



## TRAVAILLER MOINS... POUR « GAGNER » PLUS !



sōng = détendu

### Une consigne : relâchez-vous complètement pour être efficace!

Chen Man Ching répétait paraît-il sans cesse à ses étudiants : « *Relâchez-vous totalement.* » « *Relâchez-vous* », voilà une phrase que l'on entend tout le temps quand on pratique un art martial interne. Je ne voyais pas trop ce que cela pouvait signifier d'autre que « *ne soyez pas stressés* ». Mais ne pas être stressé(e) ne signifie pas être complètement détendu(e). Ne pas être stressé est juste l'état neutre, c'est la moitié du chemin pour être détendu. Et déjà, au moins certains jours, cela semble assez inaccessible de ne pas être stressé(e)... Alors que veulent-ils dire par « *être complètement détendu au point que vous sentiez les muscles se détacher des os* »? Et surtout, pourquoi une telle insistance sur ce point?

### La consigne est simple, mais on ne croit pas à sa validité

Si les maîtres répètent tout le temps « détendez-vous », c'est parce qu'il est difficile de le faire. Il n'est pas très difficile de relâcher un muscle sur lequel on porte son attention. Mais dès qu'on y pense plus il se crispe. Et il est encore plus difficile d'être globalement détendu.

La principale difficulté est qu'on ne croit pas à l'efficacité d'une telle pratique. On nous prône une attitude contraire à celle demandée par la société. Pour se relâcher, cela nécessite d'abandonner beaucoup de croyances inconscientes que l'on a sur la vie. Par exemple, le relâchement, c'est le repos entre deux moments de travail. Il est possible de se détendre puisqu'on ne fait rien. D'ailleurs c'est fait pour ça. Et quand on a besoin d'être efficace, alors il faut faire un effort, on se remet à « travailler ». On a rien sans rien, c'est l'évidence! Notre société de l'efficacité nous fait croire que pour tout il faut fournir un travail et que seul l'effort sera récompensé. Il y a une croyance forte qui est « *il faut de battre dans la vie* », et si je cesse de me battre, de faire des efforts, alors forcément tout va aller de travers. Les gens relâchés sont des mous, des incapables, des inaptes, qui n'arriveront à rien dans la vie, qui laissent faire. N'est-ce pas ce que nous pensons généralement?

Déjà pour la vie courante, une attitude relâchée semble inadéquate, mais c'est encore pire durant la pratique d'un art martial. Comment pourrais-je gagner en efficacité, en puissance... en me relâchant!? Comment un maître peut-il donner une consigne aussi absurde que « *relâchez-vous pour pousser* »? Cela n'aura aucune efficacité!

### Pour y croire, il faut essayer soi-même

Et pourtant ça marche! Pour moi ça a été une découverte importante, un soir de l'année dernière où on travaillait sur la poussée de la montagne dans la mer. Quand on essaie de pousser en se relâchant, la poussée est d'autant plus efficace qu'on se relâche davantage. Si il reste de la tension dans la jambe ou le bras (même ceux qui ne poussent pas!), alors la poussée est peu efficace.



fàng sōng = se relâcher

Et c'est la même chose pour l'enracinement ou le transfert d'appui. Il faut essayer sincèrement pour s'en convaincre. On pourra vous répéter encore et encore qu'il faut vous relâcher, cela heurte tellement le « bon sens » que vous n'en serez convaincu que lorsque vous en ferez l'expérience par vous mêmes.

### Pour se relâcher, il ne faut pas essayer de le faire

Lors de la méditation, on entend aussi tout le temps « *détendez-vous* ». Lors de dernières rencontres de l'Amicale, Mr Wang, un enseignant taiwanais expliquait comment se tenir en position debout pour pratiquer le *neigong* (la méditation taoïste). Et plus il expliquait qu'il fallait détendre les jambes, puis les fesses, puis les bras, et plus je voyais les gens qui faisaient des efforts pour appliquer ses consignes. Parce qu'il y avait forcément « quelque chose à faire » pour se détendre comme le prof explique. Il faut appliquer la consigne, donc faire. Plus le temps passait et plus les gens étaient crispés! C'était comique.

Et non, pour se détendre vraiment, il faut changer radicalement sa vision des choses, retourner complètement son esprit. Pour être détendu, il faut l'être. Rien ne vous fera le devenir. Et même, plus vous essaieriez de le devenir et moins vous y arriverez. C'est comme pour le bonheur ou la joie.

Je ne peux donc pas vous « souhaiter » d'être détendu(e) et heureux(se) pour cette nouvelle année, mais vous inviter à l'être, directement.

松绑

sōng bǎng = libérer quelqu'un d'une entrave inutile

Alix Helme-Guizon