

Entretien avec Charles Damm

Le Yang en Yin, une main de fer dans un gant de velours

Le tai chi chuan est une pratique chinoise ancestrale de bonne santé. Ce n'est que lorsque les pratiques de prévention échouent que les médecins chinois essaient de guérir en faisant la part entre les symptômes directement identifiables et les causes plus profondes à l'origine de la maladie, découlant d'un déséquilibre interne au malade ou d'éléments extérieurs appartenant à l'environnement.

Cosmopolitiques : Vous faites partie du troisième âge heureux et en bonne santé. Quel est votre secret ?

Charles Damm : Lorsqu'en pleine force de l'âge, à cinquante-cinq ans, j'ai été mis en préretraite, c'est une nouvelle jeunesse qui a commencé pour moi. D'ailleurs je suis retourné sur les bancs de l'Université, suivre des cours de philosophie, de dessin, d'histoire de l'art. Je me suis inscrit à un club d'échec, mais j'ai vite laissé tomber parce que l'esprit de compétition qui y régnait ne me plaisait pas, c'était trop contraire au plaisir du jeu, tel que je le pratiquais dans ma jeunesse en Hongrie. Et puis j'ai découvert le tai chi chuan, après avoir pratiqué le judo, le karaté, et l'aïkido. Une malformation congénitale de la hanche m'avait toujours incité à faire du sport pour rééquilibrer musculairement mon handicap. Mais avec l'âge les sports trop violents ne me convenaient plus. Le tai chi chuan m'a attiré parce que c'est une discipline davantage axée sur la santé et la méditation dynamique que les

arts martiaux, dont le côté martial l'emporte largement sur le mental. Dans la pensée chinoise, on prône de ne jamais vivre au-dessus de ses moyens physiques, car on n'obtient rien par la force et tout par la souplesse. Le tai chi chuan m'a tellement plu que, pour aller plus loin dans ma compréhension des textes qui en décrivent les principes, j'ai ressenti le besoin d'apprendre le chinois. En effet j'étais agacé de trouver des traductions différentes d'un même texte. J'ai eu envie de déchiffrer moi-même, pour découvrir le sens de ces idéogrammes si esthétiques. Et là j'ai pu pratiquer à la fois le dessin et la philosophie en découvrant une langue qui m'ouvrait des champs de réflexion extraordinaires. J'ai compris pourquoi il était si difficile de traduire la pensée chinoise, car chaque caractère n'est pas un mot, mais une image, et même plutôt une vision, qui permet une interprétation très différente en fonction du contexte et des associations d'idées liées au symbole. En Chine la calligraphie est un art très supérieur à la peinture, et ceux qui la pratiquent expriment non seulement une pensée, mais aussi une façon d'être.

Cosmopolitiques: Vous auriez pu vous contenter de pratiquer le tai chi chuan et d'apprendre le chinois sans pour autant créer votre association.

Charles Damm: Quand j'ai commencé le tai chi chuan, il y a quinze ans, c'était une discipline qui n'était enseignée que par quelques professeurs qui avaient été se former à Taïwan, auprès d'un maître chinois. Par la suite qu'il y a eu une volonté du ministère des sports de créer et structurer une fédération sportive nationale de tai chi chuan et disciplines associées, en organisant tout un dispositif d'examens et de diplômes délivrés par des professeurs en titre, mais venant des autres arts martiaux, ce que tous les enseignants de tai chi chuan ont farouchement rejeté. En ce qui me concerne, j'ai progressé très rapidement dans la pratique du tai chi chuan, sans doute en raison de mon investissement mental, et de ma pratique antérieure d'autres arts martiaux pendant 24 ans. J'ai ressenti le besoin de participer aux stages organisés en présence de Maître Wang. Par la suite, à la demande de quelques amis et voisins, j'ai commencé à enseigner. Un de mes anciens collègues, ingénieur chez Phillips, qui était conseiller municipal dans la commune où j'habitais, a obtenu la mise à disposition d'une salle pourvu qu'on exerce dans un cadre associatif. Très rapidement le nombre de participants a augmenté. Créer son association a été aussi une très belle aventure collective. Au début, lorsque j'ai dû rédiger les statuts je me sentais vraiment tout seul et démuné car je

n'avais aucune formation juridique. Mais une fois l'association créée, la dynamique s'est enclenchée, et peu à peu le conseil d'administration s'est étoffé. J'ai pu progressivement déléguer la fonction de Président, et je ne figure plus aujourd'hui qu'en tant qu'animateur bénévole de l'association.

Cosmopolitiques : Le nom de votre association est « Yang en Yin », qu'est-ce que cela signifie ?

Charles Damm : Je souhaitais utiliser le symbole de la complémentarité du Yang et du Yin, c'est-à-dire de la force interne associée à la souplesse externe, pour exprimer l'idée du poing que l'on retrouve dans les arts martiaux et de la paix qui est l'état d'esprit dans lequel nous pratiquons. C'est ce qu'on veut dire en français par l'expression « une main de fer dans un gant de velours ». C'est l'équilibre entre l'énergie masculine et la douceur féminine que les Chinois recherchent pour trouver la bonne voie, le Tao. Pour les Chinois, le tai chi chuan est une gymnastique de santé et de longue vie, qui est pratiquée chaque matin pour faire circuler l'énergie dans le corps. D'ailleurs dans toute la Chine et même dans la très occidentale Hong-Kong on peut encore voir des chinois qui se rassemblent le matin dans les rares parcs entre les immeubles ou sur le front de mer, pour pratiquer tous ensemble cette gymnastique ancestrale. On a coutume de raconter qu'en Chine les médecins considèrent que toute maladie résulte d'un déséquilibre interne entre les énergies du Yin et du Yang qu'il faut rétablir pour que le malade aille mieux. C'est pour cela que dans les hôpitaux chinois, toutes sortes de pratiques peuvent être prescrites, qu'il s'agisse de tai chi chuan, de Qi gong (travail sur le souffle), d'acupuncture, de phytothérapie ou de massages, à côté de la médecine occidentale, qui est utilisée notamment pour les maladies infectieuses ou virales liées à des micro-organismes pathogènes extérieurs au malade lui-même. La chirurgie reste incontournable surtout en traumatologie. Mais pour soigner un mal de ventre, le médecin chinois sera très prudent avant d'intervenir, car le mal de ventre n'est en général qu'un symptôme d'un mal plus profond qui peut venir d'ailleurs.

Cosmopolitiques : Est-ce que vous avez constaté une amélioration de votre santé liée directement à votre pratique du tai chi chuan ?

Charles Damm : Oui, depuis quinze ans je ne souffre plus de ma hanche, alors que c'était une douleur que je connaissais depuis mon enfance.

Et j'ai eu le plaisir de recueillir aussi des témoignages encourageant de la part de plusieurs de mes élèves notamment d'une jeune femme qui souffrait d'une paralysie partielle faciale et de tout le côté gauche et qui, au bout de deux ou trois ans de pratique m'a un jour confié avoir enfin ressenti des sensations dans le côté paralysé de son corps. Un de mes amis et élève nous a raconté aussi l'autre jour qu'à la sortie de son travail il a ressenti les symptômes d'un malaise cardiaque. Il s'est précipité chez son cardiologue, qui bien sûr ne pouvait l'examiner tout de suite. Mais il a tout de même pris sa tension, qui était très élevée. Il lui a conseillé de se relaxer dans la salle d'attente. Alors mon ami a eu l'idée de faire quelques mouvements de taï chi chuan. Au bout d'un quart d'heure le médecin a repris sa tension qui avait considérablement chuté. Le médecin lui a demandé s'il avait pris un médicament, et il a été très étonné d'apprendre que quelques mouvements de gymnastique avaient eu un résultat aussi remarquable. Il lui a suggéré de continuer encore un quart d'heure, délai au terme duquel il a pu constater que la tension était redevenue normale. J'espère que ce cardiologue aura désormais une autre perception des pratiques de santé chinoises !

Cosmopolitiques : Est-ce que la pratique du taï chi chuan n'appelle pas un cadre particulier d'exercice, en extérieur par exemple ?

Charles Damm : Évidemment l'idéal est de pratiquer dans un cadre naturel. Mais compte tenu du climat, il faut s'adapter et ce qui compte avant tout, c'est la régularité de la pratique. Il faudrait pouvoir pratiquer chaque jour, chez soi, avant de démarrer sa journée. Un jour un de mes jeunes élèves qui faisait par ailleurs de la musculation dans un club multisport, m'a proposé de rencontrer le directeur de ce centre, un kinésithérapeute, qui souhaitait ajouter une nouvelle activité à toutes celles qu'il offrait déjà à ses abonnés. J'ai accepté l'expérience qui permettait de proposer une activité de relaxation différente du stretching ou du yoga, car elle se pratique en mouvement. Le problème c'est que les gens venaient quand ils pouvaient, et que le taï chi chuan est basé sur la régularité, la continuité, la progression lente et déterminée. Du coup les gens qui manquaient un cours s'apercevaient vite qu'ils étaient distancés, et se décourageaient. Tant et si bien qu'au bout d'un an, j'ai préféré arrêter l'expérience, et j'ai récupéré les deux ou trois assidus à mon cours habituel.

Cosmopolitiques : Quelle est l'importance donnée par les Chinois à l'environnement ?

Charles Damm : Dans la pensée chinoise, l'énergie Qi circule tout autant à l'intérieur du corps humain que dans l'environnement. L'homme est entre ciel et terre, un élément de la nature, un microcosme dans le macrocosme. Tout mode de vie doit être basé sur le respect des équilibres, en évitant d'agir par la force pour violer la nature, en s'adaptant en souplesse, en esquivant les agressions. Le feng shui, qui veut dire « vent et eau » est une discipline de régulation de l'énergie environnementale qui domine les techniques de construction, l'architecture aussi bien extérieure qu'intérieure d'une maison. L'harmonie et l'adaptation à l'environnement est un préalable à toute vie équilibrée. Le « non-agir » chinois ne veut pas dire ne rien faire, mais au contraire agir en harmonie avec la nature, utiliser toutes les ressources naturelles possibles, accompagner la courbe du temps, épouser en souplesse les évolutions, utiliser les courants pour atteindre son but en se laissant porter. Il faudrait qu'au-delà des éoliennes et de la préservation de la nature, l'écologie occidentale et même la pensée politique qui en découle s'inspirent de cette approche orientale, et n'oublie pas que comme pour le tai chi chuan, ce n'est que par une pratique régulière et continue de ces principes qu'on gagne en force et en cohérence. Malheureusement la mentalité occidentale s'empare de toutes les richesses et les utilise pour contribuer à son développement économique. Il y a un proverbe chinois qui dit « le poisson ne voit pas l'hameçon, il ne voit que l'appât; l'homme ne voit pas le péril, il ne voit que le profit ». C'est ce que j'ai pu observer avec le feng shui, qui, à peine découvert par quelques occidentaux a été récupéré comme une nouvelle technique de business. Les sourciers sont devenus des « ingénieurs en géomancie », mais les préceptes ancestraux du feng shui ne peuvent s'intégrer dans la mentalité occidentale, qui repose sur le souci de mise en valeur d'une maison par sa domination de l'environnement. La viabilisation d'un terrain implique qu'on détourne les cours d'eau, qu'on aplanisse le terrain en comblant les fossés. Alors que dans la pensée orientale, c'est à l'homme d'être assez ingénieux pour tirer parti des ressources de l'environnement sans bousculer pour autant le paysage, en se fondant dans la nature, en étant le plus discret possible.

Cosmopolitiques : Votre secret de santé, c'est donc la pratique physique et mentale du tai chi chuan ?

Charles Damm : Oui, certainement, mais ce n'est qu'une pratique de prévention de la maladie. Au-delà du souci de trouver l'équilibre entre le Yin et le Yang il faut aussi choisir sa voie, en fonction de son énergie.

Plus on a d'énergie et plus on doit la canaliser dans des projets qui font aller de l'avant. Le premier livre chinois, le plus fondamental de tous était le Yi King, un livre de divination. Il permettait aux sages qui entouraient les puissants de leur prédire leur avenir à partir d'une succession de signes. Contrairement aux présages occidentaux, chaque signe n'était qu'un schéma d'analyse des différents destins possibles en fonction des données existantes, des cartes en main, des forces et faiblesses de chaque personne. Le Tao n'est pas un destin, c'est un chemin qui se dessine en fonction des choix de chacun, de sa personnalité, des obstacles rencontrés et de la manière de les surmonter. A la naissance, chacun a une énergie interne différente, et il peut la gaspiller ou la valoriser en fonction de ses actions, de l'utilisation qu'il en fait. Plus les actions sont cohérentes avec une progression, plus belle est la voie. Mais il y a aussi un proverbe chinois qui dit « quand un égaré comprend qu'il doit rebrousser chemin, il n'est pas loin d'avoir retrouvé la Voie ». La médecine occidentale est peut-être allée trop loin, elle devrait prendre le temps de se poser de vraies questions sur son mode de pensée. Pour ma part je ne me sentirai vieux que le jour où je n'aurai plus de projet, où je ne pourrai plus progresser.

Entretien réalisé par Évelyne Damm Jimenez