

Force et intention ?

Extrait du livre de Maître Yao Zongxun (1917- 1985) en relation directe avec la pratique de Yi quan. Traduction de Christophe Lopez . A lire et à relire...quand on pratique l'Aïkido !

Wang Xiangzhai disait qu'il fallait "chercher à saisir la force au sein de l'intention". Lorsqu'on tient la posture de combat, il faut fournir beaucoup d'efforts pour saisir la force au sein de l'intention.

Quelles sont les relations entre l'intention et la force?

Wang Xiangzhai disait que "l'intention est le maître de la force, la force est le général de l'intention". Toute manifestation de la force n'est qu'un résultat **déterminé par la pensée.**

Wang Xiangzhai disait aussi que " l'intention, c'est la force", ce qui démontre encore le lien entre l'intention et la force.

Lorsqu'on commence à s'entraîner à la posture de combat, il **faut utiliser l'intention** et non la force.

Après avoir quelque peu progressé, il faut faire en sorte que la force arrive là où est l'intention.

Ensuite, on arrive au stade le plus élevé où l'intention et la force ne sont pas séparées, l'intention et la force forment un ensemble. Si on cherche à maîtriser le combat et qu'on ne parvient pas à faire en sorte que l'intention et la force ne soient pas séparées, on ne peut pas saisir les subtilités de l'art martial.

A propos de l'entraînement de l'intention, pendant la *posture primordiale*, où on embrasse un arbre :

- Au début de l'entraînement à la *posture primordiale*, il faut se concentrer sur une seule pensée, on prend l'arbre pour le pousser, tirer, lever, planter, ouvrir, fermer.

Une fois qu'on a les sensations de départ, il faut avoir une réelle sensation que l'arbre ne bouge pas lorsqu'on pousse ou qu'on tire.

- L'étape suivante consiste à mélanger l'ordre des pensées. Dès qu'on commence à lever l'arbre, on le pousse vers l'avant, ou alors, dès qu'on commence à le planter, on l'arrache vers l'extérieur, ou encore, dès qu'on le comprime on va vers l'arrière. Parce que lorsqu'on met la force en application il n'y a pas d'ordre déterminé, lors de l'entraînement quotidien, on ne peut s'entraîner conformément à un ordre déterminé.

- L'étape la plus haute de l'entraînement consiste à acquérir une sensation de confusion. Lorsqu'on veut ouvrir, on veut fermer. Lorsqu'on veut tirer, on veut pousser. Lorsqu'on veut lever, on veut presser. **Le résultat est que, quoi que l'on pense, on ne pense à rien.**

En résumé, on a une pensée de totalité, un sentiment inconscient et confus. Au final, on cultive un état extraordinaire où lorsqu'on ne fait rien, il n'y a rien mais lorsqu'on fait quelque chose, tout est là. Le sentiment de confusion est en réalité un état de haute concentration mentale et non une hébétude. Conformément à ce que disaient les générations antérieures, le plus haut degré de l'art martial est celui où «la force n'est plus la force, l'intention n'est plus l'intention, la vérité est l'absence de force et d'intention», c'est à dire qu'on est entre l'intention et l'absence d'intention. Les personnes qui excellent en natation oublient souvent l'existence de l'eau et parce qu'elles oublient l'existence de l'eau, elles nagent plus aisément. C'est de cette idée qu'il s'agit.»