

Pionnière du Tai Chi Chuan en 1970 à Paris

LIZELLE REYMOND, une femme hors du commun.

Lizelle Reymond fut la première personne à faire connaître le Tai Chi Chuan à Paris en 1970. Elle présenta au public, à l'auditorium du Palais de Chaillot, un film de son Maître Dee Chao qui pratiquait le style Cheng Man Ch'ing ; elle-même enseigna ce Tai Chi en France pendant une quinzaine d'années. Maître Dee Chao élève de l'enseignement traditionnel à Taïwan, fut maître de Tai Chi Chuan, de Tai Chang Chuan et d'épée aux Etats-Unis.

Lizelle Reymond orientaliste, philosophe, écrivain, fut l'auteur d'une biographie de Nivédita , d'une autobiographie « Ma vie chez les Brahmanes » en 1953, et de « La Vie dans le vie » en 1969... Avec Jean Herbert, son mari, elle traduisit des textes sacrés de la tradition hindoue du sanscrit et de l'anglais . Sa vie fut très riche d'expérience : elle passa plus de 10 ans en Inde, dans les Himalayas et séjourna en 1940 en Chine dans un monastère. C'est là qu'elle découvrit et pratiqua pour la première fois le Tai Chi en voyant les nonnes effectuer les mouvements pour se défatiguer du travail des champs .

Habitant Genève, elle enseigna le Tai Chi Chuan dès 1965 à Lausanne et à Genève, ainsi qu'à Paris où elle se rendait chaque semaine ; à l'âge de 70 ans, elle faisait le voyage aller-retour en train-couche, 2 nuits consécutives, animée de cette conviction que le Tai Chi était une discipline nécessaire à l'Occident, pouvant aider l'homme actuel à trouver force et équilibre.

Du Tai Chi Chuan , elle connaissait l'essence profonde ; à l'intérieur de la forme des 108 mouvements, elle s'appliquait à en faire vivre et expérimenter les principes.. Voici ce qu'elle en disait en 1977 :

« Le Tai Chi Ch'uan est un art qui propose la pratique de la concentration dans le mouvement dynamique de la vie telle qu'elle est.

On est toujours, soit dans un état statique, soit entraîné par le mouvement. Le Tai Chi fait découvrir une possibilité d'équilibre qui est en soi, la possibilité de maintenir son attention consciente, au milieu des forces opposées et complémentaires du Yin (principe réceptif) et du Yang (principe actif, créateur). La découverte d'un équilibre intérieur permet de ressentir la fluidité naturelle de tout mouvement, d'où la possibilité d'écartier de notre vie, les tensions et la fatigue nerveuse. Cette harmonie du corps et de l'esprit permet ainsi d'accéder à une nouvelle conscience de notre « être-dans-le monde » ».

Son enseignement était d'une très grande rigueur extérieure et d'une très grande exigence intérieure . Elle insistait sur l'exactitude du placement des pieds, la recherche du placement du bassin - possible réservoir d'énergie tranquille – et de la colonne vertébrale en tant qu'axe entre ciel et terre, principe fondamental de la philosophie chinoise.

Lizelle Reymond invitait ses élèves à développer la perception intérieure du plein et du vide qui s'alternent constamment, le lourd et le léger. Le léger n'apparaît que dans la détente, le lâcher-prise. Peu à peu, le corps était travaillé, s'ouvrait, devenait de plus en plus souple, plus conscient, présent . Lizelle disait que cette discipline, pratiquée d'une façon juste, pouvait devenir une méditation en mouvement, un support d'éveil.

Chaque année à partir de 1972, elle organisait 2 séminaires d'une semaine à Cartigny en Suisse, où elle accueillait 50 élèves chaque fois. Chacun travaillait au moins 6 heures par jour avec elle et ses assistantes de Lausanne et de Genève. Faisant preuve d'une grande ouverture, elle invitait régulièrement au cours de ses stages d'autres enseignants qui apportaient une grande variété d'exercices - les broderies, les 5 éléments..... Après 5 ans de pratique, le travail d'approfondissement et la connaissance des 108 mouvements lui parurent assez satisfaisants pour pouvoir inviter son maître Master Dee Chao qui habitait les USA. Patiemment avec lenteur, Dee Chao faisait travailler les séquences, montrant les applications martiales ; **il apporta ensuite l'enseignement du Tai Chang Chuan qu'il appelait Long Yang et enseigna l'épée en cours particuliers.**

Lizelle Reymond est décédée à Genève en 1994, elle avait 95 ans.

Lorsqu'on a eu la chance de travailler avec Lizelle Reymond, on ne peut avoir que du respect pour cette femme hors du commun .

Ses élèves et enseignantes en France : Catherine Bonnacarrère, Monique Delannoy, Lucy Degremont

Antoinette Sulser professeur à Lausanne depuis 1972

Hélène Denizot professeur à Genève