

La notion de *qi* et la pratique du *Taiji Quan*

La notion de *qi* 炁 / 氣¹ joue un rôle central dans la culture chinoise; on la rencontre dans la philosophie, la médecine, la calligraphie et la peinture, les arts martiaux. Jusque-là, la recherche scientifique n'a pas pu vérifier l'existence du *qi*. Est-ce une raison pour ne pas le prendre au sérieux? Ou devons-nous faire confiance à la tradition en attendant que la science l'attrape? Pour un pratiquant de Taiji, ce serait idiot de négliger le *qi* sous prétexte que son existence n'est pas prouvée. Cependant il est bien légitime de se demander ce que c'est.

Le mot *qi* se traduit en français par «énergie», mais le mot «énergie» re-traduit en chinois n'est pas *qi* mais *nengliang* 能量, un terme récent qui vient des sciences. *Nengliang* se laisse définir et quantifier mais pas *qi*. Le mot *qi* apparaît dans des contextes très variés qui ne permettent pas une définition globale. Dans le cadre du Taiji, je ne trouve pas de divergence entre *qi* et *nengliang*, et chaque fois que les chinois parlent de *qi*, je substitue dans ma tête énergie/*nengliang* afin de ne pas me laisser embarquer dans une mystification quelconque.

Cependant, c'est sur le mot *qi* que le Taiji est fondé.

L'idée clé est « l'esprit active le *qi* [l'énergie], et le *qi* mène le corps » [以心行氣, 以氣運身]. Ces deux phrases impliquent:

1° l'esprit peut commander le *qi*

2° le *qi* est en mouvement

3° Ce mouvement de *qi* a un effet sur le corps; voire, il peut le porter et l'amener à des actions spécifiques.

¹ 氣 dénote le *qi* biologique entretenu par la nourriture (d'où l'élément 米[riz] dans l'idéogramme). 炁 est l'énergie cosmique: l'idéogramme montre le «vide» au dessus de l'eau. Je fait appel au deux idéogrammes pour mieux expliquer le double aspect du *qi*. 炁 n'apparaît que dans des textes anciens. Aujourd'hui, seul l'idéogramme 氣 est utilisé pour les deux notions de *qi*. L'efficacité unique du Taiji repose sur l'utilisation du champ énergétique (*qi* cosmique), mais on ne peut pas y accéder sans le déblocage de l'énergie biologique.

Je fais un premier constat: le *qi* se réfère au mouvement. Le vent existe-il? Evidemment, mais seulement tant que l'air est en mouvement. Comme pour le vent, le propre du *qi* est le mouvement.

Un deuxième constat: seul le mouvement du *qi* devrait mettre le corps en mouvement.

Ces deux constats se résument ainsi: l'esprit suscite un mouvement non lié à la matière mais qui agit sur le corps de façon à ce que celui-ci accomplisse des actions. C'est à dire, *un mouvement invisible précède et détermine le mouvement visible du corps.*

Quatre questions se posent:

- (A) Qu'est ce qui bouge avant que le corps lui-même ne bouge?
- (B) Comment est-ce que ça bouge et par quel moyen?
- (C) Quel effet aura ce mouvement sur le corps?
- (D) Quel serait le but ultime?

Pour répondre à ces quatre questions, prenons d'abord le *qi* interne qui circule dans le corps (à la différence de l'énergie du champs énergétique à l'extérieur du corps).

(A) On s'aperçoit du *qi* interne par la sensation physique: là dans le corps où on ressent quelque chose, le *qi* y est (si on ne ressent rien, le *qi* peut y être tout de même mais on n'a aucune prise sur lui). En se servant de l'attention, on peut localiser la présence du *qi* à un endroit particulier, et on peut déplacer cette sensation vers un autre endroit. Pour nous donc, ce qui bouge, c'est la sensation. Le mouvement du *qi* interne correspond au mouvement dont on s'aperçoit par la sensation.

(B) En agissant sur la sensation, l'esprit peut créer:
1° un mouvement de déplacement d'un endroit vers un autre
2° une expansion ou une contraction sur place.

(C) Ces deux sortes de mouvement créées donneront:
1° une connexion dynamique entre différents endroits du corps

2° une expérience d'élasticité aux endroits particuliers (le plus souvent dans une articulation) qui permet de sentir une expansion et une contraction locale.

(D) Les buts ultimes sont:

21° de lier les parties du corps dans un ensemble intégré capable d'agir de façon coordonnée

2° de libérer chaque partie du corps de l'inertie inhérente à toute matière: de la faire passer d'un état inerte à un état vivant.

Or, ces deux buts correspondent précisément aux notions de *guan-tong* 貫通 [connecté partout et libre d'obstacle] et de *song* 鬆 [décollé]. *Guan-tong* et *song* s'expliquent; les réaliser dans son propre corps est bien plus difficile. Mais au travers des sensations que l'esprit fait apparaître et bouger, on débloque des conduits et des stagnations, et apprend ainsi au corps à devenir de plus en plus *guan-tong* et *song*.

Passons maintenant à l'énergie du champ énergétique à l'extérieur du corps. A partir du moment où le corps atteint un certain degré de *guan-tong* et de *song*, on peut commencer à l'intégrer à ce champ externe, en se servant encore des sensations. En tournant les sensations du corps vers l'extérieur, l'esprit peut créer l'impression que le corps est englobé et porté par un espace doté d'une certaine densité et capable de mouvement (pensez au vent). On peut imaginer une mer ou une piscine de fluide vivant, répondant à l'esprit et qui prend par elle-même toute initiative concernant les mouvements visibles du corps.

Porté ainsi et soulagé de ses efforts habituels, le corps devient plus léger et homogène. Les liens internes qui ont créé le *guan-tong* sont maintenant renforcés de l'extérieur et du coup permettent d'étendre le *song* au delà des limites du corps. Ce niveau supérieur de *guan-tong* et de *song* rend possible «l'homogénéité», à savoir la

² C'est ce déblocage qui donne le bon effet du Taiji sur la santé.

participation de tous les muscles d'une façon homogène, où l'effort fourni par chaque muscle est proportionnel à son potentiel.³

Chacune des idées fondamentales du Taiji — *guan-tong*, *song*, *zhengti* [corps intégré], homogénéité — va à l'encontre des habitudes de notre corps.⁴ Et ces idées se réalisent mieux lorsqu'on détourne l'attention du corps matériel vers un mouvement énergétique [c.à.d. non matériel] en dehors du corps. Qu'on appelle ce mouvement le mouvement du *qi* ou un mouvement imaginaire n'a plus d'importance: il suffit de le considérer comme un élément heuristique dans le cadre d'apprentissage. Il tient alors sa réalité des résultats obtenus, et son importance du fait que ces résultats sont difficiles à atteindre sans son apport.

Le but ultime est un niveau supérieur de sensibilité qui comprend non seulement le corps lui-même mais aussi l'espace autour du corps, même à une distance considérable. Le Taiji cherche à cerner cette sensibilité par des notions comme *guan-tong*, *song*, etc, dont la

³ L'homogénéité exige une répartition de l'effort sur l'ensemble de la musculature. Homogène ne veut pas dire égal. En fait, il s'agit d'une contribution très *inégal*e qui reflète la capacité et la position de chaque muscle. Si nous attribuons arbitrairement un potentiel de force 10 à un doigt, 100 à un bras et 1000 à la ceinture abdominale, cela signifie que pour une action ostensiblement effectuée par le doigt, les contributions devraient être : doigt 1%, bras 10%, muscles abdominaux 89%. La distribution ordinaire chez un pianiste pourrait ressembler à ceci : doigt 50%, bras 50%, muscles abdominaux 0%. J'utilise cette quantification hypothétique uniquement pour montrer que l'homogénéité implique une distribution radicalement nouvelle de l'effort musculaire selon laquelle le doigt, l'une des parties mobiles les plus faibles du corps, contribue très peu, tandis que les muscles les plus forts assument la partie majeure du travail. Une distribution d'effort qui contredit le principe d'homogénéité signifie inévitablement une circulation peu idéale de l'énergie et une utilisation inefficace des muscles.

⁴ Lorsqu'on enseigne la Forme du Taiji, on a beau dire à l'élève de ne pas bouger les mains, l'élève ne va pas pouvoir s'en empêcher, car son corps n'est pas à même de comprendre comment les mains peuvent visiblement bouger si on ne les bouge pas. C'est quand il sent son corps porté par l'énergie du champs et cette énergie répondre à son esprit, que «ne pas bouger les mains» devient compréhensible, voire évident.

réalisation doit pourtant passer par l'idée clé: « l'esprit active le *qi*, et le *qi* mène le corps ». Entre l'esprit et le corps, tout tourne autour de ce troisième terme, le *qi*.

Dans la tradition chinoise, on parle souvent du *qi* comme une espèce de super-essence qui donne une performance hors norme, et qu'on s'efforce d'acquérir et d'accumuler. N'ayant aucune expérience personnelle de ce côté, je ne peux ni confirmer ni démentir cette efficacité. Ce à quoi je m'efforce ici, c'est d'arriver à une compréhension du *qi* sans m'encombrer des questions sur son existence substantielle. Je propose donc de considérer le *qi* plutôt comme une interface entre l'esprit et le corps, un logiciel puissant qui nous fait passer à un niveau supérieur de performance. Sans ce logiciel, on reste sur la version 1.0 du fonctionnement corporel, qui permet d'être un bagarreur formidable mais pas de maîtriser l'art du Taiji.

Ne pourrions-nous interpréter le *qi* comme simplement un mode de fonctionnement corporel qui satisfait certains critères? Ne pourrions-nous dire que, du moment où le corps fonctionne selon les principes de *guan-tong*, *song*, *zhengti* [corps intégré], et homogénéité, le *qi* est présent et actif? Dans cette optique, tout exploit réalisé à partir de ces principes serait *a priori* attribué au *qi*, c'est à dire, vu comme une manifestation du *qi* et non plus comme la prouesse ordinaire de muscles bien entraînés.

Cette interprétation matérialiste, qui reconferme les muscles comme l'unique source du mouvement corporel, nous fait revenir sur eux avec des questions telles que: que font les muscles lorsque le corps est censé être traversé par le *qi* ou porté par lui? Que se passe-t-il au niveau des muscles lorsqu'un mouvement est «homogène» ou «intégré»? A quoi correspond le *guan-tong* ou le *song* sur le plan musculaire?

Au lieu de tenter une analyse systématique au-delà de mes moyens, je me contente de quelques réflexions provisoires.

1° Un muscle, grosso modo, peut se contracter et se détendre. Le plus souvent, on cherche à l'entraîner à être plus efficace, c'est à dire à

fonctionner avec plus de force et de rapidité. Mais si on voulait aller plus loin que la force et la rapidité, il faudrait un entraînement autre qui s'étale sur la totalité du cycle contraction-décontraction. Notamment, il faudrait 1° ralentir l'action musculaire dans le temps 2° élargir la plage de la tension disponible. C'est à dire, apprendre au muscle à faire un crescendo-décrescendo plus long dans le temps, plus soutenu, plus symétrique, et qui repousse ses limites supérieures et inférieures.

2° Une action est produite par un groupe de muscles agissant de concert. Normalement ce groupe est réduit au minimum nécessaire, c'est à dire, localisé. C'est le mode de fonctionnement le plus économe mais pas le plus fin. Pour améliorer le résultat, on peut entraîner les muscles du groupe et/ou élargir le groupe en recrutant d'autres muscles de surcroît. Ces recrues, qui jusque-là ne se sentaient pas concernées par l'action en question et représentaient plutôt une entrave qu'une aide, doivent subir un apprentissage avant de pouvoir participer d'une façon inhabituelle. Mais leur apport peut tout changer. Par exemple, se servir de ses cuisses pour soulever quelque chose de lourd est bien plus efficace que de n'utiliser que les bras et le dos. Or le principe d'homogénéité dans le Taiji demande la participation à tout moment de *tous* les muscles du corps.

Un groupe élargi de muscles demande une coordination plus complexe qui, entre autres, comprend une activation en séquence. Pour soulever un poids avec efficacité, il faut d'abord activer les muscles des cuisses tout en lâchant ceux des bras pour que la puissance des cuisses prenne son effet. Plus les muscles participants sont nombreux, plus il faut savoir ordonnancer leur action, car un élément hors séquence va entraver l'ensemble.

L'activation en séquence donne l'impression d'un mouvement d'énergie qui traverse le corps un peu comme une vague traversant

une étendue d'eau. Par la répétition, cela s'intègre au fonctionnement habituel des muscles. Ce qui donne le *guan-tong* et le Principe 1-2-3.⁵

3° La contraction musculaire produit la force qui, agissant sur le corps, lui permet de poser un acte physique. La décontraction a un effet plus subtil mais tout aussi important; elle est à la base de beaucoup de phénomènes qu'on attribue au *qi*. Dans la vie quotidienne, la contraction/décontraction n'est ni consciente ni contrôlée; le plus souvent, c'est une réponse automatique qui est précipitée mais pas alerte. L'entraînement sportif ou autre cherche à rendre cette réponse musculaire plus efficace, mais le plus souvent c'est dans le sens de vitesse et force. Ce qui permet au Taiji de vaincre la vitesse et la force, c'est une maîtrise musculaire plus complète qui met en avant la décontraction — une décontraction consciente, soutenue, continue et graduée. C'est cette décontraction qui donne naissance au phénomène qu'on appelle le *hua* 化, traduit souvent dans les textes sur le Taiji comme «neutraliser» ou «absorber» mais qui signifie «transmuter», «convertir», ou «dissoudre». Au fait, c'est l'intention de l'adversaire et sa force qui sont transformées de telle façon qu'elles soient dissoutes dans notre propre énergie et du coup non seulement perdent leur efficacité mais peuvent encore être retournées contre leur détenteur.

⁵ Le principe *gen-zhong-shao* 根中梢 ou «Racine-Moyen-Extrémité», que je raccourcis en «principe 1-2-3», vient d'un autre art martial interne, le Xingyi 形意拳. Selon ce principe, le déploiement d'énergie suit un ordre naturel, de la racine (1) à l'extrémité (3) en passant par le «milieu» (2). Pour le doigt, la racine est la grosse articulation, le milieu est constitué des deux plus petites articulations et les phalanges, l'extrémité est le bout du doigt. Pour le bras, la racine est l'épaule, le milieu comporte le coude et le poignet, l'extrémité est la main. L'importance de ce principe réside dans le fait que 1° la puissance vient de la racine, 2° pour que cette puissance atteigne l'extrémité, l'énergie doit circuler librement par le milieu sans y être bloquée.

Pour transmettre la force du pied (1) jusqu'à la main (3), il faut que la séquence passe par (2), mais (2) peut être n'importe quel muscle ou articulation entre le pied et la main. C'est à dire que l'activation commence par les muscles du pied et passe ensuite aux autres dans un ordre séquentiel. Dans l'application martiale, l'effet paraît instantané. Ce que dit le Principe 1-2-3, c'est que cet effet dépend de la *capacité* (et non pas du fait) d'activer les muscles en séquence. Et activer peut être aussi bien signifier décontracter que contracter. A la fin, le *guan-tong* et le Principe 1-2-3 signifient la même chose.

4° Les actes physiques tels un coup ou une esquive s'achèvent par des contractions musculaires; ils sont les évènements dans le temps, les moments signifiants. Entre deux actes se trouve une espèce de vide auquel on ne prête pas trop attention. Mais c'est justement ce vide que le Taiji utilise pour vaincre le plein de la force physique. Il s'agit donc de remplir ce «vide» par quelque chose qui agit sans en avoir l'air. On appelle cette chose le *qi*, mais, du point de vue des muscles, il s'agit d'une contraction ou d'une décontraction maîtrisée et soutenue, sans cassures ni trous. L'entraînement en Taiji vise en majeure partie à acquérir une maîtrise plus fine des muscles et surtout de la décontraction. Le *song*, le *guan-tong*, l'homogénéité, la transparence dépendent tous de cette maîtrise.

«Si je lâchais tout, je serais par terre», entend-on quelquefois s'écrier ceux qui méprennent la décontraction maîtrisée pour la décontraction tout court. Cette méprise courante rend les mots «détendre», «relaxer», «lâcher» contre-productifs dans l'enseignement du Taiji, car ils risquent de plonger dans la frustration et le désarroi l'élève qui ne comprend pas que la décontraction n'est pas un acte volontaire librement disponible mais une capacité acquise au cours d'un apprentissage approfondi.

Il y a deux façons de ressentir la décontraction. Si l'attention est tournée vers l'intérieur du corps, on perçoit le relâchement comme un dégonflage. Si l'attention est tournée vers l'extérieur, on ressent une libération suivie d'une expansion qui va bien au-delà des limites du corps. S'agit-il du *qi* libéré qui se répand? Ou des tissus qui produisent une sensation de dilatation lorsque la tension s'en va? Ou est-ce que ça revient au même?

5° Dans le Taiji, on parle du cycle *kai he* 開合 (*kai* 開 «ouvrir», *he* 合 «unir»), souvent traduit par Ouverture/Fermeture (*he* peut signifier «fermer» dans certains cas mais pas par rapport au *qi*). Il s'agit de deux phases dans le fonctionnement du *qi*, une expansion et une réunification qui en gros correspondent à une préparation et une action ciblée. *Kai he* se réfère au *qi* et non pas au corps physique.

D'habitude j'évite d'en parler car c'est compliqué.⁶ Ici, puisque nous recherchons des contreparties physiques du fonctionnement du *qi*, je présente la notion de *kai he* d'une manière très approximative: un lâcher prise complet libère le *qi* qui alors se dilate pendant que les muscles s'activent d'une façon subtile et progressive; dans la deuxième phase, le *qi* est progressivement «ramassé» pendant que les muscles lâchent lentement leur tension. Sur le plan musculaire, ce cycle expansion-contraction correspond au cycle inspiration-expiration. Mais il faut éviter de confondre le *qi* 氣[énergie] avec l'air qu'on respire, désigné par le même mot *qi* 氣[air]. Pour éviter cette confusion, certains découplent le *kai he* et la respiration, une démarche elle-aussi problématique. En réalité, il y a bien une correspondance, mais le pratiquant du Taiji ferait mieux de ne pas trop y penser avant d'avoir déjà bien compris le *qi*.

6° C'est autour des articulations que l'action des muscles et des tendons est la plus complexe et la plus susceptible d'être entravée. On peut voir l'entrave comme une stagnation du *qi* ou comme un blocage physique; dans les deux cas, on ne peut pas la débloquenter par des moyens directs. On peut faire appel à la visualisation ou, en utilisant le bel néologisme de l'entraîneur canadien Jean-François Ménard, la *sensalisation*.⁷ La visualisation (ou sensalisation) canalise l'imaginaire pour avoir un effet réel. Toute image peut servir: un courant d'énergie, une mer, un ballon qui se dissout tout en gonflant, et j'en passe. Cette technique puissante exploite le lien entre le corps et l'esprit. La Forme du Taiji ne peut-elle pas être vue comme une sensalisation codifiée qui

⁶ C'est d'autant plus épineux que l'usage de ces deux mots est quelquefois inversé: pour certains, dans la phase attaque, l'énergie sort par expansion, donc c'est *kai* (ouvrir), alors que pour d'autres l'énergie interne descend dans le *dan tian* à la fin d'une attaque, donc c'est *he* (réunir). Pour les premiers, l'énergie se ramasse dans la phase de préparation afin d'être mieux projetée lors de l'attaque (donc c'est *he*, unir); pour les autres, dans la préparation, l'énergie est envoyée dans les extrémités depuis le *dan tian* (donc *kai*, ouvrir). En lisant des textes chinois, on peut être confondu par ces usages divergents.

⁷ Jean-François Ménard et Marie Malchelosse: *L'olympien au bureau. La préparation mentale des grands athlètes transposée au monde du travail* (2020), Ch.5. La *sensalisation* sollicite tous les cinq sens; c'est une version plus complète de visualisation.

intègre non seulement les cinq sens mais aussi le mouvement corporel? Le *qi* n'est-il pas la transformation mentale qui amène le fonctionnement corporel au delà des limitations habituelles?

7° L'interprétation matérialiste donne une compréhension alternative du *qi* en tant qu'agent actif. Je ne l'ai pas proposée pour remplacer la conception traditionnelle mais pour la compléter. Décrire en d'autres termes des phénomènes associés au *qi* nous permet de mieux voir leurs engrenages, mais cela peut en même temps nous empêcher de bénéficier des pratiques construites autour du *qi*. La puissance de la notion de *qi* est dans sa dynamisation radicale du fonctionnement corporel et dans sa force d'unification. Au lieu que chacune fonctionne avec une certaine indépendance, chaque partie du corps, chaque cellule, est enroulée dans un mouvement plus grand et plus cohérent qui répond directement à l'esprit (sans passer par un système de nerfs). Plus l'intégration est perfectionnée, plus ce mouvement englobant devient puissant. Il est difficile d'arriver à ce résultat sans faire appel au *qi*, sans le sentir, se laisser porter par lui et s'abandonner à lui. Les mouvements lents et soutenus de la Forme sont autrement plus faciles quand on se sent porté par une instance plus grande que quand on dirige l'attention sur le corps matériel ou sur les muscles. Et ce sont ces mouvements ayant l'air de venir d'ailleurs qui vont habituer les muscles à fonctionner d'une manière radicalement différente. Sans croire au *qi* — du moins à sa réalité fonctionnelle sinon à sa réalité substantielle — il est quasiment impossible d'arriver à un niveau supérieur du Taiji. Mais parallèlement, dans le cadre d'un travail centré sur le *qi*, une attention éclairée portée aux muscles peut faciliter la transformation du corps et raccourcir l'apprentissage. Ce

sont deux façons complémentaires d'aborder le travail qui, mises en tandem, donnent les meilleurs résultats.⁸

8° Dans l'enseignement traditionnel, le stade le plus avancé est appelé *xin fa* 心法 («pratique de l'esprit»; *xin*, prononcé «shinne» avec «e» silencieux, signifie esprit ou cœur). Cet enseignement quasiment ésotérique est réservé aux élèves exceptionnels déjà arrivés à un haut niveau. Peu ont pu en bénéficier, et le *xin fa* est presque perdu. Il est recherché de tous côtés, et certains ont atteint un très bon niveau sans avoir eu une transmission de *xin fa* affichée comme telle. En réalité, tout travail énergétique à partir d'un certain niveau rentre par sa

⁸ L'esprit scientifique occidental fait sans cesse évoluer et nous pousse toujours à mieux comprendre, y compris des secrets enfouis dans les traditions anciennes. Annie Murphy Paul: *The Extended Mind. The Power of Thinking Outside the Brain* (2021), jette une lumière nouvelle sur la question du *qi* en présentant des expériences scientifiques qui montrent que notre faculté de penser n'est pas limitée au cerveau. Bien des découvertes (telle l'existence d'un champ énergétique jusqu'à plusieurs mètres du cœur humain) peuvent étonner ceux qui adhèrent strictement aux limites de la science, car ces limites sont constamment repoussées. Mais la science avance par fragments, et c'est à chacun de s'en servir pour renouveler sans cesse sa compréhension.

La complémentarité de la science et de la tradition ressemble un peu à celle de l'archéologie et les objets anciens. L'essentiel est bien dans les objets, mais tout dépend de l'interprétation et du contexte que celle-ci fournit. C'est l'interprétation qui, tout en suivant le progrès de la science, fait revivre les objets anciens.

nature même dans le domaine du *xin fa*. Le taiji énergétique contient forcément une espèce de *xin fa*.⁹

Des enseignements secrets, jalousement gardés et donc en voie de disparition, sont d'une valeur certaine. Vus sous l'angle de la *sensalisation*, ils perdent de leur mystique sans pour autant beaucoup gagner en disponibilité, car à moins d'être guidé par un adepte, on a toutes les chances de s'y égarer. Ces pratiques sont aujourd'hui éparpillées, morcelées, et refaçonnées, ce qui les rend plus accessibles mais souvent par bribes. Par conséquent il y a une diffusion plus grande mais aussi davantage d'égarement.

L'apprentissage du Taiji sera toujours long et difficile, mais une double perspective aide à voir plus clair et à travailler plus sciemment sur la transformation souhaitée du corps. L'approche analytique est comme une paire de jumelles qui nous permet de voir plus de détails sur la montagne à escalader mais toujours depuis notre position

⁹ Lorsque YANG Chengfu 楊澄甫 (1883-1936) a voulu que son dernier élève CHENG Man-ch'ing 鄭曼青 (1902-75) apprenne le *xin fa*, il a fait venir de loin ZHANG Qinling 張欽霖, alors qu'à l'époque il avait à Shanghai d'autres élèves renommés comme WU Huichuan 武匯川, TIAN Zhaoling 田兆麟, DONG Yingjie 董英傑. Cela suggère que Zhang Qinling maîtrisait mieux le *xin fa* que ces derniers, ou au moins paraissait mieux à même de l'enseigner. Un de mes profs de la lignée de Wu Huichuan, d'une grande intelligence et maîtrisant bien le Taiji au niveau physique, m'a dit qu'il s'était longtemps tracassé au sujet de *xin fa* avant de conclure qu'il s'agissait au fait de la façon de respirer (chose que son prof n'a enseigné qu'à quelques élèves avancés). Or, il m'est clair que le *xin fa* est toute autre chose, mais ce cas démontre combien peu ont eu accès au *xin fa*, et pourquoi si peu pratiquent le Taiji énergétique tout en parlant du *qi*. Mon prof de l'école Wu 吳, tout en s'en servant manifestement, ne m'a jamais parlé du *xin fa* en tant que tel; je ne connais pas d'autres pratiquants Wu qui aujourd'hui le possèdent.

Ceux qui maîtrisent le Taiji énergétique parlent souvent du «vrai Taiji» tout en méprisant les pratiquants qui n'y ont pas accédé. Ils n'ont pas tort, mais le seul fait de pratiquer un Taiji énergétique ne rend nullement supérieur aux pratiquants du Taij physique dont certains sont d'une grande compétence. Quelqu'un bien centré et se servant habilement du mouvement circulaire ou spiralé peut lui-aussi manifester des critères du Taiji tels «ne pas utiliser de la force» et «ni abandonner ni résister».

actuelle. En arrivant à un belvédère, on sort ses jumelles pour consolider ce qu'on a accompli et pour préparer la prochaine étape; mais en escaladant, il vaut mieux les ranger.

Il ne faut pourtant pas oublier que le *xin fa* était réservé aux élèves qui avaient déjà atteint une maîtrise avancée du Taiji physique sans quoi on peut difficilement faire valoir le *xin fa*, car le corps ne serait pas prêt à suivre les demandes de l'esprit. En plus, si le corps n'est pas prêt, le *xin fa* risque d'embrouiller et de frustrer le pratiquant. Le long travail de la Forme représente la préparation nécessaire, et *guan-tong*, *song*, *zhengti* [corps intégré], l'homogénéité sont les critères visés. De nos jours, l'enseignement est plus ouvert et on n'a pas envie d'attendre le jour où on est prêt (jour qui ne viendra sans doute jamais!). Et si on se lance pêle-mêle dans le Taiji énergétique, il vaut mieux s'appuyer sur l'analyse pour comprendre autant qu'on peut. Car, sans analyse, on est à la merci d'une évolution «naturelle» sur laquelle on a aucune prise en dehors de la parole d'un enseignant; une telle évolution mène rarement aussi loin qu'on le souhaite.