

La danse du vide et du plein

entretien avec Gregorio Manzur, propos recueillis par Marc de Smedt

Rares sont ceux qui, telle Fabienne Verdier durant dix ans pour la calligraphie, sont humblement allés étudier en Chine auprès des maîtres de la tradition. Gregorio Manzur est de ceux-là. Pendant vingt ans il s'est rendu à Shanghai étudier avec deux maîtres de tai-chi, détenteurs de ce savoir gestuel nourri de tout le savoir antique du taoïsme.

Aujourd'hui, en Occident, tout le monde a entendu parler ou vu les évolutions de cette gymnastique lente, cette danse très fluide que des millions de Chinois pratiquent chaque jour dans les parcs, les places ou les rues, le matin tôt ou à n'importe quel moment de la journée, pour se ressourcer.

Le tai-chi a aussi gagné ses lettres de noblesse en France, ainsi qu'en témoignent sa récente inscription comme sport agréé pour le baccalauréat et les centaines de livres parus sur son sujet. Il est donc en passe d'être digéré par l'Occident comme l'a été le yoga.

Journaliste et écrivain, Gregorio Manzur, qui l'a étudié avec ferveur en Chine auprès de grands maîtres, va bientôt publier un livre où il raconte son histoire. Vingt ans de longs voyages en Chine, à se frotter à cette pratique qui est à la fois un exercice gymnique et une méditation : le taoïsme et tout le savoir chinois sur les énergies ramassés dans ces Mouvements du silence.

Nouvelles Clés : Que signifie Tai-chi ?

Gregorio Manzur : Certains traduisent taichichuan par l'expression : la grande énergie. Mais l'interprétation traditionnelle parle plutôt de l'art de combat du "faîte suprême". On évoque ainsi la clé faîtière d'une maison, qui gouverne tout l'édifice. Cela concerne aussi bien l'aspect philosophique que l'aspect martial et la culture de l'énergétique chinoise de cette pratique gestuelle. On l'appelle aussi "l'art du combat du principe des principes". Le tai-chi n'est pas un art qui conduit seulement à l'assouplissement des articulations et à une connaissance plus approfondie de l'esprit, ni à devenir un grand technicien et un maître de combat... Celui qui aime le tai-chi devrait intimement s'engager à étudier dix ans pour commencer à comprendre de quoi il retourne et être guidé vers sa véritable identité, définie ainsi par le taoïsme : l'homme ou la femme vrais, sans conditions, sans mérite, sans affaires, se situant au-delà de la vie et de la mort. C'est dire l'ambition de cet art. La personne qui le pratique s'engage à se libérer de toute dépendance aux objets, au désir de renommée, de fortune, d'influence, de pouvoir, etc. Le tai-chi qui, posant les bases des arts de combat, pourrait se prêter à une déviance vers les prouesses techniques martiales, se trouve ainsi métamorphosé par la quête de sens du pratiquant en une quête d'intériorisation et de connaissance de soi et de ses énergies.

N. C. : En décomposant les mouvements lents du tai-chi on voit en effet très bien comment ces mêmes mouvements, pratiqués rapidement, deviendraient des gestes guerriers. On dit d'ailleurs que c'est un art martial doux...

G. M. : Pourquoi dit-on que les mouvements du tai-chi sont lents ? En fait, ils le sont par rapport à nos rythmes de vie, en contraste avec notre frénésie. Il ne faut donc pas superposer

un concept externe à une activité foncièrement interne. Ce que nous appelons la lenteur du tai-chi est le rythme naturel de l'énergie interne de l'être humain. Comme le disent les taoïstes, le travail du tai-chi consiste à "aller du ciel extérieur au ciel intérieur", donc à évoluer des activités plus ou moins trépidantes de notre vie quotidienne vers le calme intérieur pré-existant à toute cette agitation. D'où l'importance d'être bien guidé sur cette voie par des instructeurs qualifiés.

N. C. : Comment les trouver ? N'y a-t-il pas risque de se retrouver face à des professeurs imbus de leur technique et passant complètement à côté de l'aspect disons spirituel de cette discipline ?

G. M. : Certes, il y a un risque. Et les vrais maîtres sont rares. Il faut donc observer le pratiquant : si une véritable transformation s'opère, s'il montre moins d'angoisse, plus d'ouverture, s'il s'exprime avec plus d'acuité, si son corps s'assouplit et se révèle en meilleure santé, avec un sommeil et une digestion améliorés, s'il a la sensation de vivre une vie plus vaste, intégrant les flux du yin et du yang de manière plus harmonieuse... alors on peut se dire que ce pratiquant est guidé par un instructeur qualifié.

N. C. : N'est-ce pas aussi dû à la force de la gymnastique elle-même ? Le maître zen Deshimaru nous disait : "Le zen, c'est zazen" (la posture assise de la méditation), voulant exprimer ainsi que tout se trouve dans la pratique elle-même.

G. M. : Oui, je suis témoin, pour avoir suivi certaines séances avec lui, qu'il disait cela. Mais il guidait la pratique ! Et c'était un maître qualifié ! Lui-même incarnait la transmission du zen. Dans le tai-chi, c'est pareil : si un instructeur vous montre bien la série des mouvements enchaînés, la posture immobile du ch'an (devenu zen au Japon) et l'aspect philosophique de tout cela, on peut malgré tout passer à côté de l'essence de sa vraie nature, si le poids moral de cet instructeur n'est pas assez puissant.

N. C. : Cela veut-il dire qu'on ne peut se lancer dans le tai-chi tant qu'on n'a pas rencontré un vrai maître ? Cela semble excessif !

G. M. : Bien sûr que l'on peut faire du tai-chi avec des tas d'instructeurs ! Mais heureusement, une insatisfaction interne se manifesterait tant que nous n'aurons pas trouvé un instructeur qui nous donne cette dimension que nous attendons intimement. Le besoin de suivre une discipline telle que celle-ci vient du plus profond de nous-même : on peut passer par quarante instructeurs sans préjudice, si cette urgence interne nous pousse à découvrir, au-delà des techniques, l'enseignement qui nous correspondra vraiment. Je rappelle ici l'adage zen : lorsque le disciple est prêt, le maître apparaît. Mais il faut toujours se méfier des instructeurs improvisés, qui peuvent donner à l'élève de mauvaises habitudes.

N. C. : Il y a aussi ces innombrables livres sur le tai-chi, avec les photos des gestes à faire, comme s'il était facile de pratiquer tout seul...

G. M. : Certains livres se révèlent bons comme sources d'information. Mais pratiquer seul, guidé par un manuel avec des photos peut s'avérer réellement dangereux. J'ai rencontré récemment une personne qui m'a fièrement montré des mouvements pratiqués pendant sept ou huit ans en solitaire en suivant uniquement des livres. C'était catastrophique, car sa façon de faire bloquait toutes les énergies ! J'en étais mal à l'aise tellement il s'était enfermé dans un système personnel, détruisant l'harmonie interne au lieu de la créer ! Par contre, lorsqu'on

suit un cours de tai-chi, un bon manuel conseillé par le professeur peut aider à mieux comprendre l'enchaînement des mouvements et leur sens.

N. C. : Que signifie le mot chi (aussi transcrit qi) ?

G. M. : Les Chinois en parlent comme du souffle vital, l'énergie créatrice par excellence. Ce n'est en rien une énergie mécanique, comme nous serions tentés de le croire en Occident. Pour les Chinois, le chi est intelligent ! C'est l'énergie universelle, qui fait que notre monde et l'univers existent. La "spontanéité cosmique" trouve sa base dans le chi. D'ailleurs, depuis presque un siècle, les recherches de pointe des physiciens et des astrophysiciens convergent vers des concepts voisins de ceux, millénaires, des taoïstes. Cela dit, la vraie question est de saisir comment intégrer cette dimension impersonnelle, nous qui avons tendance à tout vivre sur un plan personnel. Comment accepter qu'à partir d'un certain seuil, notre ego puisse être dépassé ?

Il faut une révolution interne pour percevoir cet impersonnel en soi.

N. C. : On peut donc se connecter avec le chi ?

G. M. : Nous sommes le chi ! Mais nous n'en avons pas conscience. Le conseil taoïste : "Allez progressivement du ciel extérieur au ciel intérieur", signifie qu'il faut passer de l'énergie musculaire à l'énergie interne du chi. Celle-ci est impalpable, mais elle est le constituant de notre être le plus intime.

Dans la pratique du tai-chi, les muscles, les nerfs, les os... se mettent au service de cette énergie intelligente qui nous relie, sans faillir, avec l'énergie universelle. Quelqu'un, un philosophe hindou je crois, a dit que nous vivons dans "le grand péché de la séparativité."

L'être humain, par une série de méprises, s'est mis sur un piédestal, au-dessus et en dehors de tout le reste. Le tai-chi est une tentative, parmi d'autres, qui vise à éliminer cette séparation d'avec la grande force cosmique à laquelle nous appartenons et dans laquelle nous sommes immergés. Après des années de pratique, nous pouvons comprendre physiquement que chaque fois que l'on bouge un doigt, c'est l'univers qui bouge, et qu'à chaque pensée, c'est l'univers qui pense.

Mon penseur chinois préféré, Lin-Tsi (Lizi) dit cette chose étonnante : "Ah, cet univers, si vaste, si magnifique, si éblouissant, qui occupe une si petite place dans le vide !" Il exprime ainsi que tout ce que peuvent nous dévoiler nos sens, nos imaginations, nos déductions, tout cela n'occupe qu'une toute petite place à l'intérieur de quelque chose qui nous échappe complètement, et que les Orientaux appellent la vacuité, le vide.

Mais une discipline comme le tai-chi, ou d'autres disciplines spirituelles, nous disent que si cette énergie incommensurable est inaccessible pour notre intellect, nous pouvons en revanche apprendre à vivre en harmonie avec elle.

C'est une chance pour l'Occident de découvrir des disciplines comme le tai-chi, le hata yoga ou le zazen. Mais il faut que l'enseignement soit de qualité et bien digéré ! Il faut ensuite faire confiance au discernement des êtres à la recherche d'une philosophie de vie, pour comprendre ce qui est bon pour eux