

« Le vide et le plein change constamment dans le Taichi.

Quand vous affrontez un adversaire, ne vous départissez pas des principes du Yin et du Yang, du vide et du plein, du nul et du ferme.

Le nul peut se changer en solide, le solide peut se changer en nul.

Etre imprévisible est l'idéal...

En fait, tous les secrets du Taichi sont dans les changements du vide et du plein »

(Tung Ying Jie)

J'ai souvent entendu notre professeur nous demander d'aller dans le vide lors de la pratique de la forme ou d'absorber pour diriger la force du partenaire vers le vide en travail a deux.

Cette notion du vide m'intéresse et me rend perplexe, aussi, ai-je décidé de me plonger dans les livres pour essayer de la découvrir et de la comprendre afin de l'appliquer dans ma pratique du Taichi.

Premier réflexe, le dictionnaire. « Vide » : espace assez vaste qui ne contient rien.

Comment le vide que l'on pourrait penser passif, inexistant, qui ne contient rien, devient un élément dynamique et agissant ?

Quel rapport entretient-il avec le couple opposé Yin / Yang ?

J'ai pensé que la pratique du Taichi n'était pas la seule voie pour avancer sur cette notion incontournable de la pensée

chinoise et qu'à travers la peinture, la musique, la calligraphie, et particulièrement l'art du jardin et le Taichi, ma perception deviendrait plus juste et plus sensible.



Dans la peinture chinoise, François Cheng nous explique que « Dans certains tableaux, on constate que le vide, espace non peint, occupe jusqu'aux deux tiers de la toile. Devant de tels tableaux, même un spectateur innocent sent confusément que le vide n'est pas une présence inerte... ».

Pour illustrer cette notion du vide, j'ai choisi un sujet classique de la peinture chinoise : Shanshui (Montagne et Eau) que l'on va retrouver tout au long de ce mémoire.

En chinois, le mot paysage est composé de deux caractères :

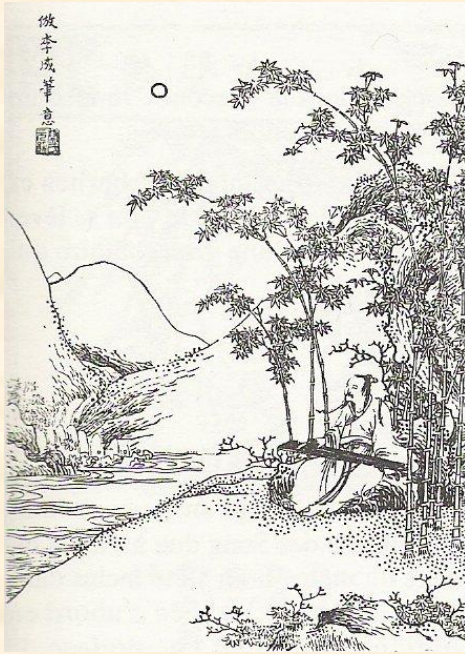
. du caractère « Shan » 山 (montagne), de type Yang, représente l'élément stable, la vigueur, le repos, l'ossature du monde. C'est la voie qui conduit au ciel.

. du caractère « Shui » 水 (eau), de type Yin, représentant le mouvement, l'eau vive et active qui apporte à la terre ses éléments nourriciers. Elle est opposée au feu et correspond au Nord.

La montagne s'oppose à l'eau, le vertical à l'horizontal, c'est la manifestation du Yin et du Yang qui pour moi reste en opposition figée, comme le chaud et le froid, le jour et la nuit... le vide et le plein.

D'un point de vue musical, j'ai pu découvrir que les instruments pouvaient être porteurs de symboles, d'une pensée. Pour illustrer mon propos, j'ai choisi la cithare chinoise à sept cordes pincées appelées Qin. Le Qin est composé d'une caisse de résonance à fond plat en bois dur de nature Yin percée de deux ouïes, et d'une table bombée en bois moins dense de nature Yang. Il est vénéré en tant qu'objet sans qu'aucun son n'en sorte grâce au fait qu'il soit fabriqué avec des bois d'essences complémentaires et chaque partie de son corps respecte ce processus.

Dans la peinture Shanshui où Eau et Montagne sont toujours représenté, on peut découvrir en observant minutieusement



un musicien assis devant son Qin, méditant ou jouant. Il est en harmonie avec la nature Yin et Yang du paysage, mais aussi avec son instrument lui-même construit sur ce même principe. Le Qin est aussi un instrument d'une grande richesse de timbre et de sonorité qui nous mène pas à pas jusqu'à la limite de l'inaudible,

jusqu'au silence, comme si l'oreille devait rester aux aguets. C'est à travers ce silence que je retrouve la notion de vide illustrée musicalement dans le morceau de cithare « Liushui, eaux qui coulent » extrait du disque de musique savante chinoise « l'art du Qin ». Ce vide, ce silence désiré par l'artiste laisse à la note l'espace pour faire entendre sa résonance, ce qui me permet de laisser libre cours à mon imagination... Et l'attaque de la note suivante devient nette, claire, précise, incisive, mordante, pleine grâce au silence qui l'aura précédée. C'est donc l'espace, le silence, le vide entre les notes qui va permettre au son d'être plein, habité, et ma perception de la

musique sera différente si ce vide, grâce à un montage audio, était réduit ou totalement enlevé.

Le vide révèle le plein et le son donne une forme au silence. Comme la cloche qui sonne nous révèle la profondeur du silence.

En avançant dans mes recherches, ma pensée devient plus nuancée :

Revenons à la peinture...

François Cheng nous explique le rôle du vide dans la peinture Shanshui : *« A l'intérieur de l'espace peint, entre la Montagne et l'Eau circule le vide représenté par le nuage. Le nuage est né de la condensation de l'eau, il prend en même temps la forme de la montagne. En effet, dans l'optique chinoise, sans le vide entre elles, Montagne et Eau se trouveraient dans une relation d'opposition rigide, Yin / Yang (...) alors qu'avec le vide, la Montagne peut entrer dans le vide pour se confondre en vagues et qu'inversement, l'Eau, passant par le vide, peut s'ériger en Montagne ».*



J'en déduis que la montagne n'est pas uniquement de nature Yang, ainsi que l'eau n'est pas uniquement de nature Yin. La brume, les nuages, considérés comme le vide font émerger les formes et permettent aussi à l'Eau et à la Montagne d'évoluer en leur opposé Yin ou Yang.

Le vide devient alors un lieu de transformation et c'est en regardant le bel ouvrage du photographe de Marc Riboud « Huang Shan, les montagnes céleste » que j'ai perçu la réalité du silence musicale et du vide dont parle François Cheng.

Ici, je retrouve l'image circulaire du Taichi symbole du Yin et du Yang qui s'équilibrent dans un mouvement sans fin de transformation générée par le vide.

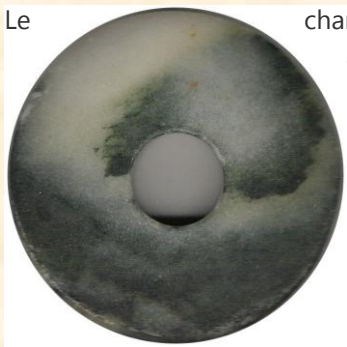
Shanshui représente donc la complémentarité et non l'opposition figée.

Ce sujet classique de la peinture chinoise, je l'ai retrouvé dans les principes des maîtres de Taichi.

Maître Tung Ying Jie nous invite : « *Soyez comme la montagne et bougez comme l'eau d'une rivière. Grâce à la pratique, les jambes développent des racines et l'on pourra se tenir stable comme une montagne. Une main peut devenir dix mains, dix mains devenir mille mains, comme l'eau déferlante d'une rivière, qui peut nettoyer tout sur son passage* ».

L'image de la montagne représente toujours la force active Yang et l'image de l'eau représente la douceur réceptive Yin, qui va évoluer et se transformer en son opposé.

Le changement dans le mouvement, c'est l'échange continu du Yin et du Yang, du vide et du plein.



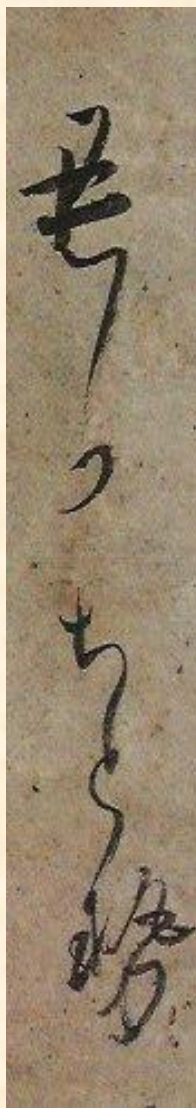
Tout change, les bras, les jambes, devant, derrière, à gauche, à droite. Ce changement s'effectue lors des transferts de poids. Lorsque dans ma pratique en travail à deux, je suis au maximum de mon absorption, donc au maximum de mon Yin, le partenaire se retrouve être au maximum de son Yang. Je le laisse pousser et je cède. Par le passage au vide, j'accède à la transformation interne qui va inverser les énergies. Par le vide, j'atteins mon plein et je suis au maximum de mon Yang. Mon partenaire perd son enracinement, et je peux donc attaquer à mon tour. Parallèlement, il y a un maintien permanent de l'équilibre. Il existe du Yin et du Yang en proportions variables, mais l'un ne peut exister sans l'autre.

Cette notion d'équilibre autour du centre, je la retrouve quand je fais mes pages d'écriture chinoise. Chaque idéogramme occupe un espace carré au sein duquel l'espace s'organise autour d'un centre, et mes traits tendent vers des rapports d'opposition de vide et de plein, de fixité et de mouvement.

N'ayant malheureusement pas encore trouvé de textes de maîtres de Taichi décrivant en détails le processus du cheminement du vide et du plein au sein du corps, je vous propose ce beau texte de Ch'eng Yao-T'ien, dynastie Ts'ing sur la maîtrise de l'art d'écrire :

« La voie de la calligraphie est fondée sur la maîtrise du Vide, (...) toutefois, le Vide ne se manifeste et n'opère que par le Plein. (...) L'art calligraphique s'accomplit au moyen du pinceau. Celui-ci est manipulé par les doigts, lesquels le sont

par le poignet et l'avant bras. L'avant bras, lui, obéit au coude et le coude se laisse guider par le bras et l'épaule. Epaule, coude, avant bras, doigts appartiennent tous au coté droit du corps, lequel s'appuie à son tour sur le coté gauche du corps. Les deux cotés, ensemble, forment la partie supérieure du corps. Celle-ci, bien entendu, ne saurait fonctionner que grâce à la partie inférieure du corps, et plus particulièrement aux deux pieds. Fermement posés sur le sol, les deux pieds incarnent par excellence le plein de la partie inférieure du corps. C'est à partir de là que tout se joue. Le plein de cette partie inférieure a pour mérite en effet de permettre à la partie supérieure du corps d'être habitée par le vide. Non un vide pur et inerte, car, tout en étant habitée par le vide, la partie supérieure possède aussi son plein qui n'est autre que son coté gauche. Prenant appui sur la table et se reliant en même temps aux deux pieds, ce coté gauche, plein, permet alors au coté droit d'être habité par le vide. Mais, à l'intérieur du coté droit, ainsi rendu disponible, s'instaure à



nouveau un jeu de vide et de plein en chaîne, chaque élément qui le compose devenant tour à tour plein et vide. C'est ainsi que l'épaule vide, devenant pleine, agit sur le coude vide, le coude vide, devenant plein, agit sur l'avant bras vide ; l'avant bras vide, devenant plein, agit sur les doigts vides. C'est dans les doigts que le vide atteint son extrême. Cependant, le vide qui s'y loge ne saurait tourner « à vide » ; il faut qu'il devienne à son tour plein. Car les doigts, ne l'oublions pas, sont prolongés par le pinceau. Or, le vrai pinceau, selon l'expression heureuse des Anciens, doit être comme un « tube crevé », dans la mesure où le vide des doigts doit entièrement passer en lui au risque même de le faire éclater. Gonflé de vide, le « tube crevé » qu'est le pinceau ne se limitera pas au rôle d'un simple réceptacle ; il est en charge de tout le mouvement dynamique du corps que nous venons de décrire, mouvement dont il est l'aboutissement. Investi d'un pouvoir plénier, il est à même d'imposer une action double : par son plein, il imprime l'encre dans le papier si fortement qu'il semble le traverser ; par son vide, il glisse sur le papier, aérien tel un pur esprit qui sur son passage remplit l'espace de sa présence sans laisser de traces palpables »

Le vide laissé par le compositeur sur sa partition, par le peintre sur sa toile, par le calligraphe au sein du caractère chinois et

par le maître de Taichi, je l'ai retrouvé chez le maître jardinier quand il agit sur l'espace en modelant vide et plein.

Dans l'art des jardins chinois, Shanshui est aussi un sujet classique. L'idée était d'évoquer la montagne et l'eau par des paysages en miniatures. Le jardin est la représentation de la nature, et de l'homme faisant partie intégrante de la nature. C'est la représentation du monde en petit.

L'idéal du jardin est l'effet naturel de la composition, malgré les changements d'échelle. Le maître jardinier joue sur les rapports entre les différents espaces en ménageant des contrastes, proche lointain, séparé relié, grand petit, montré caché, vide et plein, Yin et Yang. Il montre en cachant, il ouvre en fermant, il montre le grand par le petit, une pierre dressée figurera une montagne, une mousse une prairie. Comme dans une pierre de rêve peuvent s'étendre de vastes paysages de brume.

Le maître jardinier joue sur l'agencement des sentiers, des ponts, des couloirs, des pièces d'eau permettant de circuler de diverses façons suivant des principes de Fengshui 風水 (vent eau) pour éloigner les mauvais esprits et attirer la bonne fortune. C'est l'art d'interpréter les caractéristiques visibles et cachées d'un lieu, de reconnaître les prédispositions d'un lieu, d'en tirer partie ou d'intervenir pour les modifier dans un sens favorable. Comme se protéger du vent du nord, de jouir d'un bon ensoleillement... On devra donc tenir compte des lignes de forces le long desquelles se déplacent les énergies.

Ne serait-ce pas similaire au corps humain ? Comme nous l'a enseigné Mohamed Ahamada dans l'analyse du mouvement :

trouver une manière harmonieuse dans la transmission des forces montantes et descendantes, recherche permanente dans notre pratique du Taichi.

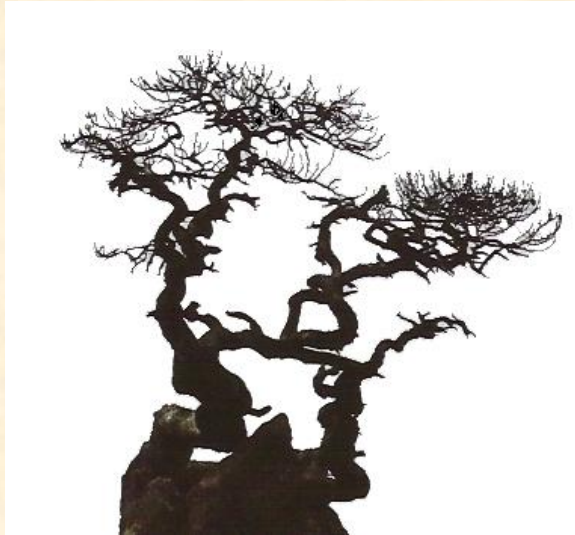
Quand j'attaque, ce n'est pas seulement avec ma main, mais avec une ligne de force qui part de mon pied, se transmet à mon bassin puis à ma colonne vertébrale érigée sans tension du sacrum au sommet du crâne. Ainsi l'énergie peut circuler de mon pied jusqu'à ma main. Si mon articulation est tordue ou placée dans une position de nature à contrarier son bon fonctionnement, mon articulation deviendra raide et mon mouvement ne sera pas fluide. Les articulations doivent être connectées. On retrouve ce principe dans un texte attribué à Zhong Sanfeng : *« Chaque partie du corps correspond au « vide » ou à la plénitude. Le corps doit être relié, articulation par articulation, sans la moindre discontinuité »*

L'équilibre est une technique qu'il importe de maîtriser dans l'art du jardin pour lui donner une âme. Il est basé sur l'asymétrie, le décentré et la forme triangulaire. Par exemple l'arrangement par groupes de trois, la taille en forme pyramidale. Les motifs très centrés sont jugés statiques, donc les allées rectilignes qui donneraient une organisation trop centrée sont à éviter. Jamais l'on embrasse de grandes perspectives d'un seul coup d'œil, ce qui permet d'avoir des points de vue différents sur le jardin suivant l'endroit où l'on se place. Je vais choisir l'angle de perception en fonction de ma sensibilité du moment. Selon le cadre, j'obtiendrai une vision intimiste ou plus globale. Les effets de masses et de profusions confuses sont à éviter. La composition peut être compacte sans être encombrée, ou aérée sans être inconsistante. « Trop

de » est à éviter. Tout est notion d'équilibre comme dans le Taichi.

Rien dans notre forme ne doit être exagéré ni étriqué, faire ce qui est approprié, ni plus ni moins... Maître Tung Ying Jie demandait à un élève de faire la forme, il vit ses dents grincer et la tension dans les yeux, même ses veines ressortaient. Le Maître expliqua qu'il était Double Poids, avec les deux cotés trop lourds. Un deuxième élève soutint qu'il était bien plus souple que le premier. Quand il montra quelques mouvements, il était si léger que ses jointures semblaient déconnectées et son corps sans os. Le Maître dit qu'il était aussi Double Poids, mais beaucoup trop vide « *Etre Double Poids vient d'être trop lourd, trop léger, et ni l'un ni l'autre ne sont corrects* ».

Je pense que dans notre pratique comme dans l'art du jardin, le Yin et le Yang sont équilibrés en proportions variables et non de manière parfaitement symétrique, et les problèmes surviennent quand l'un va sans l'autre.



Par exemple, la quasi absence de végétation révélera le vide dans le visible et sollicitera mon imaginaire. Un bosquet de bambous par son bruissement au vent donnera de la vie à mon jardin et pourra servir de fond de décor à la sobriété d'une mousse sur une roche. Un pin isolé au port tortueux grâce à une taille minutieuse que j'aurai effectuée pourra faire surgir de mon imagination vents et tempêtes et évoquera son fort enracinement. Une palissade blanche fera ressortir à l'automne la fine silhouette des feuilles d'un Acer pourpre.

Une branche de Prunus en fleurs vue par l'embrasure d'une fenêtre me rapprochera d'un tableau, soulignera le graphisme et isolera en montrant. « *Pour percevoir pleinement, le vide est nécessaire* » (Antoine Marcel).



Nan Shan, maître jardinier nous rappelle « *Jardinier, la terre, c'est la terre de l'esprit. Le chemin, c'est la marche. Le modèle, c'est la nature. L'enseignement, c'est la pratique. On se lève le matin gai ou maussade (...), on part au jardin. Un rayon de soleil perce dans une clairière à l'herbe fine. Ainsi naît l'art du jardin au cœur de l'homme. Peu à peu, rocaille, montagne viennent prendre place dans un espace imaginaire. Le jardin est déjà conçu dans l'esprit, le jardin est déjà sorti du vide* ».

Entrer dans le Taichi, c'est comme entrer dans un jardin chinois. Lorsque je franchis la porte d'un jardin, j'entre dans un monde où Montagne et Eau est une écriture, un mode de représentation mentale. Entrer dans un jardin chinois, c'est entrer dans la pensée chinoise, comme les jardins de Versailles dessinés par André Le Nôtre nous font entrer dans l'esthétique et la pensée française du XVII^e siècle. Les jardins à la française sont basés sur la régularité géométrique, bassins carré, rond, parterres en broderie, plantations au cordeau, allées rectilignes...

Au contraire, dans les jardins chinois, la composition paysagère est asymétrique. Les formes géométriques sont à éviter. Les lacs sont divisés en formes irrégulières. Tout ce qui est planté en ligne est considéré dépourvu d'agrément naturel.

Les jardins à la française sont faits pour l'esprit, d'où il en ressort une logique cartésienne. Les promenades suivent les allées rectilignes et les axes grandioses se coupent à angle droit. Alors que la pensée chinoise est basée sur une dualité féminin / masculin, Yin / Yang qui est née par l'observation de la nature, des oiseaux, des animaux, en regardant la terre et en levant les yeux vers le ciel.

Plusieurs mois se sont écoulés depuis le début de mes questionnements face au vide, et grâce à l'ensemble du travail de réflexion, d'écoute, de recherche, de synthèse à travers différents domaines qui me sont proches et chers, ou qui m'étaient encore inconnus, ma pratique du Taichi s'est vue transformée au rythme de la construction de ce mémoire.

Ce travail m'a permis d'affiner ma perception et ma sensibilité au service du Taichi pour aller vers une écoute plus fine de mon partenaire lors du travail à deux et dans ma pratique individuelle.

A travers ces quelques pages, j'ai voulu montrer que le silence, les brumes, les nuages, le blanc, l'absence de végétation, bref le vide esthétique ou le vide physique dans la pratique martiale est un art.

Je conclus en disant que le Vide n'est donc pas extérieur au Plein, et n'est pas dans une opposition figée avec celui-ci. Le Vide est agissant et nécessaire aux transformations harmonieuses du Yin en Yang et du Yang en Yin. Par le passage au vide, j'accède à la transformation interne qui va inverser les énergies. L'art suprême consisterait à introduire du vide au sein même du plein.

« Mon art consiste en ceci : je fait voir mon vide. J'ouvre le combat en attirant mon adversaire par un avantage apparent ; j'attaque le dernier, mais je touche le premier »

Chuang-Tzu, « Discours sur l'épée »