

PHARE
2016



L
É
M
Z
A
R
T
I
S
A
U
X

● n°24



TAI CHI CHUAN
pratique avec le cœur

Un grand merci aux quinze contributeurs (plus de la moitié des adhérents!), qui ont fait ce magazine nouvelle formule. C'est le miroir écrit de ce qui se passe, en silence, dans la salle.

L'équipe du LM

Contributeurs: Anh tri, Antonin, Carole, Chantal, Christine, Françoise F., Françoise M., Gilles, Hans, Marianne, Philippe, Pierre, Virginie, Sylvie, Valérie.

Mise en page: Adeline Grausem

Secrétariat de rédaction: Philippe Goupil



• Édito •



Pour ce numéro 24 du Lézards Martiaux, une place importante est consacrée à Patrick Kelly et ses relations privilégiées auprès de Maître Huang. Qui mieux que lui en effet, pour raconter l'histoire d'un occidental tourné vers l'orient pour apprendre le tai chi, ces mouvements du corps et de l'esprit, mais aussi au-delà de la pratique. Après plus de 20 ans sous la direction d'un des plus grands experts dans cet art, devenir l'un de ses plus proches disciples.

Ce journal est le vôtre et la diversité des thèmes abordés en fait sa richesse. Curieux de découvrir cette réalisation en commun, j'attends maintenant sa parution, laquelle ne dépend que de ma faculté à écrire un édito et ce dans un délai le plus court possible. Après trois tentatives désespérées et désespérantes, j'ai décidé de lâcher la bride, de laisser ma plume sans aucun contrôle, de me faire submerger par les mots. Tant pis si ce n'est pas très cohérent mais tout plutôt que garder cette tâche en moi, arête coincée dans ma gorge et que je ne parviens pas à extraire.

J'aurai pu «éditorialier» à propos de la mécanique des fluides seulement ce n'est pas très excitant. Expliquer pourquoi un cheval est plus haut qu'un âne ou quelle différence entre le regard d'une biche et celui d'une vache. M'épancher sur les affres et torpeurs d'un professeur désireux de professer ne sachant comment orienter sa profession de professionnel professoral. Qu'est-ce qui produit le vent? Ou bien m'étendre sur le hamac du temps et gober des étoiles attardées quand vient l'aurore.

Pendant mes divagations, j'aperçois le bas de la feuille, bas que j'essaie d'atteindre de tous mes efforts, se rapprocher petit à petit. Encore quelques centimètres et enfin, je me sentirai libéré de ce travail ingrat quand l'inspiration ne joue pas son rôle. Tiens, à propos, vous connaissez la blague du type incapable d'écrire son édito et qui par la ruse et la sueur parvint à remplir sa page au nez et à la barbe de tout le monde?

Gilles

• Regarde où tu marches •

Le Tai-Chi fait partie, me semble-t-il, de ces pratiques qui sont d'abord un état d'être. Un état d'être qui par sa constance et ses qualités d'imprégnation ouvre de manière irradiante à la fluidité et à la créativité dans tous les domaines de notre vie et à tous les niveaux d'énergie.

Ce qui m'y appelle c'est l'ancrage et l'élévation : le bassin et l'alignement, dirait notre cher et généreux Maître Gilles.

Lâcher le mental. S'extraire de la notion du temps.

Être là. Il y a, de ce fait, l'expérience du miracle. À chaque séance.

Et en avoir conscience. C'est probablement ici que l'exercice du

Tai-Chi me rencontre, dans l'être là. La nécessaire rigueur ne

se dissocie plus de l'amplitude de l'Humilité avec un grand H.

L'expansion de la gratitude y est palpable. Palpable et simple.

Un bain de générosité.

Alors, qu'est ce qu'on dit!?! Hein?

On dit MERCI.

MERCI.

Marianne

• Le marché d'Ali •

Adolescent, le fils d'Ali
se trouvait laid, refusait,
le jour, de sortir du foyer,
craignant moqueries et quolibets,
qui sur ses oreilles, qui sur ses pieds,
qui sur sa taille ou sur son nez.



Ainsi, son père lui dit ceci :
« Demain, nous irons au marché :
j'irai sur l'âne et toi à pied,
moi les mains libres et toi chargé. »

Arrivés à l'orée du marché
commencèrent les commentaires
depuis la terrasse du café :
« Regardez donc ce cruel homme
confortablement installé
tandis que peine à ses côtés
son innocente descendance...
Il pourrait lui céder sa place
s'il avait un peu de bon sens ou de pitié ! »

– As-tu bien entendu mon fils ?
As-tu bien entendu ce qui fut dit ?
La semaine prochaine
retournerons au marché :
t'iras sur l'âne et moi à pied,
toi les mains libres et moi chargé.

Arrivés à l'orée du marché
arrivèrent les commentaires
depuis la terrasse du café :
« Regardez donc ce mal élevé,
confortablement installé
tandis que peine à ses côtés
son pauvre vieux père accablé,
il devrait lui céder sa place
si son cœur n'était pétrifié ! »

– As-tu bien entendu mon fils ?
As-tu bien entendu ce qui fut dit ?
La semaine prochaine
nous retournerons au marché,
tous deux juchés sur l'âne chargé.

Arrivés à l'orée du marché
commencèrent les commentaires
depuis la terrasse du café :
« Regardez ces deux mauvais
qui exploitent la pauvre bête
comme s'ils voulaient la faire crever,
la traitent comme une machine, comme un objet,
ils mériteraient ruades et
coup de sabots bien placés ! »

– As-tu bien entendu mon fils ?
As-tu bien entendu ce qui fut dit ?
La semaine prochaine
nous retournerons au marché :
l'âne libre de tout passager
et nous deux à pied les bras chargés.

Arrivés à l'orée du marché
arrivèrent les commentaires
depuis la terrasse du café :
« Regardez donc ces deux écervelés,
l'âne n'est-il pas fait pour porter ?
En agissant ainsi, ce sont eux les ânes en vérité ! »

– As-tu bien entendu mon fils ?
As-tu bien entendu ce qui fut dit ?
La semaine prochaine
nous retournerons au marché :
l'âne sur nos épaules juché.

Arrivés à l'orée du marché
commencèrent les commentaires
depuis la terrasse du café :
« Regardez donc ces deux cinglés,
ne faudrait-il pas les enfermer ? !
Deux hommes qui portent un âne,
c'est inédit, c'est insensé !
qui voudrait donc les imiter ? ! »

– As-tu bien entendu mon fils ?
As-tu bien entendu ce qui fut dit ?
As-tu pu par toi-même constater ?
Quoi que nous fîmes, par d'autres
fûmes gratuitement jugés,
quoique nous ayons fait aucun ne fût
indifférent ni satisfait.
Ceux qui, statiques, s'ennuient ou doutent,
ne savent que médire de ceux qui essaient.
Ne crains pas le jugement des hommes,
il est le plus souvent vain,
le regard par l'égo obstrué.
Fie-toi à tes désirs et ton avis,
ton cœur et ta raison,
crois en ton destin, vis, va en paix.
As-tu bien entendu mon fils ?
As-tu bien entendu ce qui fut dit ?
Aucun n'a parlé de tes oreilles, de tes pieds,
ni de ta taille, ni de ton nez.

Adaptation libre d'un conte ancien commun à plusieurs traditions populaires.
La Fontaine en a fait une version proche de celle-ci, mais je vous recommande la
version inscrite dans le recueil « Sagesses et Malices de Nasreddine, le fou qui était
sage (tome I) », de Jihad Darwiche et Pierre Olivier Leclercq, Edition Albin Michel.

• Enchantement de l'intérieur •

”

L'imagination est plus
importante que le savoir.
Albert Einstein



”

Peu importe le chemin : tous les
chemins se valent ; l'important
est de suivre un chemin qui a du cœur !
Carlos Castaneda

Un abandon de quelques secondes

L'égo sermonne

Un abandon de quelques minutes

L'égo bourdonne

Fuite du temps, instant présent

L'égo cogne, corne, carillonne, claironne

Mais le son s'égare dans l'espace temps

La magie de l'énergie surfe en vague à l'intérieur du corps

La musique vibre, s'intensifie

Le pas léger s'enracine, s'allonge loin profond vers la Source

Accord parfait de la Vie Vraie.

Absence du corps, présence du Tout

Infini

Harmonie

Vol sans ailes

Sylviane

”

Rêver est un voyage aux dimensions impensables, un voyage qui, après nous avoir fait percevoir tout ce qui est humainement perceptible, fait sauter le point d'assemblage en dehors du domaine humain, et ainsi nous permet de percevoir l'inconcevable.

Carlos Castaneda

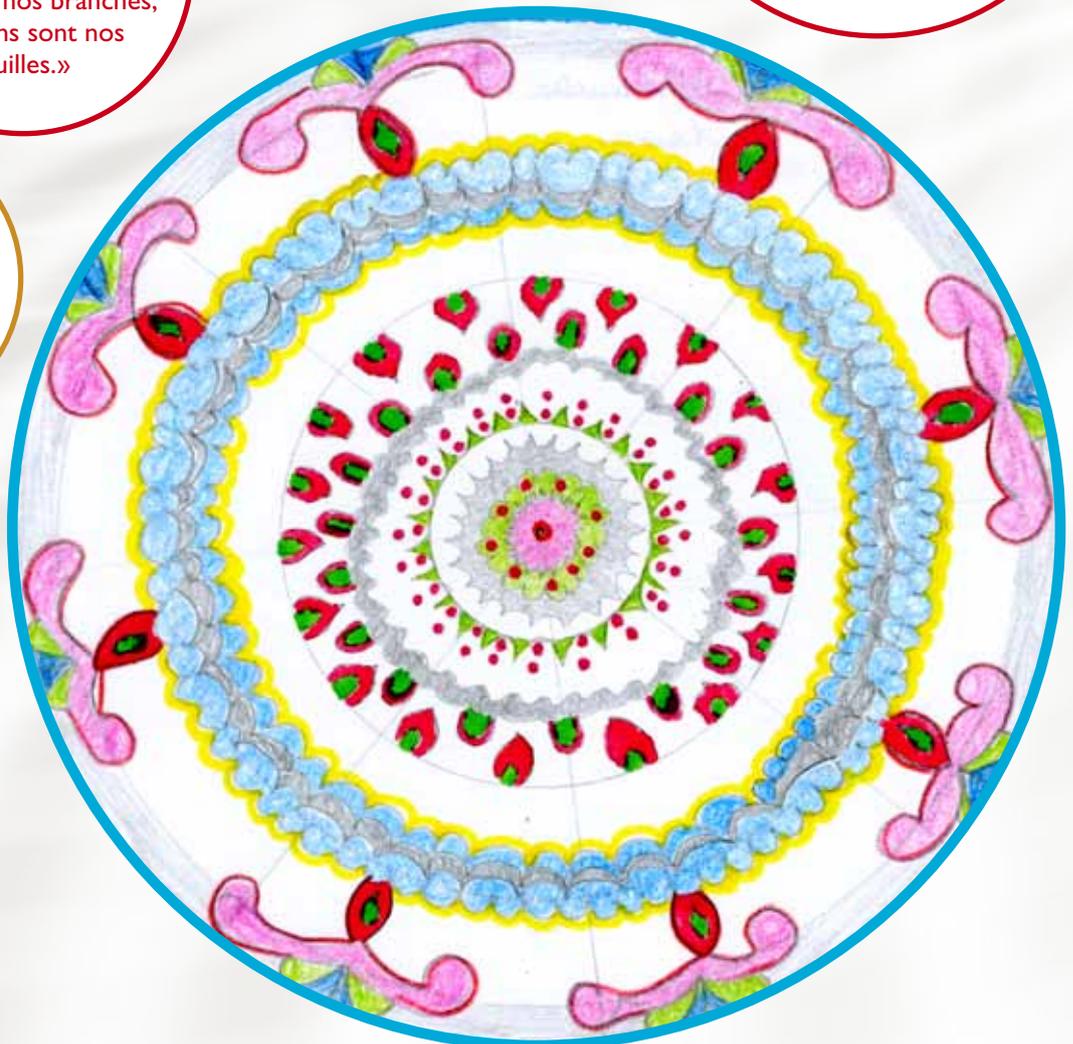
• Paroles de Maître Gilles •

« Se tenir tout près de son opposant, poser sa main comme une caresse, avoir l'intention de le repousser sans le lui montrer, suivre sa respiration, son mouvement, presser le talon, sentir le Jing remonter dans la cuisse, relâcher le bassin puis le buste, aligner, relâcher les omoplates, les épaules, émettre. »

« La première année, le tai chi nous montre ce qui ne va pas. Il faut donner au tai chi pour qu'il nous donne. Le tai chi est un chemin d'apprentissage, il est un livre ouvert, plein de mystères. Page après page, marche après marche, on lâche prise, on acquiert la confiance, l'équilibre et la force. »

« Être comme un arbre. L'énergie part du sol, le bas est plein, le haut est vide, les bras sont nos branches, les mains sont nos feuilles. »

« Nous sommes comme des cordes. L'extrémité est tenue et tout du long, ça ondule. »



• Concave •



Je rentraï dans l'immeuble et suivis le corridor vers l'ascenseur. Un écriteau le signalait « en panne ». Le pas lourd, je montai un à un les marches de l'escalier, me demandant si c'était bien judicieux d'aller là où je me rendais. Parvenu plus qu'essoufflé au cinquième et dernier étage, une seule porte. Une fois sur le seuil, j'hésitais. Une carte fixée à l'aide d'une punaise indiquait : Maurice Porcet, chasseur de cons.

Je frappai. Rien. Plus fort. Toujours rien. Malgré moi, j'abaissais la poignée et ouvris. La luminosité du couloir s'était éteinte et l'obscurité de la pièce m'empêchait de faire le moindre mouvement. Je tâtai, face au mur sans m'avancer plus avant, à la recherche d'un interrupteur. J'appelai d'une voix timide. Sans réponse. Décidé, après un moment qui me parut fort long, à pénétrer avec précaution pour trouver la lumière. Soudain, mon pied heurta quelque chose de mou et un hurlement venu du sol se fit entendre. Je n'osais plus bouger. « Quel est le con qui m'a marché dessus ? » Je ne répondis pas.

Une clarté se fit soudain dans la pièce. Monsieur Porcet apparut couché sur la moquette, une main sur la poire de sa lampe, l'autre battant l'air comme un moulinet.

Après m'être excusé, il s'assit, le dos calé par la cloison et me considéra. « La sieste ! me dit-il, la sieste c'est sacré ! Et la carquette, c'est pour mon dos ». Il se leva en frottant sa paluche et se présenta : Maurice P. et demanda à qui il avait l'honneur. Je lui donnai mon nom, quelque peu décontenancé, et lui rappelai l'heure de notre rendez-vous. « Déjà » fut sa seule réponse. Il alluma une seconde lampe et prit place dans un fauteuil.

- Alors mon bon Monsieur, qu'est-ce qui vous amène ? me questionna-t-il.

Je lui répondis que mon voisin était un vrai con ! Ce à quoi, il me précisa que c'était une espèce en pleine expansion, qu'il lui fallait des détails plus précis pour se faire une idée car on

ne pouvait pas s'occuper de tous les cons, sans quoi cela serait au détriment de son roupillon. Je ne savais pas très bien par quoi commencer. Accuser un con est toujours chose aisée mais de là à décrire son mode opératoire est plus compliqué.

Je me lançais dans une plainte où je relatai des exemples de conneries quotidiennes dont il était habitué et que je ne supportais plus.

Monsieur Porcet hocha la tête et déclara : repassez d'ici une quinzaine, je vous communiquerai le résultat de ma cynégétique.

Je le quittai et pris le chemin inverse.

Quinze jours plus tard, l'ascenseur ne fonctionnant toujours pas, je renouvelai mon chemin de croix. Arrivé, la porte s'écarta et Monsieur Porcet me reçut avec un large sourire.

- Et bien, votre voisin s'est-il assagi, m'interrogea-t-il ?

Je ne répondis pas tout de suite, ne sachant comment lui présenter la chose.

Certes, il avait cessé toute marque de conneries mais il semblait devenu idiot, lui répondis-je.

Ce à quoi, il s'exclama : vous devez être content, à présent, il ne vous est plus nuisible ! Même s'il arrive parfois au cours de la battue que le gibier résiste plus que prévu, il faut donc réarmer et lui envoyer une cartouche supplémentaire. Malheureusement, si le coup est rarement fatal, il laisse des dommages collatéraux. La bêtise, la sottise ou l'ineptie peuvent apparaître, parfois. Dans le cas qui nous préoccupe, il a été atteint de ce que l'on nomme dans le jargon du métier, du syndrome de confusion inversée et il est devenu ce que j'appellerai « un niais ou un cave. »

Après avoir réglé les frais de chasse, je fis demi-tour et m'interrogeai : qu'est-ce qui est préférable entre un con ou un cave ? J'avoue que je ne parvenais toujours pas à me déterminer lorsque je franchis la barrière conduisant à la maison.

• Démonstration de tai-chí-chuan •



Au Forum des associations, Paris XII.
Une manière de faire connaître l'association, et de
recruter de nouveaux adhérents.
Admirons au passage la technique de Dominique !

• Un clin d'œil •

Je voudrais vous faire partager le plaisir que j'éprouve à la lecture des poèmes que Gilles notre Maître «Tai Chi» et «Méditation» vient d'éditer dans le recueil «Résonances d'un silence».

Un de mes préférés :

Pudeur

Une larme a coulé
sur ta joue farouche
sillon humide arrêté
au coin de ta bouche
que ta langue a léché
de peur qu'on la touche

et le dernier du recueil :

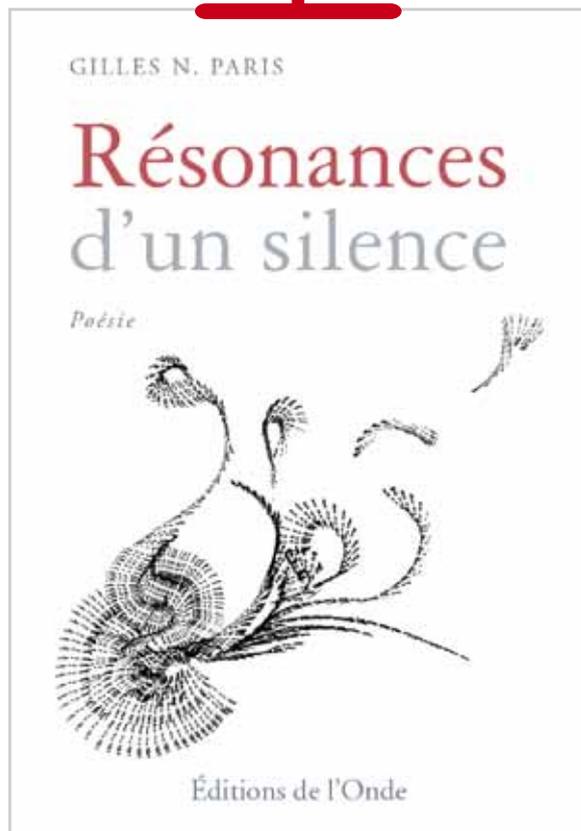
Épilogue

Quand il eut fini son recueil
La question se posa de savoir
Qui donc pourrait s'émouvoir
Et lui réserver un bon accueil

Parvenir à toucher le lecteur
Par la création d'une poésie
Est une véritable courtoisie
De l'esprit et du pur bonheur

Venir partager cette passion
En s'ouvrant à la sensibilité
Et parvenir en toute humilité
À profiter de cette expression

*S'émouvoir, toucher, partager, profiter en
Poésie, au Tai Chi ou pendant la Méditation...*



• Poèmes & pensées •

Trans-centre

Danse et ressens l'immense
Ensemence l'existence
Verse esprit hilarant
Dispense en spiralant
Embrase à la volée
Laisse le vent achever
Sèche la suée salée
Encense à main levée
Rince le son lancé
Berce et vénère le silence
Désespère d'avancer
Accède à l'éminence
Crois, minuscule luminescence
Est-ce Hans?

Hans

Peu à peu

Une vie trop linéaire et répétitive assèche l'âme
comme la lame d'une hache assèche l'arbre.
Pourtant la répétition précise de certains gestes
précieux peut en lubrifier les rouages, en délier
les nœuds, en étendre le rayonnement.
Comme le cours d'eau façonne le sien
comme le dicton le dit
on se couche comme on fait son lit
tissons-nous donc de belles vies

Antonin



Expérience

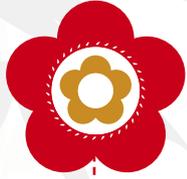
Mes divers loisirs et activités sportives
du passé, tels que le Judo, le tennis de table,
les jeux vidéos, le football... ne m'ont fait que
passer du temps.

Étant fanatique du kung-fu depuis mon enfance, j'ai
pratiqué cet art martial pendant deux ans à Phares.
J'ai arrêté le kung-fu car je manque de temps et je
ne suis plus tout jeune. Aujourd'hui je continue à
pratiquer le taïchi et la méditation pour les raisons
suivantes: je trouve une certaine paix intérieure
et j'ai une meilleure résistance physique.

Tout cela m'aide à mieux supporter les
difficultés de la vie quotidienne.

Anh Tri

• Un pas de côté •



Un pas de côté, et la terre tourne dans l'autre sens
Un pas sous la terre, et la terre vibre

Un geste, et l'arbre vole

*

Le corps
lac en attente de son eau

le bras
rivière
où tu pousses ta barque

et dans tes mains, une rame

la rame de tes os

ta rame et ta gouverne

*

Un tourbillon de bras
autour des pieds
divise le corps
le disperse
l'engloutit

une main, distractile
il réémerge

*

on ne s'y attend pas

c'est infime
ça vient de loin,
il est très long,
il est très doux, très lent
le sourire sur son chemin de lumière

*

Il vient de l'autre, là, juste sous la peau

• La mort d'un maître •



Pour mémoire

En décembre 1992, dix mille pratiquants de Tai Chi ont ressenti douloureusement la perte de leur professeur, Maître Huang Sheng-Shyan. Il s'est éteint à Fuzou en Chine, où il était né quatre-vingt-trois ans lus tôt. Il y était retourné quelques mois avant sa mort après avoir vécu et enseigné quarante-trois années à Singapour et en Malaisie.

Il laissa derrière lui environ trente-cinq écoles indépendantes en Malaisie, à Singapour, en Australie et en Nouvelle Zélande. Chacune de ces écoles possède des instructeurs professionnels et regroupe souvent plus de cent étudiants. Les premières de ces écoles furent fondées il y a plus de trente ans à Singapour et dans l'est de la Malaisie. En ce qui me concerne, j'ai ouvert une école à Auckland en Nouvelle Zélande en 1979 après sept ans de formation auprès de Maître Huang et de ses élèves instructeurs les plus expérimentés et après avoir été accepté comme l'un de ses proches étudiants en 1978.

Maître Huang était mondialement connu et respecté dans les cercles des pratiquants d'arts martiaux chinois pour la subtilité et la puissance de ses pouvoirs internes et pour son habileté à les utiliser dans la poussée des mains en Tai Chi. Malheureusement peu d'occidentaux purent expérimenter ses savoir-faire directement auprès de lui et beaucoup n'y croyaient pas et essayèrent de convaincre les autres de leur incrédulité avec des arguments purement rationnels faute d'expérience vécue. Je n'ai rencontré aucune personne qui, ayant eu la chance de pratiquer avec Maître Huang, ait eu des doutes sur ses capacités.

Certains ont bien sûr prétendu que ses vingt ans de pratique de la Grue Blanche du style Fujian avec plusieurs des plus fameux maîtres de l'époque, furent un facteur décisif dans ses succès ultérieurs en Tai Chi. Il ne l'a jamais nié mais, bien qu'il reconnût la valeur de l'enseignement reçu depuis l'âge de quatorze ans de trois sages Taoïstes dans la technique de la Grue Blanche, il a toujours attribué la qualité de ses savoir-faire en Tai Chi au feu Grand Maître Cheng Man-Ching.

Maître Huang rencontra le Grand Maître Cheng Man-Ching à Taïwan en 1949. il s'inclina devant l'art de ce dernier et fut accepté comme l'un de ses étudiants. Le Grand Maître Cheng Man-Ching fut le premier pratiquant de Tai Chi capable, dans un affrontement amical, de faire face aisément à l'utilisation de la Grue Blanche par Maître Huang. Maître Ben Lo Pang de San Francisco, un étudiant célèbre du Grand Maître Cheng, était présent à cette époque et m'a dit que, lorsque Maître Huang entra dans l'école du Grand Maître Cheng, il pouvait déjà projeter une personne normale à dix mètres par son usage de la Grue Blanche, mais que les étudiants plus avancés dans l'art de la détente du Grand Maître arrivaient souvent à échapper à ses poussées.

À cause de cela, le Grand Maître Cheng refusa tout d'abord de croire que Maître Huang n'avait pas déjà appris le Tai Chi quelque part, mais alors Maître Huang lui montra le livre secret de la pratique de la Grue Blanche transmis par ses professeurs taoïstes, qui contenait les idéogrammes suivant sur la première page : Sung, Sung, Sung, c'est-à-dire Détendez-vous,



Détendez-vous, Détendez-vous; et sur la deuxième page: Yi, Yi, Yi, c'est-à-dire Pensée, Pensée, Pensée. Le grand Maître Cheng dit que les deux systèmes étaient très similaires et que Maître Huang avait déjà le niveau que l'on atteint après dix ans de pratique en Tai Chi grâce à son travail dans la Grue Blanche. Maître Huang demeura dix ans auprès du Grand Maître Cheng jusqu'en 1959, date à laquelle, sur son injonction, il émigra à Singapour et plus tard en Malaisie où il s'installa à Kuching dans l'île de Bornéo. Il y resta la majeure partie de son temps. Il s'entraîna assidûment, donna des cours, expérimenta, développa son propre système d'enseignement et ouvrit de nouvelles écoles lorsqu'il eut formé des professeurs compétents.

Plus tard, il dirigea des formations pour les étudiants les plus sérieux de ses écoles et parfois de celles suivant la tradition du Grand Maître Cheng. Il se rendit régulièrement à Taïwan, en Australie et en Nouvelle Zélande durant ses dernières années tout en surveillant constamment ses écoles en Malaisie et à Singapour. Vers la fin de sa vie, il envisagea d'aller dans différents pays et nous lui arrangeâmes une résidence permanente en Nouvelle Zélande, mais une petite blessure en 1992 le poussa à se retirer en Chine et à retrouver sa famille et ses anciens amis. Cela fut son dernier déplacement.

Quelques années auparavant, lorsque nous l'accompagnions au cours d'un «pèlerinage sentimental» en Chine, le premier depuis quarante ans, il nous déclara, à l'époque, qu'il n'y retournerait plus. Mais l'attraction du pays natal fut en dernier lieu la plus forte.

Maître Huang était remarquable dans son enseignement par bien des aspects, mais il en fut un qui me marqua particulièrement en tant qu'étranger. C'était qu'il insistait sur le fait que la race (être chinois) ou la descendance (être le fils d'un maître) n'avait aucune incidence sur la qualité de l'apprentissage en Tai Chi. L'attitude de l'étudiant, la manière de pratiquer et l'aide d'un bon maître, seules menaient au succès. Il me déclara que, d'après son expérience, ni les plus riches, ni les plus pauvres ne réussissent en Tai Chi car ils ont trop de soucis d'argent. Bien qu'il fût financièrement à l'aise dans ses dernières années, les étudiants de ses écoles ne payaient que quinze à vingt \$ US par mois pour deux ou trois cours hebdomadaires. Lorsque je n'avais pas d'argent, il ne me demandait rien et je l'ai souvent vu subvenir aux besoins de certains étudiants qui, sans cela, n'auraient pas pu continuer à pratiquer.

Comme le veut la vieille tradition chinoise, il ne montra jamais toute l'étendue de ses pouvoirs, notamment les plus internes, en expliquant, lorsque nous lui en demandions la cause, que la plupart des gens étaient incrédules devant ce qu'il leur montrait, et qu'il y avait peu de chance qu'ils puissent se rendre compte de la valeur de ses savoir-faire les plus subtils. Cependant il montra quelque fois certaines de ses capacités à un nombre restreint de ses élèves les plus anciens, mais je n'en dirai pas plus pour les mêmes raisons. Laissons douter ceux qui désirent rester incrédules, et chercher plus en profondeur ceux qui ont plus d'ouverture d'esprit.

Il enseignait, comme tout véritable professeur, d'après sa propre expérience et ses cours



semblaient parfois en contradiction avec les autres méthodes reconnues, mais les résultats parlaient toujours d'eux-mêmes. Dans la forme, alors que la plupart insistaient sur les postures, lui mettait l'accent sur les changements qui surviennent lorsque l'on passe d'une posture à une autre. Dans ses dernières années, il déclara que la méthode consistant à tenir des postures allait à l'encontre du principe de changement constant et pouvait entraîner de mauvaises habitudes et interférer avec la libre circulation du Chi (cependant cette méthode produit aussi de nombreux effets positifs et il l'utilisa beaucoup dans le passé). J'ai passé de longues heures avec lui sur une période de quinze ans, souvent tard dans la nuit, à être projeté par lui et il me disait alors qu'il me «passait le Jing (la force détendue du Tai Chi)». Par la technique de l'écoute des sensations produites dans le corps par le flux de son Jing, mon propre corps commença lentement mais sûrement, à comprendre ces choses et à reproduire les processus qui survenaient. Bien qu'il arrive que l'étudiant comprenne ces choses par ses propres recherches, le processus de transmission de l'énergie se fait au travers de la relation traditionnelle entre élève et professeur dont il constitue une partie importante. Par chance, j'étais le seul occidental parmi ses quarante à cinquante étudiants de son école interne et il dit qu'il comptait sur moi pour propager en occident le Tai Chi tel qu'il l'enseignait et c'est probablement pour cette même raison qu'il me transmit beaucoup plus que, peut-être, ce que je méritais.

Le Tui Shou (la poussée des mains en Tai Chi) était certainement sa pratique favorite et son

plaisir. Plus vous pouviez être subtil et habile avec lui, plus il riait et vous complimentait. Lorsque certaines personnes voulaient à tout prix utiliser les facteurs externes de force et de vitesse auxquels ils croyaient, substituant par là le désir de gagner à l'opportunité d'apprendre, leur tentative était de courte durée et souvent douloureuse.

Au cours des soixante-dix ans durant lesquels il développa ses savoir-faire, il chercha constamment à les raffiner et les rendre plus internes par des heures de pratique quotidienne avec un esprit ouvert et curieux. Pendant les vingt dernières années de sa vie, j'ai pu observer les mouvements qu'il faisait avec son corps sans utiliser apparemment ses bras ni ses jambes. Il concentrait son travail au centre de son corps et l'activité y était minimale. Seul l'œil d'une personne très expérimentée pouvait alors déceler qu'il était en train de céder, neutraliser et émettre l'énergie, sans que des changements externes soient visibles. Ceci constitue la capacité de réaliser une intention pure de la pensée (Yi) et tous les véritables maîtres des pratiques internes la possèdent plus ou moins.

Mais, à la même époque, une nouvelle subtilité apparut dans sa pratique, qui passait inaperçue de la plupart, bien qu'il ait essayé plusieurs fois de l'expliquer. Elle nécessite le retrait de l'intention (Yi) du processus d'émission de l'énergie de sorte que cette phase d'émission apparaît naturellement et spontanément pendant le processus d'enracinement et de détente de la pensée. Le résultat est que chacun sent que celui qui reçoit l'énergie se projette lui-même. Cela est à rapprocher de l'idéal taoïste qui veut que, dans la vie quotidienne, on ne fasse



rien et que pourtant tout se fasse (qu'il ne faut pas confondre avec la technique psychologique classique de division de son attention pour s'observer tout en agissant).

C'est dans cet état d'esprit qu'il nous fit un jour nous aligner et marcher sur place commentant que c'était ce que tout le monde fait chaque jour : marcher vers sa propre mort. Alors il retira quelques personnes de l'alignement et les plaça plus en arrière dans la rangée expliquant qu'elles représentaient les pratiquants de Tai Chi et que, bien que personne ne puisse s'empêcher de se rapprocher de sa mort, il était possible de se mettre un peu plus en arrière de cette queue.

Il affirmait que la plupart des livres sur le Tai Chi ne contiennent que les mêmes informations. De plus ils ne relatent que très peu d'expériences personnelles. C'est pourquoi il demandait à chacun de retourner aux principes fondamentaux et d'étudier la nature et les animaux afin de comprendre et de redécouvrir les principes du Tai Chi pour soi-même comme le firent les premiers maîtres qui créèrent et développèrent le Tai Chi. Il le fit lui-même pendant toutes ces années et il transmettait souvent les résultats de ses propres investigations. Il pensait que le Tai Chi est un processus d'apprentissage qui doit continuer à croître à l'intérieur de chacun. Il reconnaissait aussi les contributions de tout pratiquant sincère de Tai Chi quel que fût son niveau. Sachant que je pratiquais aussi d'autres disciplines internes, il nous rappela que chaque professeur possède des talents et des faiblesses et qu'il s'agit de ne garder de lui que ses aspects positifs comme il le fit lui-même toute sa vie. C'est cette ouverture d'esprit qui me retint, ainsi que bien d'autres, auprès de cet homme qui nous laissait libres de trouver notre propre voie.

Je me souviens de quelques-uns des vieux adages taoïstes qui ont caractérisé sa vie :

- En buvant de l'eau, souvenez-vous de la personne qui a creusé le puits.
- Lorsque vous arrosez une plante, vous arrosez les racines et la fleur apparaîtra d'elle-même.
- Ne vous contentez pas seulement d'être l'étudiant d'un maître accompli, réussissez dans votre propre pratique.
- Tout est dans la forme du Tai Chi.
- Si j'enseigne et que vous ne pratiquez pas, nous perdons tous deux notre temps.
- Apprenez moins et pratiquez plus.
- Tous les principes sont inclus dans le symbole Yin/Yang du Tai Chi.
- Le concept le plus important du Tai Chi est le changement.
- L'univers entier est un grand Tai Chi et à l'intérieur de nous-même existe un petit Tai Chi.
- Lorsque vous voulez évaluer le niveau d'un pratiquant de Tai Chi, prenez en compte à 30% l'observation de son corps et à 70% sa psychologie.
- Le Tai Chi n'est pas important, c'est le Tao qui est important.
- Ceux qui pensent que la poussée des mains n'est qu'une technique, ne dépasseront pas un certain niveau et ne la comprendront que s'ils deviennent des personnes honnêtes et honorables.
- Tous les pratiquants de Tai Chi sont frères.
- Même après soixante-dix ans de labeur, les choses ne deviennent pas plus faciles, il faut encore des efforts quotidiens pour réaliser pleinement sa vie.
- Pour réussir en Tai Chi, il faut se détendre et devenir naturel.

Par Patrick Kelly
traduit de l'anglais par Pierre Bolszak

• Histoires •

Histoire

Il était une fois une araignée qui vivait dans un bulletin de vote oublié quelque part sous une armoire.
En fait, c'était une princesse qu'une sorcière avait transformée en araignée par pure jalousie, mais ce serait une autre histoire à raconter.

Mais surtout, cette araignée était très gentille et même pourrait-on dire: «trop gentille».

Un beau matin elle se dit: «- Ça ne peut plus durer. Tous les jours mon voisin cloporte me marche sur les pattes et je ne dis rien. Il faut faire quelque chose.»
Lorsque le cloporte qui vaquait à ses occupations quotidiennes s'approcha très affairé, elle lui dit d'une voix claire: «- Cher voisin, c'est très gentil de me rendre visite tous les jours, mais il faut faire attention à ne pas me marcher sur les pattes.»

«- Même un petit peu?» répondit le cloporte.

«- Non!» répondit-elle.

Aussitôt l'araignée se retrouva au milieu de la pièce redevenue princesse et le cloporte à côté d'elle en prince. Les charmes dont ils étaient prisonniers tous les deux étaient rompus à cet instant. Car jusque-là l'araignée n'avait jamais dit non, ni le cloporte ne se l'était entendu dire.

Comme vous le devinez, la princesse et le prince eurent ensuite l'occasion de faire plus ample connaissance et de retourner rendre visite à leurs parents.

Autre histoire

Il était une fois une princesse qui menait une vie paisible dans le château du roi et de la reine, ses parents.
Cette princesse était très gentille comme vous le devinez bien, et elle ne faisait quasiment jamais de caprice.

Un jour, le roi et la reine accueillirent au château une cousine éloignée qui voyageait à travers le vaste monde. Cette cousine, aigrie, était un peu sorcière, et même beaucoup.

Jalouse du bonheur qui régnait au château, elle décida en secret de transformer la princesse en araignée et de l'exiler dans un pays sans roi ni reine, un pays démocratique avec des élections.

Le roi et la reine ne surent ce qu'était devenue la princesse et furent inconsolables.

Quant à la sorcière, elle continua son voyage sans être inquiétée.
Et les années passèrent.

Jusqu'au jour où la princesse fut libérée de son charme et revint au château de ses vieux parents où les réjouissances furent grandes. Mais ce serait une autre histoire.

• Du côté de Fernando Pessoa •

J'ai découvert des poèmes de Fernando Pessoa, poète portugais (1888-1935). Certains d'entre eux me parlent tout particulièrement. En voici deux extraits tirés du recueil *Le Gardeur de troupeaux*:



Le Gardeur de troupeaux, II

Mon regard est net comme un tournesol.
 J'ai l'habitude d'aller par les chemins,
 jetant les yeux de droite et de gauche,
 mais en arrière aussi de temps en temps...
 Et ce que je vois à chaque instant
 est ce que jamais auparavant je n'avais vu,
 de quoi j'ai conscience parfaitement.
 Je sais éprouver l'ébahissement
 de l'enfant qui, dès sa naissance,
 s'aviserait qu'il est né vraiment...
 Je me sens né à chaque instant
 à l'éternelle nouveauté du Monde...

Je crois au monde comme à une pâquerette,
 parce que je le vois. Mais je ne pense pas à lui
 parce que penser c'est ne pas comprendre...
 Le Monde ne s'est pas fait pour que nous pensions à lui
 (penser c'est avoir mal aux yeux)
 Mais pour que nous le regardions avec un sentiment
 d'accord...

Le Gardeur de troupeaux, XI

Cette dame a un piano
 qui est agréable mais qui n'est pas le cours des fleuves
 ni le murmure que font les arbres...

Pourquoi faut-il qu'on ait un piano ?
 Le mieux est qu'on ait des oreilles
 et qu'on aime la Nature.

• Broderie •



Un magnifique dessin de **Jean-Marc Le Jeune**, peintre, sculpteur et dessinateur, que j'ai découvert sur la couverture du Livre de Gilles.
Un brin modifié (quel toupet!) et je l'ai brodé sur un coussin.

• Noisettes et autres fruits à coque •



L'hiver on est vite sujet à la fatigue, les fruits à coque apportent énergie et nutriments essentiels à l'organisme. Pratiques, ils peuvent vous accompagner partout pour des petites collations vitaminées.

Repoussés à tort en raison de leur réputation d'être trop caloriques (entre 600 et 2510 kcal pour 100 g), les fruits secs à coque tels que noix, noisettes, amandes et autres apportent en réalité une quantité de bons lipides indispensables à l'organisme. Ils sont également riches en fibres, en protéines, en minéraux tels que le magnésium, en calcium, en fer, en phosphore, en zinc mais aussi en vitamines du groupe B, E, PP.

La noisette combine un très fort taux d'acides gras mono-insaturés à un faible taux d'acides gras polyinsaturés et saturés. Cette particularité fait de la noisette un fruit à intégrer dans son alimentation pour réduire son taux de cholestérol (le cholestérol LDL). Sa composition lipidique est proche de celle de l'huile d'olive reconnue pour ses bienfaits sur la santé.

La noisette présente un indice TAC (Total Antioxydant Capacity) très élevé soit 2894 micro-moles pour 30 g de fruits. Pour mémoire, les antioxydants sont des composants capables de réduire ou éliminer les dommages négatifs causés par les radicaux libres, causes de l'oxydation des cellules dans l'organisme. Après la noix de Grenoble, la noix de Pecan, la noisette est le fruit à écale le plus riche en antioxydants. Ces derniers se trouvent dans le fruit lui-même mais aussi en grande quantité dans la mince pellicule qui l'entoure. Elle est riche en vitamine E l'antioxydant naturel (la vitamine E, a un rôle très intéressant sur la peau: c'est un excellent anti-âge, bénéfique pour les peaux sèches, utilisé dans les soins réparateurs après-soleil).

La vitamine B aide à la prévention des maladies cardio-vasculaires, de l'ostéoporose et de la dé-

pression (combinaison des vitamines B6, B9, B12) en présence pour 0,6 mg pour 100 g de noisette. La noisette a une forte teneur en potassium (680 mg pour 100 g). Il assure plusieurs fonctions essentielles dans l'organisme. Il est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses et à la contraction musculaire y compris celle du muscle cardiaque.

La noisette contient également 163 mg de magnésium pour 100 g. Rappelons que l'apport quotidien recommandé est de 6 mg par kg de masse corporelle. Certains troubles peuvent être consécutifs à un manque de magnésium (dépression, angoisse, spasme musculaire, crampes, insomnie, ostéoporose, troubles cardio-vasculaires, pression artérielle élevée).

Comme vous pouvez le constater, les fruits secs ont de multiples vertus thérapeutiques mises en évidence par de nombreuses études. En revanche ils doivent être consommés avec précaution. Comme les fruits à coque contiennent beaucoup de graisse, ils rancissent rapidement. En outre des moisissures visibles et invisibles peuvent se former très vite et elles peuvent se révéler dangereuses s'il y a apparition d'aflatoxine. Les fruits à coque entiers ou non mondés peuvent se stocker pendant 6 mois dans un endroit sec et frais. Il est préférable de les enfermer dans une boîte hermétique. Une fois râpés, hachés, mondés, les fruits doivent être consommés rapidement.

La noisette fait partie de la liste des fruits allergènes.

La production de noisette en France est principalement dans le Sud-Ouest avec des fruits à grosses coques. Préférez la variété Corabel (variété faite par l'INRA) avec une qualité gustative excellente. Le premier producteur mondial est la Turquie. La variété Tombul « sous le vent » est une noisette petite est savoureuse.

• Recette des mendiants •



**Pour ceux qui veulent se faire du bien et parce que c'est bon,
voici une recette de mendiant facile à préparer.**

POUR 10 MENDIANTS :

- 200 g de chocolat (noir, lait, blanc)
- 10 cerneaux de noix
- 100 g de raisins secs blonds
- 10 noisettes (entières mondées)
- 10 amandes (sucrées, salées)

Faire fondre doucement le chocolat au bain-marie. À l'aide d'une cuillère, composer de petits palets de 5 cm de diamètre. Déposer les fruits secs sur chaque palet avant que le chocolat durcisse.

• Restaurants asiatiques •

My chinatown my e-book

Appréciant les restaurants asiatiques, voici un ebook très complet réalisé par une amie avisée, guide où l'on parle de Tang Frères, pâtisserie de Choisy, bubble house, empire des thés, art de la table asiatique, institut pour les banquets de mariage, diététique et forme...

On plonge en Asie!

Référence:

Petit livre jaune: le guide gourmand d'une insider de chinatown.

Voici un lien, qui vous donnera tous les renseignements nécessaires:
<http://lapetitebanane.com/index.php/my-chinatown-ebook/>

Bonne lecture! Et bon appétit!

Françoise M.

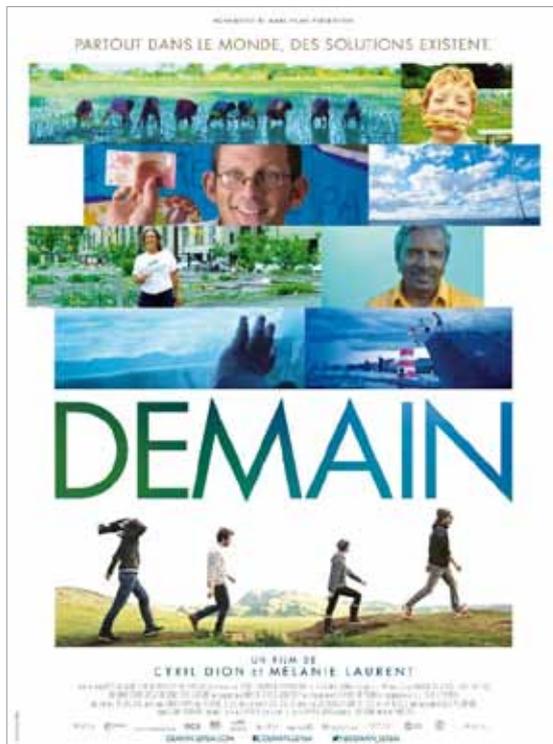


Fondue chinoise

J'ai découvert dans mon quartier un petit restaurant asiatique dont la spécialité est la fondue chinoise. J'ai reçu un bon accueil. J'ai dégusté une fondue c'est bon et copieux. Il s'appelle Ipot et est situé au 161 avenue d'Italie 75013 Paris entre les stations de métro Maison Blanche et Porte d'Italie. téléphone: 09 52 69 84 77. le jour de fermeture est le jeudi.

Sylvie

• Et si on allait voir demain ? •



Aller au cinéma pour se faire peur, pour rire, se détendre, pour apprendre... Pour une fois que j'y vais, les premières minutes m'ont fait craindre le pire: je me voyais partie pour quinze jours de cafard!

Et puis les quatre compères (journalistes) sont partis enquêter.

Ils rencontrent des agriculteurs peu banals. Le basilic pousse sous les tomates, elles-mêmes sous les treilles d'une vigne. Chacun distille le soleil selon les besoins de l'autre. Les lignes de radis alternent avec les salades pour que les uns repoussent les nuisibles de l'autre! Et

que dire du jardinage urbain et des friches industrielles de Chicago transformées en jardin potager?

Puis vient le recyclage des déchets, le transport, l'énergie. Des villes sont quasiment autonomes, sans énergies fossiles. L'Islande se sert de sa géothermie. De multiples projets locaux, à l'échelle d'un quartier, d'une ville, d'un pays. Ça interroge. Des villes apaisées où la voiture n'est plus reine, mais les cyclistes et les piétons.

Et la finance «qui dirige tout»... des villes ont leur monnaie pour faire fonctionner en priorité l'économie locale. Et si ça s'étendait?... En n'étant plus locale, la monnaie attraperait les mêmes maladies que les monnaies nationales. Pied de nez!

Et le pouvoir décisionnel? Que faisons-nous de la démocratie? Pourquoi ce manque d'intérêt et d'adhésion pour la chose politique? Nous nous sentons des numéros? Et pourtant l'Islande a pris un autre chemin, s'est réapproprié les décisions nationales: au Parlement siègent des citoyens tirés au sort (comme nos jurés d'assises) et ils pèsent sur les directions, les orientations. Alors?

Et pour former des citoyens responsables, parlons de l'éducation. La Finlande, de quoi faire rêver nos profs! Dans une classe très mélangée, la première impression est le chaos... mais chacun travaille, s'entraide, apprend. Et ça marche!

Alors? Sans réponse. Qu'on adhère ou non, cela fait réfléchir. Ce que j'ai retenu, et à mon avis c'est le principal, c'est qu'il faut créer du lien. C'est ce dont nous manquons le plus. C'est ce qui m'a passionné... et remonté le moral pour quinze jours!



06 01 85 34 72
• assophare@free.fr •
<http://assophare.free.fr>