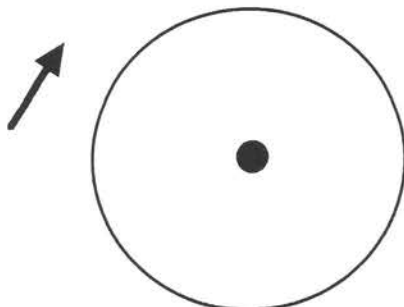


PA KUA CHANG

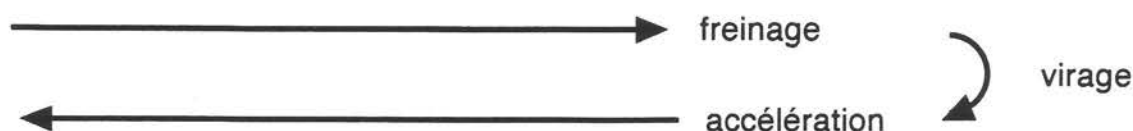
le changement de direction

par Georges Saby

Une part importante de l'entraînement au Pakua chang consiste à tourner autour d'un cercle en marchant d'une manière particulière.



La forme de marche utilisée dans certains cas est très rapide, et en raison de l'un des aspects de l'entraînement, le côté martial, on doit être capable de changer de direction très rapidement. Habituellement lorsqu'on se déplace dans une direction assez vite, pour aller en sens inverse, il faut d'abord freiner, puis tourner, puis à nouveau accélérer.



Du point de vue martial, par exemple si l'on allait s'empaler sur une épée, le freinage peut être insuffisant. Et puis il nous cantonne dans une attitude défensive, ce qui ne résout qu'en partie le problème créé par l'agression de l'adversaire.

Aussi le Pakua chang a-t-il développé d'autres méthodes plus efficaces. Parce que les pratiquants du siècle passé étaient des militaires, des gardes du corps, ou des convoyeurs de fonds, ils étaient amenés à user vraiment de leur art pour défendre leur vie lors de combats réels sans règles, en des lieux variés, plats, avec des creux ou encombrés d'objets, contre parfois des adversaires situés dans toutes les directions armés de divers engins de mort.

Dans ces circonstances le freinage d'un corps en déplacement revenait à une perte d'énergie cinétique, de potentiel de mouvement. Et sachant que tout corps immobilisé n'a pas de puissance et fait cible, ils ont proscrit le freinage. Au lieu de cela, on s'entraîne à conserver l'énergie cinétique du mouvement dans un virage ultra court pour repartir en sens inverse.



On s'entraîne à cela en changeant de direction dans la marche en cercle.

Mais comment ne pas déraper? En effet si l'on applique cette méthode à une automobile par exemple elle dérapera d'autant plus que l'angle du virage sera court. Cela est pourtant possible pour plusieurs raisons :

- 1) le corps humain est très différent d'une automobile
- 2) la vitesse maximale utilisée est sans commune mesure avec les possibilités d'une voiture.

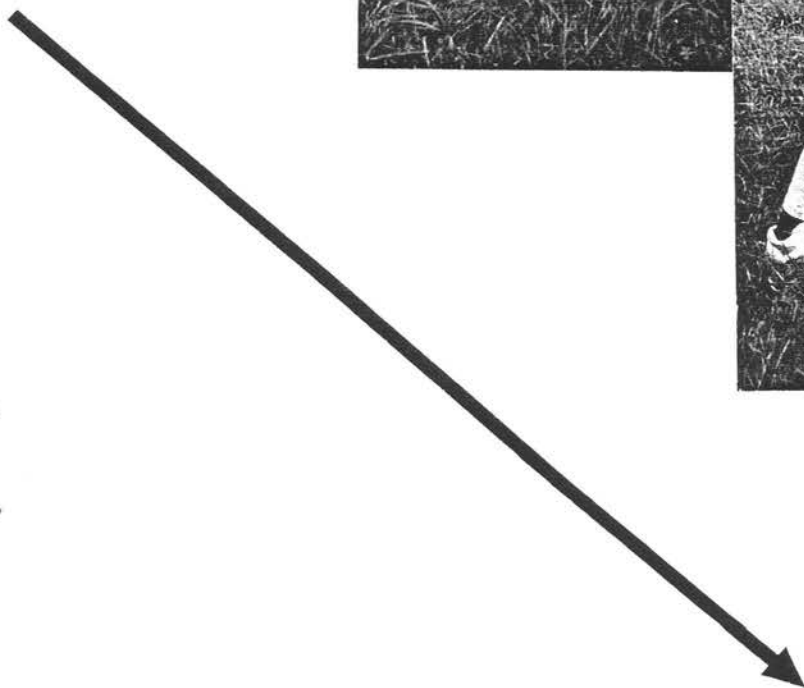
Comment s'y prendre ?

Voyez sur l'autre page les photos successives du changement des pieds et du poids.

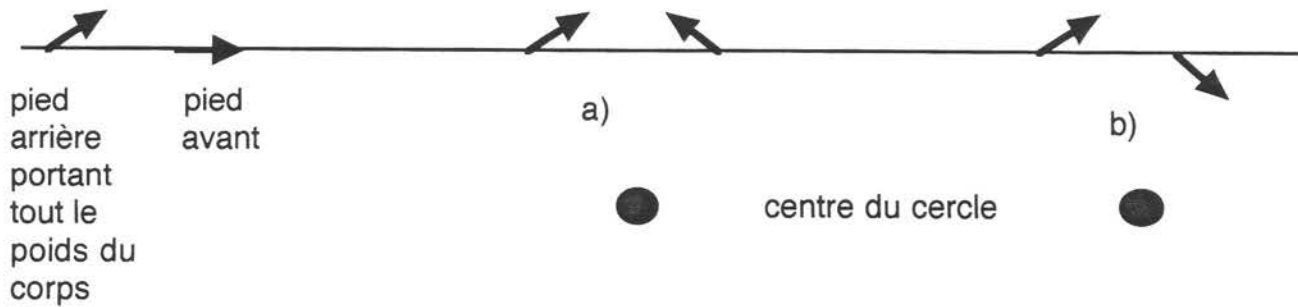
Par rapport au cercle sur lequel on tourne il y a deux méthodes possibles

- 1) on tourne face au centre du cercle
- 2) on tourne dos au centre du cercle

Jacqueline Airaud
tourne face
au centre du cercle

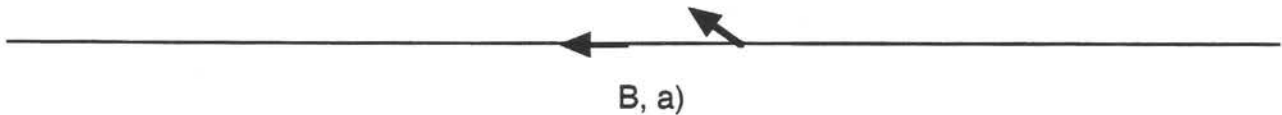


Nous choisirons de montrer sur une ligne comment changer de direction en utilisant le pied avant comme gouvernail.



A) on tourne le pied avant sur son talon posé au sol, le sens dans lequel on le tourne nous amènera à tourner soit a) face au centre du cercle, soit b) dos au centre du cercle

B, a) le poids passe sur le pied dont le talon a tourné au sol et qui se pose. Le corps et les hanches suivent, l'autre pied qui ne porte plus de poids se tourne sur le talon, on peut repartir dans la direction même d'où l'on venait



B, b) Le poids s'installe sur le pied qui s'est ouvert vers l'extérieur 1,b), le pied arrière s'avance, se pose sur la ligne avec le talon et se tourne vers l'intérieur



C, b) on fait alors face au centre du cercle, le poids se pose sur le pied qui vient d'avancer, le pied arrière est libéré de tout poids, et peut se tourner dans la direction où l'on va marcher et d'où l'on venait.



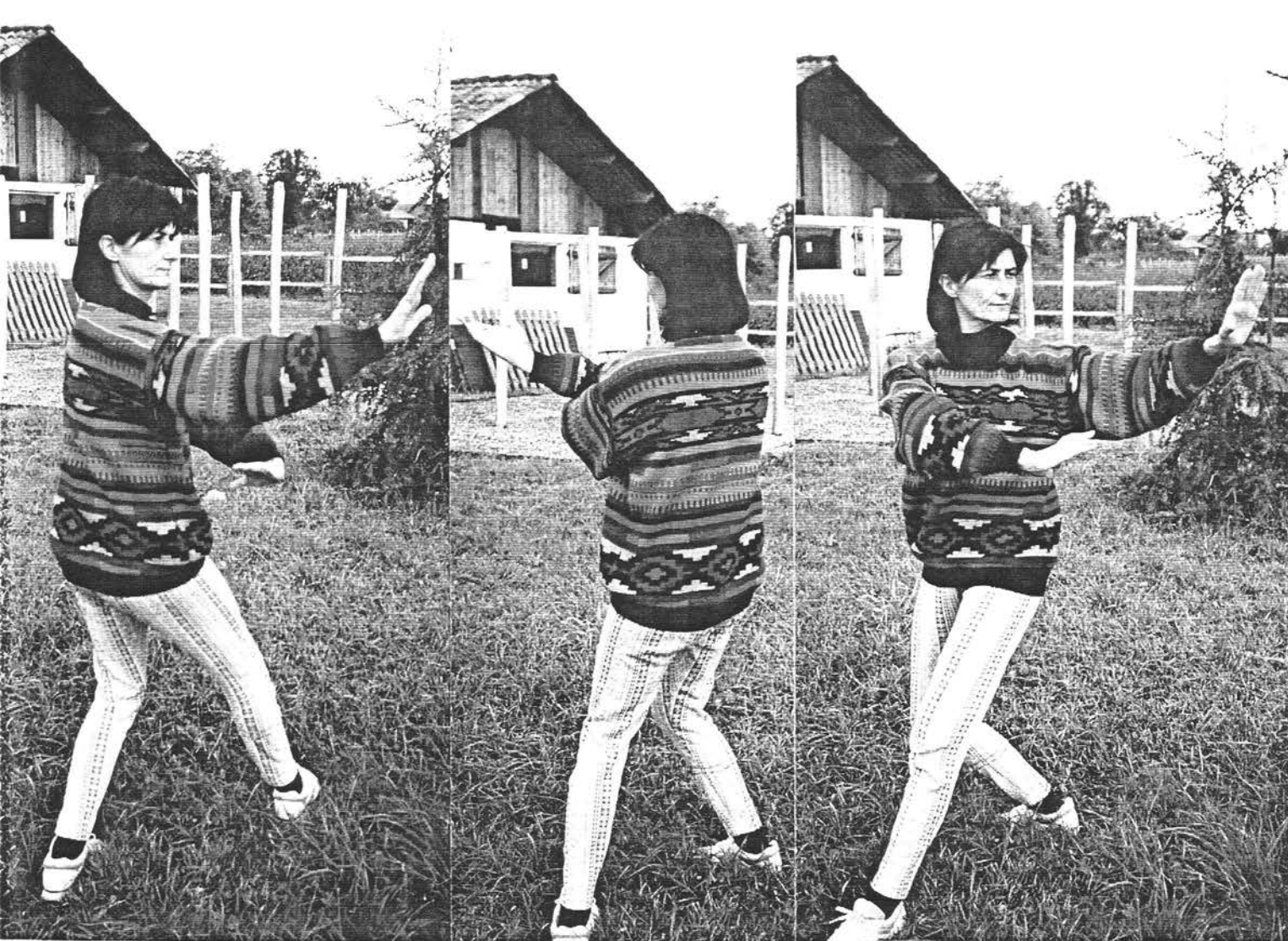
Au début on s'entraîne méthodiquement et sans trop de vitesse à ce changement de direction. Avec un peu d'expérience on réussira celui-ci en allant plus vite, puis plus tard celui-ci sera si naturel qu'on l'effectuera sans y penser lors de l'entraînement au combat.

Les photographies de la page précédente et de la page suivante présentent le changement avec le pied droit devant comme les schémas ci-dessus .

1) dos au centre, photos.....page 25

2) face au centre, photos.....page 27

On s'entraîne bien évidemment des deux côtés, et également en changements enchaînés qui peuvent nous amener à tourbillonner sur nous-même au besoin.



Jacqueline Airaud tourne dos au centre du cercle

SUITE et FIN de l'article de Christophe MERLET J'AI RENCONTRE UN MAITRE

NDL : Le travail d'écoute du cdg normalise les champs magnétiques extra corporels. FIG 4

Il se peut que certaines personnes, spécialistes en énergétique chinoise, fassent le lien entre ce que j'expose dans cet article, et une terminologie, ou des concepts déjà établis en cino-biologie. Il est toujours intéressant de comparer, et le JOURNAL DES ARTS INTERNES est une porte ouverte aux réponses, observations, critiques, échanges,

Et puis, lorsque vous aurez travaillé quelques heures, quelques semaines..., OUBLIEZ, laissez le système digérer et intégrer ces nouvelles données ; Il les restituera spontanément dans la forme, dans les Qi Qong, dans la Vie.

Lorsque le mouvement appris disparaît, apparaît alors la spontanéité de ce qui ne peut être autrement. Le mouvement n'est pas le mouvement ; Il n'est que le support énergétique de l'UN. Dans le mouvement libéré de la compréhension, l'Homme Unifié disparaît. les résistances tombent. pour laisser la place à la TRANSPARENCE...et à l'IMMOBILITE DANS LE MOUVEMENT. Le temps s'arrête pour disparaître à son tour. Alors, seule la REALITE ULTIME subsiste...jusqu'à ce que l'émotion de cette inoubliable rencontre, ne nous chasse à jamais de sa conscience.