

Qing et Lin ou investir dans la perte



De retour en Chine, ma maison est loin de chez moi depuis de nombreuses années maintenant. C'est sale, pollué, surpeuplé et bruyant. Rien ne fonctionne jamais correctement, la nourriture est généralement terrible et le pays est dirigé par un gouvernement communiste super paranoïaque! Malgré tout cela, le pays a un charme étrange et il est agréable de se promener une nouvelle fois dans les rues de Shanghai. Je me suis promené le long du Bund à 5 heures ce matin, puis dans les rues principales en regardant les gens pratiquer leurs nombreuses activités physiques, du Qi Gong au Taijiquan, en passant par le badminton et la danse en ligne. Les fêtards de la nuit précédente étaient encore affalés dans leur propre vomi le long du Bund, mais cela n'a pas empêché les locaux de continuer à s'entraîner le matin, même s'il leur a fallu enjamber quelques corps ivres. Parmi toutes les choses que j'ai vues tôt le matin en Chine, celle que je comprends le moins, ce sont les amateurs de cerf-volant, des hommes âgés en général, qui aiment faire voler leurs kits en groupe, même à 4 heures du matin. Bien sûr, il n'y a logiquement aucun mal à piloter votre cerf-volant dans le noir absolu avant le lever du soleil, mais c'est assez étrange si vous me le demandez.

J'ai passé les premières heures de la matinée à regarder les groupes de Taiji s'exercer ensemble. D'habitude, je m'associe à eux, mais en raison d'un décalage horaire assez extrême, j'ai décidé de rester assis et de regarder ce matin. Le studio de danse joliment ventilé de l'hôtel dans lequel je séjournais semblait être une bien meilleure perspective que les rues brumeuses de Shanghai ce matin, alors la pratique du taiji était pour moi après le petit déjeuner d'aujourd'hui.

De nombreux pratiquants de Taiji occidentaux sont d'avis que les groupes de personnes âgées pratiquant le Taiji tôt le matin en Chine sont plutôt mauvais dans ce qu'ils font. Vous entendrez souvent parler de «Taiji pyjama en soie » à cause des vêtements que portent ces dévots. On dit souvent que la forme de Taiji pratiquée en masse que vous voyez ainsi faite manque de détails classiques et que beaucoup de principes manquent. Tout cela est peut-être correct. Je ne suis pas en désaccord avec certaines de ces déclarations, mais j'estime que "le groupe pyjama de soie" a raison. Principalement, ce que je vois très bien démontré par ces groupes sont les principes de «Qing» et de «Lin».

Qing et Lin sont deux termes généralement traduits par "léger et agile". Ce sont des termes qui apparaissent plusieurs fois dans les textes classiques du Taiji et devraient être des principes clés s'appliquant à tous les styles de Taiji. Malheureusement, je ne vois pas beaucoup de Qing ou de Lin chez de nombreux pratiquants modernes de Taijiquan en Occident, en particulier ceux qui se consacrent à 100% à ce que leur Taiji soit la version la plus « badass » et brutale possible. Dans ces écoles, de solides aptitudes au combat sont étudiées au lieu de principes tels que Qing et Lin, qui enlèvent malheureusement certains des plus grands aspects du style.

Les mouvements gracieux des pratiquants de ce matin sont peut-être quelque peu insuffisants pour les empêcher d'être menacés de mort par des hooligans déchaînés, mais ils étaient suffisants pour assurer un flux sain de l'énergie et des articulations ouvertes sans aucune tension. La dispute entre les deux camps de pratiquants de Taiji, les gars de la santé et les gars des arts martiaux tourne essentiellement sur lequel de ces deux aspects de l'art est le plus important.

Maintenant pour moi, je pense que les deux sont importants. Il devrait y avoir un très haut niveau de grâce et de fluidité, mais il faudrait également mettre l'accent sur les aspects combattifs de l'art. Le problème est qu'apprendre à appliquer martialement le Taiji tout en maintenant Qing et Lin est très difficile et peut durer très longtemps. Il est beaucoup plus facile de rendre votre Taiji combattif en abandonnant simplement les concepts de Qing et de Lin et c'est ce qui se produit souvent. Je pense pouvoir compter sur mes doigts le nombre de pratiquants de Taiji qui peuvent utiliser leur Taiji martialement tout en maintenant Qing, Lin et j'ai rencontré beaucoup de pratiquants au fil des années. Même de nombreux «célèbres» maîtres de Taiji que j'ai rencontrés ne pouvaient pas utiliser Qing et Lin au combat quand ils étaient sur place. En gros, cela signifie qu'ils trichaient!

Afin de comprendre cela, regardons ce que Qing et Lin représentent réellement pour le style.

Pour être léger et agile, il faut d'abord avoir un degré élevé de Song. Pour une explication de Song dans les arts internes, veuillez consulter mon article précédent sur ce site. Appliquer Song à vos mouvements de Taiji signifie relâcher progressivement les grands groupes musculaires, puis relier ensemble les lignes de vos fascias "Jing Jin" en un tout uni. Cela seul peut prendre de nombreuses années de pratique dédiée avec une concentration sur l'analyse de votre structure interne et sur des ajustements de plus en plus minutieux. Si cette étape n'est pas atteinte, vous avez déjà perdu la bataille pour aller vers Qing et Lin dans votre Taiji et, malheureusement, beaucoup se perdent à ce stade de leur développement en Taiji.

Lorsque vous vous êtes suffisamment «Song», vous constaterez que votre poids corporel disparaît presque entièrement. Le relâchement de vos muscles a permis à vos os de revenir dans leur position la plus efficace. Ceci, combiné à l'ouverture de vos articulations

et à l'allongement de vos fascias, signifie que toute votre masse corporelle peut être efficacement répartie dans le sol. Maintenant, votre masse ne repose sur aucun de vos os ou de vos articulations. Au lieu de cela, votre poids est tombé de manière interne dans le sol, ce qui signifie qu'il existe maintenant une minimisation de la contraction par les tissus mous de votre corps. Cette étape importante est nécessaire pour passer à l'étape de la stimulation énergétique de vos tissus.

Lorsque l'énergie a un chemin libre dans votre corps, elle commence à se déplacer dans vos tissus et à les dissoudre. L'interaction entre votre corps physique et votre matrice énergétique se traduit par des ondes de Qi qui se déplacent dans votre corps. Cela se ressent clairement lors de la pratique de votre forme. Si vous atteignez un niveau élevé à ce stade, vous sentirez une vibration fine traverser votre corps du sol aux extrémités du bout de vos doigts chaque fois que vous déplacerez votre intention au loin. Si vous touchez les mains de quelqu'un qui a atteint ce stade, vous sentirez une vibration à fréquence élevée dans leur corps, juste au-dessous du niveau de leur peau, partout dans le corps chaque fois qu'ils entrent dans la partie Yang / ouverture de chaque posture.

Ce mouvement d'énergie à travers les tissus les adoucit de plus en plus jusqu'à ce qu'ils aient l'air de ne plus avoir aucun os lorsqu'ils se déplacent dans leurs séquences de Taiji. La chose curieuse est que bien que leur corps soit maintenant très souple (soft), il a beaucoup de force en raison d'un degré élevé d'alignement interne. Atteindre ce stade peut facilement prendre une dizaine d'années ou plus de pratique quotidienne, il faut donc beaucoup de patience et, si j'ose dire, de foi.

Ces étapes décrites ci-dessus sont les fondements de Qing et Lin. Plus vous allez profondément, plus vous ressentez la vibration dans le corps qui gonfle chacune des articulations et vous commencez à vous sentir comme une sorte de ballon d'hélium pendant que vous vous entraînez. Ceci conduit à un niveau de douceur, de connexion et de fluidité très beau à regarder et très bon pour la santé de votre corps.

L'application de ce principe au combat consiste à apprendre à maintenir cet état d'être lorsque vous entrez en contact avec un adversaire lors des pratiques telles que « la poussée des mains » puis, à des niveaux plus élevés, le combat libre. La difficulté vient de ce que la pression dans votre corps entraîne presque inévitablement une sorte de compression ou de contraction musculaire. Ce compactage désactive l'état de Qing et de Lin car une contraction musculaire déconnecte les lignes de Jing Jin. L'étape suivante de votre pratique consiste à apprendre à maintenir le principe d'extension/relâchement tout en prenant contact avec une force de pression exercée par un partenaire. C'est le stade de l'apprentissage de la manière d'intégrer Qing et Lin aux aspects avec partenaires du Taijiquan.

Une chose que je n'ai jamais comprise, c'est l'effet «clignotant» (blinker effect), qui semble être courant chez de nombreux étudiants en arts martiaux. Ce phénomène se produit lorsque les élèves semblent aveuglés par la génialité de leur professeur... même si ce professeur est mauvais! Un exemple de cela il y a quelques années lorsque je rendais visite à un très célèbre professeur de Taiji, Xingyi et Bagua. J'avais encore voyagé en Chine et j'étais très heureux de rencontrer un aussi éminent pratiquant des arts martiaux taoïstes. Ses élèves étaient très dévoués à leur pratique et avaient beaucoup de respect pour leur professeur. Après deux semaines d'observation de leurs formes, j'ai finalement eu la chance de le sentir. Nous avons commencé à pousser les mains et, à ma grande horreur, il n'avait aucune compétence. Quand il est allé appliquer une simple mise au sol sur moi, tout son corps s'est contracté et il est passé en «mode lutte». L'attaque était

maladroite et trop physique. En plus de cela, je pouvais le voir arriver à un kilomètre mais pour être poli, je lui ai permis d'appliquer le lancer sur moi. Ensuite, j'ai commencé à faire mes valises et à me préparer à quitter l'école. La technique était si pauvre qu'il était clair que cet homme ne comprenait pas du tout l'art du Taiji. Malgré cette faiblesse évidente dans sa pratique, les autres étudiants restaient impressionnés par sa "force interne" en raison de "l'effet de clignotant" que je rencontre si souvent lorsque des occidentaux s'entraînent sous des maîtres chinois. À mon avis, cet enseignant n'avait pas été en mesure d'appliquer Qing et Lin dans son art et n'était donc qu'au début d'un stade intermédiaire de sa pratique.

Pour apprendre à utiliser Qing et Lin, nous devons adhérer au célèbre dicton attribué à Zhen Manqing - "Investissez dans la perte". En effet, pendant plusieurs années au moins, vous ne pourrez pas appliquer Qing et Lin au combat. Au lieu de cela, vous vous affaiblirez et perdrez chaque exercice de partenaire! Non seulement c'est une vraie déception, mais cela peut être un coup dur pour votre ego. Mais si vous continuez à vous entraîner correctement, vous passerez à travers cette étape quelque peu déprimante et le résultat en sera le début de la force interne si vous l'avez fait correctement, bien sûr! Sinon, vous venez de perdre beaucoup de temps... tellement de piège en Taiji, il n'est pas étonnant que cela dérouté beaucoup de gens (moi-même inclu).

De nombreux pratiquants de Taijiquan ne sont pas disposés à passer par cette étape de «l'investissement dans la perte» et, par conséquent, se heurtent à un plafond de verre dans leur développement. Ils ont perdu leur chemin sur la voie en raison de leur incapacité à simplement continuer à avancer avec foi dans les principes classiques du Taiji.

Je me souviens d'avoir été un adolescent dans les classes de Taiji et perdre jour après jour en m'entraînant à la poussée des mains libres simplement parce que j'avais refusé de laisser tomber Qing et Lin. Alors que la majorité de mes camarades de classe avait généralement recours à la force musculaire, je ne le faisais pas. Bien que j'étais techniquement meilleur que la plupart d'entre eux, j'ai continué à perdre à chaque fois parce que je ne voulais pas "tricher". C'était un coup dur pour mon estime de moi et cela me mettait très en colère, mais je continuais malgré tout, inspiré par les paroles de Zhen Manqing. J'ai continué ainsi jusqu'à ce déclic, mon corps a finalement compris et j'ai commencé à être capable d'appliquer Qing et Lin dans des exercices avec partenaire. Soudainement, ma force a augmenté rapidement et j'ai réussi à prendre le dessus en poussée des mains lorsque mes tissus conjonctifs ont commencé générer la force à la place de mes grands groupes musculaires. Ma patience avait porté ses fruits et bien que j'étais encore au tout début de mon développement, j'avais déjà expérimenté les premiers stades de la force interne. Ce fut le début d'un long processus de développement interne que je poursuis et que je poursuivrai jusqu'au jour de ma mort. C'est un processus fascinant (et souvent exaspérant).

En regardant les «porteurs de pyjama» de Taiji ce matin, cela m'a rappelé à nouveau la beauté de l'étape de la recherche de Qing et de Lin dans notre pratique. Même s'ils risquent de ne jamais gagner un concours de l'UFC, je sais qu'ils s'engagent dans un aspect fascinant et profond de la pratique du Taiji qui a échappé à tant de gens.

Damo Mitchell

Article original : <http://www.scholarsage.com/qing-and-lin-or-investing-in-loss/>

Traduction : Kumabushi