

# La projection de Qi

## par Georges Saby

Présenter le Qi n'est pas facile, sans l'opposer au sport, sans le réduire à de la prestidigitation ou à de la musculation : c'est une gageure. Ne pas offusquer notre culture scientifique en parlant d'évènements, de faits, de sensations réels et qui pourtant ne se soumettent pas à l'éprouvette ou au microscope ne sera pas aisé, car il ne sera pas question pour moi de tomber dans le piège du déraisonnable ou de l'illusion.

**P**our les occidentaux, la pratique du Taijiquan, du Qigong et d'autres Arts Internes chinois s'inscrit dans le cadre du sport. La part énergétique lorsqu'elle est entrevue reste minoritaire. Si l'on s'intéresse aux aspects traditionnels de la pratique, c'est exactement l'inverse : le sport devient minoritaire, les questions de Qi majoritaires.

Cette série d'articles constitue donc pour moi un défi de communication.

Les pratiquants de Taijiquan, de Qigong, de Wushu à un moment ou un autre ont rencontré dans leur parcours un phénomène non conventionnel ou paranormal, ou bien encore un formateur qui les a incités à regarder du côté du Qi.

La considération occidentale vis-à-vis de nos pratiques est d'abord sportive. Cela crée parfois une difficulté de transmission des éléments culturels et techniques de nature non sportive. Il y a plus de vingt ans, j'ai été convié à animer des stages sur le Qi dans le Shiatsu par la ligue régionale d'Aïkido des Pays de Loire. Les organisateurs avaient connu cette pratique et d'autres à leurs débuts en Aïkido, puis tout cela avait disparu des tatamis de l'Aïkido. Pour eux,



Lao gong chinois.

cela représentait un retour aux sources. Tout évolue. Du point de vue traditionnel nous devons intégrer les aspects liés au Qi dans la transmission de toute discipline venue d'Asie. Cela ne s'oppose pas au sport, cela le rend humain, sensible et vivant. C'est une forme de respect intelligent plutôt qu'un archaïsme de ne pas écarter ce qui a trait au Qi parce que notre culture ne le connaît pas. Il reste encore en Europe des relents de pensée colonialiste, celle qui nous place au-dessus des connaissances des peuples soit-disant barbares. Mais nous progressons.

Je me souviens de mon premier professeur de Kungfu dans ma jeunesse. Il avait remarqué que nous travaillions une technique des deux côtés, alors qu'il ne nous l'avait enseignée que d'un seul ! Sans expliquer, il nous avait dit juste ceci : « On ne fait cette technique que d'un seul côté ». Avec les ans, en intégrant la tradition corporelle, médicale, martiale, la culture de l'Asie et surtout celle de la Chine, j'ai compris pourquoi bien à retardement. Cela n'aurait pas eu grand sens qu'il nous l'explique, nous aurions débattu du sujet en vain, car nous n'avions ni l'expérience ni les repères pour en juger. Cela aurait aussi été fort long pour lui, donc du temps perdu.

Il n'y a rien à gagner en élaguant un vieil arbre de branches nourricières et constitutives. J'ai donc toujours été partisan de ne pas modifier les traditions. Il ne s'agit pas dans mon esprit de s'interdire toute créativité. La Tradition qui ne se renouvelle pas meurt. L'humain a la liberté de mettre tout au cordeau pour faire un monde bien droit et bien ennuyeux, ou de laisser sa sensibilité guider ses actes de façon pas toujours causale et intellectuelle.

Rien de nouveau. Il y a 45 ans je pratiquais la boxe française. Je n'avais jamais entendu parler du Qi. Mais dès que j'ai essayé le



**Poussée libre.**

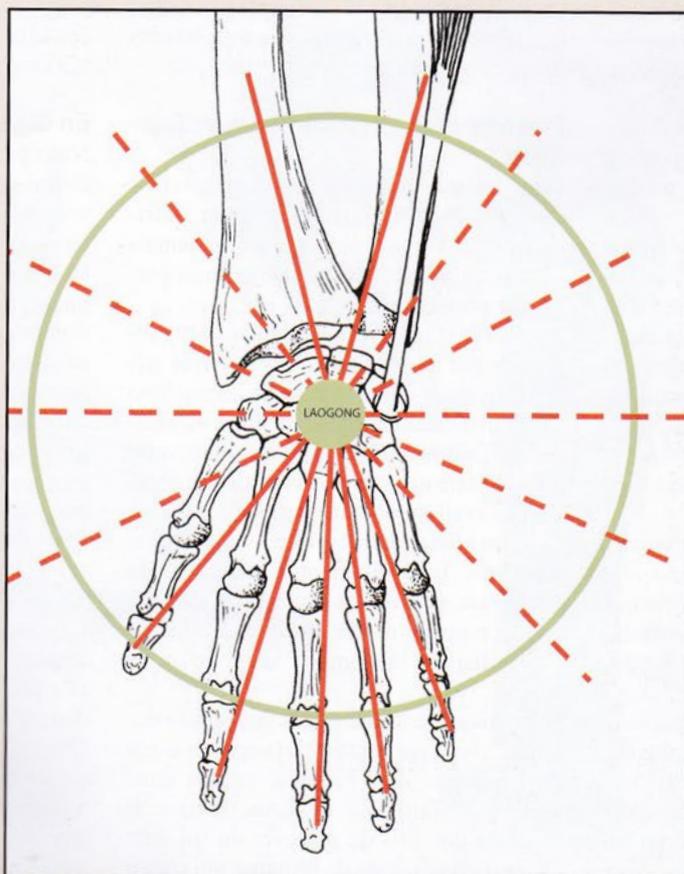
Karaté, comme j'avais tout à fait par hasard passé la porte d'une véritable école traditionnelle, j'ai été amené au Ki, confronté aux possibilités du Hara. J'ai vécu des moments bref de Méditation à genoux, et une recherche du Vide intérieur pour que les gradés lisent moins facilement le démarrage de mes attaques poussives de débutant. Les discours explicatifs sur la pratique que d'autres enseignants ultérieurs de Budo, de Kungfu, et de Qigong nous prodiguaient, contenaient tous des références au Qi chinois (ou au Ki japonais).

La question du Do et du Dao retenait l'attention de notre réflexion. La dénomination de la plupart des Arts martiaux japonais, coréens ou vietnamien se terminait ainsi : Judo, Aïkido, Taekwondo, Vietvodao, etc. Les plus passionnés de mes camarades de l'époque se procurèrent alors le Dao De Jing, le livre de la Voie et de la vertu du fameux Lao Tseu. Certains de mes collègues apprentis tentèrent la pratique du Zen, ou d'autres voies méditatives. Bruce Lee venait juste de populariser le Karaté, alors qu'il pratiquait la boxe chinoise qu'on appelait improprement Kungfu et qu'on appelle maintenant Wushu par décision de la Chine.

Dans les années 70, l'orient ne faisait pas que nous adresser de belles motocyclettes de marques japonaises. Lentement la culture d'extrême-orient s'immisçait au sein de la nôtre avec le début de la grande mon-

dialisation. A partir de cette mode martiale se sont développées discrètement des disciplines moins liées aux sports de combat ou aux Arts martiaux, telle que le massage Shiatsu, le Mouvement Régénérateur, plus tard le massage chinois Tuina et le Qigong, et dans le secteur de la danse le Buto japonais et autour du Hara ou du Dantian la calligraphie, la méditation, le mandala centré, le Kyudo, l'Ikebana etc.

Les magazines de l'époque et qui traitaient populairement de toutes ces disciplines parlaient souvent du Qi. Il m'a semblé que ce qui unissait toutes ces pratiques était nommé, mais nous n'y comprenions rien. Nous étions confrontés à un trouble évident parce que le langage occidental ne possédait aucun terme correspondant à Qi. Nombreux étaient ceux qui le traduisait par Énergie, ce qui était d'un niveau de finesse de compréhension peu raffiné, mais mieux que rien. Nos instructeurs nous laissaient patauger. L'un de mes camarades avait remarqué le livre de Karl-fried Graaf Durkheim sur le Hara, et d'autres ouvrages comme le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, puis plus tard la série de livres sur l'École de la Respiration de Itsuo ►



**Roue Laogong.**



**Yuki enseigné par Itsuo Tsuda.**

Tsuda. Ces lectures nous nourrissaient d'autre chose en comblant le manque. Elles orientaient les jeunes en recherche que nous étions du secteur de l'ambition de puissance liée aux Arts martiaux à des formes de Spiritualité. Nous commencions à percevoir un lien avec la vie quotidienne, la Vie en général. Les questions philosophiques reliaient nos pratiques passionnantes du soir à des aspects imprévus comme la santé.

Un de nos professeurs avait déclaré une chose très simple : « Pour être fort et rapide dans les Arts martiaux, il faut d'abord être en bonne santé ».

Pour certains d'entre-nous, le temps du Qi se confondait avec le temps de loisir. On s'entraînait le soir ou en fin de semaine après le travail. Lentement ces pratiques investirent notre Vie au-delà du découpage de celle-ci en temps de travail - temps familial - temps de loisir. En Asie traditionnelle, ces temps-là ne sont pas séparés ainsi, ils s'imbriquent et se mélangent dans un mode de vie global.

En occident, nous sommes les spécialistes du discernement de la séparation des choses. C'est d'ailleurs à cause de cela que les jeunes que nous étions se sont passionnés pour des cultures qui unissaient les différents aspects de la vie, car quelque chose nous manquait au sein de notre culture.

Il est probable qu'auparavant les religions assumaient cette fonction sociale d'unification en occident, et que l'arrivée des idées autour du Qi et du Dao comblèrent un besoin de sens spirituel.

Nous n'avons pas parlé du Yoga jusqu'ici.

À la même époque il intéressait plutôt la gente féminine en apportant des idées similaires et une façon de s'intéresser à soi qui était nouvelle et moins compétitive.

Les premiers postes de télévision firent connaître aux Français des spectacles publics ayant pour thème l'hypnose. Ils eurent du retentissement, et participèrent au fait que le public s'intéressait aux événements mystérieux, à ce qui était nouveau.

### **Premières projections de Qi en Taijiquan**

Dans les années 80, alors que je devenais enseignant de Taijiquan, pionnier défricheur dans l'Ouest de la France, je tentais avec quelques uns de mes élèves mes premières projections de Qi.

J'avais été incité à rechercher dans cette direction par la lecture de brefs livres accompagnés de belles images de Zheng Man Qing, mais aussi avec la rencontre du Maître de Taijiquan Chee Soo qui était venu d'Angleterre nous faire découvrir son style. Il nous avait montré une forme de tui-shou basique à une main croisée avec celle du partenaire. Il adorait montrer sa capacité de puissance, et moult projections de Qi à distance sur un de ses élèves assez facilement disposé à tomber sans qu'on le touche.

En pratique, je fis des essais de poussée des mains avec vrai contact physique en usant de méthodes de Tuishou, reçues dans l'école de Taijiquan de Jean Gortais. Il m'arriva une fois de soulever du sol sans effort mon assistant de l'époque qui n'était pas complaisant. C'est d'ailleurs la qualité

qui me l'avait fait choisir, il venait de la boxe française. Ce fut un vrai coup de chance, car je fus incapable de répéter cette projection une seconde fois. Ce qui m'avait permis cette réussite technique était sans doute du au Qi, et à une bonne coordination, mais je n'avais pas saisi le fonctionnement technique de cette réussite. Dans les conditions de l'époque, je ne connaissais pas d'enseignant en France qui donnait des cours précis sur la façon de projeter quelqu'un en souplesse et sans élan.

Quelques-uns de mes collègues allaient en Angleterre fréquenter un Maître chinois. Avec les années ils obtinrent de bons résultats. L'impression extérieure que j'en avais était qu'ils apprenaient des techniques subtiles comme les prestidigitateurs en utilisaient dans un autre do-

maine. Par exemple, on pouvait accéder à la possibilité de pousser avec un doigt un partenaire figé dans une posture de poussée opposée. En réfléchissant à comment et avec des méthodes autodidactes, j'atteignis moi aussi à cette fin, qui n'utilisait pas beaucoup de Qi mais en donnait l'impression aux yeux de ceux qui ne connaissaient pas le truc d'ordre respiratoire qui complétait un contact subtil au sol.

### **En Qigong**

Nous passions beaucoup de temps à sentir ce qui se passait en nous. Et c'était effectivement une judicieuse façon d'apprendre sur le Qi. À cette époque la Chine populaire était fermée, ses Maîtres n'étaient pas autorisés à se déplacer à l'étranger, l'information ne circulait que peu, avec rareté. Nous saisissons toutes les opportunités. Les expatriés chinois ou les voyageurs qui revenaient de Hong Kong ou de Taïwan étaient les informateurs privilégiés des européens en Qigong. J'ai eu de la chance d'apprendre plusieurs séries de Qigong avec des Maîtres japonais, une série tibétaine avec un Yogi français, et d'autres séries chinoises avec un ancien bonze vietnamien. La comparaison d'idées et de principes qui transitaient par d'autres peuples que chinois m'a permis rapidement de percevoir et de distinguer des orientations de pratique de Qigong en lien avec les religions locales, ou le mode de vie des populations qui avaient appris des Chinois, et quitte à ce que cela déplaise, qui avaient sans doute aussi influencé les Chinois de temps à autre. Que la Chine se nomme Empire du

Milieu oui, très bien même, mais que ce centre n'ai jamais été influencé par les étrangers, certes non ! Fantasmer sur la Chine n'est pas indispensable.

En pratique, j'avais compris que la main, sa paume, dans la large zone autour du petit point d'acupuncture Laogong pouvait être un émetteur de Qi dans le massage, dans la poussée des mains, dans le combat et aussi à distance d'une autre façon.

J'avais trouvé un article très documenté sur le Qigong et la projection de Qi dans le journal la Chine en construction. A la fin de mes cours de Qigong, lorsqu'il restait quelques minutes, je proposais à mes élèves des tests de projection de Qi et de détection de Qi projeté à distance. J'ai été très surpris des résultats positifs de ces tests. Dans les lignes précédentes j'ai sous-entendu que Maître Chee-soo travaillait peut être de manière truquée avec un de ses élèves. C'est possible mais pas certain. Alors que mes élèves et moi-même tentions les mêmes tests avec des personnes non complaisantes, nous remarquions des résultats positifs qui contredisaient ce que notre culture rationnelle nous enseignait. La méthode est simple, et peut être pratiquée avec les personnes néophytes pour leur faire découvrir le Qi de manière palpable, non scientifique, statistiquement incontournable avec les personnes sensibles

au Qi, donc un peu douées sans le savoir forcément.

#### Description d'un test de Qi à distance

- Préalable : sincérité des partenaires, pas de truquage, pas d'idée préconçue sur ce qui va arriver. Ne pas pratiquer avec des personnes qui pensent que c'est bidon, truqué ou délirant, de même avec celles qui sont convaincues que c'est possible par idéologie, sans avoir vérifié par elles-mêmes.

- D'abord les deux partenaires pratiquent le Qigong aussi bien que possible de sorte à éveiller et faire circuler le Qi dans le corps, dans tout l'être et jusqu'aux mains

- Puis les deux partenaires se mettent debout séparés de plusieurs mètres, jusqu'à 10 mètres, l'un tourne le dos, c'est le receveur, l'autre lui fait face c'est l'émetteur. (Évitez que le receveur soit face à un miroir !)

- L'émetteur choisit une partie du corps de son partenaire, en secret. Ce peut être n'importe laquelle, du talon droit à l'oreille gauche, etc. La zone n'est pas grande, mais précise.

- L'émetteur lève un bras au choix, dresse sa paume vers l'extérieur et envoie ce qu'il pense ressentir qui est son Qi à travers son bras. Il le fait depuis son Dan tian, et au-delà de sa paume et de son point Laogong, en visant la zone choisie du corps du receveur.

- Au bout d'un moment, le receveur dit s'il a senti quelque chose ou pas. Si c'est oui, il exprime quoi et où.

Je m'étais entraîné à cela avec certains de mes assistants, je savais donc que cela fonctionnait, même si ce n'était pas raisonnable. Il y a eut des échecs. Par dessus tout, je ne m'attendais pas à ce que certains élèves débutants aient des résultats positifs très probants et précis. L'exercice plaisait beaucoup, et permettait aux néophytes qui se sentaient parfois en manque de repère sur le Qi, de le matérialiser sous forme de sensations et d'un test statistique.

Lors de ce test, le pourcentage de réussite positive nous stupéfiait. La diversité des zones de corps qui pouvaient être visées était importante, et pourtant les résultats étaient réguliers entre deux partenaires. Nous comprenions qu'il y avait là un phénomène que la rationalité n'explique pas.

#### De quoi dépend la réussite ?

- Certes, bien suivre le mode d'emploi élémentaire.

- De plus, les deux partenaires doivent s'accorder. Il ne suffit pas d'avoir un bon émetteur et un bon receveur, il est nécessaire d'unir les Qi des partenaires.

- On a besoin d'un bon émetteur et aussi d'un receveur apte et sensible.

Il m'est arrivé récemment de reprendre ce test. Il est toujours d'actualité, et intéressant. De la même manière que certains détenteurs de grade en arts martiaux sont parfois surpris par des moins gradés, il met généralement en évidence une hiérarchie qualitative à ce moment précis de la pratique ce jour-là. Car certains réussissent un jour et échouent la semaine suivante.

Nous évaluerons au cours d'autres articles les limites de la validité de telles pratiques, ainsi que leur utilité qui n'a pas qu'une fonction pédagogique. Nous tenterons de mettre en évidence quelques principes essentiels, techniques et spirituels autour du Qi, parfois en proposant une description d'exercices basiques de projection physique ou immatérielle ; tout cela passera par une perception ressentie du vide (WUJI) qu'il soit matériel ou immatériel.

A suivre. ●

Georges Saby

[www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com)



Exercice test de Qi à distance.

# La projection de Qi

## 2<sup>e</sup> partie

Présenter le Qi n'est pas facile sans l'opposer au sport, sans le réduire à de la prestidigitation ou à de la musculation : c'est une gageure. Ne pas offusquer notre culture scientifique en parlant d'évènements, de faits, de sensations réels et qui pourtant ne se soumettent pas à l'éprouvette ou au microscope ne sera pas aisé, car il ne sera pas question pour moi de tomber dans le piège du déraisonnable ou de l'illusion.

Par Georges Saby.

**P**our les occidentaux, la pratique du Taijiquan du Qigong et d'autres Arts Internes chinois s'inscrit dans le cadre du sport. La part énergétique lorsqu'elle est entrevue reste minoritaire. Si l'on s'intéresse aux aspects traditionnels de la pratique, c'est exactement l'inverse : le sport devient minoritaire, les questions de Qi majoritaires. Lorsqu'on s'accorde sur l'importance du Qi, on souhaite alors le cultiver. Les sensations de Qi, les perceptions qu'on en a ne doivent pas être organisées dans une forme de rentabilité immédiate du style « time is money », mais la méditation ou mon travail doit rapporter tout de suite. Ce qu'on observe sur le Qi durant le temps de la pratique, ce sont l'abord les sensations que procurent les processus de vie. Avec moins de désir de maîtrise et d'ambition future en nous focalisant sur le plaisir ou l'intérêt immédiat de leur contact, nous laissons fonctionner le vivant en nous, tout en interférant de manière neutre avec lui, ce qui évite les ravages de l'interventionnisme sur notre biologie naturelle. Il ne s'agit ni d'une assésse, ni d'un rien faire. Pour que le Qi afflue et circule, il arrive un moment où l'on comprend la nécessité du vide, de la disparition d'une part de nous-mêmes qui paradoxalement en éveille une autre



endormie. Ce qui obstrue la circulation du Qi, nous devons le lâcher. Abandonner ou modifier certaines de nos façons d'être favorisera la libération du flot de Qi qui ne demande qu'à nous rejoindre si nous nous mettons en accord avec son mode d'apparition. On peut dire que le mode de vie moderne, et plus encore dans les grandes villes, nous éloigne du Qi de la nature. Le plein prend le dessus sur le vide, nous n'avons plus de temps pour flâner rêver, sentir, jouir de l'instant sans but.

### L'harmonie du vide

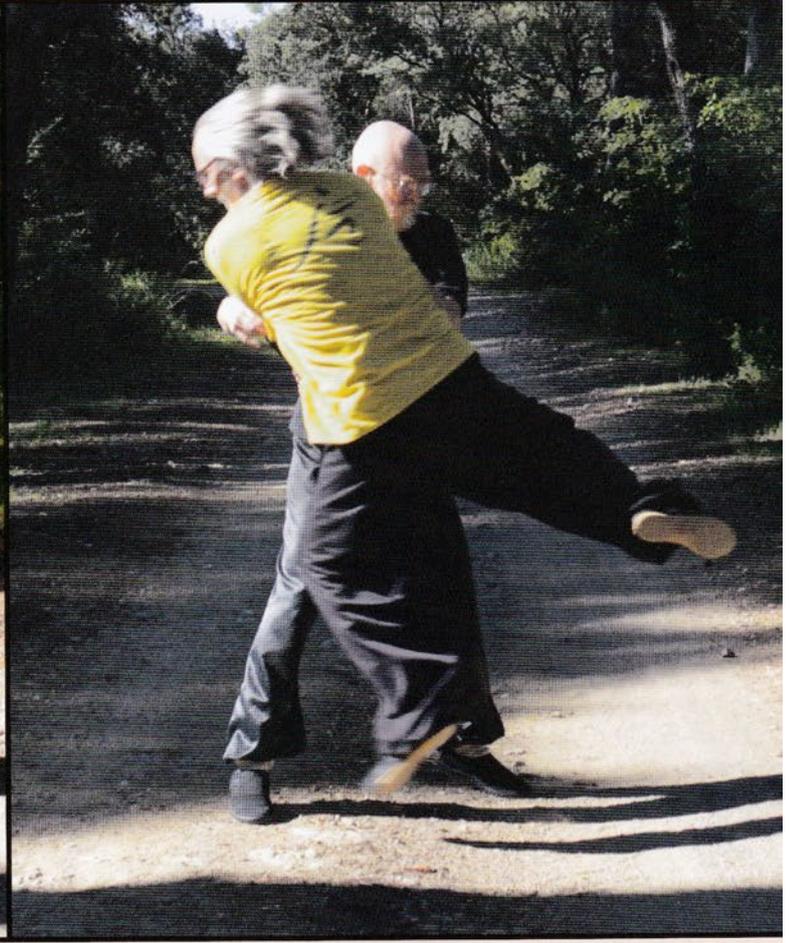
Si l'on s'intéresse sincèrement au Qi, le vide devient alors de plus en plus impor-

tant dans le processus. L'ambiance des décors du Japon traditionnel qu'on peut percevoir dans les vieux films en noir et blanc manifeste cette harmonie du vide. Le décor où nous vivons peut nous aider sur le chemin de cette harmonie, mais il ne remplacera jamais la volonté interne du Yi. L'imitation à trouver le geste simple en Qigong, en Taijiquan dans notre Kungfu demande un certain vide de soi.

Si l'on persévère durant de nombreuses années, le dépassement des périodes de stagnation de la pratique consiste alors à supporter l'aspect lancinant du vide.

Plein et vide ne constituent qu'une alternance Yin /Yang. Les estampes japonaises, la peinture chinoise elles aussi rythment les espaces entre le plein et le vide, de sorte à nous faire ressentir ce qu'il y a de vivant dans la brume ou les gorges de montagne parsemées de conifères dressés entre des rocs nus.

Transférer ce genre de sensations, de perceptions intérieures du vide dans nos comportements ou notre corps n'est pas comme certains le prétendent le niveau avancé de la pratique, c'est seulement le début de la pratique et c'est aussi une finalité suffisante dans l'instant. Pourquoi attendre une décennie ou plus pour rechercher le chemin aisé du Qi libre dans notre monde intérieur ? On peut mêler toute activité ou inactivité au Qi. Mouvement ou posture, intérieur ou extérieur ne constituent pas des différences pour le Qi.



A gauche, utiliser le Vide en Tui-shou. A droite, passer du Vide au Plein en Tui-shou.

La peur du vide est sans doute le frein principal. En 5 décennies j'ai remarqué que les médias occidentaux ont atténué

leur discours relationnel à la consommation de viande, ou à la pratique du jeûne : la relation au vide évolue. Autrefois le

jeûne était dangereux, maintenant même les cancéreux s'y mettent avec l'accord tacite de leurs soignants hospitaliers, car ce vide permet de mieux supporter les chimiothérapies et affame le cancer.

L'alcool ou la cigarette qui étaient presque promotionnés par l'état sont devenus des ennemis à contrôler, à abjurer même. Les toxicomanes ont alors de la peine à s'en libérer, à retrouver la nature libre du vide des toxines. Mais c'est la même chose avec nos comportements habituels, qu'ils soient alimentaires ou émotionnels. Nous ressentons parfois de la peur et quand quelque chose d'important nous manque, l'angoisse s'épanouit. C'est un art que d'apprendre à ressentir ces phénomènes en nous, tout en restant suffisamment calme pour ne pas céder systématiquement au plein, c'est à dire à combler le vide par un acte, une émotion, des pensées, des pilules, une cigarette, un verre, une plongée dans son smartphone, ou par un défoulement quelconque, y compris pratiquer trop assidûment en fuyant la réalité.

### LE QI NAIT DU VIDE WUJI 3 FACONS d'écrire Qi

三

ancienne

氣

traditionnelle

气

simplifiée

L'ancienne écriture avec 3 traits superposés reprend les 3 étages des mondes chamaniques reconnus universellement de l'Australie à l'Afrique du Sud en passant par la Chine.

L'explication à la chinoise de ce symbolisme repose bien évidemment sur un binôme Yin/Yang: d'un coté le Qi du Feu, de l'autre le Qi de l'eau. Qi 三 c'est la brume de chaleur qui s'élève en tremblements, on la visualise très bien lorsqu'en été il y a une surchauffe des sols secs couverts ou non de céréales. Presque identiquement 三 c'est cette brume en saison froide lorsqu'elle se mue en brouillard qui s'élève des marais et des rizières. Cette agitation de l'air qui trouble notre champ visuel a servi de base aux Chinois pour exprimer les sensations de flux invisibles qui traversent tout l'espace, y compris notre corps et notre esprit. C'est ainsi que s'est établie l'écriture de Qi pour décrire des flux invisibles.

L'écriture traditionnelle de Qi 氣 ajoute aux 3 traits surtout le grain de riz, symbole de multitude et de nourrissage.

La forme moderne simplifiée permet une écriture plus rapide 气. L'ajout d'un prolongement descendant au 3ème trait horizontal distingue clairement le terme Qi 三 et le chiffre 3 三 qui étaient autrefois une source de confusion possible.

### Wuji, un concept absent d'occident

Il se trouve traduit de manière un peu bancale par vide originel.

Dans les langues orientales WU 無 JI 極 n'est pas seulement à l'origine de, mais simplement toujours là dans une part ►

du présent qui n'évolue pas avec le temps comme nous le concevons allant du passé vers le futur. Cette conception peut passer pour archaïque au plan intellectuel. Mais les occidentaux qui approchent de cette culture ancienne et traditionnelle d'Asie savent par expérience qu'elle offre réellement des possibilités de fonctionnement adaptés, en particulier pour la pratique dans des Arts à haut niveau.

JI 極 se compose

- à gauche du dessin d'un arbre symbolisant le règne végétal, dans son lien ciel/terre.

- à droite d'un humain une bouche une main symbolisant l'humain dans son fonctionnement

civilisé entre ciel et terre (main = travail, bouche = absorber et communiquer)

- le tout nous guide vers le sens énergétique du vivant

WU 無 est un idéogramme dont le dessin évolue au fil des millénaires.

A partir de l'absence spirituelle de la transe chamanique, la graphie se transforme en plusieurs étapes grandement pour devenir celle-ci 無, qui évoque des arbres(4 traits verticaux) coupés par des bûcherons(les 3 traits centraux horizontaux) et brûlés par le feu(4 petits traits inférieurs). La forêt brûlée permet alors de cultiver dans un espace vide sur les terres fertilisées par les cendres.

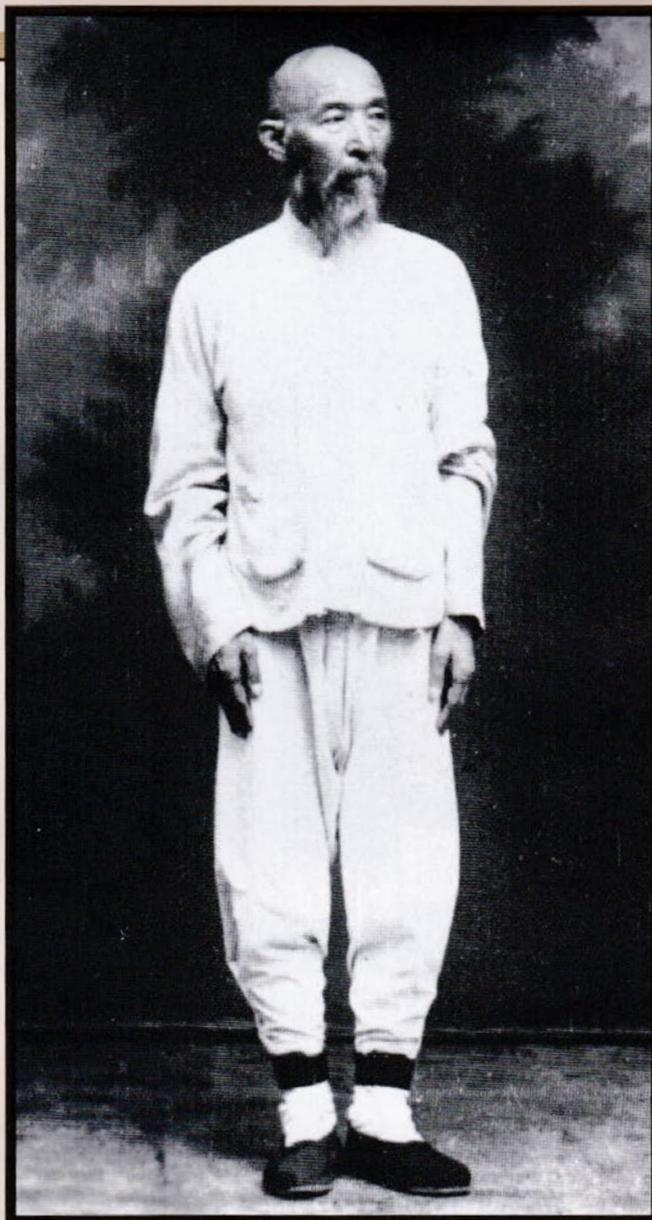
WU 無 populairement signifie Non, Ne pas, Absence. Le dictionnaire de l'Institut Ricci rajoute cette précision « négation de l'existence visible de quelque chose ».

J'ai développé dans plusieurs livres sur le Taijiquan et dans mon dernier ouvrage QIGONG UNIVERSEL la possibilité d'un lien théorique entre les conceptions de la physique quantique sur le vide et le point de vue des orientaux, en assortissant ce propos d'exercices pratiques gestuels ou méditatifs.

## Exercices pratiques sur le vide

La POSTURE WUJI est fondamentale pour Sun Lu Tang (le Maître des 3 excellences), il l'utilise dans son Taijiquan, Baguazhang et Hsingyiquan.

La posture WUJI sert de préliminaire et de final pour la série WUJI QIGONG, un système complet de 14 techniques de Qigong qui travaille de multiples aspects



Sun Lu tang

du corps du Qi et de la conscience. Il prépare également au haut niveau en Taijiquan. La série a un effet global de nettoyage des méridiens Yang et méridiens Yin, elle conduit à la rencontre de sensations autour de Qian et Kun, les principes célestes et terrestres invisibles du Qigong chamanique chinois.

## Descriptif des thèmes d'attention portées durant la posture wuji

Ce qui est découvert sur le vide par ces attentions est ensuite transposé dans d'autres exercices en mouvement du Taijiquan ou du Qigong.

D'abord rechercher une verticale naturelle entre l'axe Bai Hui / Hui Yin

- Sentir le flux de Qi descendant

- rendre le corps mou en recherchant attentivement les raideurs par une observation neutre(l'observation neutre modifie l'état du corps par effet quantique)

- remarquer les appuis détaillés du poids dans les pieds

- remarquer les dessins du poids en mouvement par le fait que notre centre de gravité n'est pas fixe mais mouvant tant que nous respirons, digérons, battons du cœur... ▶



Projection circulaire de Qi sur doigt blessé.



**Variante de posture d'arbre pour l'entraînement à la projection de Qi.**

- ces dessins sont courbes, spiralés de manière irrégulière, ils peuvent mettre en évidence des zones des pieds où notre poids ne va que peu ou pas, reflets de blocages traumatiques et d'une coordination imparfaite ou déficiente
- descendre son attention dans le sol sous les pieds, méthode chamanique (utile à l'enracinement en tui-shou)
- Sentir le flux de Qi montant
- à partir du fait que le corps est suffisamment relaxé pour osciller légèrement et dessiner des spirales d'appuis mouvant dans les pieds, observer l'ondulation des chevilles et des jambes qui assure le rétablissement permanent de notre stabilité
- observer longuement et en détails à partir du coccyx comment cette ondulation par maints détours se propage dans la colonne vertébrale
- porter son attention en continuité dans l'axe au-dessus de la tête (suivre le fil décrit dans les 10 principes de Yang Chen Fu, fil auquel vous êtes suspendus par le sommet de la tête)

### Tui-shou

Le vide en Tui-shou s'entraîne à partir de

postures fixes en opposition de force entre les deux partenaires. Selon le type de posture, on Pousse ou Tire avec tout le corps, ensuite on crée du vide d'un côté ou de l'autre, dans une hanche ou l'autre, dans une épaule ou l'autre, en accord ou pas avec une spirale. Lorsque le partenaire n'a pas suivi le mouvement avec tout le corps, on ressent ses blocages : sa force est alors utilisable contre lui, il devient aisé à déraciner. Ce genre de Tui-shou est pratiqué dans l'école Yang et l'école Wu, sa base n'est pas le mouvement, mais la posture.

### Le vide de la méditation

De très nombreuses méthodes méditatives de toutes obédiences passent par l'appropriation du vide. On y observe sa respiration qui se calme, puis l'animation de notre pensée, puis (d'après mes expériences avec le Zen) les interstices entre les pensées. Les pratiques chinoises, d'après mon expérience, incitent plus à porter l'attention sur les processus biologiques perceptibles en nous, en tentant de favoriser l'équilibre du

binôme unitaire Yin/Yang sous toutes ses formes imaginables. C'est ce que j'ai étudié au travers des postures de l'arbre du Taijiquan et du Yi quan. L'observation de nos processus biologiques en attitude neutre m'a convaincu des effets positifs de la Méditation sur notre santé physique, au-delà de l'aspect spirituel. Depuis mon premier cours de Qigong Taijiquan avec Claudine Shinoda que je remercie de m'avoir initié ainsi il y a plus de 40 ans, j'observe ce qui se passe dans le vide de mes dans-tians en commençant par l'inférieur. Ils se remplissent, s'allument de Qi en fonction de la façon dont je les observe. Cette dépendance à l'observation est intrigante. Ceux qui étudient la physique quantique comprennent l'effet de l'observateur sur ce qui est observé. Bien que ce processus paraisse magique, il est tout simplement quantique, au cœur et partout dans la nature. Observer transforme ce qui est observé. La qualité de l'attention portée est la clé du Qi.

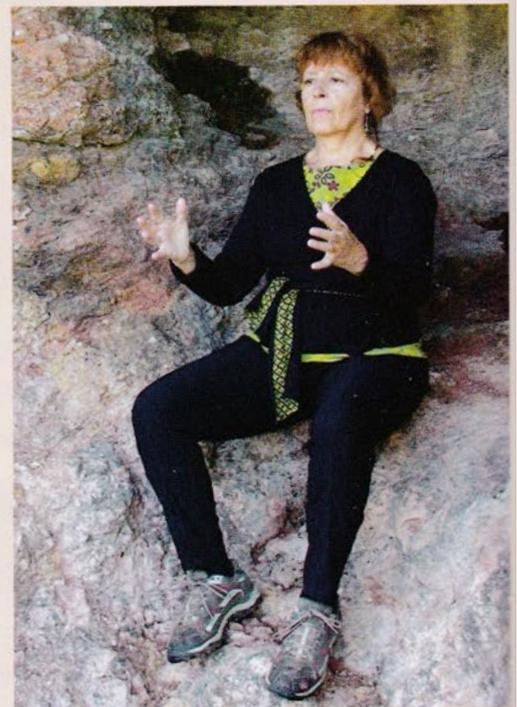
### Un lien avec la psychologie

Je pratique une forme de Méditation Temporelle attachée à l'observation de la survenue dans nos pensées, au présent, d'éléments venus souvent du passé et parfois reliés au futur. La redondance de certaines de ces pensées non pas parasites mais fréquentes parle de nos états psychiques. Le lien avec le passé, c'est la porte ouverte à notre ancestralité et à son épanouissement en route vers le futur, comme si nous étions un arbre temporel dont les racines sont le passé, le tronc le présent et le futur les branches (voir mon livre Qigong Universel).

### Le vide entre les mains

Rechercher des sensations de vide entre les mains, c'est très simple : j'en ai exprimé les bases conceptuelles et les aspects pratiques très simples dans l'article qui a précédé celui-ci dans Tai Chi Magazine. Il suffit de pratiquer : lorsque les sensations s'affinent et se développent, le Qi peut alors être projeté. Choisir des lieux de pratique dans la Nature le plus possible exempt d'ondes négatives permet de se sensibiliser au Qi, et d'apprendre à l'absorber. De tous temps les méditants ont choisi les montagnes pour ermitage. A SUIVRE 3ème partie dans le prochain TAI CHI MAGAZINE ●

copyright mai 2018  
Georges Saby  
www.abc-chi.com



**Prendre le Qi de la Terre dans un abri sous roche.**