

Témoignage de René Liégois,  
ancien instituteur et maître de tai chi

Propos recueillis et mis en forme par Anne Moinet.

René a septante-trois ans maintenant, mais personne ne peut le deviner tant il est alerte, solide et créatif. Depuis une quinzaine d'années, il fait du tai chi. Au début, il s'agissait simplement pour lui d'une pratique physique douce, mais très vite, c'est devenu un besoin, une manière d'aborder la vie. Il pratique chaque jour et il s'est formé auprès de divers maîtres, au point de devenir maître lui-même. Il enseigne maintenant le tai chi, ce qui lui permet de mettre en œuvre une autre de ses passions : la pédagogie.

Le tai chi est, à l'origine, un art martial chinois, mais il est devenu une pratique de méditation en mouvement. Vu de l'extérieur, il s'agit d'une sorte de chorégraphie complexe, très lente. Pour pouvoir le pratiquer seul, il faut mémoriser de longs enchaînements de mouvements et, par ailleurs, l'harmonie que procure le tai chi dépend de la précision des mouvements, en accord avec la respiration. Il s'agit donc d'une pratique impliquant non seulement le corps, mais l'esprit et elle ne peut se faire qu'en pleine conscience.

René décrit son évolution de la simple envie de bouger à cette pratique de méditation en pleine conscience : *« Quand j'ai commencé à prendre contact avec le tai chi, je n'avais vraiment pas d'objectif précis. Simplement, j'avais envie de bouger et je m'étais dit que cela avait l'air, vu de l'extérieur, d'être facile, de ne pas trop solliciter le corps de manière acrobatique, ce qu'on ne sait plus faire à un certain âge. J'avais cinquante-sept, cinquante-huit ans. Et au début, cela a été une pratique physique procurant un certain bien-être, entravée un peu par la difficulté d'apprentissage, dont on se rend très vite compte, et finalement, je ne sais pas pourquoi, j'ai accroché. La compréhension est venue après. Donc j'ai avancé de plus en plus et puis je me suis rendu compte que, si je voulais avancer, il y avait une grande part de physique, puis, petit à petit, avec le temps, il est arrivé une prise de conscience du mouvement, en accord avec le mouvement sur le plan physique, parce que rester uniquement sur le plan mental, penser, faisait en sorte qu'on ne progresse pas, parce que le temps que le message de la conscience arrive au corps, on est déjà au mouvement suivant, alors que c'est très lent, le tai chi. C'est sans doute une des raisons pour lesquelles c'est tellement lent. Il y a une perturbation entre les deux. Donc je me suis très vite rendu compte qu'il y a une mémoire corporelle qui joue en même temps que la conscience, mais que la conscience vient après. On bouge d'abord, puis petit à petit on se rend compte du geste qu'on a fait. Et ce geste, on peut alors le corriger. Et c'est là qu'il se crée un va-et-vient entre le corps et l'esprit avec, en plus – c'est peut-être un détail, mais je crois qu'il est important – la respiration qui rythme le tout. Et la respiration au sens propre comme au sens figuré, c'est-à-dire la respiration physique, mais aussi le rythme du mouvement. L'installation d'un rythme qui amène à une certaine harmonie. Ça, c'est une chose. Mais il y a autre chose : notre respiration, qui est automatique, qui dépend de notre système sympathique et dont on ne prend pas conscience - heureusement, parce que s'il fallait commander sa respiration, ce serait épuisant – on prend conscience de son rythme vital et au fur et à mesure que cette symbiose s'est faite entre le corps et l'esprit, la pensée, etc. , je suis arrivé à un autre degré qui est ce qu'on pourrait appeler la méditation en mouvement, c'est-à-dire un autre état de*

*conscience qui est assez paradoxalement un état de conscience et de non-conscience, c'est-à-dire que je suis tout à fait conscient de ce que je fais quand je fais la forme du tai chi et, en même temps, ça me donne un bien-être tel que j'arrive à un état de conscience qui me libère de l'ensemble : j'oublie que j'existe tout en existant à 200%. Je ne suis plus dans la contingence matérielle, je suis au-delà, dans ce que Ferry appelle la transcendance horizontale, en contact avec ce qu'il y a d'humain en nous. En même temps tu sors de toi-même, mais tu n'as jamais été aussi présent qu'à ce moment-là : je fais partie de ce qui est là. Ce sont ces moments privilégiés que tu peux trouver en écoutant de la musique, en voyant une pièce de théâtre, en te promenant dans la forêt. Mais ici, ce que j'ai trouvé en tai chi, c'est une méthode pour y arriver. Et je comprends pourquoi cette pratique si ancienne continue à exister. »*

Pour René, il est très difficile de dire si le mouvement précède réellement la prise de conscience qu'il en a, ou l'inverse : *« Tout est mêlé. Je ne peux pas bouger, moi, personnellement, sans être conscient de ce que je fais, mais en même temps, je dois percevoir ce que je suis en train de faire. (...) Il y a complémentarité entre la perception et la conscience. »* Nous sourions ensemble en évoquant les salles de fitness où, lorsque vous pédalez vigoureusement sur une machine qui enregistre vos battements de cœur, on vous propose une animation télévisée : vous laissez votre corps se mouvoir tout en occupant votre esprit ailleurs. Cette séparation entre corps et esprit, René la refuse : *« Comme dit Damasio, je ne ferais pas l'erreur de Descartes de séparer les deux. »*

La pratique du tai chi, pour René, grâce à cet éveil de la conscience par le corps, renforce la présence au monde, présence aux autres, mais aussi à l'environnement : *« Ça m'a permis de retrouver conscience de mon corps, conscience de mon fonctionnement, mais aussi, ce qui est beaucoup plus important, de mon être au monde, donc de mon entourage. Donc en prenant conscience de la manière dont moi je fonctionnais, j'ai repris une meilleure conscience de l'environnement. Par exemple, le fait de retrouver un travail à deux, en tai chi, fait qu'il y a cette complémentarité entre moi et le milieu. Et puis, cela s'élargit au milieu physique, tous les objets qui m'entourent, et puis à la nature. On prend une autre conscience de la nature, qu'on croyait avoir, mais qui n'allait jamais très loin. »* Pour lui, la conscience dépasse de loin la pensée, elle part du corps et inclut l'émotion, elle fait de nous un être double : à la fois acteur et témoin, et c'est elle qui mène à l'harmonie : *« Comme le dit le Tao, on est en harmonie avec l'univers. Parce qu'il y a une certaine harmonie dans cet univers, même si nous, tout petits, cela ne nous semble pas évident. Et je pense que cette harmonie, elle est là, dans notre conscience, en étant acteurs et témoins en même temps. »* Il a l'impression que cette prise de conscience l'amène à *« un état qu'on peut peut-être appeler sagesse et qui est une acceptation sereine du monde tel qu'il est et de moi tel que je suis, sans tomber dans le non-agir (...), non, je continue malgré tout à penser que ma présence peut agir quelque peu. »*

Pour lui « agir », c'est notamment renforcer la conscience individuelle et collective, *« la conscience de son être et de son existence, mais aussi la conscience d'être au milieu des autres »*. Et cela n'est pas nécessairement facile, dans la vie actuelle qui, selon lui, confond la conscience et l'ego et maintient de nombreux individus à un stade infantile : *« On a cru qu'en essayant d'émanciper l'être humain de toute une série de contraintes, qu'elles soient physiques, matérielles, mentales, religieuses et autres, qu'importe, on allait l'amener à une prise de conscience. Or je constate que ce n'est pas la conscience qui travaille, mais l'ego, en se disant, je suis là, j'existe, mais tout le reste est à ma disposition. Les tout petits enfants, quand on dit : « C'est quoi une tasse ? », la définition qu'ils en donnent, c'est « pour moi boire ». Quand on dit « C'est quoi le lait ? », c'est « pour moi boire » aussi. C'est quoi le*

*pain ? « C'est pour moi manger. » J'ai l'impression que le monde occidental fonctionne comme ça : « la route, c'est pour moi rouler avec ma voiture » et on voit les revendications et autres... »*

Pour René, la pratique du tai chi – ou tout autre forme de prise de conscience du corps, de ses mouvements par rapport à l'environnement – peut changer le comportement quotidien physiquement, mais aussi psychologiquement : *« Je pense que pendant l'apprentissage, ce sont des moments privilégiés où on se retire du quotidien, mais que, progressivement, on retourne au quotidien, mais autrement. Je donne un exemple concret. J'ai une connaissance qui est un monsieur obèse. Il vient de prendre sa retraite et il s'est inscrit dans un cours de tai chi, il y a six mois. Quand il marchait, il le faisait en écartant les jambes et en se balançant. Je l'ai vu hier et j'ai remarqué qu'il marchait maintenant d'une autre façon. Sa marche est plus coulée, plus harmonieuse. On n'a plus l'impression qu'il traîne son corps. Cela veut dire que cette pratique corps-esprit fait qu'à certains moments on progresse, mais que cela déborde très vite sur la manière de bouger, mais aussi de penser. Je le sens sur moi-même. Je vis un conflit pour le moment, je suis dedans, mais je ne me laisse pas « bouffer ». Cette pratique a fait que ma conscience et ma façon de réagir ont changé et me permet de voir les choses de plus loin. J'arrive maintenant à me voir en même temps de l'extérieur et de l'intérieur. Il faut être dedans pour vivre les choses, mais il faut avoir cette capacité de passer à un autre état. »*

Cet effet – souvent mystérieux – de l'activité du corps sur l'activité de l'esprit, René ne l'explique pas, il la constate et cela lui rappelle un souvenir de sa vie d'instituteur : *« J'ai été maître d'adaptation et avec une inspectrice, Louise Monnier, une femme brillante, qui m'avait laissé carte blanche et m'avait fait part de travaux français sur le handicap, j'avais eu l'occasion de voir ce chercheur travailler à Paris et, avec ces enfants en difficulté, elle introduisait énormément le mouvement. Quand je suis revenu et que je travaillais avec des enfants en difficulté de lecture et d'orthographe, je leur faisais vivre le mot. Par exemple : j'avais mis sur le sol une ficelle avec laquelle j'avais dessiné un chien. Et je faisais vivre le chien au gosse, c'est-à-dire que je le faisais marcher le long du contour et après on en venait au mot et je constatais que, alors que cela n'avait rien à voir avec la graphie du mot, l'apprentissage était plus rapide. Est-ce que c'était parce qu'on était dans le corps, perçu, vécu, représenté. Est-ce que c'était cela ? Je voyais que cela donnait des effets. »*

Pour lui, garder en lien le corps et l'esprit est essentiel et il est convaincu que c'est l'une des voies que doit viser l'école. S'il était plus jeune, il aimerait poursuivre un travail esquissé, il y a quelques années : pratiquer régulièrement du tai chi avec des enfants de 5 ans pour leur transmettre cet entraînement à prendre conscience de leur corps, des autres et du monde et leur offrir ainsi la pleine possession de leurs moyens, mais aussi une aptitude à vivre l'harmonie.

Propos recueillis et mis en forme par Anne Moinet