

LE TAI CHI CHUAN PRATIQUÉ COMME UN « ART MINIMALISTE »

Introduction

La pratique de diverses activités culturelles et sportives peut laisser penser à un éparpillement, à l'image d'un insecte — sorte d'abeille butineuse — qui irait de pré en pré, de forêt en forêt, pour fabriquer un miel au goût indéfinissable. Mais il arrive parfois que la rencontre de plusieurs pratiques fait que chacune d'entre elles s'enrichit au contact des autres et que peu à peu une impression d'équilibre et d'harmonie se dégage de cet ensemble varié. C'est cette deuxième image que j'aimerais illustrer à travers mon expérience personnelle.

J'ai débuté l'apprentissage du Tai Chi Chuan au Japon, après plusieurs années de pratique de l'art floral (ikebana) et du « poème illustré » (haiga). Ces deux activités, considérées comme des arts traditionnels, jouent sur les deux registres de la technique et de l'esthétique. Lorsqu'en 1994, je me suis inscrite pour la première fois dans un club de Tai Chi Chuan à Tôkyô, c'est avec le même état d'esprit et la même attention portée à ces deux aspects de ce nouvel « art », que j'ai commencé mes cours. À mon retour en France, en 1996, j'ai pu continuer la pratique du Tai Chi Chuan grâce à l'association Tzeu Jan présente dans ma ville d'adoption : Louveciennes, dans les Yvelines.

Je prendrai quelques traits — l'« essentiel ou le dépouillé », le « proche », le « plein » et le « vide » — qui me semblent pouvoir définir l'essence de l'ikebana et du haiga, et tenterai de montrer en quoi ils se sont révélés fondamentaux pour ma compréhension personnelle du Tai Chi Chuan. C'est du moins ce que je ressens au fur et à mesure que j'avance dans mon apprentissage de ce dernier. Pour la commodité de l'exposé, j'attacherai à l'art des fleurs l'idée de dépouillement et d'essentialité, et à celui du « poème illustré » l'idée de pleins et de vides alternés. Il va sans dire qu'il s'agit là d'un choix fait pour la commodité de l'exposé et que, dans la réalité, ces spécificités se retrouvent dans l'ensemble de ces deux arts.

1. Ikebana et Tai Chi Chuan : aller à l'essentiel

L'ikebana a un long passé. Tout comme le haiga, c'est une pratique qui a été introduite dans l'Archipel à partir du continent, à l'intérieur du courant civilisateur chinois. Comme la majorité des emprunts japonais à la Chine, ces formes artistiques ont été acclimatées à la culture japonaise, avant d'en devenir une part intégrante. Ainsi, l'art des fleurs à la chinoise se transforme progressivement, à partir des XVe et XVIe siècle, en l'art de « faire vivre » (ikeru) les fleurs. On ne se contente plus de les sentir, de les admirer dans un vase, objet d'appréciation, mais on commence à composer un arrangement floral qui tient à la fois de l'art du paysage et de celui de la peinture. L'univers des fleurs devient prépondérant par rapport au vase lui-même. Ce que j'ai retenu de cet arrangement, c'est, sous la forme moderne et populaire qu'il a acquis au cours des siècles — sorti de son milieu aristocratique d'origine —, une technique élaborée qui non seulement renvoie aux *kata* (formes) des figures du Tai Chi, mais laisse également à l'esthétique une place importante, peut-être la première.

Les *kata* ou matrices fondamentales de l'école Mishô d'art floral se résument en trois points dont le lien profond est le principe d'harmonie. harmonie entre le ciel, l'homme et la

terre. Cette harmonie est nécessaire quelle que soit la position de la branche dans le vase qui s'inscrira dans un cercle (représentant le ciel), ou un triangle (représentant la terre). Dans la composition concrète du bouquet le ciel est appelé « tai » (corps), l'homme correspond à la position médiane dénommée « yô », la terre est nommée « tome » (arrêt) et se trouve en position basse (*voir illustration ci-dessous*)



Exemple de composition de l'École Mishô

Les manuels spécifiques à l'art floral, appelés kadensho, littéralement « ouvrages de transmission (de la voie) des fleurs », comme dans tant d'autres domaines au Japon, ont développé des règles, sorte de modèles normatifs qui, peu à peu, ont permis de dégager des « formes » essentielles, proches des règles de comportement ou d'appréciation artistique.

L'observance parfaite des kata dans la composition du bouquet est à l'image de la pratique du Tai Chi : plus on pratique ces deux arts et plus les gestes gagnent en sûreté. La liberté que l'on peut acquérir à travers l'émancipation vis-à-vis de ces formes fondamentales est celle du maître. Les élèves ont, quant à eux, comme objectif suprême de rester au plus près de ces formes « parfaites » qui sont autant d'empreintes d'un modèle fondamental dont chacun essaye de s'approcher. C'est en ajustant son « art » au plus près des kata que les formes naissent. Aller à l'essentiel, c'est essayer de se rapprocher, avec peu de moyens, d'une harmonie d'autant plus forte qu'elle est, pourrait-on dire, minimaliste. Trois points suffisent, même si d'autres figures à cinq branches — reflet dans l'art floral des cinq éléments du yin et du yang — sont possibles. C'est cette économie d'éléments dans la composition florale de l'école Mishô qui m'aide à un contrôle plus grand de mon corps lors de la pratique des kata dans le Tai Chi. Penser tout à la fois au haut du corps qui doit tendre vers le ciel, aux

pieds correspondant aux « arrêts » de l'Ikebana, accrochés au sol, voire même enracinés, mais aussi à la position intermédiaire dite « yô », à l'image de l'abdomen, centre vital du souffle : autant d'attitudes qui ne peuvent être dissociées.

2. Haiga et Tai Chi Chuan : vers une harmonie contrastée : « plein » et « vide »

L'art du haiga (« poème illustré ») tire son origine, comme l'ikebana, de l'influence chinoise, à travers l'art de la peinture monochrome. Il s'est cependant vite dépouillé de ce caractère premier, lié au milieu de l'aristocratie et du bouddhisme, pour s'apparenter à l'art de la calligraphie dont son sens premier est dérivé : haiga — littéralement « poème - peinture » — avait pour nom ancien celui de sôga « peinture/illustration (dans le style) cursif » ; c'est-à-dire un style nommé par rapprochement avec le mouvement des herbes (sô, en langue japonaise). À la différence de l'art floral traditionnel, l'art du « poème illustré » est un art de facture populaire qui sous cette appellation apparaît à l'époque moderne. Sa « japonité » provient du type de poème utilisé — poème court — et de son illustration dans un style cursif.

C'est également l'économie de moyens qui caractérise cet art. On parle de « lignes abrégées », de couleurs pâles et peu profondes, de traits graciles. Dans la pratique technique du haiga, deux règles m'ont aidé pour mieux comprendre l'univers du Tai Chi. La première est l'idée selon laquelle l'espace blanc sur la feuille de papier est la quintessence de l'illustration ; ce qui se traduit par le terme de « blanc en surplus » (yohaku). C'est ainsi que la neige, ou la fleur blanche du prunier, seront à peine représentées. C'est grâce à cette technique que la neige apparaîtra plus froide, que le vent ou les feuilles de bambou sembleront bruisser sur le papier, que l'on entendra le bruit de l'eau qui coule ; d'où, également, l'importance des marges, des limites. Ne pas occuper tout l'espace. C'est aussi à cela que je pense lorsque je me déplace en effectuant les diverses figures du Tai Chi. Rester à la fois légère et aérienne, tout en pensant à la position des pieds, ne pas laisser de trace sur le sol à cause de pas trop appuyés. L'enchaînement des figures me fait penser au processus du dégradé dans la peinture haiga : pas de rupture, de coup d'arrêt du pinceau ; pas de gestes heurtés dans le Tai Chi.

La deuxième règle est celle qui a trait à la teinte et à la nuance, à la densité de l'encre. Cette règle, dénommée « dense-pâle » (nôtan), illustre la technique du dégradé à partir d'une base semblable : le noir (*voir illustration page suivante*). Cette touche appuyée du pinceau qui noircit la feuille, avant de se soulever et de quitter le papier dans un mouvement de bas en haut, c'est le plein et le vide du souffle, l'air inspiré puis expiré, contrôlé et maîtrisé du Tai Chi. L'esthétique du dégradé est le résultat d'un mouvement corporel (bras-poignet) mesuré, qui évoque pour moi la maîtrise à atteindre dans l'utilisation du souffle lors de ma pratique hebdomadaire du Tai Chi.

3. Un vœu pour conclure : vers une fusion de ces trois voies?

Par de-là la contrainte technique de l'ensemble de ces exercices, l'idéal à atteindre est pour moi celui d'une possible fusion. Dans l'art floral, on utilise des matériaux divers (branches, feuilles, fleurs) que l'on essaie de « faire vivre » ; pour cela, spécialement dans l'école Mishô, on taille, on plie, on dresse et on donne forme à certaines parties de la composition.



Poème : « *sans heurt, les fleurs de cerisiers chutent, doucement* »

De la même manière, en traçant sur la feuille blanche le poème en style cursif, ou en dessinant un paysage, un animal ou une plante, on contraint forcément la réalité. La composition du dessin, les pleins et les déliés du pinceau, la densité de l'encre, tous participent de cette mise en forme de la réalité. Cette transformation obéit, en fait, à des règles précises qui sont les kata de ces arts de l'esthétique.

Pourquoi ne pas penser la pratique du Tai Chi comme un exercice semblable, même si, comme l'écrit le professeur Tsurumi Shôen, grand maître de la peinture illustrée, « atteindre la maîtrise du blanc est un rêve ». Mon rêve à moi est de partir de ces contraintes, de ces formes matricielles respectées, pour quitter un instant la « voie » et me rapprocher — ne serait-ce qu'un moment — d'un sentiment du beau que m'apporte la pratique du Tai Chi Chuan. Un geste, un enchaînement replacés dans leur cadre respectif devraient permettre, à force de travail et de maîtrise, d'atteindre et de ressentir ce sentiment esthétique qui, parfois, transparaît dans l'art floral et le poème illustré, tout en sachant que ce sentiment est toujours précédé d'un concept plus vaste, celui de la place de l'homme dans l'univers.