger avec une vigilance très soutenue.

#### 1ère sensibilisation (statique) : alignements des points énergétiques

Avant de pratiquer, prenez le temps de localiser les points énergétiques importants en relation avec le Dan Tien. Concentrez vous d'abord sur le Dan Tien, puis sur les points Yung Quan au centre des pieds, Bai Hui au sommet de la tête, et Lao Gong au centre des paumes. Du fait de la propension de l'énergie à obéir aux injonctions de l'esprit, ces points s'alignent ensemble. Plus votre attention sur ces points est intense, plus l'association sera forte.



#### 2ème sensibilisation (statique) : la bascule du bassin et la verticalité (avant-arrière / gauche-droite)

La position assise dans le bassin (position de l'arbre ou position avec mains en appui) maintenue durant quelques minutes attire l'attention sur l'axe du corps. Debout, **genoux écartés** et fléchis, campez sur les deux pieds avec le poids bien centré et réparti sur toute la surface des deux pieds, avec cette sensation de bien s'enfoncer dans le sol. Réalisez la **basculer du bassin** de manière à effacer complètement la cambrure du bas du dos, la colonne est alors bien droite, bien verticale. La tête est étirée vers le ciel dans le prolongement de la colonne vertébrale, en s'imaginant être suspendu par les cheveux de la queue de cheval, obligeant à rentrer le menton légèrement (le menton s'abaisse). Les épaules sont détendues et abaissées, la respiration est très lente, tous les muscles sont détendus.

La bascule du bassin prévient et soulage les maux de dos. L'écartement des genoux prévient les tendinites du genou. C'est le principe de l'autoprotection, qui est fondamental.

#### 3ème sensibilisation (dynamique) : le « repoussé du singe » en marche arrière

Un bon exercice pour expérimenter la verticalité est le « repoussé du singe ». Le dos reste vertical parce que le mouvement arrière est généré consciemment par le centre, appelé Tientien inférieur. Dans ce type de déplacement en particulier, avec genoux fléchis, l'autoprotection par la bascule du bassin est appliquée de manière dynamique.

#### 4ème sensibilisation (dynamique) : le pivot de l'axe vertical

Prenez la position du cavalier (mabu) avec rétroversion du bassin, pivotez ensuite le bassin en même temps que le torse, alternativement à gauche et à droite, lentement, successivement, et prenez conscience de l'axe vertical.

Le pivot de **l'axe vertical** est fondamental, Il permet les changements de stratégie martiale et de mouvement, tout simplement. **L'axe permet, lors des rotations, soit la fermeture, soit l'ouverture des hanches.**

Autre exemple : dans la préparation du « paré » en pas du clou, le bassin et le torse pivotent ensemble pour s'orienter dans une des diagonales et pour fermer les hanches. Le « paré » est ensuite développé avec un pivot simultané du bassin et du torse, afin de redresser le corps dans une des quatre orientations principales (0H – 3H – 6H - 9H)

L'axe est à maintenir vertical durant toute la pratique du Taichi.

- Il s'agit de prendre conscience de son axe dans toutes les postures (statique)
  - 1) évitez le désaxement latéral : ne pas s'incliner à gauche ou à droite
  - 2) évitez le désaxement frontal : ne pas s'incliner en avant ou en arrière, à partir des pieds ou du bassin
- Il s'agit de surveiller les mouvements (dynamique) grâce à des arrêts sur les postures de référence
  - pour la marche arrière : tendance à se pencher en arrière (axe frontal) : verticalité
  - pour le coq d'or et le coup de pied : tendance à se pencher latéralement (axe latéral) : déhanchement
  - pour le séparé : tendance à lever la hanche et l'épaule qui se trouvent du côté de la jambe arrière

L'axe a la possibilité de pivoter par rotation des hanches, du bassin et du torse. Il arrive très souvent de constater chez les débutants que ce bassin reste complètement bloqué, et ce, malgré l'insistance répétée du professeur à ce que le pratiquant pivote bien le torse et les hanches. Le plus bel exemple dans l'enchaînement des 24 formes de Pékin est la transition qui suit le dernier « séparé » : le pratiquant se trouve en position de pas de l'arc avec jambe g pleine et avancée, il avance le pied arrière d'un demi pas en pivotant le bassin à gauche (en entraînant le torse tout entier), puis il recule le bassin et le torse pour s'asseoir en pas vide sur jambe d arrière pleine, en pivotant bien cette fois le bassin à droite, puis encore, il redresse le bassin et le torse (qui pivote vers la gauche) en se plaçant en pas vide sur la pointe gauche. Puis, il continue à pivoter le bassin vers la gauche en décrivant avec les mains la « simple manœuvre ». Il redresse et pivote bassin et torse à droite pour se positionner en préparation de « La grue qui déploie ses ailes ».

Et quel travail pour arriver à réaliser ce petit exercice, apparemment tout simple !

Le principe de la verticalité est appliqué dans la marche martiale qui ressemble à une marche sur un lac gelé. Si vous observez la marche habituelle des gens, vous apercevrez qu'ils penchent tout naturellement leur corps alternativement en avant et en arrière. Ils perdent ainsi de manière fugitive, un très court instant, leur verticalité parce qu'ils laissent tomber leur pied en avant. C'est le moment recherché par les enfants pour réaliser un croche-pied. En taichi, le corps reste vertical durant le déplacement et le pied est posé délicatement, comme pour mesurer le risque d'y reposer tout le poids. Avec le mode de déplacement martial, le croche-pieds reste inefficace : il assure donc une stabilité efficace.

## 13b - L'axe : verticalité et pivot - Principe de vie

La verticalité correcte du corps est, au niveau symbolique, très significative. Ainsi, se pencher en arrière, dans un travail martial avec partenaire, peut dénoter une attitude habituelle défensive et de peur. Ce faisant, le pratiquant fragilise sa structure car une légère poussée lui ferait perdre l'équilibre vers l'arrière et provoquerait ainsi sa chute en arrière.

Se pencher en avant peut révéler par contre une agressivité habituelle possible. Le pratiquant qui adopte une telle attitude dans un travail avec partenaire fragilise également à son insu sa structure. Il suffit de le tirer en avant pour lui faire perdre le contrôle et l'équilibre, avec pour résultat une chute faciale.

Dans la vie de tous les jours, il suffit d'observer les gens que l'on croise (relire le principe 4 de la justesse de la posture) pour découvrir des postures désaxées. Pour un observateur, toutes ces postures désaxées, transformées en habitudes, peuvent révéler des éventuels problèmes personnels non résolus, bien souvent liés à l'éducation. Des valeurs familiales anciennes bien ancrées, bien intégrées, n'ont toujours pas été remises en cause dans le cadre d'un travail de développement personnel. On vit avec elles, sans se soucier des dégâts qu'elles occasionneront probablement aux générations suivantes.

Dès que l'axe vertical est retrouvé au point milieu situé entre les deux pieds, il s'agit de maintenir une posture correcte durant toute la journée, et de ne plus jamais la perdre. C'est ainsi que nous retrouvons la



solidité de notre structure dans le soin conscient apporté à notre colonne vertébrale. Ce soin permanent évite de la déformer à un moment donné en scoliose naissante, et il réduit à coup sûr toute scoliose préexistante.

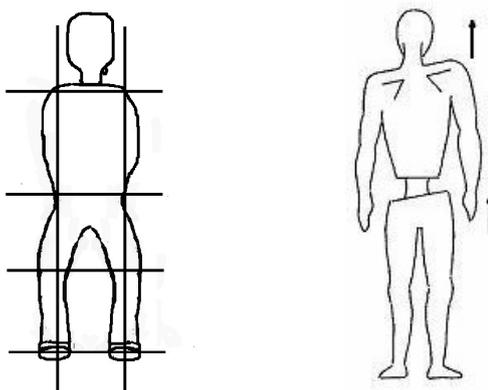
Quand le corps se tord, n'a-t-on pas envie de dire que la personne est tordue ? Ce qui est, bien entendu, une expression toute péjorative, si on la considère au deuxième degré.

Le maintien de la tête est aussi très révélateur. Quand le menton de l'interlocuteur est souvent relevé, il n'est pas difficile de penser qu'il peut être arrogant. Par contre, si l'interlocuteur maintient son menton abaissé, voire caché, il s'agit probablement d'une personne timide ou qui a souvent peur.

Le menton et la tête s'abaissent instinctivement quand la timidité est prépondérante. Si ce maintien est contrôlé, il peut signifier que notre volonté est de faire « profil bas », ce qui est parfois bien utile, quand l'ego veut montrer sa soi-disant supériorité par rapport à une autre personne. D'autres baissent plutôt volontairement la tête lorsque leur volonté est de ne pas entrer dans un scénario (jeu) émotionnel négatif d'un groupe de personnes, ou quand leur énergie est insuffisante par rapport à la situation rencontrée. Chez d'autres encore, la tête penche anormalement toujours d'un même côté, avec l'oreille couchée sur l'épaule, signe que .... (A vous de le découvrir, par réflexion et/ou par ressenti).

Abaïsser la tête par timidité ou par peur est instinctif. Relever la tête et le menton de manière hautaine, par arrogance, est également instinctif. Changer le maintien anormal de la tête par une volonté consciente modifie notre mental et notre perception des autres. Le Taijiquan nous apprend à avoir la tête bien droite, ni haute, ni basse. Le regard n'est plus fuyant ni hautain, il devient « droit dans les yeux », ne laissant aucun doute à l'interlocuteur sur la solidité mentale de celui qui lui fait face. Parfois cette solidité mentale, qui ne laisse apercevoir aucune marque de désaxement, peut faire peur et impose d'elle-même.

## 14. Repères : les alignements



Le principe de la révélation et de la correction  
Le principe du respect des articulations

### 14a - Repères et alignements - Principe de Taijiquan

Repères (repaires) et révélation, peut-on dire ! Ce principe est également le principe du respect des articulations. C'est la pensée créatrice qui est à l'origine de l'action. La pensée dirige chaque mouvement, et le corps suit l'esprit. L'état d'esprit idéal, dans la pratique des Arts, est d'être **ouvert, attentif, vigilant, présent, conscient** et disponible. La rigueur et l'opiniâtreté, dans ces bonnes conditions, quand on veut vraiment se corriger, ne sont plus de vains mots.

Pratiquer le taiji permet de re-trouver ses repères (re-paires), et de retrouver son humanité.

Les repères du corps sont ses centres, son axe, ses points d'alignement, l'espace qu'il occupe et investit, la trajectoire et l'amplitude des mouvements et des déplacements.

Au début, le pratiquant cherche son centre et son axe. Mais, petit à petit, il en viendra à être plus exigeant avec lui-même et cherchera à retrouver le plan, les droites et les points d'alignement. Il suffit d'observer ou d'écouter autour de soi les gens pour comprendre toute l'importance que revêt ce principe.

On entend dire : il est déséquilibré, il est tordu, il est désaxé, il est fermé, il est dispersé, il est crispé, etc.

Durant toute la pratique correcte du Taijiquan, un plan  $\alpha$  vertical, deux lignes droites verticales et quatre lignes droites horizontales peuvent être tracées dans l'espace à partir de huit points d'alignement caractéristiques.

Les points d'alignement importants sont situés au niveau des épaules, des hanches, des genoux et des pieds.

#### **A. Plan vertical et points d'alignements verticaux**

Sur le plan vertical, le TAIJI reconnaît un plan  $\alpha$  vertical, et deux droites particulière du plan : elles sont verticales et passent par des points d'alignement au niveau des épaules, des hanches, des genoux et des pieds.

1) Les épaules et hanches vont toujours s'aligner dans un même plan  $\alpha$  vertical, mais en même temps, leurs quatre points extérieurs vont former deux lignes parallèles verticales. Ces 4 points extérieurs des épaules et des hanches sont appelés les "perles". Durant les mouvements taichi, ces perles reliées entre-elles forment un carré parfait. C'est possible de le distinguer quand le pratiquant évite toutes torsions (déhanchement, relèvement d'une épaule, bassin en arrière). Les épaules tournent chaque fois en même temps que le bassin, afin de toujours se trouver à la verticale des hanches.

2) Dans la position assise dans le bassin avec les pieds parallèles distants de la largeur des épaules, les épaules, hanches et genoux correspondants (gauches ou droits) sont toujours placés les uns au-dessus des autres. Leurs points caractéristiques sont situés sur les deux lignes verticales.

Pour prendre l'habitude de bien placer les épaules, hanches et genoux, il est nécessaire de vérifier souvent que les genoux sont écartés et que les épaules restent légèrement avancées, peu, mais suffisamment.

3) Dans cette même position assise, les genoux sont toujours écartés afin de se trouver à la verticale des pieds. Le fait de tenir les genoux écartés, au-dessus ou à l'extérieur des pieds, les protège efficacement

contre les tendinites. Cette mesure préventive d'autoprotection est TRES IMPORTANTE. **Les genoux sont très vulnérables.**

Attention ! Pendant un mouvement Taichi avec pivot du corps, évitez de tordre la colonne vertébrale, ou de tordre les genoux en les approchant l'un de l'autre. Dans ce cas de figure très fréquent, le pratiquant perd l'alignement des 4 points. Le pivot du corps n'est correct que lorsqu'il est généré au niveau du bassin, par les seules hanches.

### **B. Points d'alignements horizontaux**

En taichi, les épaules restent toujours à la même hauteur l'une par rapport à l'autre, ce qui est parfois très difficile à réaliser lors de certains exercices comme l'aiguille au fond de la mer ou la fille de Jade. La même difficulté existe pour maintenir les hanches à la même hauteur (bassin horizontal) lors d'exercices comme le coup de pied. Ce principe des alignements veut que les épaules et les hanches restent basses et toujours à la même hauteur.

#### **Epaulles basses et toutes deux à la même hauteur**

Faites surtout attention quand les mains sont en position appuyée (paumes vers le bas) : bien descendre les mains ! La vie stressante de tous les jours nous amène à lever les épaules et à monter les énergies dans la partie supérieure du corps. A force de se concentrer durant une séance de taijiquan, il nous arrive de rehausser une ou les deux épaules. Se discipliner à descendre les épaules permet à l'énergie de se redéposer dans son berceau, le bassin.

#### **Hanches basses et toutes deux à la même hauteur**

Faites surtout attention quand un genou doit être levé (coup de pied, coup de talon). Le déhanchement est un mouvement du bassin qui consiste à porter une hanche plus haute que l'autre. Et le néophyte a tendance à adopter cette déformation pour pouvoir lever plus haut le talon. Pourtant, le déhanchement est complètement inefficace en art martial de combat, il fait perdre tant l'alignement que l'équilibre, et il réduit le Jing tout en brisant le Qi.

### **C. Points d'alignements obliques dans les poussées (en taichi martial)**

Quand vous faites jaillir la force LI, pensez à une arme à feu. Les jambes représentent la crosse, les bras le canon. Quand vous appuyez sur la gâchette (le Yi ou l'esprit est mobilisé pour l'action), il s'en suit une explosion par émission d'énergie. La crosse et le canon doivent alors être tenus alignés et pointés dans la direction recherchée ...<sup>23</sup>

L'énergie interne est dite énergie des os par opposition à l'énergie externe appelée énergie musculaire. Pour pouvoir **utiliser le maximum d'énergie interne** dans une poussée, il s'agit d'aligner correctement les os. La poussée s'effectue à partir du talon du pied arrière, puis l'énergie monte dans la jambe arrière tendue, dans la colonne vertébrale, passe dans les épaules, les bras, les coudes (quasi tendus et rentrés vers l'intérieur), et sort finalement par les talons des mains. Pied et jambe arrière, dos, bras et mains sont en alignement pour éviter les pertes de force et le blocage du Chi.

L'alignement des os participe d'autre part au **respect des articulations** dans le travail martial. Les os sont reliés entre eux par des articulations. Et l'utilisation de la puissance interne ne sera respectueuse du corps que si la pression exercée sur les articulations reste faible.

Le coude est l'articulation qui relie bras et avant-bras. Lors d'un repoussé de la main, plus le coude est replié, plus la pression exercée sur les terminaisons nerveuses du coude est grande. C'est pourquoi l'angle d'ouverture du coude sera grand. C'est pareil au niveau des poignets et des doigts, plus les poignets sont cassés (repliés) et plus la poussée s'effectue avec les doigts, et plus la pression va solliciter l'articulation du poignets et les articulations des doigts.

Au contraire, quand l'angle du coude est grand, que le poignet est aligné et que la poussée s'effectue avec le talon de la main, les os deviennent alignés par rapport à la poussée et la pression sur les articulations restent très faibles.

Les articulations sont les lieux de passage de l'énergie d'un endroit à l'autre du corps. Il est fréquent de couper ou freiner de manière inconsciente le flux de l'énergie à ces endroits de jonction. Cherchez dans toutes les postures du taichi à ce que l'énergie accomplisse le trajet le plus court, des racines (pieds) aux extrémités (mains). La circulation du chi peut être comparée à celle de l'eau dans un tuyau d'arrosage, le tuyau cherche toujours à s'allonger et à devenir plus droit.

Quand vous éprouvez une douleur pendant la pratique du taichi, il y a probablement un blocage du flux d'énergie, avec stagnation. Cherchez à découvrir par vous-même le moyen de vous en débarrasser.

---

<sup>23</sup> Les 108 Clés du Taichi – Une parure de perles de Michael Gilman – Editions Budo (Clé N° 2)

## 14b - Repères et alignement - Principe de vie

A priori, l'habitude des pieds joints indique un manque notable de stabilité, celle des jambes croisées au niveau des chevilles ou au niveau des genoux indique une fermeture du corps et de l'esprit, celle d'un déhanchement indique un poids à porter, celle des épaules surélevées indiquent la présence d'un stress. L'habitude de certaines postures (pieds rentrés, par exemple) et de certains comportements (manies, par exemple) révèlent donc la personne.

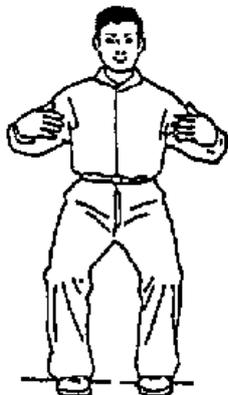
Un exemple vécu a été d'observer une personne s'abaisser pour ramasser une vidange et pour la jeter ensuite par-dessus une haie afin de la cacher. Ce geste ne révèle-t-il pas un état d'esprit ? On se demanderait si cette personne n'a pas pris l'habitude de cacher ses petites et grandes misères ?

Heureusement, **se révéler à soi-même** est de loin plus intéressant que de découvrir son voisin. Effectuer la prise de conscience d'un problème laissé en suspens, c'est réaliser la moitié du chemin dans sa résolution. La seconde phase est de comprendre le « pourquoi du problème ». Et la dernière étape est de digérer l'événement traumatisant, afin de pouvoir le déprogrammer dans notre cerveau émotionnel. C'est l'expérience de la vie, avec ses joies et ses souffrances, qui nous fait découvrir les repères assurant notre tranquillité par rapport au monde extérieur. Tout nouveau repère appris, et c'est l'enseignement offert durant tous les instants de la vie, permet de nous adapter par un réaligement. Ce réaligement est un souci permanent.

« Faire profil bas » est une expression importante et qui peut être comprise de plusieurs manières. Tout d'abord, il peut laisser croire ou comprendre que l'autre sait mieux que vous-même, et votre interlocuteur peut ainsi vous apporter un enseignement qui, jusqu'alors, n'a pas porté ses fruits chez vous. Ensuite, il peut faire penser le contraire, que l'autre personne n'est pas encore suffisamment réalignée, et qu'il est inutile d'insister pour obtenir de sa part un autre comportement ou une autre manière d'appréhender la vie et les événements.

Le principe des alignements participe également à la protection du bas du dos. Un exemple bien connu est celui du démontage d'une roue d'auto avec une clé en croix en se plaçant juste devant la roue à démonter. La torsion des deux bras provoque un effort violent au niveau de la colonne vertébrale et déplace dangereusement les vertèbres lombaires latéralement, ce qui nécessite souvent le passage chez l'ostéopathe. La manœuvre correcte consiste à se placer parallèlement et de côté par rapport à la roue et à n'utiliser qu'un seul bras de levier de la clé en croix.

## 15. Le volume et l'espace



**Le principe de la reconnaissance de sa propre valeur  
(en prenant une place suffisante dans la vie)**

### 15a - Le volume et l'espace - Principe de Taijiquan

L'espace est tridimensionnel. C'est cette qualité de l'espace que le Taijiquan va chercher à développer chez le pratiquant. Très souvent, dans ses débuts, le pratiquant occupe très mal son espace. Ainsi, le fait de placer les pieds sur un même alignement avant - arrière a plusieurs effets. Dans une position statique, tenir un tel alignement des pieds avant - arrière, oblige le bassin à pivoter et donc à tordre le corps même quand le torse ne doit pas pivoter (cas du « paré »). Le bassin ne trouve pas suffisamment de place pour bien se poser. En déplacement, cet alignement des pieds fait perdre très facilement l'équilibre parce que, dans de telles conditions, la 3<sup>e</sup> dimension, latérale, est beaucoup trop faible.

Et quand un coude est trop replié (cas du « paré », du « pressé » et du « repoussé »), l'avant-bras touche quasi le corps. Dans ce cas, la protection du corps est perdue. Elle n'est plus assurée parce que la 3<sup>e</sup> dimension, l'épaisseur, est devenue trop faible. Dès que l'angle entre le bras et l'avant bras » devient inférieur à 90°, l'espace est perdu.

Cette tendance à ne pas prendre suffisamment d'espace constitue une grande difficulté dans l'apprentissage du Taijiquan.

Le débutant cherchera avec l'aide du professeur à prendre sa place correctement, notamment en occupant beaucoup plus de volume dans son environnement, au sens propre et au sens figuré du terme :

1) par un étirement de la hauteur : en s'allongeant dans l'élévation (air) et dans l'ancrage (sous le sol)  
2) par un étirement de la largeur (gauche - droite) : en ouvrant la balle et en écartant latéralement les pieds,

3) par un étirement de l'épaisseur (avant - arrière) : en gonflant la balle (des bras) vers l'avant  
Malgré tout, l'amplitude des trajectoires et des **mouvements** est limitée de manière différente pour chacun, et cette limite est à respecter dans le travail réalisé afin de ne pas bloquer l'énergie.

Faire circuler les énergies terre - ciel dans le corps, en prenant racine, en repositionnant son axe, en retrouvant son centre, mais aussi en maîtrisant son espace, permet de rayonner bien au-delà.

Bien garder son **espace** dans ses déplacements permet de profiter de l'énergie cosmique, et de fortifier la partie subtile de l'être. Sur le plan psychologique, il permet une connexion avec le divin, voire une possibilité d'élévation spirituelle.

Prendre de l'espace, c'est se donner de l'importance, c'est définir une zone de protection. C'est la frontière à ne pas franchir par n'importe qui sous peine de représailles, pour raison de violation de domicile.

Prendre son espace est un principe à intégrer pour pouvoir s'initier à l'art de combat et celui des mains collantes (des poussées à deux). La pratique du Taichi martial montre aisément que, lorsque votre partenaire parvient à pénétrer dans votre espace de protection, il vous rend très vulnérable par rapport à son attaque. L'intrusion est décisive.

Garder son espace nécessite une très grande vigilance. Cela consiste à bien ouvrir la balle vers l'avant avec les bras et les mains, à toujours ouvrir les bras aux aisselles, à veiller à écarter latéralement les genoux et les pieds, à étirer la colonne vertébrale. C'est ce qu'on appelle maintenir une structure forte. Il est conseillé en taichi de s'imaginer être entouré d'une grosse bulle qui s'étend à environ cinquante centimètres au-delà du corps. Pour exécuter une forme ou travailler avec partenaire dans la poussée des mains, exercez-vous à l'extrême limite de cette frontière de sécurité. Si votre partenaire parvient à entrer à l'intérieur de cette bulle, vous devenez réellement vulnérable. Au-delà, vous ne risquez rien.

Ce principe de l'espace complète le principe des alignements obliques N° 15 et le principe de l'ancrage N° 17. Dans l'initiation au taichi martial avec partenaire, l'entraînement consiste à préserver cet espace en cas de pressions.

Prenez une position statique du « paré », du « séparé » ou de l' « arbre », et demandez à votre partenaire d'appliquer des pressions légères des deux mains pour éprouver votre capacité à préserver l'espace. Le Taichi martial consiste principalement à empêcher un adversaire d'entrer dans votre espace, et à essayer plutôt de s'introduire dans le sien avec un jing doux important pour le mettre hors combat, comme montré dans le principe du combat N° 44.

## 15b - Le volume et l'espace - Principe de vie

Bras trop souvent repliés ou croisés, jambes fréquemment croisées, colonne vertébrale voûtée, la personne qui se maintient de la sorte doit sûrement se sentir ratatinée, étouffée, empêchée de respirer librement, condamnée à vivoter.

La dévalorisation de soi est tellement présente chez les nombreuses personnes qui ont eu un parcours de vie difficile. Pour celles qui n'ont pas encore eu la chance de pratiquer le taichi, je leur conseillerais vivement d'y goûter sans tarder. L'espace à prendre dans sa vie est probablement l'une des prises de conscience les plus faciles à réaliser pour permettre à cette vie d'être plus charmante à vivre. Le pratiquant qui a intégré ce principe dans sa pratique du Taichi cherchera instinctivement, automatiquement, à prendre plus de place sur cette terre, tant dans sa vie familiale que dans sa vie sociale et dans ses milieux professionnels et associatifs.

Dans la vie quotidienne, cette tendance à ne pas occuper assez d'espace est due uniquement à la peur. Celui qui a peur perd ou cède volontiers son espace dès que celui-ci est convoité, et bien souvent, l'intrus abusif appartient au cercle restreint des connaissances proches : enfant, partenaire, collègue, parent. Ce proche agit véritablement en prédateur, et très souvent inconsciemment, à sa décharge. Sur le plan physique, il est facile de s'apercevoir que les personnes dont l'espace vital a été violé se recroquevillent, prennent facilement la position du fœtus ou de l'enfant timide, se rétrécissent et s'étouffent en conséquence. Elles abandonnent très souvent leurs projets, et les nouveaux challenges qu'elles s'étaient fixées. Elles se sentent ensuite déprimées et dévalorisées. Elles se disent bonnes à rien. Au niveau du mental, ces mêmes personnes se referment sur elles-mêmes, se diminuent et se sous-estiment volontiers sans prendre conscience que leur état mental leur font perdre la belle image qu'elles pourraient avoir d'elles-mêmes.

Elles se retirent beaucoup trop rapidement, et s'enferment petit à petit dans leur monde intérieur, devenu infernal.

A la longue, le problème psychologique grave sonne à la porte. Et dans ce cas, même quand il est trop tard, l'entourage ne comprend toujours pas et ne comprendra jamais qu'il a contribué à détruire une personnalité qui ne demandait qu'à s'épanouir avec un peu d'aide ... La vampirisation se passe en toute innocence !

Heureusement, grâce à un souci obsessionnel de reconquérir de l'espace (l'espace a 3 dimensions), toute la vie peut changer. Tout comme la fleur sait grandir et s'épanouir dans toutes ses dimensions, toute personne sait se grandir, s'affranchir, s'affirmer, se dégager de jugs (menottes et boulets), et prendre à nouveau de l'assurance.

L'envol de l'oiseau peut commencer. <sup>24</sup>

« Il n'y a quand même pas de mal à se faire du bien ». Pour autant que cette force nouvelle ne soit pas utilisée à se retourner contre d'autres personnes, par des brutalités et des agressions de tous genres.

---

<sup>24</sup> Jonathan Livingston Le Goéland, de Richard Bach Editions J'ai lu N° 1562, et le film « Le cercle des poètes disparus » déjà renseigné pour le principe 6 du plein et du vide

**Bizarrement**, les personnes qui prennent trop de place et empiètent sur l'espace d'autrui ne sont pas les mieux adaptées au monde dans lequel nous devons vivre ensemble. A trop parler, à trop demander, à trop exiger, ces personnes sont vite cataloguées. La crainte s'installe bientôt parmi ceux qui les fréquentent, et tous les moyens sont bons pour éviter d'entrer dans un scénario où le gagnant serait apparemment le violeur d'espace vital.

Les couples qui ne durent pas sont souvent construits avec au moins une des personnalités qui bouffe l'autre.

NB : le travail des principes n'est jamais sans risque, car tout changement apporté dans sa vie modifie tous les autres paramètres. Il serait utile de lire à ce stade les principes de l'épanouissement N° 48 et de l'amour N° 50.

**Attention ! S'assurer, qu'en prenant son espace, on ne vole pas celui du voisin !**

Il arrive chez certaines personnes qui ont pris trop d'espace par l'éducation reçue ou qui n'ont pas trouvé une image suffisamment belle d'elles-mêmes, et ce n'est pas facile pour elles d'en prendre conscience, qu'elles se transforment en mangeuses de l'espace relationnel d'autrui. Par besoin démesuré d'être appréciées, elles en arrivent à reproduire systématiquement le même scénario : voler la conversation à autrui, voler la place d'honneur ou le rôle d'autrui pour se mettre personnellement en valeur et avoir ainsi une meilleure image de soi.

## 16. Les racines et l'ancrage dans la terre



Le principe du bon appui et du caractère fort

### 16a - Les racines et l'ancrage - Principe de Taijiquan

L'homme est parfois représenté symboliquement comme un triangle posé sur sa base (dans l'étoile de David) ou comme une pyramide qui a une base solide et large et une extrémité supérieure fine, souple et légère. (Lire le principe de la solidité N°5 qui vise à une solidité accrue des jambes).

En mouvement, le taichi est pratiqué en position basse, assis dans le bassin :

- avec les jambes pliées en permanence, ce qui a pour effet de renforcer la solidité des membres inférieurs
- avec légèreté au niveau des membres supérieurs et de la tête (vers le ciel).

Les exercices respiratoires du Qigong aident aussi à garder les jambes pliées.

Toutes ces pratiques permettent également de visualiser mentalement la connexion des pieds avec la terre. Cela s'opère en imaginant que les pieds sont prolongés de racines enterrées profondément, ou en visualisant un flux énergétique ascendant en provenance de la terre, qui entre par nos pieds et inonde le corps. Cette méthode fait prendre conscience d'une réalité invisible et trop peu ressentie : l'aura est trop ténue et aussi délicate qu'un fin voile de soie transparent.

Durant ces exercices, le pratiquant imagine que ses pieds s'enfoncent dans le sol pendant que le torse et la tête s'élèvent vers le ciel :

- avec les jambes toujours pliées et les genoux situés au-dessus des orteils (jambes solides et fermes) ;
- avec la tête étirée vers le ciel par un fil passant par la nuque (menton rentré, tête légère, mental relaxé).

Cette connexion avec la terre peut être ressentie en Taichi dans une posture statique qui est la position de l'arbre, puisque cette posture requiert les genoux fléchis.

**L'ancrage dans la terre = connexion terre - travail**

L'autre connexion est dans le ciel = antenne, écoute

En taichi martial, c'est lors d'une poussée correcte d'un partenaire que l'ancrage sera le mieux ressenti. La poussée est réalisée à partir du talon du pied arrière, et remonte la jambe arrière tendue. Le pied avant est fermement et consciemment ancré dans le sol de manière à ne pas perdre l'équilibre si le partenaire quittait subitement le contact. En cas de mauvais ancrage du talon arrière, la poussée devient inefficace, courte et faible. En cas de mauvais ancrage du pied avant, un retrait très rapide du contact de l'adversaire, ferait perdre l'équilibre vers l'avant. Au contraire, en cas de bon ancrage, la poussée devient impulsive et forte, et l'équilibre en cas de retrait de l'adversaire devient imperturbable.

Des techniques d'ancrage au sol consistent à travailler à deux en poussées statiques, le premier travaille en subissant des poussées ou des tirés, le second aide et assiste en appliquant les poussées et les tirés. Le premier va se placer en position de l'arc (poids sur jambe avant) ou en pas vide (poids sur jambe arrière) avant de subir une poussée ou un retrait subit. Après un bon entraînement, le pratiquant pourra devenir ancré comme un roc. Il ne bouge dès lors plus et ne perd pas sa stabilité sous la pression du partenaire. Son ancrage le rend aussi invulnérable qu'un mur de béton.

Des techniques permettent de l'améliorer. Parmi elles, on retient : recroqueviller les orteils comme des ventouses, marcher en levant les pieds comme pour enjamber des obstacles. Le déplacement du taichi

évoque le marcheur qui traverse un torrent de montagne. Il a le pied sûr, c'est-à-dire qu'il s'assure qu'il peut sans risque porter tout son poids sur lui.

La posture basse est une posture puissante en art de combat. Elle permet de rassembler l'énergie vers le bas, vers le Tiantien et le kua (l'avant de la hanche – l'aîne) concerné. Pour emprunter l'énergie de votre partenaire (travail du Tuishou), laissez la venir et glisser jusqu'à votre kua en vous asseyant dans une position très basse. Vous pourrez ainsi laisser rejaillir (en retour) cette énergie vers lui ensuite.

Percez un puits dans le sol avec votre coccyx. Vous y parviendrez en maintenant la rétroversion du bassin et la posture verticale (principe de l'axe). Cette attitude vous permet de descendre et de monter sans détruire la forme ni la posture.

Vous pouvez alors rebondir alternativement sur la jambe arrière ou sur celle d'avant. Quand vous rebondissez, cela signifie que l'énergie circule de vous au sol, et inversement, sans stagner dans les articulations. Pour vérifier le système, tâchez de rebondir tout en bloquant le genou ...

En taichi martial, l'ancrage signifie que l'on s'appuie sur quelque chose de solide et consistant pour pouvoir appliquer une pression. D'une manière générale, la poussée d'un partenaire **se réalise à partir du talon arrière**, lequel pousse fortement dans le sol. La préparation à cette technique consiste à assouplir les chevilles, par des flexions alternées avant - arrière du pied ou par une flexion forcée qui allonge le tendon d'Achille. Cette flexion est maintenue pendant une ou deux minutes, et pour rendre plus efficace l'exercice, le pied est appuyé à plat contre un mur, orteils vers le haut. La jambe arrière peut fléchir de temps en temps pour soulager le pratiquant.

## 16b - Les racines et l'ancrage - Principe de vie

De nombreuses personnes se sentent vite déstabilisées dans la vie de tous les jours par tout ce qu'elles ressentent comme étant des agressions de la part de leur environnement immédiat, parents, enfants, collègues, etc. Combien sont ceux aussi qui se sentent déracinés, parce que la vie les a éloignés de leurs gènes (parents), congénères (frères et sœurs de même race), pays (relief, climat), culture (religion, mentalité) pour des raisons justes ou des circonstances fortuites ...

La pratique du Taichi aide ces personnes déracinées ou mal intégrées à s'ancrer davantage dans le concret, Elle aide aussi toutes les autres personnes, moi inclus, à accepter plus facilement la « parfois dure » réalité de ce bas monde. Comme il faut faire avec lui, et pour le mieux, le taichi permet surtout de rester réaliste et actif de manière positive dans le monde matériel. Ce qui suppose l'intégration préalable du principe « Ici et maintenant » N° 2.

Les problèmes du déracinement social et de la non intégration sociale forment à eux deux un seul et même problème. Ils concernent les enfants abandonnés, les enfants d'outre-mer adoptés, les enfants ayant perdu leurs parents, les enfants X, les enfants placés en pension, etc. La différence entre les deux problèmes se situe dans le fait que le déracinement se situe en amont, tandis que la non-intégration se situe en aval. Intégrer le principe de l'enracinement, c'est aussi comprendre le déracinement : le sien et celui des autres. C'est ensuite pouvoir gérer en pratique cette problématique au quotidien en évitant de créer de nouveaux déracinements inutiles. Bien compris, il autorise et soutient toutes les personnes déracinées à retrouver leurs racines. Intégrer le principe de l'enracinement, c'est aussi gérer le problème de l'intégration. Que de fois les enfants déracinés se plaignent de mauvais traitements : blagues racistes, désignations de boucs émissaires et moutons noirs, etc.

L'enracinement est **la clé pour fortifier le caractère**. Quand on sait qu'un droit ne se demande pas mais se prend tout simplement, quand on reconnaît que les « possibles » potentiels sont à portée de mains et n'ont rien à comparer avec le fait de vouloir décrocher la lune, quand on remarque que les exemples autour de soi corroborent la validité du principe, il est plus facile de croire que la Vie nous invite à devenir de fortes personnalités sans perdre pour autant les qualités humaines déjà acquises et bien développées. La force du caractère s'acquiert par un meilleur discernement.

Quelques questions sont à se poser régulièrement. Ce sont par exemple les questions suivantes :

- quelles sont les libertés (bonnes) que je ne prends pas alors que ces mêmes libertés sont prises par mon partenaire, par mes collègues, par mes associés, par mes amis ?
- quelles sont les libertés que je ne prends pas, sans raison valable.

Développer ses **racines et le bon ancrage**, par le maintien prolongé de la position de l'arbre par exemple, permet de profiter de l'énergie de la terre et fortifie la base (de la pyramide). Sur le plan psychologique, il permet de s'ancrer dans le présent (ici et maintenant), de vivre et assumer les réalités terrestres sans les fuir.

## 17. La stabilité et le rappel à l'équilibre



Le principe de l'homéostasie et de l'adaptation

### 17a - La stabilité et le rappel à l'équilibre - Principe de Taijiquan

La stabilité est une notion qui présente des aspects multiples :

- d'abord la stabilité fonctionnelle et physique. Elle sert à résister aux contraintes physiques, aux attaques du vent, aux poussées de l'adversaire, et à maintenir des postures instables ;
- ensuite, la stabilité organique appelée homéostasie : les rappels vers l'équilibre biologique (T° du corps, acidité des humeurs, taux d'hormones, etc.) devraient être forts, donc faciles et rapides pour l'organisme;
- enfin la stabilité mentale qui intervient positivement en présence d'astreintes mentales telles que des attaques verbales, des conflits et agressions, des situations psychologiques éprouvantes, etc.

Dans la pratique du taiji, la stabilité physique et mentale est recherchée en permanence et elle est même éprouvée par des exercices qui la mettent durement à l'épreuve. Avec persévérance, cette qualité tant physique que mentale se développe peu à peu, et ce, grâce à la pratique du Taijiquan qui l'améliore.

Les postures basses (statique) cherchent à acquérir la plus grande stabilité possible. Elle s'obtient comme suit :

- descendre le centre de gravité, en fléchissant les genoux ;
- agrandir la surface de sustentation (de pose), en écartant les pieds latéralement de la largeur des épaules ;
- assurer un équilibre permanent, en ayant toujours le poids du corps à l'aplomb d'un pied ou de l'autre.

La marche taichi (dynamique) pratiquée durant les formes se distingue d'une marche ordinaire puisqu'elle assure un état d'équilibre **stable** et permanent du corps :

- par un abaissement du centre de gravité : position basse grâce aux genoux pliés (ils restent pliés durant toute la pratique) - épaules baissées - poids dans l'abdomen - assise dans le bassin
- par un accroissement de la surface de sustentation : la position des pieds détermine une surface qui est d'autant plus grande que les pieds sont bien écartés latéralement et très espacés d'avant en arrière
- par un état d'équilibre permanent sur au moins l'un des deux pieds : il n'y a donc jamais de perte fugitive de l'équilibre.

Puisque dans la marche taichi, la perte d'équilibre est évitée, le pratiquant attend de remplir complètement une jambe et le pied porteur correspondants, pour déplacer l'autre jambe lorsque cette dernière est complètement vide. Les pertes fugitives d'équilibre ne peuvent pas exister. L'équilibre ainsi trouvé en même temps que la stabilité permet d'accroître l'efficacité de la défense, et d'atteindre la quasi invulnérabilité.

Dans la marche ordinaire, le pied qui avance tombe habituellement au sol et c'est au moment de la perte fugitive de l'équilibre que les enfants placent le croche-pied qui fera chuter leurs camarades.

Le contrôle de la permanence de l'état d'équilibre se réalise par des arrêts sur posture improvisés à tous moments durant les déplacements de Taijiquan, quel que soit la posture obtenue au moment du STOP. Si l'équilibre est maintenu à tous instants, le déplacement Taichi est bien pratiqué, il peut dans ces conditions être interrompu instantanément à tous moments sans perdre l'équilibre. L'équilibre est stable.

Dans le cas contraire, le mouvement continue de lui-même un court instant avant de trouver un nouvel état d'équilibre.

La difficulté se situe généralement dans les mouvements de transition entre deux positions fondamentales, par exemple entre « prendre la balle en pas du clou » et « séparer », ou entre « prendre une grande balle de côté, en pas vide » et « repousser le singe », etc.

Les postures hautes ont pour but de maintenir un équilibre instable, voire de rattraper un équilibre perdu. Dans la posture statique “le coq d’or ” ou celle “le coup de talon ”, le but est d’éprouver l’équilibre, de maintenir une position statique non confortable de façon quasi naturelle, sans crispation. Ce maintien de position s’obtient plus facilement en développant la sérénité, la relaxation, la visualisation de l’enracinement, et l’acceptation mentale si les choses se passaient différemment que prévu, par une perte d’équilibre soudaine.

On peut forcer le maintien de l’équilibre en se créant des tensions. Mais dès qu’une tension est créée pour retrouver ou maintenir l’équilibre, il faut savoir qu’une deuxième tension apparaît automatiquement pour compenser la première. Avec force, on réussit à garder l’équilibre, mais la posture en souffre. De plus, la raideur des muscles fait apparaître des tensions dans le visage et favorise une raideur mentale. Les exercices d’équilibre avec un genou levé peuvent améliorer les nerfs au niveau de l’oreille.

Le double poids consiste à avoir le poids bien centré, bien réparti sur les deux pieds. Cette posture de relâchement est impropre au mouvement. Pour un mouvement rapide, le corps doit se trouver aux limites du déséquilibre. Le Taichi enseigne que le poids d’une mouche est suffisant à faire naître le mouvement quand elle se pose sur nous. Observez l’animal qui chasse. Il se trouve aux aguets en se plaçant dans un équilibre instable.

Dans le combat externe de près (judo, aikido), les pieds sont rapprochés pour permettre un mouvement rapide. Dans le combat externe à distance (karaté, taekwondo), les pieds écartés assurent un appui solide permettant de frapper du poing ou du pied avec puissance. Et dans le combat interne à mi-distance (Tai-chi-chuan, Xing Yi), les pieds sont à mi-distance pour assurer un compromis entre vitesse et puissance interne.

Le principe de l’équilibre est celui qui relie le Wuji au Taichi. Le Wuji représente l’état de parfait équilibre, à la fois néant et totalité, le vide qui inclut tout. Puis arrive le moment où cet équilibre se déplace pour donner naissance au Yin et au Yang. Quand ils s’équilibrent, le Yin et le Yang se complètent. C’est seulement quand un déséquilibre se produit qu’ils apparaissent. La gravitation oblige le corps à se ramasser vers le bas. Dès lors, quand nous déplaçons une partie du corps hors du centre de gravité, l’autre partie doit compenser le déséquilibre. En étudiant le taichi, vous remarquerez qu’il en est toujours ainsi dans ces mouvements,

En Taichi martial, les passages à des positions d’équilibre instable (coups de talon ou de pied) sont de très courtes durées. Ces positions périlleuses sont prises en assurant une protection optimum des ouvertures possibles aux attaques de l’adversaire. Ce dernier ne trouve pas ainsi de bonnes occasions pour provoquer ou renforcer un déséquilibre.

## 17b - La stabilité et le rappel à l’équilibre - Principe de vie

L’équilibre, la stabilité, c’est la qualité première de l’homéostasie qui est le système autostabilisant utilisé par l’organisme pour réagir aux conditions extérieures (de température, d’humidité, de travail, de stress, d’alimentation) et aux conditions internes (de maladie, de vieillissement, d’accident). Lire à ce sujet mon ouvrage : "Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature"..

Quand on perd facilement l’équilibre dans la position debout, c’est bien souvent que l’équilibre homéostatique est faible, lent à rétablir et mou. Le mode de vie et l’alimentation sont à revoir d’urgence.

Sur le plan émotionnel, il existe également un équilibre homéostatique : les émotions peuvent être passagères et bien gérées ou elles peuvent devenir lentes à évacuer, anarchiques et exagérées. Ainsi, la peur peut se transformer en panique, la colère peut se transformer en violence, la tristesse peut se transformer en dépression et la joie peut se transformer en exubérance.

Belle leçon de vie à retenir, notre comportement dans nos milieux de vie professionnel, familial et social est à comparer à notre manière de chercher l’équilibre debout dans la pratique du taijiquan.

Psychologiquement, la stabilité est fort importante. Comme nous l’avons vu au chapitre 1, c’est la volonté du cortex bien éduqué qui permet la stabilité du corps et de l’esprit, grâce à une amygdale bien contrôlée. Bien intégré, cet équilibre dans la posture debout pratiqué au taiji apporte peut-être dans la vie de tous les jours une plus grande stabilité au niveau psychologique. Être plus stable physiquement permettrait-il de devenir plus stable, plus robuste sur le plan psychologique ? Espérons-le.

Pouvoir compter sur quelqu'un parce qu'il est stable, fidèle, non versatile, très cohérent, d'honneur et de parole, d'humeur égale, est le cadeau relationnel le plus beau. Il nous rassure sur la qualité d'une relation exempte de débordements émotionnels.

A cet égard, les expressions populaires sont parfois très évocatrices.

On entend dire parfois que telle personne est instable, parce qu'elle change d'avis tout le temps, parce qu'elle n'a pas de frein dans la manière de se comporter ou de parler, parce qu'elle a besoin de changer fréquemment de situation, de domicile, de condition de vie, de partenaire, etc. Cette instabilité, tant physique que psychologique, toucherait plutôt les adolescents et les jeunes adultes dont l'éducation n'a pas été suffisamment structurante et cadrée.

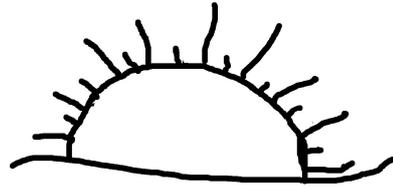
On entend dire parfois également que telle personne est déséquilibrée parce qu'elle dit n'importe quoi, parce que ses histoires n'ont aucun sens, parce qu'elle parle toute seule tout haut, se racontant à elle-même des histoires probablement, parce que ses agissements n'ont ni queue ni tête, parce que ses créations sont impossibles à comprendre ou à en saisir l'utilité. Ce déséquilibre, tant physique que mental, toucherait davantage les personnes plus âgées et les adultes qui ne prennent pas soin de leur santé. L'homéostasie est plus lâche, l'équilibre en position debout est plus incertaine, le cerveau et les nerfs sont plus fragiles (l'irritabilité est plus fréquente), et la patience a des limites de plus en plus étroites.

C'est ainsi que l'on s'aperçoit que les équilibres physiques et mentaux sont bien imbriqués l'un dans l'autre. Chercher à améliorer son équilibre physique, par des efforts volontaires, devrait en principe améliorer l'équilibre psychologique.

Au quotidien, les épreuves de déstabilisation proposées par la Vie, de même que les épreuves au maintien de l'équilibre sont très fréquentes : la vie nous propose de fréquents petits événements « épreuves » que nous devrions apprécier à leur juste valeur. Preuve, s'il en est, que cette force de stabilité est importante à développer par l'adaptation.

L'adaptation est un caractère mental, assez développé chez les uns, et moins chez les autres. Les personnes moins adaptables sont aussi les plus créatives (les artistes) : elles s'écartent délibérément des chemins battus, des règles imposées, des recommandations généralement acceptées, pour faire l'expérience d'autres choses innovantes. La réponse par OUI – NON à 20 questions posées par deux psychologues anglais définissent un coefficient KAI (**K**oefficient / **A**daptation / **I**nnovation) qui résume les capacités d'adaptation et de créativité d'un individu. Ainsi celui qui obtient un KAI de 02-18 (adaptation de 02/20 et créativité de 18/20) est très créatif. Ce qui ne l'empêche toutefois pas de travailler dans une structure lourde et fort réglementaire, permettant très peu d'écarts par rapport aux règlements, qui prévalent parfois même sur la Loi. Il va de soi que la recherche d'un bon équilibre A-I est importante. La connaissance du coefficient KAI est très précieuse surtout pour les jeunes qui arrivent à un tournant dans leur vie, celui où ils doivent choisir leur métier. Faire ce choix sans connaître ses capacités à créer et à s'adapter est bien téméraire. Il est quand même judicieux de s'orienter en fonction de ses affinités. Une personne de type A choisira de préférence une grosse entreprise dont la structure est lourde et rassurante, et un métier qui ne demande qu'à respecter des règlements (travail dans un service de maintenance ou dans un service administratif). Une personne de type I choisira de préférence une petite entreprise dont la structure est légère et souple, et un métier qui recherche des personnes créatives (laboratoire de recherche, service d'études et de conception, écrivain, compositeur, etc.)

## 18. La continuité et la fluidité du mouvement



Le principe de la fluidité perpétuelle (de la non violence)

### 18a - La continuité et la fluidité - Principe de Taijiquan

Au début de l'apprentissage, les mouvements de Taijiquan sont réalisés de manière saccadée, avec des arrêts fugitifs observés dans les transitions : juste aux moments de se positionner sur des postures de référence. Du même coup, les à-coups font perdre toute l'esthétique au mouvement. Ces à-coups sont révélateurs en même temps de la non intégration d'autres principes tels que vider - remplir ou maintien constant de l'équilibre.

Les mouvements de Taijiquan observés chez les néophytes sont réalisés d'autre part avec des variations de vitesse très caractéristiques. Cette vitesse varie constamment, et elle augmente généralement progressivement au cours de la présentation d'un enchaînement.

La continuité dans le mouvement et la vitesse constante dans le mouvement seront intégrés sans effort, petit à petit, autrement dit, après de longues années de pratique régulière et persévérante. C'est seulement alors que le mouvement devient enchaîné et sans rupture et que le changement s'opère sans rupture de manière perpétuelle, comme dans la nature.

Le contraire du mouvement continu est le mouvement saccadé.

L'écolage du Taijiquan offre son enseignement selon deux méthodes pédagogiques. Chacune connaît ses avantages et ses inconvénients, chacune aussi connaît ses adeptes.

La **méthode analytique** est basée sur la décomposition des mouvements, séparément, ceux des bras, du torse, des hanches et des jambes. Des explications, commentaires, discussions s'en suivent pour essayer de faire prendre conscience des buts à atteindre, puis elle associe, réunis ensuite ces différents mouvements élémentaires des bras, jambes, torse pour former un tout bien coordonné et synchrone.

La **méthode globale** est basée sur l'imitation et ne réclame aucune explication. Elle fait appel à l'observation et au ressenti du pratiquant en cours d'apprentissage. Cette méthode demande au pratiquant d'intégrer petit à petit l'ensemble des mouvements par simple imitation. Les corrections arrivent le moment venu les unes après les autres, quand le pratiquant prend enfin conscience de ses erreurs.

Les deux méthodes montrent bien que la fluidité est impossible au début de la pratique et donc absente chez un néophyte. Les deux méthodes procèdent de la démarche : imiter – assimiler – innover.

Dans la fluidité, la vitesse de croisière est quasi constante, sauf pour les actions plus martiales comme les frappés. Au moment du changement de sens de l'action (poussé suivi d'un tiré), la vitesse ne devient pas nulle. Ainsi, les passages des mouvements yin aux mouvements yang et vice et versa sont réalisés sans cassure du mouvement, par des arrondis. La fluidité du mouvement taichi rend celui-ci unique : le Taijiquan se transforme en une danse d'une très grande beauté. Le travail devient beaucoup plus intense, et les autres principes se renforcent : lâcher prise, assise, etc.

En Chine, il est demandé aux pratiquants avertis de réaliser leurs mouvements comme on tire sur un fil de soie. Une autre manière de faire comprendre ce principe et de faire imaginer un corps qui se meut comme une rivière sans cesse parcourue par le même flot.

Après une ou deux années de pratique régulière, lorsque la première forme de Taijiquan aura été mémorisée par exemple, et que les quelques premiers principes fondamentaux auront été intégrés dans la pratique, il sera possible d'introduire ou d'évoquer des principes plus subtils tels que la fluidité du mouvement.

## 18b - La continuité et la fluidité - Principe de vie

Les journées et les saisons s'écoulent et se succèdent avec beaucoup de fluidité, comme les jours et les nuits, et comme la vie des mondes végétaux et animaux. La fluidité est selon moi le Principe fondamental, la caractéristique principale de la sagesse du Logos. Elle s'accompagne, pour les phénomènes aisément observables, de la lenteur.

Apprendre à vivre le principe du mouvement fluide perpétuel remet en question complètement notre mode de vie parce qu'il est très inclusif. Il concerne autant toutes nos actions, que toutes nos **émotions**, que toutes nos communications (verbales, mentales) avec l'environnement. Ce principe peut devenir à lui seul tout un programme suffisamment chargé pour une vie complète. Il devrait nous transformer, tant dans notre langage lors de la formulation de nos demandes ou de nos affirmations, que dans la programmation des activités de notre journée par exemple.

Le but à atteindre est sans doute la **non violence** : avec soi-même, mais aussi avec les autres et avec notre environnement. En prendre conscience dure le temps d'un simple déclic. Le temps que met une bille pour tomber, et nous voilà transformés.

La fluidité nous engagerait ainsi à passer d'un mode de vie ancestral et **émotionnel** chargé de violence à un mode de vie moderne basé sur la non-violence et la douceur.

Les erreurs resteront pourtant toujours possibles après notre transformation.

Bien gérer sa vie (son mode de vie et sa santé) signifie peut-être de la gérer en lenteur, en profondeur, avec fluidité, C'est en tout cas contrôler cette vie en personne responsable.

Il n'y aura pas d'arrêt dans les projets, pas d'accélération inutile ou abandons passagers dans l'activité. Il n'y aura pas de changements de cap radicaux à prendre dans sa vie ou d'imposition autoritaire de changements de vie radicaux à autrui. Les transformations et les changements proposés ou imposés à soi et aux autres deviendront d'un modèle plus cool, plus progressif, et donc moins agressifs et moins intrusifs.

Les sautes d'humeur, les emportements, les envolées deviendront rares quand on a expérimenté ce principe et pris conscience du fait que tout ce qui est trop rapide, trop saccadé (trop impulsif) génère des gaspillages d'énergies insoupçonnés.

Exemples :

- demander trop de choses en même temps, en volume, en diversité, inonde et noie l'interlocuteur et l'empêche d'accepter les demandes qu'il reçoit avec grâce
- travailler trop ou trop vite, ou trop longtemps, en coups de bélier, provoque un gaspillage de notre potentiel énergétique Yang, dont la quantité est définie à notre naissance. Ce gaspillage provoque un vieillissement prématuré et diminue la durée de vie.
- exprimer sans retenue ses **émotions** (tristesse, peur, colère) est ce qu'on appelle avoir une compulsion ou un débordement émotionnel. Ce comportement met en branle une énergie tellement forte que le destinataire est bien souvent mis dans l'incapacité de se mettre à l'écoute, et de recevoir le message exprimé.

Gérer son travail, son énergie, ses actions, ses **émotions**, telle est la volonté de la sagesse.

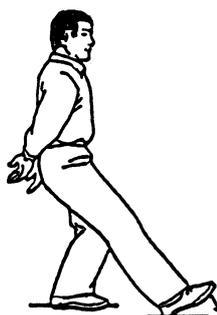
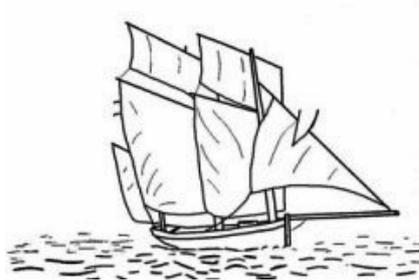
Poser nos actes quotidiens avec fluidité et lenteur, c'est donner à nos actes leur grâce, leur dignité et leur noblesse.

Continuité et fluidité est bien la suite de « Lenteur et profondeur ». C'est une composante de la sagesse. Dans la vie de tous les jours, se mettre en harmonie avec l'univers revient à vivre ses activités avec beaucoup de fluidité. Les excitations sont évitées au maximum dans les périodes de rush hours, qu'il s'agisse de travaux, d'accidents, où d'événements procurant normalement de fortes **émotions**. Certaines activités sont pourtant de nature à obliger à agir avec beaucoup de promptitude, de rapidité. Les moments de grands stress sont alors nombreux.

Il serait utile que ces activités, où le grand stress est monnaie courante, deviennent de moins en moins fréquentes.

La sagesse de nos grands parents, qui travaillaient toute leur vie dans un même village à un rythme soutenu mais raisonnable, est quelque peu perdue. Elle n'est pas perdue de manière définitive, elle nous reviendra sûrement sous une autre forme. L'homme a trop besoin d'harmonie dans sa vie.

## 19. La difficile simplicité, la sobriété



**Le principe de la solution intelligence !**

### 19a - La simplicité - Principe de Taijiquan

A entendre les débutants, le Taijiquan est assez difficile à pratiquer malgré que tous ses mouvements soient construits en respectant ce principe de la simplicité et de la sobriété. Les formes du taichi ont été nettoyées par les anciens Maîtres de tous mouvements inutiles. Et parce que nous avons tous tendance à faire des gestes inutiles, l'apprentissage du taichi chuan nous oblige à remettre en cause notre comportement compliqué. En taichi, seuls les mouvements nécessaires subsistent. De cette manière, ils deviennent plus francs, plus directs, plus efficaces. L'image ci-dessus représente la marche en pas simple du Pufa, avec les mains dans le dos. Quel travail de débutant pour parvenir à reproduire cette marche qui contiendra 50 principes.

Les mouvements rendus habituellement compliqués et qui sont à simplifier sont, par exemple :

- lever le pied bien haut dans la marche, au moment d'avancer le pied en pas vide sur le talon  
Normalement, le pied frôle le sol pour avancer.
- réaliser un grand  $\frac{1}{2}$  cercle avec son pied légèrement levé pour ouvrir la hanche à gauche ou à droite, au moment de changer de direction de  $90^\circ$ . Comme c'est le cas dans les mouvements alternés gauche/droite (dans le Pafa). Normalement, le pied est légèrement levé, mais seule la hanche s'ouvre. Le pied et la jambe ne font que suivre le mouvement généré par la hanche.
- prendre une grande balle en ouvrant les bras trop fort, forçant les épaules à reculer trop loin au risque de faire mal. Normalement, les paumes doivent se regarder de sorte qu'elles ne puissent pas laisser tomber une balle imaginaire qu'elles tiendraient en mains. Les épaules, dans ces conditions, sont avancées, et ne forcent pas.
- pivoter le pied trop fort, sans pouvoir ensuite ouvrir suffisamment la hanche et tenir le genou au-dessus du pied. Normalement, le pied ne pivote jamais seul. Si certaines écoles l'acceptent dans l'apprentissage, c'est pour permettre de prendre conscience qu'il faut ensuite redonner une bonne direction au pied
- pivoter le torse trop fort, alors que le bassin ne sait pas pivoter dans la même mesure : le corps se tord.

En taichi martial, la simplicité consiste à trouver les solutions les plus simples, les plus rapides, celles demandant peu d'énergie. Cela consiste principalement à ne pas se déplacer inutilement et à ne pas activer certaines parties du corps quand cela n'est pas nécessaire, à ne pas utiliser la force musculaire pour se défendre, à ne pas faire durer le combat, etc.

Pour éviter les déplacements et mouvements inutiles, il n'y a pas de course poursuite en taichi. Le principe est d'attendre sereinement l'attaque de l'adversaire et d'adopter la bonne réaction, grâce à l'entraînement, quand celui-ci déclare son offensive. Le mouvement défensif sera court, précis, rapide. Par exemple, lors d'un coup de poing donné par l'adversaire, il suffit de lever la main droite au niveau de l'oreille droite pour dévier le coup de poing avec le dos de la main d, vers notre droite. Cette tactique ne met en branle que notre bras droit, il n'y a pas d'autre mouvement !

Pour ne pas avoir à utiliser la force musculaire, le corps à corps est évité. Par contre, les petits trucs qui entraînent l'adversaire dans un guet-apens sont nombreux. L'exemple de la photo est choisi dans le travail des mains collantes. Il s'agit de trouver l'occasion, à un moment donné, de saisir le petit doigt de l'adversaire entre pouce et index et de le plier dans le sens contraire, en levant la



main. Pourquoi faire durer le combat, quand notre intégrité est gravement menacée ? Il vaut beaucoup mieux dans ce cas trouver la solution la plus simple pour se tirer d'affaire et sortir indemne. Ce ne sont pas le judo, ni la boxe, ni le catch, ni la lutte libre qui vont nous donner la meilleure solution. Le taichi, par contre, propose à chaque fois une solution très rapide, très simple de self-défense.

**Le pas simple du Pufa, avec les mains dans le dos, paraît simple.**

## **19b - La simplicité - Principe de vie**

Le Tai Ji Quan est un Art martial de l'énergie. Transposé à la vie de tous les jours, le principe de la simplicité nous interpelle en ce qui concerne les énergies fossiles et renouvelables. Il est impossible de ne pas faire de rapprochement avec l'énergie interne de la planète que nous consommons, principalement pour nous chauffer (chaudière), pour nous rafraîchir (climatisation), pour cuire nos aliments, pour assouvir nos besoins vitaux (alimentation, vêtements, etc.) et pour satisfaire nos autres besoins (loisirs, lectures et études, travaux, déplacements, vies professionnelle, sociale et familiale, etc.) .

Est-il sage (voir principe 32) et simple d'aller extraire le mazout à plusieurs milliers de km pour permettre de se chauffer, alors que le soleil nous offre son énergie gratuitement sur place, sans mettre en péril l'équilibre de notre planète ?

Est-ce la solution la plus simple que d'utiliser ce mazout pour propulser les bateaux, alors que les vents en mer permettent à ces derniers de se déplacer plus rapidement ? Il est grand temps de reconstruire les bateaux à voiles, quitte à prévoir un moteur auxiliaire de secours pour propulser le bateau en cas d'absence de vent et lors de tempêtes.

Les hommes sont parfois bien compliqués, ils cherchent toujours ailleurs les solutions à leurs problèmes quand des solutions toutes simples s'offrent à leur porte. A titre d'exemple, les gens préfèrent manger des médicaments que de produire des aliments sains dans un jardin ; ils préfèrent tomber malades que d'adapter leur alimentation et leur mode de vie à leur type particulier de santé ... Il est assez facile de parler de la simplicité quand il s'agit de l'alimentation. A cet égard, nous distinguons l'art culinaire et l'art de bien manger. L'art culinaire, c'est celui qui cherche à flatter nos sens. Tandis que l'art de se nourrir, c'est celui qui fait vibrer notre être, qui recharge notre niveau énergétique, et qui provoque le réchauffement physique de nos organes intérieurs et de notre peau. L'art culinaire est fait de sophistication, ses mélanges compliqués sont parfois nuisibles, voire dangereux pour la santé. L'art de se nourrir est fait de simplicité et de sobriété.

C'est aussi simple de parler de la simplicité toute relative des relations entretenues par les femmes et hommes entre eux. En cas de conflits, de très nombreuses solutions seront trouvées, imposées, appliquées à la hâte, mais le résultat ne sera pas forcément positif. Il s'en suivra pertes de temps et d'argent, disputes, grèves, révolutions, etc.

Ces solutions, souvent très compliquées, sont aussi celles qui désignent un ou des perdants !

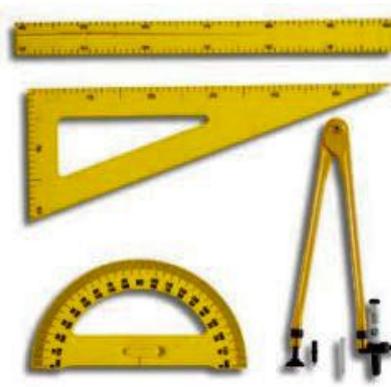
La solution toute simple est pourtant toujours la même, c'est celle où tous les interlocuteurs se trouvent gagnants. Comment la trouver, direz-vous ? C'est tout simple, puisqu'il suffit de dresser la liste de toutes les solutions possibles et imaginables avancées par les parties en cause, tant les solutions raisonnables non sentimentales que les solutions sentimentales non raisonnables. Pour satisfaire tous les intéressés, ils vont ensemble éliminer les solutions qui ne conviennent ni à l'un ni à l'autre, et choisir celle qui leur convient finalement le mieux !

Repérer la personne compliquée est tout ce qu'il y a de plus simple aussi : parler pour rien, s'agiter pour rien, s'énerver pour rien, s'en faire pour rien, sont autant de comportements compliqués ! Et puis il y a les grands inventeurs. Ils devraient savoir que les réalisations et les solutions les plus simples sont très souvent les solutions les plus intelligentes.

Très difficile à croire. Et pourtant ...

**Pourquoi compliquer ce qui peut rester simple ?  
La solution intelligente est toujours simple !**

## 20. La rigueur, l'exactitude



**Le professeur corrige pour atteindre l'exactitude.**

**Le principe de l'étude minutieuse**

### 20a - La rigueur - Principe de Taijiquan

Ce principe est en rapport avec le rayon énergétique mineur N° 5 des connaissances concrètes. Il est géré par les glandes sexuelles.

La rigueur est de mise, tant dans les positions statiques que dans les mouvements dynamiques, car tous les détails sont importants.

Dans les arrêts sur posture, les corrections chercheront à faire prendre conscience de l'orientation des parties du corps (pieds, torse, bassin, épaules) laquelle est précisée habituellement par l'heure (1), de l'endroit de pose des pieds, de l'endroit spatial d'arrêt des mains, de l'angle formé par le torse par rapport à l'orientation des pieds, de la hauteur des mains, de la rotation exacte des mains, etc.

Dans un mouvement lent, les corrections chercheront à faire prendre conscience des trajectoires des pieds et des mains, de celles des épaules, des hanches, des coudes. Dans toute trajectoire, il y a un départ, un chemin et une arrivée. Les corrections porteront également sur la direction des déplacements des parties du corps, des amplitudes de mouvements, des vitesses, et de bien d'autres éléments qui sont associés au mouvement.

(1) = l'heure est l'orientation prise à un moment donné. Le pratiquant est orienté à midi au début d'un enchaînement.

Il est orienté à 9 H lorsqu'il tourne de 90° vers la gauche, et à 6 H quand il se retourne de 180°.

Les pieds peuvent aussi prendre des orientations diverses : 0 H, 9 H, 6 H, 3 H, 4.30 H, etc. En général, le pied se pose en prenant l'orientation correspondant exactement à la direction du déplacement.

A un moment précis d'un mouvement (comme pour un arrêt sur image), il est possible de décrire exactement toutes les particularités de la posture prise.

Le taiji n'est pas une activité de détente, c'est un art. C'est un art de santé qui comporte des règles, un art de vie qui nécessite des prises de conscience, et un art de combat qui, comme tous les arts martiaux, exige un travail important sur soi. C'est un art qui exige de la rigueur dans le but d'approcher progressivement de l'exactitude. C'est une école d'acceptation de la souffrance, de l'échec, de la patience, de la non révolte. C'est aussi l'école de l'apprentissage de la vie où chacun choisit son propre rythme de progression dans la joie.

La rigueur des postures, l'exactitude des mouvements, et la synchronisation entre respirations, mouvements et intention nécessitent beaucoup d'attention. C'est pourquoi, l'étude du taijiquan s'effectue principalement en décortiquant les difficultés, d'abord en expliquant les postures statiques principales, puis en décomposant les mouvements, ceux des bras pour commencer, puis ceux des jambes, des hanches et du torse, chacun à leur tour.

Les positions et trajectoires des mains, puis celles des pieds et des hanches sont vérifiées et corrigées de façon logique. Avec ce travail rigoureux, les fruits récoltés, tant pour la santé que pour l'évolution personnelle, sont plus beaux.

En étant rigoureux dans le maintien des postures par exemple, la protection des parties vulnérables du corps est assurée. Rappelons que la protection est surtout justifiée pour les parties corporelles plus vulnérables comme :

- le dos : protégé par la rétroversion du bassin
- les genoux : protégés par l'écartement permanent des genoux,
- les articulations : protégées par l'alignement des os.

Quant au taichi martial, il nécessite de très nombreux exercices pour qu'il devienne efficace un jour chez le pratiquant. L'efficacité va grandir sûrement, mais elle sera toujours à l'image de la précision des gestes appris et de la rigueur du déroulement des opérations réalisées.

## 20b - La rigueur - Principe de vie

La rigueur est la **qualité des perfectionnistes**, c'est la qualité par excellence de tous les artistes. Car les arts n'admettent aucune erreur, ne tolèrent aucune faute, aucune approximation. Dans l'art, tout est prévu, jusque dans les moindres détails.

Pour développer la rigueur, l'exactitude, la précision, rien de tel que de pratiquer un Art. Mais la pratique de la logique, que l'on retrouve dans les applications informatiques, et tout particulièrement dans la conception des bases de données, permettent de la développer également.

Permettez-moi donc de vous souhaiter de devenir un jour artiste ou concepteur de bases de données. En attendant, il faut bien admettre que cette qualité n'est toujours pas très développée dans notre civilisation. Et pour preuve, on écoutera dans les discussions le nombre de digressions qui nécessiteraient un recentrage par rapport à l'objet principal des discussions, par rapport aux décisions à prendre, par rapport à l'ordre du jour. On relèvera également les paroles confusantes qui manquent de clarté parce que le sujet n'est pas bien connu, et les manœuvres des manipulateurs chevronnés qui font tout pour empêcher que la Vérité soit révélée.

Dans le milieu du travail, les exemples ne manquent pas : le rendement et les délais exigés sont prioritaires à la qualité du travail, et le travail brouillon convient bien souvent, le « je m'en foutisme » et le manque d'éthique sont permis et les décisions hâtives, sans examen sérieux, font légion ... ils pourraient remplir des bottins téléphoniques.

Il suffit d'analyser un peu l'actualité pour découvrir à quel point notre monde fonctionne sans rigueur, sans exactitude. Plus exactement, il fonctionne dans la tromperie, dans la supercherie.

Dans l'affaire D, par exemple, il y a eu de nombreuses victimes et de nombreux coupables :

- d'abord de nombreuses victimes innocentes, comme ces enfants kidnappés et maltraités, ce juge trop humain au goût de la Loi, ce policier trop zélé osant dire la vérité sur une perquisition, ce gardien de prison trop libertin osant montrer en vidéo les conditions de vie luxueuses du détenu D.
- puis quelques coupables jugés et punis.

Mais où sont donc passés les nombreux clients et complices actifs de D ?

Le complexé est une personne experte de ses défauts. Elle connaît et amplifie le moindre de ses défauts sans vouloir les accepter et les assumer. Elle transforme et déforme mentalement ses qualités en défauts, à tel point qu'elle en souffre jusqu'à ne plus pouvoir se supporter elle-même.

Pile ou face, le défaut peut devenir une qualité, et la qualité peut se transformer en défaut.

L'artiste est aussi une personne experte de ses défauts. Il connaît ses défauts, mais il les reconnaît avec humilité, et les assume sans en faire tout un plat. En approchant son problème de manière positive, il s'offre la possibilité de transformer ses défauts en épreuves à dépasser.

A tel point qu'une toute petite transformation qu'il juge « positive » le réjouit au plus profond de lui-même.

La rigueur, parce qu'elle englobe de nombreuses qualités comme la méthode, la volonté, le courage, forge le caractère.

Grâce à elle le résultat recherché peut être atteint.

## 21. CHI - La relaxation et l'accumulation de l'énergie



Le principe de l'accumulation de l'énergie

### 21a - L'accumulation de l'énergie - Principe de Taijiquan

Il est quand même étonnant d'observer que, sans rien faire, en dormant, l'énergie revient toute seule après avoir passé une bonne nuit dans les bras de Morphée. Le corps se recharge d'une journée lourde de labeur en s'étendant, comme s'il se branchait à un chargeur de batterie rien qu'en plongeant dans le sommeil. Mais où se trouve donc le secteur et d'où vient la tension qui permet de recharger les batteries ? Cette source d'énergie verte renouvelable n'est pourtant pas de type thermique ou photovoltaïque ? Une deuxième observation concerne la relaxation. Les nuages détendus en cumulus tout comme le sourire des yeux transmettent des ondes lumineuses calmantes, de nature inconnue, et ont un pouvoir d'antistress naturel. Par contre, un visage fermé et un ciel chargé qui couvre les rayons du soleil portent atteinte au bon moral des personnes plus sensibles. La fatigue, la surcharge, et l'état d'âme négatif ont aussi des répercussions néfastes sur l'état de charge énergétique des personnes.

La pratique du Taichi permet d'accumuler l'énergie, parce qu'elle fait vivre de bons moments de relaxation où les extrémités sont relâchées : les doigts sont décollés, les muscles du visage sont détendus et les yeux sont légèrement souriant, la poitrine est vidée, les épaules sont sorties, et le regard est plus ou moins baissé. Le corps exprime sa grande tranquillité et sa légèreté, mais il exprime aussi la sérénité et la joie de vivre du pratiquant.

Essayez de rester détendu comme un nuage, en restant debout, sans tomber endormi !

Si l'un des grands effets de la pratique du Taichi est la relaxation et la détente, c'est parce qu'il exploite les bons moyens. Au lieu de faire un effort pour se détendre, le pratiquant fait un effort pour respirer lentement, pour fluidifier ses gestes lents, pour garder un sourire intérieur quels que soient les événements. Grâce à ce sourire intérieur, la force tranquille peut apparaître sur le visage, tandis que la détente des nerfs et la relaxation de l'esprit peuvent s'installer.

Le **sourire** intérieur fait partie de la pratique. Son apprentissage a lieu notamment dans les pratiques de méditation et en particulier, dans la méditation taoïste debout ou méditation Taichi. Ce **sourire** intérieur va s'acquérir au fil des ans par la pratique du Taijiquan. Il deviendra permanent et débordera sur la vie de tous les jours. La méditation debout est le premier des 5 exercices de base du taichi, le Wu Kung, et il est appelé : « **Faire le vide** ». Quand je souris intérieurement pendant ma méditation, tous mes soucis deviennent par enchantement des fardeaux très légers.

La détente n'est qu'apparente et temporaire parce qu'après la phase Yin vient la phase Yang. Le

pratiquant taiji le sait et il devient quelqu'un de vigilant et toujours sur ses gardes. Voir N° 4 – 18 - 31

La relaxation avant l'attaque dans le Ji doux est très importante pour permettre à l'adversaire de se relaxer par empathie également et ne rien prévoir à l'action subitement menée.

La relaxation permet également de trouver plus de ressources en soi !

Il existe trois principaux centres pour stocker l'énergie (principe 13) et ils sont appelés Dan tien inférieur, moyen et supérieur. Il importe de remplir d'abord le réservoir du bas, puis celui du milieu, et finalement celui du haut. Il est vain de vouloir remplir celui du haut pour commencer car l'énergie descend naturellement vers le bas. Le corps abrite deux grandes cavités : la **cavité thoracique** limitée par le diaphragme, et la **cavité abdominale**. La cavité thoracique a deux ouvertures sur l'extérieur, la bouche et le nez. L'énergie ne peut cependant pas être stockée à ce niveau parce que l'air frais ne fait qu'entrer dans

les poumons, avant d'être expulsée en grande partie vers l'extérieur après avoir été réchauffé. Par contre, la cavité abdominale est hermétique en temps normal. Elle est remplie d'un fluide liquide qui peut garder sa chaleur longtemps : la capacité de l'eau à retenir la chaleur, c'est-à-dire l'énergie, est grande. C'est ainsi que les pratiquants des formes du Taichi préfèrent la respiration abdominale et dirige l'énergie vers le Dan Tien afin de la fortifier et l'accumuler à cet endroit, puisqu'il constitue un véritable réservoir d'énergie. La pratique du Taiji est comparable au « faitout quik », cuit au bain-marie sur le poêle. En conclusion, prenez patience, apprenez à vous enraciner, à faire descendre l'énergie emmagasinée, à relâcher le corps et l'esprit. Pratiquez la méditation debout, la respiration abdominale, jusqu'au moment où vous sentirez cette énergie bien entreposée. Vous pourrez ensuite viser plus haut, et vous ne regretterez pas de vous être soumis à tous ces préparatifs.

## 21b - L'accumulation de l'énergie - Principe de vie

Certaines personnes s'obstinent à vouloir remplir le Dantien supérieur d'abord, en ne se livrant qu'à des exercices intellectuels ou en usant de drogues, ce qui conduit à des désordres du seul fait que cette énergie ne peut reposer sur aucune base solide. Il importe d'acquérir une solide fondation (La solidité de la pyramide – principe 5) et une fameuse santé physique, de manière plus générale, pour s'aventurer aux confins de la psyché.

L'homme toujours souriant, relax, accueillant et chaleureux est ce qu'on peut appeler **l'homme gentil plein d'énergie**. Mais ce dernier peut très bien cacher une réelle capacité à une très grande violence, puisqu'il est plein d'énergie. Heureusement, il ne l'utilise qu'à bon escient, et sans jamais la dissiper exagérément et inutilement dans des joutes interminables ! Quand la personne est pleine d'énergie, les contours de son aura sont nets et réguliers (en épaisseur), et partout leurs couleurs sont très vives.

Un conseiller me disait : « Regarde-toi dans une glace pour apprendre à sourire, car tu ne te connais pas ! » C'est ainsi que j'ai appris que **la véritable force mentale est dans le sourire**. Celui qui sourit et garde son sourire en présence d'une situation apparemment tendue est plus fort que celui qui se laisse entraîner dans les tourments émotionnels.

Au contraire, celui qui entre dans le jeu ou le scénario de l'excitation, de l'agression, du débordement émotionnel perd toute sa force. Il est condamné à être la victime de ses propres émotions violentes. Il entre dans la spirale infernale des émotions malsaines et autodestructrices. Et il est condamné à revivre cette situation déplaisante de nombreuses fois. Il deviendra même l'initiateur de ce type de scénario de vie, et il le fera autant de fois qu'il sera nécessaire pour lui permettre de comprendre et tirer la leçon de son expérience revécue avec douleur.

Jusqu'au jour où il pourra dire : j'en ai marre d'en avoir marre. Alors, je change !

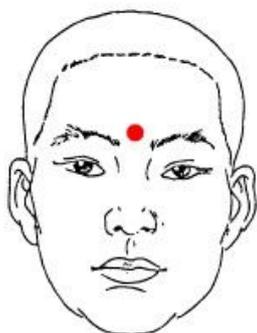
De nombreuses personnes pensent être débordantes d'énergie, elles pensent pouvoir conseiller de manière judicieuse, offrir leur aide, secourir les malheureux. Or, s'ils se connaissaient, ils voudraient d'abord reconstituer leur stock d'énergie avant de s'occuper d'autrui, parce que les personnes en difficultés sont toutes avides d'énergie et elles pompent sans aucun scrupule toute l'énergie de tout imprudent, faible et démunis, qui passe par là !

Accumuler l'énergie qui est en soi, et pas celle empruntée aux autres, est une étape importante dans le cheminement de la personne en recherche d'évolution spirituelle.

Certains sites géographiques sont réputés pour offrir plus d'énergie que d'autres. Les radiesthésistes nous renseignent d'ailleurs les endroits et chemins où l'homme peut recharger plus rapidement ses batteries. A titre d'exemple, je citerai les basiliques des véritables vierges noires, le chemin de Saint-Jacques de Compostelle, le site des dolmens de Carnac en Bretagne, etc.

Pour reconnaître un site favorable à la construction d'une nouvelle habitation, nos ancêtres clôturaient le terrain et y faisaient vivre des moutons. Ensuite, après plus d'un an, ils tuaient les moutons et observaient l'état des foies. Si les foies étaient beaux, ils en concluaient que le terrain était propice pour y vivre en bonne santé, et donc pour construire leur demeure. Comme eux, nous pouvons choisir notre terre, notre vie, notre partenaire, nos amis, nos activités. Ce sont aussi nos choix qui vont nous nourrir ou pas. Dans la négative, ils vont nous obliger à trouver d'autres moyens pour nous ressourcer, et la pratique du Taichi est un de ces moyens.

## 22. CHI - La visualisation, la circulation et le ressenti de l'énergie



### ETRE TAO pour ne PAS ETRE KAO

Le principe du ressenti.

### 22a - Circulation et ressenti de l'énergie - Principe de Taijiquan

L'épiphyse (glande pinéale), ou le troisième œil, serait le centre mineur 4 de la visualisation, mais aussi le Dantien supérieur Yin Dang, le Centre (ou chakra) Ajna.

L'énergie universelle est appelée de diverses manières : les chinois l'appellent Chi ou Ki, les chrétiens disent esprit saint, les hindous parlent de prāna, les égyptiens le nomme Ka et les sioux disent Wakonda. De par son caractère très fugace, filandreux, instable et très changeant à l'intérieur de nous-mêmes, l'énergie Chi est difficile à admettre. Au début, quand un pratiquant aborde pour la première fois cette notion de CHI, il ne lui est pas possible de la ressentir. Il lui est alors proposé de se familiariser avec elle en faisant appel à l'autosuggestion et à la **visualisation**. Avant de ressentir l'énergie, il est possible de l'imaginer, et d'auto-suggérer ses effets !

Le Yoga de la nutrition, comme bien d'autres applications du Yoga, suggèrent de se remémorer fréquemment les décisions prises pour changer son alimentation, et ce, jusqu'à ce que le changement soit rentré dans les habitudes de vie. L'autosuggestion fréquente peut ressembler à un auto harcèlement du cerveau, et permet grâce à une pensée constructive de modifier durablement son comportement. Tout comme le yoga, le taijiquan utilise cette technique de l'inlassable rappel au cerveau dans le but de créer des formes pensées ou des égrégories positifs capables de nous changer intérieurement, de par notre propre volonté. Ces changements doivent en principe nous rendre plus forts, plus énergiques. Dans **l'autosuggestion**, les mots à connotation négatives et les mots « ne pas » sont à exclure.

La deuxième technique mentale de la visualisation est utilisée également pour faire apparaître la réalité du CHI, puisque ce Chi est si peu facile à percevoir, et donc si peu facile à reconnaître. Au début, le pratiquant ne sent pas l'énergie circuler dans le corps, il n'en a même pas conscience. Dès lors, la technique utilisée est la visualisation mentale. Cette technique consiste à imaginer la circulation d'un fluide dans le corps que l'on identifie à l'énergie. Cette circulation suit évidemment des parcours bien établis d'avance.

#### L'autosuggestion de l'énergie

##### 1<sup>er</sup> exercice de taichi : l'énergie de la balle – l'extension de l'énergie

Prenez la position de l'arbre, puis, ouvrez les bras avec l'inspire et fermez-les durant l'expire, ou bien, écartez les pieds avant – arrière et tendez les bras vers l'avant, puis asseyez-vous durant l'inspire en approchant les mains et transférez le poids en avant en repoussant les mains avec l'expire, ou bien, prenez la balle de côté en vous regroupant en pas du clou avec l'inspire puis faites un pas vide durant l'expire, etc. Dans ces exercices, il existe une coordination entre mouvement et respiration, et il est possible de ressentir l'énergie d'une balle qui se gonfle, et qui se dégonfle.

Dans le mouvement Wu Kung appelé " la fleur du lotus qui s'ouvre et se referme ", le 1<sup>er</sup> exercice, on peut ressentir davantage cette énergie de la balle. Par le grossissement de la balle à l'inspire, les mains et coudes s'écartent de plus en plus fort, les bras et coudes deviennent plus fermes, et en fin de

grossissement, c'est la cage thoracique qui s'ouvre : il y a extension, expansion, ouverture de la poitrine grâce au grossissement de la balle.

Et quand la balle se dégonfle, la cage thoracique se décontracte et se referme, les coudes et les épaules se relâchent, et les mains se rapprochent.

## **2° exercice de taichi : l'énergie de la balle (perfectionnement)**

Dans les débuts, les mouvements taichi offensifs et défensifs sont peu développés, les trajectoires sont trop courtes. Le pratiquant devra, pendant des années, attirer une attention toute particulière sur la qualité du mouvement afin d'arriver un jour à mobiliser l'énergie, avec son corps entier et à travers lui. Comme c'est souvent le cas, les déplacements d'énergie du débutant sont réduits et n'utilisent qu'une partie du corps : la circulation reste locale. La mobilisation de l'énergie est alors avortée.

Un exemple d'utilisation locale de l'énergie est l'exercice du karatéka qui consiste à casser des briques empilées : le pratiquant durcit sa main et ses doigts (intention locale), et de ce fait, son énergie est surtout concentrée dans la main.

Le taijiman, quant à lui, ouvre, dénoue et étend le corps. Le taijiquan lui permet de faire participer le corps complètement, sans dispersion, de sorte que l'énergie transmise soit utilisée complètement avec le maximum d'efficacité.

Points importants à corriger dès qu'on en prend conscience, et ce, pour éviter de stopper l'énergie :

- 1) lors d'un coup de poing ou d'un coup de pied, tendance à lancer le bras ou la jambe en extension totale
- 2) lors d'une ouverture de balle, tendance à se laisser emporter par la balle qui gonfle.
- 3) lors d'un séparé, tendance de la tête à partir en avant ou à s'abaisser (du fait que le premier bras s'ouvre), ou tendance du tronc à se pencher sur le côté (du fait que l'autre main s'appuie),
- 4) lors d'une ouverture de la grande balle, tendance des bras à s'écarter exagérément, à se tendre
- 5) lors d'un coup de talon, tendance du tronc à se tasser, à s'affaïsser
- 6) lors de l'exécution du simple fouet, à partir du pas du clou jusqu'au pas de l'arc, l'énergie se développe du centre, et suit l'itinéraire suivant : de l'épaule g vers le bras gauche, puis vers le poignet et le talon de la main g.

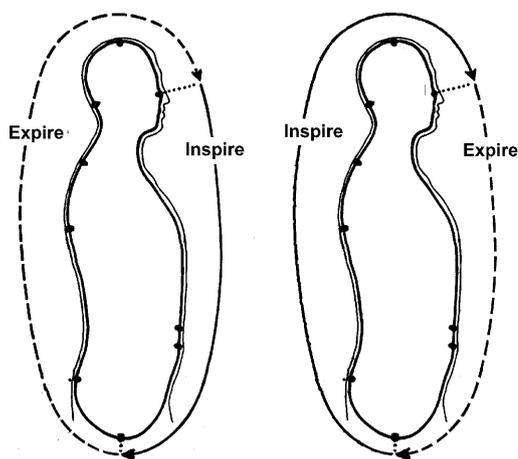
S'exercer à cette énergie de la balle va permettre de délier les épaules (démonstration de l'épaule qui s'avance) et à réaliser un travail taiji important que l'on ressentira vraiment et qui apportera la santé. Vu ainsi, le taijiquan se transforme. De loisir actif et de détente, il devient un travail sur soi très rigoureux, grâce à un alternement judicieux des deux composantes : expression - relâchement ; ouverture - fermeture ; inspiration - expiration; etc.

## **La visualisation et la libre circulation de l'énergie**

Il est important de veiller à ce que l'énergie circule librement dans l'entièreté du corps. Avec l'habitude, on comprend que très peu de chose suffit pour la bloquer. C'est grâce à une sensibilité accrue qu'il est possible d'entretenir cette libre circulation.

Il est possible de veiller à cette libre circulation en la visualisant. Le Neitan Qigong<sup>25</sup> taoïste nous propose plusieurs exercices dont le plus simple d'entre eux appelé **petite circulation céleste** consiste à visualiser la circulation du Chi à l'intérieur du corps.

La visualisation s'effectue le long des vaisseaux gouverneur (VG) dans le dos et vaisseau conception (VC) sur le ventre, tout en adoptant volontairement une respiration lente et profonde. Elle peut s'appliquer en pratiquant, soit la respiration abdominale, soit la respiration inversée.



### **La petite circulation céleste en respiration abdominale.**

En respiration abdominale (méthode de respiration propre au Qigong et à la méditation), l'inspire fait gonfler l'abdomen et fait descendre le diaphragme, tandis que l'expire fait dégonfler l'abdomen et remonter le diaphragme alors que la région cardio-pulmonaire n'est pas sollicitée.

Il s'agit durant l'inspire de visualiser le Chi qui descend de la bouche vers le plexus pour aboutir au Dantien inférieur, puis, durant l'expire de visualiser le chi qui remonte le long de la colonne vertébrale, contourne le crâne (Bai Hui) et aboutit au palais supérieur, aux racines des incisives. Le corps reste en

<sup>25</sup> Le Qigong comprend deux grandes catégories d'exercices, lesquels sont classés en Weitan Qigong ou Qigong externes et en Neitan Qigong ou Qigong internes. Le Neitan Qigong est étudié après les Weitan Qigong classiques.

principe immobile. La respiration abdominale peut s'accompagner éventuellement d'un mouvement cyclique, avec le mouvement Yang durant l'inspire et le mouvement Yin durant l'expire : une balle entre les mains qui se gonfle et se dégonfle, par exemple.

### **La petite circulation céleste en respiration inverse.**

En respiration inversée (méthode de respiration propre aux pratiques martiales de combat), l'inspire met sous pression la région cardio-pulmonaire, tandis que l'expire permet de décompresser la région du cœur et des poumons. Durant l'inspire, il s'agit de visualiser le chi qui monte le long de la colonne vertébrale, tandis que durant l'expire, le chi redescend le long du vaisseau conception jusqu'au Dantien puis vers le périnée. La respiration inverse peut s'accompagner éventuellement d'un mouvement cyclique, avec le mouvement Yin durant l'inspire et le mouvement Yang durant l'expire : les mains qui tournent ensemble comme une roue de vélo, par exemple.

Avant de pratiquer la petite circulation céleste, prenez le temps de mémoriser les points énergétiques importants de Ren Mai (Vaisseau conception) et de Du mai (Vaisseau Gouverneur) : Dantien Qi Hai, Weil Lu, Ming Men, Da Zhui, Bai Hui.

Le Taijiquan ainsi que le Qigong exercent une action bénéfique sur la pression sanguine. Les hypertendus auront avantage à faire circuler l'énergie vers le bas et l'extérieur, les hypotendus vers le haut et l'intérieur. Visualisez le squelette pendant votre taichi. Quand l'objectif est de rétablir la santé, l'énergie doit aussi être envoyée à l'intérieur des os pour stimuler la production de moelle. Pour une meilleure visualisation, aidez-vous d'un bon ouvrage d'anatomie et de physiologie.

Les huit os de la boîte crânienne font de minuscules mouvements très importants parce qu'ils permettent le pompage du fluide cérébro-spinal entourant le cerveau et la moelle épinière. Il est possible d'amplifier ces mouvements et l'effet d'aspiration de la pompe crânienne en s'aidant de l'esprit. A l'inspire, imaginez que votre crâne se dilate ; à l'expire, laissez-le se détendre. Après quelque temps d'exercice, n'oubliez pas de faire descendre votre énergie : imaginez qu'elle passe par le point Bai Hui au sommet de la tête et descend le long de la colonne et à travers le corps pour sortir par le centre des pieds.

L'énergie ne circule que parce qu'il existe des différences d'un point à un autre. Cette différence fait naître le mouvement qui donne lui-même la vie. La circulation de l'énergie procure aussi des sensations. Il est possible de devenir si sensible à la circulation du Qi que vous êtes capable de dire à quel moment il se trouve dans une phase yin ou yang et d'agir en conséquence avant qu'un déséquilibre ne s'annonce.

### **Le ressenti par le biais du sens kinesthésique (le touché)**

Plus simplement, le pratiquant peut ressentir l'énergie par les douleurs kinesthésiques que le travail intense, long ou mal réalisé ou juste bien dosé peut induire dans le corps. L'apprentissage consiste à doser lors de chaque séance de pratique avec un bon ressenti très aiguë, l'effort juste qui sera profitable pour la santé.

Quand le travail ou l'activité sportive est bien dosée, suffisant pour qu'il soit légèrement douloureux pendant vingt quatre heures. Quand l'énergie circule bien, le corps est bien chaud partout, et un sentiment de bien-être nous fait jubiler.

Quand le travail est trop long ou trop intense, la douleur persiste plus longtemps, parfois durant plusieurs jours. Répétés trop souvent, il atrophie ou hypertrophie certains organes, certaines fonctions, en les rendant plus fragiles.

Quand le travail est mal réalisé, la douleur risque de se fixer de manière permanente à un endroit vulnérable, comme les genoux ou le bas du dos.

L'interprétation de la douleur a une très grande importance pour gérer sa santé. Quand l'écoute du corps n'est pas une habitude, on ne ressent même pas les douleurs très légères qui ont pourtant une grande signification parce qu'elles nous invitent à modifier notre mode de vie.

## **22b - La circulation de l'énergie - Principe de vie**

La balle qui gonfle et se dégonfle fait penser automatiquement au succès et au non-succès. Prendre du volume et de l'espace fait penser à la richesse, au pouvoir, à la notoriété, et au respect.

C'est vrai que le succès donne une impression de pouvoir, de grandeur. C'est vrai que l'insuccès donne une impression d'impuissance et de petitesse. Mais il n'y a pas de pouvoir, et il n'y a pas de petitesse.

En fait, le succès, la richesse, la position sociale permettent de se baigner dans l'illusion du pouvoir, et donc d'expérimenter cette illusion, afin de s'en débarrasser. Tandis que l'insuccès permet d'apprécier la réalité de sa réelle force, et de se fortifier davantage.

Tout le monde aura dans sa vie des journées fastes et des journées néfastes, de sorte que chacun de nous pourra bénéficier dans sa vie de ces deux expériences fondamentales : réalité - illusion.

Pouvoir et humilité, 2 facettes d'une même chose, et que tous les sages et saints, occidentaux entre autres, ont si bien compris. Je citerai par exemple l'humble curé d'Ars, le libre Saint Bernard, et le doux François d'Assise.

Le pouvoir de leur pensée et la portée de leurs paroles ne les empêchaient pas de rester simples et humbles.

L'énergie de la balle rayonne très fort vers l'extérieur. Un simple observateur peut facilement interpréter la manière dont la balle est tenue par une personne qui, dans la position de l'arbre, reste immobile ou réalise l'ouverture et la fermeture du lotus.

Pour certains, les bras et mains sont rigides, dénotant un esprit ferme voire rigide et fermé, ayant peut-être un besoin de se protéger énergiquement. Malgré qu'il cherche à protéger son espace, il est vulnérable parce que trop rigide, et donc peu disponible pour une action ou une réaction rapide.

Pour d'autres la balle sera molle, dénotant peut-être un tempérament un peu mou, qui se laisse trop rapidement influencer par l'extérieur, ne protégeant pas son espace vital et sa place dans la société. Il est vulnérable à l'ennemi caché qui pourra l'agresser dangereusement parce que son espace est trop peu protégé.

Dans la manière dont est réalisé le lotus qui s'ouvre et se ferme, on perçoit rapidement la profondeur des actions Yang et de la capacité du repli vers soi Yin (humilité) dont le pratiquant est capable. La grande amplitude montre la volonté de prendre du volume, d'imposer sa présence, d'influencer par sa personnalité. La petite amplitude montre le contraire.

L'énergie est disponible et accessible à tous moments et quand nous en avons besoin, mais elle est faite pour circuler. Si nous sommes vraiment pleins d'énergie, il est important de la laisser s'écouler normalement, de ne pas la conserver pour soi. C'est quand une forte émotion s'exprime (sentiment extériorisé par un changement de comportement automatique) que l'énergie afflue pour nous aider à faire face à la situation. Il suffit de se rappeler des moments où nous avons eu peur, où nous avons été en colère, où nous avons été amoureux. L'énergie nous semblait en ces moments-là inépuisable. Cette quantité d'énergie émotionnelle mobilisée a besoin de s'extérioriser, sous peine de causer des dommages corporels aux endroits où elle se bloque, faute de ne pas pouvoir être évacuée.

C'est ainsi que l'on observe des syndromes post-traumatiques chez des personnes victimes de gros stress : vidange de la vessie dans les instants qui suivent, paralysie des jambes qui survient après quelques semaines, ulcères, problèmes cardiaques, dérèglement des systèmes hormonaux, maladies auto-immunes, perte de l'homéostasie, vertiges, etc.

Faites bien attention à laisser l'énergie émotionnelle circuler librement dans le corps. Vous serez ainsi capable de recevoir plus tout en donnant plus ! Lâchez donc prise au niveau mental et évitez les débordements émotionnels !

L'autosuggestion et la visualisation créatrice sont très efficaces en matière d'éducation du mental parce que la relaxation peut s'installer aussi par simple autosuggestion. Quelques lettres prononcées à haute voix peuvent y aider comme **les trois lettres P-P-P** et qui peuvent aussi signifier : « **Pensée Positive Permanente** »

D'autres autosuggestions peuvent être pratiquées régulièrement (uniquement en termes positifs) : « Je suis cool », « Je suis très bon », « Je me fous de tout et j'accepte la vie comme elle vient », etc.

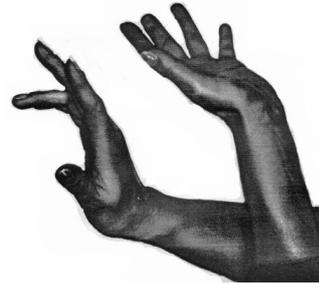
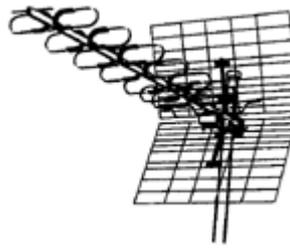
### **Le ressenti kinesthésique des organes internes**

Dans la vie de tous les jours, le ressenti des douleurs du corps interne et le repérage des points chauds ont une très grande importance pour gérer sa santé. Le taïchi peut aider à prendre conscience des douleurs internes très légères, et qu'on ignore si facilement alors qu'elles ont une grande signification parce qu'elles nous invitent à modifier notre mode de vie.

Le processus du cancer est toujours pareil. Une irritation trop fréquente se dégrade en inflammation permanente, laquelle se transforme au fil des ans en cancer, si la prise de conscience n'a pas été réalisée à temps.

L'irritation d'un point interne est ressentie par une très légère douleur, l'inflammation est ressentie par une très légère douleur, un point chaud (parfois), des symptômes subjectifs, et des signes cliniques objectifs.

## 23. CHI - La sensibilité intuitive et la transmission de l'énergie



La dispense (dépense) de l'énergie

Le principe de l'écoute, du ressenti

### 23a - Le transfert de l'énergie - Principe de Taijiquan

Ce principe fait quelque peu double emploi avec le principe de la circulation de l'énergie. La seule différence réside dans le fait que le transfert d'énergie est une circulation de l'énergie avec passage d'une personne vers l'autre. Le transfert se réalise entre deux personnes et s'effectue souvent lors d'un mouvement : une poussée, une projection, etc.

Ce qui importe en taichi, c'est devenir sensible à ce transfert et d'accroître graduellement notre capacité de transfert.

Le travail de la sensibilité, par l'ouverture des sens, va permettre de se mettre à l'écoute de ce qui ne s'entend pas, de voir ce qui ne se voit pas, de sentir ce qui n'a pas de consistance ... Nous entrons dans le domaine de l'intuition qui en rapport avec le rayon mineur N°4, avec le cerveau limbique, avec le point énergétique Yin Dang (le troisième œil). Voir aussi les principes du contact (41) et du conflit salutaire (42). L'objectif « Etre TAO pour ne pas être KAO » reste valable. Il nous parle de l'acceptation intuitive, de l'harmonie adaptative, de la façon d'être cool, perméable, et conciliant.

La finesse du ressenti passe par l'éducation des sens. Ce sont surtout les sens du toucher et de la vue que le taichi va essayer de développer. Pourtant, le thérapeute (voir photo ci-dessus) pratiquant le Neitan Qi Gong prétend transmettre son énergie à distance sur un malade. Nos radiesthésistes occidentaux en font autant.

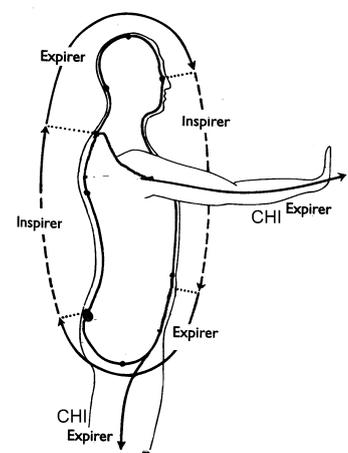
Le Neitan Gigong nous propose un exercice à pratiquer seul et connu sous le nom de « **La Grande circulation céleste** ». Cet exercice respiratoire avec visualisation de la circulation de l'énergie s'accompagne forcément d'un mouvement cyclique du corps comprenant les phases Yin et Yang : les mains qui tournent ensemble comme une roue de vélo, par exemple.

Il peut être réalisé en respiration abdominale, mais plus souvent en respiration inversée. La circulation de l'énergie est bouclée de la même manière que la petite circulation céleste, mais l'énergie CHI qui tourne dans les vaisseaux gouverneur Du Mai (DM = VG) et Conception Ren Mai (RM = VC) se renouvelle :

- d'une part, par l'entrée de CHI nouveau provenant de la terre
- d'autre part, par la distribution du CHI vers d'autres destinations que les vaisseaux VG et VC, l'extérieur (ou partenaire imaginaire) et le retour à la terre.

Le chi est transmis vers l'extérieur après avoir été concentré. Plus vous visualisez la façon dont vous voulez que l'énergie se mobilise dans le corps, et plus vous obtenez des résultats. Quand vous pratiquez la poussée des mains, imaginez cette énergie faisant des « aller-retour » entre vos mains et la terre. Seulement, soignez l'alignement correct de votre corps et de vos os (de la terre jusqu'aux mains) pour obtenir le chemin le plus direct, et veillez à une sollicitation minimum des articulations (poussée avec les talons de pieds et de mains, ouvertures de grands angles au niveau des genoux et coudes, etc.)

Grande circulation



Rappelons le principe de l'axe N°13. Avant de pratiquer, prenez le temps de localiser les points énergétiques importants, les ouvertures qui captent ou dispersent le Qi, d'abord le Dantien, puis les points Yung Quan, Bai Hui et Lao Gong.

En taichi, c'est surtout dans les formes de taichi plus traditionnelles et dans le travail martial avec partenaire que nous le retrouvons. Dans ce dernier cas, le partenaire est bien vivant. Par exemple, lors d'une attaque par un adversaire, suivie de votre réaction de défense par un repoussé des mains, l'énergie de l'adversaire doit pouvoir circuler puis être évacuée par vous comme suit : des points de contact de l'adversaire (vos bras, votre tronc) vers vos épaules, puis vers la colonne vertébrale, le bassin, les jambes, vos pieds et finalement le sol. Quand votre accueil de l'énergie adverse est correct, grâce à un mouvement juste, cette énergie adverse est reçue, absorbée en partie, évacuée dans le sol pour l'autre partie, elle ne vous déstabilise pas. Lors de la contre-attaque avec un repoussé de mains, l'énergie doit pouvoir revenir du sol et circuler librement pour être libérée comme suit : de la terre vers vos pieds, vos jambes, le centre, la colonne vertébrale, les épaules, les coudes, vos poignets et finalement, les talons de vos mains qui repoussent l'adversaire dans le but de le déstabiliser.

En taiji, on peut parler de concentrer l'énergie au centre, de dispenser l'énergie vers l'extérieur, de renvoyer l'énergie à la terre, etc.

L'énergie est commandée par l'esprit. Vos yeux précèdent de peu le mouvement du taichi pour mieux apprécier la situation et guider l'énergie. Le mouvement rapide, pour être détecté, doit faire appel à la vision périphérique. Ne vous focalisez pas sur l'énergie rentrante, et regardez légèrement de côté. Quand vous suivez le mouvement de votre main active, précédez la de 30 cm en avant pour l'aspirer de votre regard.

Vos mains sont des antennes sensibles du toucher, elles permettent d'ajuster vos mouvements pour rester Tao. Le transfert de l'énergie s'effectue en Taichi d'un partenaire vers l'autre, par transmission vers l'autre ou par absorption de l'énergie d'autrui vers soi (emprunter l'énergie). Le Tuishou, techniques des mains collantes, permet de s'y exercer. Son originalité consiste à travailler en continu et à changer alternativement de rôle : transmetteur, receveur.

En Taichichuan, nous concentrons d'abord l'énergie par une fermeture : creusement léger de la poitrine, relaxation musculaire, relâchement du mental. L'énergie est ensuite canalisée à des fins martiales. Elle est transmise vers un partenaire en cas d'attaque par une ouverture comprenant ouverture de la poitrine, concentration, détente impulsive ; elle est absorbée ou déviée en cas de défense.

Le temps de réaction par rapport à une agression ou à une attaque d'un partenaire comprend la détection, le choix de la réponse appropriée et la réponse elle-même. C'est par l'entraînement que l'on obtient le temps de réponse le plus rapide.

Les cinq sens VAKOG (visuel, auditif, kinesthésique, olfactif, gustatif) servent d'outils de détection des stimuli. Par ordre décroissant de vitesse, les sens sont classés comme suit : la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et enfin le goût. C'est la vue qui est donc la plus rapide. Ce sont les signaux captés au niveau supérieur de la tête (vue, ouïe) qui obtiennent les détections les plus rapides par le cerveau et permettent des réponses plus rapides également.

En taichi, dans l'optique du combat ou de la poussée des mains collantes, le pratiquant a ainsi intérêt à feindre une détection visuelle haute par l'adversaire, et à déployer l'énergie par en dessous.

La poussée des mains collantes du Taichi développe sûrement le sens du touché. L'action des mains ne se limite pas à pousser et à déséquilibrer le partenaire. Elle sert principalement à transmettre au cerveau des informations sur les micro-mouvements du partenaire. La pratique régulière du Tuishou permet d'améliorer l'écoute du combattant taichi.

Les exercices de Neitan Qigong développent aussi la sensibilité au touché du thérapeute taoïste qui émet des effluves vertes dans son aura. Différent du Taichi, le Neitan Qigong cherche à développer les dons d'hypersensibilité de la vue (clairvoyance) et de l'audition (clair audience) dont les effluves de l'aura grandissent hors du corps pour prendre, dit-on, des formes de grandes oreilles et de grands yeux hors du corps.

### **L'écoute et la neutralisation de l'énergie**

La morphologie de chacun a ses caractéristiques propres. Tous les professeurs de Taiji estiment que ce qu'ils font est correct ; ça leur convient. Faites de même, écoutez ce qu'ils ont à vous dire, puis expérimentez sur votre corps. Il sera préférable de retenir pour vous ce qui vous convient, de compléter votre taichi de vos découvertes, et de rejeter ce qui ne vous convient pas. Faites appel à votre intuition, laissez parler votre corps.

Comme vu dans le principe du centre N° 13, il s'agit en taichi martial de neutraliser l'énergie du partenaire, en l'amenant aussi loin que possible de votre centre. C'est ce que le Taichi appelle le principe de l'écoute et de la neutralisation.

### Le rassemblement et la conduite de l'énergie

Le rassemblement de l'énergie s'effectue dans un mouvement de fermeture.

Comme vu précédemment dans l'ancrage (principe 17), la posture basse permet de rassembler l'énergie vers le Tantien inférieur. Pour emprunter l'énergie de votre partenaire (travail du Tuishou), laissez la venir à vous en vous asseyant dans une position très basse. Vous pourrez ainsi laisser rejaillir (en retour) cette énergie vers lui ensuite.

Comme il sera vu ultérieurement dans l'ouverture-fermeture (principe 27), la fermeture s'effectue en arquant le dos et en creusant la poitrine

Céder (neutraliser), conduire, relâcher, retourner l'énergie : ce processus est d'une importance capitale en poussée des mains. Il s'agit d'abord de répondre à l'énergie rentrante, même si votre esprit est déjà concentré sur l'attaque. Appropriiez-vous cette énergie et guidez-la jusqu'à votre centre (fermer) pour l'emprunter à votre partenaire. Ne tentez pas de redistribuer cette énergie. Une fois que vous l'avez empruntée, relâchez en la faisant descendre au bas de la colonne vertébrale, puis jusqu'aux pieds. C'est seulement à partir de là que vous serez capable de vous libérer de cette énergie pour la retourner d'où elle vient.

## 23b - La sensibilité et le transfert de l'énergie - Principe de vie

Le transfert de l'énergie s'opère en modes réception ou transmission. La prise de conscience requière une bonne sensibilité. L'aiguïsement des sens consiste à augmenter la réceptivité et la sensibilité des capteurs que sont les yeux pour la vue, les oreilles pour le bruit, les doigts pour le toucher, le nez pour l'odeur, la langue pour le goût.

Le premier travail sur les sens consiste à y être plus attentif, le second consiste à les utiliser davantage et à soigner les capteurs : soins et précautions apportés aux doigts, aux yeux, etc. Le choix de sa nourriture est important et son hygiène de vie l'est également. Tout comme il est inconcevable qu'un musicien ne prenne pas soin de ses doigts, qu'un chanteur ne prenne pas soin de sa voix, il est aussi inconcevable qu'un pratiquant du taïchi ne prenne pas soin de sa vue et de ses mains. Soin et attention permettent de devenir plus conscient de phénomènes physiques et réels plus subtils, plus délicats, plus difficiles à percevoir.

C'est pourquoi, dans la vie de tous les jours, il devient intéressant de devenir aussi performant qu'un bon praticien du taïchi au niveau du ressenti. Des indicateurs plus subtils permettent généralement d'orienter mieux sa vie et de la mener plus facilement, tout en gardant le bonheur de vivre.

L'intuition consiste à prendre conscience de mini événements, lesquels nous permettent de tirer des leçons de vie. Ces mini événements sont autant **de portes qui s'ouvrent** à nous, et qui nous invitent à les passer pour pouvoir découvrir mieux : du nouveau, du plus beau.

Dépourvu d'intuition, bien souvent, l'individu aveugle défonce des portes fermées, au risque de nuire ou de se nuire.

La jalousie est cette peur de ne pas être aimé autant qu'un autre, peur de ne pas avoir autant de portes qui s'ouvrent qu'un autre. Développer l'intuition permet de s'apercevoir que chacun bénéficie d'autant d'occasions où des portes s'ouvrent, mais différemment bien sûr. Cette connaissance (expérimentée) permet en fin de compte de se débarrasser de cette peur ancestrale et bien ancrée en nous, et qui est la jalousie.

Le **synchronisme**, qui est appelé habituellement les coïncidences bizarres, interpelle généralement l'individu attentif. Ces coïncidences ne sont pas forcément des événements venant au hasard. Certains disent que le hasard n'existe pas. Si c'est bien vrai qu'il n'y a pas de hasard, autant pouvoir tirer les leçons des synchronismes qui jalonnent notre vie. <sup>26</sup>

En écrivant ce livre et mon livre de santé, j'ai accouché beaucoup d'idées nouvelles qui émergeaient de mon esprit tranquille. Une des dernières est apparue par hasard en écrivant le principe 49 du silence intérieur. Elle concerne les sens et la voici.

Les scientifiques ont remarqué que la qualité de l'énergie avait des caractéristiques mesurables : d'abord la chaleur mesurée par la température depuis le zéro absolu ou -273°C jusqu'à des dizaines de milliers de °C, ensuite la fréquence exprimée en 0 hertz. Dans les basses fréquences, nous avons les sons audibles, dans les fréquences moyennes, nous avons les lumières, dans les fréquences supérieures, nous avons les rayonnements énergétiques. La science a laissé de grands trous dans la connaissance de ce spectre continu des fréquences et devrait un jour le compléter par le spectre des fréquences des odeurs, le spectre des fréquences des goûts, le spectre des fréquences du touché kinesthésique. De la même manière qu'il existe les infrasons et les ultrasons inaudibles pour l'homme, des infrarouges et les ultraviolets invisibles par l'homme, il existe également les infra et ultra odeurs, les infra et ultra goûts. En

<sup>26</sup> Le Tao de la psychologie, de Jean S Bolen, Editions Mercure de France, Le Mail

conséquence, je peux en déduire que tous les sons ont une couleur propre et que toutes les couleurs ont une odeur propre.

La transmission de l'énergie peut s'effectuer dans deux sens : donner et recevoir. Quand les deux sont présents, il y a échange d'énergie (principe 50 de l'amour).

Ce qu'il est important de savoir reconnaître dans cette transmission d'énergie, c'est **la qualité de l'énergie**. L'énergie peut avoir des qualités tout à fait différentes, voire opposées. S'il est possible de donner ou de recevoir une énergie d'amour ou thérapeutique bienfaisante, il est possible aussi d'être victime d'un blocage de transfert ou d'un transfert d'énergie perverse et destructrice.

➤ Si la personne est pleine d'énergie et qu'elle ne peut tout simplement pas évacuer le surplus à cause de son état de stress permanent, elle ouvre la porte à certains maux comme la fatigue chronique, les maux de dos, les problèmes cardiaques. Ce blocage finit par paralyser mentalement la victime, incapable dès lors de produire ses œuvres habituelles, bien nécessaires pourtant à l'écoulement normal de son énergie.

➤ Si la personne est pompée de son énergie par un vampirisme temporaire ou permanent, conscient ou inconscient de la part des deux parties, elle finit par s'épuiser, incapable de reconstituer son potentiel énergétique, incapable dorénavant de réagir aux moindres contrariétés de la vie, de poursuivre les objectifs qu'elle s'était fixée, de retrouver la joie de vivre.<sup>27</sup>

Bien souvent, les personnes en déficit d'énergie se laissent pomper plus facilement leur énergie. Il arrive à certaines d'entre elles d'être pompées par le simple fait d'être approchées par une personne qui rayonne une énergie perverse. Ce transfert est insidieux, souvent inconscient, et il est très difficile de juger de la qualité d'un transfert pour celui qui n'y est pas TRES attentif. Dans notre société actuelle, les vampires de l'énergie sont encore TRES nombreux au sein des familles, des organisations et des entreprises.

Aujourd'hui, on apprend aux personnes plus vulnérables qui le veulent à mieux gérer leur énergie interne et à reconnaître les guet-apens à énergie.

Le ressenti de l'énergie peut s'appliquer intuitivement aux ambiances (bonnes ou mauvaises), aux paroles (plaisantes ou blessantes), aux intentions d'autrui (constructives ou destructrices), aux paroles (brusques ou douces), aux cadeaux (délicats ou quelconques), etc.

Nombreuses sont les personnes qui ne font pas encore la différence entre une parole forte bienfaisante et une parole anodine pleine de mépris, ou qui croient simplement ne pas y être sensibles ! Pourtant ....

Ressentir, sans tenir rigueur des apparences souvent trompeuses, les endroits favorables pour soi, les personnes positives et négatives, les paroles heureuses et malheureuses, est un art qui s'apprend aussi par la pratique : l'endroit est apparemment beau, la personne est apparemment agréable. Quoi de plus trompeur ?

Sensibilité accrue dans l'extrémité des doigts de pieds et des doigts de mains, sensibilité accrue de la vue iront probablement de paire avec la sensibilité accrue au niveau des sentiments, des atmosphères, des intonations de voix, des mots, des regards, des gestes, des démarches, des odeurs ...

Le contraire de la sensibilité ne serait-il pas la naïveté ?

En gros, nous nous confortons dans nos croyances, dans nos illusions. Nous ne voulons pas savoir, et préférons fermer notre sensibilité plutôt que de connaître la vérité. Celle-ci nous mettrait pourtant face à nos responsabilités et face à notre mission d'ici bas, sur terre. Prendre des exemples n'est pas bien difficile.

- Pour éviter un stress, on préfère bien souvent ne pas prendre en compte les signaux d'alerte signifiés par nos enfants ou notre conjoint. Si l'un d'eux se plaint de sa santé, la réaction courante est de minimiser la plainte, ou de la ridiculiser. D'autres encore s'insurgeront et s'opposeront avec grande force si le plaignant désire se prendre en charge. J'ai connu des alcooliques dont les épouses respectives s'opposaient à ce qu'ils se soignent sous peine de divorce.

- C'est moins stressant aussi de croire que nous vivons dans un monde juste, où tout va bien. Dire qu'il va mal est interprété généralement comme message négatif, et met le moral à mal. C'est ainsi que le non dit et le déni sont la règle dans certaines familles, celles qui ne veulent pas reconnaître leurs problèmes, et qui, pour sauver l'image de leur famille à leurs propres yeux et de ceux de la société, rejettent en bloc avec beaucoup d'énergie tout ce qui pourrait déstabiliser la situation, même si celle-ci est plutôt malsaine....

Quitter ses croyances et illusions et prendre enfin conscience de la réalité est la démarche qui est proposée à l'homme qui choisit de vouloir devenir un jour l'Homme. Elle passe nécessairement par une sensibilité toujours accrue, associée à toujours plus de réalisme pleinement accepté.

**C'est à partir d'elle, la sensibilité, que l'action juste pourra être posée.**

Dans le livre « L' « ultime secret », son auteur Bernard Werber nous livre une bonne image des possibilités de l'homme, quand il s'exprime au sujet des reproches qu'il entend de ses proches qui

<sup>27</sup> La prophétie des Andes, de James Redfield, Editions J'ai lu N° 4113/4, ou le film « The Celestine Prophecy »

l'aiment. Au lieu de les considérer comme des paroles blessantes, ces reproches peuvent aussi être considérés comme des cadeaux qui nous incitent à évoluer.

Il écrit plus ou moins ceci : « Les reproches qu'ils nous font doivent nous montrer d'abord les changements à opérer en nous pour nous permettre de grandir. »

Dans la vie au quotidien, les manières de transmettre son énergie sont tellement naturelles qu'elles sont parfois perdues de vue. Chaque massage dure en général entre 20 et 30 min. pour devenir efficace :

- 1) le massage thérapeutique, qui est un massage vigoureux et en profondeur des muscles. Les mains effectuent des déplacements longs sur la peau en pétrissant les muscles pour les échauffer. L'impression frise parfois la douleur
- 2) le massage lymphatique, qui est un massage superficiel lent et court. Une ou plusieurs extrémités de doigt font des petits cercles au même endroit sur la peau pour éviter tout frottement au niveau de la peau. Les doigts tournent durant quelques secondes avant de changer d'endroit.
- 3) La caresse, qui est un massage superficiel long et très lent. La ou les paumes du masseur se promènent sur le corps en l'effleurant, ce qui provoque chez le receveur une élévation de son rayonnement infrarouge. La sensation est très douce et relaxante, au point que le receveur s'y abandonne.
- 4) L'imposition des mains, qui est un massage sans déplacement, et sans frottement. Le receveur reçoit la chaleur et l'énergie du donneur immobile, ce qui provoque le réchauffement local de l'organe ou de la glande visée. Se donner la main est une des formes de l'imposition des mains, très appréciée par les amoureux parce qu'ils échangent ainsi leurs énergies (voir principe 50 : l'amour partagé). L'écoute de son corps permet d'apprécier dans ces moments son inégale efficacité.
- 5) La transmission de l'énergie à distance, qui est un massage sans aucun touché. Les extrémités de doigts sont dirigées vers l'organe visé. Selon l'état mental du donneur radiesthésiste, soit qu'il cède une part de sa propre énergie (ce qui n'est pas toujours prudent), soit qu'il transmet l'énergie environnementale du ciel et de la terre qui transite par lui. Il est amené dans ce dernier cas à contrôler suffisamment bien son mental (en visualisant intensément le transfert de l'énergie environnementale vers le receveur).

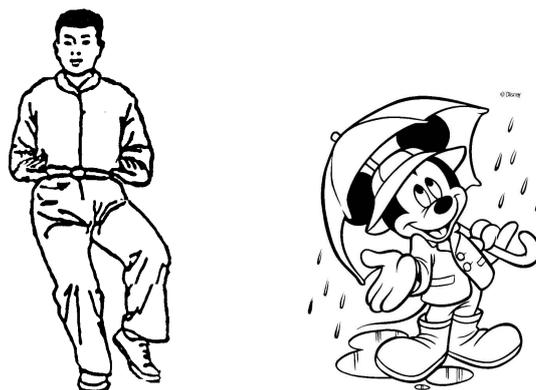
La position de l'arbre avec les bras horizontaux arrondis crée une balle d'énergie que nous utilisons inconsciemment quand nous prenons l'être aimé dans les bras. C'est elle que nous utilisons aussi pour bénéficier de l'énergie de l'arbre que nous entourons de nos bras.

Par extension à ce principe de Taijiquan qu'est la sensibilité intuitive, la sensibilité sensitive, et la sensibilité émotionnelle<sup>28</sup> sont bien sûr des qualités à développer aussi.

---

<sup>28</sup> Rechercher sur le web : personnes insensibles aux autres et troubles de la personnalité

## 24. La spiritualité : entre ciel et terre.



**La position du lama - L'homme placé entre ciel et terre !**

**Le principe de l'alimentation et de l'allongement spirituel.**

### 24a - Entre ciel et terre - Principe de Taijiquan

Comme tous les animaux, l'homme est libre de ses mouvements. En se redressant, il se distingue et se place entre ciel et terre. Le pratiquant du taijiquan réalise de façon plus consciente la place qu'il occupe entre le haut et le bas. La pratique lui fait ressentir physiquement son aspiration vers le ciel et son enracinement dans la terre.

Privée de ses racines, une plante ne peut pas grandir ; privée de lumière, elle ne peut pas s'épanouir.

En reliant deux principes, d'une part celui de l'ancrage et de l'enracinement, (principe 16) et d'autre part celui de la sensibilité intuitive (principe 23), nous découvrons un nouveau principe plus général. C'est celui de l'étirement de l'homme situé « Entre ciel et terre ».

Le pratique du taichi va permettre de travailler sur le plan physique l'écart entre deux notions, celle de la légèreté (intuition, ressenti, écoute) et celle de la lourdeur (se fortifier au niveau des os, des muscles intérieurs et tendons, de la respiration, du mental), mais aussi de relier les deux notions en acceptant de devenir fort tout en restant très léger.

#### **Nourritures du ciel et de la terre**

Se nourrir de l'énergie du ciel et de l'énergie de la terre.

Pour bien se nourrir du ciel, il est avant tout nécessaire de comprendre que sept rayons énergétiques inondent en particulier nos centres énergétiques que sont les glandes hormonales : revoir la photo en début du chapitre 2.

A partir de là, on comprend l'utilité de devenir plus sensible, donc plus intuitif.

**Se nourrir** en énergie du ciel en absorbant la bonne énergie et en rejetant l'énergie polluée est un des grands projets du Taijiquan. Les différents moyens utilisés pour y parvenir sont, entre autres :

- le Neitan Chi-kung (ou Neitan Qigong) qui fait participer l'écoute de la respiration embryonnaire et du mental, la visualisation et la suggestion de l'énergie CHI
- le Tuishou (techniques des mains collantes avec partenaire) qui fait écouter les intentions du partenaire, d'abord avec les doigts, ensuite avec les yeux

Les maîtres du taichi s'exercent entre eux au cours de combats organisés dans des locaux privés de lumière. Dans une complète obscurité, ils cherchent à ressentir leur présence et leur proximité, pour frapper juste, au bon endroit.

Pour bien se nourrir de la terre, il s'agit de connaître et de respecter les Lois de la Nature, aussi bien pour son alimentation (BIO+, locale, non industrielle, sans additifs, etc.) que pour son activité physique (non violente, suffisante et non excessive, respectueuse du corps). Au niveau de l'activité physique, le taichi chuan est un modèle de respect.

Il rappelle sans cesse de tenir les épaules basses, de s'asseoir dans le bassin, de descendre le poids de la poitrine dans le ventre

Les débutants du taichi ont souvent pris de mauvaises habitudes au niveau des postures ou même au niveau des comportements : réaction posturale offensive ou défensive. Une attention sur cet aspect

permet de canaliser progressivement vers la terre l'énergie reçue de l'extérieur ou d'un partenaire, et de transmettre convenablement l'énergie, depuis la terre vers le partenaire.

A titre d'exemples, voici quelques postures à surveiller et à corriger :

**1) tendance à lever les épaules :**

- dans le paré et le séparé : tendance à lever l'épaule du bras qui s'appuie au sol (paume vers le sol),
- dans les 1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> fouets : tendance à lever l'épaule du bras qui effectue le crochet ;

**2) tendance à s'asseoir avec le bassin placé en antéversion.**

Bien s'asseoir dans le bassin implique d'avoir réalisé la bascule du bassin au préalable et de la maintenir. On réalise ainsi, après un moment, que l'énergie est bien en liaison avec la terre. Cette posture est d'autre part importante pour respecter les vertèbres lombaires et prévenir les maux de dos. Après plusieurs années de bonne pratique, les maux de dos peuvent disparaître chez les sujets sensibles du dos.

**3) tendance à conserver le poids du corps au niveau de la poitrine,**

Les professeurs de taichi constatent souvent que les pratiquants qui ont déjà réussi à corriger l'abaissement correct des épaules et la bonne assise dans le bassin, doivent encore faire tomber le poids de leur corps vers le bas ventre.

Ramener le poids du corps dans le ventre, c'est-à-dire au Dantien ou hara - (démonstration) permet de mieux prendre racine au sol et de devenir invulnérable à l'attaquant. En prendre conscience est difficile, et au début, le pratiquant s'exerce en caressant le corps avec les mains, de haut en bas, de la poitrine au ventre. Cela lui permet d'accompagner ce mouvement du poids qu'il ramène du thorax vers le ventre qui gonfle. Les mains sont d'abord posées sur le thorax, puis elles descendent progressivement vers le bassin en même temps que Bouddha fait descendre sa grosseur.

En perfectionnement, les enchaînements sont réalisés avec une position basse avec maintien à la même hauteur du centre de gravité – pas d' **effet d'ascenseur** !

## 24b - Entre terre et ciel - Principe de vie

La pratique du taichi va permettre plus que de travailler l'écart entre légèreté et pesanteur. Elle va avoir sur le pratiquant un impact dans sa vie au quotidien en améliorant ses qualités mentales et spirituelles, celui de son élévation (sagesse, amour, compassion, empathie, etc.) et celui de son enracinement dans le monde ici bas (avec acceptation de l'échec, de l'écolage difficile, des catastrophes, des événements pénibles, pertes, deuils, etc.) L'enracinement, c'est aussi l'ancrage à la réalité, le bon sens, l'acceptation et la prise en charge des situations plus difficiles, le sens des responsabilités.

Le but ultime serait de relier l'un à l'autre, de s'enfoncer dans les situations concrètes les plus difficiles de ce bas monde pour pouvoir s'élever spirituellement. Gitta Mallaz définit ce principe avec deux petits symboles qu'on retrouve réunis dans l'étoile de David. Il s'agit des deux triangles inversés  $\nabla$  et  $\triangle$  <sup>29</sup>

Ma définition de la **spiritualité** est simpliste. Il s'agit pour l'homme de tirer toujours plus fort sur l'élastique qui le maintient entre ciel et terre . Il s'agit pour lui de s'élever toujours plus haut vers le ciel en restant attentif intuitivement à ce que nous demande la Vie pour AGIR sur terre, et de descendre toujours davantage dans la réalité consciente de la vie sur cette terre. Autrement dit, il s'agit de travailler dans une gadoue de plus en plus lourde en se reliant à des valeurs spirituelles de plus en plus pures et diaphanes. Plus on est attentif pour s'élever jusqu'à la demande de la Vie, plus on distingue les petits signaux pour devenir préventif. Plus on agit dans la réalité du bas monde, plus on descend dans sa boue polluée, salie, et empoisonnée, pour réparer. Quand c'est le cas, l'homme devient efficace parce qu'il se met en accord de manière harmonieuse avec la « mission » qui nous est assignée par la Vie.

Cette tension de l'élastique doit grandir avec le temps :

- sans jamais perdre contact avec la réalité, en s'envolant trop tôt ;
- sans jamais perdre contact avec la Vie, en s'attachant malheureusement aux seules choses bassement matérielles.

Comme disait l'ange de Gitta Mallaz. Seul compte : AGIR

Mais agir avec sagesse, en produisant des vibrations harmonieuses avec le TAO.

A ce moment, les deux cerveaux (gauche et droit) travaillent : l'hermaphrodite ou homme bisexué sur le plan mental est né puisque ses aspects masculin et féminin sont bien vivants : **l'androgynisme est né.**

Bizarrement, entre les sexes, les tendances s'inversent avec l'âge. La femme, en prenant de l'âge, acquiert plus d'autorité et d'assurance, elle devient aussi plus active. Quant à l'homme, en prenant de l'âge, il devient plus mûr pour accepter des travaux ménagers, s'occuper des petits-enfants, se soucier des personnes malades, écouter avec empathie (sans rien y ajouter) les personnes qui l'approchent, respecter sans comprendre d'autres sentiments que les siens, d'autres besoins que les siens, d'autres **émotions** que

<sup>29</sup> Dialogues avec l'ange (édition intégrale), de Gitta Mallasz - Editions Aubier : voir aussi principe 38

les siennes. L'homme devient ainsi plus doux, plus compréhensif, permettant à sa femme de s'élever dans la vie sociale, professionnelle, familiale, personnelle.

### **Et le couple heureux est né.**

C'est ainsi que les états Yin et Yang sont vécus, reconnus, intégrés dans nos vies d'homme et de femme, mais à des moments différents. Nous pouvons vivre parfaitement ces deux états : l'état Yin féminin, et l'état Yang masculin

Parfois, c'est la Vie qui va permettre ce passage. S'envoler ou s'initier au contact de la réalité sera possible en subissant dans sa vie une épreuve libératoire. Elle sera considérée au début, dans un premier temps, comme une injustice incroyable commise par des gens pas très ... La santé en prend un coup et le moral aussi. Mais avec un recul suffisant, la difficulté surmontée commence à être appréciée à sa juste valeur, à sa vraie valeur.

C'est le moment de dire : MERCI. Non pas au bourreau, mais au CIEL.

De beaux livres à faire rêver permettent peut-être de faire comprendre aux jeunes ce dont il s'agit. Je citerai volontiers : « Jonathan Levingston le Goëland »<sup>30</sup> et « Le petit prince ».<sup>31</sup>

Le principe « Entre ciel et terre » est un principe qui nous invite à **manger des fruits de la terre et des fruits du ciel**. L'énergie de la terre est énorme, et les changements cycliques de la Nature, avec ses changements perpétuels, sont, pour ceux qui aiment notre planète d'accueil, réellement très fascinants. La puissance de la Nature au niveau de sa diversification végétale et animale est tout simplement colossale. Ne pas utiliser cette énergie de la terre au mieux sera peut-être interprété par certains comme un affront empreint de mépris à la Nature, ou à un manque de gratitude par rapport au cadeau que la Nature nous fait. La question à se poser est : Pourquoi les anorexiques refusent-ils ainsi la vie ?

A l'inverse, exploiter en faisant « du n'importe quoi » avec cette énergie de la terre, c'est l'utiliser sans aucun respect, et sans souci du bien collectif durable. La destruction massive et incontrôlée de cette vie naturelle, avec sa biodiversité, ses rythmes, ses règles, fait partie du comportement des prédateurs. Pour ceux qui abordent le sujet, quelques règles simples permettraient d'améliorer santé et bonheur. Ces quelques règles sont reprises dans mon livre de la santé. Pratiquer le Taijiquan ne suffit donc pas pour rester en bonne santé ou la retrouver. L'alimentation doit être bonne dans tous les domaines. Les trois règles sont : une alimentation saine, une activité physique saine, une activité mentale saine.<sup>32</sup>

Pour ceux qui sont conscients de cette Energie et qui arrivent à l'utiliser avec sagesse et profond respect, leur apprentissage ira de paire avec leur initiation, au grand profit de toute la Communauté terrestre, pour autant que leur connaissance soit suffisamment partagée. Les peuples qui nous ont apporté les règles de l'alimentation travaillaient probablement peu, et avaient le temps de réfléchir sur la question. Les chakras, la circulation du chi, les méridiens, les cycles circadiens et saisonniers, les endroits telluriques bénéfiques, les couleurs et les sons, les objets et leur disposition, les formes d'objets et les intentions des artistes créateurs d'objets sont autant de réalités qui ont leurs propres règles, à connaître petit à petit.

**La nourriture**, dans la vie au quotidien, a beaucoup plus d'importance qu'on s'imagine.

Pour moi, il est évident que la qualité de la nourriture que l'on absorbe va permettre d'évoluer dans un sens ou dans l'autre, à de nombreux niveaux, dont certains sont souvent insoupçonnés.

D'une façon naturelle, il est nécessaire d'absorber le « bon » et de rejeter le « mauvais », le « pollué ».

Pour retrouver la santé ou la garder longtemps, il est nécessaire de nourrir le corps à plusieurs niveaux :

- 1) en faisant du mouvement : au moins ½ heure par jour
- 2) en pratiquant la respiration profonde et lente
- 3) en réglant et en choisissant son alimentation (rythme, cycle circadien, qualité, quantité, fréquence)
- 4) en travaillant le mental pour pouvoir dans un premier temps le diriger, et dans un second temps, le contrôler

L'homme puise son énergie Yin de la terre **grâce à son alimentation** (nourriture) **et à son ancrage** (énergie vibratoire tellurique) et puise son énergie Yang du ciel **grâce à sa respiration** (air) **et à son élévation, sa concentration** (énergie vibratoire cosmique).

La nourriture est classée ci-après par type, et par ordre décroissant de qualité.

### **La nourriture terrestre**

- les poisons (solides, liquides et gazeux) ambiants et occasionnels ;
- la nourriture créant des états de dépendances nocives ou toxiques : tabac, alcool, drogues ;
- les médicaments chimiques de la médecine allopathique ;
- la nourriture industrielle habituelle (voir une bonne hygiène alimentaire)

<sup>30</sup> Jonathan Levingstone le Goëland – de Richard Bach - Collection : J'ai lu N° 1562

<sup>31</sup> Le petit Prince de Saint Exupéry

<sup>32</sup> Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la Nature, de J.L. Ballant – Editions de l'auteur.

- les médicaments doux des médecines alternatives : homéothérapie, phytothérapie, les essences florales, les huiles essentielles, etc.
- **la nourriture diététique BIO+** (sans additifs, sans sucre industriel, provenant d'une agriculture sans insecticides, fongicides, herbicides, de production locale non industrielle, sans huile végétale de qualité médiocre, sans teneur en graisse, végétarienne)

### La nourriture physique

- *les sports violents et excessifs, et les activités physiques violentes (travail trop lourd, travail trop long)*
- le mouvement doux et la prise d'espace : le taichi
- les contacts purificateurs avec l'air, l'eau, les rayons du soleil, la terre (Les Ecrits de la Mer morte). <sup>33</sup>
- **les moments de détente, de repos et de méditation** (sans mouvement)

### La nourriture morale

- *les discussions virulentes et disputées au sein de groupes d'individus violents, fanatiques,*
- *les spectacles de mauvais goût : films de sang, de guerre, ... les discours d'hommes méprisants, etc.*
- *les lectures d'ouvrages sans valeur ou susceptible de déstructurer une personne moralement saine*
- les échanges habituels en famille, sur les lieux de travail (de valeur généralement faible)
- les formations, les expositions artistiques, la bonne lecture, les groupes de soutien, les bonnes conférences, les bons films, la bonne musique
- les formations et séminaires ayant pour but de stabiliser le mental et d'éliminer progressivement les débordements émotionnels
- la lecture d'ouvrages de haute qualité morale, la très belle musique (dans tous les genres), la pratique des Arts
- les entretiens et les échanges de points de vue avec des personnes ayant un mental stabilisé, et de hautes valeurs morales,
- ensuite, l'ouverture aux autres valeurs, aux autres traditions, aux autres cultures
- enfin, pour les personnes de forte santé mentale, se frotter aux gens instables et fragiles mentalement pour pouvoir se fortifier davantage ou pour les aider à leur demande.

### La nourriture intellectuelle

- *l'absence permanente des efforts intellectuels*
- *le travail intellectuel obligé (enseignement, profession)*
- l'entraînement volontaire de la mémoire, du raisonnement, de la logique, de l'intuition.
- l'étude des sciences et des arts les plus appréciés
- l'étude des langues et l'apprentissage des cultures
- l'ouverture et l'apprentissage des autres sciences et arts

### La nourriture spirituelle

- *l'absence de culture des valeurs spirituelles*
- l'intégration des pratiques et valeurs spirituelles des milieux sociaux, familiaux, religieux : méditation, visualisation créatrice, prière, etc.
- l'expérimentation et la réflexion personnelle qui permet de « tirer une leçon »
- la création d'une échelle personnelle des valeurs spirituelles
- le travail de transformation de soi par des expériences sur son être intérieur

Les livres sont une bonne source de nourriture mentale, intellectuelle, spirituelle. Leur mode d'emploi est différent selon leur type :

- Les livres à consulter sont à lire occasionnellement, quand le besoin se fait sentir, et à la bonne rubrique (ou aux bonnes rubriques) : livres de santé, livres scientifiques, etc.
- les bons livres à lire : romans, etc.
- Les livres à réflexions sont à lire à très petites doses : livres spirituels
- Les ouvrages de base, à étudier en profondeur comme suit : lire une première fois, réaliser une synthèse, assimiler la synthèse, et relire de temps en temps pour pouvoir intégrer la substance dans sa vie

Les Lois de l'énergie sont peu connues et trop peu reconnues. Si elles l'étaient plus, l'homme serait beaucoup plus prudent. En effet, le choix de ses sujets de conversations peuvent relever ou abaisser le niveau énergétique global, le sien mais également celui des autres. Le choix de ses relations, de ses activités, de ses lectures, de ses habitudes l'influence également en profondeur, souvent à son insu. Si l'homme comprenait cela, les notions de « vigilance soutenue », de rigueur, et de prise de conscience aiguë prendraient toute leur signification. Il éviterait sûrement de donner de l'importance à certains personnages et de rabaisser d'autres. Tous les Grands Spirituels ont des paroles qui se rencontrent.

<sup>33</sup> Vivre en harmonie avec l'Univers – L'Évangile Essénien, de E. Bordeaux Szekely, Editions Soleil

Lao Tzu (sage taoïste) disait déjà :

« Etre courbé, c'est se redresser.

Etre vide, c'est être plein.

Etre usé, c'est se renouveler.

Avoir peu, c'est posséder. ».

Chuang Tzu (philosophe taoïste) disait quant à lui :

« Quand il y a la vie, il y a la mort, et quand il y a la mort, il y a la vie.

Quand il y a possibilité, il y a impossibilité, et quand il y a impossibilité, il y a possibilité.

Parce qu'il y a le vrai, il y a le faux, et parce qu'il y a le faux, il y a le vrai.

Héraclite écrivait :

« La route qui monte et la route qui descend est une et la même. Le début et la fin sont communs.

Ce qui est en désaccord avec lui-même est en accord avec lui-même.

Les choses froides deviennent chaudes, la chaleur refroidit, l'humidité sèche, le sec se mouille. Il se disperse et se rassemble, il va et il vient. »

Jésus, lui, disait de manière plus subtile :

« Les premiers seront les derniers et les derniers seront les premiers ».

## 25. Le contrôle du mental : calme, sérénité



L'homme qui prie réellement n'est pas atteint par le bruit.

Le principe de la libération

### 25a - Le contrôle du mental - Principe de Taijiquan

Il existe plusieurs états du mental : le mental anarchique, le mental orienté, et le mental contrôlé. Nous connaissons tous ces trois états du mental, mais le mental vécu de la manière très courante par les personnes non entraînées est le **mental anarchique**. Cet état est appelé par les taoïstes : « **avoir le singe fou** ». Dans cet état très fréquent, la personne est l'esclave et la victime de ses propres idées .... Elles encombrant son cerveau. Elles sont nombreuses et s'accrochent pour pouvoir vivre plus longtemps, puis elles cèdent la place à d'autres pensées qui effleurent l'esprit. Ces pensées sont dans le meilleur des cas des raisonnements totalement dépourvus de sentiments, mais dans le cas le plus destructeur, les pensées sont des sentiments négatifs. Si le raisonnement, bon ou erroné, revient trop souvent à l'esprit, il devient harcelant et empêche la victime de se concentrer sur autre chose. Si le sentiment négatif est trop fort ou trop fréquent, il débouche quant à lui sur une émotion plus ou moins forte. Quand elle devient trop violente, l'état émotionnel n'est plus normal, et la personne devient subitement et instinctivement victime d'un débordement émotionnel, lequel va avoir un retentissement sur lui-même et sur son entourage.

Le deuxième état du mental est le **mental orienté**. Avec de l'entraînement, la personne arrive à utiliser son mental pour réfléchir, se concentrer et apporter des solutions aux problèmes qui se posent à lui. L'école arrive ainsi à canaliser le mental des étudiants. A ce niveau, l'école est très constructive.

Le troisième état est le **mental contrôlé**. Le pratiquant de Taijiquan arrive à gérer son mental comme il en a envie, soit à se concentrer pour fournir des réponses correctes aux événements, soit à libérer son mental et à garder son cerveau vide de toute pensée.

La vitesse des mouvements, celle des activités, et celle de la respiration ont toutes une action directe et proportionnelle sur le pouls cardiaque et sur le nombre et la fréquence des pensées qui émergent dans le mental.

La lenteur des mouvements du taijiquan, et surtout celle de la respiration, induisent un repos du cœur (battements moins forts et plus lents) et du mental (moins de pensées parasites), ce qui procure calme et sérénité. Le taiji développe une force tranquille qui régénère au fur et à mesure le corps et l'esprit, qui re-énergise, et qui ressource.

Au début, lorsque le pratiquant commet une faute de mouvement dans le groupe, il culpabilise, il se tend nerveusement et abandonne parfois la poursuite des mouvements réalisés avec ses compagnons. Après un certain temps de pratique, il réagit autrement. Quand il commet une erreur, il l'accepte avec plus d'humilité et d'harmonie, ce qui lui permet ensuite de se synchroniser à nouveau avec le groupe, sans faire d'histoire.

Le pratiquant averti, dans ses exercices et dans sa vie active, ne fatigue alors pratiquement plus devant la difficulté.

Demeurez calme dans le mouvement. De cette manière, le cœur reste calme et vigilant également. Restez recueilli, concentré, rassemblé, éveillé, comme un chat qui guette une souris. Le corps demeure tranquille avec sérénité et confiance, l'énergie Chi circule et s'exprime sans effort.

## 25b - Le contrôle du mental - Principe de vie

La vie trop active et trop soucieuse de l'horloge provoque dans notre société contemporaine beaucoup de stress chez les adultes « bénéficiant » d'une activité professionnelle « épanouissante » : ce mode de vie se dépiste facilement par des états d'hypercardie, d'hyperventilation pulmonaire, d'excitation excessive dans l'action, des distractions répétées. C'est pourtant cette hyperactivité stressante qui va, à long terme, entraîner ses adeptes vers le vieillissement prématuré ou vers la maladie grave, auto-immun ou chronique. Par l'hyperactivité le stress oxydatif augmente, c'est-à-dire que le brassage excessif de radicaux libres d'O<sub>2</sub> dans le corps détruit la jeunesse des cellules. A un stade critique, le mal aise s'installe sur les plans physique et mental par des problèmes de digestion et cardiaques, d'intolérances graves, d'irritabilité incompréhensible qui accule l'entourage à devoir se protéger de mauvais traitements (**débordements émotionnels**). Ceux qui n'auront pas pu se protéger deviendront eux-mêmes victimes. Comme les traces émotionnelles les plus grandes sont celles laissées par les états de stress post-traumatiques, il est important pour ces personnes de s'informer à leur sujet. Je suggère ainsi de lire et d'étudier l'ouvrage repris en bas de page et écrit par le docteur David Servan Schreiber.<sup>34</sup>

Quand le stress est présent, les pensées (raisonnements et sentiments) deviennent beaucoup trop nombreuses et trop fréquentes, et leur qualité ne fait que chuter (faux raisonnements, sentiments négatifs). En leur donnant une valeur qu'elles ne devraient pas avoir, l'homme moderne trop vite à ses pensées, en réagissant de façon immédiate, comme si elles avaient valeur de vérité. Ce que l'homme moderne pense le jour ou rêve la nuit, il croit devoir exécuter une mission ou un changement dès le lendemain, si ce n'est pas le jour même, car ... le temps presse.

Pour lui, le temps c'est de l'argent. Et l'argent, c'est le plus IMPORTANT !

Les orientaux ont une expression pour définir cet état mental anarchique où les pensées parasites sont nombreuses et fréquentes. Pour signifier ce mental affolé, ils disent : « avoir le singe fou ».

Le contraire du calme serein s'appelle également « **avoir le signe fou** »

L'éducation occidentale s'est attachée jusqu'à ce jour à l'éducation physique (pratique des sports), à l'éducation intellectuelle (développement de la mémoire, de la logique, du raisonnement), et à l'éducation artistique.

Elle ne s'est pas encore occupée de l'éducation du mental et de l'éducation de l'intuition de nos jeunes.

Pour rappel, le mental connaît trois états :

- le mental anarchique : l'homme est soumis à son mental, à ses pensées, à ses sentiments et à ses **émotions**, et il affirme trop facilement dans son cadre de vie, en famille ou sur le lieu de travail, « ne pas être responsable de ce qu'il pense » ou bien « connaître la vraie vérité ».
- le mental orienté : l'homme occupe et utilise les facultés de son mental dans un but précis : accumulation de connaissances, développement de stratégies, définition d'objectifs, etc. Dans son vécu au quotidien, cet état mental est bien pratique pour atteindre des résultats concrets et obtenir des bilans satisfaisants sur son activité. L'ego s'en trouve comblé.
- le mental contrôlé : l'homme maîtrise le mental. Il l'utilise comme un outil électrique commandé par un interrupteur. Quand il en a besoin, il enclenche l'interrupteur, et quand il n'en a pas besoin, il coupe l'interrupteur. Seuls, les méthodes de méditation, le taijiquan, et le Yoga permettent de faire connaissance avec la maîtrise du mental. Puisque l'école occidentale n'apprend toujours pas aux jeunes ce qu'est le mental, ni comment le maîtriser, les gens meurent chez nous sans avoir pu expérimenter cet état merveilleux. Dans la vie au quotidien, l'état du mental contrôlé permettrait à l'homme et à la société toute entière d'évoluer rapidement dans le bon sens !

Le pratiquant du taijiquan à l'occasion de faire la connaissance de son mental, de l'expérimenter et de le maîtriser petit à petit pour son plus grand bonheur, mais également pour le plus grand bonheur de son entourage immédiat.

En maîtrisant son mental, il commence à rayonner positivement.

Après avoir bien appris à gérer son mental, le résultat est le suivant.

---

<sup>34</sup> Guérir le stress, de David Servan-Schreiber Editions Robert Laffont

Passer d'une activité à une autre puis à une troisième sans avoir terminé les précédentes, sauter du coq à l'âne dans les conversations, prendre en compte les sollicitations extérieures diverses, même si elles n'ont qu'une importance mineure, lui est assez facile à accepter et à gérer. En aucun cas, il devient difficile de les programmer au bon moment, de les reporter le cas échéant et d'éliminer de son emploi du temps les activités les moins importantes pour lui.

**Son mental ressemble au lac qui réfléchit parfaitement dans son eau très calme les rayons du soleil ...**

Celui qui a eu la chance d'expérimenter les trois états du mental évolue très rapidement, parce qu'il comprend tout à coup son intérêt de ne plus jamais succomber à l'état du mental anarchique !

Il prendra sûrement l'habitude de fermer régulièrement l'interrupteur du mental pour ne plus avoir de pensées (raisonnements, sentiments) de façon

- à être plus réceptif à son être intérieur.
- à permettre la relaxation qui lui procure tant de bien-être
- à permettre l'ouverture vers la créativité, grâce à son intuition.

## 26. Le lâché-prise



Le principe de la neutralisation, sans contrôle et sans compétition  
Le principe de la vraie puissance

### 26a - Le lâché-prise - Principe de Taijiquan

#### **Un bon exercice de lâché prise : la position du lama**

Cet exercice statique devient efficace quand il est prolongé en durée. Le pratiquant se place debout sur une jambe. Ses mains prennent la position appuyée en position basse de chaque côté du corps, paumes dirigées vers le sol. Le pratiquant réalise la bascule du bassin, respire lentement et prend une position plus ou moins basse selon ses possibilités. Il maintient cette posture le plus longtemps possible. Quand l'exercice commence à lui faire mal, il se sent obligé de se détendre pour pouvoir accepter la douleur. Il y parvient heureusement plus facilement grâce à une respiration ralentie et au contrôle du mental en état OFF. Il fait le vide dans sa tête, laisse passer les pensées sans les retenir jusqu'à ce qu'elles deviennent rares. Il entre en méditation.

#### **Le lâché prise dans le Qigong et dans le taichi de santé**

En Qigong, on montre facilement que le stress et la voix aiguë font lever les épaules. Au contraire, le son grave et la paix intérieure font baisser les épaules. Quand on relâche les épaules, les coudes se relâchent. Pour vraiment entrer dans le taiji, seuls les muscles intérieurs doivent travailler. Tous les autres muscles sont à relâcher, ce que les néophytes éprouvent des difficultés à réaliser. Il s'agit de se libérer des tensions musculaires inutiles, des tensions nerveuses, des charges mentales et psychologiques nuisibles. Le lâché prise est réalisé à tous les niveaux corporels :

- des fesses : les muscles fessiers sont mous quand on est assis dans le bassin avec rétroversion,
- des épaules : les épaules sont basses
- du visage : le visage est détendu, la bouche est quasi entrouverte
- du bassin : le bassin est relâché pour pouvoir pivoter librement
- du thorax : le poids est retombé dans le bassin (il est porté habituellement au niveau du thorax)
- de la nuque : la tête est portée droite, sans tension
- des chevilles, des poignets, etc.

Le taichi de santé est pratiqué en état de relaxation grâce à des exercices lents et une respiration ralentie. Sur le plan mental, le lâché prise est réalisé dans le taichi par **un esprit de non compétition** tant avec soi-même qu'avec les autres pratiquants. Le lâché prise est surtout utile aux débutants qui cherchent à tout prix à atteindre les mêmes performances que les pratiquants plus anciens ou de la même année, en cherchant en vain à aller aussi vite et aussi bien qu'eux dans leur apprentissage ! S'il le fallait, ils viendraient aussi souvent qu'eux aux séances d'entraînement. Gageure !

L'esprit de compétition nous rend malheureux, dit le Dr David Servan Schreiber dans son ouvrage intitulé : « Guérir ».

Prenez donc garde de ne pas entrer en compétition ! C'est une raison majeure d'abandon de la discipline sportive. En lâchant prise, il est plus facile d'être fidèle à la discipline, et cette **fidélité** paraîtra bientôt très légère à vivre. Les débutants capitulent souvent devant la difficulté qu'ils s'imposent eux-mêmes à vouloir suivre les autres.

Les abandons de néophytes, suite à leur complexe de dévalorisation de soi, sont fréquents du fait de cet esprit de compétition avec eux mêmes. Il importe pour tous les débutants de comprendre que leur seul souci majeur est de **PROGRESSER CHACUN A SON RYTHME PERSONNEL !**

Peu importe que la mémoire soit moins entraînée, que la souplesse de départ soit pratiquement nulle, que l'intégration des principes s'avère difficile et plus longue, que la santé soit plus délicate et à ménager en conséquence, etc.

**L'important est de vous faire du bien, sans vous soucier du reste !**

**Se comparer aux autres est souvent fatal !** Peu importe donc le temps qu'il faut pour progresser, peu importe les performances des autres et celles des professeurs. Des pratiquants se confient parfois au sujet de leurs craintes de devoir bisser une année. Je pense alors que la vraie joie de vivre devrait être trouvée, non pas dans la jubilation du vainqueur qui vient de terminer une compétition, mais bien dans le cérémonial festif du pratiquant qui bénit les fruits de son travail réalisé sur son propre poids et sans stress. Si le pratiquant veut se fixer un but à atteindre, il déterminera sûrement des objectifs et des délais raisonnables avec l'aide d'autres pratiquants et de professeurs avisés. De la sorte, les moyens mis en place ne seront pas la vitesse et la précipitation, dont les résultats sont souvent un travail brouillon, inachevé et décevant.

En taïchi, les pratiquants évitent les notions de réussite et d'échec, parce qu'il y a beaucoup plus important. C'est d'abord l'**acceptation** de soi, et ensuite, le fait de pouvoir **être content et fier** de ses propres progrès.

Tout le monde évolue dans le bon sens, en prenant parfois une mauvaise direction, ou en reculant de deux pas avant d'avancer de trois. Très souvent, les pas en arrière font profiter d'expériences qui s'avèrent finalement positives. C'est lorsqu'on devient vieux, et quand on a pris de l'âge, qu'il est possible de faire le bilan de toute une vie et qu'on peut apprécier les progrès réalisés. Mais cette échelle de temps est-elle bien suffisante ...

**En taïji martial de combat**, on retrouve naturellement le lâché prise : **PANG dans le Tuishou**

D'une manière générale, le lâché prise est vrai a beaucoup de niveaux, mais pas aux niveaux de la vigilance, de la concentration, de l'intention et notamment celle de faire circuler l'énergie dans tout le corps. A cet égard, la bonne posture et le bon mouvement ne suffisent plus.

## 26b - Le lâché prise - Principe de vie

L'attachement des jeunes enfants à leurs parents est très important. Aujourd'hui, on se rend compte des dégâts occasionnés par une carence d'attachement principalement à la maman. Lire à ce sujet « les troubles de l'attachement des jeunes enfants » et qui sont : violences, suicides, meurtres, ...<sup>35</sup>

Devenu adulte, l'attachement bien vécu s'est normalement transformé en amour et don de soi.

Il y a deux catégories de personnes qui vont vivre les troubles de l'attachement. Il y a ceux qui aiment avoir de **l'emprise sur les autres, maîtriser les situations** et les événements. Et il y a ceux qui préfèrent plutôt subir, sans jamais réagir. Ces deux attitudes extrêmes sont bien éloignées du lâché prise.

Les personnes qui veulent avoir de l'emprise cherchent à **contrôler la vie d'autrui** en utilisant des stratégies intrusives comme la manipulation, le harcèlement, l'autorité, etc. Elles pensent peut-être que leur bonheur est toujours tributaire du comportement d'autrui, lequel pourrait toujours être amélioré à leur égard. Elles cherchent donc par tous les moyens à transformer les personnes qui partagent leur vie, et déploient une énergie folle pour modifier le comportement de leur partenaire, de leurs enfants, de leurs collègues, et même de leurs chefs.

La littérature traite en abondance de l'attachement. Un ouvrage très utile a été écrit pour « Ces femmes qui aiment trop » ce type d'hommes peu attentionnés.<sup>36</sup>

Et pour nous les hommes : est-ce mieux ? Faisons-nous de meilleurs choix ?<sup>37</sup>

Dans le sens inverse, se laisser faire n'est pas davantage synonyme de lâcher prise. Ne rien dire, accepter tout de façon inconditionnelle, ne pas réagir, ne pas travailler, ne pas prendre de mesures concrètes, ne rien changer dans sa vie, ne pas s'occuper des siens, faire semblant que tout va bien, esquiver les difficultés, ou, en d'autres termes, mener la politique de l'autruche est une manière de s'opposer au mouvement de la vie.

Dans la vie de tous les jours, le lâché prise est une stratégie qui consiste à rester accueillant par rapport aux événements de la vie. Elle est importante dans ce sens qu'elle apporte une qualité de vie accrue surtout au niveau social, par rapport :

- aux proches, quand on abandonne la tentation de vouloir contrôler leur vie
- aux événements, quand on abandonne la tentation de vouloir modifier le cours naturel des choses.

De toute façon, l'homme n'est pas maître des événements extérieurs. Il n'est maître que d'une partie de lui-même, la seule partie visible de l'iceberg, c'est-à-dire la partie consciente de son être.

Il semble plus facile de faire découvrir le lâché prise avec des petits exemples puisés dans la vie de tous les jours. Il est important à comprendre pour qu'il soit vécu un jour au quotidien, et non plus seulement

<sup>35</sup> L'enfant souffrant de troubles de l'attachement, asbl Pétales, informations rassemblées par Françoise Hallet

<sup>36</sup> Ces femmes qui aiment trop, de Robin Norwood - Editions : J'ai lu, N° 7020

<sup>37</sup> La fin et les moyens « de Aldous Huxley Editions PLON et « Présences » ...

durant les séances de taijiquan, quand il s'agit par exemple de s'asseoir dans le bassin en prenant bien soin de réaliser la bascule.

Le lâché prise est, selon moi, un des grands changements à opérer dans sa vie de tous les jours.

Lâcher prise commence par de petits changements permanents aux grands effets. C'est cesser une fois pour toute de **rouspéter** sur tout et pour tout, c'est éliminer de son quotidien la **révolte**, c'est **maintenir** en permanence son sourire intérieur, c'est **accepter** pleinement le quotidien et les événements de la Vie avec tous les sentiments qui y participent, de peur, de joie, de colère, et de tristesse, sans laisser les émotions fortes prendre le dessus, c'est prendre en charge gaiement les routines, les imprévus, et les soi-disant petites corvées, c'est se rendre **disponible** mentalement pour accéder à une conscience plus large des réalités, des plus basses aux plus nobles, de notre monde ici bas, c'est assumer les épreuves que la VIE propose et qui sont juste à notre mesure pour nous permettre d'évoluer. Parfois, bien sûr, ces épreuves laissent des traces dans notre corps, mais ce corps n'est qu'un outil et, bien utilisé, il s'use aussi. Lâcher prise, c'est aussi faire le vide intérieur pour mieux apercevoir les petites étoiles qui peuvent nous guider. En lâchant prise, il est possible de s'entraîner à comprendre à mi-mots, à lire les visages, à comprendre les comportements anodins pleins d'enseignement, à déceler les coïncidences, et à tirer des leçons pour se changer.<sup>38</sup>

Ce principe rappelle l'anecdote du ballon du psychiatre suisse Piccard, qui est le petit fils du célèbre Piccard, père de l'aéronautique. Pour pouvoir diriger son ballon correctement, il ne se bat pas contre les mauvais vents qui pourraient le ramener à son point de départ. Il se fait l'ami et le vrai connaisseur des vents. Comme ils sont très différents d'une altitude à l'autre, la technique consiste à laisser descendre ou monter le ballon très fort pour chercher et trouver le bon vent qui permet de continuer la route dans le bon sens. Lâcher du lest prend dans cet exemple toute sa signification.

Dans la vie, nous sommes parfois amenés à larguer des marchandises et objets inutiles, encombrants, excédentaires

Sur le plan mental, ce principe nous fait même comprendre qu'il est bien nécessaire de vider d'abord son verre si l'on souhaite le remplir d'un breuvage meilleur et plus pur.

## 26. b1 Lâcher prise par rapport à un état Yang dominant

### Quitter son rôle de dominateur et faire confiance

Par rapport au groupe d'appartenance (familial ou social), la difficulté réside souvent dans notre sagacité à découvrir les limites de notre rôle à jouer. Que de personnes font comme les chiens qui tiennent leur prise entre les dents, sans jamais lâcher. Ils prennent pour eux et à leur charge des problèmes qui ne les concernent pas, ne les regardent pas. C'est par exemple l'éducation d'un enfant étranger qui a pourtant un père et une mère, ou la transformation spirituelle d'un parent ou d'un conjoint, ou l'amélioration de la santé d'une personne chère. En profanant le jardin secret et la vie intime de leurs proches, parfois avec autorité, d'autres fois avec harcèlement, ces personnes en arrivent à rendre leur vie et celle de leur entourage très difficile. En exigeant des comportements qui conviennent à eux seuls, en voulant maîtriser les situations pour qu'elles leurs deviennent plus acceptables, ils ne font que retarder les évolutions possibles.

C'est le moment de scruter nos pensées : comment se comporte notre ego dans ces moments ? Quel est le rayonnement de notre anxiété et de notre angoisse sur notre entourage ?

Eckhart Tolle dit : « Le pouvoir sur les autres, c'est de la faiblesse déguisée en force. Le véritable pouvoir est à l'intérieur et il est déjà vôtre ».<sup>39</sup>

Si vous ne voulez plus créer de souffrances pour vous-mêmes et pour d'autres, fuyez la compétition Si vous ne désirez pas perdre votre énergie, fuyez la prise de pouvoir par la force. Décourager, interdire, priver (frustration), exiger de fréquents menus services mesquins sont quelques manières d'instaurer son pouvoir sur autrui. Affaiblir autrui par moquerie, par sarcasme, par non-valorisation de ses compétences ou de ses qualités sont d'autres façons de s'élever (en apparence) aux yeux de son propre ego personnel et aux yeux du monde. Mais la prise de pouvoir pénètre dans l'espace vital d'autrui par infraction, par violence. C'est du viol moral.

### Quitter son état d'excitation et prendre soin de soi

Quand on a pu lâcher la prise exercée sur autrui, il est possible de s'occuper enfin de soi, et devenir plus exigeant avec soi-même. Car lâcher prise, c'est aussi agir avec la plus grande sagesse pour chacun des événements, petit ou grand, que la Vie nous présente comme cadeaux ou épreuves.

Lâcher prise devient alors agir plus régulièrement, sans à coups, en gardant l'esprit calme et serein. Ce travail dans le lâché prise ressemble un peu à un travail qui se réalise miraculeusement plus vite que prévu, sans perte d'énergie, comme s'il s'exécutait dans un sommeil éveillé régénérateur d'énergie.

Quand nous lâchons prise, notre niveau énergétique croît ...mais pour en faire quoi ? TRAVAILLER encore mieux, toujours plus ? Si c'est pour travailler EN DORMANT, pourquoi pas ?

<sup>38</sup> Pour que danse une étoile, de Jean Martin – Editions Scaillet à Montigny-Le-Tilleul.

<sup>39</sup> « Le pouvoir du moment présent » de Eckhart Tolle - Ariane Editions, p. 13

TRAVAILLER sans stress, pour le plaisir que le travail procure, peut être un moyen de prendre soin de soi. L'étude, par exemple, permet :

- de changer nos habitudes de vie, celles de l'alimentation, du comportement, des croyances (attention aux tabous), des valeurs (attention aux dogmes), de l'utilisation des sens, de la correction de nos modes de communication (gestuelle, verbale, intuitive, sensorielle) et des besoins (attention aux béquilles).<sup>40</sup>

Cette étude devra être menée sans complaisance et sans compassion par rapport à nos problèmes personnels.

- d'apprendre à connaître les autres, pour les autres. Cette étude devra être orientée sans esprit d'ingérence, sans intrusion dans la vie privée, sans violation du jardin secret de l'individu (revoir les 13 règles de communication du Dr Thomas Gordon)<sup>41</sup>

- d'apprendre à évaluer la société, pour la société, avec discernement, dans la mesure des possibilités.

D'avance, je vous souhaite : Bon courage, et Bon TRAVAIL tout en dormant

## 26. b2 Lâcher prise par rapport à un état Yin dominant

### Quitter ses béquilles, abandonner ses peurs

Le principe du lâché prise nous invite à lâcher nos béquilles physiques, mentales, sociales, spirituelles, et à prendre conscience de nos peurs pour pouvoir les abandonner en chemin. Les béquilles créent un lien de dépendance très gênant pour permettre une évolution personnelle quand elles deviennent des prothèses permanentes.

Les béquilles physiques, c'est pour certains des médicaments comme les calmants et médicaments à effets secondaires sérieux, les béquilles mentales sont par exemple l'appartenance forcée à un groupe social et les consultations abusives chez un professionnel de la santé, les béquilles sociales sont par exemple les soutiens familiaux, le soutiens d'associations, les aides d'état, et les béquilles spirituelles sont la religion et leurs représentants. Tous ces soutiens rassurent et empêchent d'avoir trop peur. Et en rassurant, on entretient la peur au niveau du subconscient. Dans ces conditions de dépendance, l'homme ne peut pas évoluer. Il se complait dans son statut d'assisté.

### Quitter sa somnolence, abandonner l'état végétatif

Rester Zen n'est pas une solution durable. Rester impassible toujours, à tous moments, est même impossible à comprendre. Accepter tout, sans rien dire, peut même devenir catastrophique pour soi ou pour les autres, Accepter tout sans rien dire peut même favoriser des abus inacceptables, faute d'intervention appropriée de notre part. La Vie nous demande de réagir, de ne pas jouer le rôle de victime, pas plus que celui de complice par omission, ou de complice par acceptation de l'inacceptable.

La difficulté réside dans le fait de pouvoir apprécier les circonstances où il convient de réagir. La deuxième difficulté c'est la manière de réagir. Comment ? Et faut-il être insistant dans ses interventions ?

Quid également du détachement ? Du harcèlement ? Du contrôle des événements extérieurs ? Du contrôle de la vie d'autrui ? De l'impact que l'on peut ou veut avoir sur l'évolution de la société ?

Ce que j'ai compris est ceci. Plus longtemps l'état Zen est rendu possible, parce que la période est faste, plus longtemps la sérénité réjouit, et plus la force s'accumule en nous. Cette force se trouvera à notre disposition quand il sera bien nécessaire d'intervenir et de s'en servir. Nos interventions seront alors d'autant plus fortes : nos pensées, nos paroles et nos actions auront un impact plus grand. Elles seront perçues avec plus d'intensité quant à notre détermination.

Plus longtemps une personne reste calme et sereine, plus vite aussi elle peut retrouver cet état après une vive discussion (dans un cercle violent), après une bataille, après un crash accidentel nécessitant des actions rapides, longues, éprouvantes. Tout le monde a déjà connu de ces moments où les événements défilent tellement vite, et où nos actions doivent impérativement suivre l'évolution. C'est aussi le cas d'une journée très chargée, remplie de sollicitations diverses et imprévues, très nombreuses, voire trop.

S'adapter de manière fluide et souple à la grande Loi de l'Univers ne s'appelle pas rester Zen. Cette adaptation s'appelle « Etre TAO », c'est-à-dire être et rester en harmonie avec le Grand Tout.

Des exemples bien connus peuvent nous aider. Le chat, qui est le modèle même de l'état Zen, doit pourtant quitter cet état pour attraper sa nourriture, faute de quoi il ne pourrait pas survivre longtemps.

Dans la Bhagavad-Gītā, Arjuna a beaucoup de mal à se décider à quitter cette vie de paix avec son peuple pour choisir finalement de déclarer la guerre à son agresseur. Et Jésus, qui est la personnification même de l'Amour, se met en colère pour chasser les commerçants du Temple.

La **frontière ultime** de la tolérance c'est l'inadmissible. Quant à la limite de la tolérance, c'est une **frontière subjective** qui est très différente d'un individu à l'autre. Méditer souvent sur cette limite individuelle et sur l'impact qu'elle a sur la qualité de notre propre vie ne serait sûrement pas une perte de temps.

<sup>40</sup> « Le symbolisme du corps humain. » de Annick de Souzennelle - Editions Albin Michel Espaces libres

<sup>41</sup> Parents efficaces – Marabout 3102 - Formations à l'Ecole des parents et des éducateurs (Charleroi et Bruxelles)

Le but du jeu est de déplacer sur l'échelle de nos valeurs le curseur qui représente notre frontière « personnelle » de la tolérance dans l'espace de l'acceptable. Cette frontière peut se déplacer sans toutefois entrer dans l'espace de l'inadmissible. Mais, quoi qu'on fasse, cette frontière ultime séparant « l'acceptable » de « l'inadmissible » persistera tant que l'homme social ne transformera pas ses mauvais comportements sociaux ! Ces comportements anormaux reflètent un certain état d'âme et sont souvent le résultat d'une enfance difficile et malheureuse. S'ils peuvent se comprendre, ils restent néanmoins inadmissibles. Ils doivent donc être sanctionnés. Le travail sur soi, qui consiste à se transformer à l'âge adulte, est, faut-il l'ajouter, très difficile sans aucune aide.

## 26. b3 Lâcher prise en alternant efforts et plaisirs

Bien comprendre le rôle que jouent les événements épreuves dans la vie permet de les accepter plus facilement et d'en tirer le meilleur parti. Pour moi, ils existent juste pour nous permettre d'évoluer. Compris ainsi, ma philosophie me permet de lâcher prise par rapport à eux. Il convient pour toutes les épreuves de la vie, petites et grandes (parce qu'elles sont toutes aussi importantes, les unes comme les autres), de trouver la raison de leur existence dans notre histoire. Avec quelques années de recul, il est possible de réaliser ce travail sur soi.

Un bon livre à étudier et à travailler pour intégrer cette manière de voir les choses est celui de Gitta Mallasz.<sup>42</sup>

A chaque fois, vous trouverez deux moments distincts : effort et plaisir, travail et repos, épreuve et satisfaction.

Tous ces couples d'événements sont en fait des cadeaux du ciel pour nous faire évoluer, sans l'assistance publique. Le moment fort pénible est toujours suivi ou accompagné d'un moment fort agréable. Pendant le moment agréable, un temps suffisant peut être réservé à tirer l'enseignement de la dernière leçon. Le bâton et la carotte ont déjà fait l'objet de commentaires. Soyons gentils, et suçons notre sucette sans tracas quand il s'agit de prendre du plaisir.

### Les événements plaisirs

- les plaisirs cadeaux : ce sont les plaisirs que le ciel nous envoie pour reprendre courage, et aller plus loin
- les plaisirs effet boomerang : ce sont les plaisirs qui dépendent de nos actions.

### Les événements efforts

- les épreuves cadeaux : ce sont les épreuves que le ciel nous envoie pour nous fortifier
- les épreuves effet boomerang : ce sont les épreuves qui dépendent de nos actions.

Il est évident que l'homme se comporte souvent comme un petit enfant qui ne cherche qu'à assouvir son besoin de plaisir, surtout s'il lui est offert de façon gratuite, sans demande de retour. C'est ce que le petit enfant reçoit généralement de sa maman, des **plaisirs cadeaux**. Mais l'enfant doit grandir en nous et doit accepter que la vie ne soit pas faite que de cadeaux gratuits. A quoi servirait-elle alors ? Ce qu'on peut souhaiter à tout un chacun, ce sont sûrement les **plaisirs effet boomerang**. A toutes pensées, à toute parole, à tout acte, il faut s'attendre à un retour, c'est l'effet boomerang. Si nos pensées sont en accord avec Le Grand Tout et avec Son Plan, nous gardons la Joie et la Paix.

Mais tous les hommes viennent sur terre pour apprendre et être confrontés à une série d'épreuves. Ces épreuves sont toutes dimensionnées à notre mesure. Le Ciel nous les envoie pour nous fortifier et pour nous tester. Ce sont les **épreuves cadeaux**. Viennent en fin les **épreuves à effet boomerang** : épreuves qui ne dépendent que de nos actions récentes ou anciennes. L'effet boomerang est à retour rapide (durant la vie de la personne même) ou à retour très lent (après la vie). C'est ainsi que les actions anciennes de parents décédés et d'ancêtres portent préjudice aux générations qui suivent. A titre d'exemple, quand j'insulte une personne, je reçois un coup de poing. C'est l'effet boomerang immédiat. Quand je pollue la planète de mes enfants, ce sont eux et les petits-enfants qui paieront.

Dès aujourd'hui, apprenez le détachement. Que la paix soit dans vos cœurs !

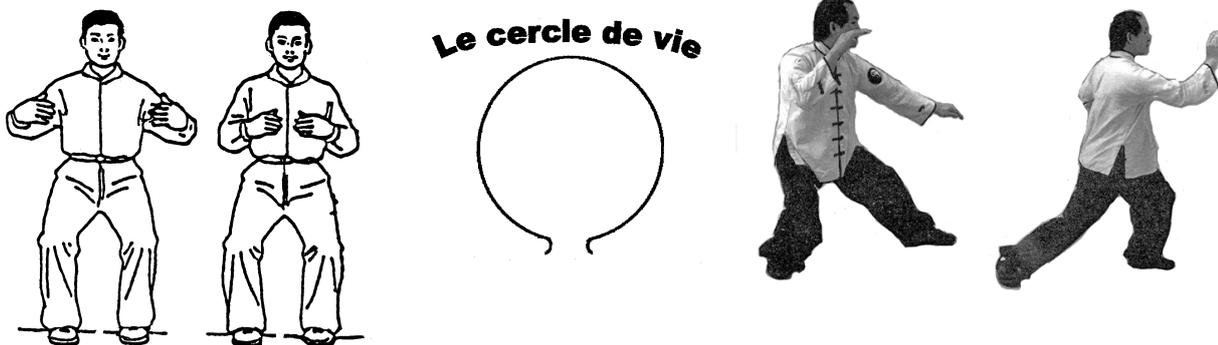
- Ne vous chargez plus des problèmes de vos frères et sœurs, ainsi votre fardeau émotionnel en sera plus léger. Si même vous réussissiez à résoudre « apparemment » le problème posé ou l'épreuve offerte à votre frère, vous l'empêcheriez par la même occasion de trouver lui-même la bonne réponse et l'empêcheriez de grandir.

Laissez-le donc agir en personne adulte et responsable de ses actes. Ne lui volez pas ses épreuves cadeau !

- laissez à chacun le soin de réaliser son propre chemin. Il sera souvent parsemé d'embûches pour celui qui ne tire pas de leçons de ses expériences douloureuses. C'est pourtant dans le non jugement et dans la liberté offerte que le plan Divin pourra ainsi se réaliser, **très lentement** mais sûrement.

<sup>42</sup> Dialogues avec l'Ange, de Gitta Mallasz, Editions Aubier

## 27. L'ouverture et la fermeture



Le lotus s'ouvre et se referme (échauffement)

Le principe du rééquilibrage

### 27a - L'ouverture du corps et des chakras - Principe de Taijiquan

La vie active de l'homme tend à fermer toujours davantage son corps. Ainsi, le travail manuel contracte les muscles et les raccourcit progressivement de sorte que les mouvements deviennent de moins en moins amples. Le stress du travail professionnel fait monter des tensions nerveuses jusque dans la poitrine et la nuque. La respiration devient alors plus rapide et moins profonde. Les peurs vécues au quotidien changent radicalement le maintien et le dégradent. Le torse se bombe, les épaules se rapprochent et se soulèvent, les pieds se referment avec les orteils qui se regardent.

Le Taiji (chi) quan (chuan), dans ses mouvements, cherche à ouvrir le corps de l'homme, dans un premier temps, compensant la contraction fréquente des muscles par le travail, par des mouvements d'élongation et postures d'assouplissement. Le torse va s'ouvrir, les pieds vont se redresser, le poids va redescendre dans le ventre, la respiration va redevenir profonde et lente, les pensées seront moins sauvages (le singe fou).

Le Taichi a pour ambition d'ouvrir l'homme dans toutes ses dimensions. Le but est qu'il s'ouvre dans tout son être. Les peurs disparues, le stress apprivoisé, le travail compensé, les pensées maîtrisées, le pratiquant va expérimenter ensuite son ouverture vers d'autres mondes, inconnus jusqu'alors par lui.

Certains mouvements bien réalisés vont permettre d'ouvrir toujours davantage les parties du corps : les hanches grâce au passage du pas vide au pas de l'arc en pivotant de 90°, le thorax grâce à l'ouverture des bras, les épaules et les bras grâce au repoussé, l'allongement du dos grâce au repoussé, au coq d'or, au coup de talon. Ces exercices bien réalisés ouvrent aussi les fonctions, l'attention grâce à la concentration, les autres fonctions du cerveau (les deux hémisphères), comme la mémoire, l'intelligence, les centres énergétiques comme le cœur et les autres chakras.

Toutes ces ouvertures déclenchent à priori une ouverture plus grande vers le monde extérieur, et le met en communication plus intelligente avec ce monde extérieur, avec l'environnement naturel.

#### **La respiration profonde**

Au début, le pratiquant adoptera des respirations pas trop lentes et pas trop profondes, pour éviter une hyperventilation qui peut générer des maux de têtes et des vertiges. Mais la pratique régulière de ces exercices respiratoires permettra progressivement d'adopter une respiration de plus en plus lente et profonde,

Les poumons sont les organes qui, à la fois, nous mettent en contact avec l'extérieur (l'air) et qui nous permettent d'absorber l'énergie du ciel et de rejeter l'air pollué.

L'air pur purifie le sang, fournit l'oxygène au cerveau, produit la combustion interne et réchauffe le corps.

Le principe de l'ouverture est important. Ce qui est ouvert permet la Vie, ce qui est fermé provoque la mort.

Une respiration profonde permet l'ouverture, une respiration pauvre referme et atrophie les poumons.

### Ouvrir l'angle du bassin – ouverture de la hanche

Un exercice peut être réalisé en position couchée sur le dos. Couché, approchez d'un mur et posez les fesses et les jambes levées contre le mur. Ecartez les jambes latéralement le long du mur, jusqu'à 90° ou plus, et restez finalement dans cette position d'ouverture du bassin durant un moment, relâchez les tensions musculaires et nerveuses de sorte que l'ouverture se réalise par le seul effet du poids des jambes. Un autre exercice, de qigong celui-là, consiste à tenir la position du cavalier (Mabu) un long moment, correctement, avec bascule du bassin

La pratique du taiji nous invite à tous moments à bien ouvrir l'angle du bassin, notamment dans les transitions de mouvements avec changement de direction de 90°, pour le séparé ou pour le paré, par exemple.

La rotation ☺ de l'axe est aussi fondamentale, et celle-ci est bien ressentie lors d'une fermeture ou d'une ouverture des hanches : fermeture des hanches lors de la préparation du séparé, ouverture des hanches dans la réalisation du simple fouet des 24 formes de Pékin.

### Ouverture des mains et décollement des doigts

L'ouverture des mains et le décollement des doigts permettent de maintenir plus facilement un bon état de relaxation

### Ouverture de la bouche et des voies respiratoires



### Ouverture du torse

L'ouverture du torse trouve son application dans un mouvement Yang qui exprime l'énergie : ouverture des bras, repoussé, etc. L'ouverture et la fermeture s'opèrent alternativement dans les actions de combat. En préparation d'un repoussé, placez-vous en pas vide (poids sur jambe arrière), et fermez (arquez le dos et rentrez, creusez la poitrine) pour mettre en réserve le Jing en même temps que condenser le chi dans la colonne vertébrale (voir Yang Jwing Ming – Energie interne p. 110 et A10). Dans le développement du repoussé, lors de l'émission du Jing, ouvrez le corps : le corps se tend et la poitrine s'ouvre !

## 27b - L'ouverture du corps et de l'esprit - Principe de vie

Le principe du rééquilibrage se comprend dès qu'on a pris conscience de la fermeture obligée que le corps subit durant la vie professionnelle, familiale et sociale. Ce repli obligé est librement consenti, mais la personne avertie va pouvoir prendre des mesures **pour compenser** cette fermeture progressive. Il cherchera à travailler avec son corps dans l'autre sens, par des ouvertures progressives. Il le fera très facilement durant ses hobbies

La respiration profonde (inspire et expire de l'air extérieur), et le travail intestinal gazeux (production et expulsion de méthane et de CO<sub>2</sub>) vont permettre de modifier à la longue le comportement d'ouverture aux autres, au monde. La personne renfermée ou peureuse a tendance à fermer le thorax et à respirer de moins en moins profondément. Au contraire, l'homme qui se sent bien dans sa peau n'a pas peur de l'environnement et respire bien fort. Donc, dans un deuxième temps, l'exercice du Taijiquan va ouvrir le pratiquant vers le monde extérieur et le mettre en communication avec le monde extérieur, avec l'environnement naturel. Étonnamment, une inversion Yin – Yang s'opère si on considère à la fois le corps physique et le corps mental, comme le constate et le décrit si bien Oomraam Michael Aïvanov.<sup>43</sup>

L'homme actif au travail est fermé dans son corps physique, mais il est ouvert en même temps dans son corps mental (concentration). À l'inverse, l'homme capable d'ouverture dans son corps devient aussi capable de fermeture dans son corps mental (méditation, relaxation).

L'ouverture du corps réalisée par la pratique régulière du tai ji quan permet au pratiquant de s'ouvrir aux autres et aux problèmes environnementaux. Il lui devient possible de s'intéresser aux besoins des autres et à leurs valeurs.

<sup>43</sup> Oomraam Michaël Aïvanov : consulter les livres écrits au sujet de ses conférences – Editions Prosveta

Le taijiquan favorise ainsi une ouverture sur le monde, un bon accueil de l'inconnu, du non vu, du non su, du non appris. C'est ici que le tempérament devient plus important. On rencontre ainsi plusieurs types d'individus selon le tempérament.

### Les tempéraments

- 1) Les « tempéraments fermés », qui disent d'emblée NON dès qu'on leur propose une chose ou l'autre. Ces NON successifs ont souvent pour but de se protéger contre l'inconnu ou de se rendre particulier. Mais cette tendance fâcheuse a pour conséquence de fermer trop tôt les portes qui s'ouvrent vers des possibilités nouvelles.
- 2) les « tempéraments secondaires » qui disent d'abord non, puis après une longue réflexion, reviennent sur leur décision et décident de manière plus juste. Le problème pour eux est que leur longue réflexion les place en décalage par rapport à la réalité du moment à cause de la vitesse des événements, et que rattraper le train n'est pas toujours possible pour eux.
- 3) les « tempéraments primaires » qui disent facilement OUI, comme ils disent tout aussi facilement NON. Ils répondent rapidement sans se soucier d'une réflexion mûre et réfléchie. Ils sont plutôt instinctifs. Dans ce système de comportement, les erreurs sont à craindre et les conséquences peuvent être importantes.
- 4) les « tempéraments réfléchis » qui disent d'abord OUI pour ne pas fermer la porte, ni à l'interlocuteur, ni à l'opportunité éventuelle qui se présente à eux. Ils accompagnent leur OUI d'une demande de délai pour confirmer leur décision. Tout le travail reste alors à faire durant ce moment d'intense réflexion. Ce travail consiste par exemple à tracer deux colonnes sur une feuille, puis à chercher les avantages et les inconvénients pour chacune des réponses possibles, et enfin, à les écrire sans se soucier de l'aspect raisonnable ou non. La réponse juste apparaît alors plus vite.

Tout notre travail à réaliser à ce niveau durant notre vie sur terre est de modifier notre tempérament.

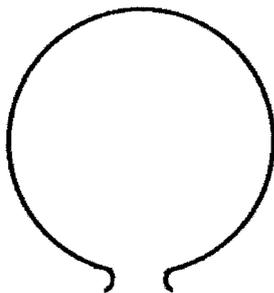
### Le cercle de vie

Les dialogues avec l'ange (déjà cité) proposent :

- Jetez l'Ancien, le mauvais (ne pas se retourner)
- Veillez au Vivant (ne pas nier ce qui est)
- S'ouvrir au **Nouveau** (à l'inconnu, au non vu)

**Ouvrir et fermer les portes, passer les bonnes portes aux bons moments, rester perméable, ouvert, à l'écoute.**

## **Le cercle de vie**



*Ce cercle-symbole peut nous inciter à méditer longtemps.*

*Il représente une loi de la Nature qui s'inscrit dans toutes ses œuvres, qu'elles soient visibles ou immatérielles.*

*Des exemples sont donnés ci-après, même si certains d'entre eux ne peuvent pas convenir à tous. En effet, toute explication sur un symbole peut engendrer des collisions de valeurs entre personnes de cultures différentes (Thomas Gordon - Marshall Rosenberg)*

*Les représentations du cercle de vie n'ont de valeur que pour celui qui les donne en exemple : ce sont ses valeurs à lui. Après réflexion, vous pourrez à loisir les corriger de manière personnelle. Elles deviendront ainsi vos valeurs.*

### Exemples de cercles de vie et cercles ouverts

- les poumons, la matrice (l'utérus),
- les clubs sportifs libres, les magasins avec entrée libre
- les sociétés de consensus, de concessions, de négociation, de liberté d'expression, de respect
- les familles respectueuses de chacun des membres en particulier, parce qu'ils ont chacun des valeurs différentes, des comportements incompris, des besoins inhabituels
- la Spiritualité « Une » ou la Religion Universelle qui s'ouvre à toutes les autres religions
- l'homme ouvert aux valeurs qui ne lui appartiennent pas
- les groupes qui permettent aux hommes et femmes (sans exceptions) de se libérer et de s'épanouir
- le Nouveau (le non-vu, le non-connu, le changement, ...)

### Contre-exemples : cercles de la mort et cercles fermés

- la citerne fermée, la bouteille fermée
- les bâtiments (maisons, hôpitaux, écoles) non ventilés, la cheminée condamnée et rebouchée

- les Sociétés à régime autoritaire, despotique
- les groupes racistes, séparatistes, fanatiques, partisans
- les clubs à quota, à idées préconçues, etc.
- les partis politiques, les sectes (grandes et petites)
- les familles étouffantes, brimantes, fermées au monde extérieur et aux cultures différentes de la leur
- les religions, qui imposent dogmes et règles, tiennent leurs adeptes dans un état de dépendance mentale en leur faisant peur, se développent par le missionariat et la richesse
- l'homme fermé aux valeurs des autres
- le principe du secret professionnel qui permet tous les abus et de cacher l'«honteux» punissable : secret médical, secret de la confession
- l'Ancien (le passé, les habitudes, le connu, le déjà-vu, le déjà entendu)

Certains hôpitaux illustrent bien le cercle de mort : le staphylocoque doré serait peut-être moins présent dans les hôpitaux si leurs fenêtres étaient ouvertes chaque jour durant quelques dizaines de minutes. Ne ressemblons pas à ces hôpitaux. Celui qui est prisonnier de ses peurs finit par s'enfermer dans sa maison ou à se laisser enfermer dans une prison.

### Le fanatisme

Malgré nos croyances qui nous servent de béquilles dans notre vie de pèlerin, soyons ouverts, parce que la connaissance de la vérité vraie est illusoire. La vérité serait plutôt multiple et ressemblerait à ce gros diamant à mille facettes dont on ne peut pas voir complètement toutes les facettes en même temps (relire le principe N°1 : le Tao de la globalité). Etre sûr de sa vérité, c'est ni plus ni moins du fanatisme. Et cette croyance est une attitude mentale très fermée.

Voici quelques croyances qui nous enferment malgré nous :

- croire posséder la vraie vérité sur des valeurs morales, politiques, religieuses, etc. :  
ex. : contre la monarchie, pour le mariage des curés, contre l'argent, pour le socialisme, etc.)
- croire posséder la vérité en matière de foi :  
ex : Dieu existe, le paradis et l'enfer sont devant nous, etc.

Etre hésitant, avoir des doutes, et être en recherche de vérité, c'est de l'agnosticisme. C'est aussi une attitude ouverte qui permet d'être bien plus proche de la Vérité, sans jamais pouvoir la trouver.

Voici une liste non exhaustive de quelques comportements de fanatiques qui s'y croient : leur vérité est, d'après eux, la seule valable, la vraie (domaine de la croyance limitative) et l'unique.

- Machos et « machotes » très engagés dans la défense de leurs valeurs liées au sexe.
- Personnalités politiques très engagées dans la couleur, le numéro et les valeurs portées par le parti.
- Croyants très engagés dans leur religion : missionnaires recruteurs, prêcheurs menaçants, sanctionneurs
- Economistes et philosophes très engagés dans leur système :
- Dirigeants et responsables très engagés dans le respect de leurs règlements ou objectifs.

Ne dit-on pas à ce sujet ? « **Une loi est un bon guide et un très mauvais maître** »

L'ouverture suit la fermeture et vice et versa. La fermeture est temporaire et est nécessaire pour se recentrer, pour se réenergiser, pour pouvoir s'ouvrir ensuite davantage. La fermeture est aussi indispensable que l'ouverture. Elle permet de se protéger, de se questionner et de donner réponses à ces nouvelles questions.

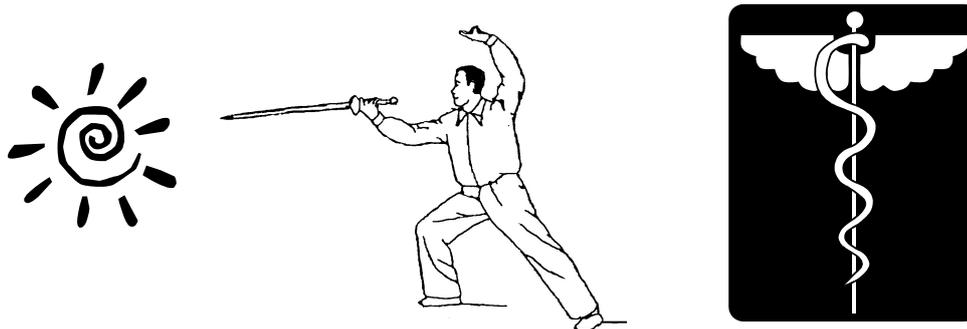
**Croire et ne rien croire** procèdent de la même attitude de fermeture.

Trop croire → c'est du fanatisme ou de la naïveté

Rien croire → c'est du scepticisme à la sauce de Montaigne

Les femmes et hommes des générations précédentes, de 60 ans et plus, étaient trop souvent coincés. De leur temps, tout était tabou, le sexe, le savoir, la religion, etc. Les générations nouvelles ont heureusement ouvert très largement et librement leurs manières de s'exprimer. Ce qui reste choquant pour les « vieux » est devenu aujourd'hui banal pour les « jeunes ». On entend par exemple aujourd'hui dans la musique de nos jeunes, ce qui était irrecevable hier, comme par exemple un accompagnement d'une femme qui halète de plaisir dans l'acte d'amour physique. Le tabou d'hier se transforme en défi d'aujourd'hui, car les jeunes devront avoir le soin de satisfaire sexuellement leur partenaire, ce qui n'était pas forcément vrai pour les anciens qui n'avaient pas souvent reçu l'éducation émotionnelle et sexuelle adéquate.

## 28. La spirale du caducée



### La Loi naturelle de l'évolution

#### 28a - La spirale - Principe de Taijiquan

La spirale, c'est celle du caducée, de la chaîne chromosomique, de la formation des os, de l'écoulement de l'eau d'un robinet, ou celle de l'évolution du monde. C'est la forme naturelle de l'évolution. Le nombre d'exemples montre sans ambiguïté qu'elle est Sacrée dans le monde du Vivant et du Changement. C'est pourquoi, les mouvements du Taijiquan donnent toute l'importance qui convient à cette forme naturelle du mouvement et de l'évolution.

Certaines fonctions corporelles peuvent revivre en nous, rien qu'en réalisant avec de plus en plus d'amplitude des mouvements où les muscles des membres prennent une forme spiralée dans la phase Yang. Par exemple, quand les bras sont ouverts dans la position de l'arbre, ses muscles sont au repos et prennent une position naturelle. Les paumes sont dirigées vers le thorax. Dès que les paumes se retournent pour se diriger vers l'avant, les muscles des bras se déplacent en spirale autour du radius et du cubitus.

Autres exemples :

- Dans la position maintenue statique du simple fouet (formes 9 et 11 des 24 formes de Pékin, style Yang), le bras droit est horizontal et les doigts se placent en crochet. Les muscles de l'avant-bras droit tournent alors en spirale
- Dans l'exécution du simple fouet, le bras gauche repousse juste après un mouvement de " paré ". Le bras gauche doit alors réaliser, entre le paré et le repoussé, une rotation de l'avant-bras gauche. Encore une fois, les muscles de l'avant-bras gauche tournent en spirale.
- Après le coup de poing de la forme 21, le bras droit revient en arrière avec spirale, puis la main droite se rapproche du corps avec spirale de l'avant-bras autour du coude, puis ce dernier réalise une 3e spirale en lançant le poing.
- Dans la forme d'épée, de nombreuses occasions sont données de réaliser des supinations et pronations forcées des mains. Enfin, le style Chen est un style où les spirales sont doublées pour chaque mouvement

La spirale donne plus de puissance au mouvement. Ainsi un fusil dont le fût est lisse est moins puissant et sa portée moins grande que le fusil dont le fût est strié en spirale.

#### 28b - La spirale - Principe de vie

La spirale est en fait la trajectoire de l'évolution. Suivant que l'on parle d'évolution du cosmos sur le plan physique, ou d'évolution de la conscience sur un plan subtil, on distingue l'entropie qui dirige le monde matériel et physique vers le chaos, et la néguentropie qui dirige en principe le monde mental et spirituel vers l'ordre, le beau, l'harmonie, l'amour.<sup>44</sup>

L'entropie se constate par le démantèlement, la dispersion, le désordre du monde matériel et physique, Elle est définie en physique comme étant la dégradation par transformations successives des énergies dites « supérieures » en énergies dites « inférieures ».<sup>45</sup>

<sup>44</sup> « Mort, voici ta défaite » du physicien Jean Charon, aux Editions Albin Michel

<sup>45</sup> « Le Tao de la physique » de Fritjof Capra, aux Editions Sand.

La néguentropie du monde spirituel va dans le sens contraire de l'entropie du monde physique. Elle concerne de plus en plus d'hommes. C'est l'évolution vers l'ordre, la culture du beau, l'utilisation correcte de l'énergie et du pouvoir spirituel, de la conscientisation et de la volonté de changement.

La spirale du monde physique est une spirale qui part du centre et commence par de petits cercles montants pour devenir des cercles de plus en plus grands. La spirale du monde spirituel est une spirale qui commence par de grands cercles très éloignés du centre et qui, avec le temps, se rapprochent petit à petit de l'axe, puis du sommet.

Dans ces tornades évolutionnelles, le rôle et le jeu de l'homme qui cherche à évoluer consiste à accélérer la néguentropie (ordre et enrichissement du monde spirituel) et à décélérer l'entropie (désordre et dégradation du monde temporel), par un respect de plus en plus grand des mondes vivants visibles : les règnes des minéraux, des végétaux, des animaux et du genre humain (écologie collective).

C'est le moment de parler des **trois vies** à assumer de front : la vie professionnelle, la vie familiale et la vie personnelle.

Nombreux sont ceux qui privilégient la vie professionnelle, alors qu'elle est la moins enrichissante sur le plan personnel. Les relations sont hiérarchisées, la communication y est autoritaire, et les états d'âme n'y trouvent pas leur place.

La vie familiale est, bien souvent, délaissée par ces mêmes personnes, alors que pour entretenir une bonne relation avec leur partenaire et leurs enfants, il faudrait leur consacrer du temps, de l'attention et du feeling intuitif. Car les relations humaines ne sont pas faites de raison et de logique, d'objectifs et de bilans.

Le ressenti et les émotions ne se raisonnent pas. Et la logique n'a aucun sentiment. Ces deux approches du mental ont deux cerveaux qui fonctionnent différemment. Inutile de vouloir raisonner quelqu'un qui a peur ou qui est en colère !

Ces deux premières vies, professionnelle, sociale et familiale, consomment beaucoup de notre énergie, et nous la gaspillons généralement sans compter.

Or, bien souvent, nous n'avons pas organisé notre vie pour pouvoir nous ressourcer, et recharger nos batteries à temps. Nous distribuons, nous dépensons sans compter. Puis viens le jour où le puits est vide. On aimerait encore bien donner aux autres, c'est tellement gai et flatteur pour l'ego. Malheureusement, on n'a plus rien à donner, on ne sait plus rien donner. Le système est épuisé, le réservoir est vide et il n'arrive plus à se remplir. Combien d'années ai-je moi-même été victime de cette situation malheureuse. Alors quoi ?

Beaucoup pensent donner, et se flattent d'être spirituels et bons guides pour les autres. Ils se permettent même de juger autrui. En fait, ils sont vides d'énergie, et au lieu de reconstruire leur personne souffrante, ils ne font que la tuer davantage.

La troisième vie, c'est la vie personnelle pour soi. C'est aussi celle qui est oubliée et qui est pourtant la plus importante. Apprendre à être égoïste ou plutôt à être généreux avec soi-même, s'est se donner du temps à soi. La vie pour soi, c'est la vie où l'on se permet d'oublier sa profession et son patron, avec tous les tracassés que cela comporte, où l'on se donne le droit de ne plus penser à son partenaire (mari ou épouse) et à ses enfants, et où l'on ne vit plus que pour soi.

Cette vie personnelle est indispensable. Ce temps passé au hobby qui nous ressource **est un temps non-négociable**,

Comme **c'est un droit humain vital**, il ne se demande pas, il se prend ! Quand il est demandé par une personne asservie et dépendante, ce temps lui est souvent refusé par son partenaire, par ses enfants ou petits-enfants !

**Se réenergiser est tellement important ...** Se réenergiser, c'est passer du temps pour soi :

- à dormir ou à se reposer à plat - à se relaxer ou à méditer - ou à se consacrer à son hobby préféré.

C'est à cette seule condition que l'énergie va venir nous réhabiter.

Je me souviens du temps où je pratiquais le judo. Je montais sur le tatami vers 18 H souvent très fatigué d'une journée épuisante. Quand je sortais de mon entraînement, j'étais à nouveau tout frais, prêt à refaire une nouvelle journée. Je me rappelle aussi ces belles séances de relaxation et de méditation matinales qui me permettraient de passer une journée magnifique de labeur, d'entrain, et de joie de vivre. Leur effet se poursuivait durant plusieurs jours.

La vie personnelle a pour effet de se ressourcer, de se recentrer en remontant la spirale terrestre.

Examinons le fonctionnement de la spirale infernale ou terrestre vers le bas. ▽ . Elle agit dans l'autre sens, et l'on peut trouver de nombreux exemples. Prenez seulement attention de l'effet qu'a votre comportement sur votre santé.

Par abus de boissons alcoolisées, d'aliments sucrés (sucres rapides) ou de graisses riches en acides gras saturés, le foie se fragilise. Et **plus le foie devient fragile, plus votre envie de mal manger grandit**. Le foie malade encourage à manger du chocolat, des pâtisseries, des sucres raffinés et des alcools. La boucle infernale est fermée.

Par excès de fatigue, d'avoir trop travaillé au bureau ou sur un chantier, on ressent tout d'un coup, comme un effondrement de son être énergétique. Les yeux se ferment, la mémoire défaille. Et malgré cela, c'est le

travail qui reste le maître. Son mot d'ordre est : on s'obstine, on s'épuise davantage. L'effet boule de neige, de surenchère, est bien lancé. Comment dès lors stopper cette spirale infernale ? Par fragilité, une personne peut être tentée de rouspéter. Mais plus elle rouspétera, plus elle aura envie de rouspéter davantage et d'en faire voir à son entourage. La machine infernale ne s'arrête pas pour autant.

Au début, je disais qu'il fallait apprendre à s'aimer, à être généreux avec soi-même en se donnant du bon temps. Et dans ces moments là, les enfants, le partenaire, le patron n'existent plus. C'est pourquoi il faut **apprendre à dire NON**.

Si l'on vous sollicite pour un surcroît de travail qui risque de mettre en péril votre temps pour les hobbies, dites NON.

Interrompre son hobby pour mieux se consacrer à la famille, aux travaux de la maison, à sa profession, est, autrement dit, un très mauvais calcul. Dire NON s'apprend (lire le principe N° 39 – La communication) En disant OUI, à court terme, l'autre est gagnant, mais à long terme, tous les deux, vous et lui, sont perdants, car votre descente aux enfers vient de commencer.

La spirale céleste est dirigée vers le haut. △

Plus vous cultiverez les bons sentiments, plus ceux-ci seront abondants et de qualité. Plus vous vous enrichissez en qualités humaines, plus celles-ci se développeront d'elles-mêmes. Plus vous essaieriez de vous relier aux entités célestes, plus vous communiquerez avec elles, plus les réponses subtiles se feront évidentes. Plus vous leur donnerez de la place dans votre vie, et plus ils vous demanderont clairement ce qui est attendu de vous dans cette vie. En fait, ce seront des choses simples, pas chères, pas très fatigantes, et pourtant tellement importantes pour notre monde et notre civilisation contemporaine.

**Réenergiser l'environnement naturel ou du moins éviter la mort de la planète est tellement important !**<sup>46</sup>

**La spirale et le vortex** sont encore et toujours à la base du respect de la nature.<sup>47</sup>

Permettez-moi donc de vous souhaiter une vie personnelle importante en temps. Vous pourrez l'obtenir en appliquant une **politique de grignotage**. C'est petit à petit que l'oiseau fait son nid. Et de vouloir enfoncer trop vite un clou, qu'il se plie. Grignoter du temps pour vous seul, et ne permettez pas d'en perdre.

Soyez vigilant, ne reculez pas. Je vous souhaite ce jardin secret plein de belles fleurs. A vous, jardinier, de le cultiver !

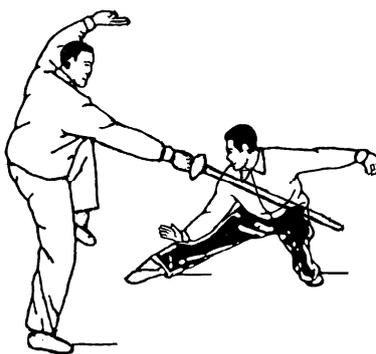
Les orientaux ont inscrit dans leur cercle symbole du TAO cette spirale. DAO se traduit et signifie Dieu.

---

<sup>46</sup> L'inventaire des actions à prendre pour rétablir l'équilibre du climat, de J.L. Ballant sur le Website : [www.planete1sugg.net](http://www.planete1sugg.net) :

<sup>47</sup> Le Génie de Viktor Schauberger, de Alick Bartholomew aux Editions Le Courrier du Livre

## 29. La diversité et la richesse



Petit, grand, gros, maigre, fort, fragile, jeunes et âgés : tous égaux

Le principe de la vraie richesse

### 29a - La diversité - Principe de Taijiquan

La grande richesse du Taijiquan se découvre rapidement, parce qu'il se caractérise par une très grande diversité d'exercices qui mettent en branle tous les organes, toutes les entrailles, toutes les fonctions, toutes les articulations, tous les fluides sanguins, lymphatiques, et tous les autres éléments plus subtils tel que le Chi.

Il sera encore question de diversité dans le principe N° 30 qui traite de l'interdépendance des différents corps physique, mental, émotionnel, intellectuel, spirituel, et de l'action du taiji à ces différents niveaux.

Un cours de Taijiquan bien équilibré respecte cette diversité, de manière à travailler à tous les niveaux :

- pieds, chevilles, genoux, hanches, colonne vertébrale, abdomen, thorax, etc.

- respiration, concentration, détente et relaxation, lenteur et vitesse, souplesse et fermeté,

Il respecte aussi travail doux, travail intense, moments de repos. Il comprend échauffement, marches, travail avec partenaire, travail seul à mains nues, travail à l'épée, chin na, méditations et qigong, relaxations ...

Il peut être appris selon la méthode globale ou selon la méthode analytique, voire, les deux ensemble.

Le Tai Ji Quan convient à tous : petits, grands, forts, dames et hommes, personnes âgées ou non, sportives ou non !

**Tous différents et tous égaux !**

La diversité est une caractéristique du taijiquan de par la quantité de matières à explorer. Il n'est pas possible d'explorer l'entièreté du Taijiquan en l'espace d'une vie, tant les styles sont nombreux. Et dans chaque style, chaque école apporte sa contribution et ses variantes. Cent écoles, cent enseignements différents .... Parce que chaque pratiquant respecte sa conformation physiologique, son tempérament, sa philosophie, il développe son propre taiji.

Le Taijiquan est comme un puits inépuisable à explorer : on n'a jamais fini d'apprendre....

Le Taijiquan se renouvelle. Après l'étude du Taijiquan moderne, suit le Taijiquan traditionnel puis le Tai Ji Quan ancien. Après l'étude du Taijiquan de santé est entreprise celle du Taijiquan de vie, c'est-à-dire le vécu au quotidien des principes. Et il est finalement possible de se spécialiser dans le Taichi de combat (Tuishou, Chin Na, San Shou).

Nombreux sont les pratiquants qui se limitent à une technique, voire deux formes de Tai Ji Quan, alors qu'il invite à **explorer**. Tout comme les styles sont nombreux, les recherches possibles sont nombreuses sur les plans thérapeutique, combat, énergétique, méditation, etc. Les méthodes sont nombreuses : pratique à mains nues, pratique de l'épée, pratique des mains collantes avec partenaire (Tuishou) , pratique du combat avec partenaire (Chi Na), pratique énergétique ( Weitan Chi Gong), pratique du contrôle énergétique (Neitan Qi Gong) , etc.

Si les Arts martiaux externes nous apprennent des techniques limitées en nombre qu'il suffit de reproduire de mieux en mieux, le Taijiquan, en tant qu'art interne, nous apprend quant à lui des concepts. La connaissance de ces concepts peut être appliquée, soit au judo, au karaté, aux autres arts martiaux externes, soit à des techniques découvertes par d'anciens maîtres de taichi, soit à des techniques que l'on peut redécouvrir par soi-même.

Un bon travail destiné à augmenter l'acuité des mouvements de la forme apprise consiste à extraire un certain nombre de mouvements et à les explorer systématiquement. Effectuez-les rapidement puis lentement, en position basse puis haute, avec une respiration lente puis rapide, avec des mouvements amples puis ramassés, tout cela en restant conscient du centre. Ensuite, faites le chemin inverse. Observez comment les membres réagissent au fil des variations.

Dans un cours de Taichi, c'est le professeur et ses élèves qui créent la diversité des cours et qui permettent la richesse de leur contenu, le professeur en augmentant le nombre de séances par semaine, les élèves en devenant toujours plus nombreux et toujours plus fidèles. Dans ces bonnes conditions, il est possible de progresser toujours en avant dans le Taichi. Si l'une de ces conditions n'est pas respectée, la diversité se perd et la richesse des cours aussi.

## 29b - La diversité - Principe de vie

Dans la vie de tous les jours, l'homme mène une vie heureuse grâce à cette grande Loi de la Vie qu'est la diversité. Si toutes les fleurs étaient des roses et que celles-ci avaient la couleur rouge, la vie dans une création uniforme et standardisée serait bien morose et monotone.

Mais la Vie nous offre la grande diversité avec des millions d'espèces vivantes, végétales et animales, avec des centaines de variétés pour chaque espèce de toutes choses, avec des milliers de particularités parmi les individus de chaque espèce. Les nombreuses races d'hommes ou d'animaux de mêmes espèces, les nombreuses langues, les nombreuses mentalités donnent à la vie toute sa richesse. Mais cette diversité est fragile, et les espèces en voie de disparition ne peuvent que croître si l'homme, le prédateur, continue à avoir peur de la nature ou à vouloir la dominer, comme il a toujours voulu dominer les plus faibles, les femmes et les enfants.

Dans la nature, la diversité est assurée uniquement quand elle est respectée. Par exemple, une pâture BIO, sans engrais et fauchée une seule fois par an, reste très riche et très vivifiante pour le bétail, les rongeurs et les insectes. Ils s'y complaisent tant les sortes d'herbes sont variées et toutes bénéfiques pour leur santé. Une pâture fauchée cinq fois par an perd sa biodiversité et produit un fourrage de bien maigre qualité. Une pelouse tondue tous les quinze jours ne conserve que quelques espèces d'herbes coriaces qui ne sont pas dignes à elles seules de servir de fourrage aux animaux. Les champs de céréales ressemblent à ces pelouses. La vie y est combattue par l'homme au moyen d'engrais, d'herbicides sélectifs et d'insecticides.

La Vie enrichit nos vies par sa recherche naturelle et permanente à vouloir diversifier au maximum. C'est une chance, c'est un grand cadeau ! Sachons l'apprécier. La diversité constitue une grande Richesse pour l'homme qui veut apprendre et évoluer. Elle lui procure l'occasion de connaître toujours plus et toujours mieux.

Nous pouvons nous heurter en ce moment à un dogme religieux, **celui de l'Arbre de la connaissance**.

La diversité offre l'opportunité à l'homme de comprendre ce qu'il ne comprend pas encore, d'apprécier ce qu'il n'apprécie pas encore, d'aimer ce qu'il n'aime pas encore. Car finalement, la plus grande peur de l'homme provient du fait qu'il a peur de l'inconnu, de ce qui ne lui ressemble pas

La Loi Naturelle de la diversité maximum peut nous faire comprendre que la vraie richesse est ici cachée à ceux qui ne la perçoivent pas encore. (Voir principe de la souplesse N° 7). Peu importe pour une société que son régime politique s'appelle démocratie, communisme, monarchie, république, ou fédération.

L'important est surtout que l'on retrouve au sein de ces sociétés la plus grande diversité possible de cultures, de langues, de races, de philosophies, d'idées et d'opinions. Que nous puissions vivre tous ensemble avec nos différences et dans le plus grand respect de nos valeurs et de nos besoins. Grâce à cette grande Loi Universelle, nous accédons à des cultures familiales, régionales, nationales et mondiales colorées de plus de tolérance.

A Paris, une Association se nomme : **Tous non pareils, tous égaux !** Cet idéal est encore bien éloigné de la réalité ! J'entends encore cette jeune adolescente dire à ses copines : « c'est tellement drôle de se moquer d'elle ! »

LA PEUR ! C'est elle qui nous tient et nous force parfois à vivre uniquement en cercle fermé, dans le connu, et à ne pas perdre de vue le clocher de son église (au sens propre comme au sens figuré). Que des parents créent ainsi de *belles* grandes familles dans l'espoir de former un clan où les enfants, ses membres, seront les fidèles serviteurs de leurs valeurs (plus ou moins acceptables) au sujet de la religion, de l'éducation, de l'amour, de la fidélité, de la liberté, de la responsabilité, etc.

C'est bien elle encore la peur qui empêche certains d'accepter cette réalité de la vie changeante, avec des épreuves sans fin jusqu'à l'éternité de nos vies successives. Dès qu'on sait que le hasard n'est pas et que

les événements successifs sont là, pour notre bonheur, et non pas comme nous le croyons souvent, pour nous frustrer et nous mépriser, nous devenons plus ouverts à la nouveauté, à l'inconnu, à la diversité.. Avec un recul suffisant sur les événements vécus, l'homme réfléchi doit bien admettre que ce sont les moments les plus durs à passer dans sa vie qui sont aussi les moments qui lui ont permis de savourer cette vie avec grand bonheur, et de progresser vers le bonheur réel.

Toutes nouveautés, tous événements surprenants nourrissent nos vies sans communes mesures. Quand j'ai appris personnellement cette « vérité » (à vérifier), j'ai appris à aimer l'inconnu et ce dernier me le rend bien. Par exemple, c'est quand j'ai eu appris à aimer les étrangers, allemands, flamands, arabes, chinois que j'ai pu seulement commencer à comprendre et à apprécier leurs cultures, leurs goûts, leurs valeurs, leurs forces et leurs fragilités, mais aussi leurs langues, les subtilités de leurs codes culturels (gestes, couleurs, vêtements, philosophie, etc.).

Il convient peut-être de clôturer ce principe avec des exemples plus terre à terre. Ne dit-on pas de ne pas poser tous ses œufs dans un même panier ? Les entrepreneurs savent que la sécurité de leur activité est mieux assurée s'ils ont un nombre suffisant de petits clients et s'ils offrent une diversité suffisante de produits et services. Les financiers savent de même que leurs placements ne sont pas à confier qu'à une seule banque et dans un seul type de placements, etc.

CQFD ?

## 30. L'interdépendance des corps



### Auras et corps subtils (tous inscrits)

#### Le principe du « tout en un » et de « l'un dans tout »

### 30a - L'interdépendance des corps - Principe de Taijiquan

Ce principe traite d'une Loi Universelle de la Nature très importante. Ce ne sont pas les généticiens et les psychologues qui démentiront, tant elle est inscrite de façon indélébile dans nos gènes et dans toute la Nature vivante.

En occident, on dit qu'une maladie psychique peut dégénérer en maladie physique, c'est la maladie psychosomatique. En Orient, les médecins disent : faites du bien à votre corps physique, et tous vos corps invisibles, mental, intellectuel, spirituel, en profiteront. Les corps sont interdépendants : corps physique, émotionnel, mental, intellectuel, spirituel. Les parties du corps sont interdépendantes. Ainsi, quand nous travaillons de manière spécifique sur une partie du corps, c'est tout le corps qui en profite. Une douleur au niveau des vertèbres cervicales est peut-être consécutive à un travail incorrect des hanches. Un laisser aller dans la vie de tous les jours de ses postures, provoquant rapidement lordoses ou scolioses, peut avoir des conséquences également sur la force déséquilibrée dans les jambes. Et une douleur au poignet peut rayonner dans tout le bras, etc.

Ce sont les radiesthésistes et les méditatifs qui nous recommandent de réfléchir sur cet aspect des choses. Ils ne croient pas, ils savent par expérience. C'est très différent. Et pour ceux qui doutent, c'est parce qu'ils ne savent pas encore, parce qu'ils n'ont pas expérimenté. Et en doutant, ils se laissent une porte ouverte vers une expérience nouvelle. La vérité multiple, chacun la possède au fond de soi. Elle attend d'être redécouverte par chacun de nous. En attendant de la découvrir, il est possible de laisser une place aux connaissances des autres. Il n'est pas nécessaire d'y croire, il suffit seulement de laisser ouverte cette possibilité que leurs affirmations soient justes. <sup>48</sup>

On pourrait aussi considérer l'interdépendance qui existe entre notre alimentation (carnée ou végétarienne), notre santé physique (organes, entrailles, glandes, centres), et notre recherche actuelle dans le monde dans lequel nous vivons (le monde extérieur physique ou notre monde intérieur mental). Le moine Zen bouddhiste et Vietnamien Thich Nhat Hanh, proposé par Martin Luther King comme lauréat du prix Nobel de la paix, recommande de méditer souvent et longtemps sur ce principe de l'interdépendance. <sup>49</sup>

Plus terre à terre, le Taijiquan remet de l'ordre dans nos postures et dans nos mouvements. Chaque remise en ordre, aussi minime soit-elle, a une répercussion sur l'entièreté de l'être. Parce que le Taijiquan nous fait travailler dans toutes les dimensions de l'être (physique, psychomotricité, mental, intellectuel, etc.), sa pratique régulière fortifie et solidifie les maillons de la chaîne qui relie les différents corps.

<sup>48</sup> Les robes de lumière » de Meurois-Givaudan, aux Editions Arista

<sup>49</sup> Le miracle de la Pleine Conscience, de Thich Nhat Hanh, Editions : L'Espace bleu

## 30b - L'interdépendance des corps - Principe de vie

### 30b1 Nos corps humains visible et invisibles

Corps et esprit sont interconnectés par nos émotions et nos pensées. Cadace Pert écrit dans son ouvrage « Chimie du cerveau » qu'il a découvert des dizaines d'hormones et de protéines cérébrales qui sont fabriquées en réponse à nos émotions et pensées et qui ont des répercussions spécifiques sur plus d'une centaine de zones corporelles. A chaque fois que nous rions, pleurons, ou que nous nous mettons en colère, nous bombardons notre corps avec des combinaisons neurochimiques complexes qui correspondent à nos émotions.

Chaque tempérament extrême possède sa maladie associée propre. Les gens coléreux, hostiles, ayant besoin d'être au centre de l'attention, ont des crises cardiaques (le tempérament colérique provient souvent d'une enfance trop réprimée). Les personnes aimantes et maternelles, qui n'expriment jamais leur colère ou leur haine, ont un cancer. Les personnes déprimées ont un cancer du pancréas. Et celles qui sont extrêmement émotionnelles ont des désordres auto-immuns.

Chacun de nous rayonne des auras très différentes, aux couleurs et aux formes très spécifiques. (\*)

(\*) Je ne vois pas personnellement les auras de couleur, mais j'ai des raisons suffisantes pour pouvoir affirmer qu'elles existent. Les clairvoyants et radiesthésistes donnent des démonstrations et les photos à effet Kirlian peuvent faire découvrir les couleurs très fugaces de votre aura (en instantané). Ces couleurs peuvent être interprétées.

D'autre part, les tâches grisâtres très localisées dans l'aura permettent de déceler, localiser et identifier de nombreuses maladies physiques.

Après notre passage sur terre, la question que nous nous poserons, et à laquelle nous serons amenés à répondre, sera : Qu'avons nous fait sur terre avec le véhicule charnel qui nous a été prêté ?

### Le corps visible

**Le corps visible, c'est le corps physique dont nous voyons le sac de peau.** C'est aussi celui qui nous fait vivre dans les domaines des jouissances, des plaisirs, des douleurs, et du concret. Il est accessible par les cinq sens du toucher, de la vue, de l'ouïe, de l'odorat et du goût.

Contrairement à la croyance populaire, ce corps physique est vulnérable. Mais les gens préfèrent croire que la maladie n'est pas pour eux, mais seulement pour le voisin. La santé physique est parfois précaire, voire déficiente dès la naissance. Elle suit les cycles « haut-bas » de la loi de l'impermanence des formes.

### Les corps subtils et invisibles

Les corps invisibles sont inscrits dans le corps visibles et sont de tailles de plus en plus petites alors que leurs auras (rayonnements- sont de plus en plus larges dans l'espace environnant : corps astral (émotionnel), corps mental (sentimental), intellectuel, spirituel

**Le corps astral est le corps invisible qui, sur le plan physique, s'exprime par de légères grimaces : rictus. Le Corps mental, c'est le corps qui donne vie aux pensées et aux sentiments.** Quand la pensée ou le sentiment est trop vif, il ou elle devient visible principalement au niveau du visage. Il ou elle apparaît alors sous la forme d'une émotion. C'est l'aura (le rayonnement) des émotions qui apparaît comme la plus violente. Ces premiers corps invisibles nous font vivre dans les domaines des bonheurs, malheurs (souffrances), jugements, besoins et valeurs.

Quand les sentiments négatifs sont fréquents et intenses, les émotions deviennent plus fortes et **la personne fragile sur le plan mental** souffre alors de **débordements émotionnels** compulsifs : colères, peurs, dégoûts et tristesses exagérés.

**Le mental n'est malheureusement pas éduqué chez les jeunes enfants occidentaux.** Les adultes ont d'ailleurs beaucoup de mal à définir le mot « mental ».

En fait, le mental est l'état psychologique qui régit les pensées et les sentiments. Il n'existe pas moins de quatre états du mental, dont les deux premiers sont d'ailleurs les plus courants et les plus vécus :

- **le mental sauvage** ou anarchique (le mental instinctif ou compulsif). Dans cet état, le mental est encombré par les pensées et sentiments. La personne est aliénée, elle écoute et obéit à des pensées sciantes, accrochantes, dévastatrices et harcelantes. Le flux des pensées n'est pas maîtrisé, la personne s'y soumet complètement et considère ses pensées comme étant la VERITE. Bien souvent, la personne fragile se justifie en disant qu'elle n'en peut rien de penser ainsi.
- **le mental orienté** ou dirigé. Dans cet état, le mental travaille de manière fort utile : travail de la mémoire, de la logique, du raisonnement, du discernement, etc. tel qu'on l'apprend dans les écoles actuelles et dans le milieu professionnel.

A ceci s'ajoute normalement l'apprentissage de la pensée positive permanente PPP et de la pensée créatrice.

- **le mental ralenti.** Dans cet état, le mental se nourrit et se fortifie, il dissout le stress. Cet état s'acquiert par l'apprentissage de la relaxation qui permet le décrochage progressif des pensées et la modération des sentiments. Cet état permet à la personne avertie de se préparer au stade ultime de la méditation appelé aussi le mental contrôlé.
- **le mental contrôlé.** Dans cet état, la personne décide librement et à tous moments d'utiliser ou non son corps mental. Quand il utilise son mental, il contrôle le flux et la qualité de ses pensées et sentiments, ceci afin d'éviter les émotions inutiles. Quand il n'utilise pas son mental, il se place dans un état méditatif qui se caractérise par l'absence totale de pensées et de sentiments. L'écran est vierge : it's a clean screen. Le corps mental est comparé par ces personnes initiées à un outil électrique, qu'on n'utilise qu'en cas de besoin, en ouvrant ou en fermant son interrupteur.

On distingue généralement :

- 1) l'identification du mental au Soi : le corps de souffrance (surtout chez les femmes)
- 2) la dépendance au corps mental : c'est le singe fou quand les pensées n'arrêtent jamais (surtout chez les hommes)

Le corps mental est accessible par l'observation en tant que témoin de notre propre mental automatique ou anarchique. Mais le corps mental devrait devenir un outil qui doit être utilisé à certains moments et rangé à d'autres.

Le danger de ce corps est de s'identifier à lui. Il crée alors la division (la connaissance du bien et du mal) et renforce l'égo. C'est le domaine de la dualité.

L'exercice permet de couper ou d'ouvrir l'interrupteur du mental, à tous moments.

La communication non-violente permet de travailler le corps mental, de même que la pensée créatrice.

Le corps mental est vulnérable, mais déjà moins que le corps physique. Sa santé est influencée par celle du corps physique. Ce corps mental est aussi trop peu développé et se trouve toujours à l'état fœtal dans notre société occidentale contemporaine.

### **Le Corps intellectuel : l'intelligence**

Le corps intellectuel fait partie du corps mental. Il a pour domaines le raisonnement, la logique, la mémoire, l'adaptabilité, la stratégie, le discernement, l'anticipation par élimination de cas de figure, la simulation, la capacité de se mettre à la place de ... pour comprendre, etc.

Il est accessible par les états du mental dirigé et du mental ralenti.

Le travail du corps intellectuel permet d'améliorer la capacité d'analyse et synthèses, l'accumulation des connaissances, les vitesses de compréhension et de réactions. Ce corps est encore moins vulnérable que les corps précédents. Ce corps a été très développé dans la société occidentale moderne. Sa santé dépend essentiellement de celle du corps mental en général.

### **Le Corps spirituel ou l'âme, c'est le corps vivant formé par les valeurs qui motivent nos actions et comportements.**

Quand une valeur devient essentielle pour une personne, elle est si puissante qu'elle va modifier son discours habituel, son comportement, ses actions et ses projets. C'est ce corps spirituel qui nous fait vivre la joie intérieure, la paix, l'amour, la sérénité, l'assertivité, la compassion, l'empathie, l'auto-empathie (capacité d'écoute). Ce corps aborde les domaines de l'intuition, de la créativité, de l'unité (de la non-dualité). Il est surtout accessible par le mental contrôlé (le vide mental, le silence, l'arrêt du mental, l'immobilité du corps). Quand le lac est immobile et qu'aucune vague n'empêche la réflexion parfaite de la lumière du soleil ...

L'âme est accessible :

- dans l'acceptation de la vie, telle qu'elle est (sans jugement, avec des mots comme bon ou mauvais)
- dans le pardon à l'autre et à soi-même, au fur et à mesure des événements, sans ajournement
- dans la compassion vis à vis des autres et par rapport à deux réalités communes (une vie éphémère de nos corps physiques, mentaux et intellectuels – et une vie éternelle de nos corps divins : l'âme)

Ce corps est invulnérable, mais nécessite un fameux nettoyage.

### **30b2 Les corps sociaux et environnementaux visible et invisibles**

Sont de plus en plus nombreux ceux qui savent et reconnaissent que la planète, les végétaux, les animaux, les minéraux sont des êtres vivants à part entière. Qu'ils ont leur propre système d'homéostasie, de digestion, de circulation des énergies. Qu'ils ont leur propre intelligence, leurs propres pensées et sentiments et leurs manières de communiquer. Leurs performances sont très différentes en tous points, en deçà ou au-delà de celles du genre humain.

**Tous très différents, tous incomparables, et pourtant, tous interdépendants.**

La biodiversité dépend de la qualité de la vie de ces différents types de règnes vivants : animaux, végétaux, etc. Malheureusement, ils sont trop peu reconnus par le monde savant des scientifiques logiques et raisonnables, trop mal respectés et trop peu défendus par les responsables politiques et industriels. Pourtant, si l'homme ne respecte pas la planète vivante, il ne respecte pas sa propre vie. Car sa vie dépend essentiellement, et complètement, de la vie de la planète.

Affaiblir la santé de la planète Gaïa, en lui soutirant son énergie interne (pétrole), en la paralysant au moyen de poisons fabriqués par les apprentis sorciers (produits chimiques), a pour conséquence de diminuer notre énergie interne et de paralyser nos corps. L'homme est bien capable de comprendre et de manipuler les processus physico-chimiques de la vie, mais il est complètement incapable d'expliquer la vie, de répondre aux questions : comment cette vie apparaît, se développe, s'épanouit et disparaît ? Aujourd'hui, il manipule le corps vivant de la Nature par des mutations génétiques provoquées artificiellement. Or, ces mutations génétiques font partie de l'homéostasie de la planète et sont donc la prérogative de la seule nature. Il massacre l'environnement pour installer ses châteaux, ses routes, ses ponts, ses villes au détriment des zones naturelles. L'homme croit-il donc avoir tous les droits, dans le but d'accumuler des profits personnels et d'envahir des zones de plus en plus étendues ? Si oui, le crime de l'homme prédateur et anarchique commis contre la nature et l'humanité devient reconnu comme un droit. Dans la vie au quotidien, les responsables devraient être beaucoup plus vigilants sur ce principe de Vie très important. S'il est vraiment important, c'est sûrement qu'il s'agit d'une Loi Universelle.

Comme dernier exemple, je propose de réexaminer l'affaire criminelle « Dutroux ». Dans cette affaire, les médias ont beaucoup parlé de présumés coupables, de responsables, d'éventuels commanditaires, de possibles réseaux de consommateurs, et d'exécuteurs pourvoyeurs. Selon moi, toutes ces définitions sont inutiles car il n'y a dans les affaires criminelles que des complices actifs et passifs, et tous les intervenants sont interdépendants et donc coupables et passibles de peines.

Qui pourrait encore croire que Dutroux prenait des risques énormes, sans espoirs de profits personnels ? N'a-t-il pas dit qu'il n'était pas seul coupable ? S'il n'avait pas eu de consommateurs payants, il aurait dû chercher probablement un autre métier rémunérateur. En le désignant comme victime expiatoire, la justice n'a rien résolu au problème car l'interdépendance assure à elle seule la pérennité du système criminel. Avec cette notion d'interdépendance, les causes sont souvent très diverses et débordent largement du seul contexte examiné, c'est pourquoi juger une affaire est chose très difficile et n'est pas de la compétence de l'homme intéressé.

La responsabilité est souvent attribuée à une personne ou à une chose précise, alors qu'en réalité, il serait utile d'élargir notre compréhension et notre vision holistique des choses pour s'apercevoir que les événements sont interdépendants.

**Le principe de prudence** consiste à ne pas isoler les faits, les événements, et les causes ! Il recommande **de gérer** les situations, en supprimant celles qui peuvent nuire au bon fonctionnement de cette interdépendance des mondes vivants et en favorisant celles qui produisent une synergie positive.

## 31. La culture du propre, du beau, de l'ordre : Feng Shui



La danse du TAO. Le principe de l'harmonie

### 31a - L'harmonie - Principe de Taijiquan

#### Travail et art

Travail brut et travail d'artiste ne sont pas à placer au même rang, leurs rôles sont différents. Le travail habituel consiste à créer de bons objets en vue de leur utilisation rationnelle. L'objet peut être un objet matériel, une musique, une danse, une étude, un service. Son rôle est d'abord de gagner son pain pour pouvoir vivre.

L'art est le travail qui suit et termine le travail brut. Il consiste à donner de la vie à l'objet créé, en le perfectionnant, en vue de son utilisation émotionnelle.

Cette recherche du beau travail est permanente dans le Taijiquan. Un effort important est consacré à ce que sa pratique soit toujours plus belle et plus harmonieuse, et constitue ainsi un Art à part entière. Le travail d'artiste est une recherche de la perfection de l'œuvre jusque dans les moindres détails. C'est un travail de répétitions et de corrections successives, éternellement perfectionné.

Si la baguette du chef d'orchestre et la houlette du berger permettent d'obtenir des résultats, l'épée de Taijiquan est apte également à nous donner l'envie de travailler encore plus propre et plus beau.

#### Art et harmonie.

L'éducation du propre et de l'ordre pour l'amour du beau est au programme du taichi ! Tout comme le musicien fait chanter la musique au delà des notes de sa portée, tout comme l'artiste peintre parvient à marier les couleurs de manière lumineuse, le taijiman fait danser le Taijiquan au delà des principes qu'il a appris et intégrés.

Je me rappelle d'un livre sur la danse du TAO écrit par un professeur d'Université chinois spécialisé en calligraphie chinoise. Ses lettres étaient dessinées avec majesté sur le papier, et il comparait cet art de la calligraphie au Taijiquan.

Dans la pratique du taijiquan, un soin particulier est porté vers le beau, le propre, l'harmonieux. C'est ainsi qu'elle s'accompagne parfois, et de manière fort heureuse, d'une belle musique orientale douce. Le choix du cadre fait l'objet d'une attention toute particulière, le cadre choisi sera naturellement beau, entouré de grands arbres, situé à l'orée d'un bois, au bord de l'eau, ou au pied de montagnes rocheuses, ou sur une belle place publique. Si l'endroit choisi est à l'intérieur d'un bâtiment, ce dernier sera tout spécialement accueillant et spacieux, les éléments de construction naturels seront privilégiés (bâtiment en bois ou en moellons).

Le moment de la journée et le temps météo peuvent également être choisis pour profiter davantage d'un moment privilégié : le petit matin au réveil des oiseaux, le temps de midi dans la campagne lorsque le soleil est bien haut.

Les pratiquants veillent également aux soins du corps et aux vêtements qu'ils portent. Le kimono des « démonstrations » est généralement en soie. Il est personnel et sa couleur est choisie en fonction de la personnalité du propriétaire.

Bien que cette remarque ne soit pas de mise généralement dans notre culture occidentale, tout travail en groupe nécessite une attention particulière aux autres. Les soins du corps sont bien entendus très importants, pour éviter de déranger les amis avec qui on pratique.

L'éducation du beau, du propre a déjà fait l'objet de commentaires dans d'autres principes. L'ordre, le beau, et la joie de vivre, autant de besoins à satisfaire pour s'approcher de l'harmonie.

## 31b - L'harmonie - Principe de vie

Dans la vie de tous les jours, avant de parler de **notre maison intérieure**, il faudrait probablement parler d'abord de **notre maison extérieure** avec le Fen Shui et la médecine de l'habitat. Quelques beaux livres peuvent être rappelés à ce sujet, celui de Jacques La Maya<sup>50</sup> et celui de Jean-Charles Fabre<sup>51</sup>

Dans les travaux quotidiens il est possible de faire chanter et danser la vie, en leur apportant à chacun beaucoup d'amour, de soins, et en déposant une pensée sur chacun de nos petits chefs d'œuvre de la journée, comme on dépose une fleur sur un plat végétarien.

Apprendre aux enfants à vivre dans une belle maison, à aimer une belle voiture, à apprécier l'ordre, me semble salubre.

En écrivant cela, je me rappelle d'une maison de jeunes que j'ai visitée, et dont les adultes responsables n'avaient cure de l'état de salubrité des locaux, au risque de faire courir aux enfants le risque de maladies pulmonaires graves.

Le beau est transmissible par l'éducation, c'est-à-dire par l'exemple et la communication verbale.

Néanmoins, « On ne peut pas donner ce qu'on n'a pas reçu de ses parents ou de ses éducateurs ».

Voici quelques extraits choisis d'une lettre écrite par des parents soucieux d'éduquer leurs enfants au « BEAU », et adressée aux responsables de la maison de jeunes en question.

*« ... Des parents soucieux de la sécurité et du bien être de leurs enfants ont voulu faire le point lors d'une visite commune.*

*Objet de la visite :*

*1) dépistage des problèmes de sécurité qui exposeraient inutilement les enfants,*

*2) dépistage des problèmes d'hygiène et de salubrité.*

*\* Les briques des linteaux extérieurs sont déjointoyées, quelques briques peuvent se détacher facilement. Les constructions supérieures aux linteaux se sont affaissées de quelques cm .... : sécurité*

*\* Il existait à l'étage une porte qui permettait de réaliser des activités dans un local fermé. Cette porte a été supprimée et plus aucune protection n'est assurée contre la chute d'enfants dans les escaliers : sécurité.*

*\* L'installation électrique n'est pas conforme ni réceptionnée par un organisme de contrôle agréé : sécurité.*

*\* Le dernier chantier n'a pas été achevé ni nettoyé par l'entreprise ...*

*\* Le mur côté rue est fissuré à plusieurs endroits de manière très inquiétante ...*

*\* les fenêtres du premier étage, côté rue, sont obturées au moyen d'une demi-brique : la solidité de ces constructions en briques est mise en doute: une épaisseur d'obturation supérieure est demandée.*

*\* le chauffage pourrait être distribué à l'étage de sorte que les filles puissent bénéficier d'un local salubre*

*\* Les dessus de fenêtres étaient normalement recouverts à l'intérieur de plâtre. Après l'incendie, les eaux ont ...*

*\* A l'étage le mur en moellons est déjointoyé et les enfants ont tendance à y grimper, malgré ...*

*\* La couverture du préau est abîmée à son extrémité, contre le mur du bâtiment et provoque une humidité ...*

*\* Sous le préau, contre le mur, une installation électrique est à remettre en ordre: sécurité.*

*\* A l'intérieur du bâtiment, des vitres sont brisées. Pourquoi ne pas les remplacer par du verre feuilleté ou armé ?*

*\* Les murs moisissés par l'humidité ont amené une culture importante de champignons. Les odeurs de moisissures ...*

*\* Pas de toilettes : hygiène élémentaire.*

*\* Les marches d'escaliers devraient être plus larges pour permettre aux plus jeunes de 4 ans d'accéder à l'étage ...*

*Le présent procès-verbal est adressé à MM. .... afin qu'ils puissent faire procéder aux travaux les plus urgents, prendre les mesures qui s'imposent afin d'assurer la sécurité des enfants qui fréquentent les locaux, et informer les actionnaires de l'asbl dans les meilleurs délais.*

*Les personnes présentes à la visite estiment que l'information auprès des autres parents doit être donnée.*

*Les signataires du présent PV :*

*- estiment que l'éducation des enfants est liée à l'environnement qu'on leur offre, et qu'il est nécessaire dans leur apprentissage de leur apprendre à aimer le beau, l'ordre, la propreté, le respect des choses et des êtres, la dignité et la fierté, etc. Les constats de la visite d'aujourd'hui autorisent les signataires d'affirmer que les locaux de la maison des jeunes ne permettent absolument pas ce type d'éducation.*

*- estiment que la maison des jeunes est insalubre et ne peut plus être utilisée actuellement dans cet état*

<sup>50</sup> La Médecine de l'habitat, de Jacques Maya, Editions Dangles

<sup>51</sup> Maison entre Terre et Ciel, travail de fin d'études de Jean-Charles Fabre, Editions Arista

- *estiment que la maison des jeunes ne présente pas les garanties suffisantes au niveau de la sécurité et ne peut plus être utilisé dans cet état;*
- *demandent aux responsables ... d'assumer leurs responsabilités et leur rôle d'éducateurs, en mettant en œuvre les moyens utiles pour assurer cette bonne éducation des jeunes. »*

La morale de l'histoire est politique à plus d'un titre.

**Nos enfants ont besoin** avant tout de jolies écoles, salubres, confortables, accueillantes, avant même de profiter d'une maison riche et très confortable. Il appartient à chaque citoyen d'avoir une action politique de simple citoyen, en intervenant à bon escient auprès des Autorités politiques, éducatives, etc. pour dénoncer les situations qui sont à améliorer, pour rendre le monde plus beau et meilleur à vivre.

**Nos compatriotes ont besoin** de savoir que le bien public est bien géré et que la bonne gestion du patrimoine existant passe avant tous les grands travaux imaginés ou autorisés par les « Grands Responsables » de ce monde.

Continuité, fluidité nous invitent à la persévérance. C'est en persévérant dans l'entretien régulier du matériel, des locaux, des espaces de vie que l'on peut maintenir notre environnement en heureuse harmonie.

### **Effets pervers**

L'amour du beau, du propre et de l'ordre peut avoir des effets pervers lorsque cet amour devient excessif, prioritaire, essentiel, obsessionnel.

Dans un tel cas de figure, la qualité de l'environnement et du cadre de vie passe avant la qualité de la vie, tout simplement. Pour obtenir un plus bel environnement encore, la fin justifie les moyens. Le harcèlement, les reproches et toutes les manœuvres liées à l'anti-communication font farine au moulin.

Il est bien nécessaire de hiérarchiser nos valeurs. Qualité de vie devrait en toute vraisemblance prévaloir sur la qualité du cadre de vie.

Il est bien nécessaire aussi de hiérarchiser les moyens que l'on met en œuvre dans sa vie pour l'améliorer. Le lâché-prise et la gestion sans violence d'un conflit permanent devraient être prioritaires sur le combat sans relâche et violent, en pensées, en paroles et en actes. Ces dysfonctionnements mentaux sont certes déplacés.

## 32. Le Tao de la sagesse et de la bonté



TAO - DAO = DIEU = ETRE (Point dans le cercle)

Le principe de précaution et de prévention

### 32a - La sagesse - Principe de Taijiquan

La connaissance est le premier pas vers la sagesse. Le deuxième pas, c'est la prévention, car elle est la Mère de la Sagesse. Le Taijiquan offre plusieurs occasions de témoigner de notre sagesse envers nous-mêmes et envers les autres. Le Taijiquan enseigne la protection et le respect de la santé.

Les débutants apprennent d'abord à respecter deux endroits très vulnérables : genoux et bas du dos.

Ces parties très vulnérables du corps sont très peu respectées dans les autres sports, même dans les arts martiaux externes tels que le judo et le karaté, et tout spécialement dans les sports de compétition.

**Se protéger et protéger l'autre** consiste à prendre des mesures par rapport à **deux ennemis redoutables**

1) **soi-même** (le naïf ou l'ignorant ou l'imprudent), en apprenant à éviter des postures et gestes malheureux et dommageables, ce qui évite de se blesser soi-même ou de blesser l'autre ;

2) **le partenaire** (l'agresseur potentiel), en apprenant à surveiller toujours mieux son volume de protection, et en évitant les expositions inutiles de nos endroits plus vulnérables : genoux, parties génitales, thorax, visage.

#### Le dos et la bascule du bassin

Une des premières difficultés rencontrée par un débutant est de corriger la posture "debout". Beaucoup de personnes ont en effet des fesses proéminentes parce que la zone du périnée a été rejetée quasi définitivement en arrière, comme si la partie sexuelle de leur corps était ignorée, sous-estimée, méprisée, par eux. Cette posture erronée oblige une dépense énergétique importante et contraint à des compensations musculaires plus éloignées du bassin et qui déforment encore davantage le corps. La correction nécessite une attention soutenue durant de nombreux mois, et ce, pendant toutes les heures de la journée.

Il existe bien quelques exercices de sensibilisation. Collez-vous le dos contre un mur avec les pieds légèrement avancés, puis pliez les jambes en basculant le bassin de sorte que les fesses rentrent et que la cambrure du dos reste à tout moment effacée. Combiné au principe de la pyramide (jambes pliées), la bascule du bassin appelée rétroversion du bassin, permet au pratiquant de s'asseoir dans le bassin. Cette position maintenue longtemps oblige subitement à lâcher prise aux diverses tensions musculaires que le pratiquant s'infligent habituellement et inutilement.

Il est indispensable d'adopter la bascule du bassin durant toute la pratique du taiji, du début jusqu'à la fin des séances. La bascule est réalisée par une double rotation : bascule vers l'avant (ou antéversion) du périnée, et bascule vers l'arrière (ou rétroversion) du bassin situé au-dessus du périnée. Une attention particulière et des rappels fréquents sur le maintien de la bascule du bassin sont, entre autres, souvent nécessaires.

Cette pratique permettra d'être intégrée dans la vie normale. Elle permet aux personnes qui souffrent de sciatique et de la hernie discale d'améliorer très sensiblement leur condition de vie après quelques années



de vigilance soutenue. L'énergie sexuelle est utilisée dans une forme de méditation spéciale appelée **la Kundalini**. Cette méditation peut être pratiquée par les personnes qui ont déjà bien intégré les principes de la bascule du bassin et de l'axe.

### **Les genoux et l'élasticité des jambes**

La flexion et l'écartement des genoux protègent à la fois le dos et les genoux eux-mêmes, par le fait

- que la bascule du bassin est facilitée et rendue possible par la flexion
- que les jambes sont devenues élastiques et non rigides, capables d'absorber ainsi des chocs
- que le genou ne savent plus se tordre, lorsqu'ils sont maintenus à distance l'un de l'autre et au-dessus des pieds.

Tourner le torse, cela ne signifie pas en taichi chuan de réaliser une rotation du torse à partir des cotes ou des épaules. La rotation est à réaliser plus bas, au niveau des hanches, et dans ce cas, les épaules pivotent en suivant la rotation des hanches.

Exercice : poussée, rotation en s'asseyant, redresser les hanches uniquement pour s'asseoir dans la direction.

L'immobilisation du genou de la jambe porteuse est fondamentale lorsque le pratiquant change de direction par une rotation au niveau des hanches ou grâce à une ouverture de la hanche intérieure (hanche située du côté de la rotation).

### **Le dosage de l'effort (physique ou respiratoire)**

S'arrêter durant les séances peut être une preuve de sagesse quand l'exercice est trop intense ou trop long pour soi, quand la forme physique ou mentale du moment n'y est pas, quand le ressenti commande d'être plus doux avec soi-même. Le Taijiquan recommande d'être bon avec soi, de ne pas se faire violence, de ne pas agresser, de ne pas dépasser ses possibilités du moment. Quelle école d'humilité !

Le dosage de l'effort s'adresse également à la fonction respiratoire, surtout si le pratiquant est asthmatique ou connaît des crises de tétanie. L'asthmatique inspire peu, le tétanique expire peu.

Enfin, pour les personnes qui ont une mémoire peu exercée, le taichi peu s'avérer plus difficile dans les débuts pour eux que pour d'autres ...

### **La protection de l'espace et de parties dangereuses**

La protection de l'espace a déjà été développée dans le principe 15 du volume et de l'espace

Les parties plus dangereuses à protéger sont bien sûr les parties sexuelles, la tête, et le plexus solaire.

La protection de l'intégrité du partenaire sera assurée en apprenant à maîtriser et à doser parfaitement nos actions sur lui. Il est ainsi parfaitement conseillé de ne pas entreprendre le taichi martial sans avoir intégré une bonne partie de principes du Taichi de santé et de vie. A cet égard, la stabilisation du mental paraît très important (principe 25).

## **32b - La sagesse - Principe de vie**

Seuls ceux qui ne restent pas indifférents peuvent observer et agir.

### **La noisette offre un brin de réflexion**

Quand elle est ramassée, toujours entourée de sa coque, elle offre une des possibilités suivantes. Si elle se détache facilement, elle montre par là qu'elle est bonne à consommer, si elle se détache assez difficilement mais complètement de la coque, elle montre par là qu'elle a été enlevée de l'arbre trop tôt et qu'elle n'est pas mûre, et quand elle colle à la coque, s'acharner pour la détacher ne sert à rien car elle ne contient pas de fruit.

Dans la vie, serait-ce quasi pareil ? Quand vous avancez dans un projet et qu'il se développe naturellement avec le sourire, c'est qu'il est en accord avec le TAO, si des difficultés se présentent et que le projet avance toutefois, c'est qu'il est en avance sur son temps, et si le projet cale, qu'une série d'obstacles viennent s'interposer, c'est que le projet ne doit pas aboutir. Je n'oserais jamais affirmer qu'il s'agit d'une Loi de la Nature. Chacun sait que des projets maléfiques peuvent aboutir quand même (dans un premier temps) parce que le temps, les circonstances, et les mentalités du moment le permettent : le sujet est à méditer encore !

J'avais un grand-père magnifique. Quand ses petits-enfants allaient lui dire bonjour, il sortait des noisettes du tiroir de la table, les cassait et les présentaient. Ce petit geste plein d'amour m'a incité à avoir des noisetiers chez moi et à faire comme lui. Il se pourrait bien que la sagesse se transmette de grands-parents à petits-enfants ? Qui sait ?

### **32b1 Se respecter et respecter les autres**

Les 2 ennemis qui ont empêché certains enfants à maintenir une rétroversion « naturelle » du bassin ont été, d'abord un tabou sexuel car « il faut cacher le sexe », mais ensuite, la mauvaise habitude des parents de leur offrir des souliers trop petits. De ce fait, ces enfants étaient empêchés de marcher normalement en posant d'abord souplement le talon du pied avancé, ensuite la semelle. Poser d'abord le talon devenait pour eux un geste trop douloureux. C'est pourquoi, poser le pied à plat, avec une antéversion prononcée du bassin, constituait la solution sans douleur, mais qui s'avérait traumatisante à longue échéance. C'est pourquoi il revient surtout aux adultes, aux responsables, et aux personnes plus conscientes de s'investir dans la sécurité d'autrui.

Dans le monde animal, on connaît surtout quelques espèces qui se protègent parfaitement bien et ont transmis ce principe dans leurs gènes pour leur postérité : la tortue, le hérisson, etc.

### **32b2 Sagesse santé - garder la forme**

Etre bien dans sa peau, être en bonne santé et garder la forme, tel sont les résultats possibles de la sagesse acquise.

J'ai trouvé dans le cabinet d'un médecin du travail : « **Les 10 règles d'or pour garder la forme** »

1. Rester actif puisque l'inactivité nuit.

L'activité régulière renforce les os et les muscles et réduit le risque des maladies cardio-vasculaires.

Commentaire : l'activité physique est bénéfique quand elle fait transpirer et est soutenue une heure par jour

2. Faire travailler sa tête

Le sport intellectuel est aussi important que le sport : lire, apprendre une langue, jouer aux cartes, etc.

3. Garder des contacts parce que la solitude rend dépressif. Elle frappe souvent la vieillesse.

Commentaire personnel : agrandir le cercle de ses connaissances avec l'âge permet de compenser les pertes d'amis

4. Manger sainement.

Buvez en suffisance, surtout pour les personnes d'âge avancé car la déshydratation les guettent. La meilleure des boissons est l'eau plate. Buvez au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour

Mangez des aliments variés. Varions ainsi les plaisirs et les effets de chacun

Mangez des aliments de qualité, évitez les plats préparés commercialisés, préférez les légumes du jardin.

Mangez régulièrement, sans sauter de repas, 3 ou 4 fois par jour maximum (pas de collations)

Mangez lentement (1/2 heure minimum par repas)

Mangez des portions raisonnables (laissez une petite faim ou pesez les portions)

Mangez chaque jour des légumes en quantité. Ils contiennent des fibres et des vitamines. Mangez des fruits en quantité également, pour leurs fibres et leurs vitamines. Entre les repas, les fruits consommés seuls se révèlent des en-cas parfaits à prendre une heure minimum avant le repas.

Mangez des aliments suffisamment riches en glucides. Ceux-ci sont indiqués pour les jeunes. Pour les adultes, il est nécessaire d'adapter en fonction du poids, puisqu'ils sont très riches en calories : pain, riz, pommes de terre, céréales, etc.

Observez les doses et les heures : le pain et les pâtes, de même que les fromages, sont à consommer une fois par jour, idéalement le matin. Pour les autres repas, préférez les féculents comme la pomme de terre (surtout pour les personnes en surpoids), le riz, le tapioca, les céréales sans sucre.

Privilégier les poissons, les huiles végétales conseillées,

Mangez salé le matin : pain salé (sans sucre), du fromage, œufs

Évitez les aliments riches en acides gras poly-saturés : graisse animale, viandes rouges de bœuf et d'agneau.

Évitez les aliments riches en sucres industriels raffinés (de betterave et de canne à sucre), mais

accordez-vous de temps en temps, le soir jusqu'à 3 H du matin, un peu de sucre rapide pour vous faire plaisir.

5. Diversifier ses activités

Une fois retraité, de nouvelles occupations quotidiennes sont nécessaires. Celui qui avait déjà des hobbies, des activités culturelles continuera à récolter les fruits durant ses vieux jours. Cela permet de renforcer le réseau social.

6. Rester critique et réaliste

Ne vous laissez pas avoir par des charlatans, par des médecins trop vite contents, par une thérapie soi-disant miracle, par votre entourage qui sous-estime vos problèmes de santé à résoudre.

Dépasser vos peurs d'affronter le monde et vous-même, au risque des représailles qui ne seront que passagères et qui représentent bien peu de choses par rapport aux bénéfices que votre courage vous apportera.

7. Se prendre en charge

Des études montrent que les populations consomment beaucoup trop de médicaments, et que de nombreuses personnes ne prennent pas leur santé en main.

8. **Se faire examiner régulièrement**

Les personnes sous estiment généralement leurs ennuis de santé. Selon elles, on ne peut rien y faire. Or, de nombreuses maladies peuvent être évitées, voire enrayerées.

9. **Arrêter les mauvaises habitudes de fumer et de boire.**

Nombreux sont ceux qui adoptent une attitude fataliste : « à quoi bon arrêter maintenant ? »

10. **Rester dans l'instant présent, prendre du temps pour soi, tout seul.**

### **32b2 Sagesse thérapie - garder le bon sens**

Les types de thérapies sont nombreux et les traitements qu'ils proposent sont aussi forts différents. Cette diversité est une des caractéristiques de notre monde de plus en plus évolué. Quelle belle richesse !

Les types de traitements vont des plus agressifs aux plus doux.

1) Les traitements agressifs sont nécessaires très souvent en cas de crises aiguës, lorsque la personne n'a pas été capable de gérer une situation qui se dégradait et de prévenir le pire, ou lorsque la personne connaît un accident :

- opérations (ablations de tous genres, etc. ;) – traitements radioactifs – traitements chimiques et allopathiques ;

2) Les traitements de fond par médications naturelles sont nécessaires quand les maladies peuvent être traitées sans problèmes : argile, herbes médicinales, fruits, légumes, repos, diète, élixir suédois, etc.

3) les traitements doux (très nombreux): homéopathie – balnéothérapie – fleurs de Bach – etc.

4) les traitements encore plus doux et préventifs sont sans aucun doute la pratique du taijiquan, la marche, les sports sans compétition, le yoga, la méditation, les autres occupations saines du temps (jeux, danse), etc.

Au niveau du diagnostic, c'est identiquement la même chose. Le diagnostic le plus doux est donné par un médecin très sensible et qui ausculte avec ses doigts, ses yeux et son ressenti. C'est aussi celui du radiesthésiste. Je l'affirme en connaissance de cause. J'en ai connu de très bons, dont notamment M. Badhor de Aubenton (près de Fourmi).

### **32b3 Sagesse environnement – ouvrir l'œil et faire respecter la nature**

Celui qui est devenu sage pour lui-même et pour les autres deviendra fatalement plus sage pour l'entièreté du monde vivant dont le commun des mortels ne reconnaît pas la vivacité et l'intelligence : les animaux, les végétaux, et les minéraux !

### 33. L'expérimentation, la transformation



#### Expériences vécues ou croyances limitatives

Le principe de la connaissance vraie et de la non-croyance.

#### 33a - L'expérimentation - Principe de Taijiquan

Du Taijiquan, les gens en parlent beaucoup, surtout ceux qui ne le pratiquent pas. Il est dévalorisé par les musclors et pratiquants d'arts martiaux populaires. Il est minimisé quant à ses bienfaits et classé dans la catégorie des sectes par des insensés. Or, s'il est un Art de santé et un art de vie, il est avant tout un art martial de combat réservé de longue date aux spécialistes chinois. De lui dérive d'ailleurs les arts martiaux externes japonais mieux connus chez nous. Son discrédit provient du fait que l'entrée en matières s'effectue lentement par le taijiquan de santé. Comme le Taijiquan de santé n'est vraiment pas démonstratif, ni défoulant et requiert de nombreuses années d'enseignement et de pratique opiniâtre, il est souvent dénigré par les sportifs masculins. Les écoles de Taijiquan accueillent en Occident 80 % de dames, 20 % d'hommes, et 1 ou 2 pourcents d'enfants âgés de 10 à 18 ans !

Que de progrès à réaliser ! Si seulement les « ceintures supérieures » de judo, karaté, jiu-jitsu, aikido et autres arts martiaux voulaient bien prendre la peine de suivre quelques séances pour l'apprécier à sa juste valeur ... Ils auraient probablement envie de bénéficier des compétences de Taichi qu'on trouve aujourd'hui en Belgique, en France, en Allemagne. La population occidentale n'en serait certainement plus privée, par croyances limitatives.

Les croyances n'ont jamais fait évoluer qui que ce soit d'un iota. Les religions et la morale ne poussent même pas les gens à progresser. Les leviers moteurs sont plutôt les événements douloureux que la Vie nous propose pour trouver des solutions plus appropriées, et les expériences choisies délibérément. Seules les expériences permettent à l'homme de profiter des leçons que la vie lui donne. La pratique du Tai Ji Quan est, en ce sens, chargée d'expériences très intéressantes, surtout pour celui qui veut aller plus loin dans sa recherche du bonheur. La lecture de ce livre devrait permettre d'obtenir des témoignages de vécus des pratiquants les plus expérimentés. Quant aux incrédules, qui refusent tout d'emblée, ils rateront l'expérimentation, et par là, leur transformation par le biais d'un système efficace et éprouvé.

Les premières expériences vécues dans le taichi sont celles des respirations normale profonde, abdominale lente, inverse tonique, et embryonnaire ; l'expérimentation de la relaxation et de la méditation ; puis la découverte du corps, du chi, et du Yi, puis enfin celles des mouvements martiaux impulsifs et de la puissance martiale Jing.

Autrefois, les alchimistes cherchaient à transmuter le plomb en or. La réussite de cette transformation devait rendre indubitablement le savant chercheur très riche. En ce sens, les taoïstes sont de véritables alchimistes du corps. Leur but est de transformer les énergies grossières (Jing et Qi) en une énergie d'une pureté absolue (Shen). Bon nombre y sont parvenus et la réussite de leur quête les a rendus très riches.

## 33b - L'expérimentation et l'expérience - Principe de vie

Vivre dans ses croyances sans jamais les remettre en cause est cette tendance humaine de croire facilement avec une grande foi, afin de pouvoir rester confortablement dans son monde, connu et rassurant. L'enfant spirituel ne veut pas grandir. Par exemple, le respect de nos valeurs (cerveau cortical) a un impact sur nos émotions au niveau du cœur, à moins que ... ce ne soient pas nos valeurs, mais uniquement celles que la société nous impose par le truchement de ses représentants fondés de pouvoir (religieux, autorités politiques, parents, éducateurs, etc.) ou par les soi-disant sages instruits (savants, érudits, etc.). Il s'agit alors ni plus ni moins de dogmes, de croyances, de tabous actualisés à l'époque où nous vivons. Je ne pensais pas que les religions, toutes, pouvaient tant faire souffrir. Des témoignages écrits très douloureux en attestent aujourd'hui dans toutes les religions et sectes : juive, catholique, musulmane, témoins de Jéhovah, etc. Comme l'écrit Shalom Auslander, elles vous niquent la tête.<sup>52</sup> Et comme le dit si bien Vassilis Alexakis, la théologie annihile la philosophie. La première possède toutes les réponses tandis que la seconde n'est riche que de questions.<sup>53</sup>

La connaissance et la satisfaction de nos besoins ont également un impact positif sur nos sentiments et émotions. Si mes besoins impérieux ne sont pas assouvis, je vais accumuler un ressentiment qui va grossir de jour en jour et laisser mon corps s'envahir d'émotions négatives trop fortes : peurs, colère, etc. Par contre, quand je veux les assouvir, je développe des stratégies pour y parvenir. Si malheureusement, mon besoin est d'imposer ma valeur, que je crois juste et vraie, peut-être que « la fin justifiera les moyens ».

	<b>Sentiment</b>	<b>Besoin non satisfait</b>	<b>Croyance, valeur, comportement</b>
Jalousie	Peur d'être le non préféré	Ne pas être aimé	Il vaut mieux réclamer de l'attention
Racisme	Peur de l'inconnu	Ne pas être assuré	Il vaut mieux rester chacun chez soi

Que de fois une interprétation hâtive et téméraire des événements m'a égaré ... Expérimenter les diverses médecines douces et méthodes de sauvegarde de la santé est aussi, selon moi, une recherche d'alchimiste.

**Quand le doute s'installe enfin**, il devient difficile de continuer à accepter les croyances limitatives comme Vérité unique. Quand le doute s'installe, les croyances inutiles et limitatives ne sont plus considérées comme Vérité unique. La libération par rapport à ses croyances limitatives commence par l'expérimentation du doute, qui remet en cause, et qui introduit le ver dans la pomme. **Celui qui doute est bien plus proche de la Vérité que celui qui croit !** Il laisse au moins une place de libre pour une réalité plus large et qu'il ne perçoit pas encore. Par contre, celui qui s'accroche à ses croyances, sans élargir ses connaissances et sans aiguïser son esprit critique, devient progressivement fanatique !

Connaître est la première démarche vers la sagesse. La connaissance concerne tout le monde.

La deuxième démarche, c'est la prévention, qui est la mère de la sagesse.

Il est déjà si difficile pour un vieux instruit et bien dans ses bottes (un sage) de donner une réponse aux questions de la vie, que l'on peut se demander comment de jeunes psychologues, instruits et sans expérience de la vie, peuvent faire pour pouvoir donner leurs conseils en matière de guidance matrimoniale et familiale ... Les problèmes sont tellement subtils et sont vécus de manières si variées en fonction du tempérament et des expériences de chacun.

### Se remettre en cause

Les vécus d'expériences ne sont pas intéressants pour eux-mêmes. Quand il est possible de tirer la leçon d'une expérience vécue, cela commence à devenir plus intéressant. Et quand cette leçon de la vie nous fait changer notre comportement habituel, nous fait abandonner nos scénarios de vie néfastes et inappropriés, l'expérience devient porteuse d'une grande richesse. Resteras-tu sans réaction devant telle ou telle situation de la vie ? Feras-tu semblant de rien (déli) ou prendras-tu les dispositions les plus réfléchies et les plus harmonieuses ? Comment vas-tu réagir dorénavant si cette situation se représente demain dans ta vie. Tomberas-tu encore dans le même piège ? Finalement, c'est toujours le même piège qui est tendu. La Vie donne ainsi de nombreuses occasions pour résoudre un problème et permettre d'évoluer un peu plus. Voilà la leçon à tirer. Ça, c'est la vie. Vive la Vie.

Avec du recul, tu seras heureux d'avoir subi puis réussi ces épreuves. Au moment où tu les vis, elles peuvent pourtant être bien douloureuses. Je t'encourage à rester Zen et à accepter ces événements sans faire comme les trois petits singes qui ferment les yeux, la bouche et les oreilles, promettant d'en rien faire ! C'est le moment de se demander : vais-je continuer à rester muet, aveugle et sourd ? Et à faire semblant ? L'Ancien (l'habituel) et le Nouveau (le Jamais-vu – le Jamais-entendu) est cher à l'ange de

<sup>52</sup> La lamentation du prépuce de Shalom Auslander, Editions Belfond, 75013 Paris

<sup>53</sup> Ap. JC., de Vassilis Alexakis, Editions Gallimard – Stock Collection Folio (Enquête sur les monastères du Mont Athos)

Gitta Mallaz. Ne vous retournez pas vers l'Ancien, regardez plutôt vers le Jamais-vu. L'histoire est là, mais l'homme doit inventer toujours de nouvelles solutions pour résoudre ses problèmes

### **Le pardon**

Tous, nous commettons des erreurs et subissons des injustices. C'est pourquoi, la notion du pardon est très importante dans le cadre de l'expérimentation de la vie. Cette notion est malheureusement banalisée, et les religieux parlent de pardon un peu à la manière des marchands qui offrent leur cadeau de quatre sous dans une boîte de savon en poudre. Comme si cette notion restait un mot vain pour ceux à qui ils s'adressent : les victimes. C'est pourquoi, il est intéressant d'analyser le pardon en tant qu'expérience de vie.

Le pardon comprend deux étapes (pas nécessairement chronologiques) et concerne les deux parties (agresseur et agressé). La première démarche revient normalement à l'agresseur et elle constitue l'étape la plus importante. Il s'agit de demander pardon, avec sincérité, avec contrition. Quand le remord est présent, tout peut changer.

La deuxième étape revient à la victime. Si la demande de pardon a été exprimée clairement, la réponse peut être tout aussi claire et la victime fera un geste. Mais si la demande de pardon est absente, la victime peut quand même offrir son pardon sans pour autant l'exprimer de vive voix à son ennemi. Il est en effet possible de pardonner à son ennemi sans pour autant le lui dire et sans pour autant souhaiter renouer de nouveaux contacts avec lui. Dans ce cas de figure, personne (à part les victimes elles-mêmes) ne sait qui a pardonné à qui, car le pardon est une attitude mentale très personnelle faisant partie du jardin secret. Le pardon offert en silence est pour la victime l'attitude mentale qui le sauve et qui le guérit mentalement et physiquement.

Le pardon offert s'exprime donc de deux manières : le geste explicite ou l'attitude mentale

La plus belle parole de compassion vient de Jésus : « Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font ». Elle reconnaît la fragilité d'autrui, et l'impuissance de l'homme de modifier le cours des choses et des événements.

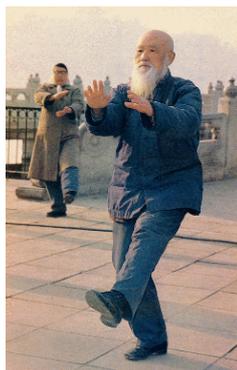
A l'âge adulte, il devient possible de regarder la réalité telle qu'elle est. Il est possible de la comprendre et de l'accepter, sans jugement, sans émotion forte, mais seulement avec beaucoup de compassion.

### **Les béquilles**

Pour un jeune, il est encore difficile de remettre en cause ses éducateurs et sa famille avec toutes leurs valeurs. Il a surtout besoin du soutien de ses parents et grands-parents. En prenant de l'âge, normalement, il s'enhardit, puis prend des ailes : vive la liberté ! Le handicapé peut enfin jeter ses béquilles pour cheminer seul.

Dans l'évolution, cette décision de lâcher les béquilles est très importante et elle se retrouve au cœur de nombreux ouvrages. Pour rappel, il y a le fameux film de « Jonathan Levingston Le Goeland » et le livre d'Annick de Souzenelle intitulé « Le symbolisme du corps humain ».

## 34. L'économie de l'énergie.



**Minimum d'énergie, maximum d'efficacité**

**Le principe de la bonne gestion**

### 35a - L'économie de l'énergie - Principe de Taijiquan

Minimum d'énergie, maximum d'efficacité est une expression que l'on va retrouver dans d'autres Arts martiaux de type externes. Jigoro Kano, dès la création de son Judo (Japon) à partir des arts martiaux chinois, s'en préoccupait aussi.

Comme la photo du vieux Taijiman (ci-dessus) essaie de nous le démontrer, la gestion économique de l'énergie permettrait à l'homme de vivre plus longtemps ...

Le débat se situe pourtant là, entre Arts martiaux. Certains diront : « Attention au danger d'en faire trop, d'aller trop loin », et prétendront que sur le plan physiologique, il est plus agréable de méditer à l'ombre d'un arbre que de transpirer sous des efforts violents. D'autres prétendront que le sport qui permet de se surpasser est excellent pour la santé en général. La solution se trouve peut-être à mi chemin entre les deux positions extrêmes. Les deux sont nécessaires à pratiquer régulièrement, et sont bonnes quand il n'y a pas d'exagération. Ainsi, il ne faudrait pas parler de modération, mais bien de régularité.

Dans le mot taijiquan (écrit aussi Taichichuan), Quan pourrait bien signifier « boxe de l'économie ». Cet art martial a vraiment privilégié la gestion de l'énergie qui pourrait être symbolisée par le sablier.

Economie et disponibilité sont des clés importantes aussi bien dans le taijiquan de santé que dans le taijiquan de combat

En **taichi de santé**, rechercher l'amplitude maximum des mouvements ne signifie pas déplacer les mains ou les pieds le plus loin possible vers l'avant ou vers l'arrière. Le déplacement maximum est plutôt recherché de façon plus intérieure, avec les articulations : élongation de la colonne vertébrale, élongation des articulations des épaules et des coudes.

Le taijiquan de santé est très sobre au niveau des mouvements : tout mouvement inutile est exclu, toute dépense d'énergie superflue est évitée. Le Taijiquan est un art de santé qui se définit souvent comme une gymnastique des os et des tendons. A croire que les muscles deviennent inutiles. Quand les postures prises sont correctes, et que le lâché-prise est réel, il est étonnant de constater que les muscles habituellement bandés restent détendus.

Le **Taijiquan de combat** est un Art martial interne très économique au niveau de la dépense énergétique. L'économie dans le mouvement incite à agir plus rapidement, et évite de donner des opportunités à l'adversaire. Par exemple, si le coup de poing ou la main part trop loin, elle risque de déséquilibrer l'attaquant vers l'avant, surtout si l'adversaire se saisit du poignet pour le tirer. Ainsi, quand une attaque a lieu, le pratiquant a pour tâche soit de dévier la force de l'adversaire avant de l'utiliser contre celui-ci, soit d'amplifier l'action de l'adversaire pour qu'elle se retourne directement contre lui.

Le principe de la puissance dans le combat taichi avec un minimum d'énergie par un maximum de Jing (principe du combat N° 44) est aussi une application de ce principe.

Au fil des ans, notre pratique du Taiji se modifie, les grands mouvements très amples laissent la place aux petits mouvements, La forme du Taiji a tendance à devenir progressivement et naturellement plus ramassée, avec un CHI plus concentré et un JING plus puissant. Il est ainsi facile de savoir où un élève en est vis-à-vis de son professeur. Les premiers élèves de Yang Chen Fu ont appris de leur maître une méthode avec de grands mouvements. Les derniers ont vu des mouvements plus ramassés. Il est bien

difficile pour un débutant costaud de commencer à apprendre le Taichi avec un maître qui arrive en fin de carrière. Le professeur doit alors encourager ses élèves à évoluer avec des mouvements plus amples que lui.

## 35b - L'économie de l'énergie - Principe de vie

Quasi 25 % de l'énergie corporelle disponible servent aux nécessités vitales. Cette énergie de base (carburant) est prioritaire dans l'organisme pour pouvoir respirer, distribuer le sang, dynamiser les organes et fonctions qui doivent assurer les métabolismes : digérer les aliments, synthétiser des hormones, etc. Chaque jour, le corps utilise 1,82 kWh (6600 KJ) sur les quelques 7,16 kWh (25830 KJ) d'énergie produite. Il reste donc 75 % d'énergie disponible pouvant être consacrée au travail physique ou aux autres activités externes. Mais quand nous sommes sous pression et exagérons, nous gaspillons notre énergie plus que prévu par la nature et puisons alors dans l'énergie de base, ce qui occasionne un endormissement général du métabolisme pendant quelque temps.

Le principe de vie, c'est qu'il est impératif de tenir compte de cette perte d'énergie du métabolisme en limitant l'emprunt dans le temps, c'est-à-dire en permettant à l'organisme de récupérer rapidement ses 25% d'énergie nécessaires pour bien fonctionner.

Le taichi, à cet égard, nous apprend à donner le maximum de nous-mêmes en dépensant le minimum d'énergie. Nous n'avons ainsi pas à puiser dans les 25 % d'énergie nécessaires à l'organisme.

Un expert en taichi de même qu'une personne en très bonne santé ont certainement besoin de moins de 25 %.

Pouvoir et force tranquille ne sont pas des étrangers. Dans la vie au quotidien, vivre sobrement et dans l'économie signifie qu'il s'agit de vivre en gérant bien son temps, pour ne pas dépenser trop, ni trop vite, ni trop peu.

Comme le disent si bien les dictons : « **Qui veut aller loin ménage sa monture** »

« Lentement, mais sûrement ». Le principe de l'économie, c'est le principe de la bonne gestion. Bien gérer exige rigueur, attention, vigilance. Dans un ménage, gérer, c'est épargner tous les mois, même si c'est très peu, en prélevant chaque fois sur le salaire. Sur le plan individuel, gérer, c'est gagner un peu chaque mois en santé, en force, en énergie, en bonheur. Pour la santé, en particulier, la gestion individuelle est une nouvelle notion à inclure dans l'éducation des jeunes, tant elle prend aujourd'hui de l'importance. Les vies écourtées prématurément sont souvent dues à l'ignorance et à l'absence de gestion responsable de la santé par la personne concernée. Les livres et les formations sur la santé deviendront de plus en plus nécessaires dans le monde de demain vu que l'environnement est de plus en plus impropre à la vie. L'ignorance concerne souvent l'alimentation : trop manger, trop souvent, ou trop de déséquilibres (trop de sucre industriel, de gluten, de sel industriel, de viande, etc.), mais aussi l'activité physique épuisant les forces (trop de travaux durs - trop d'heures de travail) et l'activité mentale anormale (débordements émotionnels).

Nous venons sur terre avec une capacité énergétique limitée en quantité.

Il s'agit de dépenser cette énergie avec parcimonie durant notre vie, en choisissant bien nos activités.

Les erreurs souvent commises qui compromettent le stock énergétique avant son terme normal :

- pensées envahissantes provoquant des débordements émotionnels trop fréquents, tels que colères, peurs, tristesse
- travaux durs, trop prolongés dans le temps, et qui épuisent le corps
- manque prolongé de nourriture ou bonne nourriture.
- travail professionnel réalisé avec calcul du profit personnel : certaines personnes continuent à travailler pour vivre à des taux horaires dérisoires et qu'ils n'ont jamais pris la peine de calculer. Un simple calcul leur montrerait à l'évidence qu'il est grand temps de changer d'emploi ...

**Habitude, quand je dois te remplacer ...**

Le travail anoblit et ses vertus sont immenses, grandioses.

Mais le courageux peut aussi trouver du temps pour se détendre, se ressourcer. Qui veut aller loin ménage sa monture !

L'ouvrage « Guérir le stress » du Dr Servan Schreiber nous apprend ceci :

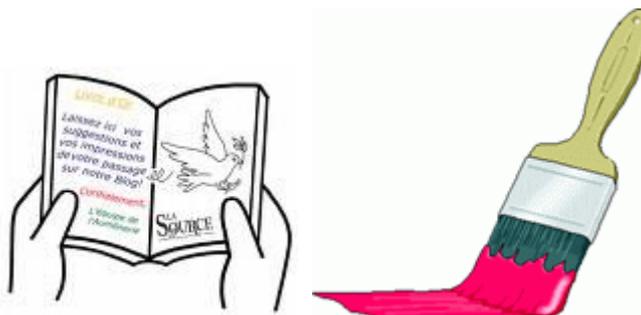
« Les bienfaits de la cohérence cardiaque sont aujourd'hui bien connus. Au lieu d'essayer encore et encore d'obtenir des conditions de vie idéales, sans stress, en voulant changer le monde extérieur, nos proches, notre profession, nos conditions de vie, notre environnement, il est préférable de commencer par vouloir contrôler notre intérieur physiologique et notre intérieur émotionnel. C'est bien plus sûr comme résultat et finalement beaucoup plus rentable pour soi et pour les autres. En maximisant la cohérence cardiaque, par la gestion des émotions et la culture des pensées positives, les bienfaits sont non

seulement instantanés (court terme), mais ils sont aussi garants d'une santé meilleure à long terme.  
L'énergie vitale est épargnée au maximum !  
Dès lors que nous avons apprivoisé notre être intérieur, le monde extérieur a moins de prise sur nous.

Economiser est un état d'esprit qui a disparu depuis quelques décennies, même au niveau des entreprises et des politiques. Il y a 50 ans à peine, mes grands-parents allumaient la radio, uniquement pour écouter le journal parlé de 19 heures. Il y a 30 ans, une pensionnée me refusait l'éclairage d'un tube néon de 20 W dans le garage, pour raison d'économie. Mon offre de lui verser un forfait pour l'éclairage d'une heure par mois afin que je puisse réaliser mes entretiens périodiques a été refusée par elle, justifiant que c'était contraire à ses principes d'économie.

L'esprit d'économie va devoir revenir dans nos mentalités : **c'est impossible autrement !**  
**Seule l'économie est DURABLE !**

## 35. La mémorisation et l'étude vers l'automatisme



Le principe de la non contrainte par l'inscription indélébile

### 34a - La mémorisation et l'étude - Principe de Taijiquan

L'abord du Taijiquan est progressif. Un essai permettra au débutant de le juger et de l'apprécier. S'il l'interpelle, le débutant va le pratiquer régulièrement dans une école. C'est seulement ensuite qu'il va s'y intéresser par des lectures spécialisées, puis finalement l'étudier de façon plus approfondie.

Dès le début, la mémoire est mise à contribution dans l'apprentissage du Taijiquan parce que la première démarche dans l'acquisition de nouvelles données est leur mémorisation. Elle est aussi bien nécessaire dans l'apprentissage des formes de mouvements, que des principes de vie, que des concepts du combat. C'est seulement après cette étape importante de la mémorisation que le pratiquant peut seulement s'installer dans le taichi, par un réel travail d'intégration tant des principes que de celui des concepts. A ce niveau, le pratiquant est débarrassé de cette astreinte mentale de la mémorisation. Il n'est plus obligé de se concentrer pour la reconstitution correcte des différentes formes, dans le bon ordre et sans oubli, il peut enfin se concentrer sur un travail plus profond.

La mémoire sera malgré tout toujours très sollicitée parce que le Taijiquan est vaste à explorer, et que le pratiquant fidèle n'aura pas assez d'une seule vie pour s'ouvrir aux différents styles (Yang, Chen, Sun et Wu), et s'initier aux différentes approches du Wushu (luttons, projections, frappes des poings et pieds, luxations, maniement des armes, etc.). Il ne trouvera pas assez de temps pour intégrer tous les principes et jongler par réflexe avec tous les concepts du combat Taichi.

Grâce à l'entraînement du cerveau, la mémoire se développe petit à petit ou s'entretient naturellement, et ce travail contribue ainsi à prolonger une meilleure santé mentale et intellectuelle du pratiquant.

Oxygéner le cerveau et travailler avec le cerveau font partie du programme et ne peuvent qu'apporter des bienfaits.

Durant les séances de Taijiquan, c'est le cerveau cortical entier, avec tous ses cortex spécialisés, qui travaille parce que l'instructeur essaie d'exploiter le plus grand nombre possible de types de mémoires :

- la mémoire visuelle, en montrant et en décortiquant (cortex visuel) ;
- la mémoire auditive, en expliquant les postures, les trajectoires, les mouvements (cortex auditif) ;
- la mémoire gestuelle et kinesthésique, en demandant au pratiquant de reproduire lui-même les gestes (putamen)
- la mémoire tactile, en corrigeant les pratiquants par des touchés judicieux quant à la position des mains, des pieds, des épaules, des hanches, etc. (hippocampe)

C'est par cette accumulation de données dans les différents cortex que la reconstitution des formes est rendue plus facile puisqu'il suffira à un seul cortex de se souvenir le premier d'un détail pour permettre aux autres cortex, grâce aux interconnexions neurales, de se rappeler la même chose, mais autrement !

Quand la mémorisation d'un enchaînement est terminée, l'information passe progressivement du cerveau cortical conscient vers le cerveau limbique inconscient. Le cerveau permet à ce stade de travailler sans fatigue, dans un mode où le mouvement revient tout seul en mémoire, instinctivement, par réflexe, de manière automatique,

A partir de ce moment, le pratiquant peut entrer au cœur du Taijiquan et travailler les différents principes sans difficultés majeures. Il est enfin libre des astreintes intellectuelles.

Le cerveau humain est composé de très nombreuses cellules qui peuvent s'auto-guérir et se reproduire. C'est la pensée consciente Yi et la pensée inconsciente Hsin qui organisent et dirigent finalement le cerveau. La pratique du Taichi encourage le Yi et le Hsin à travailler ensemble et concentre l'énergie du supra-conscient ou de la pensée universelle.

La Connaissance d'une science = compréhension + mémorisation + intégration et utilisation (pour la recherche et dans ses applications).

Par contre, la connaissance d'un art = mémorisation + perfectionnement + intégration et utilisation.

L'étude d'une forme de Taijiquan ou d'applications martiales de Taijiquan comprend donc plusieurs stades et qui sont dans l'ordre chronologique la mémorisation de la forme ; le perfectionnement des postures et des mouvements, la mémorisation des principes de Taijiquan et enfin leur intégration.

Comme le disait Jacques Brel, dans l'art il y a 95 % de travail et 5 % de don.

## 34b - La mémorisation et l'étude - Principe de vie

Celui qui a compris qu'il peut agir correctement, sans contrainte et sans effort, par le seul fait d'avoir cultivé le développement de sa mémoire a compris beaucoup. Le cerveau est une partie du corps. Centres et organes, en tant que parties corporelles ont besoin les uns et les autres de soins réguliers pour garder leur forme et leur capacité d'action. Et quand on sait que tout est interdépendant, il reste à conclure que la santé n'épargne pas celle spécifique au cerveau.

La **force intellectuelle « brute » est la mémoire**. Celui qui a perdu la mémoire, faute d'exercices, ne peut plus malheureusement produire de travaux intellectuels intéressants ! Or, de très nombreuses professions n'exigent pas une capacité de mémorisation importante. Bon nombre de travailleurs manuels et d'employés de bureau sont tentés de négliger leur faculté de mémoriser. Les occasions leur manquent pour travailler leur mémoire régulièrement afin de la maintenir simplement à un niveau acceptable.

La capacité de la mémoire est pratiquement infinie. L'apprentissage d'une seconde langue ne va certainement pas compromettre l'apprentissage d'une troisième ou d'une quatrième, que du contraire. Et la mémorisation des formes de Taijiquan ne va certainement pas nuire à la mémorisation d'informations considérées comme plus importantes : professionnelles ou familiales.

Pour beaucoup, la pratique du Taijiquan va développer à nouveau, petit à petit, le cerveau cortical. La mémoire se développe à nouveau petit à petit. Et une fois revenue à un niveau suffisant, elle refait partie intégrante de la vie et redevient une bonne amie, à qui l'on tient énormément. Elle va peut-être permettre d'envisager de reprendre des études en autodidacte ou en milieu scolaire.

Si les professeurs, les parents et les ministres de l'enseignement voulaient bien se rappeler l'importance de la mémorisation, ils replaceraient certainement sur un piédestal l'apprentissage par cœur des tables de multiplication, de poèmes, et de beaux textes complets par les écoliers et étudiants de tous âges. Ils supprimeraient du même coup l'apprentissage par cœur, bête et idiot, de longues séries de mots de vocabulaire de langues étrangères. (se reporter au principe de l'intégration N° 36).

La mémoire est la compagne de tous les artistes. Les chanteurs connaissent leurs répertoires complets par cœur, les musiciens connaissent leurs partitions par cœur, les cuistots cordons bleus connaissent par cœur leurs recettes. Tous les professionnels, que ce soit ceux de la vente, de la gestion ou des technologies, connaissent par cœur toutes les informations et routines relatives à leur spécialisation.

La mémoire est vraiment l'atout fondamental pour réaliser un travail parfait. C'est elle aussi qui permet de donner à la vie plus de charme et de joie : elle permet de nous faire chanter ensemble, de jouer ensemble, de travailler ensemble, et de se raconter de bonnes blagues.

## 36. L'intégration en 2 étapes : conscientisation et écoulement



L'art de la prise de conscience

### 36a - L'intégration en deux étapes - Principe de Taijiquan

L'intégration des principes de Taijiquan vie s'effectue en deux étapes après l'indispensable mémorisation des formes et postures : la prise de conscience puis l'écoulement vers le réflexe automatique.

La première étape est la prise de conscience. Elle peut s'effectuer selon deux méthodes. Il y a d'abord la prise de conscience réalisée grâce à la méditation, comme l'a vécu Archimède en prenant son bain. Il s'écria « Eureka », quand la bille tomba. La prise de conscience s'effectue à un moment surprenant, à l'improviste, comme **une bille qui tombe** sans savoir pourquoi.

La seconde méthode consiste à s'informer. Et quand il s'agit de prendre conscience de soi au niveau de sa structure physique, mentale, émotionnelle, etc. , la méthode la plus facile est vraisemblablement la deuxième méthode. Elle consiste à faire appel à l'aide d'un professeur, d'un partenaire, d'un conseil, d'une caméra ou d'un miroir pour pouvoir se corriger. Autrement dit, il serait quasi impossible pour beaucoup d'entre nous de prendre conscience SEUL de ses erreurs. Ceci est vrai parce que notre cerveau nous TROMPE à tous niveaux. Nous sommes trompés par le cerveau cortical du mouvement et des postures.. En effet, le pratiquant de Taijiquan observera très facilement qu'il y a très souvent une nette différence entre la posture ou le mouvement que son cerveau à commander à ses membres (bras, jambes, pieds, mains, torse, épaules, hanches, etc.) et le résultat qu'il observera grâce à l'aide du miroir ou du professeur.

La deuxième étape est possible après la prise de conscience. C'est la correction de plus en plus régulière et fréquente de nos erreurs, l'une après l'autre, ce qui permet d'intégrer définitivement les bons changements d'habitudes. Durant cette période s'effectue la mise en mémoire dans le cerveau limbique, ce qui assure aux moments voulus les bons mouvements automatiques et réflexes. Ce passage dans le cerveau limbique s'effectue par écoulement, comme **une bille qui roule**.

**Dans la première étape**, le taijiquan apprend à **prendre conscience** de son corps, de son esprit, de son espace, de son environnement. Mieux se connaître pour mieux se corriger. La prise de conscience est tellement importante qu'elle concerne tous les principes de Taichi. C'est pourquoi, j'ai défini le taichiquan sur la couverture de ce livre comme étant « L'art de la prise de conscience »

Prendre conscience de son corps physique, de son état mental, de son espace et de son environnement est l'un des grands objectifs du taichichuan.

Au niveau corporel, il nous fait prendre conscience de la position, de l'écartement, de l'ouverture et de l'orientation des pieds, des mains, du torse, du bassin, du regard, avec l'aide indispensable d'un partenaire ou d'un professeur. Il nous apprend à visualiser correctement nos postures, nos repères (centre, axe, alignements), nos mouvements, et la coordination de ces derniers. Il nous apprend également à écouter notre respiration, notre pouls, nos douleurs, nos organes. Au niveau gestuel, il nous apprend à prendre conscience de l'espace que nous occupons lors de nos déplacements et à le gérer sans heurter inconsciemment les objets et les autres personnes.

Au niveau du mental, il apprend à écouter nos pensées et sentiments, et à reconnaître l'apparition des émotions qui s'affichent sur notre visage. Leur nombre, leur fréquence, leurs qualités sont des

caractéristiques qui ne peuvent pas rester dans l'ombre de notre subconscient. Pourquoi ai-je de mauvaises pensées ? Pourquoi suis-je souvent fâché ?

Chaque principe de taichi requiert comme premier travail sur soi une prise de conscience. Quand la prise de conscience apparaît et interpelle sur un des principes de taichi, on peut affirmer que la moitié du travail est fait à son sujet. Il ne reste plus qu'à l'intégrer en l'appliquant.

**Dans la deuxième étape**, après que la prise de conscience ait interpellé, c'est l'application régulière d'une nouvelle bonne habitude qui va permettre une intégration progressive et complète jusqu'à l'automatisme. Une fois l'intégration terminée, le principe fait partie intégrante de nous et nous a transformé. Il ne faut plus y penser. Au niveau cérébral, c'est comme si le principe mémorisé était passé du cerveau cortical (raisonné et contrôlé par la mémoire consciente) au cerveau limbique (inconscient, réflexe, instinctif). Tout l'entraînement au Taichiquan, avec ses nombreuses répétitions, en lenteur puis en vitesse, a pour mission de nous libérer de cette mémoire consciente et de trouver en cas de besoin le bon réflexe rapide. C'est justement parce qu'il est instinctif et automatique que le réflexe est toujours plus rapide, et donc plus efficace, que le contrôle raisonné.

La prise de conscience et l'intégration ont déjà été abordées maintes fois dans ce livre, qu'il s'agisse de protéger le dos par la bascule du bassin ou de libérer l'axe en déliant et débloquent les hanches et le bassin. Ce principe de l'intégration est bien plus important que le principe de la mémorisation. Un pratiquant qui reprend la pratique du taichi après 10 ans d'abandon a généralement tout oublié des formes et enchaînements appris, sans rien avoir perdu pour autant dans l'intégration des principes acquis autrefois ! En Taijiquan de combat, il s'agit moins de mémoriser des techniques que de comprendre et intégrer des concepts de base. Il ne s'agit donc pas de mémoriser des projections comme en judo, des frappes comme en karaté, des techniques de lutte comme en aikido, etc. Quand le Taijiquan de combat est intégré, le pratiquant peut développer lui-même son art martial, par l'étude et par le travail avec partenaire. Le taichi martial peut ainsi s'appliquer sur partenaires pratiquants tous les arts martiaux de type externe ! Bien souvent, c'est quand le pratiquant acquiert le statut de professeur que son nouveau travail va le tirer dans les sphères du Taijiquan martial supérieur.

## 36b - L'intégration en deux étapes - Principe de vie

Cet objectif de vouloir prendre conscience davantage et de mieux en mieux soi, les autres et le monde devient une seconde nature, un objectif permanent, qui se transpose finalement dans le vécu au quotidien dans tous les domaines. Le premier travail sur soi sera toujours la prise de conscience, c'est-à-dire la sortie du subconscient d'une vérité qui restait cachée jusque-là, soit parce que le temps n'était pas encore venu, soit parce que la personne était encore trop fragile pour se connaître davantage ou mieux connaître le monde ou donner un sens à sa vie. Quand la prise de conscience s'effectue et interpelle réellement sur un principe de philosophie ou de vie, on peut affirmer que la moitié du chemin est parcouru à son sujet. Il ne reste plus qu'à l'appliquer dans sa vie au quotidien.

Eureka cria Archimède ! Puis il pensa vérifier après son bain si ce qu'il venait de lui être révélé (prise de conscience) dans son état de relaxation extrême et de calme intérieur absolu se confirmait bien dans la réalité (vécu). La bille tombe (prise de conscience) et roule (écoulement dans le vécu). L'interrupteur est actionné (conscience) et la lampe brille (vécu intégré).

### Comment arriver à prendre conscience ?

- 1) d'abord s'informer et **questionner** pour savoir : les malades pour trouver réponse à leurs problèmes de santé, les sportifs pour améliorer leurs performances, les vacanciers pour préparer leurs voyages, etc. S'informer permet de donner de bonnes réponses aux problèmes qui pourraient survenir, de connaître à l'avance le résultat de nos décisions et de nos actions. C'est ainsi que si je mange trop ou pas assez, je sais que je dois m'attendre à avoir telles misères.
- 2) ensuite **prévoir** pour éviter l'inattendu. Une check-list permet bien souvent de ne pas oublier de réaliser de petits gestes, mais importants : organisation d'une fête, conception d'un menu, planification d'un travail, etc.
- 3) enfin **réfléchir** posément pour trouver des réponses et les comparer. Nos choix et décisions les meilleurs sont ceux qui sont pris après avoir comparé les avantages et inconvénients des multiples solutions possibles. Le truc est de dessiner sur une feuille de papier **deux colonnes appelées POUR et CONTRE** et de les compléter petit à petit.
- 4) **appeler** chaque chose par le mot spécifique qui la définit exactement, et **sans aucune complaisance !**

### Conscience - inconscience

Croire détenir la vérité est le premier leurre car notre cerveau est MENTEUR. Si nous sommes trompés par notre cerveau cortical, nous sommes aussi trompés par notre cerveau limbique. Ce qui est ressenti est

souvent différent de ce qui est. Par exemple, sur le plan émotionnel, vous pourriez avoir l'impression d'être victime de rejet dans un groupe, d'être trompé par le partenaire, d'être mal jugé, d'être victime d'injustice, d'être suffisamment zen avec autrui ? Avant de le croire, vérifiez et posez la question autour de vous : est-ce juste un ressenti ou est-ce une réalité ? Trop souvent, nous croyons que ce que nous pensons est vérité.

La conscience permet petit à petit d'atteindre l'éveil. Ecouter sa conscience quand elle nous interpelle est assurément la bonne route à suivre. Quand la conscience est étouffée et n'arrive pas à se faire entendre et à nous interpeller, c'est peut-être à cause du bruit intérieur qui règne en nous, ou de notre insouciance et de notre paresse à nous remettre en cause. L'homme se complait tellement dans le seul acquis.

Dans la vie de tous les jours, ce sont surtout nos rapports avec autrui qui sont importants. Plus on aura conscience de la qualité de nos rapports avec nos proches, plus nous aurons de facilités pour entretenir avec eux de bonnes relations, saines et chaleureuses. Quelques indicateurs permettent de déterminer le moment où cet objectif est atteint.

Au niveau sociétal, il s'agit aussi de prendre conscience de l'**espace exact** que l'on prend, réduit ou important. Il s'agit plutôt de prendre conscience de l'espace qu'on n'ose pas encore prendre dans la société (alors que nous occupons la juste place pour agir correctement) ou de celle que nous occupons abusivement en lésant d'autres personnes. Dans les deux cas extrêmes, le résultat est le mécontentement de l'entourage, voir l'accumulation progressive de ressentiments. Quand on est inconscient, on fait du n'importe quoi, on dit n'importe quoi, n'importe où et en présence de n'importe qui.

### **Conscience et changement de l'être intérieur**

Prendre conscience des portes qui s'ouvrent pour nous faciliter la vie et nous permettre de réaliser notre tâche sur terre est probablement une des prises de conscience les plus importantes. Combien d'entre nous massacrons les opportunités que la Vie nous tend. Nous refusons la Vie parce que l'habitude nous rassure, parce que le Nouveau nous fait peur. Notre scénario mental est toujours pareil, nous attendons que la porte se referme pour espérer qu'une autre s'ouvre ... Nous recommençons notre petit jeu et parfois, nous fermons nous même la porte.<sup>54</sup>

Domage parce que l'ancien, c'est révolu, c'est derrière nous. Et la Vie, c'est le nouveau qui est devant nous

Apprenons donc à ne pas nous retourner et à vivre le Nouveau, à sentir ce que la Vie attend de nous.

Apprenons à passer les portes qui s'ouvrent, au moment où elles s'ouvrent.

Dès lors, nous pourrons prendre plus facilement conscience des épreuves que la Vie nous offre pour nous permettre de nous dépasser. Lors de cette prise de conscience, le fait de « se révolter » semblera être une attitude inharmonieuse qui mène au chaos, car, ETRE TAO, c'est se trouver en harmonie avec les Lois Universelles.

### **Conscience collective et grands changements**

Dans un sens plus large, il s'agit de prendre conscience du monde dans lequel on vit, monde familial, monde professionnel, monde culturel, monde politique et planétaire. A titre d'exemple, au niveau environnemental, l'inconscience des hommes est tellement grande que le ressentiment de la planète Terre commence à déborder ...

La nouvelle conscience collective va permettre de résoudre prochainement de très nombreux problèmes mondiaux.

Faut-il encore que cette prise de conscience soit intégrée par un changement radical de la mentalité générale imprimée dans nos gènes. Cette nouvelle mentalité sera basée sur le respect (minorités, vulnérabilités, diversité, etc.) et sur l'acceptation de l'alternance croissance- décroissance (démographie, spéculation, consommations, besoins, etc.) .

Le processus de l'inconscience est toujours le même pour tous. Il utilise deux outils efficaces du subconscient : le non dit et le déni. Cet état d'inconscience touche tout le monde, et principalement les personnes dont le vocabulaire est maigre.

**Plus le niveau de conscience est bas, plus cette conscience est permissive.**

---

<sup>54</sup> Le Tao de la psychologie de Jean Shinoda Bolen aux Editions Mercure de France – Le Mail

## 37. La réappropriation et la revalorisation de soi



### Le principe de la reconnaissance et de la sainteté

#### 37a - La réappropriation de soi - Principe de Taijiquan

Ce principe est en rapport avec le rayon énergétique N° 6 de la dévotion. Il est géré par une glande hormonale appelée le pancréas endocrine. J'aurais envie d'ajouter personnellement le duodénum endocrine (qui est très important et encore très mal connu). Le duodénum est plus central (dans l'axe du corps) et est enchevêtré au pancréas.

Le Tai Ji Quan permet, grâce à une prise de conscience de plus en plus aiguë, à se réapproprier son corps, son espace, son temps, son esprit, ses besoins, ses valeurs. Il permet, grâce à une pratique régulière dans une des écoles de Taichi de mieux s'affirmer tel que l'on est, de devenir enfin soi-même. L'avoir et le paraître n'ont plus leur place. Seulement être soi, et pouvoir l'exprimer librement.

Au début de la pratique, il est facile de s'apercevoir que la psychomotricité laisse bien souvent à désirer, que la représentation de l'espace est très approximative, que les gestes sont mal copiés et mal reproduits. Les premières ré appropriations recherchées en taichi sont les directions données lors d'un enchaînement ou déplacement par les pieds et les mains, puis les postures obtenues avec le corps : verticalité, bascule du bassin, etc.

Au début de la pratique, le cerveau ne commande pas de bons gestes, ni de bonnes direction, mais il donne l'impression au débutant qu'il travaille parfaitement. C'est progressivement que le cerveau va se laisser domestiquer et qu'il va commander les muscles pour répondre au mieux à ce qui est demandé. C'est petit à petit aussi que le pratiquant va prendre conscience de ce réalignement entre commande du cerveau et résultat obtenu. A ce sujet, la prise de photos reprenant l'évolution du pratiquant, d'année en année, est très évocatrice.

Petit à petit le geste corrigé correspond effectivement à ce qui est attendu par le professeur. Quand ce travail de réappropriation de l'espace par une meilleure psychomotricité est réalisé, le pratiquant s'aperçoit que sa vitesse d'apprentissage s'accélère, démontrant que l'espace est mieux contrôlé, que les muscles répondent plus justement aux ordres du cerveau transmis vers les membres supérieurs et inférieurs.

La réappropriation de soi ne se limite pas à faire une meilleure connaissance de sa gauche et de sa droite (stéréognosie) et une meilleure évaluation de l'espace

Il est enseigné également dans les cours de Tai Ji quan que la personne peut se réapproprier son vécu au quotidien en **se libérant des liens de dépendances** de son corps, de son mental et de sa spiritualité, bref de sa santé et de sa vie. Il s'agit de réaliser en définitive une réappropriation de sa personne entière, par **un choix personnel osé** de son temps, de ses occupations, de ses relations, de ses achats, de ses aménagements, de son organisation. Qu'il ose seulement !

#### 37b - La réappropriation de soi - Principe de vie

Réflexion : **Que vaut-il mieux ? Se prendre pour un saint, ou se considérer pour un « rien du tout » ? Se trouver sûr de soi pour gérer sa vie, ou se trouver nul et complètement dépendant des autres ?**

Dans la vie privée, il s'agit bien sûr de **se réapproprier soi et son être** : en ne se soumettant plus de façon passive et systématique, sans tenir compte de ses besoins et de ses expériences, aux désirs du partenaire, aux conseils du médecin, aux recommandations de l'autorité religieuse et aux règles diverses provenant de toutes parts.

Un écrivain affirmait justement : « **La loi est un bon guide et un très mauvais maître.** »

### **Se réapproprier sa santé**

Se réapproprier sa santé, c'est se responsabiliser et se prendre en charge seul, c'est devenir son propre médecin et son propre conseiller. A ce niveau, la personne conduit sa vie, fait ses propres recherches pour trouver l'alimentation qui correspond le mieux à son type de santé. Il est amené à écouter davantage son corps et ses sonnettes d'alarme, à trouver les lectures qui conviennent en fonction du moment et à étudier la question de sa santé.

Se réapproprier sa santé de manière responsable, c'est aussi traiter sa santé avec délicatesse, avec des médecines d'abord préventives, ensuite douces, et si nécessaire, avec les médecines dures et agressives. Mais toujours en diagnostiquant, en donnant un nom au mal que l'on veut soigner, et non pas, comme certains médecins font aujourd'hui, de traiter au petit bonheur la chance sans mettre de mot pour définir la maladie ou le mal que l'on veut soigner.

Personne d'autre que nous mêmes n'a le temps suffisant pour bien étudier notre état de santé.

Aujourd'hui, la communication informatique nous permet d'étudier rapidement des problèmes spécifiques de santé. Dès qu'on prend conscience d'un problème, comme par exemple le virus de l'herpès, l'irritation du grêle, un refroidissement, Internet vous permet de découvrir des données scientifiques que le médecin ne vous dira pas forcément, faute de temps, faute de mieux vous connaître, ou par scrupule, ou par peur que la vérité vous fasse du tort, etc. Internet est là pour donner une foule d'informations, de précautions, de moyens de se soigner : vous pouvez demander à votre médecin les sites à consulter ou chercher vous-mêmes avec un moteur de recherche. L'idéal pour soi serait de devenir le spécialiste «préventionniste » de la santé (en Chine, on paie le médecin uniquement pour garder la santé). Il est un peu dommage d'agir comme le médecin et thérapeute pour rétablir une santé provisoirement perdue.

L'idéal est donc devenir le seul et vrai expert pour sa propre santé. Rien ne remplace l'expérimentation personnelle. De la sorte, il est possible de faire prendre de bonnes habitudes de vie, de santé et d'hygiène aux enfants dont on a la charge, de sorte que leur machine organique s'use moins vite.

Voilà la responsabilité nouvelle des parents : parler et agir en conséquence.

**Se réapproprier sa vie (besoins), son espace de liberté (temps, relations), ses valeurs**, est une démarche à atteindre ultérieurement, quand la santé physique et mentale est redevenue confortable et suffisante.

### **Se réapproprier sa vie en devenant plus responsable**

Les paroles d'hommes un peu plus conscients sont très souvent subversives, et en avance sur leur temps. C'est pourquoi d'ailleurs elles sont très mal comprises et si souvent rejetées. Ces messagers sont souvent persécutés quand ils ne sont pas exécutés.

Une des paroles subversives du Christ est celle-ci : « Tu quitteras ton père, ta mère, tes frères et tes sœurs .... ». Mais il n'a jamais dit de quitter son ou sa partenaire, et encore moins ses enfants (non émancipés). Pourquoi tant de haine pour la famille, apparemment ? Voilà un bon sujet de réflexion.

Aujourd'hui pourtant, les couples se séparent très facilement. Ils abandonnent de cette manière le conflit salutaire existant ou inexistant (principe 42), par manque d'amour et de volonté (principes 45 et 50). En conséquence de quoi, ils se privent d'une évolution possible de leur âme. Ils se séparent quand tout est encore à réaliser entre eux, peut-être parce que l'un des partenaires n'offre pas la liberté à l'autre ou n'offre pas assez de son temps pour une relation chaleureuse et privilégiée. Pourtant, laisser la liberté à autrui procure normalement plus de satisfactions pour tous et de valorisations pour chacun.

### **Se réapproprier son espace de liberté**

Se réapproprier ses besoins personnels fait partie du programme de ce principe de vie. Pourtant, il convient de tenir compte des besoins et de la fragilité des personnes avec qui l'on vit.

De manière concrète, ce serait bien que chacun puisse choisir lui-même sa voiture, les travaux d'aménagement du domicile qui le motivent, ses amis et ses connaissances, son temps consacré au travail, à la famille et aux hobbies, etc. Au début, dans un couple, il y a malheureusement, très souvent, un dominateur qui veut tout imposer et qui utilise tous les moyens pour arriver à ses fins, parfois inconsciemment.

Pourtant, l'espace de liberté est un besoin fondamental nécessaire à chacun de nous pour pouvoir rester équilibré et épanoui. La solution pour celui qui subit la domination se trouve dans le conflit salutaire (principe 42). Dans cette optique, la communication non violente nous donne également des clés intéressantes.

**Sans prise de pouvoir sur l'autre, sans contrôler l'autre....** écrit Robin Norwood <sup>55</sup>

Il est difficile d'aborder ce chapitre sans parler de la tendance sado-masochiste qui se trouve ancrée en chacun de nous.

---

<sup>55</sup> « Ces femmes qui aiment trop » de Norwood Robin – Editions J'ai lu N° 7020

Nous avons tendance à être maso, ce qui nous rend sadique par la suite. Celui qui a subi une épreuve lourde a tendance à la faire subir ensuite à son tour. C'est pourquoi il est bon de se répéter continuellement pour les petits problèmes de la vie : Je ne suis pas maso, et je ne vais pas tomber dans le piège. C'est un moyen efficace de quitter ce scénario infernal de la victime qui se transforme en bourreau. Se faire des cadeaux sans le consentement de qui que ce soit est un autre moyen de se valoriser. Pour obtenir plus de liberté, il s'agit d'en prendre en appliquant la politique du grignotage. Rien ne sert de revendiquer les grands changements à son propre avantage. Bien souvent, ce ne serait pas supportable dans une relation. C'est plus sûr quand on souhaite prolonger cette relation de se contenter de changements moins spectaculaires mais plus périodiques. C'est le changement dans la continuité ou la continuité dans le changement !

### **Se réapproprier ses valeurs personnelles**

Cela consiste à oser les afficher, les affirmer, les exprimer, les vivre et aussi à les soutenir pour infléchir de nouvelles directions sociétales. Dans ce cadre, la réappropriation de ses valeurs personnelles permet de devenir plus responsable par rapport à nous-mêmes, mais aussi par rapport à la société. S'exprimer (verbalement ou par écrit) constitue bien souvent **l'acte politique citoyen** par excellence, dont trop peu comprennent la portée.

Les Occidentaux sont encore loin de cette responsabilité politique citoyenne retrouvée. Ils croient vivre dans une « démocratie », mais en fait, en votant pour une couleur, un parti, une personne, ils se déchargent de leur responsabilité politique de citoyen en donnant carte blanche à une personne ou à un groupe de personnes qui vont le représenter et réaliser soi-disant leurs aspirations et besoins. Quel leurre, quelle méprise.

Les citoyens qui se disent démocrates parce qu'ils votent pour un parti ou des personnes, mais qui n'interpellent jamais durant un mandat pour faire part de leur opinion, contribuent à la dégradation de la démocratie. Le pouvoir fort qui ne rencontre aucun contre-pouvoir a prise sur une population qui devient de plus en plus dépendante. Ce qui est paradoxal, c'est que ces soi-disant démocrates, à tout laisser faire, ne laissent souvent que très peu de liberté à leurs proches. Que du contraire, ils volent bien souvent à leur partenaire et à leurs enfants la liberté d'entreprendre les actions qui permettraient de **mettre en valeur leurs dons naturels**. Ils les forcent à ne pas écouter la voie de leur conscience.

A titre d'exemple, par influence ou autoritarisme, ils empêchent leurs enfants de choisir leurs écoles, leurs études, leurs amis, leurs sports préférés, leurs activités artistiques favorites, ...

### **Se réapproprier sa liberté de penser, de s'exprimer et d'agir**

La spiritualité consiste en quelques paroles : « Sans attaches », disait Huxley dans un de ses livres. <sup>56</sup>

## **OSER LE CHANGEMENT**

### **La grande difficulté, c'est le premier pas !**

Apprendre à se connaître, à se prendre en charge, à lâcher les béquilles (dogmes du médecin, du curé, des parents), à devenir plus responsable de soi, des autres et de son environnement est un programme grandiose. Il fait déjà peur pour oser prendre la première liberté. Quel chemin à parcourir ! A entendre ceux qui y sont parvenus, ce n'est finalement pas si compliqué que ça.

La première démarche est d'apprendre à bien reconnaître ses difficultés de vie et de **mettre des mots justes** sur son vécu quotidien. Vous trouverez en annexe la liste des sentiments, et l'échelle des besoins selon la pyramide de Maslow. Il est possible de tirer un très grand parti de celle-ci, notamment en étendant son vocabulaire et en apprenant les techniques de communication non violente déjà citée à plusieurs reprises (Thomas Gordon et Marshall Rosenberg). Des spécialistes psychologues peuvent vous aider dans cette tâche également.

La seconde démarche est d'apprendre à bien connaître ses problèmes de santé physique et mentale et à rechercher leurs causes plutôt que l'extinction de leur mal par une méthode rapide.

La démarche suivante est de se remettre en cause du point de vue comportemental (scénarios de vie répétitifs non appréciés) et d'analyser son mode de vie, car ils peuvent tous deux être la source du mal-être régnant.

Quand l'état des lieux est établi et que le moment est venu, parce que vous en avez marre d'en avoir marre, alors vous êtes prêt pour passer à l'étape suivante.

**Oser le changement, c'est surtout apprendre à dire NON !** Pour y arriver, vous aurez surtout besoin de parler, de vous confier et de trouver les soutiens pour préserver votre moral. Vous les trouverez de préférence dans des groupes de personnes qui ont rencontré et résolu le même problème que vous :

<sup>56</sup> Aldous Huxley – « La fin et les moyens » - Editions PLON - Présences

alcooliques anonymes, femmes battues, enfants violés, personnels harcelés moralement, partenaires abandonnés, handicapés et malades chroniques (gros, diabétiques, drogués, ...), etc.

Relevez la liste des changements possibles à opérer dans votre vie et puis tenez vous à des objectifs raisonnables avec des délais acceptables. Redessiner son mode de vie pour l'adapter de manière optimale à son cas particulier et le rééquilibrer en tenant compte de tous les intervenants est un travail qui peut se faire aussi avec un soutien d'experts.

C'est plus facile de dire non à autrui pour se protéger en se disant intérieurement : **va te faire foutre !**

Prendre son indépendance ne doit pourtant pas être réalisé aux dépens d'autrui.

Le présent texte n'a pas de valeur de conseil, ni de valeur scientifique, vous l'aurez compris.

Le taiji, tout comme la communication non-violente (Th. Gordon Marschall Rosenberg) ont pour but de se réapproprier notre corps visible, nos corps invisibles, nos paroles, nos besoins, nos actions. Ce ne sont pas les conseils d'un professeur ou ceux d'un médecin qui sont importants. L'important, me semble-t-il, est d'expérimenter soi-même, et de devenir son propre médecin, son propre professeur, son propre guide spirituel.

A noter que pour bien gérer, il est nécessaire de s'entourer pour chaque problème rencontré de nombreux conseils, afin de pouvoir choisir ensuite en grande connaissance de cause.

### **Le droit se prend, l'espace se négocie**

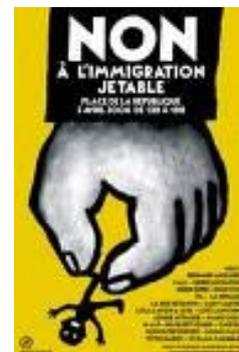
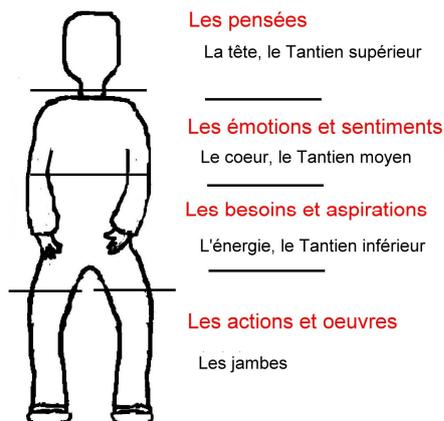
Un droit ne se demande pas, il se prend ! Et être heureux et rayonner de joie est un droit. Pratiquer un hobby est un droit aussi, il ne se négocie pas, il se prend ! Le temps qu'on alloue à ses loisirs, par contre, est négociable.

Celui qui peut faire la différence évitera les questions suicidaires du genre :

- veux-tu bien que je m'inscrive à un cours de taichi ?
- veux-tu bien que je m'habille pour que je me sente bien dans ma peau ?
- veux-tu bien que je réserve un endroit pour ranger mes affaires strictement personnelles ?

Celui qui a du mal à prendre ses droits trouvera une aide dans le principe 40 : La solidarité vers l'indépendance.

## 38. L'unité - spiritualité



**La personne qui s'affirme dit : NON**

**Le principe de la cohérence et de l'affirmation de soi.**

### 38a - L'unité - Principe de Taijiquan

La recherche de l'**unité** dans la pratique du taiji de santé se réalise principalement par le respect des six coordinations fondamentales suivantes :

- extérieures : pieds-mains ; coudes-genoux ; hanches-épaules.
- intérieures : mouvement-respiration ; mouvement-pensée ; mouvement-énergie.

A titre d'exemple, lorsqu'une partie du corps se meut, toutes les autres parties bougent. Si une partie s'arrête, elle entraîne l'arrêt des autres parties. Le corps est un tout dont les éléments sont mis harmonieusement en relation. Mais l'unité recherchée dans la pratique du Taijiquan de santé va plus loin que la coordination. Elle recherche également l'unité de l'esprit et du corps. Chaque mouvement doit être réalisé avec une soigneuse attention. L'écoute de la respiration et du pouls y aide, de même que le ressenti du bien-être et de la douleur, et la perception des sensations.

L'intensité et la durée du travail du taichi n'excèdent pas les possibilités de la partie du corps la plus faible. En général, la partie la plus faible est une articulation (genou, poignet, coude, hanche, épaule). Ainsi, la pratique régulière du taichi a pour effet de renforcer et non pas de déforcer, d'unifier et d'intégrer toutes les parties de l'ensemble, et non pas de développer localement. Petit à petit, la force unifiée grandit.

L'unité est réalisée complètement pour un pratiquant surdoué, et qui est arrivé après de très nombreuses années à intégrer dans son corps et dans son esprit les quelques 35 principes qui précèdent. Ces principes s'intègrent après leur prise de conscience par un **travail SEUL**. Ils ont pour objectifs la réalisation de soi et la construction de l'être.

Les quelques 20 principes qui suivent et qui terminent l'étude s'inscrivent dans le **travail en PARTAGE** avec autrui (en taichi de santé et en taichi martial) ainsi que dans la recherche d'une plus grande spiritualité.

L'**unité**, dans le travail avec partenaire, est réalisée quand le pratiquant agit librement, instinctivement, rapidement, en accord complet avec ses besoins du moment (menaces, dangers, problèmes, difficultés, opportunités, solutions). Pour les reconnaître, il est vigilant, toujours à l'affût, toujours à l'écoute de ses sentiments et de ses émotions qui varient en fonction de ce qu'il vit avec son partenaire ou avec d'autres. Il évite surtout d'interpréter avec son cerveau, mais utilise davantage ce dernier pour capter les signaux visuels, sonores, gestuels (le touché) qui confirment ses sentiments naissants, ses besoins spontanés, et son action préventive. A ce moment-là, les efforts déployés par son partenaire pour le déséquilibrer deviennent inutiles. L'énergie de l'adversaire retourne bien à la terre au travers de différentes parties de son corps, sans aucun blocage au niveau d'une articulation intermédiaire (fermeture au droit de cette articulation), ou bien, cette énergie est emmagasinée pour être ensuite renvoyée de manière magistrale. Quand vous pratiquez le taichi avec partenaire, ce dernier cherchera toujours à viser votre point le plus faible et à s'y tenir, jusqu'au moment où vous en aurez pris conscience et que vous aurez progressé. Il

sera bien obligé alors de chercher un nouveau point faible chez vous, bien que moins vulnérable que le premier ! L'unité donne plus de cohérence et d'efficacité aux interactions.

## 38b - L'unité - Principe de vie

### La fracture ou la prostitution séparative

La prostitution s'exprime de plusieurs manières au niveau stratégique :

- dans la prostitution physique, il existe une coupure entre l'action et les besoins : la personne donne son corps sans tenir compte de ses besoins fondamentaux, pour assurer par exemple son confort physique;
- dans la prostitution sentimentale, il existe une coupure entre les actes et les sentiments (les sentiments normalement ressentis sont enfouis dans le subconscient) : l'enfant agit pour faire plaisir à ses parents sans tenir compte de ses sentiments et de ses propres besoins ;
- dans la prostitution intellectuelle, il existe une coupure entre les actes et les valeurs : le politicien agit à l'encontre de ses propres valeurs pour se faire bien voir et ainsi assurer une progression normale de sa carrière. Ne pas faire de vagues est son souci majeur. J'obéis et je fais comme les autres sont à priori des consignes qui lui conviennent.

Pour comprendre ce qui s'est passé dans la fracture, il faut se rappeler que tout homme mène trois vies distinctes : vie professionnelle, vie familiale, et vie personnelle.

La Vie propose de mener au mieux ces trois vies de front, en même temps.

La **première vie** est la vie professionnelle : c'est la vie raisonnable symbolisée par **la tête**. C'est la voie de la logique et du raisonnement pur et dur. C'est elle qui va permettre de nourrir la famille. Elle est par essence la moins riche sur le plan des relations humaines parce qu'elle est basée sur un système hiérarchisé et structuré, fait de discipline et d'obéissance. Les ordres sont donnés, et l'exécution suit dans les meilleurs délais. Bien souvent, les états d'âme ne sont pas pris en compte. De nombreuses personnes ont souvent l'impression de compter pour un numéro dans la masse des autres travailleurs. D'autres personnes, par contre, s'y complaisent et en font leur priorité et leur mode de vie. Le temps qu'ils consacrent à la profession déborde sur le temps qu'ils pourraient consacrer à la famille. Mais à l'âge de la pension, ces mêmes personnes se retrouvent chez elles sans aucun projet pour occuper leurs belles journées.

La **deuxième vie** est la vie familiale et sociale passée au sein de la cellule de base de la Société : c'est la vie sentimentale et émotionnelle symbolisée par **le cœur**, le thorax. C'est elle qui va permettre à l'homme d'exprimer ses émotions et ses sentiments. La vie en couple et la vie en famille, avec des enfants, va exiger beaucoup d'écoute et va demander d'accorder de nombreuses concessions pour pouvoir assurer la pérennité de la cellule. Des conflits vont naître, mais ils donneront l'occasion à chacun de surmonter des difficultés qui ne sont plus de l'ordre du raisonnable, mais de l'ordre de l'irrationnel, du passionnel parfois. Ces événements émotionnels sont des expériences uniques, des challenges à affronter, et qui permettent de se surpasser et d'en sortir glorieux, plus fort. C'est le conflit salutaire !

Cette deuxième vie est déjà plus intéressante sur le plan humain que la première.

La **troisième vie**, celle qui est souvent oubliée, c'est la vie personnelle, la vie pour soi, celle qui permet de se ressourcer, d'assouvir les besoins prioritaires symbolisés par les **tripes**. Le ressourcement et la reprise d'énergie se réalisent en s'offrant personnellement de moments cadeaux sans stress. Ce peut être un moment de lecture, une matinée de pêche, ou bien d'autres activités individuelles ou au sein de groupes de sport, de loisir, de culture ou d'art.

**Mener ces 3 vies en même temps** est nécessaire.

Quand la vie est menée de manière équilibrée, ces trois modes de vie sont menés de front avec entrain, et dans ce cas, un échange important est possible entre les différents niveaux : tête, cœur, tripes et jambes. Quand une personne perd cet équilibre, elle s'aperçoit parfois trop tard qu'il s'est dévitalisé de toute énergie.

Ces trois vies ont besoin chacune, pour pouvoir exister, de temps.

En communication non violente :

- les jambes symbolisent l'action
- les tripes symbolisent les besoins et les valeurs
- le cœur symbolise les sentiments
- la tête symbolise la raison, la logique, l'interprétation, le jugement, ...

Ce qui relie les jambes et les tripes, ce sont les œuvres.

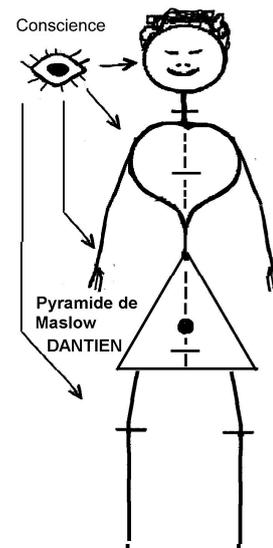
Les **œuvres** sont les actions conscientes du cerveau cortical qui font courir par vaux et par monts pour assouvir les besoins.

Ce qui relie les tripes et le cœur, ce sont les émotions.

Les **émotions** sont les réactions instinctives du cerveau limbique, qui sont générées par des sentiments émergents (positifs ou négatifs) à la suite d'un besoin assouvi ou non assouvi.

Ce qui relie le cœur et la tête, ce sont les pensées créatrices.

Les **pensées créatrices** sont des ordres donnés par le cerveau cortical au cerveau limbique pour pouvoir le calmer et éviter les **débordements émotionnels** (relire les rubriques relatives aux cerveaux limbique et cortical).



Quand la personne est unie, les différents niveaux fonctionnent

correctement, tête, cœur, tripes et jambes assurent leurs fonctions. Les échanges entre eux sont fluides.

Quand une personne perd son unité, des blocages se créent entre les 4 niveaux de communication.

Si la cassure se produit entre tête et cœur, la personne isole et néglige ses parties cérébrales raisonnables et intuitives. Elle perd la tête et ses sentiments prennent le dessus pour assouvir ses besoins et ses désirs, quitte à ne pas pouvoir assumer ses contraintes matérielles et ses responsabilités morales.

Si la cassure se produit entre cœur et tripes, la personne isole et néglige la partie sentimentale dans ses relations, et ses émotions sont étouffées. Elle ne reconnaît plus très bien ses sentiments, et n'y prête plus attention. Elle se méconnaît parce qu'elle n'a pas appris à se parler à elle-même. Ses sentiments sont minimisés. Elle a enfoui dans un profond subconscient sa vie intérieure. Ses relations ne sont plus chaleureuses, et son humanité se dégrade.

Si la cassure se produit entre les tripes et les jambes, la personne n'est plus attentive à ses propres besoins prioritaires, lesquels peuvent être très différents d'une personne à l'autre : besoin de liberté, besoin de place, besoin de valorisation, besoin de paix, besoin de repos, besoin d'ordre, besoin de rigueur, besoin de sécurité, etc., Quand la cassure est réellement là, elle affirme ne plus avoir de besoins, mais c'est une victime en puissance.

La personne est prostrée, incapable de réagir aux circonstances de la vie. Son cerveau, son cœur et ses tripes ne l'y aident même plus. Et quand une alerte ne déclenche plus aucune action, parce que les jambes paralysées empêchent la personne d'agir, cette alerte n'arrive même plus à assurer la protection, voire la survie.

Quand la cassure s'est produite au niveau du cou ou du cœur, les besoins sont ressentis mais l'action juste n'est plus possible. Quand la cassure a lieu au niveau des tripes ou des jambes, l'action réclamée par la raison, l'intuition et les sentiments sont interdits de pénétrer au niveau inférieur. Ce handicap amène la victime à vivre dans une relation de dépendance.

Certaines personnes fragiles préfèrent ne pas affronter la réalité par le conflit salutaire (principe 42). C'est l'esquive. Le problème est reporté à plus tard. Pourtant, il sait que ce problème reviendra tôt ou tard avec un peu plus d'intensité encore.

### L'unité individuelle ou la cohérence adhésive

Réunifier la personne est un objectif que l'on retrouve aussi bien dans le Taichi qu'ailleurs, notamment dans des techniques de communication verbale non violente. Celles de Thomas Gordon et Marshall Rosenberg sont enseignées à l'École des Parents et des Educateurs à Charleroi et Etterbeek, et à l'Université de Paix à Namur.

S'il s'agit dans le taichi de faire interagir harmonieusement jambes, hanches, épaules, bras, tête, mental et centres énergétiques (spiritualité), dans la vie au quotidien, l'unité est surtout recherchée au niveau du mental et des centres énergétiques. L'unité de la personne est réalisée cette fois quand celle-ci arrive à faire interagir harmonieusement ses jambes, ses tripes, son cœur, sa gorge, et sa tête. Les jambes représentent l'action, les tripes représentent le centre de vie (Tantien, hara) ou autrement dit les besoins de l'homme, le cœur et les poumons représentent les sentiments, la gorge représente les émotions (sentiments extériorisés)<sup>57</sup>, et la tête représente d'une part la raison, la logique, l'interprétation et d'autre

<sup>57</sup> « Dialogues avec l'Ange » de Gitta Mallasz (Editions Aubier)

part les sensations et l'intuition. Quand une seule de ces parties est coupée et séparée des autres, l'homme perd son unité, il n'est plus unifié avec lui-même.

En communication verbale non violente, cette unité dans notre humanité est retrouvée quand le message oral ou écrit émis par l'initié est complet et devient complètement compréhensible pour son destinataire. Il comprend à la fois la description d'une action ou d'un fait (événement, anecdote, etc.), la désignation des besoins satisfaits ou insatisfaits (le hara ou le tantien), l'expression des sentiments heureux ou malheureux ressentis (cœur). Ces techniques permettent également d'éviter les débordements émotionnels violents grâce à la raison, et d'éviter à la raison d'interpréter ou de juger négativement grâce à des qualités humaines bien développées.

En communication verbale non violente, le message verbal ou écrit reçu, quel qu'il soit, maintient le receveur du message dans son centre. C'est pourquoi, il développe des qualités d'écoute empathique, de patience, de compréhension, d'assertivité et d'ouverture, de compassion, etc.

Dans le vécu au quotidien, l'important est de pouvoir vivre pleinement des relations humaines de qualité, en y associant les différentes parties de soi-même : en s'exprimant avec des actions justes qui respectent les besoins prioritaires, et en accordant suffisamment d'importance aux émotions visibles et aux sentiments intérieurs reconnus (sans déni). Dans les relations humaines chaleureuses, la raison aide surtout à gérer l'intensité des émotions, tandis que les sensations, les émotions et les intuitions guident à prendre des décisions.

A noter que la partie raisonnable du cerveau est surtout utile dans la vie professionnelle, qui n'est pas nécessairement chaleureuse et humaine, pour y développer des projets et atteindre des objectifs concrets. Dans l'unité de l'être, il y a aussi l'acceptation de la complémentarité des fonctions. Intuitions, émotions, sentiments, mémoire automatique (instinctive) sont gérés par une première moitié de cerveau. Raison, logique, et mémorisation de notions nouvelles sont gérés par la seconde moitié du cerveau. Ces deux moitiés fonctionnent à des niveaux énergétiques et à des fréquences complètement différents, ce qui les isole l'une de l'autre. Autrement dit, la raison n'a pas de prise sur les sentiments et l'intuition, et il ne sert strictement à rien de vouloir raisonner quelqu'un qui pète les plombs. De même, les sentiments ne peuvent en rien aider quelqu'un à atteindre un objectif.

### **L'unité élargie**

Une fois trouvée pour soi, l'unité peut être étendue à un monde toujours plus vaste et unique. Trouver l'unité dans son milieu de travail ou familial ou social est envisageable quand on a trouvé **l'unité intérieure**. Cela devient une prolongation de soi. Le corps social est en fait une prolongation de soi-même et nous y sommes reliés intimement. Il est évident que le tissu social est cousu à mailles très serrées.

Après avoir réalisé **l'unité du corps social**, les notions de classes sociales, de races, de cultures philosophiques ou religieuses sont alors dépassées, sublimées.

Et pour une personne unifiée, s'aider deviendra aider les personnes de l'entourage immédiat qui le demandent et le souhaitent, quand l'occasion se présente : la solidarité devient alors un mot pesant et chargé de sens (principe 40).

Faire du tort à autrui revient pour l'homme unifié à « faire du tort à soi-même et à son entourage immédiat ».

Se nuire deviendra « nuire aux autres et au monde ». Masochisme et sadisme ne forment plus qu'un seul et même mot. Par contre, s'aimer soi-même et se faire du bien sans se soucier du « qu'en dira-t-on ? », aimer autrui et témoigner son amour sans l'imposer, ne peuvent qu'enrichir le monde.

Puis la démarche logique est d'élargir toujours plus loin le monde et d'y trouver **l'unité du monde**.

Comprendre enfin que le monde est UN. Que l'on en fait partie, que ce qu'on fait, on le fait à soi-même. La solidarité ne joue plus seulement entre humains. Défendre les animaux, les végétaux, les minéraux deviennent également des priorités.

La boucle est ainsi bouclée. Le monde peut devenir plus beau, plus heureux, plus rayonnant.

Seuls, nous sommes chacun incapables de changer le cours des événements. Nous sommes donc obligés de vivre avec la réalité de tous les jours. Le tout est de l'accepter, de reconnaître la souffrance qui peut s'en dégager, et de la gérer au mieux pour que notre vie devienne progressivement plus heureuse pour nous-mêmes et pour autrui. La souffrance n'a rien de négatif. Ce qui est négatif, c'est d'être l'acteur passif ou le complice d'une réalité malsaine ! Le non-dit et le déni sont les deux armes du complice passif. La souffrance et la tristesse sont deux chances offertes pour grandir et évoluer vers le bonheur. La joie de vivre est alors, et seulement alors, possible.

Le non-dit peut être une culture familiale, d'entreprise, ou politique. A force de se taire, l'oubli s'installe, et l'on devient inconscient (la lumière faiblit, l'ombre prend le dessus). C'est ainsi que naît le déni dans la nuit.

## 39. La communication avec soi, avec l'environnement



### Le principe de la non-violence

#### 39a - La communication avec son corps - Principe de Taijiquan

Ce principe est en rapport avec le **rayon énergétique majeur N° 3** de l'intelligence active et de la communication, il est géré par les glandes thyroïde et parathyroïdes.

La relaxation permet de créer le calme intérieur, le mental devient aussi plat que la surface d'un lac calme, le soleil s'y réfléchit de manière précise. Sans ce vide intérieur, le lac fait des vagues et empêche au soleil d'être réfléchi correctement, la prise de conscience devient alors difficile, trop occupé avec une série de petits problèmes que l'on se crée pour passer le temps.

Dans ces bonnes conditions de calme intérieur, le Taijiquan permet surtout de réapprendre à communiquer avec son corps dans la non-violence. Les exercices imposés au corps durant les séances de taichi sont juste dosés par chacun des pratiquants de manière individuelle, pour respecter la santé, la forme, et les performances du moment. Peu importe ce que le voisin peut faire et ce que je puis faire d'autre par rapport à lui. L'important est de travailler pour soi, juste à la bonne mesure, dans le but de respecter au mieux le corps et lui donner juste ce dont il a besoin : la dose optimale d'assouplissement des articulations, de musculation, de restructuration, de redynamisation des métabolismes, de respiration profonde et lente, etc. Chaque personne est bien sûr un cas particulier à traiter avec beaucoup de soin au niveau de son corps. Et la seule personne capable de donner les meilleurs soins au corps, c'est celui qui l'habite. Nous sommes nos propres gourous, nos propres maîtres spirituels.

Le Taijiquan nous donne l'occasion de communiquer avec tout notre corps et tout notre être. C'est tellement important que les pratiquants du taichi attendent parfois avec impatience leur prochaine séance pour pouvoir arrêter leurs activités effrénées, et pouvoir écouter un peu la respiration, les battements du cœur, les douleurs musculaires et articulaires, la chaleur et autres sensations agréables. Le taijiquan nous met en communication facilement avec notre corps physique. Par la suite, il nous fera communiquer davantage avec nos corps mental, intellectuel, émotionnel, spirituel.

La communication, qui consiste pour certains pratiquants à écouter leurs douleurs, a pour but de donner à chaque fois une réponse satisfaisante aux problèmes qui surgissent. C'est comme si la douleur devenait une demande ou un cri de détresse émis par un interlocuteur qui s'appelle organe, fonction, ou partie corporelle. Entendre cet interlocuteur, c'est lui donner la réponse qui convient après l'écoute. Entendre un organe, un nerf, un muscle, c'est lui reconnaître une vie propre et lui donner ensuite une réponse à ses demandes. Ces demandes peuvent être : j'ai besoin d'être stimulé, j'ai besoin de me reposer, j'ai besoin de soins particuliers pour me réparer, etc. Dans ce sens, le Taijiquan nous apprend à mieux connaître notre santé, à nous ouvrir aux techniques de santé, à donner les réponses qui conviennent au moment voulu.

#### 39b - La communication avec soi et les autres - Principe de vie

Recommuniquer, c'est recréer l'unité (principe 38) dans l'homme physique avec ses jambes et bras, ventre, thorax, et tête. C'est aussi recréer l'unité dans l'homme mental avec son Dantien inférieur (besoins), son cœur (sentiments), son cerveau cortical (pensées telles que jugements, interprétations,

raisonnements, logique) et son cerveau limbique (intuitions, sensations, émotions). Dans la communication, la recherche est avant tout de garantir la continuité et le maintien de la relation avec autrui. En assurant une qualité suffisante à la communication, on évite la rupture du contact. C'est ce que chacun souhaite avec sa santé, ses enfants, son partenaire, ses amis, ses collègues. Souvent, on ne comprend d'ailleurs pas pourquoi la rupture apparaît soudainement, quand on s'y attend le moins.

### **Les sonnettes d'alarme**

Un jour viendra où l'on apprendra aux petits écoliers à doser leurs actions en fonction des performances de leurs santé respectives, pour rester TAO (Zen). Les personnes en mauvaise santé savent à posteriori, aux travers de leurs souffrances, qu'elles n'ont pas été à l'écoute de leurs corps et ont continué à vivre sans souci, comme si tout allait très bien, alors que leur mode de vie était très violent pour leur santé. Elles n'ont pas entendu les sonnettes d'alarme parce qu'elles n'étaient pas en communication avec leur corps. Les personnes très âgées savent aussi, qu'en étant toujours à l'écoute de leur corps, elles ont appris qu'elles devaient alléger progressivement avec l'âge leur activité physique, leur alimentation, leur activité mentale.

Etablir une bonne communication avec son corps consiste d'abord à lui donner une place dans sa vie, ce qui signifie qu'un temps est à consacrer chaque jour pour reconnaître son bien-être ou ses souffrances, pour câliner ce corps et l'encourager. Très souvent, faute d'attention, les douleurs existantes restent inconscientes, et il est alors nécessaire de porter une attention de plusieurs semaines sur un seul organe, par exemple, pour que la douleur préexistante se signale à nous. D'autres fois, c'est un tendon, un nerf ou un muscle qui deviendra l'objet d'une attention plus soutenue, et tout particulièrement le nerf sciatique et les tendons des genoux.

C'est la période de la prise de conscience du bien être relatif vécu par le corps.

### **Les quatre moyens pour communiquer**

La communication comprend seulement quatre modes de fonctionnement, d'après Jacques Salomé :

- en tant qu'émetteur : offrir, et demander
- en tant que récepteur : accepter, et refuser <sup>58</sup>

La bonne communication avec une tierce personne consiste à bien équilibrer ces quatre modes de communication

**A priori, cela paraît facile de bien communiquer, mais en réalité, dans la vie de tous les jours, c'est très difficile.**

L'apprentissage de la bonne communication demande de gros efforts à chacun de nous, par une attention soutenue de tous les instants pour trouver la capacité d'offrir régulièrement, de demander régulièrement, d'accepter régulièrement et de refuser régulièrement. Nombre de personnes sont incapables, soit d'offrir, soit de demander, soit d'accepter, soit de refuser. Elles en sont les premières victimes, et font de leurs proches d'autres victimes expiatoires de leurs faiblesses.

En n'offrant jamais de cadeaux, de services, de temps, de caresses et des moments chaleureux, ils privent leurs proches d'une nourriture merveilleuse et indispensable à la vie. En ne demandant jamais rien, ni conseils, ni services, ils rendent leur vie plus compliquée, ferment des portes et réduisent leur chance de réussite. Comme le dit l'adage américain, l'échec est orphelin, la réussite a plusieurs pères. En se privant des qualités d'autrui, celui-ci ressent du mépris au sujet de ses compétences personnelles. En n'acceptant pas, mains grandes ouvertes, les propositions et les cadeaux offerts par les proches, la frustration est grande. En ne refusant jamais à ses proches, il devient difficile de s'affirmer en tant que personnalité, C'est la juste répartition entre ces quatre modes de communication qui permet à l'homme de bien équilibrer ses relations avec autrui.

### **Les messages : le Je qui découvre et le TU qui tue**

D'une manière générale, la bonne communication ne peut se dérouler que dans la non-violence. Apprise avec son corps en pratiquant le taichi, elle se prolonge dans la vie au quotidien par transposition dans la communication émotionnelle. Celle-ci fait interagir les actions, besoins, sentiments, émotions et interprétations. La bonne communication est éminemment chaleureuse. Les actions sont des cadeaux, des caresses, et des gestes doux pour la peau. Les paroles sont des crèmes de soins pour le cœur et les pensées sont des parfums pour le moral.

Quand je communique avec moi-même, j'utilise JE, car « JE » est un outil très efficace pour se découvrir soi-même. Il a le deuxième avantage de pouvoir se faire connaître à autrui, de se découvrir devant lui. Il permet de ne pas rester un inconnu. Il permet surtout que l'autre puisse s'adapter à une personnalité qui ne lui ressemble pas. **Le JE découvre !**

En utilisant régulièrement JE, vous donnez la possibilité à l'autre de modifier ses comportements pour respecter vos fragilités, dans la mesure où celles-ci n'entrent pas en compétition avec ses propres

---

<sup>58</sup> Si je m'écoutais, je m'entendrais, de Jacques Salomé - Editions de l'Homme.

fragilités. Il ne s'agit donc pas de possibilités ou de bonne volonté de la part des protagonistes. **Tout est question de respect des fragilités.**

Pour couper la communication, il n'y a rien de plus radical que d'utiliser le TU pour parler sur l'autre, et à la place de l'autre. Comme le dit si bien Jacques Salomé : **Le TU tue !**

Tu es en retard, tu n'as pas fait ce que tu avais promis, tu es méchant, tu n'as rien compris, etc. sont de ces messages qui sont très mal perçus par une personne réellement unifiée. Tu es gentil, tu es beau, tu devrais faire ceci, ne sont pas davantage des messages que l'on souhaite entendre dans certaines circonstances, devant certaines personnes.

Le « Tu » qui tue identifie l'autre sans le connaître, car on ne peut que bien se connaître soi-même.

Le « Tu » agresse, avilit, disqualifie, enlève la noblesse de l'homme.

Dans la vie, nous sommes confrontés à nos sentiments, à nos émotions, à nos besoins.

Pour apprendre à connaître ses besoins, ses pensées et ses sentiments, il est nécessaire de les exprimer à haute voix. Quand ils sont retenus trop longtemps à l'intérieur de soi, ils risquent d'éclater sous forme d'émotions vives.

Que préférer ? Le « JE » pour s'affirmer ou le « TU » pour tuer l'autre ? La charité bien ordonnée qui commence par soi ou la charité religieuse dans l'oubli de soi pour l'autre ?

Le Je permet de s'identifier (Je suis), d'apprendre à se connaître (Je sens), et de s'affirmer (Je désire).

Contrairement à ce qu'on nous a appris, parler en termes de « Je » n'est pas égoïste et contribue à mieux respecter l'autre. Personnellement, je pense que la plus belle chose que l'homme puisse faire pour la Société, c'est de s'occuper d'abord de lui-même et de prendre soin de lui. Après quoi, il pourra s'occuper mieux des autres.

### **La violence au quotidien**

Le nombre des dépressions est lié au problème de la violence vécue au quotidien, dans le couple, avec nos enfants, au boulot. Rien n'est plus nuisible pour la famille et l'entreprise que la violence inutile dans les rapports entre les gens, parce que nos relations forment le tissu même du bien-être. L'amour est un besoin biologique, les êtres vivants ont besoin pour survivre et grandir de musique affective (la voix de la maman pour un bébé), de contacts physiques (caresses, empoignades amicales), de paroles chaleureuses (encouragements, empathie), de gestes de reconnaissance (félicitations, remerciements) et de bienfaisance (cadeaux, aides et soutiens). Ils participent tous à nourrir notre cerveau émotionnel. La physiologie de l'homme n'est pas indépendante de l'aspect sociétal. Elle est réglée sur ses relations avec autrui, surtout avec les gens qui lui sont proches émotionnellement. D'ailleurs, intuitivement, les personnes qui vivent seules cherchent un compagnon de vie. Ce peut être un animal de compagnie, ou même une fleur, un arbre.

La PNL (programmation neurolinguistique) offre des réponses aux comportements agressifs des interlocuteurs

Quand une personne vit des difficultés avec elle-même, elle peut devenir acariâtre, autoritaire, agressive, difficile à vivre.

« Ceux qui maîtrisent la parole juste ne font offense à personne. Pourtant ils disent la vérité. Leurs mots sont clairs mais jamais violents. Ils ne se laissent jamais humilier, et ils n'humilient jamais personne ».

Bouddha.

La réaction commune ou fréquente dans les relations avec une telle personne, qui exige et qui harcèle sans cesse, se partage comme suit :

- ceux (les plus nombreux) qui ne disent jamais non directement, mais cherchent plutôt une excuse pour éviter de répondre « oui » à la demande. Quand ils sont à court d'argument et acculés par l'insistance, ils finissent par dire oui pour éviter les diatribes. En revanche, ils manquent leur rendez-vous ou arrivent en retard ou ... Dans son dos, ils se moquent d'elle et cherchent même à lui nuire. Ce type de comportement est dit passif ou « **passif agressif** »
- ceux (les sans peur) qui disent leur manière de penser sans se soucier de meurtrir ou non l'interlocuteur par des propos choquants et dégradants. Ils sont généralement contents d'avoir pu vider leur sac, malgré qu'ils sont ensuite victimes de représailles de la part de la personne affligée. Ce type de comportement est dit « **agressif** »
- enfin, ceux qui reconnaissent les défauts de la personne fragile sur le plan mental, mais qui arrivent à éprouver malgré tout une authentique affection, dans une relation qui ne pèse pas. Leur comportement est « **neutre** » grâce à une communication émotionnelle dite communication assertive, la seule susceptible de créer une relation d'échanges respectueuse de chacun.<sup>59</sup>

Rien n'affecte autant notre cerveau émotionnel et notre physiologie que lorsque nous nous sentons éloignés émotionnellement de ceux à qui nous sommes le plus attachés : notre conjoint, nos enfants, nos parents.

---

<sup>59</sup> S'inscrire de préférence à des formations en communication non violente ou en communication émotionnelle.

Un mot de trop ou un minuscule rictus de mépris ou de dégoût suffit pour provoquer une accélération du rythme cardiaque. Une pique bien placée assaisonnée d'un léger mépris, et la fréquence cardiaque grimpera brutalement à plus de 110 battements par minute. Le problème est qu'à partir de cet instant, le cerveau émotionnel mis en alerte supprime la capacité au cerveau cognitif de suggérer un comportement raisonnable. L'inondation affective noie l'homme dans ses émotions et ne pense plus qu'en termes d'attaque et de défense.

### **L'apocalypse de la communication.**

Le premier cavalier est **la critique**. Alors qu'il serait possible d'exprimer simplement une doléance ou une requête.

Exemple de critique : « tu es encore en retard »

Exemple de doléance : « Tu avais dit que tu serais là à 8 heures. Dès 9 H je me suis sentie très seule. »

Exemple de doléance transformée en critique : il suffit d'ajouter à la doléance : c'est quoi ton problème ?

Ce que ces observations ont d'étonnant, c'est que nous savons tous comment nous n'aimons pas être traités, mais nous ne savons pas préciser comment nous aimerions être traité. Faut d'habitude d'être bien traité ?

Le deuxième cavalier, le plus violent, est **le mépris**. Il se manifeste par des insultes (gestes), du sarcasme (paroles) ou du dégoût (avec le visage).

Exemple de sarcasme : « Si tu étais ma bonne, au moins, le ménage serait bien fait ».

Expressions du dégoût avec le visage : les yeux qui roulent vers le haut, les coins de la bouche qui s'abaissent et les yeux qui se plissent ...

Le troisième cavalier est **la contre-attaque et le retrait total**. Lorsque l'on se sent attaqué, les deux solutions proposées par le cerveau émotionnel sont le combat et la fuite. Ces deux réactions sont considérées comme violentes et elles mènent généralement à l'escalade de la violence.

En cas de contre-attaque, l'usage d'une verve acérée ou d'une simple gifle, permet de départager les parties, par le triomphe d'un grand gagnant et par la défaite d'un minable perdant.

Le retrait total n'est pas moins violent. C'est souvent la spécialité masculine. Après des semaines voire des mois de critiques et d'attaques, l'un des protagonistes fini par quitter le champ de bataille émotionnel. Alors que l'autre recherche le contact, demande à discuter, à négocier, à se faire comprendre, lui préfère se taire et fuir la discussion. Exaspéré, l'autre parle de plus en plus fort, se met à crier, fait voler les assiettes ! Quand c'est la femme qui fait le mur, elle risque les coups physiques. La violence physique est ainsi le résultat d'une tentative désespérée de renouer le contact.

Le Dr Thomas Gordon, quant à lui, relève dans sa méthode de **communication non violente** pas moins de treize manières de couper la communication avec **autrui : ...**

### **Tout dire sans violence !**

Avant de communiquer, il est important pour Marshall Rosenberg de vérifier 3 points :

La source : s'assurer que l'on va s'adresser à la bonne personne, celle qui est source de votre problème.

La place : s'assurer que le moment est bien choisi, l'endroit, le moment propice (en aparté), la disponibilité et l'absence de stress.

L'approche : s'assurer que son interlocuteur est bien mis à l'aise dès les premiers mots, afin d'éviter la noyade émotionnelle. Le plus beau mot qu'il entendra sera son prénom. Un petit éloge ne sera pas refusé non plus.

Les principes de la communication efficace qui fait passer le message sans aliéner sont, pour lui, les suivants.

1° principe : remplacer toute critique par une observation objective. Plus l'observation sera précise, moins elle permet une interprétation subjective de la part de l'interlocuteur.

2° principe : éviter tout jugement de l'autre (qui classent les gens en bons et mauvais) mais plutôt parler de son ressenti. C'est la clé de la communication émotionnelle. En parlant de ce que je ressens, personne ne peut en débattre. Ce principe remplace le TU qui tue par le JE qui découvre.

3° principe : faire part de l'espoir qui a été déçu, du besoin qui n'a pas été satisfait chez soi.

Pour mémoriser sa méthode, Rosenberg propose une carte avec une inscription de six lettres : S.P.A – C.E.E. qui rappellent les mots : **S**ource - **P**lace – **A**pproche (amicale) – **C**omportement (objectif) – **E**motion – **E**spoir déçu.

Le Docteur Thomas Gordon quant à lui relève dans sa méthode de bons moyens pour résoudre les conflits de besoins et les collisions de valeurs. Il propose des solutions très efficaces, à découvrir, qui complètent bien celles de Rosenberg, et dont une partie a été présentée dans le principe de l'unité (action, besoins, sentiments).<sup>60</sup>

**La communication s'opère en prononçant les mots justes au sujet des besoins et des sentiments. Afin de faciliter ce travail de connaissance de soi, deux listes sont annexées à la présente étude. II**

<sup>60</sup> Parents efficaces, du Docteur Thomas Gordon, aux Editions Marabout N° 3102

**s'agit de la liste des besoins classés en strates selon la pyramide de Maslow, et la liste des sentiments.**

### **L'écoute empathique : l'empathie et l'auto-empathie**

Quand on a appris à être à l'écoute de soi, on a parcouru un grand chemin pour pouvoir se mettre à l'écoute tout simple d'autrui. Etant plus disponible pour soi, on devient étrangement plus disponible pour les autres et la nature.

Petit à petit, le pratiquant de l'écoute découvre qui il est, qui sont les autres, que sont les êtres vivants (animaux, végétation, planètes, objets). Le respect de la Nature bien vivante, rayonnante et souffrante, devient une nécessité.

L'écoute efficace est importante dans toute bonne relation avec une personne en souffrance, et la méthode de Stuart et Lieberman permet d'améliorer la capacité d'écoute, même quand le temps presse. La méthode se résume en 5 questions appelées : « Les Questions de l' **ELFE** ».

**Q)** Que s'est-il passé ?

**E)** Quelle émotion as-tu ressentie ?

**L)** Le plus difficile : qu'est ce qui a été le plus difficile pour toi ?

**F)** Faire face : qu'est-ce qui vous aide le plus à faire face ?

**E)** Empathie : enfin, exprimer avec des mots sincères ce que l'on a éprouvé en écoutant la personne. La prendre dans les bras chaleureusement, lui demander si elle se sent un peu mieux et si ça va aller ...

### **L'environnement agressif**

Il n'y a pas que l'interlocuteur qui peut être agressif, la société l'est autant. Voici quelques exemples de médecines agressives appliquées sur des innocents sans défense (enfants) avec les conséquences qui en découlent :

1) cautérisations nasales répétées → pertes de bandes de fréquences dans l'odorat

2) prise d'hormones (pilules) → enfants homosexuels (études faites sur des animaux, peu publiées ...?)

3) injections de péridurales → irradiations violentes de la région des reins et de l'utérus, d'où problèmes liés au fonctionnement des reins : fréquence pour uriner – polyarthrite, pertes de poids, bouche sèche après consommations de peu d'alcool, etc. et conséquences sur le foie, le pancréas avec déséquilibre homéostatique

**L'écoute de l'environnement** c'est de la communication avec l'environnement. Quand un chien pleure, quand les machines font du bruit, quand l'arbre meurt, quand la tornade ravage, mon écoute permet de tirer des leçons de la vie, et de la vie des locataires que nous sommes sur la planète TERRE.

### **Nature parfaite ou « Le chant de l'oiseau » d'Olivier Messian**

L'oiseau chante sans fausse note avec des variations allant jusqu'au 1/6 de ton

Il chante, chante, et son chant est circonstanciel. Il varie suivant une hiérarchie précise.

Le chant de terreur, c'est un cri malheureux qu'il lance en état de détresse, lorsqu'il est agressé. Il est donc rare. C'est un cri sans timbre dont la seule fréquence est très élevée. Ce chant ne s'entend pas de très loin et ne dure pas !

Le chant de peur, c'est un chant dépourvu de mélodie. Si ce sont les événements naturels qui lui font peur, comme les orages, les inondations, la chasse par les prédateurs, ses peurs sont seulement occasionnelles, voire saisonnières. Quand il a peur, l'oiseau l'exprime par un chant spécial qui est le seul que tous les oiseaux de toutes espèces puisse reconnaître comme étant le chant de peur. En l'entendant, tous les autres oiseaux l'accompagnent à leur tour, chacun avec son propre chant de peur.

Le chant de territoire est celui qui le fait chanter régulièrement pour marquer son territoire. C'est un chant mélodieux et vibrant. Il le chante au mieux qu'il peut pour bien prouver aux autres oiseaux de son espèce qu'il mérite son territoire. Si un autre oiseau vient à chanter avec lui, il sait qu'il risque peu de chose, sauf si ce concurrent chante beaucoup mieux que lui. Dans ce cas, il cède sa place et s'en va chercher domicile ailleurs sans autre forme de procès, et sans rébellion.

Le chant d'amour est un chant harmonieux, vibrant et personnel qui le fait vibrer pour séduire. Tout son être participe, il montre ses belles plumes et prend des allures altières. Ce chant cherche à faire participer l'âme sœur, cherche à communiquer l'enthousiasme.

Avec ces quatre premiers chants, il communique d'abord avec lui-même. Conformément à son instinct, il les offre d'abord à lui-même.

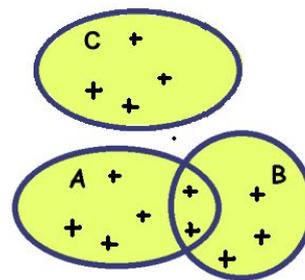
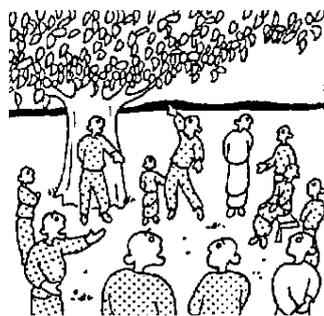
Vient finalement le cinquième et dernier chant, le plus pur. Il le réserve et l'offre en cadeau, comme un don, à la nature.

C'est un chant plein de vie, plein de joie, qui trouve vraisemblablement sa source dans le divin.

C'est son plus beau chant, et il le réserve à certains moments privilégiés de la vie. Il l'offre seulement aux levers du jour et aux couchers du soleil.

L'homme est-il enfin capable d'apprécier la nature parfaite cachée dans un petit corps de quelques grammes ?

## 40. La solidarité et l'indépendance : groupe et individu



Le principe de l'acceptation de l'ordre naturel des choses

Le principe du choix : accepter ou refuser

### 40a - De la solidarité vers l'indépendance - Principe de Taijiquan

Le pratiquant de Taijiquan vit dans un groupe et travaille de manière interdépendante (principe 30). Paradoxalement, ce travail dans la solidarité va lui permettre d'accéder petit à petit à l'indépendance. La question est posée ainsi :

Que penser de la dynamique de groupe, de l'interactivité entre deux pratiquants et du travail seul chez soi ? Que dire de l'autonomie de l'individu qui veut assurer son indépendance, et de la solidarité du groupe qui veut assurer sa cohésion ? C'est un problème qui est trop peu souvent abordé et dont la solution est rarement donnée. Une tentative de réponse est proposée : « **La solidarité serait le chemin qui donne accès à l'indépendance progressive** ».

Le Taijiquan est, pour tous ses pratiquants, une activité de groupe. Ceux-ci y trouvent une dynamique qui les portent à se dépasser, à se concentrer, à se rendre disponibles.

Pour faire vivre en lui cet esprit et cette dynamique de groupe au sein d'une école de taichi, le pratiquant va devoir au début allumer et garder en lui quelques qualités humaines :

- l'humilité, pour pouvoir s'entendre dire des corrections à apporter à sa pratique, et à sa philosophie,
- le partage, pour accepter le temps donné à chacun et la vitesse d'enseignement adaptée au groupe,
- l'acceptation de soi et la modestie, pour apprendre à se connaître et à reconnaître ses limitations,
- l'acceptation de l'autre, avec ses qualités, ses défauts, ses compétences
- l'optimisme, pour éviter l'auto-dévalorisation, même si des prétendus problèmes sont là, etc.

#### L'apprentissage du Taijiquan par compagnonnage

Les étapes d'apprentissage sont toujours les mêmes :

- apprendre les postures correctes (statique), apprendre les mouvements corrects des mains, bras, jambes, pieds, hanches (dynamique),
- apprendre la coordination des mouvements, celle des bras et jambes qui démarrent et terminent en même temps (coordination dynamique),
- apprendre l'alternance yin yang des mouvements, puis ceux de la respiration, de la concentration, du regard, de l'intention (synergique)
- apprendre la coordination yin yang de l'ensemble des mouvements, de la respiration, de la concentration, du regard (coordination synergique)

C'est l'époque de la dualité entre dépendance & indépendance, de la relation entre maître & élève.

Le fait est que l'apprentissage par compagnonnage, qu'il soit de type sportif, intellectuel, mental ou spirituel, est beaucoup plus rapide et plus sûr que l'apprentissage en autodidacte. Matériellement, tout ne peut pas être dit, ce n'est pas possible ! De là, la tentation serait d'affirmer de manière excessive :

« **SEUL, je ne puis rien** » et que « **TOUS peuvent m'apporter** ».

Au début, l'élève se limite à imiter les exercices réalisés durant les séances. Mais petit à petit, le pratiquant gagne en expérience, en assurance, en énergie. Il parvient à restituer correctement la matière apprise. Dans ce second temps, il gagne en indépendance et commence alors à réaliser un travail personnel sur lui-même, en dehors des cours. C'est l'époque de l'individualité qu'il développe.

Dans un troisième et dernier temps, c'est le retour naturel vers les autres, par l'enseignement qu'il peut apporter aux autres. D'apprenti, il est passé au statut de pratiquant, puis de pratiquant, il parvient finalement au statut d'enseignant.

En résumé, les étapes sont les suivantes

1<sup>e</sup> temps La dynamique de groupe je reçois en amassant et en m'adaptant

2<sup>e</sup> temps Le travail personnel je cultive en me perfectionnant

3<sup>e</sup> temps La formation des autres je donne aux autres en me détachant et en me singularisant.

Ces étapes très importantes se retrouvent dans toutes les activités de l'homme.

Les niveaux d'initiation sont d'après certaines littératures :

- Le conditionnement : matières vues sans explications
- La formation : matières vues en expliquant le pourquoi
- L'éducation : formation avec réponses aux questions posées par les participants
- La pré-initiation (l'élévation) : l'intégration des principes et de l'essence même de l'art de vie
- Les initiations : niveau 1 : l'homme sage ; niveau 2 : l'homme doué ; niveau 3 : l'homme réalisé

Ce qui échappe parfois aux débutants, c'est qu'il leur est impossible de prendre conscience seuls de leurs erreurs, de leurs postures erronées, de leurs choix de vie, sans être corrigés par un professeur ou par un autre pratiquant chevronné. Relire à ce sujet le principe 36 de la conscientisation

Passer de la **dépendance** à l'indépendance, du stade infantile de l'apprenti au niveau de l'autonomie de l'expert est forcément tout un chemin à parcourir. C'est là précisément que la solidarité doit jouer. Certains débutants placent leur professeur sur un piédestal, et prétendent qu'il est un maître, voire un maître spirituel. Parfois même, un état de dépendance psychologique dommageable s'installe entre l'élève et le professeur. Que faut-il en penser ?

Selon moi, **le meilleur maître spirituel d'une personne, c'est elle-même.**

Quand un pratiquant devient vraiment ouvert aux paroles de personnes sensées et qu'il parvient à se remettre en cause, il devient adulte et suffisamment sage. Il fait alors partie lui-même du groupe des sages. L'autonomie n'est pas atteinte par la seule capacité d'écoute (dans le sens de pouvoir entendre) des conseils, que du contraire. L'indépendance est acquise par l'affirmation de soi, grâce à l'apprentissage du NON, lequel autorise le choix délibéré d'une solution parmi toutes celles qui se présentent, en fonction du panel des conseils reçus. Protéger son espace avec la barrière du paré est en quelque sorte une manière de dire NON, tu n'entreras pas dans mon jardin secret, dans mon intimité. Protéger son espace, c'est dire STOP, tu risques d'aller trop loin sans provoquer des réactions inattendues.



## 40b - De la solidarité vers l'indépendance - Principe de vie

La plupart des études montrent que l'exercice collectif est bien plus efficace que l'exercice individuel. Le soutien et les encouragements des autres, voire simplement l'émulation au sein d'un groupe qui s'adonne à la même activité, font la différence. Les gens qui pratiquent en groupe se plient mieux aux impératifs de la régularité si cruciale à la réussite finale.

### La dynamique de groupe en société et le travail personnel

Pour évoluer, l'homme a besoin d'aide et de vivre en société. Et pour évoluer, la société a besoin aussi de tisser un réseau de plus en plus important de solidarité.

Ce 40<sup>e</sup> principe aurait pu s'appeler « Groupe et individu » ou « Maître et élève » ou « Dépendance et liberté » ou « Isolement et solidarité ». Cette clé a été baptisée « La liberté » dans l'ouvrage sur le ZEN de Claude Durix.<sup>61</sup>

Comme pour l'apprentissage du taichi, l'initiation à la vie ne peut se réaliser que par la pratique et la guidance avec une personne déjà formée : un adulte. Dans la vie, nous avons tous besoin de nous aider mutuellement, d'être aidés et d'aider ensuite. Nous avons ainsi besoin d'un réseau d'entraide de plus en plus serré, de plus en plus solide, de plus en plus diversifié.

### Maître et gourou

La question se pose régulièrement : Que faut-il penser des gens qui se disent maîtres, guides, gourous, maîtres spirituels, saints ? Que penser des gens désignés comme tels ? Certains pratiquants (de sectes ou religions) sont tentés de désigner ainsi les personnes qu'ils jugent remplis de qualités humaines. Selon

<sup>61</sup> Cent clés pour comprendre le Zen, Claude Durix – Le Courrier du livre

moi, ces « maîtres » peuvent parfois aider leur prochain mais ils ne sont maîtres spirituels que pour eux-mêmes. Il ne me paraît pas possible d'être le maître spirituel pour d'autres personnes, car chacun doit rester libre. Or, la relation de « maître spirituel - adepte » crée une dépendance psychologique qui risque très souvent de bloquer l'évolution de l'apprenant. La relation devient néfaste dès que la dépendance psychologique s'installe. L'élève devient le prisonnier de la relation en se montrant incapable de s'en détacher. Une bonne règle à suivre dans une relation à risques « maître - élève » est que l'apprenant se fixe dès le début un objectif précis et une durée limitée. Dès que l'un de ces critères est atteint, la relation doit être changée ou rompue.

Encore une fois, selon moi, **le meilleur maître spirituel d'une personne, c'est elle-même.**

### **Conseils d'amis pour les passages difficiles**

Quand une personne est vraiment ouverte aux paroles de personnes sensées, sages, elle fait partie des sages. Celle qui demande plusieurs conseils pour chacun de ses problèmes fera de meilleurs choix dans sa vie. Et celui qui refuse les conseils avisés se ferme des portes importantes. J'ai remarqué que les jeunes qui savaient écouter, c'est-à-dire entendre leurs deux parents pour leurs conseils respectifs, pouvaient par la suite choisir les meilleures options. En fonction de leurs propres valeurs et besoins, ils pouvaient s'orienter librement vers les solutions qui leur conviennent le mieux. J'ai vu ainsi des « adolescents » profiter à toutes occasions des conseils de leurs deux parents et évoluer très rapidement dans la vie sans trébucher, et sans se faire mal inutilement. J'ai vu d'autres jeunes refuser d'entendre les conseils et même rejeter tous conseils. Ces jeunes éprouvaient ensuite plus de difficultés dans la vie et mettaient plus de temps pour réaliser le même chemin que les premiers.

Tous les parents ne jouent pas le bon jeu s'ils ne remplissent pas leur rôle complètement. Certains jeunes préfèrent parfois dans ce cas jouer le Tangi en squattant la maison parentale. La peur de la vie les empêche de s'envoler vers la vie d'adulte. Le passage de l'état d'enfant à celui d'adulte est parfois bien difficile !

L'enfant a tendance à défoncer les portes fermées (parce que la Vie lui interdit le passage) et à reclaquer de manière méprisante les portes ouvertes à son intention (parce que la Vie l'invite au passage).

La Vie nous ouvre les portes. **Quand on a peur de la Vie, il est difficile de l'aimer.**

### **Aider – être aidé : les associations d'entraide**

Pour aider, il faut avoir de l'énergie. Autrement dit, l'altruiste peut envisager d'aider son prochain dans la mesure où lui-même n'a pas été vampirisé de son énergie. La précaution d'usage avant d'aider, c'est de s'assurer qu'en aidant, on ne va pas s'épuiser, s'est de s'assurer que notre énergie se renouvelle bien : fortement et rapidement.

Chacun sa mesure, chacun ses possibilités. Mais pour **Donner**, il faut au préalable **Avoir à donner**.

Quand l'énergie n'est pas suffisante, se faire aider est le meilleur choix. Les associations d'entraide, parfois bénévoles, sont des groupes très porteurs pour les personnes fragiles et qui ont besoin d'aide pour pouvoir résoudre un jour leurs problèmes récurrents. Ces groupes sont composés de personnes qui ont vécu les mêmes problèmes et sont arrivées à les résoudre. Ces personnes sont sûrement les plus aptes à fournir les conseils et consignes voulues.

J'aimerais citer quelques unes de ces associations pour leur rendre hommage.

- Alcooliques : AA pour alcooliques anonymes ; Al-Anon pour familles d' ... ; Alateen pour enfants d' ... ,
- Drogues : NA (narcotiques anonymes) ; Infodrogues
- Fumeurs : Le plan de 5 jours ; Centre d'aide aux fumeurs (CAF) ; etc....
- Femmes battues : Solidarité femmes, asbl CVFE, refuges pour FB, Le foyer, etc.
- Violences relationnelles (harcèlement moral, exploitation, ...) : Aidonoo, ...
- Discriminations : MLF et MLH (bientôt)
- Sans domicile fixe : les Restos du cœur, Entraide-Humanitaire, Front commun des SDF, ...
- Prisonniers politiques et condamnés : Amnesty International
- Enfants : enfants sous X - SOS Enfants

Cancéreux, suicidaires, abusés sexuels, personnes seules, angoissés, surmenés, malades chroniques et handicapés permanents, tous ont besoin aussi d'aide spécifique. Très souvent, l'entourage immédiat a besoin de bénéficier également de l'aide appropriée. Ainsi, AA propose des services pour la famille, partenaire et enfants d'alcooliques.

L'aide peut aussi être apportée aux biens portants dans un groupe animé par un spécialiste (psychologue, professionnel des relations sociales, etc.) pour améliorer encore et toujours les performances relationnelles et mentales :

- communication : communication non violente de Th. Gordon et M. Rosenberg, programmation neurolinguistique, etc.
- analyse de soi (psychanalyse, rebirth, analyse transactionnelle, etc.)
- aide à la gestion financière du ménage, formations professionnelles, spécialisations, etc.

Des adresses ? Sur internet, on trouve [www.public.guidesocial.be](http://www.public.guidesocial.be) et [www.accessservice.be](http://www.accessservice.be), mais il existe aussi des bottins. Maité Frérotte, du service Promotion santé des Mutualités socialistes a établi un inventaire des mouvements d'entraides. Et elle se plait à dire : « **Vous seul pouvez le faire – Mais vous ne pouvez pas le faire seul** ». <sup>62</sup>

Dans ce principe « Groupe et individu », l'accent est porté sur le fait que l'on vit en groupe et qu'il est bien hasardeux de croire qu'on peut résoudre seul tous les problèmes que la vie pose. Viendrait-il encore à l'idée à l'un d'entre nous d'étudier puis de construire sa voiture personnelle, de concevoir son pc et ses propres logiciels, de vivre en autarcie sur son propre élevage et sur ses cultures maraîchères ? Non, la solidarité dans le monde d'aujourd'hui est de plus en plus nécessaire. Elle progresse de plus en plus, et quel bonheur ! Pourtant, le **Dieu** de votre religion **n'a pas choisi comme solution l'assistance publique pour permettre aux hommes d'évoluer !**

Le but de l'entraide est de permettre à l'individu de retrouver à court terme son autonomie, et de quitter la dépendance ! Quelques exemples de solidarité vers l'indépendance permettront de mieux comprendre :

- la solidarité d'un peuple et de ses responsables nationaux pour une indépendance locale des régions sur les plans énergétique, économique, culturel,
- la solidarité des parents et de la famille pour émanciper au mieux et au plus vite les enfants en devenir de l'état d'adulte
- la solidarité d'un groupe de santé pour une autogestion et une réappropriation de la santé par chacun de ses membres.

Voici des contre-exemples :

- un peuple dont les citoyens ne mènent aucune action politique solidaire et citoyenne en vue d'une autonomie locale
- une famille dont les membres sont dépendants et fanatisés. L'enfant y perd sa place. Il n'y est plus entendu. Ses besoins, ses valeurs et ses émotions personnelles sont rangés au second rang. Seules comptent les valeurs d'une entité invisible, sans chair et sans os, appelée « l'esprit de famille ». Les membres deviennent ses soldats, drillés et obéissants.

L'autonomie n'est pas atteinte par l'écoute (dans le sens de pouvoir entendre) des conseils. Que du contraire. L'indépendance est acquise par l'affirmation de soi, grâce à l'apprentissage du NON, qui autorise le choix délibéré de chacune de ses solutions, en fonction du panel de conseils divers reçus. Que tout est compliqué !

---

<sup>62</sup> L'opuscule s'appelle : « Inventaire des groupes d'entraide » en communauté française de Belgique.

## 41. Le contact sans résistance : action et réaction



Le principe de la réactivité non-résistance

### 41a - Le contact sans résistance - Principe de Taijiquan

En taichi, la première approche du combat martial est son état d'esprit. Il inculque un esprit de combativité sans agressivité, dans la joie et la bonne humeur, sans esprit de vengeance. Normalement, dans les arts martiaux, le gagnant ne se sent pas plus fort, et le perdant ne se sent pas amoindri. La combativité est surtout une affaire de combat avec soi-même. Le contact avec partenaire permet d'améliorer et de tester ses performances, de passer un bon moment avec un partenaire et avec soi-même. La première initiation, c'est le contact avec son partenaire.

En Taijiquan, garder le contact, c'est **adhérer et coller** à l'autre en le touchant à peine des mains. De la sorte, il s'effectue un travail subtil de ressenti du partenaire. C'est le principe de base de la poussée des mains collantes (Tuishou). Dans ce travail, il y a toutes les manières de réagir, celles de repousser, tirer, absorber, et esquiver.

Le TaijiQuan est un art de combat de type « self défense ». Il consiste à être à l'écoute vigilante du partenaire dans tous ses mouvements, gestes et mimiques, pour comprendre et anticiper la réaction juste dès apparition d'une attaque « surprise ». Il consiste également à rester à l'écoute de soi-même et à se mettre au diapason du partenaire : passif pour passif, actif pour actif, impulsif pour impulsif, surprenant pour surprenant

En Taijiquan, rester en contact signifie avant tout être dans la **réactivité sans résistance** et dans la **combativité permanente**. Quand le contact est présent, on affronte un partenaire entre quatre yeux. Quand le contact est perdu, on offre au partenaire une liberté totale d'action. La combativité du Taijiman s'exprime par une recherche continue et soutenue des erreurs possibles de l'adversaire : perte de l'ancrage, de la stabilité, du contact, de l'espace, de la verticalité, ou plus simplement encore, perte de la confiance en soi, de la concentration, de l'unité. C'est ici que le vrai pratiquant peut s'évaluer et faire le bilan des principes qu'il a déjà acquis et bien intégrés.

#### Actions & réactions en réduisant les forces aux minimum.

Une loi physique assure que toute action engendre une réaction inverse et de force égale.

En pressant un ressort avec votre force F, le ressort réagit par une force R égale et opposée :

$$F = R$$

A l'intérieur du corps, ce phénomène se passe exactement de cette manière quand un partenaire nous pousse. La pression provoque la compression de nos cellules ; quand cette pression est relâchée, les cellules reprennent leur place. Le Taichi appelle ce phénomène « **emprunter l'énergie** ». Quand l'adversaire me pousse, il comprime mes cellules tout en m'enracinant davantage dans le sol. Quand il cesse de pousser ou que je détourne cette poussée, la réaction opère dans la direction opposée, c'est-à-dire vers lui. Dans le contact, les forces F et R restent les plus faibles possibles

Les formes du Taichi, et mieux encore, le Tuishou du Taichi (poussée des mains collantes) nous rappelle constamment qu'une énergie comprimée rejaillit ensuite dans la direction opposée.

En taichi martial, comme dans tous les autres arts martiaux, il n'est possible de pousser qu'une chose bien matérielle. Le taichi apprend cependant à distinguer le substantiel de l'insubstantiel. Si votre partenaire ne

se crispe pas, ne cherchez surtout pas à le pousser. Incitez-le à le faire lui-même en feignant. Obligez-le à prendre l'initiative.

A certains moments, vous souhaiterez trouver votre adversaire en pleine extension de son mouvement, pour entrer et occuper sa place en vous y sentant solide. Ne soyez donc pas impatient, vous pourrez ainsi choisir le moment propice. Soyez semblable à une araignée, attendez que votre partenaire se laisse prendre dans vos rets ...

En taichi, les forces mises en jeu sont réduites au maximum.

En art martial, garder le contact en permanence va permettre de mieux gérer un combat.

## 41b - Le contact sans résistance - Principe de vie

Dans l'art de vie, garder le contact en permanence va permettre de mieux gérer les différents moments de paix, d'amour, de conflit et de combat. Le taichi nous propose ainsi d'adhérer et de coller à la vie entière, avec tous ses problèmes. Il propose de ne pas abandonner un projet débuté. La réactivité sans résistance et la combativité permanente sont deux qualités vraiment appréciées dans la vie de tous les jours. Si les chefs d'entreprise pouvaient acquérir ces qualités dans un esprit martial de fairplay, et non pas dans un esprit de compétition du joueur de ballon ... Ce principe nous fait participer à une prise de responsabilité intelligente.

Quand, dans la vie au quotidien, la personne perd le contact avec la réalité, elle ne peut plus s'engager dans l'action utile, elle devient laxiste, et devient une sangsue qui se nourrit du travail d'autrui. Quand on entre en contact et en acceptation avec les réalités, on peut se trouver dans des situations fort différentes, soit en accord parfait, soit en conflit, voire en situation de combat. Se déconnecter de la réalité n'est sûrement pas recommandable car cette politique de l'autruche nourrit l'esprit d'illusions fantaisistes (éducation reçue et acceptée sans aucune remise en cause - refus de voir ses éducateurs tels qu'ils sont, etc.).

Dans la vie de tous les jours, il importe de garder le meilleur contact possible avec les autres, en quittant sa bulle et en s'intégrant dans le groupe. **Se mettre au diapason au niveau relationnel**, c'est « parler » avec la raison quand l'interlocuteur raisonne. C'est le cas lorsqu'il s'agit de conversations professionnelles traitant de problèmes d'organisation, de budgets, d'objectifs, de stratégies. Mais quand le partenaire ouvre ses sentiments et ses émotions, c'est alors qu'il convient de changer de logiciel cérébral afin de lui parler avec le même langage que lui, qu'il puisse se sentir entendu et compris. Il convient d'utiliser le logiciel spécifique qui travaille sur la bande spectrale adéquate, qui échange (reçoit et émet les sons) correctement. Les réponses aux confidences émotionnelles ne seront pas raisonnables, elles seront plutôt chaleureuses, intuitives, sentimentales, et elles feront participer notre cœur, par empathie, compassion, et assertivité. Et quand l'interlocuteur commence à parler de ses besoins, il est important de ne pas oublier bien sûr ses propres besoins et de les apposer à celui de l'interlocuteur. Enfin, quand un copain parle tout simplement de ce qu'il a fait, de ce qu'il est allé voir au cinéma, du match de football auquel il a participé, ou du dernier resto qu'il s'est offert, restez bien entendu à ce niveau relationnel relatif aux actions : Tête - cœur - tripes - jambes sont les symboles de ces 4 niveaux : raison, sentiments, besoins, actions. A la réflexion, ils deviennent plus que des symboles. Rester en contact sans résistance. Les **quatre niveaux relationnels** sont donc : le raisonnement, l'empathie, la compréhension, et l'anecdote.

**Les moyens pour réagir au contact avec l'autre** sont au nombre de cinq : recevoir, refuser, donner, demander (revoir le principe 39 de la communication, notamment au sujet de l'ouvrage de Jacques Salomé). J'imagine qu'il existe des moyens secondaires qui découlent des quatre principaux comme : proposer, suggérer, donner son opinion, apposer une idée, exprimer un besoin, raconter une action, partager un sentiment, construire un raisonnement, remercier (avoir de la gratitude), recentrer une discussion, gérer un conflit

On peut comparer ces moyens aux moyens de rester en contact en taijiquan.

<b>Emetteur</b>	<b>Demander</b>	→ adhérer, coller
	<b>Donner</b>	→ repousser, pousser, séparer
<b>Récepteur</b>	<b>Refuser</b>	→ esquiver
	<b>Recevoir</b>	→ absorber

Bien souvent, le passif, le non réactif, manque de confiance en soi, et il se donne une image fautive de sa personne. Par contre, le combatif se montre souvent trop agressif, empoignant un bazooka pour tuer une mouche. J'imagine que les actions « intelligentes » par rapport à autrui seront imprimées sans douleur

exagérée, cherchant les progrès pas à pas, lents, sûrs et réguliers, grâce à une **politique de grignotage** menée avec ténacité, volonté sans faille, opiniâtreté.

Esquiver ses responsabilités et tout nier, ses problèmes à résoudre, ses épreuves proposées par la Vie, et les événements extérieurs fâcheux, n'est possible qu'un temps seulement. Puis la vie nous rattrape très vite.

Casser la baraque, affronter les problèmes avec violence n'est pas plus efficace, vous l'imaginez bien. Parfois, grâce à la patience, conjuguée à la vigilance, et à la volonté bien nourrie pour résoudre un problème, une porte s'ouvre. Si l'on est à l'écoute à ce moment-là et que l'on reconnaît intuitivement que la porte s'ouvre effectivement, l'opportunité est là, il ne faut pas la rater. C'est le bus qui s'arrête et qui ouvre ses portes pour vous transporter plus loin.

La difficulté soit de dire non, soit de recevoir, soit de demander, soit d'offrir est un handicap que chaque humain connaît en partie. Cette incapacité à refuser ou à accepter, à questionner et demander conseil ou à offrir sans condition peut apparaître sur un ou plusieurs plans : matériel, affectif, moral, intellectuel, et spirituel.

Le premier pas dans l'évolution personnelle est d'apprendre à dire NON. Celui qui a déjà fait cet apprentissage sait qu'il lui ouvre la porte à de nouveaux mondes insoupçonnés. En disant NON, il donne de la place pour le nouveau ! Il se décharge de résidus, de croyances inutiles, de tabous, d'habitudes stupides, etc. En disant NON, il se permet autre chose pour lui-même, meilleur qu'avant.

On peut classer en Yang et Yin les moyens principaux : donner et refuser sont yang, demander et recevoir sont yin.

<u>Sur le plan matériel</u>	Donner et refuser sont faciles pour l'homme pour la femme	Demander et recevoir sont faciles
<u>Sur le plan affectif</u>	il y a inversion du yang et du yin Donner est plus difficile pour l'homme femme	Demander est plus difficile pour la femme

### **L'amour est un cadeau**

La communication est un cadeau qui se concrétise de 4 manières : donner (offrir) – recevoir - accepter – refuser –

C'est l'équilibre entre ces 4 moyens qui nous permettent de bien communiquer et de rester en bon contact. Prendre n'est pas repris dans la liste, parce que : prendre est viol, prendre est vol, prendre est violence. Le contact amoureux est un cadeau. A la question « L'amour est-il un dû ? », je répondrai par une de mes valeurs, héritées de mes éducateurs. Cette réponse est-elle une vérité ? Peut-être. Une valeur ? Certes. Une valeur partagée par d'autres ? Sûrement. Je peux donc l'apposer à d'autres valeurs en vogue. L'Amour est cadeau. L'Amour n'est pas à prendre, l'Amour n'est pas à exiger. L'Amour est seulement à donner et à recevoir. Exiger l'amour, prendre l'amour, c'est violer l'amour. Mais c'est tellement simple à dire et à comprendre.

Quelques contre-exemples peuvent aider en frappant l'esprit pour mieux le sensibiliser, car ce principe est tellement plus lent à intégrer dans sa vie. Violer l'amour, c'est, par exemple, contrôler son partenaire dans ses activités et ses choix, empêcher son épanouissement, restreindre sa liberté, exiger sa présence ou son absence, forcer son travail (son aide), rechercher son indisponibilité, rejeter les compromis et concessions. C'est cela violer l'amour.

C'est aussi ne lui donner aucun espace d'expression, aucune initiative, aucune possibilité de développer ses capacités ... Il est important à un moment donné de rendre à son partenaire sa liberté d'aimer, sa liberté tout court. Lui déclarer cette récupération gratuite de sa liberté totale, c'est lui donner l'occasion de pouvoir donner son amour librement et d'exprimer librement cet amour. Rendre à son partenaire sa liberté, c'est se donner l'occasion de recevoir enfin l'amour libre non violé.

N'empêche que celui qui ne peut pas exprimer librement son amour envers son partenaire peut demander, et redemander, sans cesse .... afin que son besoin de don de soi soit un jour satisfait ! Patience, courage. « Le plus beau cadeau à offrir à l'être cher, que l'on aime véritablement, est de lui rendre sa liberté : sa liberté d'actions (en fonction de ses besoins) et sa liberté de pensée (en fonction de ses valeurs). »

C'est ici qu'une formation en communication non violente devient intéressante. L'apprentissage du Tai Ji quan peut donner envie de s'ouvrir à d'autres pratiques de développement personnel et spirituel qui ne lui appartiennent pas.

L'apprentissage de la communication non violente peut nous apprendre l'assertivité, l'empathie, l'auto-empathie, la compassion, l'écoute active, la formulation complète de notre ressenti (action, besoin, sentiment, et interprétation mentale), la parole amie.

Trois formations sont proposées :

- la formation Thomas Gordon distinguent les besoins et les valeurs, et les traitent différemment ;

- la formation Marshall Rosenberg se spécialise dans la formulation des besoins et dans leur assouvissement
- la formation Dale Carnégie se spécialise dans la manière de présenter les choses. <sup>63</sup>

**La seule chose qui compte dans une relation, c'est l'amour. Et toute bonne communication avec les hommes, les animaux, les végétaux et les minéraux n'est faite que d'amour.**

**L'AMOUR nous RELIE (d'où religion) avec le CIEL.**

Et il existe des véritables éclaireurs qui nous montrent le chemin de l'amour. C'est pourquoi mon épouse m'a proposé un jour de lire un livre qu'elle avait emprunté à la bibliothèque. Vous trouverez les références ici. <sup>64</sup>

Dans la vie de tous les jours, il y a beaucoup de façons de repousser. Ainsi le signe normal de l'au revoir est un signe de la main qui flotte légèrement et joyeusement comme un drapeau, **paume vers l'avant**. Symboliquement, le signe dit : écarte-toi de moi tranquillement tout en restant joyeux. L'au revoir devient anormal quand la main flotte en montrant un revers de la main qui balance comme un essuie-glaces. Serrer normalement la main pour dire au revoir se passe avec les muscles de l'avant-bras détendus. Quand une personne vous serre anormalement la main, vous sentez sa main vous repousser en arrière.

---

<sup>63</sup> Comment se faire des amis, de Dale Carnégie aux Editions Hachette [www.dalecarnegie.com](http://www.dalecarnegie.com)

<sup>64</sup> Le grand jardin, de Francis Dannemark aux Editions R. Laffont

## 42. Le conflit salutaire : opposition et apposition



**Notre partenaire et notre enfant sont nos miroirs. Ne les brisons pas !**

**Le principe de l'image réfléchie**

### 42a - Le conflit salutaire - Principe de Taijiquan

Ce principe très important est souvent considéré comme inacceptable en occident. Il est en rapport avec l'intuition et la visualisation, c'est-à-dire avec le rayon énergétique N° 4. Il est géré par la glande pituitaire ou par le troisième œil.

« L'art, c'est l'expression de l'esprit

« Le corps est l'instrument

« Le cerveau est le maître. »

de Liliane Arlen Menaka – Danseuse sacrée de Mahodaya - Editions Robert Laffont

La pratique du Taijiquan donne l'occasion d'entrer en conflit à de nombreuses reprises, d'abord avec soi-même par rapport au Taichi, ensuite avec le professeur et les autres pratiquants par rapport à une nouvelle philosophie. Il s'agira pour le pratiquant néophyte confronté à ses démons intérieurs d'apprendre à dire ses conflits, à les partager peut-être au sein du groupe, afin de les digérer au mieux.

**Les conflits avec nous-mêmes par rapport au Taijiquan** vont naître parce que les principes de Taijiquan vont nous interpeller. Ils vont nous obliger à nous poser de bonnes questions et à essayer d'y donner les réponses justes. Le développement des principes de Taijiquan qui précèdent a permis probablement de vous le démontrer ...

Les conflits habituels par rapport au Taijiquan sont la difficulté à supporter les touchés du professeur dont le but est de graver dans le cortex kinesthésique les meilleures postures, la difficulté de recevoir les remarques verbales répétées dont le but est de corriger, la difficulté de devoir écouter (sans entendre, peut-être) les principes de Taijiquan dont le but est de dévoiler les clés du bonheur. Il y a enfin la difficulté de ne pas entrer dans un lien de dépendance psychologique avec le professeur, comme c'est souvent le cas aussi avec un médecin, un curé, un conseiller, ou un parent (père et/ou mère).

**Les conflits avec le professeur et le groupe.** Le professeur a un tempérament différent et des valeurs toutes autres. Tout ce qui vient de lui ne pourra donc pas être accepté d'emblée (heureusement d'ailleurs), ni au niveau des principes qu'il essaie de faire passer, ni au niveau des valeurs sous-tendues par ces principes et qu'il a adoptés en fonction du peu de ce qu'il a compris lui-même de la vie.

Une fraction des principes ne pourra pas être acceptée illico, mais bien seulement après une période de travail sur soi, après une **remise en cause** et un lâché prise qui laissent tomber les béquilles, comme l'écrit si bien Annick de Souza dans son livre « Le symbolisme du corps humain ».

Une dernière partie de l'enseignement ne pourra jamais être acceptée parce que chacun de nous avons déjà nos propres valeurs. Il est alors plus que nécessaire de se mettre dans la peau de son interlocuteur et de se demander pourquoi il opte pour ses valeurs actuelles, qu'il défend tant. Quel est son parcours de combattant ? Quelles sont les épreuves que la vie lui a tendues pour s'élever ou l'empêcher de s'élever ?

Dans la pratique de l'art martial de combat, c'est **le conflit avec le partenaire** qui devra être géré, soit pour se corriger, soit pour corriger l'autre. Les partenaires vont devoir discuter et s'entendre pour que

l'écologie se réalise dans les meilleures conditions pour chacun d'eux. Les partenaires doivent finalement se convenir parfaitement pour évoluer.

En Taijiquan de combat, on sait aussi que toute action sur l'adversaire amène une réaction de sa part.

Toute action connaît une réaction ou un effet de boomerang qui ne se fait nullement attendre.

Si le boomerang atteint sa cible, celle-ci est mise hors de combat, mais si le boomerang passe malheureusement à côté de la cible, ce dernier revient d'office vers le lanceur qui doit alors gérer. Le Taijiquan de combat est un art martial de self défense dont le but recherché est d'atteindre la cible du premier coup. Comme ce n'est pas toujours le cas ...

Hors taichi, deux techniques sont proposées pour atteindre un adversaire, en fonction du cas de figure :

- soit gérer le conflit par des méthodes douces lorsque l'interlocuteur est normal et ne menace pas l'intégrité physique : dans ce cas, le conflit est toujours salutaire, positif, constructif.

- soit éliminer très rapidement la situation dangereuse par le combat, quand l'interlocuteur est un psychopathe et qu'il représente une menace très sérieuse pour notre intégrité physique et/ou morale.

Le conflit salutaire requiert des qualités : courage, volonté, acceptation et opiniâtreté.

Se trouver en conflit avec l'autre, c'est essentiellement communiquer pour résoudre des divergences de vue sur des besoins différents, en trouvant des compromis, en faisant des concessions, ou mieux, en imaginant des solutions où les protagonistes se trouvent gagnants (méthode des deux gagnants).

## 42b - Le conflit salutaire - Principe de vie

### **Notre partenaire et notre enfant sont nos miroirs et professeurs. Ne les brisons pas !**

Dans son livre « Guérir le stress », le Dr David Servan Schreiber relève une découverte du Dr Gottman faite dans son Love Lab (laboratoire d'amour) à Seattle : « **Il n'existe pas de couple heureux** – en fait, de relation affective durable – **sans conflit chronique**. C'est même plutôt l'inverse : les couples qui n'ont pas de sujet de dispute chronique doivent se faire du souci. L'absence de conflits est le signe d'une distance émotionnelle telle qu'elle exclut toute véritable relation. »

Il s'agit en fait d'une redécouverte par les récentes études en biologie du cerveau, puisque la psychologie ésotérique orientale a révélé depuis longtemps que le chakra appelé centre AJNA, qui est matérialisé par la glande hypophyse, correspond au 4<sup>e</sup> rayon énergétique (1<sup>e</sup> rayon mineur) et qui est celui du conflit salutaire ou **l'harmonie par le conflit**.<sup>65</sup> On sait aujourd'hui que l'hypophyse régule la plupart des fonctions hormonales. Pour les taoïstes, il s'agit du point d'acupuncture Yin Dang, le Dantien supérieur.

### **Le principe de l'opposition non violente d'avis différents**

Le conflit salutaire dans la vie au quotidien est un des grands principes du Taijiquan, et il ne fait pourtant pas encore l'objet d'une quelconque éducation des jeunes en Occident. Le conflit est pourtant inévitable dans la vie de tous les jours. L'important est alors d'apprendre à bien le gérer, et ce, par l'apprentissage de la communication non violente qui recommande **l'opposition non violente des avis différents** et non pas l'opposition d'avis différents. En Belgique francophone, nous avons la chance d'avoir deux écoles pour adultes qui offrent deux formations très complémentaires, celle du **Dr Thomas Gordon** (traite les conflits de besoins et les collisions de valeurs) et celle de **Marshall Rosenberg**.<sup>66</sup>

Cette nouvelle science de la communication, encore trop ignorée des Universités en Europe, nous invite à ne pas éviter le conflit, mais plutôt à bien gérer les circonstances de la vie qui sont parfois agressives, et qui donnent l'occasion ainsi d'améliorer notre stratégie et notre mental.

**Les trois manières pour traiter un conflit.** Il n'existe que trois manières pour traiter un conflit. Si les deux premières sont très violentes et sont improductives, la dernière est pacifique, efficace et salutaire.

La **première manière**, c'est la fuite du receveur du message conflictuel qui laisse l'autre, l'émetteur, sans aucune réponse au problème qu'il a confié. Ce dernier accuse le coup en ressentant de la colère et de la tristesse. **Esquiver un conflit qui génère un deuxième conflit** n'est donc pas une solution.

D'autre part, taire un problème ne fait qu'augmenter le ressentiment intérieur avec le temps. La boule intérieure grossit de jour en jour, jusqu'au jour où elle éclate. Taire un problème ne résout rien et crée en plus un deuxième problème pour le receveur fuyant : l'isolement du protagoniste rend impossible la compréhension du ressenti afin d'améliorer la relation.

La **deuxième manière**, c'est la réplique, la contre-attaque. Mais là encore, cette réaction est perçue comme violente parce que le problème qui venait à peine d'être mis sur la table pour être débattu, négocié

<sup>65</sup> Psychologie ésotérique, Traité sur les sept rayons, de Alice A. Bailey – Editions Prosveta - voir l'annexe sur les centres

<sup>66</sup> L'école des parents et des éducateurs (EPE) à Charleroi et Etterbeek, et l'Université de Paix à Namur.

et résolu, fait l'objet de représailles prématurées montrant l'incapacité de l'interlocuteur à écouter un besoin ou une émotion de manière sereine, empathique, indulgente et compatissante.

La **troisième manière** est la communication émotionnelle basée sur l'assertivité du récepteur d'un message, c'est-à-dire la communication comportant des temps d'écoute vidés de tout jugement sur les émotions, sur les besoins et sur les valeurs de l'autre et aussi des temps vides de paroles faits de partage. A partir de là, l'écoute empathique et la compassion deviennent possibles. Dans ce cas de figure, lorsqu'un conflit naît, c'est la **négociation entre les différents interlocuteurs** qui permet de trouver la solution juste et acceptable pour tous (parmi toutes les solutions, réalistes et non réalistes).

Le conflit salutaire ne se situe pas dans la violence ! **Le conflit salutaire se gère dans la non violence.**

Gérer un conflit n'est pas l'éviter, c'est plutôt l'orienter vers une sortie où les protagonistes trouvent une solution avec laquelle ils sortent tous deux gagnants : **la méthode Win-Win des deux gagnants.**

La communication non violente nous apprend comment arriver à satisfaire nos besoins en s'exprimant sans agressivité. Le conflit et le combat martial nous apprennent également à **perdre une bataille** de temps à autre avec le sourire, sans haine, sans dévalorisation de soi, avec humilité et acceptation.

**Qui a le problème ?** Le manque de conscience nous amène parfois à nous charger inutilement des problèmes des autres. Cette façon d'agir constitue une perte pour les deux parties : se charger d'un problème qui n'est pas sien est souvent très mal supporté et dévitalise, épuise. Se charger d'un problème qui n'est pas sien empêche également l'autre personne de se prendre en mains et de résoudre lui-même cette petite épreuve que la Vie lui propose.

Avec votre partenaire, votre enfant et de votre patron, dites-vous souvent : « Qui a le problème ? ». Si le problème lui appartient, n'essayez pas de le résoudre à sa place ! Vous lui voleriez l'occasion d'évoluer. Un petit exercice consiste à écrire la liste des problèmes personnels connus (reconnus au niveau du « conscient »), mais non résolus. Pour chacun d'eux, il s'agit de se poser les questions : Qui a le problème ? Qui en souffre ? Lui ou moi ou les deux ? Eliminer ensuite de la liste les seuls problèmes qui concernent l'autre uniquement.

Après avoir reconnus vos problèmes personnels, classez-les, donnez des priorités dans leur résolution (parce que ces problèmes font souffrir). Identifiez s'il s'agit d'un problème de besoins (voir pyramide de Maslow) ou d'un problème de valeur idéologique. Entrer en conflit sera une occasion de communiquer avec soi ou avec l'autre : relire le principe 39 de la communication.

Le conflit avec soi-même permet de se remettre en cause et d'abandonner des croyances et des scénarios de vie.

Le conflit avec l'autre permet de trouver la solution des deux gagnants en respectant les besoins respectifs des deux protagonistes. Le conflit avec l'autre est un outil très précieux pour évoluer. L'autre crée souvent un effet miroir : le partenaire ou l'enfant devient comme un miroir qui dévoile ses propres défauts;

Exemples de besoin et de valeur :

Votre besoin de sécurité est important ? Si oui, argent, maisons et autres biens seront des priorités. Si pas, vous serez content avec peu. Reconnaître que le besoin de sécurité est très différent d'une personne à l'autre est essentiel. Il en va de même pour tous les besoins dont la liste est reprise à l'annexe 2 : besoins vitaux, besoins psychologiques, etc.

Votre valeur au sujet de l'avortement est exprimée par un pour, ou un contre, ou un pour mais ... ou un contre mais ... Il en va de même pour toutes les valeurs morales, philosophiques, religieuses, laïques, A noter que nous avons tous des valeurs très différentes et que ces grandes différences ne nous empêchent pas de nous entendre et de nous aimer. Le plus bel exemple de cette différenciation très marquée existe au niveau d'un couple.

Une loi universelle qu'on oublie trop est celle de « l'effet boomerang » sur toutes nos actions, paroles et pensées. Elles ont toutes un impact sur le monde dans lequel nous vivons. Le moment de recevoir la facture viendra, tôt ou tard. Alors, autant qu'elle soit douce, et remise avec quelques fleurs si possible.

Très fréquemment, nous assimilons les personnes agressives à des bagarreurs. Pourtant, les bagarreurs ne sont pas forcément agressifs, et les personnes agressives ne supportent pas nécessairement le stress du conflit. A priori, une certaine force tranquille est nécessaire pour pouvoir gérer sans stress inutile une bagarre, un conflit, et le résoudre dans de bonnes conditions.

L'ouverture des chakras se réalise dans l'exercice d'un sport de qualité, comme c'est le cas pour le Tai Ji Quan, mais aussi dans l'expression d'un art, comme le chant, la musique, la peinture, etc.

Il est intéressant de remonter à la genèse de nos scénarios de vie. On vient au monde avec un tempérament déjà marqué (colérique, artiste, doux et cajoleur, rieur et épicurien, fonceur et téméraire, etc.). Déjà au départ, il convient décemment d'admettre l'atavisme. Le Dr Encausse, connu sous le nom de Papus, a écrit sur le sujet un livre intitulé « La réincarnation ».

Autre constat, l'enfant se limite à choisir des scénarios de vie utilisés par l'un des deux parents pour résoudre ses problèmes relationnels. Si les parents vivent de façon quasi harmonieuse, les scénarios choisis par l'enfant seront très satisfaisants. Si au contraire, le couple connaît des dysfonctionnements par

des prises de pouvoir abusifs, que les débordements émotionnels sont fréquents, l'enfant n'aura pas d'autre choix que d'apprendre ces scénarios de vie néfastes qui vont l'handicaper par la suite :

- stratégies de prises de pouvoir de type Yang : utiliser la force, obliger, imposer, utiliser la colère, harceler, exiger de fréquents menus services mesquins...

- stratégies de prises de pouvoir de type Yin : manipuler, établir une ambiance de tristesse ou de stress, culpabiliser, se plaindre sans changer de vie soi-même, décourager, interdire, priver (technique des frustrations), etc.

Bien sûr, l'ambiance d'un milieu de vie idéalisé est celle où il n'existe aucune prise de pouvoir. Pourtant, l'autorité est parfois nécessaire et la prise de pouvoir indiquée. C'est le cas quand l'éducation d'un enfant (jusqu'à l'âge de 18 ans maximum) l'exige, pour le protéger contre ses impulsions ou sa témérité.

Plus tard, l'adolescent choisira les scénarios de vie qui lui conviennent le mieux parmi ceux que la société lui aura proposés. Puis vient finalement le jour où l'adulte entend parler la première fois de ses scénarios de vie néfastes, qui se répètent indéfiniment malgré le fait qu'ils n'apportent aucun changement positif et entachent gravement les relations avec ses proches, il entend parler d'effet miroir qu'il trouve dans sa perception de son partenaire ou de son enfant. Il entend parler de dysharmonies dans le couple. Il se remet alors parfois en question, à trente, quarante voire septante ans, et il ose enfin mettre en cause l'éducation qu'il a reçue de ses parents et éducateurs, et il ose surtout remplacer ces scénarios néfastes par des scénarios harmonieux, qui apportent la paix.

Le conflit larvé se vit parfois dans l'acceptable : une des deux personnes accepte parfois les scénarios de l'autre, mais peut-être, à tort ! Dans les cas de figure les plus extrêmes, l'équilibre est rompu et les conditions de vie deviennent alors inacceptables :

1) quand la première personne a des besoins très importants, qu'elle tente d'assouvir, même aux dépens de la 2<sup>e</sup> personne, par tous les moyens. Les stratégies et scénarios classiques sont la manipulation, le despotisme, le terrorisme, le harcèlement

2) quand la seconde personne ne connaît pas ses besoins, les nie ou a des besoins limités qu'elle ne cherche pas nécessairement à respecter.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que chacun a ses désirs et aussi le besoin de satisfaire une partie des désirs personnels de l'ego. Certains voudront satisfaire 80 % de leurs désirs, d'autres 20 % seulement.

Dans une relation bien équilibrée, la somme des pourcentages est de 100 %, soit 80 % + 20 %

Dans ces conditions, il ne devrait pas y avoir de gros soucis, et le bonheur est à leur porte. Mais bien souvent, on constate une compétition dans la réalisation des désirs, chacun voulant avoir plus souvent raison sur l'autre. Et dans ces conditions, la frustration du perdant augmente, il se sent écrasé, anéanti. Et le bonheur est ébréché. Dans un couple mal équilibré, la somme des pourcentages est supérieure à 100 %. Le problème est souvent supportable dans un premier temps, mais plus les années passent, plus le ressentiment augmente, plus les reproches ont tendance à sortir chez le partenaire frustré. Le malheur s'installe pour les deux partenaires et leur vie devient insupportable.

Il est donc nécessaire que les concessions s'opèrent dans les deux sens et que les frustrations soient acceptées par l'un et par l'autre de façon équitable. Il est nécessaire de remédier au problème en trouvant **le courage et la volonté nécessaires** (principes 43 et 45). Mais comment faire ?

- aller voir un psy qui ouvre les yeux sur les dysfonctionnements dans la relation ;

- pratiquer régulièrement un hobby pour pouvoir s'énergiser et maintenir sa capacité à rester heureux

- parler de ses soucis et leurs donner de petites réponses chaque fois

- pratiquer la politique du grignotage exposé au principe 8 : **progresser lentement en douceur** (on commence à dire NON pour de petites choses anodines avant de dire NON pour des sujets plus importants).

- se gratifier chaque fois que l'on a fait un pas en avant pour le bonheur du couple

- ne jamais abandonner cette recherche d'améliorer la relation. A la fin, cela devient un jeu qui n'attriste plus, mais un jeu qui fortifie et assagit.

Selon moi, le conflit salutaire est **le principe le plus important** parce qu'un conflit mal géré précède le combat. Et que c'est toujours mieux de ne jamais en arriver au combat. Avec le conflit salutaire, il s'agit de trouver l'équilibre entre 2 personnes. Le conflit salutaire va consister en une recherche **du respect mutuel** par l'expression mutuelle des besoins, par la volonté de chacune des deux parties à satisfaire l'autre au mieux, grâce à des concessions suffisamment bien réparties.

En conclusion je croirais facilement que toutes les pensées, les paroles et les actions sont agissantes.

Elles ont un impact plus ou moins différé dans le temps, tout comme **le boomerang** met un certain temps pour revenir vers le lanceur.

## 43. Le combat défensif sans haine : l'intention Yi



**Le principe de la réponse correcte, de l'autorité et de la volonté**

### 43a - L'intention Yi - Principe de Taijiquan

La violence est inscrite dans nos gènes et s'exprime dans le combat et la compétition. Tout le monde a envie de se battre, aussi bien l'homme prédateur, avec sa force et son raisonnement primaires, que la femme féline, avec sa ruse et sa patience secondaires. La violence naturelle explose quand il y a eu accumulation ou manque et que la vie est menacée dans son intégrité (volcans et orages – Feu ; tsunamis et inondations – Eau ; stress alimentaire – Faim ; etc.). Seules la violence compulsive (physique, verbale, psychologique) et la violence criminelle érigée en principe de vie, celles de la mafia et des groupes religieux fanatiques par exemple, sont pathologiques.<sup>67</sup>

Il est parfois impossible d'éviter la violence d'autrui, violence gratuite ou violence consécutive à un conflit devenu impossible à gérer. Et sans aucune préparation à y faire face, nous devenons des cibles faciles et des victimes potentielles. Comme cet ouvrage traite en particulier des aspects santé et philosophique du Taijiquan, il n'insistera pas sur l'aspect martial du Taijiquan en tant qu'art de la self défense.

Le principe de l'intention Yi ne peut malgré tout pas être passé sous silence tant il est important sur le plan du développement de la personne, dans le bon sens du terme, et dans un sens très large.

Le Yi est l'intention plus ou moins marquée qui est donnée à **l'action imminente** qui va suivre. C'est lui, le Yi, qui va déterminer la toute puissance du Jing (principe 44). Chaque action que nous entreprenons est précédée d'une intention, mais trop souvent, l'intention est faible et l'action qui suit n'est pas suffisante pour garantir le résultat escompté.

La pratique du taichi de santé aide à fortifier l'intention, notamment en prenant conscience de celle-ci. Grâce à l'intention, la force est d'abord concentrée au niveau du coude, du genou, de l'avant bras, de la gueule du tigre, mais en gardant toujours une élasticité des bras et des jambes (la balle). L'action est ensuite assurée avec l'amplitude et l'accélération qui conviennent. Enfin, grâce à elle, après un coup de pied ou coup de poing, le pied ou la main reviennent très vite vers l'émetteur et abandonnent très rapidement toutes les tensions musculaires, nécessaires à l'action, accumulées dans les doigts, cheville, poignet. Les muscles à nouveau détendus sont ainsi rendus disponibles plus rapidement pour une nouvelle intervention face à l'adversaire.

Dans le taichi de combat, dès que le partenaire émet l'intention de vous pousser, il faut que sa pensée l'ait décidé ainsi. Si vous êtes suffisamment réceptif, vous parviendrez peut-être à détecter une impulsion qui matérialise l'onde cérébrale. Il faudra être très attentif car dès que le Yi envoie le signal au corps, le Qi commence à se mobiliser, à se diriger vers les muscles, et l'action commence à prendre forme. Selon le degré de réceptivité, il est possible de sentir cette mobilisation très rapidement, avant que le Jing ne s'exprime complètement, et en tout cas, suffisamment tôt que pour pouvoir contrôler cette action du partenaire, avant qu'elle ne devienne trop puissante.

Quand les rôles sont permutés, vous devenez le promoteur de l'action qui va suivre.

Quand la cible de votre action est molle (abdomen), votre Yi (l'intention) est placé mentalement largement derrière la cible. L'action démarre sur un état de relaxation maximum et opère un déplacement long à

<sup>67</sup> Gomorra dans l'empire de la camorra, de Roberto Saviano, aux Editions Gallimard

grande vitesse. Le Yi est généralement placé plus loin, derrière la cible visée : le poing ou le pied devient pénétrant. C'est le Yi qui, par visualisation, tire et aspire le poing ou le pied vers l'avant.

Quand la cible de votre action est mi dure, l'action opère un déplacement plus court (mains ou pieds). A puissance égale, la vitesse est plus grande d'où une meilleure pénétration de l'onde de choc (p. 91).

Dans un repoussé par les épaules ou par le côté, la victime recule brutalement de plusieurs mètres.

Quand la cible de votre action est dure (tête, thorax, etc.), le Yi est situé à l'intérieur de la cible ou juste derrière elle. L'action démarre sur un état de relaxation maximum et opère un déplacement (aller-retour) très court à très grande vitesse. La force n'intervient pas. Comme le Yi est situé à l'intérieur de la cible, le poing ou le pied devient percutant. L'onde de choc pénètre très fortement à l'intérieur de la cible, et c'est tout l'organisme qui se voit dangereusement menacé. Le retour rapide du poing ou du pied a pour but de ne pas renvoyer l'onde de choc vers le frappeur. Le combat est rapide comme l'éclair, le but étant de sauver sa vie contre un agresseur. Les techniques mises en place par une préparation longue sont très efficaces mais dangereuses pour celui qui reçoit les coups.

Dans un coup percutant, la victime ne recule même pas, mais l'onde de choc dangereuse se transmet dans tout son être, le perturbant gravement de manière immédiate.

La circulation de l'énergie est activée par la pensée. Plus cette pensée est activée, plus les résultats seront surprenants. Si vous jetez violemment un ballon par terre, il rebondira haut. Avec l'énergie interne, c'est la même chose. Servez-vous de l'imaginaire pour faire rebondir le Qi du sol jusque dans vos mains. A mesure que le Yi gagne en concentration, le Qi gagne en activité.

## 43b - L'intention Yi - Principe de vie

L'intention dans la vie au quotidien, c'est la pensée qui va gérer l'action créatrice ou l'action d'adaptation ! C'est l'état d'esprit (l'esprit de famille, l'esprit de travail, la valeur morale de l'individu, le niveau de conscience) qui amène l'individu à avoir des pensées d'un genre ou d'un autre. L'esprit Shen fait naître la pensée ; c'est seulement ensuite que la pensée (l'intention) fait naître le langage (les paroles, l'habillement, l'usage d'outils, les gestes, etc.) et le langage fait naître enfin les actions (œuvres humanitaires, créations artistiques, applications martiales, travaux intellectuels et manuels). C'est pourquoi, il est dit que la parole est plus forte que l'action parce qu'elle a un plus grand impact que l'action, que la pensée est plus puissante que la parole et que l'esprit est plus puissant que la pensée.

La pensée créatrice permet de modifier son état d'esprit et de recevoir des réponses positives (ou négatives) dans sa vie.<sup>68</sup>

Ce principe rejoint un des sept rayons énergétiques : le chakra de la **volonté et du pouvoir**. C'est le premier rayon majeur qui exerce son pouvoir sur la glande épiphyse ou pinéale située dans le cerveau limbique. Il correspond au point d'acupuncture Bai Hui (point DM 20 du vaisseau gouverneur DU MAI). La volonté est un type d'énergie très difficile à développer et à doser de manière juste. Elle peut facilement se trouver en contradiction avec le lâché prise qui est le premier pas vers l'évolution !

La volonté est surtout bonne dans un premier temps, pour soi-même, pour atteindre des objectifs personnels : études, profession, créations, changements à apporter dans son mode comportemental (scénarios habituels) ou de pensée (largesse de vue), etc.

La volonté et l'autorité sont des qualités à développer pour le bien d'autrui. Les dangers sont pourtant grands d'imposer à mauvais escient, quand il conviendrait mieux de laisser la liberté individuelle ; de se transformer petit à petit en personnage fanatique, en prêcheur, en missionnaire, en despote éclairé.

La volonté, le pouvoir, l'autorité sont des armes à doubles tranchants. Bien les utiliser est très difficile. Pourquoi vouloir avoir toujours raison sur l'autre ?

La pensée permet de calculer ce qu'il convient d'appliquer pour obtenir une réponse correcte à l'action projetée.

Dès qu'un étudiant change son état d'esprit et décide d'étudier sérieusement, l'étude devient tout à coup plus facile. Dès qu'un adulte relit sa vie et décide de remettre sur le tapis un projet ancien et abandonné, comme par enchantement, le projet se concrétise et devient une réalité, une œuvre créatrice.

Dans le combat pour la vie, parfois, certaines personnes se voient emprisonnées parce qu'elles sont sous l'emprise d'une personne de leur entourage. Cette emprise peut être par exemple une astreinte morale

---

<sup>68</sup> La visualisation créatrice de Melita Denning & Osborn Phillips, Editions J'ai lu N° 2676

(obligations de service, obligation de disponibilité, obligation de cession de confort, obligation de cession de place, interdiction de s'exprimer, obligation de taire ses émotions, etc.)

Quelle est la bonne réponse à donner pour se défaire de cette dépendance asservissante ?

Le combat défensif sans haine est nécessaire. Dans ce juste combat, il y a de bonnes et moins bonnes stratégies, des stratégies mieux adaptées à chaque cas spécifique ...

- 1) Une réponse rapide avec du Jing doux (impulsif) quand l'adversaire est dans un état de pression (muscles bandés ou état mental d'excitation) ?  
Par exemple, divorce à chaud, ou séparation sur dispute, etc.
- 2) Une réponse lente, en raisonnant sans Jing impulsif et sans Yi décisif ?  
Par exemple, acceptation passive de la situation avec plaintes et vengeances insidieuses.
- 3) Une réponse passive, faite de ruse et de patience, pour attendre que l'adversaire relâche un peu la pression avant de le surprendre par un Yi décisif très marqué : percutant, contrôlant ou pénétrant : Par exemple, détourner l'attention de l'adversaire par une feinte et profiter du bon moment pour se libérer à froid.

Au niveau de la Société, de très nombreux problèmes se poseront toujours en terme de combat pour éradiquer les forces du mal et promouvoir des valeurs spirituelles toujours plus élevées.

La vraie justification du combat et de la guerre est difficile à donner et la décision par les dirigeants politiques de combattre dans une guerre sanglante est bien une des décisions les plus difficiles à prendre. Les religions en parlent bien et ne refusent pas de combattre contre les œuvres de "Satan".

Pourtant, il est pour les catholiques contraire au 1<sup>er</sup> Commandement du Dieu : "Tu ne tueras pas".

La Baghavad Gîtâ (Une des Upanishas indoues) est à cet égard un texte sacré qui justifie la guerre. Pour en saisir le sens, elle est à lire avec l'aide des commentaires avertis de Swami Chinmayananda. <sup>69</sup>

A méditer ...

Dans la vie, chaque homme est amené un jour à devoir choisir sa voie. A cet instant, le chemin ne mène pas plus loin, la route se divise en deux directions se séparant à gauche et à droite. Comme la vie continue, la personne est obligée de prendre une décision sans délai quant à la direction qu'il va suivre ! C'est souvent à l'âge adulte, confronté à un problème professionnel ou familial grave, qu'il va devoir réaliser un choix, mettant parfois sa conscience à l'épreuve.

La première route est celle du prédateur qui choisit le combat offensif, la compétition pour les biens personnels, le pouvoir sur l'environnement, l'autorité individuelle sur les êtres vivants

La deuxième route est celle du pacificateur qui choisit le combat défensif, le partage équitable, l'association des forces de bonne volonté et le combat pacifique pour des valeurs collectives durables. Le Taijiquan est à cet égard un art martial défensif, de self défense !

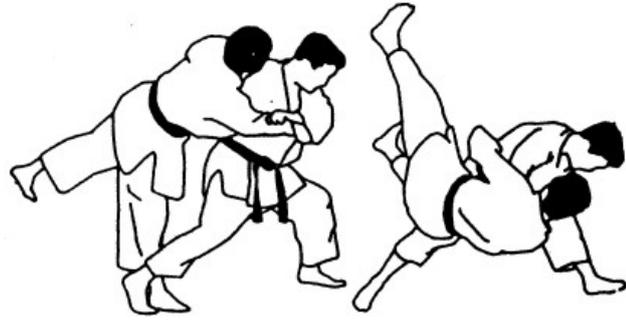
---

<sup>69</sup> La Baghavad Gîtâ commentée par Swami Chinmayananda, Editions Trédaniel

## 44. Le combat défensif sans haine : la puissance Jing doux



Jing doux : frappe de l'avant-bras



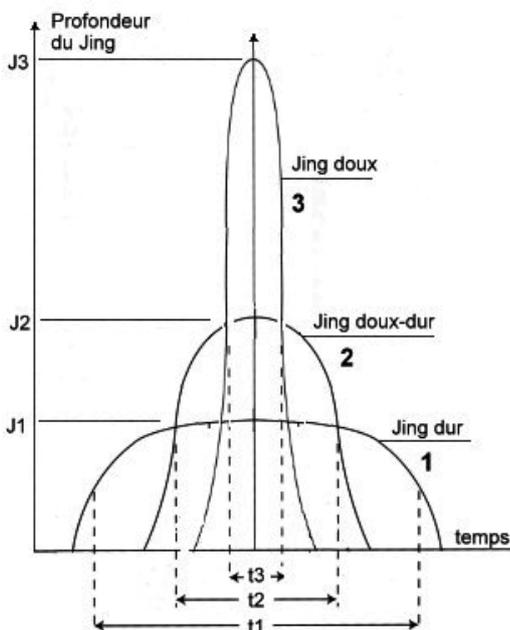
Jing dur : TAI OTOSHI (Judo)

### Le principe de l'explosion sans frein intérieur

## 44a - Le combat : la puissance Jing doux - Principe de Taijiquan

Bien que le combat ne soit pas pratiqué en Taijiquan de santé et que la puissance n'y soit pas développée, ce principe ne peut pas être passé sous silence tant il est important dans la pratique du Taijiquan martial. En cas d'agression violente, l'affrontement et l'esquive sont deux techniques bien utiles. L'affrontement suit généralement un conflit qui a dégénéré, et qui se caractérise par l'escalade de la violence, la croissance des émotions vives, la surenchère des repréailles. Refuser le combat, c'est l'esquive, c'est la fuite, ce qui est parfois plus raisonnable si l'adversaire est de loin supérieur, ou si l'énergie à mettre en branle est effectivement insuffisante. C'est ce que l'on constate dans la lutte libre, bien qu'il est devenu rare d'en venir encore aux mains de nos jours.

En arts martiaux externes, la puissance est le résultat d'une force portée à une certaine vitesse:  $P = F \cdot v$ . C'est ainsi que tous les arts martiaux externes font intervenir la tonicité musculaire. Ils associent la force musculaire (F), appelée LI, à la vitesse (v), souvent constante, dans leurs techniques de combat. LI se rapporte à une force manifestée, l'action dépend de la tonicité du muscle entier. L'action part généralement des épaules et des bras. Dans ces conditions, les arts martiaux externes peuvent faire l'objet de compétitions puisque l'endurance est mise à contribution. Plus le combat est long, plus les pertes d'énergie sont importantes. Comme nous le verrons, il s'agit d'un Jing dur non véritable puisque l'action du Chi est absente.



Le Taijiquan de combat est un art martial de type interne de self défense (sans corps à corps), **sans compétition**. Comme tous les arts martiaux de type interne, il est plus redoutable que tous les arts martiaux de type externe. Il ne trouve pas la puissance dans la force musculaire et la vitesse, mais dans l'**accélération** d'une masse :  $F = M \cdot g$  et dans la structure forte. Pour le comprendre, il est nécessaire d'étudier et d'expérimenter le Chi, le Yi et le Jing. Ce qui est tout à fait accessible aujourd'hui grâce aux ouvrages remarquables du Dr Yang Jwing Ming.<sup>70</sup>

En art martial interne, la force physique n'intervient guère et la compétition n'existe pas. Il ne fait intervenir que les parties de muscles (extrémités de muscles et tendons) soutenus par le CHI. Le Taiji appelle cette force qui s'en dégage : **LI-CHI** ou **JING**.

Il mobilise les **muscles profonds** porteurs et épargne au maximum les muscles superficiels propulseurs.

Le principe est le suivant : En faisant intervenir votre intention (Yi) et en vous concentrant pour faire intervenir vos muscles, le CHI afflue vers l'objet visé et anime les LI-

<sup>70</sup> Energie interne – Principe et théorie du Chi et du Jing par le Dr Yang Jwing Ming – Editions Budo

CHI, ce qui est considéré comme du JING. L'action puissante a pour bases : la formation de racines solides (ancrage), l'engendrement de Jing à partir des jambes, l'utilisation de la ceinture pour contrôler CHI et LI (le Tantien inférieur emmagasine le CHI) et l'accroissement de la puissance par les postures justes. La puissance s'acquiert, non pas par la force et la vitesse, mais par l'accélération, l'impulsion, l'explosion. Enfin, la relaxation évite la violence émotionnelle.

Le Tai Ji Quan a été fondé au XIII<sup>e</sup> siècle par Chang San-Feng, surnommé le « Maître des Trois Pics », un ermite vivant sur la montagne Wu Tang. Au cours de l'observation du combat entre un oiseau et un serpent il eut la révélation de l'art de la déviation de l'énergie adverse, suivie de la production d'énergie au centre de l'homme puis son rayonnement à travers le corps, par la puissance de l'esprit.

Il existe de nombreuses sortes de Jing. Pour simplifier, citons les Jing dur, doux-dur et doux représentés sur le graphique. L'intégrale de chacune des 3 courbes représente la même puissance engendrée.

**Le Jing dur** (ou faible) - La force LI des muscles prédomine sur le niveau du CHI, le Jing est faible. Le chi mis en œuvre est un chi local puisé au niveau des épaules.

Exemple de Jing dur : le style de la Griffe du tigre.

Entraînement du chi local (afin de résister aux coups et blessures) : le vêtement de fer

**Le Jing doux-dur** (ou moyen) - A puissance égale, la vitesse de l'action est plus élevée que dans le cas du Jing dur. La force LI et l'énergie CHI interviennent à parts égales.

Dans cette application, les muscles relâchés permettent au chi de circuler librement. Ils se bandent soudainement juste avant d'atteindre la cible, pour permettre d'évacuer le Jing mis en réserve.

Le chi mis en œuvre est le chi local (wei jing), ou mieux, le chi du Tantien (Nei jing).

Exemple de Jing doux-dur : La Mante Religieuse, La Grue Blanche, le serpent.

**Le Jing doux** (ou supérieur) - L'action démarre sur un état de relaxation maximum et opère un déplacement (aller-retour) très court à très grande vitesse. A puissance égale, la vitesse de l'action et du retrait est très grande, ce qui conduit à une meilleure pénétration de l'onde de choc. (p. 91)

La force n'intervient pas. Le chi mis en œuvre est le chi puisé au tantien inférieur (Nei jing).

Le niveau supérieur du Taijiquan n'est pourtant pas uniquement déterminé par le Jing doux, mais aussi par l'utilisation du Chi pour agir sur l'ennemi.

Exemples : La Grande circulation dans la pratique du Tai Ji Quan, et le Liu ho ba fa.

Plus fort, nous disposons tous d'une puissance ancestrale oubliée et donc rarement exploitée de manière consciente. Nous pouvons également travailler sur nos muscles porteurs et propulseurs, anticiper l'action du partenaire, agir au niveau de la pénétration ou du choc, etc.<sup>71</sup>

L'affrontement et la fuite sont les deux réactions normales en cas d'agression vive et soudaine.

En Taiji Quan de combat, il y a deux étapes pour se défendre contre une agression. La première phase consiste à absorber ou à esquiver la force de l'adversaire. La seconde phase consiste à contre-attaquer très efficacement.

Assurer le combat en Taijiquan martial, lorsque l'énergie est bien présente et suffisante, consiste donc :

- soit à absorber l'énergie du partenaire et à la lui renvoyer plus fort ;

- soit à dévier l'énergie de l'adversaire pour éviter de la recevoir, et déstabiliser ainsi l'adversaire.

Son but est de répliquer contre l'agresseur et non pas d'agresser. Le Taijiquan est un Art respectueux de la vie, mais dans le combat, une vie en vaut bien une autre, surtout si l'agresseur ne respecte pas les règles du combat loyal : le Taiji Quan ne pardonne pas si l'intégrité est menacée, le combat sera bref.

## 44b - Le combat : la puissance - Principe de vie

Le combat, en tant que principe de vie, consiste à tuer le vieil homme qui vit encore au cœur du pratiquant du Taichi pour faire naître en lui le nouvel homme. Le vieil homme est commandé par son héritage génétique (code ADN) et par son éducation. Ses stratégies et scénarios de vie tordus se caractérisent essentiellement par toutes formes de violence, parfois difficiles à identifier (ex. : actes cachés). Le Taijiquan de vie apprend au pratiquant à devenir plus mature, et à trouver la paix du sage.

Pour obliger une **remise en cause** du pratiquant, le professeur dispose de techniques de combat : lui dire sa vérité en dénonçant dans les limites de son acceptable ses erreurs de vie, suggérer certaines lectures ou formations (de communication non violente, par exemple), imposer le respect de règles de vie par une frustration librement consentie, etc.

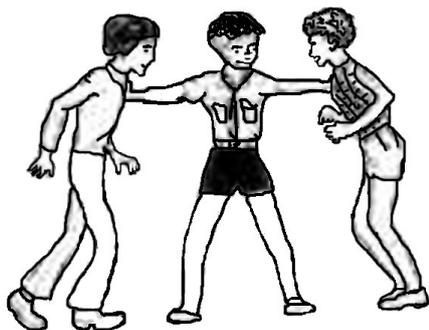
**Ce travail TRES IMPORTANT** fait partie intégrante de la formation du Taijiquan. Un pratiquant infantile et dénué de sagesse ne pourra jamais accéder au statut de professeur.

<sup>71</sup> Se référer au prochain ouvrage : « Les secrets du taichi martial » de Jean-Jacques Hanssen

Dans la vie au quotidien, **le combat efficace** devient seulement possible lorsque bon nombre de principes de Taijiquan sont déjà intégrés, et notamment, l'espace, l'autonomie, le lâché prise, la détermination et le courage, mais sans compétition et sans pertes d'énergie.

Or, généralement, nous associons mentalement la notion de puissance à celle de compétition. C'est pourquoi, il est si difficile de se sentir aussi bien que l'autre, de bien vivre dans sa peau, et de se sentir fort. Cette compétition se vit au quotidien tout le temps, au sein du couple, entre frères et sœurs, entre collègues, avec soi-même. Être fort, voire être le plus fort, c'est ce que chacun aimerait pour soi. Se sentir fort est bien souvent la solution trouvée pour satisfaire cet ego, exigeant et débordant de désirs. Il réclame d'écraser l'autre pour se sentir plus heureux !

La solution qui est donnée généralement à un conflit est empreinte de violences, d'abus de pouvoir, d'abus de confiance. Le parent qui tue son enfant en est l'illustration, de même que le patron qui impute ses fautes professionnelles sur un subalterne pour protéger sa carrière : c'est le coup de poignard dans le dos ! C'est l'enfoncement du nageur pour garder la tête hors de l'eau !



Jeunes adolescents, adultes non mûres, hommes costauds, tous, désirent que leur puissance se manifeste : une belle situation professionnelle, beaucoup d'argent, de l'emprise sur les gens (politique, professionnelle, familiale, sportive). Ils aiment montrer et utiliser leurs muscles, leurs capacités linguistiques, leurs compétences techniques. Ils voudraient tant comparer leurs performances et qualités avec celles du voisin et se congratuler en termes élogieux telles que : mon intelligence, ma beauté, mon élégance, etc.

Comme dans les sports de compétition, ils souhaitent étaler au grand jour le succès de leurs joutes interminables couronnées par

des trophées, et qui encombrant petit à petit les meubles. Le but avoué est d'avoir le dessus sur les autres, car bien sûr, ils sont bien meilleurs que tous les autres.

Vieux sages, personnes solides mentalement, hommes fragiles de constitution, tous, constatent que leur puissance manifestée est relativement limitée, volontairement ou indirectement. Et c'est peut-être la chance qu'ils ont de pouvoir développer une puissance plus intérieure et radicalement plus efficace. Adieu les grands discours, puisqu'une petite remarque bien étudiée produit un effet plus grand qu'un beau discours. Adieu la belle situation professionnelle quand une action menée en âme et conscience pourrait devenir plus efficace à long terme qu'une « action brouillon » menée par un haut responsable qui se contenterait d'une gestion quotidienne des affaires courantes, sans faire les prévisions utiles, et surtout sans prendre les initiatives nécessaires ou risquées pour son entreprise.

Adieu la renommée et la réputation qui caressent si bien l'ego puisqu'un travail de bénédictin dans l'ombre pourrait peut-être produire un effet bénéfique plus grand, même si son auteur reste un illustre inconnu. Adieu les emportements émotionnels comme les belles colères et la surenchère dans la vindicte et les représailles puisqu'un accompagnement empathique, assertif, et plein de compassion pour la partie adverse (le protagoniste) apporte davantage de fruits au niveau relationnel.

Voilà ce que propose vraisemblablement le Taijiquan de combat pour la vie de tous les jours : aucune utilisation de la force visible et démonstratrice, mais seulement l'utilisation d'une force souterraine d'une qualité insoupçonnée. C'est ainsi que l'homme sage reconnaît que la puissance de la pensée intelligente est supérieure à celle de la parole construite, et que celle de la parole courte et sensée est supérieure à celle de l'action longue et musclée.

Il est intéressant de chercher à distinguer les principes du « conflit salutaire » et du « combat défensif sans haine » en tant que valeurs spirituelles.

Pour les protagonistes, le conflit salutaire **se vit dans leur « acceptable »** même si l'une ou les deux personnes peuvent vivre des moments très difficiles du fait de leur propre fragilité mentale. Quant au combat défensif, il n'est généralement envisagé que lorsqu'un des protagonistes y est forcé par l'autre, parce qu'il **entre dans l'espace de l'« inacceptable »**. L'inacceptable exige énormément de sagesse de la part d'une victime qui se trouve face à son « bourreau et malade mental ». Le but du combat n'est pas de surenchérir dans la violence, dans la croissance des émotions vives et destructrices ! Si la résolution du problème s'impose d'urgence, un **combat défensif sans haine**, rapide comme l'éclair, est à mener afin d'assurer son intégrité physique et mentale. La vie nous propose **de nombreux combats sur l'inacceptable** au niveau des valeurs spirituelles. Certains combats prennent toute une vie de dévouement. Certains sont déjà gagnés, c'est la chute du mur de Berlin, c'est la libération de la femme. D'autres sont en bonne voie de résolution : l'abolition de la peine de mort, la paix sur terre et la fin des guerres, la santé pour tous, l'emploi stable et durable, le logement décent, Enfin, de nouveaux combats seront à mener avec force comme la gestion de l'équilibre climatique, le maintien de la biodiversité,

l'éthique commerciale, la maîtrise de la démographie mondiale à un niveau acceptable pour la planète, etc.

**Les démons de l'inacceptable sont bien souvent : le déni, le non-dit (les secrets de famille).**

**Pourquoi un tel mutisme (ou complicité passive) ?** Les peurs sont-elles encore si vivantes en vous, en nous ? Dans l'affirmative, « **Aide-toi, et le ciel t'aidera !** » parce qu'il existe deux alternatives : se libérer de ses peurs et blocages, ou continuer à jouer un rôle de perdant. Autrement dit : jouer un rôle de responsable ou jouer un rôle de maso perdant !

Je préfère dire : « **Aide-toi toi-même, et le ciel s'ouvrira (le bonheur s'épanouira)** ».

Contrairement au conflit salutaire, le combat (l'affrontement) se vit dans l'inacceptable. Ainsi certaines personnes devront lutter avec puissance (Jing doux) pour acquérir leur espace vital, leur autonomie minimum, la reconnaissance de leurs pairs. Le combat relève essentiellement de la défense des **besoins vitaux** comme la protection de la vie et l'assurance des nécessités quotidiennes (voir la pyramide de Maslow en annexe). Le combat peut aussi être déclaré pour des **valeurs essentielles** dans le but de rejeter certains vices : pédophilie, condamnation à mort, etc.

**Le raffinement de la violence, c'est le mépris et l'indifférence.**

« **Le vrai risque, le seul risque, c'est l'indifférence** » **Elie Wiesel, Prix nobel 1986.**

**Le silence est d'or, la parole est d'argent !**

Le seul fait de prendre la parole est une prise de pouvoir. Ecoutez-vous parler pour savoir de quelle sorte de pouvoir vous usez habituellement sur autrui ... Si ce pouvoir freine, diminue, minimise, réduit l'autre, s'il lui fait intégrer vos propres « peurs », vos propres manques, quelle malchance a-t-il de ne pas jouir en cet instant d'un silence d'or ! Mais si par bonheur, votre pouvoir pousse votre interlocuteur à aller de l'avant, à donner du meilleur de lui-même, à se découvrir, à se libérer de ses peurs, à se trouver meilleur, quelle belle chance il a d'entendre une parole d'argent !

On raconte qu'une personne, cherchant à être flattée, demanda à son ami : dis-moi quelles sont mes qualités ? Et l'autre lui répondit : ce sont tes défauts.

Nos scénarios de vie les plus fréquents (se plaindre, afficher de la tristesse, se piquer, devenir jaloux, etc.) sont le résultat de nos peurs. Plus les peurs sont aiguës, plus l'ego a besoin de contrôler, en prenant pouvoir sur l'extérieur. Le résultat est l'inaction (puissance négative de l'interdit) ou l'action disproportionnée (puissance destructrice). Pour résoudre (dissoudre) ses peurs, il suffit de les observer tout simplement (les reconnaître et les admettre), puis de les identifier (en leur donnant un nom). C'est le travail le plus difficile de la prise de conscience.

Exemple : je suis raciste, je suis jaloux, je suis égoïste, je suis avare, je suis intolérant, je suis fermé au monde extérieur, je suis indifférent aux problèmes de l'humanité, etc. Que mes peurs sont nombreuses ! Dès que je l'admets, la solution apparaît. Pourquoi suis-je raciste ? Parce que j'ai peur de ....

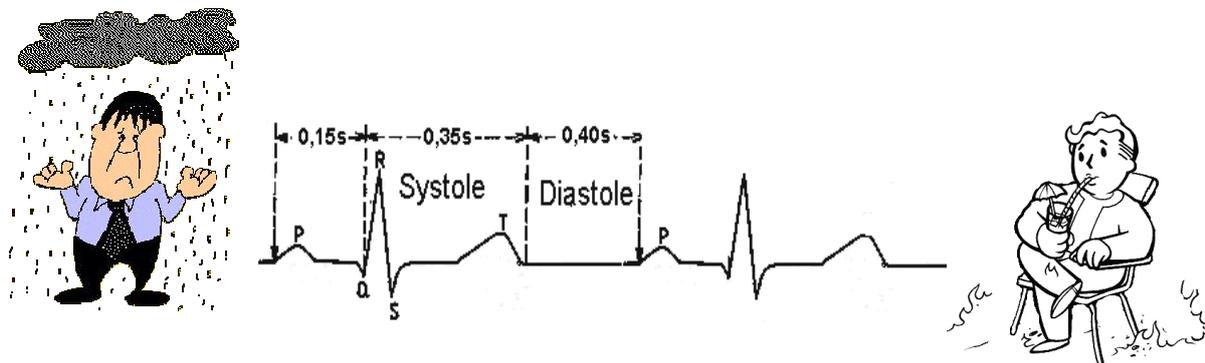
Le vrai combat, celui de la libération de soi, nécessite de comprendre que la lâcheté, c'est de ne pas oser vivre, c'est de s'opposer à vivre ce que la Vie nous propose. Un livre incontournable pour celui qui veut comprendre est proposé ici.<sup>72</sup>

Après avoir examiné ce combat intérieur avec nos corps mental et spirituel, j'aimerais examiner le combat intérieur à mener sur notre corps émotionnel. Il s'agit d'un dur combat sur le pouvoir très puissant qui est dévolu par nous-mêmes aux saints qu'on aime. Le combat intérieur consiste à oser tuer nos saints sur le plan émotionnel (pour commencer à devenir saint à notre tour). Le problème que rencontre souvent le jeune pour devenir un adulte mature est de trouver le courage de reconsidérer ses saints : parents, éducateurs, gourou. Ces « saints » n'ont pas que des qualités et des valeurs supérieures, et il est important un jour de dresser l'inventaire de leurs qualités bien sûr, mais aussi de leurs gros défauts. Tant que ces saints seront considérés comme des êtres irréprochables, tant que personne n'obtiendra ce droit accordé par vous de dénoncer leurs travers, tant que vous-même n'acceptez pas de les faire descendre de leur trône sans aucune complaisance, il vous sera impossible de réévaluer vos « valeurs » intégrées durant vos jeunes années. **Tuer ses saints** au niveau émotionnel et au niveau de la dépendance psychologique, c'est oser regarder leurs défauts avec des yeux réalistes et un cœur plein de compassion. J'ai osé personnellement « tuer mes saints » comme mon père, ma mère, mes maîtres et éducateurs, mes patrons. J'ai osé dire un jour à mon père qu'il n'était plus mon père, mais bien une personne comme les autres avec qui je peux parler d'homme à homme. Je reste convaincu que ce travail personnel m'a apporté un enrichissement inestimable. Et je souhaite vraiment que chaque jeune puisse dire un jour à chacun de leurs grands saints : « Tu n'es plus un saint, tu es seulement mon égal, un simple humain ». L'adolescent devient adulte quand il arrive à dire « Meeerrrde » à son père et à sa mère biologiques. Tuer ses démons intérieurs, ne serait-ce pas plutôt « tuer ses saints » sur le plan psychologique ?

<sup>72</sup> L'audace de vivre, d'Arnaud Desjardins et Véronique Loiseleur – Editions Pocket 10752

Tuer avec un Jing doux la partie nuisible de notre mental, de notre spiritualité et de notre fonctionnement émotionnel est le véritable combat pour la Vie.

## 45. La force par le travail régulier et le courage



Le principe de l'habitude de qualité - fréquence, rythme, travail, courage

### 45a - La force par le courage et le travail - Principe de Taijiquan

Quand on parle de force, on comprend de suite force physique. Pourtant, un homme est seulement fort quand il a su fortifier non seulement son corps physique, mais aussi ses autres corps invisibles. Mais chacun est fort généralement dans un ou plusieurs domaines précis : fort en math, fort en sports cardio, fort manuellement, fort dans un art, fort mentalement, etc.

"Pourquoi être suffisamment fort sur tous les plans ?" est une question qui pourrait trouver sa réponse en se posant la question en renvoyant sur les centres énergétiques (Annexe 2). Pourquoi être fort sexuellement si on n'est pas fort physiquement ? Pourquoi être fort physiquement si on ne l'est pas émotionnellement ? On peut continuer le raisonnement pour les plans mental, intellectuel et spirituel ? Les forces des différents corps visible et invisibles permet de fortifier notre quatrième vertu cardinale (revoir le chapitre 1.4) qui est la force d'âme (fortitude) ou le courage. Cette force morale permet dans les difficultés de trouver la fermeté et la constance dans la poursuite du bien, affermissant la résolution de résister aux tentations d'abandonner. Le Taijiquan a cette capacité de fortifier nos différents corps. Sa seule faiblesse apparente : il n'est pas un sport cardio qui développe très fort les muscles externes (visibles).

Le principe du **courage** fait appel au rayon énergétique majeur N°1 du pouvoir et de la **volonté** ; il est géré par la glande pinéale. La régularité d'entraînement aux séances de taichi est garante de succès. C'est elle qui va fortifier nos corps et nous rendre plus fort dans tous les sens du terme. Le néophyte aura probablement du mal à trouver au début la volonté nécessaire pour s'imposer sa pratique et l'imposer à son entourage. Pour pouvoir s'imposer cette discipline, il devra user peut-être d'arguments tels que :

- le besoin de disposer d'un espace de liberté et de temps pour une occupation personnelle qui ne regarde personne n'est pas à remettre en discussion ;
- le fait de pratiquer un sport ou le taichiquan n'est pas négociable parce que c'est un droit. Et un droit ne se demande pas. Un droit se prend et se fait respecter en usant de son pouvoir et de sa volonté, sans devoir se justifier.

Combien de personnes ais-je connu s'être fait manger par leur partenaire, par manque de courage, en les empêchant de pratiquer régulièrement un sport (principe 37: réappropriation de soi). Les discussions sans fin avec leur partenaire finissaient par avoir raison d'elles. Leur erreur est d'avoir cédé pour une ou des raisons qui paraissent plus importantes que celle de pratiquer un sport pour leur bien personnel. Or, il n'existe aucune raison plus importante que la recherche du bonheur !

Le **travail régulier** permet de se fortifier et de devenir plus fort. Le cycle inscrit dans le symbole du TAO nous indique une règle d'or pour la vie quotidienne. Un **rythme** de vie régulier, réglé par une fréquence correcte, crée l'habitude indispensable pour mener une action à terme. Au niveau des cycles biologiques, notre cœur et nos poumons nous le rappellent : ils sont réguliers. L'observation de la nature peut également nous interpeller : les journées et les saisons se succèdent de manière régulière, rendant évidente leur succession sans fin.

C'est ainsi que la **régularité**, la **fréquence**, la **nouveauté** vous feront croître sans cesse alors que l'irrégularité vous fera abandonner pour descendre aux enfers. Tout dépend des **habitudes** que vous aurez prises, bonnes ou mauvaises. Vos journées se succéderont à l'évidence de manière faste ou néfaste.

La régularité, la fréquence et apprendre toujours du nouveau dans votre pratique du TJQ sont le secret pour vous faire progresser. La régularité aux cours et aux stages est très importante !  
Pour reprendre l'exemple du cœur, celui-ci a besoin régulièrement, tous les jours, d'exercices aérobiques et anaérobiques. Il en a besoin surtout pour assurer sa fermeté, sa capacité et sa régularité de fonctionnement. Le Taijiquan pratiqué quotidiennement est une méthode assez efficace pour lui fournir ce qu'il réclame, sans excès, et sans manque. Le cerveau a besoin quant à lui d'être stimulé au moins deux fois par semaine pour acquérir de nouvelles compétences techniques. Encore une fois, le Taijiquan, pratiqué au moins deux fois par semaine, permet au cerveau de se développer par l'acquisition de nouvelles compétences.

Jacques Brel disait : « Il n'y a pas d'art, il n'y a que sueur et travail. »

« La sottise, c'est la paresse. »

La régularité et l'habitude sont des notions qui paraissent être en désaccord avec le style de vie actuelle. Le pratiquant va connaître parfois des moments de dépression qui vont l'inciter à abandonner, parfois des moments d'exaltation qui vont le pousser à aller plus loin dans son apprentissage.

Les moments de dépression sont des moments intenses que l'homme est capable de gérer. Il est en effet capable de réagir lorsqu'il lui vient des pensées négatives à l'image des prétextes qui suivent.

- Trop fatigué, je n'ai pas envie de me rendre à mon cours hebdomadaire.
- Trop peu envie de sortir et de me mouiller quand il pleut ou de me refroidir quand il fait trop mauvais, je préfère me laisser tomber dans un bon canapé pour siroter un soda en regardant la télévision.
- Trop déçu de la leçon précédente, je me laisse entraîner dans des sentiments négatifs.
- Trop d'absences font que je suis distancé dans l'enseignement. Je crains maintenant ne plus pouvoir suivre le groupe, et je me laisse aller à l'abandon, tout en sachant que cette activité me procure le plus grand bien pour ma santé.
- Trop découragé par un partenaire possessif qui réclame sans cesse ma présence, je m'abandonne dans la facilité du moment, tout en sachant que ce refus de résoudre le problème pour vaincre les difficultés présentes va faire naître plus tard d'autres difficultés, plus grandes à court ou à moyen terme.

Dans l'habitude de la régularité, je vaincs tous ces démons et c'est alors que je me forge un sacré caractère.

Pour pratiquer sérieusement, décidez bien vite un rythme régulier, la régularité au cours, une volonté sans faille d'aller jusqu'au bout de la formation. La pratique très régulière, les répétitions, et le rythme respecté, voilà la clé du succès. Le rythme est une des lois de la Nature à laquelle on ne peut se soustraire !

Réalisées par répétitions successives durant des temps suffisants, les postures statiques donnent toutes les garanties d'un savoir de haute qualité.

La **répétition** est la mère du savoir. Connaissance = compréhension + assimilation

La compréhension intellectuelle n'est donc pas suffisante. Elle représente le 1<sup>e</sup> tiers du chemin de la connaissance. Les deux autres tiers se trouvent dans le travail d'assimilation : le 2<sup>e</sup> tiers est fait de mémorisation, et le 3<sup>e</sup> tiers comprend répétitions et exercices divers.

Ce principe de la force acquise par la régularité s'applique à la santé au sens le plus large.

En ce qui concerne le sport, mieux vaut réaliser de petits exercices et des mouvements fréquents, 3 ou 4 fois par jour (1/2 heure), que de longues séances de temps en temps, de 1 à 2 fois par semaine (2 à 3 heures). En ce qui concerne l'alimentation, les bons cycles alimentaires existent et sont à respecter de plusieurs manières : fréquence des repas (3 par jour), fréquence et moments propices pour chaque type d'aliments, fréquence de sollicitation de chacun des organes. Contrairement au sport, il est préférable que le rythme alimentaire soit espacé : mieux vaut pour votre santé manger moins souvent, moins fréquemment la même chose, en respectant les heures et les saisons.

On pourrait comparer le corps humain à un moteur de voiture. Un moteur à essence poussé tourne très vite et ne pourra pas permettre de rouler plus de 100000 kms. Un moteur diesel non poussé tournera beaucoup plus lentement et permettra de parcourir les 300000 kms.

De la même manière, le corps humain pourra vivre longtemps si chacun de ses organes (foie, intestins) sont sollicités peu souvent. En principe, on ne devrait solliciter un organe qu'une fois par jour en respectant les biorhythmes (le cycle alimentaire circadien, si bien connu des orientaux).<sup>73</sup>

La période idéale pour s'adonner à la pratique du Taichi est le matin. A ce moment, l'énergie est assez pure, le Yang Qi s'accroît, l'atmosphère est fraîche et vivifiante. Il est plus facile de trouver du temps avant une journée de travail que de se réserver une plage durant la journée. La journée se passera également nettement mieux après un exercice de santé reposant, relaxant, revigorant.

---

<sup>73</sup> Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature, de J.L. Ballant – Editions de l'auteur

## 45b - La force par le courage et le travail - Principe de vie

Le principe de la force par le courage et le travail peut être transposé dans la vie au quotidien. Si la pratique du Taijiquan peut nous convaincre d'acquérir plus régularité dans la vie quotidienne, sociale, professionnelle et familiale, elle aura fait son œuvre. En ce qui concerne l'emploi du temps d'une journée, il doit être rythmé, régulier, structuré, orienté vers l'apprentissage de nouveautés.

Les deux conditions à respecter sont : qualité de l'habitude et fréquence donnée à l'habitude, d'où l'importance de s'en soucier. Dans la vie de tous les jours, on peut trouver facilement des contre-exemples, faits de mauvaises habitudes. Si vous êtes stressé régulièrement, si vous mangez trop souvent (plus de 3 fois par jour), si vous êtes toujours en conflit, en surcharge pondérale, en surcharge de travail (manuel ou mental), si vous délaissez vos compétences acquises avec l'âge, les conséquences sont inévitables à court ou à long terme.

Prendre de **bonnes habitudes (de qualité) au bon rythme** est la clé du succès.

La pratique du taichi nous rappelle l'importance d'une nourriture saine, de qualité prise dans de bonnes conditions : fruits et légumes sains, eau de qualité, etc. Respirer lentement et profondément de l'air pur dans un milieu naturel sain et non pollué est un des premiers apprentissages.

Pour rappel, le corps physique trouve sa nourriture selon des degrés de compacité fort différents : les rayons cosmiques et telluriques (24h/24) l'air (12h/24, le temps de l'inspire), les liquides (souvent), les solides légers (glucides lents et huiles - régulièrement), les solides lourds (protides et graisses).

Mais tout est nourriture : nourriture physique (solides, liquides et autres), émotionnelle (aiguïsement des sens, stabilisation émotionnelle), mentale (exercices requérant un mental dirigé ou un mental contrôlé), intellectuelle (raisonnement, mémorisation, logique, ...), spirituelle (acquisition de valeurs et de vertus par de bonnes lectures, bons films permettant l'intégration de valeurs de qualité au détriment de l'assouvissement de désirs et besoins inférieurs). Le travail s'apparente ainsi à une prise de nourriture équilibrée de ces différentes sortes d'aliments nourrissant nos différents corps, visible et invisibles.

Comme pour bon nombre de principes, notre travail concerne nos différents corps.

La méthode pour ce travail est toujours la même. Expérimentez et exercez-vous d'abord, étudiez ensuite. C'est ainsi que :

- Lire des livres de judo régulièrement ne sert à rien. Pratiquer d'abord, achetez ensuite des livres.
- Lire régulièrement sur le Yoga ne sert à rien. Pratiquez plutôt, achetez ensuite.
- Lire sur l'alimentation saine ne sert à rien, modifiez d'abord vos habitudes et rythmes alimentaires.
- Lire sur la spiritualité ne vous sert à rien. Prenez des leçons de méditation.
- Lire sur la communication non violente ne donne pas davantage. Inscrivez-vous à des cycles courts de formation, à des séminaires et à des stages de pratique.

Et pour pratiquer, décidez au préalable d'un rythme bon et régulier, rendez cette décision non négociable de vous rendre au cours, forgez vous une volonté sans faille d'aller jusqu'au bout de la formation.

La pratique très régulière est la clé du succès.

**Le rythme est une des lois de la Nature dont on ne peut se soustraire !**

La répétition est la mère du savoir. **Connaissance = compréhension + assimilation.**

Si les professeurs de langue voulaient bien s'en rappeler, ils donneraient sûrement une priorité à la régularité et à la fréquence de l'emploi des nouvelles langues apprises plutôt qu'à la mémorisation fastidieuse de mots de vocabulaire et de règles de grammaires (revoir le principe de la mémoire – N° 33).

Un enfant de 5 ans est en contact avec sa langue maternelle durant :  $365 \times 5 \times 12 = 21900$  heures.

Par contre, un adolescent qui a reçu un cours de néerlandais à raison de 4 heures par semaine durant 6 ans est entré en contact avec cette langue durant 960 heures. Il n'a peut-être aucune chance de connaître cette deuxième langue et pourra même être dégoûté à vie de l'apprentissage des langues. Par contre, s'il a le bonheur d'être né là où la culture des langues est bien présente et vivante, il sera mis en contact très régulièrement avec d'autres langues dès ses premières années par ses parents, ses grands-parents, ses amis multi-linguistes et ses éducateurs. Ces langues étrangères lui deviendront simplement naturelles et familières.

\* \* \*

N'oubliez jamais votre famille dans votre calendrier, car les heures passées régulièrement avec vos enfants et votre partenaire sont évidemment très importantes. Les loisirs, sports et hobbies ne peuvent absolument pas prendre toute la place dans une vie, au risque de vous transformer en parent ou partenaire absent !

## 46. La vigilance - concentration - attention



### 46a - La vigilance - Principe de Taijiquan

Ici et maintenant est la démarche qui précède un principe plus important : la vigilance et la concentration. De fait, la concentration est une prolongation du principe « Ici et maintenant » puisqu'il s'agit alors de pénétrer dans le cœur de l'action, avec la plus grande disponibilité. Celle-ci nous est accessible grâce à cet état de l'« Ici et maintenant ».

La vigilance est à la fois le principe N° 2 « Ici et maintenant » et le principe N° 43 du « Yi » pris tous deux à un stade plus avancé. Ce sont les perfectionnements de la forme de Tai Ji Quan pour ses pratiquants. Ce sont les derniers coups de pinceaux de l'artiste peintre sur sa toile quasi achevée. Ce sont les choix judicieux des variations musicales du musicien qui donnent de la vie à sa partition.

Tout travail parfaitement accompli est une œuvre d'art parce qu'il donne toute l'importance aux moindres détails. Toujours rester attentif, c'est le vœu de chaque artiste lorsqu'il interprète, lorsqu'il réalise une démonstration.

**ATTENTION !** C'est le maître mot des maîtres ZEN. Jésus aussi attirait l'attention sur la vigilance à tous instants. Le contraire de concentration est la dissipation, la dilution.

Pénétrer dans le tai Ji, c'est le vivre pleinement, totalement présent. Chaque geste, chaque posture, à tout instant, aussi fugitif soit-il, est important. Il sera réalisé avec la plus grande conscience, avec la plus grande précision, avec la plus grande conviction. C'est ainsi qu'on arrive à habiter son Tai Ji quan. C'est ainsi aussi que le Taiji se différencie de la gymnastique ordinaire.

### 46b - La vigilance - Principe de vie

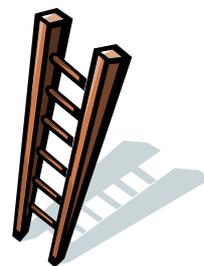
Si on arrive bien à exercer sa vigilance dans sa pratique du taichichuan, pourquoi n'y arriverait-on pas durant la vie quotidienne ? Quelques exemples concrets montreront l'importance de cet objectif.

Quand un commerçant vous vend des olives en vrac, avez-vous la certitude de l'hygiène ? Le commerçant ne complète-t-il pas chaque jour son récipient pour l'avoir bien rempli le matin et présentable à ses clients, sans se soucier de renouveler constamment, toutes les olives, en commençant par les plus vieilles ? Il existe quand même des grossistes qui ne pratique pas ce genre de vrac et qui ne laisse traîner aucune olive. A vous de les découvrir. Quand vous lisez les ingrédients d'un produit alimentaire industriel, êtes-vous assuré d'avoir bien lu ? Avez-vous remarqué les astuces commerciales qui détournent la loi ? Pour vos médicaments, connaissez-vous l'impact de chaque composé (effets secondaires) ? Dans tous les domaines de la vie courante, la vigilance est de mise : salubrité, sécurité, santé, salaire, etc.

Voici encore quelques exemples. Il existe certaines grandes surfaces qui licencient sans aucun préavis le personnel qui est pris à ne pas s'être lavé les mains après être passé aux toilettes. Cette mesure d'hygiène importante évite la contamination lorsque le personnel touche ensuite des denrées alimentaires. Connaissez-vous ces magasins ? Et pourquoi les autres grandes surfaces n'affichent-elles pas des mises en garde au personnel ou n'utilisent-elles pas des caméras pour contrôler l'hygiène du personnel ? Dans les bureaux administratifs, certains sortent des toilettes sans se laver les mains et puis, ils serrent la main pour dire bonjour à leurs collègues ... Drôle de bonjour. Personne n'est dégoûté ? Le coq est l'emblème de la vigilance. Pourtant, je préfère regarder celle du chat qui est plus soutenue encore. Attention ! Attention ! La vigilance est réclamée dans toutes les cultures spirituelles. Claude Durix montre comment une culture peut identifier le sabre à l'état ZEN. (Lire la clé 4 de la vigilance et la clé 24 du sabre).<sup>74</sup>

<sup>74</sup> Cent clés pour comprendre le ZEN – Claude Durix – Le Courrier du Livre, Paris

## 47. La révolution et l'évolution - progression



Le principe du changement par une politique du grignotage

### 47a - L'évolution - Principe de Taijiquan

Bizarrement, l'évolution se présente souvent sous forme d'étapes, de paliers, de niveaux, qu'on atteint successivement par petits bonds. Dans la pratique d'un art martial comme le taichi, l'évolution passe par les niveaux d'élève (apprenti), d'initié (formé) et enfin, de maître (formateur). Un principe (N° 40) a traité spécialement du groupe et de l'individu. Il est intéressant pourtant d'examiner la position de la personne elle-même et de son cheminement au cours de ces années de pratique et de formation. D'une manière succincte, il est facile de remarquer que le premier niveau de l'élève se caractérise par son état de dépendance et de croyances : les attaches sont nécessaires pour recevoir. Ses débuts sont difficiles et sa progression est lente. La deuxième période est sans attaches : l'élève rattrape ou dépasse le maître. Son évolution prend de la vitesse, elle est moins difficile. Enfin, apparaît la dernière étape où l'initié crée lui des attaches RELIEES. Il devient un maître, il donne son savoir aux élèves et reçoit en retour davantage de ce qu'il donne : ses élèves sont ses maîtres et son dernier maître pourrait bien devenir son élève.

Quand les principes importants du taijiquan sont intégrés, après de nombreuses années de pratique et de méditation, l'évolution est ressentie à l'intérieur des différents corps, depuis le corps physique jusqu'au corps spirituel. Tous les principes développés sont importants, mais dès que nous avons déjà intégrés les quelques premiers principes ou les vingt cinq premiers, il est évident que tout change, que le bonheur est déjà à notre portée. Les premiers principes intégrés sont habituellement les principes de la globalité, de la souplesse, des repères, du lâché prise, du volume, de l'unité, du conflit salutaire, bien que l'ordre d'intégration soit très différent pour chacun de nous. Mais cela n'a aucune espèce d'importance.

Quatre niveaux de croissance dans l'action : de la paresse liée à des peurs et à des interdits, jusqu'au courage liée à l'évolution :

1° niveau : ne rien faire et refuser la dépendance dans l'action

2° niveau : faire juste ce qui est demandé ou attendu, sous la contrainte ou non

3° niveau : prendre des initiatives, travailler sur le monde extérieur et aimer les actions entreprises

4° niveau : se remettre en cause, sans cesse, et travailler, changer s'il le faut, ses comportements, ses valeurs, ses postures, son être intérieur, Son MOI. (JLB)

Continuer à exécuter une forme de la même façon d'une année à l'autre n'a pas de signification, la forme est promise au changement et à l'évolution, comme le prévoit le symbole du Tao Yin-Yang. Après des années de pratique et progressivement, votre forme va se différencier de celle de votre professeur.

Observez et comparez la forme exécutée par un professeur et un débutant, elles évoluent l'une et l'autre, elles s'ouvrent à la nouveauté et à l'inspiration !

Dans le travail avec partenaire, c'est identiquement la même chose, heureusement d'ailleurs !

Toute évolution est dramatique, et chacun des pas d'évolution passe forcément par une phase dépressive.

Une remise en cause n'est jamais facile, un changement d'état d'esprit l'est encore moins

Quand je ne joue pas dans la joie, j'ai peur, peut-être ? La peur d'être heureux, peut-être ?

### J'ai peur, maman.

Voici un texte que j'ai écrit pour les pratiquants de Taijiquan de notre école. J'ai intitulé ce texte « J'ai peur, maman » parce que le seul cri qui peut encore sortir de notre bouche, en cas de panique, c'est :

MAMAANN !! Car c'est maman qui nous rassurait étant petit. Et lorsque la peur nous assaille, on se trouve toujours bien petit.

Rappel : la peur fait partie des cinq ou six classes de sentiments (peur, joie, colère, tristesse, confusion, dégoût). La peur est une des béquilles à laquelle nous tenons le plus dans la vie et elle revêt mille formes.

La peur n'épargne personne, pas même le pratiquant assidu des arts martiaux ou d'arts de méditation. Par exemple, le pratiquant de Taijiquan trouve forcément sur sa route, dans le courant de sa formation, un carrefour en forme de T qui l'invitera à choisir une des deux directions possibles, celle de droite qui présente à priori une route facile, celle de gauche apparemment plus difficile. Autrement dit, il devra choisir à un moment donné de rester un simple pratiquant ou de devenir un enseignant.

Enseigner est certes la voie normale du pratiquant pour pouvoir continuer à progresser, tant dans sa pratique du Taijiquan que dans son vécu au quotidien.

Le statut d'enseignant offre des avantages nombreux et permet de progresser plus rapidement par suite :

1- de l'obligation de confirmer à soi-même et aux autres ses compétences et ses connaissances

2 - de la nécessité d'intégrer petit à petit les principes martiaux et philosophiques afin de devenir un bon guide

3 - de l'opportunité de mettre des mots sur ce que l'on a appris

4 - de la possibilité qui est offerte de dépasser très rapidement ses propres peurs

5 - de l'adoption de nouvelles habitudes de rigueur : l'esquive n'est plus de mise au moyen d'expressions telles que : je n'ai pas le temps, je viens pour me détendre, etc.

De nombreux blocages font que ce passage de pratiquant à enseignant est parfois difficile à opérer. Les peurs les plus couramment rencontrées et à dépasser par un pratiquant apte à enseigner sont :

- j'ai peur de ne pas avoir le bagage suffisant, de ne pas être suffisamment formé

- j'ai peur de ne pas avoir les qualités requises de pédagogie et de méthodologie, de ne pas avoir les capacités physiques ou les compétences techniques, j'ai surtout peur de m'affirmer devant autrui, ou de me découvrir.

- j'ai peur de ne plus rien recevoir comme enseignement nouveau et de perdre mon temps, d'être manipulé au bénéfice du groupe, d'être frustré par pertes de temps et d'argent.

Le Taijiquan devrait pourtant permettre de dépasser nos peurs. C'est pourquoi, je vous ai écrit un tout petit texte sur la peur. Pourquoi aurais-je donc peur de me confier à vous et de vous lire ce petit texte pendant le cours ? Et pourtant ! Je devrais avoir peur de vous choquer. Et vous, vous avez déjà peut-être peur de l'histoire qui suit. Ou bien, c'est moi qui vous fait peur !

En fait, nous devrions crier ensemble : Mamaaan ... , j'ai peur ! J'ai peur de tout.

J'ai peur des inconnus qui ont une peau ou une culture différente de la mienne. Cette peur je la connais, maman, elle s'appelle racisme. Pourtant, quand je ne remarque pas cette différence, parce que je ne suis pas un grand observateur et que ça m'arrive de ne pas être attentif, ces inconnus me semblent tellement sympathiques.

J'ai peur des autres parce que je crois qu'ils me jugent mal et se moquent de moi. Cette peur, je la connais aussi, elle s'appelle introversion ou schizophrénie. A cause d'elle, je construis des citadelles de pierre ou je me construis un cœur de pierre. Pourtant, quand un inconnu plus doux s'approche de moi, je me détends et je partage avec lui nos valeurs respectives, nos émotions positives.

J'ai peur aussi de ne pas avoir assez, et j'accumule sans cesse des biens. C'est de l'avarice, je sais.

Pourtant, quand un pauvre me pourfend le cœur, j'oublie. J'ai peur, j'ai vraiment peur, maman.

J'ai peur encore d'être lésé par rapport à mon frère. C'est de la jalousie, je sais bien. Pourtant, quand je fais le compte, est-il plus heureux que moi ?

Oui, la peur porte beaucoup de noms : jalousie, avarice, schizophrénie, racisme. Je porte en moi un tas de peurs.

Mamaaan ... , j'ai peur ! J'ai peur de tout : de la nuit, de la mort, de la souffrance, de la solitude, de l'épreuve, du changement, et encore bien d'autres choses que la vie me propose pour progresser.

J'ai peur de l'agressivité des autres, je deviens alors méchant et guerrier. Cette peur maman, comment l'appelles-tu ? La meilleure défense n'est-elle pas l'attaque ? Et quand j'ai eu abattu mes ennemis comme des mouches avec un bazzouka, ça me fait drôle, ils étaient si vulnérables ...

J'ai peur de perdre ma place parce qu'un autre est meilleur que moi-même peut-être, ou parce qu'il risque de me faire de l'ombre. Oui, j'ai tout le temps peur.

Puis, un jour, j'ai compris et j'ai changé mon état d'esprit. J'ai dépassé quasi toutes mes peurs, du moins, je le crois : « j'ai peur » de personne, j'ai peur de rien, et je n'ai même plus peur des épreuves qui m'attendent.

Pourtant, je conserve une PEUR dans mon cœur comme un bien à ne pas abandonner.

Et ça maman, c'est une vraie peur, tu sais.

J'ai peur de mal agir et de mal parler, j'ai peur de prendre un jour une mauvaise direction, ou de réaliser un mauvais choix. Oui, j'ai peur. J'ai surtout peur que ma présente vie n'aie pas servi à m'améliorer, et n'aie pas permis de rayonner un peu sur mon entourage. Oui, de ça maman, j'ai vraiment peur.

Et maman de me répondre : « Allons, gamin, de quoi as-tu encore peur à ton âge ?

Si, parce que j'ai peur de mal agir et de mal causer, j'ai aussi peur que l'orgueil me fasse croire que je fais bien, et que je suis meilleur que les autres. Parce qu'enfin, je sais que je suis un petiot, qui, au regard de l'Univers, n'a pas plus de poids qu'un grain de sable. J'ai surtout peur de l'orgueil quand je pratique la compassion avec les autres grains de sable. Heureusement, c'est grâce à mes frères grains de sable que je peux cependant retrouver ma véritable dimension. Je peux alors pratiquer l'auto-compassion. C'est ce à quoi je vais méditer.

Je veux être rassurant : vous êtes tous capables, et je suis capable ! N'attendons pas davantage.

PS : Avais-je tort d'avoir peur de vous choquer ?

## 47 - L'évolution - Principe de vie

Quand une personne n'a pas de désir d'évolution personnelle, de détermination pour transformer son être intérieur, il continue à vivre avec ses instincts primitifs. De très nombreux personnages de bonne volonté occupent ainsi leur temps à des choses très utiles pour la société, mais si ce temps est trop absorbant, ils en viennent à se négliger eux-mêmes. S'occuper des autres trop tôt est tentant pour eux, parce qu'il est bien plus facile de s'occuper d'autrui que de vouloir se changer soi-même. Cela permet en outre de se donner bonne conscience, et de caresser cet ego infatigable qui crèche en nous. Les bénévoles sans grand bagage personnel courent les rues.

L'autre cas de figure extrême existe aussi. C'est l'ermite réfugié en montagne qui vit pour lui tout seul.

La nécessité d'évoluer n'est pas évidente, l'homme se contente souvent de ses conditions de vie.

Quelques propositions de transformation pourraient peut-être provoquer cette souhaitable envie ... Voici donc quelques objectifs :

- de l'être jaloux et envieux, se transformer en être rempli de joie et de réjouissance pour la réussite d'autrui ;

- de l'être rongé par les tracasseries générées par les spéculations boursières, se transformer en être serein qui accepte pareillement les pertes et les gains avec un esprit de gestion, serein et sans stress.

### Spirale de la Révolution – évolution

J'EVOLUE QUAND J'EN AI MARRE D'EN AVOIR MARRE

**La progression** est alors à envisager par paliers, par tous petits bonds : c'est **la politique du grignotage**.

C'est la boule de neige qui devient de plus en plus grosse. Les très grands changements sont souvent cause d'échec. C'est vrai pour le patron d'une entreprise lorsqu'il imagine un projet démesurément grand. C'est vrai quand une personne veut remettre de l'ordre dans sa vie en changeant trop de choses en même temps. Dans les changements comme dans les projets, il est souvent préférable de changer une chose à la fois, sans brusquer, que ce soit dans les habitudes de vie, les scénarios de vie (conflits), les stratégies (combats) ou dans les procédures de travail.

Quand un premier petit pas est réussi, il encourage à faire les suivants, à développer davantage les projets (quand c'est utile et raisonnable) et à changer sa vie plus en profondeur, au fur et à mesure des possibilités.

Nos gestes courants, lorsqu'ils sont conscientisés, permettent d'intégrer ce principe de progression par petits bonds : « on monte une échelle un échelon à la fois » et « on enfonce le clou dans une planche par petits coups de marteau successifs ». Imaginez vouloir monter une échelle trois échelons à la fois ou vouloir enfonce le clou d'un seul coup de marteau ... Vous raterez un échelon et plierez le clou.

Ce principe de **l'évolution** rappelle celui de la spirale du caducée (N° 28)

Et si la Vie évoluait d'abord en suivant une spirale croissante et montante puis évoluerait suivant une spirale décroissante et descendante ? Tout comme le mouvement du balancier circulaire d'une horloge qui tourne tantôt dans un sens puis, dans la seconde suivante, dans l'autre sens. Avec la différence qu'un mouvement alterné haut-bas serait à lui ajouter ... Et si la Vie était un grand Souffle, une grande respiration, composée d'une succession d'inspires et d'expirés ?

L'évolution personnelle de l'être vers son Etre est bien le but de la vie.

Cette évolution, ce n'est pas uniquement celle de la maîtrise d'un Art, d'une science, d'une technique, de la santé, etc. L'évolution est à rechercher dans tous les domaines qui affectent la vie.

Etonnamment, on constate dans l'évolution toujours le même processus.

- 1) Un état végétatif d'inconscience qui s'accompagne d'un non besoin de changement et d'une souffrance durable ;

- 2) suivi d'une prise de conscience accidentelle (provoquée ou spontanée) débouchant vers un sentiment de révolte (révolution-évolution). Cette expansion à la prise de conscience est une crise vers le bas que la santé physique et mentale supporte parfois difficilement ;
  - 3) suivi de la mise en place d'une stratégie pour changer les choses. La question posée est : **COMMENT ? Cette question donne un but à la vie**
  - 4) suivie bientôt d'une implosion (un retour vers l'intérieur) gratifiante au niveau spirituel. La question posée est : **POURQUOI ? Cette question donne du sens à la vie.** Enfin une involution qui permet de faire la synthèse en l'exprimant avec un seul mot, et qui fait dire : J'ai compris, et je sais.
- Ces retournements de situation sont nécessaires et ne peuvent être évités dans la vie. Ils nous rappellent **l'arbre de la connaissance**, la parabole de l'expérience humaine incarnée par Eve et d'Adam, la symbolique du jeu de l'oie ...

### 1<sup>e</sup> exemple : les besoins

1) Etat d'inconscience de nos besoins réels et prioritaires 2) prise de conscience de nos besoins 3) efforts accomplis pour les assouvir, les respecter 4) et enfin, dernier stade de ce pas évolutif, c'est l'observation en tant que témoin des résultats obtenus et du sens à donner à ces résultats. Grâce à une diminution du bruit intérieur du mental il s'agit de permettre une diminution progressive des besoins inférieurs réclamés par l'ego.<sup>75</sup>

Il est intéressant de comparer cette évolution à celle-ci : **avoir - paraître - et être.**

En fin de parcours, les besoins des strates inférieures (de la pyramide de Maslow) deviennent moins nécessaires et ceux des strates supérieures deviennent impérativement vitaux.

### 2<sup>e</sup> exemple : les sentiments

1) Dénier des sentiments, non-dit des événements frustrants (les secrets de famille) 2) prise de conscience de sentiments et frustrations archivés dans le subconscient 3) mise en place de moyens pour mieux reconnaître ses sentiments et les respecter en agissant en tenant compte d'eux 4) enfin, observation en tant que témoin des résultats offerts par la valorisation de ses sentiments personnels dans sa vie. Durant le parcours, le mental émotionnel est composé de sentiments aigus destructeurs, de colère, de tristesse, de peur et de joie et s'accompagnent d'expressions physiques appelées émotions. Les personnes les plus fragiles ont des **débordements émotionnels** qui peuvent même détruire : colères avec actes violents, dépressions avec crises suicidaires, joies avec exubérances folles ...

En fin de parcours, ce qui compte, c'est le VRAI SENTIMENT, le Seul, l'Unique. Les sentiments de tristesse, de peur, de colère sont toujours bien présents, mais ils nourrissent l'être intérieur. Les émotions quant à elles disparaissent. Seul compte le Vrai Sentiment : **la JOIE.**<sup>76</sup>

Tous les principes de vie ont pour but de nous faire évoluer. Pour rappel,

Le principe 33 de l'expérimentation : l'Ancien (l'habituel) et le Nouveau (le Jamais-vu – le Jamais-entendu) Gitta Mallaz

Le principe 40 de l'indépendance : attachements - sans attachements - attachements reliés

Le principe 42 du conflit salutaire : soumission – révolution – évolution – illumination

En général, tant que la personne n'est pas consciente, elle ne se prend pas en charge et elle reste soumise à sa condition. Dès qu'elle prend conscience, elle vit un sentiment de révolte. Elle peut alors entreprendre la révolution pour son évolution. Enfin libérée, elle réussira peut-être à trouver l'illumination...

Le principe 48 de la réalisation : non agir (accepter passivement de manière inconditionnelle) – agir de manière active (créer) – agir sans agir (orienter). Le stade final est d'orienter : une parole suffit pour changer la mentalité du monde, un geste suffit pour changer une situation, une réflexion suffit pour faire réfléchir.

### Evoluer graduellement et rester jeune, ou capituler et devenir vieux prématurément

Rester dans le coup, c'est rester joyeux en phase avec l'évolution actuelle, décrocher est à coup sûr s'aigrir de ce monde en pleine évolution. Aujourd'hui, les exigences sont plus fortes et se prendre en charge dans son évolution personnelle consiste à pratiquer régulièrement de multiples exercices sur les plans professionnel, social, familial, et personnel sans attendre comme un oisillon la becquée, et que la besogne soit préparée par quelqu'un d'autre. Le temps est révolu pour les « responsables » qu'il faille tirer la charrette pour les autres. Vous pouvez vous asseoir dans un fauteuil et lire en fumant votre pipe, mais le résultat ne sera pas très concluant. Lire un livre de judo sans pratiquer la discipline ne sert strictement à rien. Pratiquez d'abord, achetez ensuite ce livre. C'est identiquement la même chose pour toutes les disciplines : Yoga, musique, alimentation, spiritualité, etc. Lire sur l'alimentation saine ne sert à rien, corrigez d'abord quelques unes de vos habitudes. Lire sur la communication non violente ou sur la spiritualité ne vous sert à rien, prenez plutôt des leçons de méditation ou de communication. Lire sur le Taichichuan est complètement inutile, seule la pratique assure une compréhension correcte.

<sup>75</sup> Voir le livre très puissant : « Le pouvoir du moment présent » de Eckhart Tolle, Editions Ariane

<sup>76</sup> Dialogues avec l'Ange de Gitta Mallasz – Editions Aubier.

## La spirale

C'est le moment de reparler des trois vies dont il était question au principe 28 de la spirale du caducée. Elles sont vécues ensemble puisque tous les problèmes sont à mener de front.

Pourtant, il existe bien une évolution naturelle qui est fonction de l'âge. Petit, l'enfant a une vie à soi qui lui permet, s'il est bien entouré de parents aimants et soigneux, d'accumuler de l'énergie pour son apprentissage futur. Viendra ensuite à l'adolescence le temps de la vie sociale et familiale. Cette vie familiale va lui réclamer une dépense d'énergie pour toutes les épreuves émotionnelles qu'il va endurer. A l'âge adulte, il connaîtra la vie professionnelle. A un âge avancé, l'homme va pouvoir réduire sa vie professionnelle ou prendre sa pension (en occident), s'occuper de ses petits-enfants. Plus vieux encore, il verra sa vie familiale se dissoudre, et il se retrouvera face à lui-même

Le premier temps, c'est d'abord s'aimer soi-même, s'accorder de l'attention, passer du temps pour soi, veiller au plein d'énergie. C'est la qualité de cette vie personnelle et égoïque qui va déterminer la capacité à retrouver toujours assez d'énergie et à assurer la qualité du second temps. Celui qui n'a rien ne peut évidemment rien donner.

Le second temps, c'est celui du rayonnement vers l'extérieur, c'est celui d'aimer les autres en leur consacrant du temps, de l'attention, de l'écoute, de l'empathie, de la compassion.

Examinons le fonctionnement de la **spirale infernale** ou spirale terrestre qui creuse vers le bas.

Prenez seulement attention à l'effet sur la santé d'un comportement inadéquat. Par abus de boissons alcoolisées ou d'aliments sucrés (sucres industriels à taux glycémique élevé) ou de graisses animales (riches en acides gras saturés) ou de sel de table, la santé se fragilise et le foie aussi. Et plus votre foie devient fragile, plus votre envie devient grande de manger du chocolat, des pâtisseries, des boissons sucrées, des confitures, des alcools. Et puis le foie devient réellement malade. C'est la spirale infernale.

Pour nier la réalité, certains sont donc tentés de se saouler ..., mais ce défaut en amène un autre, l'oisiveté, qui en amène encore un autre, la sexualité sans vergogne, qui en amène toujours d'autres, etc. Et il n'y a pas qu'avec la boisson qu'on peut se saouler pour esquiver la réalité, et pour se détourner de ses responsabilités. Certains arrivent même à se saouler de travail. C'est le cas des familles nombreuses aux mères besogneuses, des familles aisées aux pères absents par excès de travail, etc.

Par excès de fatigue, d'avoir trop travaillé au bureau ou sur un chantier, on ressent d'un coup, comme un effondrement du niveau énergétique. Malgré cela, le désir de poursuivre le travail est là, on s'obstine, et on s'épuise davantage. L'effet boule de neige, de surenchère, est bien lancé. Par fragilité, une personne peut être tentée de rouspéter. Mais plus elle le fait, et plus elle a envie de rouspéter et d'en faire voir à son entourage. Celui-ci réagira et provoquera une nouvelle crise, c'est la machine infernale. Certaines sociétés adopte le principe : coup pour coup, œil pour œil, et dent pour dent. En politique, c'est pareil, la guerre amène la guerre, c'est la spirale de la violence.

### Comment stopper cette spirale infernale ?

Ce principe nous apprend à donner des priorités. D'abord soi, s'aimer davantage, être généreux avec soi-même en se donnant du bon temps. Et dans ces moments-là, les enfants, le partenaire, et le patron n'existent plus. Si un surcroît de travail apparaît, surtout ne lâchez pas « l'acquis » dans votre vie personnelle, c'est-à-dire le temps que vous vous êtes octroyé pour pratiquer vos hobbies ressourçants. Interrompre son hobby pour mieux se consacrer à la famille, aux travaux de la maison, à sa profession, est un très mauvais calcul. A court terme, l'autre est gagnant, mais il ne faudra pas attendre longtemps pour que tous deux, vous et lui, deveniez perdants, car votre descente aux enfers a commencé.

Enfin, examinons la **spirale bienfaisante** ou spirale céleste qui aspire vers le haut.

Plus vous cultiverez les bons sentiments, plus ceux-ci seront abondants et de qualité. Plus vous vous enrichissez en qualités humaines, plus celles-ci se développeront d'elles-mêmes. Plus vous essaieriez de vous relier aux entités célestes, plus vous communiquerez avec elles et plus les réponses subtiles se feront évidentes. Plus vous leur donnerez de la place dans votre vie, et plus elles vous demanderont clairement ce qui est attendu de vous dans cette vie. En fait, des choses simples, pas chères, pas très fatigantes, et pourtant tellement importantes pour notre monde et notre civilisation contemporaine.

Permettez-moi donc de vous souhaiter une vie personnelle importante en temps. Vous pourrez l'obtenir en adoptant avec vos proches une politique de grignotage. C'est petit à petit que l'oiseau fait son nid. Et de vouloir enfoncer trop vite un clou, qu'il se plie. Grignoter du temps pour vous, et ne permettez jamais d'en perdre. Soyez donc vigilant pour ne pas reculer à nouveau ou ne pas vous enfoncer pour de bon.

Je vous souhaite un jardin secret, plein de belles fleurs. A vous, jardinier, de le cultiver !

Les orientaux ont compris et placé dans leur symbole du Yin-Yang cette spirale de DIEU écrite dans un cercle et qui signifie TAO, DAO.

Dans l'évolution positive, l'élève dépasse le « maître accepté » pour son exemple et celui-là devient finalement le maître. Dans l'évolution négative, le « maître imposé (d'autorité) » dépasse l'élève en mauvais exemple et celui-ci cherchera finalement à faire encore pire que son maître.

## 48. La réalisation, la plénitude et l'épanouissement : le jeu et la joie



Le principe de l'arrivée au réglage fin des curseurs

### 48a - La réalisation - Principe de Taijiquan

Le Taijiquan, c'est quoi ? C'est que du bonheur. Et ses principes ? Les clés du bonheur ...

L'apprentissage est réalisé grosso modo, si tout se passe bien, après une dizaine d'année de pratique et d'étude. L'aboutissement est à la portée de tous. C'est alors la plénitude, le silence et le combat pour la vie (struggle for life), comme vu dans le principe de la lenteur. Le taichi cherche davantage que la perfection. Il cherche aussi la plénitude, le rayonnement. Etre plein à l'intérieur de soi et parfait à l'extérieur, sans chercher à paraître aux yeux des autres, uniquement en suivant bon enfant sa route.

La plénitude, c'est la perfection pour soi-même, même si votre entourage ne le remarque pas.

La perfection, quant à elle, c'est l'illusion de la réalisation remarquée par autrui. C'est souvent le but recherché dans les Arts. L'artiste peintre, pour esquisser un oiseau, ne se met pas au travail à l'improviste. Il essaie par une multitude de traits, d'obtenir un résultat acceptable. Il se remplit de cet oiseau. Il va l'observer longtemps, l'imite, vit sa vie, etc. Et quand il a bien intégré l'oiseau dans son corps et son esprit, il l'esquisse avec exactitude, en deux traits sûrs et rapides.

Le petit sourire intérieur se transforme en joie de vivre !!!

Dans la pratique du Taijiquan, il y a apprentissage de l'art de vie et de santé, il est lent, doux, rigoureux. Mais il y a aussi un apprentissage qu'est celui de l'art martial de combat. Ce dernier est essentiel et il complète cet Art interne. L'art martial de combat permet une interactivité avec d'autres pratiquants qui partagent le même hobby. Cette complicité débouche sur un jeu qui est source de grande joie. Comme un enfant qui joue au mouchoir ou à touche-touche, le pratiquant qui s'exerce au combat et à la self défense entre dans un jeu qui entraîne rires et dévouement. Cette joie, ce dévouement, ces rires bon enfant, sont essentiels et ne peuvent pas être exclus d'un bon cours de Taijiquan.

Après de nombreuses années de travail, le pratiquant est enfin prêt. Il connaît les mouvements, les concepts. Il a intégré une partie des principes. Grâce au taichi, il s'est redressé, il a corrigé ses mouvements, ses postures et ses expressions. Grâce à la méditation Taichi, il a modifié ses scénarios de vie, et il a surtout donné un nouveau sens à sa vie.

Quand le corps est bien ouvert et détendu, et que l'esprit contrôle bien l'énergie, l'aspect spirituel frappe à la porte de l'apprenti. Mais si le corps et l'esprit ne sont pas prêts, rien ne se passera. Seul l'esprit peut agir de sa propre initiative pour vous inviter à canaliser l'énergie Shen ou spirituelle, afin d'atteindre l'objectif ultime qui est la réalisation de soi.

Le Taichi est une pratique de longue vie. Par cette pratique, on s'aperçoit que le plus endurant à l'effort n'est pas le plus fort dans la vie, mais bien le contraire. Le meilleur n'est pas celui qui a réussi à coups de stratégies peu dignes à se hisser bien haut mais bien celui qui est resté ouvert aux opportunités que lui a offert la vie. Le meilleur n'est pas le plein mais le vide. Cela constitue la Voie du Tao.

Quand un vase est plein, la goutte suivante qui tombe déborde du vase et est perdue. Quand un vase est rempli d'une liqueur, il n'est plus possible d'y ajouter du « nouveau » et d'améliorer le contenu. Pour

remplir, il faut d'abord vider ; pour recevoir, il faut d'abord libérer de l'espace. Pour espérer l'amour, il faut aussi s'assurer qu'on pourra le recevoir. L'Univers est transparent dans les principes qu'il énonce !

Le Shen et le Qi peuvent se renforcer mutuellement. Pour vous assurer un bon cheminement, vous devez ainsi vous sentir de plus en plus fort mentalement et rempli de plus en plus de bonne énergie. Quand on est heureux, on se sent léger. Cela rappelle qu'il y a beaucoup plus d'espace vide entre chaque cellule du corps ou entre chaque étoile d'une galaxie qu'il n'y a de matière dense. Dans la pratique des formes du taichi, nous pouvons laisser l'espace s'élargir pour obtenir ce sentiment de légèreté. Ce sentiment d'espace vient facilement quand on laisse l'énergie circuler librement. Le souffle lent et profond permet aussi de s'ouvrir à l'espace de l'Univers.

Là où la culture et la cognition s'entremêlent, se trouve le jeu. Il se pourrait bien que le jeu soit finalement notre meilleur outil, notamment quand il s'agit de nous ouvrir vers des voies nouvelles. La poussée des mains devient un jeu quand cette pratique n'est pas considérée comme une nécessité pour gagner. La forme de taichi, le qigong et la méditation deviennent des jeux eux aussi quand ils ne deviennent pas des exercices de challenges sur soi.

Regardez s'amuser les enfants et les jeunes animaux. C'est leur moyen d'apprendre les techniques de survie et les codes sociétaux. En jouant, on récolte davantage de bénéfices. Tout se déroule avec le sourire, et dans la joie.

## 48b - La réalisation de soi - Principe de vie

Et que de plus mauvais exemple de réalisation que le cube en acier, qui n'a aucun arrondi et blesse facilement ?

Et que plus bel exemple que l'œuf aérodynamique ? La coque revêt de multiples qualités : elle assure un échange avec l'extérieur et respire, elle est à la fois cassante mais solide. L'œuf a la forme idéale de la réalisation. Aussi bien sa forme que sa couleur, elles restent quasi inimitables, alors que la nature le produit simplement, fréquemment et si facilement. Un côté de l'œuf est plus évasé, l'autre côté est beaucoup plus lourd. Chaque côté est associé à un pôle, positif ou négatif, ciel ou terre. Il représente la perfection de la réalisation.

Chaque homme, né de l'œuf humain, est invité à se réaliser pleinement, à devenir heureux, et à respirer le bonheur et la joie. Pourquoi devrait-il refuser les fascinations que la Nature lui offre et les épreuves que la Vie lui propose ?

Il serait bien utile que notre vie de tous les jours se transforme en jeu produisant défoulement, joie et rires. Souvent, trop fréquemment, que ce soit dans le monde du travail ou en famille, la vie est prise trop au sérieux : les visages restent sévères, l'humour est absent, l'acceptation des différences de cultures, de religions, de valeurs fait défaut. Quand nous aurons compris que la vie nous fait expérimenter un rôle d'acteur jouant sur des planches, et que c'est exactement ce rôle qui ne doit pas être pris au sérieux....

**L'important, c'est la joie que nous pouvons tirer du rôle**, quel qu'il soit, et qui nous est donné par la Vie pour pouvoir évoluer.

**La vie est un jeu.** Et le jeu de l'oie est souvent cité comme un jeu initiatique. Le joueur observe un pion, l'oie, qui progresse vers la dernière case évolue et qui, d'un coup, retourne à la case « Départ ». Comme c'est un jeu, et qu'il ne réveille pas de peurs en nous, on en rit. Nous sommes bons joueurs parce que nous considérons que les rôles de vainqueur et vaincu sont tenus par des oies en bois qui ont évolué sur les carrés du jeu, au gré du hasard.

Mais dans la vie, nous pouvons aussi considérer notre EGO comme une oie, et l'observer avec notre MOI en train de jouer pour connaître des échecs et des réussites. Tant que le MOI reste observateur de l'évolution de l'EGO, le jeu continue, et on peut en rire. Dès que le MOI s'identifie à l'EGO, les émotions et sentiments deviennent si forts que notre santé risque d'en pâtir.

Bouddha historique et autres bouddhas. Ainsi de nombreux bouddhas sont représentés différemment :

- le Bouddha maigre, sévère, austère, ascète ...
- le Bouddha gros, grassouillet, rieur, bon vivant ...

Le Bouddha historique n'est finalement pas important. Ce qui compte c'est le Bouddha en soi et du moment présent !

Au sujet du Vrai Sentiment, voici un extrait des « Dialogues avec l'ange », de Gitta Mallasz <sup>77</sup>

<sup>77</sup> Dialogues avec l'ange de Gitta Mallasz, Ed. Aubier – p. 55 – Entretien 10

G. Je ne peux pas m'élever au-dessus de mes sentiments. Même maintenant, des larmes d'émotion me montent aux yeux, et pourtant je sais bien que tu n'aimes pas cela. 48

- Ces sentiments-là te séparent de moi.

A CE NIVEAU, JE NE PEUX PAS DESCENDRE.

LE **VRAI SENTIMENT** EST AUTRE.

OFFRONS-LUI UNE PENSÉE. *Mon cœur s'élève vers Dieu, et une grande paix me remplit.*

- C'EST CELA LE VRAI SENTIMENT

- JE NE SUIS PRÉSENT QUE DANS LA JOIE. 54

Je t'apprends une loi : tu t'élances du bas vers le haut, forte en bas, t'amenuisant vers le haut. 55  
Ici (les yeux) se rencontrent la matière et l'esprit.

Tu dois élever la matière jusqu'ici, là, elle s'enflamme et rayonne à travers les yeux.

Mais ici (la gorge) tu arrêtes la force par les émotions. Elle devient eau et reflue.

De la gorge aux yeux, la matière devient de plus en plus subtile, mais c'est encore de la matière.

LE VRAI SENTIMENT EST IMMOBILE, IL AIME TOUT ET RAYONNE. 57

Ton signe est le soleil. Le soleil est immobile et rayonne partout.

Pas le soleil que tu vois avec tes yeux, car celui-ci n'est aussi qu'une image.

*Les sentiments en eux-mêmes sont d'une importance vitale, mais il est nécessaire d'adopter une attitude différente à leur égard. « Si tu les refoules trop tôt, ils te restent à la gorge et sont étouffés. Si tu les laisses monter librement jusqu'aux yeux, leur force initiale se perd en larmes. Mais si tu les LUI offres au moment où ils arrivent à la gorge, alors ils se transforment et deviennent énergie-lumière qui rayonne à travers tes yeux.*

Mais quand il n'y a plus que l'épanouissement de soi qui compte, les autres personnes ne comptent plus, même pas les proches ! C'est pourquoi, l'épanouissement de soi ne peut s'envisager qu'après avoir travaillé assidûment tous les principes de taïchi qui précèdent. Ensuite, il est possible d'envisager de travailler les derniers, dont celui-ci.

Il s'agit en fait de trouver son épanouissement en tenant compte des autres, en sachant que l'idéal n'existe pas, qu'il faut tenir compte du contexte ! Il s'agit d'un travail d'artiste qui consiste à régler de manière très fine les nombreux curseurs de la table de mixage pour obtenir une bonne sonorisation.

Autrement dit, il s'agit tout simplement de maintenir l'église au milieu du village, et c'est très difficile !

L'examen des principes s'achève pratiquement, et en progressant dans cet examen, les principes sont devenus de plus en plus subtils et difficiles à séparer les uns des autres.

Le célèbre bestseller «La vie après la vie» a fait l'objet d'une prise de conscience collective. <sup>78</sup>

Le nom du Dr Raymond Moody est bien connu, d'autres noms sont également impossibles à oublier, et principalement Elisabeth Kübler-Ross, Robert Monroe, A et D Meurois Givaudan. Leurs livres sont incontournables parce que leur message est important. J'ai trouvé ce qui suit dans un livre intitulé « La divine connexion » du Dr Melvin Morse, Professeur à l'Université de Washington. <sup>79</sup>

Les enfants qui ont eu des NDE (Near Death Experiences) ou EPM (Etats proches de la mort) nous apprennent : **Les dix secrets des êtres « transformés »**

1) **L'exercice.** Faites chaque jour n'importe quelle forme d'exercice du moment qu'il vous plaît (Jouer à cache-cache avec votre fille, vous promener dans un parc, lutter avec votre fils, monter des « marches » en regardant la télévision) au moins pendant trente minutes. Donnez à cet exercice la même priorité qu'à votre travail. Après quelques semaines seulement, votre exercice deviendra un rendez-vous que vous ne voudrez manquer sous aucun prétexte. En me levant chaque matin pour courir avec mon fils, toutes mes habitudes changèrent. Je passe maintenant encore plus de temps avec lui. J'ai pu développer une véritable camaraderie avec lui alors qu'auparavant je ne faisais que l'embêter pour ses devoirs. Je suis plus fatigué le soir ce qui me permet de m'endormir plus vite et de ne plus manger la nuit.

2) **Les habitudes.** Faites attention à vos habitudes. Tenez un journal. Faites de la méditation active, une forme de réflexion dans laquelle vous reconnaissez et commentez vos pensées et vos émotions. Grâce à elle, vous traitez des problèmes tels que l'argent, les enfants, le mariage et votre travail, plutôt que d'utiliser la méditation passive pour faire taire votre narrateur interne. La méditation active est particulièrement indiquée pour les pensées obsessionnelles. Plutôt que d'essayer de bâillonner votre voix intérieure, l'activer lui attribue le rôle principal. Au lieu d'éviter à tout prix de penser à un patron

<sup>78</sup> La vie après la vie, du Docteur Moody, Editions Robert Laffont

La mort est un nouveau soleil de Elisabeth Kübler-Ross

La source noire, de Patrice Van Eersel, Livre de poche N° 6358

<sup>79</sup> Le Divine Connexion – Docteur Melvin Morse – Edit. Le Jardin des livres (Paris) - suite de : « La vie après la vie » du Dr Moody  
Pour les personnes intéressées, consultez [www.lejardindeslivres.com/PDF/la-divine-connexion.doc](http://www.lejardindeslivres.com/PDF/la-divine-connexion.doc)

désagréable, pensez à lui ou elle, en centrant votre attention sur la source du conflit et en essayant de trouver une solution à votre problème.

3) **La famille et les relations.** Prenez votre petit-déjeuner et votre dîner avec votre famille au moins quatre fois par semaine. Eteignez le téléviseur et parlez avec tout le monde. Développez l'habitude d'écouter les autres au moins 15 minutes par jour. Au début, c'est difficile mais voici quelques conseils:  
- laissez les autres finir leur phrase avant de commencer à penser à votre réponse.  
- dites des choses comme « Comment ressentez vous cela ? », « Dites m'en plus ? » ou simplement répétez les derniers mots qu'ils viennent de prononcer sur ton de la réflexion.

4) **Faites confiance à votre vision intérieure et à votre intuition.** La plupart des gens ne manquent pas d'intuition ou d'expérience spirituelle. Simplement, ils n'ont pas le courage de les croire et par conséquent les évacuent.

5) **L'aide.** Aidez les autres chaque semaine, même de manière simple. Soyez volontaire pour être entraîneur de sport. Donnez de la nourriture aux centres pour déshérités. L'un des quatre remèdes pour se débarrasser du sens d'inutilité consiste à travailler volontairement dans un hôpital, une école ou une maternelle.

6) **La planification spirituelle.** Dépensez moins. Réduisez d'au moins 20% vos cartes de crédit chaque mois. Au fil des ans, cela vous conduit à trouver la tranquillité d'esprit, pas seulement financière. Economisez de l'argent chaque mois, même un faible montant. Lorsque quelqu'un a demandé à Albert Einstein quel était le plus grand miracle de la vie, il a répondu « l'intérêt cumulé ». Les petits montants mis de côté régulièrement se transforment en intérêts colossaux. Quel rapport avec l'harmonie spirituelle ? Dans notre société, il est plus facile de trouver celle-ci avec un compte bancaire bien garni qu'avec des dettes.

7) **Le régime alimentaire.** Les enfants qui ont eu une NDE (EPM) mangent plus de fruits et de légumes que nous. La rencontre de cette lumière conduit à des habitudes alimentaires équilibrées et, en conséquence, à une vie plus saine et plus longue. Essayez d'ajouter un nouveau légume chaque mois à votre table, tout en réduisant les plats préparés et autres expédients. Souvent, un simple petit changement alimentaire permet de maigrir régulièrement tout au long de la vie. Ce qui n'est pas le cas des régimes amaigrissants.

8) **Méditation/Prière** (discussion avec Dieu). Donnez au moins 15 minutes par jour à votre lobe temporal droit afin qu'il puisse s'activer. Si vous ne voulez pas prier de manière active ou si vous ne savez pas quoi dire, allongez-vous sur le lit et répétez en permanence le même mot. Cette simple activité « allume » le lobe temporal droit où se trouve votre point divin.

9) **Apprenez à aimer.** Souvent lorsqu'on songe à l'amour, on pense à l'amour de soi. L'amour véritable signifie penser à quelqu'un d'autre, aux besoins et aux émotions de cette personne. Il est difficile d'aimer. De plus, cela implique le don et le partage qui ne viennent pas naturellement à la plupart d'entre-nous. Vous pouvez apprendre à aimer, mais cela prend beaucoup de temps et d'entraînement. Je vais passer trente minutes par jour à courir pour ma santé. Mais passer trente minutes par jour à « aimer » est tout aussi bon pour votre santé. Il existe des façons très simples de le faire. Commenter favorablement la nouvelle coupe de cheveux de quelqu'un est l'une des méthodes pour qu'il se sente bien. Une autre consiste à apporter à ses collègues de travail des croissants le matin ou à leur demander comment se portent leurs enfants. Des actes simples qui montrent que vous êtes concerné et qui peuvent nous faire sortir de notre isolement. Et je me souviens que cette méthode est d'ailleurs recommandée par les scientifiques qui travaillent sur le stress pour casser le mur de type A que nous avons autour de nous, celui qui nous rend hostiles, malheureux et stressés.

10) **Spiritualité.** Redécouvrez votre relation avec toutes les parties de l'univers. Faites attention à ce qui se passe autour de vous et examinez votre position au milieu. Cela va se répercuter sur différents niveaux, vos relations avec les autres, avec l'environnement, avec Dieu ce qui signifie différentes choses pour différentes personnes. Pour les uns, rétablir cette relation avec l'univers veut dire aller à l'église une fois par semaine. Pour les autres, cela veut dire aller à la plage ou s'asseoir dans un parc. Chaque personne a sa propre notion de la spiritualité. L'idée de s'agenouiller devant un lit pour prier est scandaleuse pour certains qui pensent que religion et spiritualité n'ont strictement rien en commun. Pour d'autres encore, la religion un sauf-conduit pour le divin. Trouvez ce qui vous convient mieux et ne vous limitez jamais. Après tout, tous les chemins mènent à Rome.

## 49. L'esprit SHEN : silence intérieur et l'illumination de l'âme



**Ta-Mo chevauchant le tigre : le contrôle des émotions !!!**

**Le principe de la sainteté : reliance à l'éternel et à l'infini**

### 49a - L'arrêt et le silence intérieur - Principe de Taijiquan

L'observation du silence est bien nécessaire dans un cours de Tai Ji Quan puisqu'il permet aux pratiquants de se concentrer et de se relaxer. Ce silence est une des conditions de cette pratique de santé.

Dans toute la mesure du possible, le lieu choisi pour pratiquer sera un lieu calme et paisible, au milieu de la nature.

Ce sera l'orée d'un bois, le bord d'un ruisseau, sur un plateau en montagne, ou sur une plage déserte, quand la nature se réveille au petit matin ou qu'elle s'endort au coucher du soleil.

Dans un groupe de pratiquants, il n'est pas nécessaire d'insister beaucoup, le silence s'établit presque automatiquement dès le début d'une séance de travail. Le TaiJiQuan n'est d'ailleurs pas le seul à induire le silence. Tous les Arts martiaux, qu'ils soient de type externe ou interne, le Yoga, la méditation, la prière, le Zen, les séances de rebirth et de psychanalyse réclament et induisent aussi le silence. Quand il n'est pas obtenu d'office, comme c'est le cas parfois avec des jeunes débordant d'énergie et de bonne humeur, un rappel est toutefois nécessaire.

La méditation permet d'entrer dans les ondes alpha. A ce moment-là, le champ de conscience s'accroît. La méditation permet de relayer les sens communs (vue, ouïe, ...) qui utilisent le matériel de chair dont nous sommes pourvus, et qui est très limité en finesse de perception. Habituellement, ce sont les nerfs sensitifs impressionnés qui servent à transmettre les informations au cerveau. Grâce à la méditation, les sens tels que la vue, l'audition, etc. ne sont plus limités par le matériel de chair, et **les informations court-circuitent les organes sensoriels** que sont les yeux et les oreilles. Les sensations impressionnent directement le cerveau. Que peut-on **rêver** de mieux ?

J'ai souligné le mot « rêver » parce que le rêve procède de la même manière dans le silence nocturne. Tout le monde a déjà rêvé être en train de travailler, de jouer, de chanter. Ainsi, le Beatles Paul McCartney prétend avoir eu la révélation intégrale, en rêvant, de la mélodie de son emblématique chanson « Yesterday ». Il la jouera et la chantera ensuite en solo. Des révélations, chacun en a eu. C'est aussi le cas d'Einstein avec sa relativité et sa formule mathématique géniale qui met en équation l'énergie, la masse, et le ralentissement du temps :  $E = \gamma \cdot m \cdot c^2$ . C'est mon cas quand j'ai l'intuition que le son a une couleur et que la couleur a une odeur (revoir le principe 23 de l'intuition, au sujet du synchronisme). Et c'est vous aussi pour autre chose. Des animaux qui pratiquent régulièrement la méditation ont accès plus souvent à cet état de clairesuance et de clairvoyance. Le Tai Ji Quan permet de se préparer à des exercices de méditation qui nous feront un jour le cadeau de nous ouvrir à une dimension plus grande de la Réalité.

Voici un extrait du livre de Michaël Gilman (clé 34) :

« Les choses apparaissent dans toute leur lumière à un moment qui se situe entre l'inspire et l'expire ou entre l'expire et l'inspire. Ces intervalles d'apnée sur inspire ou sur expire ressemblent à des craquelures de l'œuf cosmique. Si nous prenons conscience de ces moments, nous pouvons y découvrir l'énergie universelle du Tao. L'objectif du Taichi et des arts méditatifs consiste à rendre ce moment durable, à agrandir cette déchirure dans la toile. Grâce au relâchement, notre vision par l'esprit devient plus claire et laisse la voie libre à l'expérience. Cette découverte ne peut s'effectuer sans préparation. Celle-ci s'effectue par étapes successives, très lentement. L'illumination n'est pas un tout ou rien, une expérience qui doit avoir lieu tout de suite ou jamais ...

La porte peut et doit s'ouvrir petit à petit. Une fois la porte entrouverte, tâchons de l'entrouvrir davantage. »

Il est préférable de ne pas faire étalage de sa propre puissance. Si votre jardin secret reste dissimulé, personne ne pourra le profaner. Restez quelqu'un de simple et les gens voudront toujours venir à vous. Dans la pratique de la poussée des mains, ce silence sera déterminant. Si votre partenaire n'a pas su apprécier votre puissance, il tombera facilement dans vos filets ... mais s'il parvient à y voir clair, il vous cherchera et vous trouvera peut-être !

En taichi martial, le silence va permettre d'arrêter, de regarder et d'écouter. Arrêter consiste à calmer l'esprit. Regarder signifie observer l'adversaire sans préjugé ni crainte. Ecouter signifie faire participer tous les sens pour atteindre à la compréhension de l'énergie de l'autre.

## 49b - Le silence intérieur - Principe de vie

L'homme a développé son intelligence de sorte qu'il a pu observer la nature dans son infiniment petit avec un microscope et dans son infiniment grand avec un télescope. Dans un cas comme dans l'autre, il est resté fasciné par ce qu'il a vu. Il a décrit tout ce qu'il a observé et constaté, surtout des éléments chimiques qui interagissent grâce à trois forces : la force nucléaire, la force électrique et la force gravitationnelle. Jamais, l'homme n'a pu expliquer pourquoi ces forces existent et pourquoi la vie est. Et encore moins pourquoi il est capable de penser et de créer de nouvelles pensées. Pourquoi aspire-t-il vers des valeurs supérieures ? C'est dans le silence de son mental éclairci qu'il trouve intuitivement des réponses à ces questions fondamentales. La raison et la logique ne sont pas de taille à fournir un brin d'explication, mais elles permettent toutefois de se poser la question : Certaines forces resteraient-elles encore à découvrir ? Entre-temps, l'homme se contente de donner des explications rapides dans des livres sacrés.

L'Etre (Dieu) constitue l'essence invisible et indestructible la plus profonde existant au-delà et au cœur de toute forme. Vous pouvez l'appréhender seulement lorsque votre « mental » s'est tu.<sup>80</sup> Vous pouvez sentir l'Etre, mais vous ne pouvez jamais le comprendre mentalement. Retrouver cette présence à l'Etre et se maintenir dans cet état de « sensation de réalisation », c'est cela l'illumination. Le vide mental, c'est la conscience sans la pensée.

Ce qui empêche sûrement de méditer, de se relaxer, ce sont les pensées négatives.

Un bon principe est celui de se rappeler régulièrement les 3 P : **P P P : pensées positives permanentes**. Le tricot, la broderie, la peinture, la pêche, les activités de détente et de loisirs permettent de méditer. Méditer sur un caillou, sur une pensée, sur un mort qui se putréfie, permettent aussi d'entrer en soi, de vivre en soi.

Quand on en a l'habitude, toutes les activités de la journée peuvent devenir matière à « méditation ».

« Le silence est d'or, la parole est d'argent. ». Parfois, je me dis : « J'ai encore perdu une fois l'occasion de me taire ». Je me suis encore surpris récemment à réprimander deux jeunes filles pour des comportements jugés déplacés et impolis. Mais à la réflexion, j'ai encore perdu une fois l'occasion de me taire. **Qu'il est difficile d'être à la fois rigoureux et circonspect.**

J'ai encore jugé une femme magrébine qui portait en ville le voile. A-t-elle seulement eu le temps de s'adapter au monde occidental ? Quand nous allons chez eux, prenons-nous le soin de porter leurs vêtements et d'opter pour leurs codes de bonne vie ? J'entendais à la TV sur la chaîne ARTE la prière d'un jeune SDF toxicomane berlinois qui rentrait le soir chez lui et qui disait sa prière tout haut en parcourant un sentier campagnard : Merci Seigneur de m'avoir évité la police des rues, de m'avoir évité la

<sup>80</sup> Le Pouvoir du moment présent de Eckhart Tolle, Ariane Editions, pages 2 à 4

police fédérale, merci de m'avoir évité aussi la police des routes, la police du chemin de fer, etc. (soit une dizaine de polices différentes). Merci Seigneur de m'avoir donné aujourd'hui une si belle journée.

Le silence intérieur, par actionnement de l'interrupteur coupant le courant du mental (les pensées, les sentiments et les émotions) a fait l'objet d'un principe de vie que nous avons étudié : le principe 25 du contrôle du mental.

Les livres très importants sur le sujet ne peuvent qu'être recommandés à l'étude de chacun de nous. Il nous amènera peut-être à étudier ensuite la psychologie ésotérique orientale.<sup>81</sup>

SILENCE. Silence .....

Quand vous aurez compris ce qu'est le Silence, vous ne vous plaindrez plus, vous ne critiquerez plus, vous ne jugerez plus, vous ne ferez plus de commentaires, vous ne tempêterez plus, vous ne récompenserez plus, vous ne punirez plus.

La Vie s'occupe de tout, mais elle félicite, encourage, punit, etc. à une vitesse différente de la vôtre, parce qu'elle n'est pas sujette à des compulsions inutiles et que son espace-temps est différent.

SILENCE, Silence ...

Ne prenez pas, chères lectrices, chers lecteurs, ce qui suit pour un conseil, mais bien comme une réflexion toute personnelle. Ne cherchez pas à comprendre la Vie. L'Homme est trop limité dans son entendement que pour comprendre les manœuvres trop subtiles de la Vie.

Une récompense (un mot qui séduit) sur le plan temporel, ne serait-ce pas un piège ou un répit pour reprendre des forces sur le plan spirituel ? Une punition (un mot qui rend tragique) sur le plan temporel, ne serait-ce pas une simple épreuve à réussir sur le plan spirituel ? Récompense, punition sont des mots inventés par l'homme, mais qui n'ont aucun sens pour la Vie.

Une vie tranquille sur le plan temporel, ne serait-ce pas un vie inutile sur le plan spirituel ? Ne vous plaignez pas, et remerciez plutôt le Ciel, car tout ce qui vous arrive doit servir à votre élévation spirituelle.

SILENCE intérieur, laisse la Vie conduire ma petite vie et celle des autres.

La SYNTHÈSE de la SYNTHÈSE n'est-elle pas : « ICI et MAINTENANT » sans pensée, tout à fait ZEN.

Le silence vers l'éternel et l'infini nous suggère la notion de DIEU, l'innommable. La méditation, en ouvrant légèrement le voile, nous fait découvrir et entrevoir ce que les sens habituels ne parviennent pas à faire. Ce n'est pas pour autant que DIEU est accessible. Et l'homme sera toujours tenté de se le représenter d'une manière ou d'une autre. Certains se le représentent en Homme. Personnellement, je me le représente comme ceci. Tout comme je suis un Dieu pour tous les microbes qui habitent mon corps physique, le cosmos infini est un Dieu pour tous les hommes et mondes vivants qui l'habitent. Je suis un éon appartenant à l'effluve respiratoire (l'expire) de ce Dieu que j'habite et qui m'habite.

Grâce au silence, il est aussi possible de méditer. La méditation, c'est l'arrêt du mental qui permet de trouver le silence intérieur, c'est l'arrêt qui permet à l'âme de s'illuminer et d'être perçu par l'esprit. Dès cet instant, nous nous relions au divin. A noter que les mots « religion » et « relier » ont les mêmes racines.

△ est le triangle divin      ▽ est le triangle humain

Dès que l'on croise ces deux triangles, nous formons une étoile. C'est l'étoile de David des juifs.

Placés l'un au dessus de l'autre, nous formons un carré sur pointe – ce sont les mains jointes (Gitta Mallasz) sur le cœur avec les extrémités des pouces qui se touchent et les extrémités des annulaires qui se touchent (évitent de gaspiller l'énergie sortant des doigts).

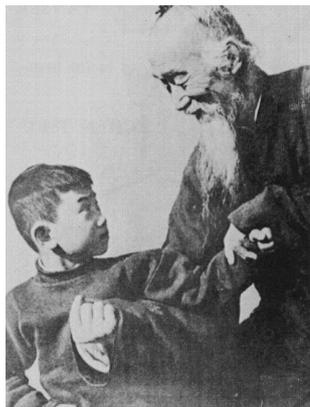
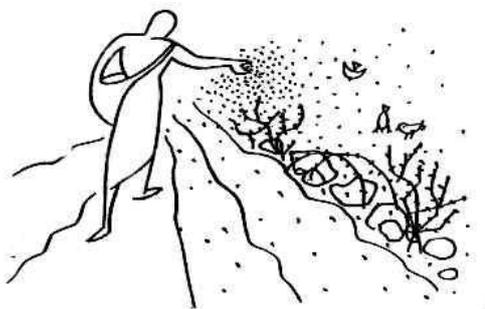


Se relier de temps en temps à l'infiniment grand et à l'infiniment petit est essentiel. Il permet de trouver la grandeur dans ce qui est petit et la petitesse dans ce qui est grand. Le salut ou la position des mains qui permet le mieux de se relier à cet infini est l'apposition des mains jointes. Ses effets ne sont pas à démontrer, mais tous les saints de toutes les religions et spiritualités l'utilisent quotidiennement. De quoi faire réfléchir. Attention ! Vous ne serez peut-être pas d'accord avec moi, mais selon moi, les saints reconnus par l'Autorité religieuse ne sont pas nécessairement ceux-là dont je parle. Ce n'est pas non plus en faisant des grimaces que l'on devient saint.

Il n'y a pas que la religion qui nous rapproche de ce grand silence, le taichi et la méditation le permettent.

<sup>81</sup> Traité sur les sept rayons, de Alice A. Bailey – Editions Association Lucis Trust

## 50. L'amour, la force supérieure par le don et le sourire



**Le principe de l'ensemencement du bonheur !**

**Sourire intérieur et force tranquille**

### 50a - L'amour, la force du combattant - Principe de Taijiquan

Pour aimer, il faut de la volonté. Et pour faire grandir la volonté, il faut beaucoup aimer. Les deux principes père (N° 45) et mère (N°50) sont ici rassemblés avec leur rayons respectifs : le rayon énergétique 1 du « pouvoir – volonté » géré par la glande pinéale, et le rayon énergétique majeur N° 2 de l'amour sacrificie. Dans la psychologie ésotérique orientale, ce rayon 2 est géré par la glande du thymus situé au niveau du cœur. Il est aussi appelé 2<sup>e</sup> chakra et Dantien moyen Shanzhong RM 17.

Si je ne m'occupe pas de moi, alors qui s'en occupera ?

Et si je ne m'occupe que de moi, alors que suis-je ?

Et si je ne m'en soucie pas maintenant, alors quand ? Hillel, Le Traité des pères.

L'image qui représente ce vieillard qui enseigne la boxe chinoise (Tai chi chuan) à son arrière petit fils était libellée : « Transmettre aussi, surtout, le sourire ... Pour la santé du peuple. Pékin, 1963 »

Un commandement bien connu est : Aimez- vous les uns les autres ...! Tu aimeras ton prochain comme toi-même.

Le principe taichi sur l'amour, tel que je l'ai découvert, s'exprime différemment :  **aimez-vous d'abord, pour pouvoir mieux aimer les autres ensuite !** Pourquoi l'exprimer ainsi ? Parce que, selon moi, il est bien difficile de donner ce que l'on n'a pas reçu soi-même, parce qu'il est impossible d'aimer les autres sans d'abord s'aimer soi-même, de donner quand on a rien à donner. Ce principe, tel que je l'exprime régulièrement pendant les séances de taichi, fait l'objet de réactions, car il est jugé égoïste. L'éducation judéo-chrétienne a prôné l'amour inconditionnel et sans partage. Pourtant, comment voulez-vous aimer chaleureusement votre entourage si vous ne rayonnez pas de bonheur, si vous n'êtes pas épanoui, si vous êtes épuisé psychologiquement, si vous manquez d'énergie positive et constructive ? Beaucoup veulent donner et ont l'illusion de donner, mais il y a une marge entre désir et réalité.<sup>82</sup>

C'est pourquoi, je vous propose une première attitude égoïque qui consiste à trouver d'abord votre propre bonheur, votre épanouissement. **Le bonheur s'extériorise physiquement par les rires, les frissons de joie, la sérénité.** Il se vit dans un moment faste d'échange, par la jouissance du don offert ou du cadeau reçu. L'amour du travail réalisé avec le sourire est sans nul doute le meilleur garant pour retrouver plus fréquemment ces moments heureux, qui font que l'on a envie de continuer à pratiquer indéfiniment le Taijiquan. Les vieux chinois sortent chaque matin de chez eux, coûte que coûte, pour pouvoir pratiquer cet art traditionnel. N'apportent-ils pas ainsi la preuve par leur exemple que le Taijiquan est un Art de Vie apportant le bonheur ?

L'amour du travail et de l'activité bien faits ne réunit-il pas ainsi l'homme au beau sentiment qu'est l'Amour ? Si oui, pour pouvoir continuer à pratiquer le Taijiquan très longtemps, il faut nécessairement

<sup>82</sup> « Commentaires sur la vie » de Krishnamurti – Editions J'ai lu – N° 8773 ...

l'aimer. Quand l'amour est présent, le pratiquant finit un jour par investir du temps supplémentaire pour s'informer davantage, se former encore mieux, diffuser l'information, et enfin, former à son tour les plus jeunes et les débutants. Tout ce travail d'échanges apporte beaucoup de satisfactions, tant aux receveurs (pratiquants) qu'aux donneurs (professeurs).

« Pendant l'exercice, on constate parfois qu'un sourire monte doucement aux lèvres, comme s'il était né dans la poitrine et venu éclore sur le visage. C'est un signal tout simple que la cohérence s'est établie » : dira le Dr David Servan Schreiber dans son ouvrage Guérir le stress – Ed. Fayard (page 70).

En tant qu'activité de groupe où la **convivialité** est souvent mise en valeur, le Tai Chi Chuan est un art de partage. Les alternances [efforts – plaisirs] sont programmées durant les séances pour assurer la cohérence du groupe et la joie de vivre ensemble.

L'étymologie du mot « **enthousiasme** » vient du grec Theos (Dieu) et signifie « d'inspiration divine ».

Pour être enthousiaste, la condition est de croire en ce que l'on fait et à la portée que nos actions peuvent avoir ! Selon le Dr Servan Schreiber (p.83), la cohérence cardiaque peut être présente quand le cœur bat à 55 comme à 120 : pendant l'excitation de la lutte ou de la course, pendant le plaisir de la victoire ou l'extase de l'amour ou pendant la méditation, ou pendant la douleur de la défaite. Les traditions orientales dont la tradition taoïste insistent sur l'importance d'ouvrir la porte énergétique du cœur par la concentration pour maîtriser et maximaliser son plaisir.

A ce sujet, René Guénon est l'auteur d'ouvrages sur le taoïsme.

Les yeux sont la vitrine de l'âme ; si vous cherchez la détente, détendez d'abord les yeux. Si vous cherchez à plaire, à vous-même et aux autres, **riez avec les yeux**. Si vous cherchez à ressembler à un tigre, ouvrez grands les yeux, et laissez l'énergie du tigre rugir dans vos yeux !

Les rivières, les forêts et les hommes sont des êtres vivants, ils tendent vers l'homéostasie, c'est-à-dire vers l'équilibre et l'auto-guérison. Laissés en paix dans leur milieu, **ils entretiennent des échanges** avec leur environnement comme l'air, la pluie, et la terre qui assurent leur purification. Seules les étendues d'eau qui stagnent ont leur eau qui pourrit. La mort est bien l'absence de vie et l'absence d'échange avec le monde extérieur.

Le taichichuan est un art qui développe les échanges avec le monde extérieur de plusieurs manières, déjà avec les éléments naturels comme l'air par la respiration profonde, le paysage par le choix du site, mais aussi avec les contacts sociaux qu'il favorise, et avec les besoins sociétaux auxquels il répond : demandes de résolution des états de stress, demandes de développement personnel et spirituel, demande de restructuration physique et mentale, demande de performances sportives, etc.

L'amour offert par le combattant est le stade ultime, car l'amour est l'arme la plus puissante. Le besoin d'amour est immense. Il est un puits sans fond. Il est attendu et aspiré par tous les êtres vivants de la planète : hommes (fragiles et forts), animaux, végétaux. Tous ont besoin de nos soins les plus doux prodigués avec amour. Le combattant donnera son amour, mais sans toutefois avoir de la pitié. Il dira et restera dans la vérité, surtout dans les matières spirituelles et relationnelles, avec beaucoup de compassion et beaucoup de chaleur humaine !

Revoir au principe 23 la transmission d'énergie en prenant l'être aimé dans ses bras.

## 50b - L'amour, la force du combattant - Principe de vie

L'homme est tout à fait capable de démonter et d'expliquer les mécanismes de la vie : génétique, biochimie, anatomie, etc. Quoi qu'il en pense il restera pourtant indéfiniment incapable d'expliquer la vie : c'est un miracle. L'homme peut localiser les sentiments au niveau du cœur, les besoins au niveau des tripes, mais il est incapable de localiser l'amour qui sublime tous les sentiments. Le physicien Jean Charon en arrive à imaginer un éon ultime dans l'un de ses ouvrages où la physique rejoint le spirituel. Selon lui, toutes les études scientifiques menées jusqu'au bout permettent d'y accéder également. Je vous propose de lire à ce sujet ses ouvrages. <sup>83</sup>

Rampa désigne quant à lui un corps spirituel gros comme la tête d'une épingle situé au niveau du plexus solaire.

Nous savons tous l'amour que nous avons à donner, tout comme **le jardinier et le semeur savent** l'amour qu'il faut donner aux petites graines pour qu'elles lèvent dans de bonnes conditions. Les jeunes, parents et conjoints, apprennent eux aussi à considérer leurs enfants ou leur partenaire comme des petites semences qu'il faut aimer pour voir grandir.

**Semer** ne veut certainement pas dire faire beaucoup d'enfants (nous vivons déjà une démographie galopante qui nécessite une décroissance urgente pour sauver l'espèce humaine), mais plutôt de donner

---

<sup>83</sup> 1) J'ai vécu quinze milliards d'années, 2) Mort, voici ta défaite, de Jean Charon - aux Editions Albin Michel

beaucoup d'affection et de temps aux enfants et adultes qui vivent déjà. S'occuper beaucoup d'eux est fondamental.

### **Cadeaux à s'offrir, cadeaux à se faire offrir**

S'aimer soi-même est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir à soi-même et aux autres. C'est de l'égoïsme, diront certains, et ce n'est toujours pas ce qui nous a été enseigné, ajouteront-ils ! Et je leur réponds que l'enseignement peut changer si nous prenons la peine de réfléchir et de repenser nos valeurs sociales, qui sont peut-être le résultat d'un tabou qui a pris racine ou d'un dogme qui a été imposé à un moment de l'histoire ?

La question est pourtant simple à poser : Comment pourrions-nous rayonner de joie et de lumière pour notre entourage si nous ne sommes pas heureux ? Si vous avez trouvé la même réponse que moi, commencez dès aujourd'hui à vous offrir des joies simples, sans autorisation de personne, en vous empêchant de vous justifier à qui que cela soit. Ces cadeaux seront réels s'ils sont lumineux d'énergie : bons livres, bonne musique, bons films, bons séminaires, bonnes formations, etc. **Car la charité bien ordonnée commence par soi.**

Communiquer avec soi-même, c'est s'aimer. C'est pourquoi celui qui s'aime s'offre des cadeaux pour lui seul : des cadeaux pour se distraire, pour évoluer : que des cadeaux.

Une bonne habitude à prendre est de s'offrir un cadeau chaque jour et de remercier la Vie de pouvoir le faire ! Peu importe sa grandeur et sa valeur financière, ce qui importe c'est la valeur que vous lui accordez. L'idée est de créer une **liste des cadeaux en attente de recevoir**, à se faire offrir ou à s'offrir. Le système fonctionne très bien. Dans cette liste, prenez grand soin de décrire exactement vos futurs cadeaux (marque, modèle) car il n'y a rien de plus frustrant que de recevoir d'un ami un cadeau qui ne correspond pas à votre attente !

Ces cadeaux que vous vous faites peuvent aussi être des décisions claires que vous prenez et qui améliorent la bonne communication et votre mode de vie :

- refuser de manière ferme par un « NON - NON et NON » franc une situation inacceptable pour votre santé, vos proches, votre environnement.
- accepter par un OUI franc et sans équivoque, prendre davantage votre place dans la vie au niveau décisionnel, de prendre certaines libertés, de s'autoriser certaines initiatives sans accord de quiconque.
- offrir sans arrière pensée par un « JE TE DONNE LE PLUS POSSIBLE SANS CONDITION »
- recevoir sans réticence par un « MERCI DE TOUT CŒUR ».

### **Cadeaux à offrir aux autres**

Quand l'habitude a été prise de se faire de jolis cadeaux, il devient très difficile de ne pas faire de beaux cadeaux aux autres. Alors, le cadeau offert à l'enfant, au partenaire, ou à l'amie ne correspond plus à nos critères personnels, mais bien uniquement aux critères du futur bénéficiaire de votre générosité.

Arnaud Desjardins donne une méthode pour apprendre l'amour.<sup>84</sup>

1) d'abord, prendre l'habitude de dire MERCI, d'avoir de la gratitude : remercier la Vie, remercier son partenaire, remercier ses enfants. Celui qui ne sait pas remercier n'a pas encore compté ce qu'il reçoit régulièrement de « positif ». Dans sa comptabilité ne figure que ce qu'il ressent comme « négatif ».

2) ensuite, dire OUI le plus souvent possible. OUI est la traduction en 3 lettres des mots « JE T'AIME ». La méditation du OUI qui consiste à répéter à haute voix OUI durant 15 à 20 min. permet de se rendre compte de ce qu'il dégage comme énergie positive. A l'inverse, répéter NON durant 15 minutes fait émerger la haine.

3) enfin, poser ses questions pour permettre d'obtenir le maximum de fois un « OUI » comme réponse.

### **L'amour partagé**

L'amour de l'autre vient lorsqu'on a appris à s'aimer soi même et à regarder la petite flamme divine qui brille au-dessus de notre tête. L'amour partagé se vit dans les milieux du travail et des loisirs : lecture, apprentissage, étude, exercices, etc. Il peut se vivre aussi pour les autres dans le travail bénévole pour animer un groupe. Ce sera peut-être des séances d'aides à la lecture à l'école des devoirs. Pour des parents et grands-parents, c'est tout simplement prendre le temps suffisant pour s'occuper des enfants et petits-enfants en leur apportant de nouveaux apprentissages, en leur accordant de l'attention et de l'écoute, en les câlinant de manière affective de caresses et mots doux. A cet égard, les mots « Je t'aime » ne seront jamais dits suffisamment de fois à l'enfant, au partenaire, au parent. Pas plus d'ailleurs que les caresses données d'une main douce et chaude.

Empathie, auto-empathie, assertivité, compassion, auto-compassion sont des mots bien trop peu connus !

<sup>84</sup> L'audace de vivre, d'Arnaud Desjardins, Editions Pocket - N° 10752

Comme le suggèrent les traditions spirituelles orientales, c'est de la compassion pour soi que naît également la compassion pour le monde extérieur. Tenzin Gyatso nous rappelle le lien existant entre solidarité et compassion (souhait d'être libéré des souffrances). Il propose d'aiguiser notre tendresse, d'accroître l'amour du prochain, de renforcer notre courage, d'affermir notre bienfaisance pour les autres mais aussi pour soi. Car notre bonheur passe par celui des autres.

Tous **les criminels** disent qu'ils ont un bon fond. Et toutes les personnes méprisantes ignorent qu'elles méprisent !

Qu'ont-ils reçu et que reçoivent-ils encore de nous comme amour ? C'est bien facile d'aimer quelqu'un qui est plus gentil, plus généreux, plus attentif que soi. A l'inverse, c'est bien difficile d'aimer quelqu'un qui est souffrant, qui a des problèmes d'instabilités émotionnelles et psychologiques, qui n'a pas encore remis d'ordre dans sa vie. Mais en fait ... qui a le plus besoin d'être aimé pour pouvoir progresser, pour s'assurer que ses prochains pas seront meilleurs que les précédents ?

La vie ne vaut pas la peine d'être menée pour soi seul.<sup>85</sup>

Saint-Exupéry l'a expérimenté lorsque son avion s'est perdu dans la cordillère des Andes. Épuisé de trois jours de marche, il avait envie de s'abandonner à la mort douce. Il avait déjà fait ses adieux mentalement à sa femme et à ses enfants lorsqu'il pensa : et si jamais on ne retrouvait pas son corps, sa femme devrait attendre quatre ans avant de bénéficier de l'assurance vie ? Alors, pour l'amour pour les siens, il s'était relevé et s'était remis à marcher, parcourant encore cent kilomètres dans la neige à pied avant d'atteindre un village ...

L'amour nous pousse à nous surpasser, et à nous faire avancer. A l'inverse, l'individualisme à tout prix et la liberté « sans frein » a son coût, c'est l'isolement, la souffrance et la perte de sens de la vie. Cette tendance se concrétise dans les familles par les divorces et séparations, par les abandons d'enfants et d'animaux, par le placement souvent trop rapide des personnes âgées et des malades. Au sein de l'entreprise, ce sont les exclusions par harcèlement moral et les abus de pouvoir pour obtenir du personnel des heures de prestation supplémentaires gratuites qui font légion. En dédaignant les valeurs de noblesse, la société moderne se donne ainsi l'illusion d'être affranchie de ses devoirs moraux.

Les moments qui donnent le plus de sens à la vie sont ceux que l'on passe ensemble, à marcher ensemble la main dans la main, à s'occuper ensemble. L'amour des siens, celui que nous leur portons, est ainsi la source de sens la plus riche pour notre vie. Mais l'importance des autres ne s'arrête pas à la famille. Car plus nous sommes intégrés dans des groupes qui nous importe, plus nous avons le sentiment d'avoir réellement un rôle à jouer sur terre, que notre place et notre rôle sont importants pour nous et pour tous.

Au contraire, l'autre voie fait vivre aux véritables égoïstes plus de sentiments d'anxiété, de détresse, de dégoût et de désespoir. Et en général, ces gens dorment plus mal, manquent d'appétit et passent leur temps à se plaindre. En consultation pour obtenir une aide psychologique, il suffit parfois de leur demander : que faites-vous pour aider les autres ? pour qu'ils comprennent qu'ils se sont déconnectés eux-mêmes de la vie, et pour qu'ils reprennent des activités plus bénévoles.

Beaucoup d'hommes et de femmes trouvent une vraie joie dans le fait de risquer ou donner leur vie pour une cause qui dépasse de loin les limites de leur existence. La joie d'offrir leur vie pour la vie des autres. Le sens que l'on découvre dans le lien avec les autres, c'est le cerveau lui-même qui en a besoin, car nos gènes sont eux-mêmes altruistes. L'orientation vers les autres et la paix intérieure qui s'en dégage font

partie de notre mode de fonctionnement correct. Il n'est pas surprenant dès lors que **cet altruisme soit au cœur** de toutes les traditions spirituelles.

En psychologie ésotérique orientale, l'amour sacrifice constitue le 2<sup>e</sup> rayon énergétique majeur. Ce 2<sup>e</sup> chakra ou centre, quand il est actif, nous émoustille vers l'honnêteté, la sympathie, l'amour. Les édiles des traditions spirituelles orientales reconnaissent d'ailleurs Jésus comme le divin messager de cette valeur fondamentale. Dans l'amour, il y a toujours une part de sacrifice de soi-même. On y laisse un peu ou beaucoup de soi : son temps, son argent, sa santé et parfois même sa vie ...

Il n'y a pas de plus grand amour que de donner sa vie pour ceux qu'on aime. Une légende raconte que le pélican se perce le flanc pour nourrir ses petits. C'est ainsi que le pélican est devenu un oiseau emblématique pour les donateurs de sang.



Dans les études portant sur les gens heureux, deux facteurs reviennent systématiquement. Ils ont des relations affectives stables avec des êtres proches, et ils sont impliqués dans leur communauté. Les gens qui participent à des activités communautaires sont plus heureux, sont en meilleure santé et vivent plus longtemps. Le plaisir du lien à autrui, et le sentiment d'être impliqué dans le groupe social, est un remède remarquable pour le cerveau émotionnel.

<sup>85</sup> La Fatigue d'être soi, de Ehrenberg Editions Odile Jacob

L'amour de la Vie, de soi et des autres élève l'homme encore et encore. Il lui fait découvrir son être lumineux sur le chemin de pèlerin qui est le sien et lui ouvre la porte de la vraie connaissance : la grâce, la perfection, l'union, la foi, etc. <sup>86</sup>

Le bouddha avec la main au cœur symbolise l'amitié et la paix.

Ce qui caractérise l'amour, c'est **le rire authentique inconscient que l'on pose avec les yeux**. Alors que le sourire commercial est empreinté : il se pose avec la bouche entrouverte en montrant les dents. Le psychiatre autrichien Victor Frank a survécu aux camps de concentration nazis. Dans son livre, il évoque ce qui permettait à certains déportés juifs de survivre dans un univers froid et dénué d'humanité. Il suffirait de ne pas demander à la vie ce qu'elle peut faire pour vous, mais de plutôt de se demander ce que l'on peut faire pour elle.

Pratiquement, il peut s'agir de faire son travail avec plus de générosité, en ayant à l'esprit en quoi il peut apporter quelque chose aux autres. Il peut s'agir de consacrer du temps à une cause, à un groupe, à une personne, à un animal, à une plante.

Ce qui compte, c'est aussi le degré de compassion que vous mettez dans vos gestes. Il n'est pas nécessaire d'être parfaitement bien pour pouvoir faire don de soi. Le psychologue Abraham Maslow, le père du développement personnel, concluait dans son étude sur les gens heureux que le stade ultime de développement personnel est celui où l'être humain « actualisé » peut commencer à se tourner vers les autres et à devenir un serviteur.

Pour devenir une meilleure personne, il est nécessaire de servir les autres.

Pour en revenir à la cohérence cardiaque, la façon la plus simple et la plus rapide pour la trouver est d'entrer en rapport avec ceux qui nous entourent, par des sentiments de gratitude et de tendresse. Au même moment, nous ouvrons la porte à de nouvelles manières d'appréhender le monde. C'est le cercle vertueux qu'évoquait Maslow.

Pour clôturer ce dernier et principal principe de vie, la plus belle invitation est de vous proposer de lire le principe 23 de la transmission et de l'échange de l'énergie. Volonté (rayon majeur 1) et amour (rayon majeur 2) sont complémentaires comme père et mère. Il faut beaucoup de volonté pour vraiment aimer. Et il faut beaucoup d'amour et de passion pour développer sa volonté.

Une vie réussie serait-elle celle où l'on aurait donné plus que d'avoir reçu de la Vie et des autres ? Est-ce celle où l'on aurait évité les mauvais combats et engagés les bons combats ? Celle où l'on serait passé de l'élève tristounet au maître rayonnant de bonheur ?

Le Taijiquan rend le pratiquant plus solide. Est solide une personne qui se sent suffisamment forte pour accepter et mener les bons combats. Est solide celui qui a un émotionnel solide, un mental solide, un intellect solide, etc.

Est fragile la personne qui mène les mauvais combats ou qui refuse de combattre. Est fragile la personne qui n'est pas préparée mentalement, émotionnellement, physiquement, etc.

Le temps de fermer l'ouvrage est enfin arrivé !

Je reprendrai volontiers la petite phrase d'introduction du livre :

*Aimer l'autre c'est bien, Contribuer à le rendre heureux, c'est mieux !*

*Dire je t'aime c'est peu, Rendre la vie plus douce, c'est mieux !*

Il nous rappelle l'introduction en début de ce livre qui a développé les deux théories Gaïa, celles des nombreux prédateurs du monde, et celles des très nombreuses personnes altruistes.

J'ai fait le tour avec vous de ma p'tite philosophie, et nous avons peut-être ensemble l'impression de revenir au premier principe : le TAO de la globalité. Par ce dernier principe de l'amour, nous fermons ainsi la boucle des principes de Taichi, principes de vie : les clés du bonheur.



<sup>86</sup> Le troisième Jésus, de Deepak Chopra, Ed. Guy Trédaniel

# ANNEXES

## Annexe 1 - Les six lois de guérison

Paul Pearsall, docteur en immunologie, a enseigné les lois scientifiques qu'il a découvertes lors de son étude sur les guérisons. Il a réussi à guérir d'un cancer du sang et des os grâce à des interventions chirurgicales héroïques et trois expériences aux frontières de la mort. Le Dr Pearsall a passé plusieurs mois dans des services de cancérologie où il a rencontré avec d'autres « faiseurs de miracles » comme lui de nombreux malades. Il a le sentiment que six lois scientifiques les gouvernent et que celles-ci doivent être comprises par tous pour rester en bonne santé, même si nous ne sommes pas menacés par une quelconque maladie mortelle.

1) **L'unité.** Les faiseurs de miracles ont une devise : « Tout est un, et un est tout ». Essentiellement, cela veut dire que nous partageons une partie de cette masse d'énergie universelle, ou conscience. Le physicien théorique Erwin Schrodinger, prix Nobel en 1933, a eu le sentiment qu'il était scientifiquement correct de dire que notre cerveau individuel contribue à l'esprit universel. C'est exactement ce qu'il voulait dire lorsqu'il inventa l'expression « un esprit » pour expliquer les implications de la physique théorique dans la recherche sur la conscience. Et Pearsall déclare que le point clé le plus important pour « faire des miracles » consiste à comprendre le lien qui nous relie tous.

2) **La perception.** Il y a d'innombrables réalités et nous existons simultanément dans chacune d'elles. Helen Keller était une faiseuse de miracles parce que, une fois libérée de la vision perçue par ses yeux et des sons entendus par ses oreilles, elle a pu voir d'autres réalités et voyager à travers elles. Il en est de même avec une EFM : le fait qu'il soit déconnecté des cinq sens permet au cerveau de percevoir d'autres réalités. Et les miracles ont lieu lorsque nous importons dans nos vies l'énergie et aperçus venant de ces autres domaines sensoriels.

3) **La simultanéité.** Tout ce qui s'est passé se passe en ce moment et se passera encore demain, le tout en même temps. Les physiciens théoriques ont constamment essayé de nous expliquer que si le temps n'est pas un principe fondamental de l'univers, la simultanéité l'est. Comprendre cela explique comment l'esprit peut se libérer des contraintes du temps et de l'espace.

4) **Les champs modifiables.** Nos vies sont sculptées et dirigées par ces champs d'énergie morphiques que nous ne pouvons pas voir mais qui sont importants pour nos vies. Nous pouvons modifier ces champs par nos pensées, améliorant souvent notre santé ou bien créant une maladie.

5) **La dynamique divine.** L'énergie ne peut pas être créée ou détruite. Les analyses effectuées par les mathématiques modernes montrent que pendant que l'énergie traverse les systèmes, le désordre se traduit au final par une réorganisation de ces systèmes. En d'autres termes, la stabilité conduit au chaos qui conduit à son tour à une nouvelle stabilité qui entraîne encore un chaos. La seule constante est le flux de l'énergie. Les faiseurs de miracles voient dans le désordre énergétique affectant une personne l'occasion de le réorganiser avec une plus grande stabilité. Ceci pourrait être le mécanisme des rémissions spontanées de cancers, sachant que ceux-ci ne sont ni plus ni moins qu'un désordre cellulaire absolu.

6) **Les faiseurs de miracles aiment le chaos.** Le chaos est finalement quelque chose de sain dans le sens où cela mène à un ordre nouveau. Ceci est une extension du point précédent. Si le chaos est la vie, vous êtes mort lorsque vous arrivez à l'équilibre biologique. Les faiseurs de miracles célèbrent le paradoxe et la beauté majestueuse dans les tourbillons, les envolées et les dépressions de nos vies chaotiques.

\* \* \* \*

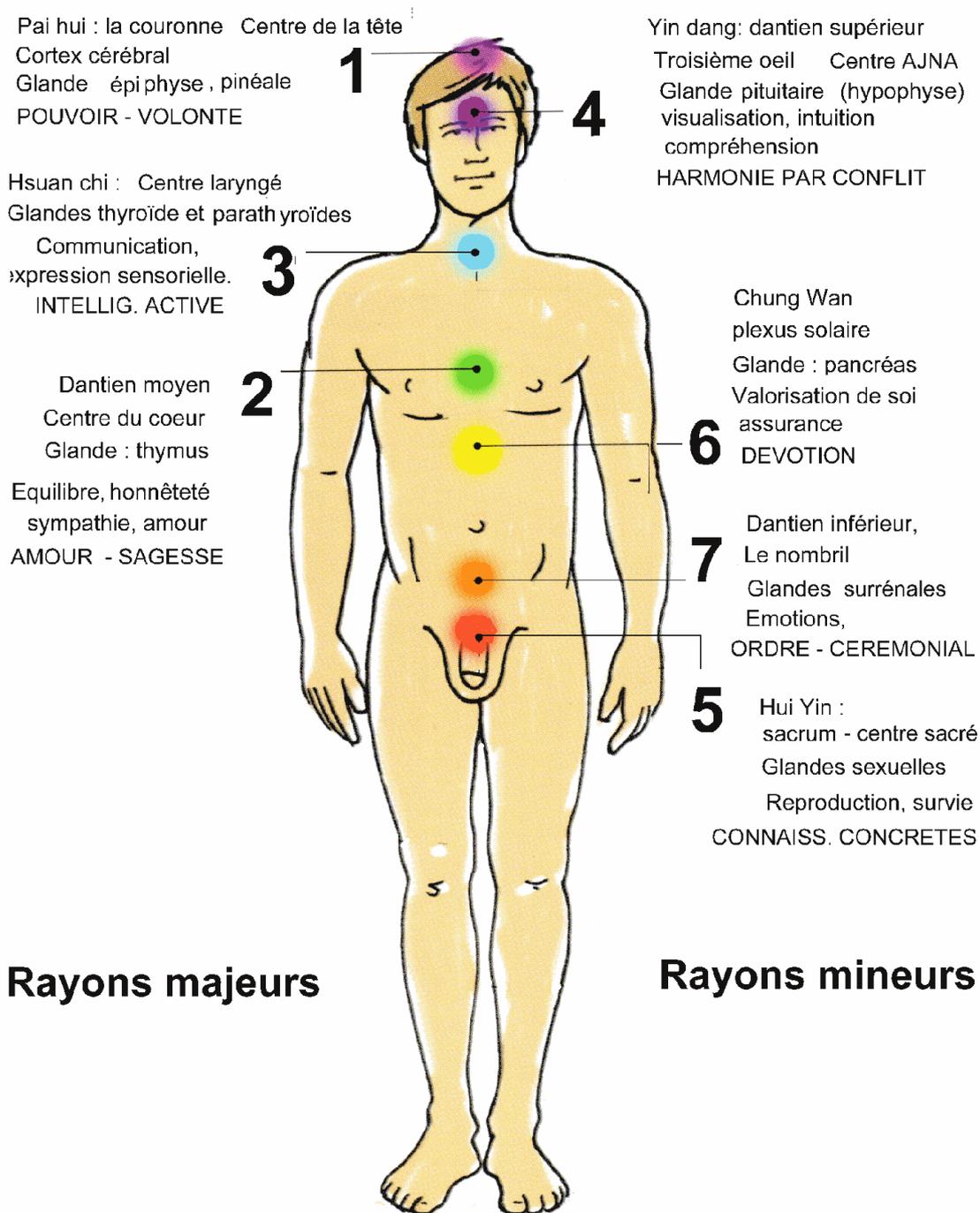
J'aimerais terminer cet ouvrage en rappelant la littérature du tibétain mentionnée dans l'introduction. Celle-ci précise que chacun de nous avons une mission sur cette terre. Chacun de nous peut apprendre à connaître sa mission respective.

Pourquoi faisons-nous des expériences, pourquoi vivre, pourquoi rechercher des techniques de santé, d'énergie, des performances, si ce n'est que, selon moi :

- 1) nous avons pour premier devoir d'évoluer personnellement : c'est là le premier but de la vie
- 2) nous avons un rôle à jouer sur cette planète pour permettre à toute la Vie d'évoluer (nos frères les hommes, mais aussi nos amis les animaux et toutes les autres formes de vie amies comme les végétaux et minéraux) : c'est là le second but de la vie.

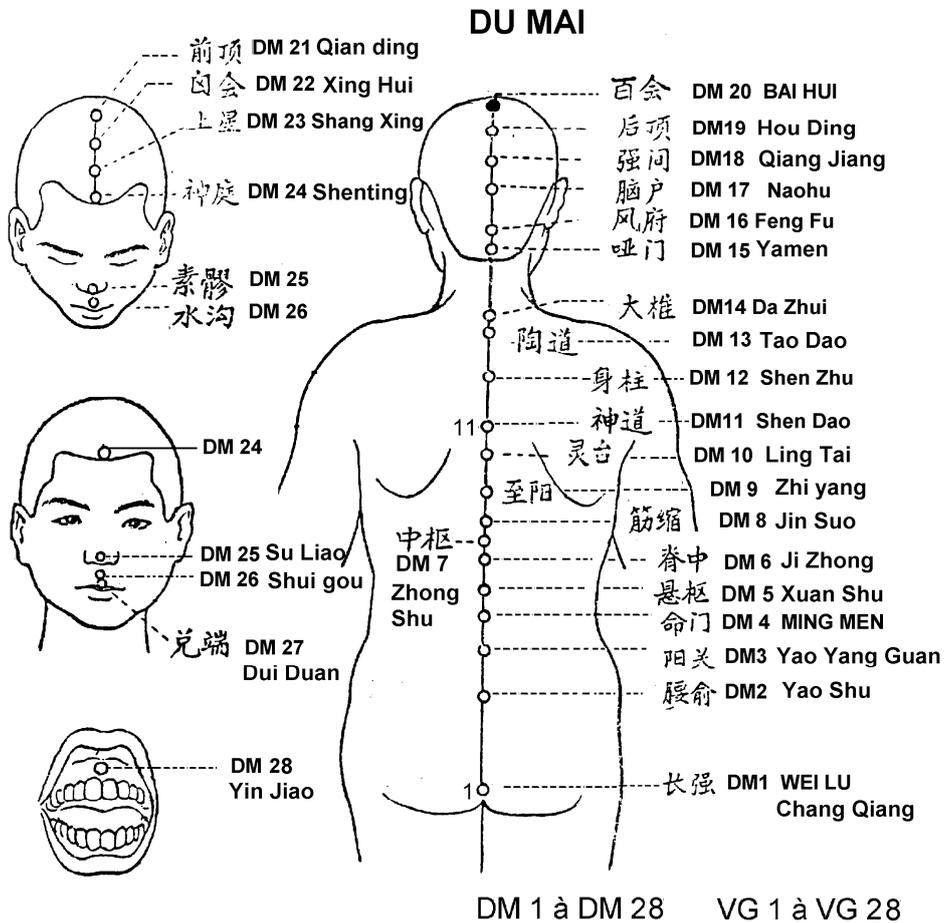
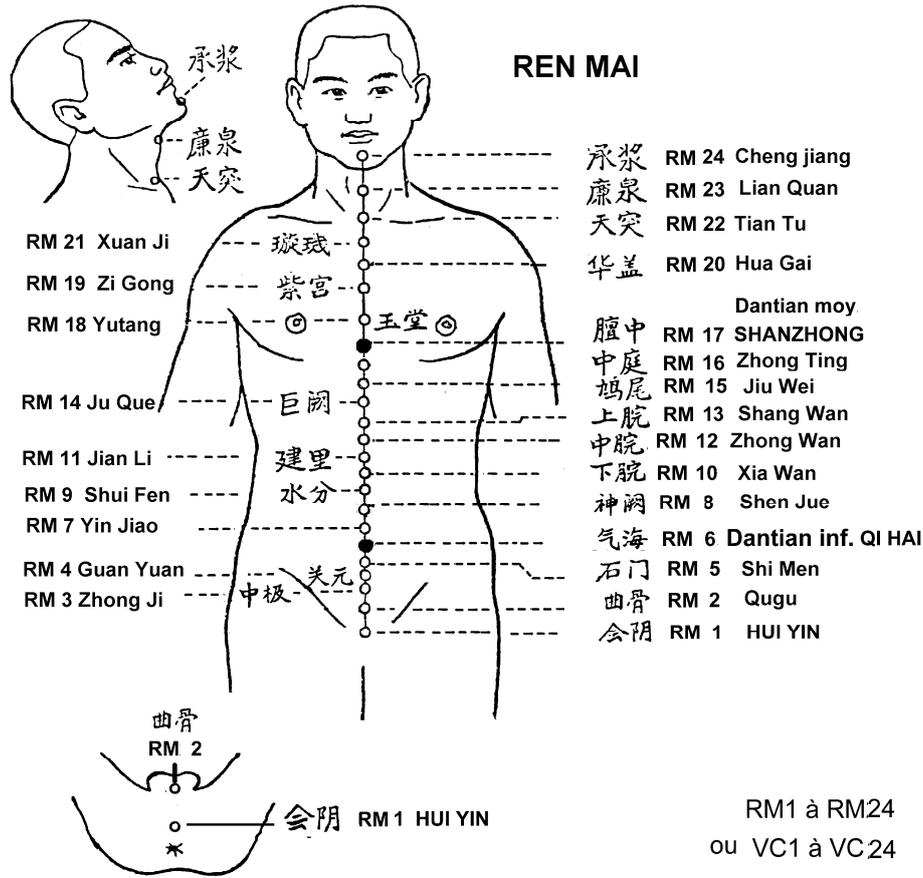
## Annexe 2 - Les centres énergétiques majeurs et mineurs

### Les centres énergétiques



Les rayons énergétiques selon La psychologie ésotérique orientale d'Alice A. Bailey - Editions Prosveta  
Visitez également les sites web comme : [hierarchie.eu](http://hierarchie.eu) ;

# Annexe 3 - Les vaisseaux Conception et Gouverneur



## Annexe 4 - La pyramide des besoins humains d'Abraham Maslow

Nos besoins humains se présentent sous forme de strates superposées ① à ⑤

Les premiers besoins à satisfaire sont les besoins basiques et vitaux ①. **Les besoins de la strate suivante ② seront à satisfaire quand les besoins ① seront assouvis, et ainsi de suite.**

*J'exprime verbalement mes besoins pour les connaître et les respecter  
Je réalise des projets pour satisfaire mes besoins*

### ⑤ **Actualisation de soi (s'actualiser)**

**Besoins de créer (créativité), d'agir (avec sagesse), de révéler, de réaliser sa force d'être de mettre son potentiel en action, de s'offrir, de s'épanouir sur les plans esthétique, spirituel, philosophique, religieux**  
d'intégrité, d'authenticité, de créativité, d'honnêteté  
d'enthousiasme, de joie de vivre, de plaisir : chanter, danser, etc.  
de signification, de sens, de but, de direction, de spiritualité, de transcendance, de paix, d'harmonie, de beauté, d'ordre, de rituel et de célébration, de sérénité, de ressourcement.

### ④ **Réalisation de soi (être reconnu)**

**Besoins d'indépendance, d'autonomie, de confiance, de se sentir responsable (délégation, auto-gestion) de soutien, d'encouragement, de chaleur humaine, d'empathie, d'écoute, de sollicitude, de compréhension, de clarté, de structures, de challenges (résoudre des problèmes), de reconnaissance, d'appréciation, de succès et de réussite,**  
de moyens d'autonomie (de déplacement, d'argent, d'initiatives, etc.), de l'espace et de l'air d'apprentissage, d'éducation, d'information : d'apprendre par le jeu, d'être éduqué sur le plan sexuel, sur le plan relationnel, d'être préparé à la vie professionnelle  
de grandir (pour les jeunes),  
d'acquérir la liberté de choisir ses amis, son école, son métier, son partenaire, sa maison, ses hobbies et loisirs, ses temps d'activité, ses propres rythmes, etc.  
de structurer et hiérarchiser ses valeurs, ses connaissances, ses activités, ses relations, etc.  
de développer son identité : confiance en soi, acceptation et estime de soi, sens de sa propre valeur, de développer son énergie, son rayonnement : faire le meilleur usage de son temps et de son énergie

### ③ **Relations (appartenance, affection)**

**Besoins d'intégration sociale, de solidarité, de participation, de contribution de considération, d'appartenance, d'interaction, d'échanges, de partage d'avoir un rôle et un achèvement social**  
**d'acceptation, de compréhension, d'amour, d'affection, d'attention,**  
de s'exprimer (parler, crier, pleurer, rire), d'être accepté et respecté pour ce qu'on est, d'avoir des échanges avec des personnes de son âge, de son statut, etc.  
d'être respecté dans ses valeurs,

### ② **Sécurité physique et psychologique**

**Besoins d'abri et de territoire physique et affectif,**  
**d'être assuré de pouvoir survivre: protection, sécurités matérielle et affective, de se reproduire**  
d'avoir sa place dans le milieu familial, scolaire, professionnel, sportif, etc.  
de proximité, d'aides matérielle et/ou physique  
de tendresse, d'affection, d'intimité, de fidélité, de soutien psychologique, de conseil

### ① **Survie physiologique (besoins basiques vitaux)**

**Besoins de respirer, boire, manger, évacuer (uriner, déféquer), de bouger (mouvement), dormir, se reposer (sommeil suffisant), de stimulation sensorielle (toucher, vue, odorat, goût, ouïe, sexualité) de se faire du bien: se soigner (thérapies), se préserver de la douleur, se chauffer, s'éclairer (lumière), s'habiller, se ventiler, se laver, etc.**

## Annexe 5 - L'inventaire des sentiments

*J'exprime bien haut et souvent mes sentiments positifs  
Je reconnais et affirme mes sentiments négatifs*

○ Je refuse ○ J'accepte

⊗ Je donne ⊙ Je reçois

+ AMOUR ○	+ PAIX ○	- CONFUSION ⊗	- COLERE ⊗	+/- PUISSANCE ⊃
Compatissant, compréhensif, tolérant rayonnant, chaud plein d'affection amical, cordial sensible, amoureux, émerveillé, proche, empli de tendresse plein d'amour, fraternel gratifiant, reconnaisant	Serein Calme, tranquille Paisible, détendu relaxé, centré, béat, ouvert concentré, absorbé, communicatif,	Désolé, perplexe, Empli de culpabilité, hésitant, troublé Empli de remords Consterné, embrouillé Malheureux, tiraillé Débordé, découragé, Partagé, embarrassé Embêté, mal à l'aise, Déstabilisé	Fâché, terrifiant, enragé, Furieux, compulsif, exaspéré Hors de soi, agité, agacé, Contrarié, irrité Amer, dégoûté, écœuré Plein de ressentiment Amer, pessimiste, Vengeur, boudeur D'humeur noire	Fort, énergique Influent, capable, compétent Prévoyant, clairvoyant, riche Aventureux, libre Innovant, créatif ----- Terrorisant, abusant Harcelant, imposant, Manipulant, autoritaire, Péremptoire, fermé
<b>+ JOIE, BONHEUR ○</b>  Gai, heureux Revigoré, enjoué, Enthousiaste, joyeux Plein d'entrain, stimulé Vivifié, émoustillé Rafrâichi, énergisé Nourri, satisfait, Excité, ravi Epanoui, gonflé	<b>+ CONTENTEMENT ○</b>  Soulagé, rassuré Confiant, fier Reconnaisant, touché Rasséréné Plein de courage Inspiré, excité, Encouragé, Epanoui plein d'appréciation	<b>-/+ TRISTESSE ⊙</b>  Mécontent Malheureux d'injustice Blessé, indigné, Déprimé, découragé En détresse, Démoralisé, désespéré, Accablé, abattu, Frustré, déchiré, tiraillé Avoir pitié ----- attendri, chaleureux empathique (à l'écoute de ...) auto empathique assertif (sans jugement) compatissant, avoir de la compassion	<b>-/+ PEUR ⊙</b>  Terrifié, terrorisé Effrayé ; apeuré, Inquiet, craintif Anxieux, angoissé Epouvanté, paniqué, horrifié Bloqué, méfiant  ----- Alarmé, tendu, sous pression Sur la réserve, sur ses gardes saisi, étonné	<b>-/+ FRAGILITE ⊂</b>  Fatigué, vulnérable Se sentir dévalorisé, nul Démuni, épuisé, Soumis, culpabilisé Inerte, léthargique, Indifférent, ramolli Las, dépassé, impuissant, lourd, endormi, saturé Sans élan, rompu ----- Surpris, étonné Décontenancé, ébahi Sidéré, ahuri, intrigué Impatient, curieux

## **Bibliographie**

- Psychologie ésotérique de Alice A. Bailey - Editions Lucis, Genève
- Pourquoi la tartine tombe toujours du côté du beurre, de Richard robinson (La loi de Murphy), Editions
- La Théorie Gaïa de Maxime Chattam
- La voie intérieure du Dr Thierry Janssen, Editions Fayard
- Guérir le stress, du Dr David Servan Schreiber, Ed. Robert Laffont
- Sites web : Encyclopédia, etc.
- Conférences diverses
- Brochures médicales et de psychologies
- Platon et son ornithoringue de Thomas Cathcart et Daniel Klein - Ed. Seuil
- 26 dossiers qui défient la raison, de Pierre Bellemare, Editions Albin Michel
- Le pouvoir du moment présent de Eckhart Tolle, Editions Ariane
- La réincarnation du Dr Encausse, dit Papus
- Notre Dame du vitrail de Odette Pactat-Didier, Editions Partage
- Le Tao de la physique, de Fritjof Capra, Editions Sand
- Techniques de méditations, de Osho Rajneesh, Editions du Gange
- Eloges de la fragilité de l'abbé G. Ringlet, Editions Scaillet
- Communication non violente du Dr Thomas Gordon et de Marshall Rosenberg
- Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature, de Jean-louis Ballant, Ed d'auteur
- Le cercle des poètes disparus, de Peter Weir (1989)
- L'ultime secret de Bernard Werber, Editions Albin Michel
- Eloge de la lenteur, de Karl Honoré (journaliste canadien) aux Editions Marabout
- Comment se faire des amis, méthode Dalle Carnégie, Editions Hachette
- Energie interne, Dr Yang Jwing Ming, Editions Budo
- L'empire des anges, de Bernard Werber, aux Editions Albin Michel
- Les 108 clés du Taichi - Une parure de perles de Michaël Gilman - Editions Budo
- Jonathan Livingston le Goéland de Richard Bach - Editions J'ai lu N° 1562
- Le Tao de la psychologie de Jean S. Bolen - Editions Mercure de France, Le Mail
- La prophétie des Andes de James Redfield - Editions J'ai lu N° 4113/4
- Dialogues avec l'ange de Gitta Mallasz - Editions Aubier
- Le petit prince de Saint Exupéry
- Comprendre et gérer sa santé en harmonie avec la nature, de Jean-Louis Ballant - Ed. d'auteur
- La fin et les moyens de Aldous Huxley - Editions Plon
- Ces femmes qui aiment trop de Robin Norwood - Editions J'ai lu N° 7020
- Pour que danse une étoile de Jean Martin - Editions Scaillet
- Le symbolisme du corps humain de Annick de Souzenelle - Editions Albin Michel
- Parents efficaces , Dr Thomas Gordon - Editions Marabout 3102
- Livres de Oomraam Michaël Aïvanov - Editions Prosveta
- Mort, voici ta défaite de Jean charon, - Editions Albin Michel
- Le Tao de la physique de Fritjof Capra - Editions Sand
- Le Génie de Viktor Schauberg de Alick Bartholomew - Editions Le Courrier du Livre
- Les robes de lumières de Meurois & Givaudan - Editions Arista
- Le miracle de la pleine consciencede de Thich Nhat Hanh - Editions l'Espace Bleu
- La médecine de l'habitat de Jacques Maya - Editions Dangles

- Maison entre terre et ciel, de Jean-charles Fabre - Editions Arista
- La lamentation du prépuce de Shalom Auslander - Editions Belfond, Paris
- Ap JC de Vassilis Alexakis - Editions Gallimard
- Si je m'écoutais, je m'entendrais de Jacques Salomé - Editions de l'Homme
- Cent clés pour comprendre le Zen de Claude Durix - Editions Le Courrier du Livre
- Inventaire des groupes d'entraide en communauté française de Maité Frérotte, Mutualités socialistes
- Le grand jardin de Francis Dannemark - Editions Robert Laffont
- Psychologie ésotérique, traité sur les sept rayons de Alice A. Bailey - Editions Prosveta et Luci Trust
- Gomorra dans l'empire de la Camorra de Roberto Saviano - Editions Gallimard
- La visualisation créatrice de Melita Denning & Osborn Philips - Editions J'ai lu N° 2676
- Les secrets du taichichuan martial de Jean-Jacques Hanssen - Editions La recherche du Tao
- L'audace de vivre d'Arnaud Desjardins et Véronique Loiseleur - Editions Pocket 10752
- La vie après la vie du Docteur Moody - Editions Robert Laffont
- La mort est un nouveau soleil de Elisabeth Kübler-Ross
- La source noire de Patrice Van Eersel - Livre de poche N° 6358
- La Divine Connexion du Dr Melvin Morse - Edition Le Jardin des Livres
- Commentaires sur la vie de Krishnamurti - Editions J'ai lu 8773
- J'ai vécu quinze milliards d'années de Jean Charon - Editions Albin Michel
- La Bhagavad Gîtâ commentée par Swami Chinmayananda - Editions Trédaniel Poche
- La fatigue d'être soi de Ehrenberg - Editions Odile Jacob
- Le troisième Jésus de Deepak Chopra - Editions Guy Trédaniel