

La Force Vide

du Professeur Yao HuanZhi / Dr. Shen Hongxun

Qu'est-ce que la Force Vide? Et surtout, comment l'acquérir? Cet article tente d'y répondre. Dr. Shen Hongxun pratique le Taijiquan depuis plus de quarante cinq ans. Il fut l'élève du légendaire professeur Yao Huanzhi, puis du maître Xia Zixin du style de l'Ecole Sud. L'enseignement du grand maître Tian Zhaolin, un étudiant prestigieux de l'illustre Yang Cheng Fu, a complété son apprentissage.

Fondateur du Buqi, système chinois de guérison par les forces vitales, et du Taijiwuxigong, auto-guérison par le mouvement spontané, il enseigne également en Europe le Taiji 37, une méthode secrète de 37 positions Taiji. Il nous explique ce qu'est la Force Vide, car une bonne compréhension des forces Taiji peut nous permettre de mieux appréhender le Taijiquan.

Il nous rapporte comment procédait le professeur Yao: « La manière d'enseigner du professeur Yao différait des autres. Assis sur une chaise, il traitait des patients en leur posant une main sur la tête ou dans le dos, tout en surveillant ses étudiants et en corrigeant parfois leurs positions. Pour ce faire, il ne se servait pas de ses mains mais restait assis et utilisait simplement la Force Vide: il me regardait, par exemple, je sentais sa force et mon corps suivait cette force et rectifiait la position. Parfois il s'amusait à de petits jeux comme me propulser à l'autre bout de la pièce, ou dessiner de son doigt un trait sur le sol, mur invisible qui nous refoulait lorsqu'on essayait d'en approcher. Un jour, il posa à terre un ballon de foot et demanda à un étudiant de le ramasser. Durant au moins deux minutes celui-ci y mit toute sa force, mais ne put y parvenir... »

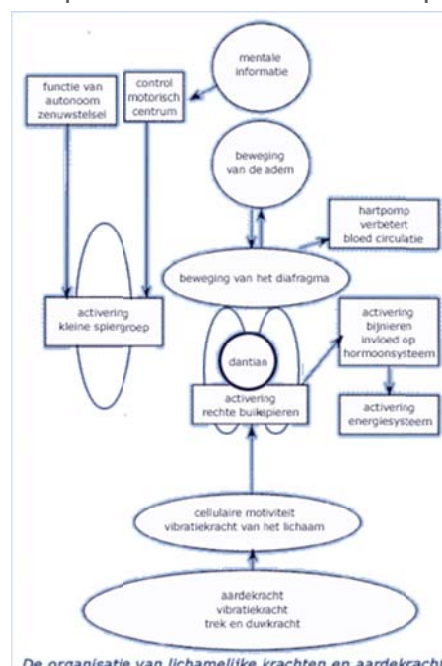
La Force Vide est un phénomène naturel mais nombreux sont ceux qui ne l'ont jamais expérimenté. Or chacun de nous peut la développer.

Maître Don SiZu était le principal étudiant de professeur Yao. Il enseignait le Shaolin quan et était renommé pour ses stupéfiantes démonstrations. Au cours de l'une d'elles, il laissait les gens lui asséner un coup de couteau sur le cou, sans dommage. Il a raconté comment il fut amené à étudier avec le Professeur Yao: « Un dimanche, je jouais au foot avec mes étudiants tandis qu'un homme se promenait le long du terrain. Alors que je courais derrière le ballon, dans mon élan, je rentrai en collision avec lui. Je pensai lui faire mal, mais avant que je ne le touche, une force émanant de lui, me projeta en arrière. Je reculai de plus de dix mètres et tombai. Cela me parut étrange et je voulus retenter l'expérience. Je me relevai et poussai le ballon dans sa direction. J'étais sur le point de le bousculer, mais ne l'avais pas encore touché, quand le même incident se reproduisit. Je fus de nouveau projeté en arrière et tombai. J'allai alors le trouver pour lui demander d'étudier avec lui. C'était Professeur Yao. »



Dr. Shen et la Force Vide

Voilà comment Dr. Shen réalisa qu'il possédait la Force Vide. "Le dimanche, à l'époque où j'enseignais le Taijiquan à Shanghai, mes étudiants et moi, nous nous rendions dans différents parcs afin d'observer l'enseignement d'autres maîtres. Nous attendions leur départ pour pratiquer. Un jour, j'étais au parc FuXing. Maître Shen Yun Pai, un autre étudiant de Tian Zhaolin et un de mes amis, pratiquait la poussée des mains avec un de ses étudiants, nommé Zhang. Je me tenais tout proche, le dos tourné, discutant avec mes étudiants. Soudain, maître Shen Yun Pai poussa Zhang, le faisant reculer dans ma direction. J'eus l'impression que quelqu'un était près de moi et tendis la main pour me protéger. Au même instant, et avant que Zhang ne se soit rapproché, il s'arrêta brusquement, regarda derrière lui et se frotta, comme s'il avait été frappé. Tout le monde rit parce qu'il croyait avoir quelqu'un derrière lui, mais lorsqu'il regarda et qu'il me vit tranquillement immobile, avec la main poussant vers l'extérieur, il réalisa ce qui s'était passé. Les spectateurs lui demandèrent ce qu'il avait ressenti et il répondit qu'il avait cru être attaqué."



De organisatie van lichamelijke krachten en aardekracht.

If you understand dutch this diagram probably makes sense to you. We are busy translating it into english, but it shows the organisation of body forces and earth force

C'est ainsi que Dr. Shen découvrit qu'il pouvait, lui aussi, utiliser la Force Vide. Par la suite, il tenta diverses expériences avec ses étudiants ainsi que l'avait fait Professeur Yao. Un jour, deux étudiants occidentaux lui rendirent visite à Shanghai. Il les invita à partager son repas et, au cours du dîner, l'un d'eux le questionna à propos de la Force Vide. Avec ses baguettes, il dirigea une force vers la main de l'étudiant, ce qui empêcha ce dernier de porter sa fourchette à la bouche - "Voilà la Force Vide".

Taijiquan et Taiji 37

Le Taijiquan a été introduit il y a 800 ans par le Taoïste Zhang SanFong, qui utilisa les forces Taiji pour combattre l'invasion mongole au cours de la dynastie Yuan. Il y a près de 70 ans, Yang Chen Fu fut le fondateur d'une forme de Taijiquan qui mettait l'accent sur l'autoguérison. Il y a quelques 50 ans, le Professeur Yao Huanzhi fut le premier à utiliser les forces Taiji pour soigner autrui. Ces grands maîtres constituent les trois piliers de l'histoire du Taiji.

"Le Taijiquan n'est pas ma profession", explique Dr. Shen, "quand j'étais jeune, le Taiji m'intéressait pour le combat. C'est pourquoi je l'ai étudié avec de nombreux maîtres. Par la suite mon travail de médecin m'accapara, alors, je m'entraînais moins au combat et m'intéressais à l'introduction dans la médecine, des forces Taiji, pour la santé et la guérison. C'est ainsi que j'ai choisi la voie de Yao Huanzhi et d'ailleurs, le système Buqi découle de son enseignement. Le Buqi est un système complet de guérison, basé sur l'utilisation des forces Taiji par l'intermédiaire de différentes techniques manuelles et qui recourt fréquemment à la Force Vide".

Il y a dix ans, Dr. Shen Hongxun déménagea à l'Ouest. Les gens savaient qu'il avait longuement étudié et pratiqué le Taijiquan et ils voulaient qu'il le leur enseigne. "Si je me compare à mes maîtres tels Professeur Yao, Tian Zhaolin et Xia Zhixin, je ne veux pas enseigner le Taiji - je mesure la faiblesse de mes compétences. Cependant après avoir lu quelques écrits, j'ai senti la nécessité d'enseigner, car je suis inquiet : ma génération va retourner au cosmos et le Taijiquan sera complètement perdu. Le Taijiquan Beipai a de nombreux professeurs, je ne ressens donc pas le besoin de l'enseigner. Par contre le Taijiquan Nanpai a presque disparu et je veux le sauver. C'est ainsi qu'il y a 8 ans, j'ai commencé à enseigner le Taiji 37 à mes étudiants, 5 jours par an, comme une introduction à la pratique de la voie de Nanpai. Depuis les cours se sont étendus et il en existe désormais dans plusieurs pays."

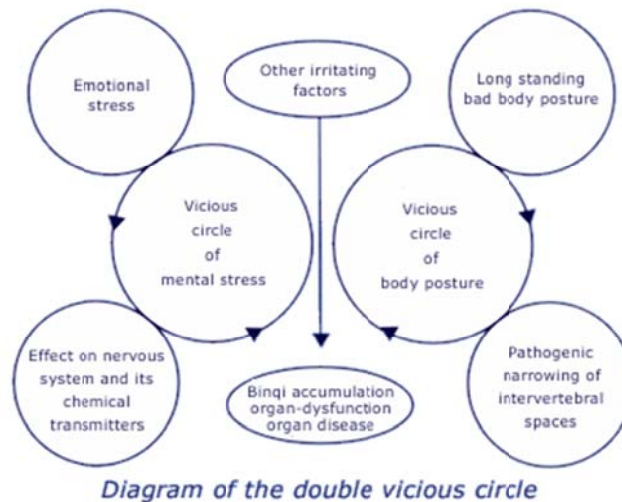
Des pratiquants de différents styles de Taijiquan suivent ces cours et près de la moitié d'entre eux sont eux-mêmes enseignants. Ils y perfectionnent leur niveau de Taiji, non seulement en terme de forces mais aussi de souplesse, ce qui rend leurs positions plus fluides. De nombreuses personnes y améliorent également leur santé. Par exemple, un étudiant avait au bras une malformation de naissance. Par la pratique du Taiji 37, ses articulations se sont déliées et son bras a retrouvé de la force, si bien qu'il commence à l'utiliser.

Dr. Shen enseigne 37 positions de Taiji. Grâce à ces exercices, les gens acquièrent spontanément différentes Taiji Jin (le terme chinois pour 'forces Taiji'). Par exemple, le Tin Jin ou la force d'écoute, le Fu Jin ou la force qui couvre, le Cun Jin ou la force courte, le Zidi Jin ou la force de repli, le Linkong Jin ou la force vide et bien d'autres. Les personnes qui intègrent ces forces peuvent les utiliser pour se soigner, soigner autrui ou combattre. Ce qui est remarquable, durant ces positions, ce sont les mouvements spontanés qui se produisent - la force prend naissance dans le Dantian, au niveau du bas-ventre, se propage et peut alors ouvrir les 5 mai - ou canaux énergétiques - et mettre en route les 3 circulations qui mènent aux forces Taiji.

Durant les cours, Dr. Shen utilise la transmission d'information pour aider les étudiants à acquérir et à développer cette force. Il s'en sert alors pour créer le mouvement et expulser les émotions. Fascinés, les étudiants se passionnent souvent pour la Force Vide et assaillent Dr. Shen de questions. Parfois, certains lui lancent même des défis voulant éprouver leur propre puissance. Dr. Shen répond plaisamment à ces rodomontades mais son intérêt pour la Force Vide ne réside pas là : il préfère l'utiliser pour restaurer et préserver la santé - cependant il n'a pas oublié (ni perdu!...) sa fougue combative d'antan...

Taiji 37

La différence entre le taijiquan et d'autres formes d'exercices réside dans la prise de conscience de l'existence de forces très particulières. Ces forces s'appellent taiji jin.



La pratique correcte du taijiquan permet au pratiquant de ressentir des mouvements spontanés, des vibrations, et de développer différentes forces qui représentent la base de l'étude et du développement des taiji jin.

La plupart des pratiquants de taijiquan n'ont jamais senti ce genre de sensations spéciales. Le Taiji 37 est une méthode secrète de taijiquan destinée à activer et à cultiver les taiji jin par la pratique de 37 positions.

Chacune des 37 positions possède sa fonction propre: elle ouvre certains canaux dans le corps et crée une circulation de Qi bien spécifique. Les mouvements spontanés augmentent la quantité de Qi dans le corps et stimulent sa circulation, évacuant ainsi le Qi malade du corps.

Le Taiji 37 est la route directe vers une compréhension profonde de la force taiji et de sa pratique.

Dr. Shen Hongxun
1999