

Pourquoi c'est si difficile ?

Sur la difficulté des changements durables dans la pratique du Taiji¹

de Christine Schneider
traduction: Florence Soutra

Abstract

Des progrès sérieux dans la pratique du taiji exigent souvent des changements profonds qui peuvent concerner divers niveaux d'entraînement. Christine Schneider étudie la question des raisons qui rendent l'atteinte de tels changements si difficiles et explique, sur la base des enseignements de Patrick Kelly, qu'un état de conscience plus profond est nécessaire pour générer des changements essentiels.

Compte tenu de la difficulté, à changer d'anciennes habitudes profondément enracinées – ce qui s'applique également aux comportements moteurs et émotionnels – il semble parfois miraculeux qu'il soit possible de tout changer. Mais c'est exactement la tâche de ceux qui ont pris le chemin de l'apprentissage du taiji : en supprimant de vieilles habitudes et en adoptant de nouvelles, avec des modifications progressives individuelles car toute personne est unique.

Il semble souvent que les mots des enseignants ont très peu d'impact visible. En tant qu'instructeurs, nous sommes tous familiers avec le phénomène qui, malgré les explications et les démonstrations les plus soigneuses et les plus répétées, les élèves font encore autre chose, parfois même le contraire de ce qu'on leur a demandé !

Cela signifie-t-il que, en tant qu'instructeur, on n'a pratiquement aucune capacité d'effectuer des changements véritables et durables dans les mouvements des participants lors des cours. Comment se fait-il donc qu'une telle importance soit attachée à la « lignée », c'est-à-dire à la chaîne d'instructeurs à travers laquelle l'enseignement du taiji est transmis ? La plupart des pratiquants connaissent le rôle prééminent de l'enseignant et son énorme influence sur leur développement. Cette influence peut toutefois être surestimée ou sous-estimée. Avec tout mon respect pour son rôle dans l'enseignement, une voie souvent surestimée de la transmission est l'explication verbale. L'explication est sans doute une amélioration du système chinois traditionnel, dans lequel sont apportées peu d'explications et où les questions ne sont pas autorisées. Des explications sont également particulièrement utiles pour aider les pratiquants occidentaux à accéder à un art qui ne fait pas partie de leur patrimoine culturel.

Les explications verbales complexes peuvent toutefois être imposées et conduisent à des effets secondaires indésirables qui peuvent rester invisibles même aux instructeurs expérimentés, dans la mesure où ils ne sont pas sensibles à certains signes.

L'explication du fait que les élèves ignorent beaucoup nos instructions réside dans la façon dont fonctionne l'esprit humain. Dans certaines situations – par exemple une surcharge d'information, une

¹ L'article original en allemand a été publié dans « Taiji & Qigong Journal », n° 4/2016

entrée sensorielle contradictoire², une focalisation forte (et donc limitante)³ et des situations émotionnellement chargées (notre cerveau change sa façon de percevoir la réalité afin de simplifier, de rationaliser et de faire face à la situation).

Le niveau auquel l'esprit opère, joue également un rôle. Avec le terme «niveau d'esprit», je me réfère au modèle de Patrick Kelly, qui utilise fréquemment le terme d'«esprit superficiel» pour notre état de conscience quotidien. Ce terme n'a pas de connotation péjorative, il décrit simplement une extrémité d'un continuum, à l'autre extrémité duquel se trouvent des couches plus profondes – et pas facilement accessibles – de l'esprit⁴.

Parce qu'il est facilement accessible dans notre expérience quotidienne, l'état de conscience éveillé ou normal est bien connu, de même que les états de sommeil, d'inconscience et de coma. Des situations exceptionnelles telles que la fièvre élevée et d'autres maladies, la privation de sommeil, un stress psychologique inhabituellement fort ou l'intoxication, étend ce spectre. Pas si répandu mais bien documenté sont les expériences avec des états induits par des mouvements et / ou des rythmes, l'hypnose et l'auto hypnose. Avec un modèle qui ne reconnaît que les états de veille et de sommeil, on ne peut qu'être éveillé ou non.

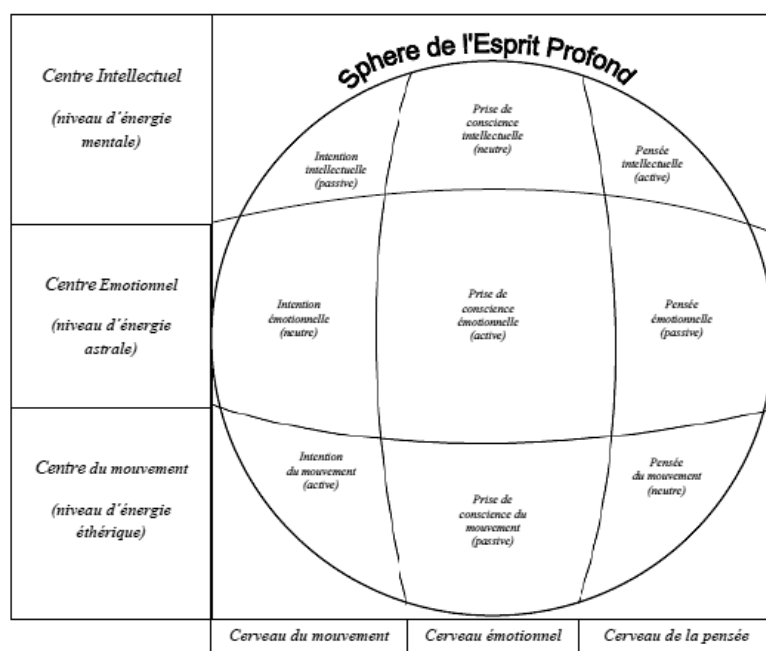


Illustration 1 : Illustration de Patrick Kelly, réalité spirituelle : esprit profond et au-delà,

Le modèle de Patrick Kelly, présente les différentes couches de l'esprit plus proches ou plus éloignées de notre conscience de veille, ouvre la possibilité que les différentes couches opèrent simultanément – ce qui nécessite beaucoup d'entraînements et d'expériences. Un exemple serait l'utilisation d'intentions plus profondes (et donc très efficaces) avec une pleine conscience corporelle, capable de percevoir simultanément des changements subtils de pression et de température dans tout le

corps, même lorsque la conscience extérieure (l'esprit superficiel) continue de fonctionner. Dans la

² Pour cela il y a des expériences fascinantes : ils démontrent de façon convaincante comment le cerveau résout les conflits lorsque l'entrée sensorielle, par exemple, des yeux et des oreilles et le sens du toucher sont incongrues. Comme lecture, par exemple : Vilayanur S. Ramachandran/Sandra Blakeslee, *Phantoms in the Brain : Probing the Mysteries of the Human Mind*, William Morrow, 1998

³ L'un des exemples les plus connus est l'expérience de Christopher Chabris et Daniel Simons 1999 «Invisible Gorilla», <http://theinvisiblegorilla.com/>

⁴ Pour en savoir plus sur ce sujet, voir p. Patrick Kelly, *Réalité spirituelle : esprit profond et au-delà*, publication, 2005

poussée les mains cette prise de conscience perçoit même des changements internes au sein du partenaire – une situation d'extrême complexité !

La recommandation de calmer l'esprit est courante dans le taiji. Ceci est insuffisant, cependant, c'est que la toute première étape : permettre à l'esprit superficiel de devenir passif. Nous utilisons habituellement la métaphore de «s'endormir» dans l'entraînement. L'implicite dans cette instruction est qu'elle s'applique à la couche la plus superficielle de l'esprit, la couche qui est capable de s'endormir – de sorte que des couches plus profondes peuvent «se réveiller». De même, de nombreuses écoles recommandent l'«enracinement», l'«écoulement plus profond» ou d'«aller plus profond», mais en comprenant l'instruction comme appliquée au corps. Pourtant, «s'écouler plus profondément» s'applique également à l'approfondissement de l'esprit.

Ce n'est qu'en formant l'esprit en ce sens, c'est-à-dire en exerçant l'approfondissement de l'esprit, en modulant ses différents niveaux de conscience et en pratiquant la simultanéité de l'intention et de la conscience que le dilemme qui découle des limites de la conscience quotidienne, se résout lentement. L'esprit superficiel ne peut traiter qu'une quantité très limitée d'informations sensorielles de telle sorte que le contrôle des réactions d'adaptation se déroule dans un sens – c'est-à-dire dans l'esprit des principes du taiji.



Illustration 2 : La méditation apporte une contribution importante à la formation de l'esprit dans la pratique du taiji.

C'est pourquoi il est presque impossible pour un débutant de changer les choses qui nécessitent un contrôle subtil. Les parties superficielles de l'esprit ne peuvent qu'influencer et gérer un nombre limité de mouvements à la fois, et seulement dans leurs aspects les plus rudes. Heureusement, il y a tellement d'ajustements grossiers qui doivent être faits au début, qu'ils maintiennent l'esprit superficiel occupé, tandis que les élèves apprennent lentement à atteindre et à utiliser les niveaux plus profonds de l'esprit qui sont nécessaires pour des changements plus subtils.

Bon ou mauvais ? Généralement ni l'un ni l'autre !

Parfois, les élèves répètent un mouvement une seule fois après que je les corrige, puis ils demandent : «ça va maintenant ?» Je ne peux presque jamais répondre à une telle question avec «oui», mais je ne peux pas non plus répondre par «non». Pourquoi ? Il devrait être raisonnablement facile de distinguer le mauvais du bon.

Le mouvement correspondant n'est pas juste dans la première tentative après une correction – en fait, il ne peut pas être juste – parce que mon intervention était très probablement dirigée non pas sur un petit détail extérieur de la posture du corps ou de la figure (ce qui est simplement une question de savoir et de mémoire pouvant facilement être changé), mais plutôt sur un deuxième niveau de précision qui est beaucoup plus difficile à réaliser et beaucoup plus difficile à changer.

Ce type d'exactitude est en relation avec la dynamique d'une figure, et non avec la précision d'une posture. Ma correction peut avoir été liée à :

- la manière dont nous nous déplaçons d'un point dans l'espace à un autre,
- la manière dont les différentes parties du corps se synchronisent pour se déplacer dans une vague,
- comment l'état interne d'un muscle change indépendamment du mouvement externe (un simple relâchement peut ne pas être si simple s'il doit se produire à un certain moment dans une certaine partie du corps d'une manière lisse et contrôlée tandis qu'une autre partie du corps fait autre chose),
- comment explorer et utiliser toute la gamme des mouvements articulaires,
- comment le bas et le haut du corps s'élèvent et s'écoulent avec des timings différents pour produire une compression verticale,
- comment et quand les bras se connectent, se déconnectent ou se reconnectent exactement au torse afin de transmettre la puissance du centre dans les mains,
- comment et quand déplacer l'esprit à l'intérieur ou à l'extérieur du corps,
- comment coordonner tout cela avec les changements internes et les mouvements extérieurs d'un partenaire dans les mains qui poussent,
- et d'innombrables détails subtils !



Illustration 3: Entraînement avec un partenaire de taiji : une situation d'extrême complexité qui nécessite une concentration très profonde.

Ces corrections impliquent des changements qui ne sont pas faciles à mettre en œuvre et qui nécessitent beaucoup d'efforts de la part de l'étudiant. Il y a une condition implicite : que l'étudiant voit ce qu'il fait et comprenne ce qui doit être fait. C'est seulement alors qu'il y a une chance de changer un mouvement habituel. Tant qu'il y a un écart entre ce que l'étudiant croit qu'il / elle fait et le mouvement corporel réel, il n'a pas (encore) une chance d'effectuer le mouvement correct. Le problème principal ici est que la prise de conscience, ou l'écoute, n'est pas assez profonde. Dans son état quotidien, un esprit qui est simplement tranquille et vigilant ne capte pas le retour de ses capteurs internes qui exigent un état beaucoup plus profond de l'esprit pour être perçu.

Il est beaucoup plus difficile de raffiner la coordination des changements internes que d'affiner la précision du premier niveau (le mouvement externe) et cela prend de nombreuses années. L'accumulation d'améliorations à cette coordination précise aboutit finalement à la souplesse qui caractérise le taiji au plus haut niveau. Si le corps n'a pas intégré de cette façon, alors l'effet de l'intention mentale reste limitée et en dessous de son potentiel – parce que de facto beaucoup d'intentions non coordonnées (et partiellement inconscientes) sont actives.

Une fois que l'étudiant perçoit ce qui se passe réellement, il peut le changer. Alors ce n'est qu'une question de temps et d'efforts intenses jusqu'à ce que les mouvements habituels changent. Peu d'efforts n'apportent pas de changements ou des changements lents. Avec un grand engagement, le changement peut arriver plus rapidement. Si la concentration vient d'un niveau plus profond de l'esprit, le changement peut se produire relativement rapidement. Une forte concentration à partir d'un niveau superficiel produira également des changements, mais n'atteindra pas les aspects les plus subtils du mouvement.

Par conséquent, bien que les catégories «correctes» et «fausses» existent certainement et soient significatives par rapport au mouvement extérieur (tête à gauche ou à droite, marche en avant ou en arrière, par exemple), le mouvement extérieur lui-même n'est pas vraiment important. Se déplacer correctement sur ce premier niveau de précision n'est pas si difficile⁵ et ne nécessite pas de changements internes. Une fois que l'on regarde le deuxième niveau de précision, cependant, il devient impossible pour un débutant de se déplacer «correctement». Cela ne signifie pas que tous les mouvements des débutants soient «faux» – il est tout simplement plus approprié de les décrire comme «plus ou moins raffinés».

Toutes les écoles s'efforcent de travailler le raffinement, mais pas toutes le même type de raffinement. La différence n'est pas difficile à voir pour un œil bien entraîné. En ce qui concerne le changement peut-être le facteur le plus important est l'intention de changer. Souvent les gens disent qu'ils veulent changer, mais dès qu'ils se confrontent à la réalité pour prendre les premières mesures, ils reculent. Le changement menace soudainement quelque chose qu'ils ne veulent pas laisser aller, ou qui devient trop difficile. Un simple désir superficiel ne peut pas surmonter une résistance profonde, et donc aucun changement ne se produira.



Illustration 3: S'entraîner à une forme comme une méditation en mouvement contribue à l'intégration des niveaux plus profonds de l'esprit. L'utilisation de l'intention est essentielle.

Dans le même temps, les expériences émotionnelles stockées énergétiquement et physiquement jouent également un rôle important. Notre passé contient de bonnes raisons pour lesquelles nous sommes devenus qui nous sommes, et pourquoi nous nous mouvons et nous nous organisons physiquement comme nous le faisons. Ce n'est pas rare que ces résistances internes soient la raison pour laquelle les débutants abandonnent dès les premiers cours. Habituellement, ces dynamiques psychologiques et la manière dont elles sont déclenchées par certaines pratiques physiques restent subconscientes, et les raisons d'arrêter l'entraînement sont trouvées extérieurement.

⁵ Une position hautement discutable. Beaucoup de pratiquants de taiji qui luttent sur la précision de leurs mouvements s'opposent à une telle déclaration et la considèrent même comme provocatrice. Mon point de vue est que la précision externe est relativement simple comparativement aux subtilités et à la profondeur requises dans une formation avancée du niveau interne. Elle implique une gamme de timings de la coordination esprit – corps et l'apprentissage pour synchroniser les différentes parties du corps dans une vague de mouvement.

En fin de compte, la raison pour laquelle quelqu'un veut changer, c'est-à-dire le motif, a une influence majeure sur les perspectives de succès pour le changement prévu. Nous sommes habituellement là où nous devons être pour arriver là où nous voulons aller, donc nous devrions commencer par accepter pleinement notre niveau de taiji à ce moment donné plutôt que d'essayer d'échapper à un état que nous regrettons, rejetons ou croyons être en dessous de notre «vraie» capacité.

Dans ce contexte, Patrick Kelly écrit sur la dichotomie de «l'acceptation» et de la «lutte» et sur l'importance de trouver un équilibre entre ces deux pôles⁶. L'acceptation et la lutte doivent fonctionner simultanément, et non comme des antagonistes – alors ils contribueront à la progression rapide d'un changement prévu dans une personne.

Malgré toutes les difficultés que nous rencontrons maintes et maintes fois, le miracle du changement dans le taiji s'opère. Nos propres efforts sont indispensables, mais heureusement il existe un soutien : les exemples mis en place par des enseignants expérimentés, des étudiants avancés et l'énergie d'un groupe de pratiquants concentrés sont sans aucun doute favorables.

Comprendre les raisons pour lesquelles le changement est généralement difficile doit conduire à une attitude de compréhension et de clémence envers soi-même – sans renoncer ainsi à la volonté de plus de changement.



Christine Schneider a rencontré Patrick Kelly au début des années 1990, ce qui a eu une influence décisive sur sa pratique du taiji. Dans le cadre de son réseau d'instructeurs seniors, elle organise maintenant des ateliers internationaux dans plusieurs pays européens. Son intérêt pour les relations complexes entre l'esprit, l'émotion, l'âme et le corps l'a amené à se former au shiatsu et à la thérapie de Hakomi. Elle dirige la taiji-schule à Vienne depuis 2011.

taiji-schule.at

Taiji dans la tradition de Zheng Manqing, Huang Xingxian et Patrick Kelly
Ateliers et séminaires internationaux pour les pratiquants avancés et les instructeurs
Cours hebdomadaires à Vienne: Lun 19.30-21.30, Mar & Jeu 18-20
Débutants: Lun 18-19.30 & Jeu 20-21.30

[website](http://taiji-schule.at) | [vCard](#) | [carte](#) | [email](#) | [Facebook](#) | [Skype](#) | [Google+](#)



Images: Sabine Pata

⁶ Patrick Kelly, *Réalité spirituelle: esprit profond et au-delà*, publication 2005, pp 62f