



SEIBUKAN DOJO



TAICHI CHUAN

## A PROPOS DE N°13

### Etre ici et maintenant

Vivre l'instant présent, c'est vivre le moment en étant conscient de tout ce qui se passe autour de nous et cela tout en restant concentré sur ce que nous sommes en train de faire. C'est agir sans laisser les pensées parasites s'inviter dans notre esprit. En effet, l'esprit se remplit continuellement de choses inutiles qui nous séparent de ce qui importe vraiment ; **l'instant présent.**

En Taïchi il est difficile d'être complètement immergé dans sa pratique si on a l'esprit ailleurs. Etre perturbé par des pensées diverses durant l'exécution de son taolu entraine une déconcentration qui ne peut que nuire au ressenti de l'instant présent qui donne à cette discipline son statut de « méditation en mouvement ».

Exécuter son taolu doucement, sans précipitation ni lenteur pour vivre pleinement le moment présent, c'est développer une conscience aigüe de tout ce qui se passe dans notre corps et autour de nous. Nous avons lié la totalité de nous-même et nous sommes nous-même liés au tout.

A cet instant présent, l'espace et le temps n'existent plus. Les bouddhistes appellent cela « **être ici et maintenant** » ou la pleine conscience. C'est donc bien une façon d'accéder à l'éveil que nous offre le Taïchi.

Cela souligne l'importance d'être très attentif au moment où le « Laochi » vous enseigne son art et la nécessité d'être à 100% présent dans l'instant que vous partagez avec lui.

Dans la vie comme dans notre pratique du Taïchi, pour apprécier ce que nous faisons, il est impératif de le faire avec tout notre cœur. Le romancier chinois Lao She disait que « La Vie est une Œuvre que l'on crée à chaque instant ». Si Taïchi est la vie, Taïchi est une œuvre que l'on crée à chaque instant.

Extrait et adaptation de la chronique TAICHI ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL de  
Christophe KRO parue dans « TAICHIMAG » N° 6