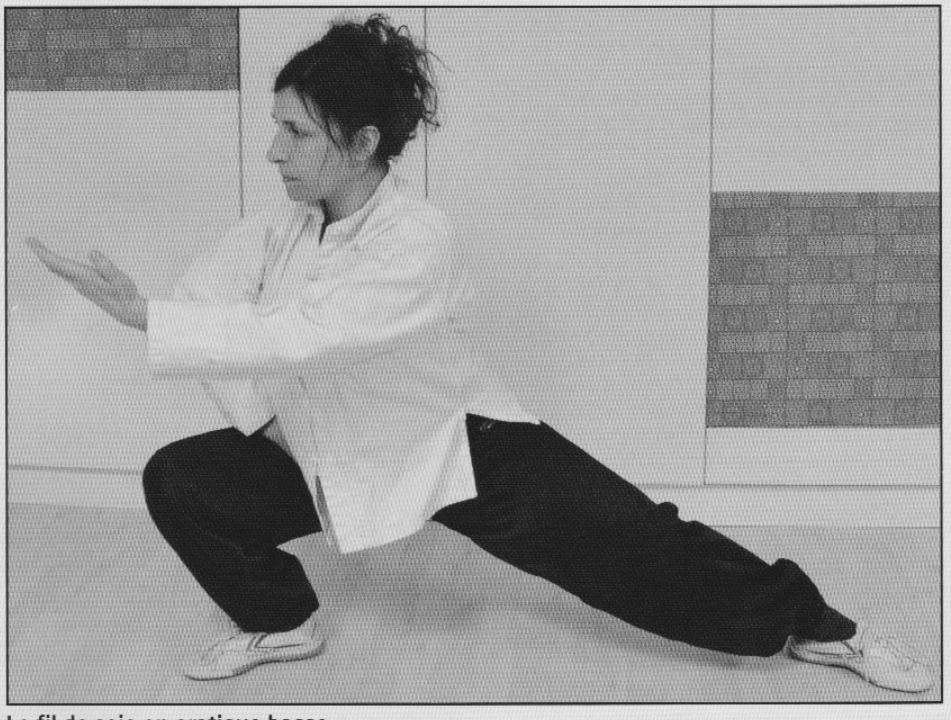
Regard et fil de soie.

Le Qi des spira

par Georges Saby

Les arts martiaux et les arts de santé d'Asie utilisent la courbe et la spirale depuis des millénaires. Leurs concepteurs ont puisé leur inspiration dans la nature, et comme la nature ne connaît que la courbe, ils ont suivi naturellement cette voie. Ils n'ont pas attendu l'avènement de la science, des millénaires plus tard pour utiliser les courbes.



Le fil de soie en pratique basse.

Le corps humain ne connaît pas la ligne droite dans sa composition. Si l'on regarde un corps en mouvement, filmé par exemple au ralenti, on s'aperçoit que chaque geste, ou partie de geste se compose intégralement de rotations, glissements courbes, ou spirales.

S

Dans le corps humain, les os sont courbes, les organes sont courbes, les vaisseaux, les muscles sont courbes. A l'intérieur, tous les liquides du corps bougent selon les propriétés spécifiques à l'eau. A notre niveau terrestre, sous l'influence de la pesanteur les flux d'eau se meuvent en spirales, ondulent, cavient, s'enroulent en vagues, ou tourbillonnent.

Les plantes, dans leurs formes ne connaissent que la courbe ou la spirale. L'univers ne connaît pas la ligne droite. Einstein a montré qu'il était courbe ou courbé par l'influence des masses.

Les arts martiaux et les arts de santé d'Asie utilisent la courbe et la spirale depuis des millénaires. Leurs concepteurs ont puisé leur inspiration dans la nature, et comme la nature ne connaît que la courbe, ils ont suivi naturellement cette voie. Ils n'ont pas attendu l'avènement de la science, des millénaires plus tard pour utiliser les courbes.

En particulier le clan originel du Taijiquan la famille Chen de Chenjiagou a soigneusement développé un subtil travail interne des spirales. L'essence des spirales est bien plus ancienne et imprègne les écoles internes et externes. Il m'a semblé que la voie des pratiques dites internes porte plus l'accent sur une synthèse réduite, courte et unifiée de toutes les spirales du corps dans la gestuelle martiale. J'ai toutefois beaucoup moins approfondi les pratiques externes. Voie interne et voie externe se rejoignent lorsqu'on a longuement pratiqué avec et sur sa personne.

Le Taijiquan de Yang lu chan le fondateur de l'école Yang, pour le courant que j'en pratique, a conservé des spirales amplement visibles et d'autres minimalistes, donc cachées. Celui de la famille Wu contient des spirales internes subtiles et fines, de si faible amplitude qu'on ne les perçoit pas au premier coup d'oeil. On les sent, elles ne sont pas expressives. De même la Taijiquan de la famille Yang, depuis Yang chen fu ne manifeste que rarement des spirales amples, il favorise plutôt des spirales discrètes et peu visibles. Le Taijiquan du courant de Sun lu tang a pour particularité d'inclure une façon de bouger issue du Bagua zhang et du Hsing yi quan. Cette imprégnation de Baguazhang dans le Taijiquan Sun implique des spirales permanentes, même si elles ne sont que peu perceptibles.

On peut dire que les écoles de Taiijiquan favorisent les spirales amples pour les jeunes pratiquants, c'est la voie du grand cercle, les spirales moyennes avec les personnes d'age médian, c'est la voie du cercle médian, et des spirales étroites et quasiment indétectables avec les personnes plus agées, c'est la voie du petit cercle.

Une spirale suit un mouvement liquidien naturel du corps humain. Ce mouvement n'est pas celui du sang dans les vaisseaux, ou de la lymphe, mais celui de l'enroulement des tissus musculaires et du tissu fascia qui l'enrobe et permet les glissements courbes de la chair sous la peau. Ce chemin emprunté guide aussi le QI. Le QI suit alors les liquides du corps, pendant que ceux-ci se meuvent en spirales.

Le qi des spirales

Extrait du livre Qigong Universel édité aux Chariots d'or.

S'approcher du Qi, c'est développer une sensibilité géné¬rale, amplement et ▶

avec finesse. L'attitude d'apprivoisement d'un animal peut être un bon guide pour la captation du Qi. Elle réclame des qualités d'amour, de patience et de fermeté.
Une fois le Qi perçu, il faut le soigner telle une plante, un arbre, un objet précieux à choyer.
Dans cette quête, une attitude empreinte de la pureté virginale de l'enfance prévaudra sur celle de l'être éduqué que nous sommes pour avoir été formés et valorisés au sein d'une culture. Avancer vers le nouveau, en redécouvrant ainsi, sans à priori, avec ignorance, comme sans expérience, fait paraître merveilleuse la moindre par¬celle de ce qui existe. Cela permet à certains de se passionner pour l'étude du Qi, de la renouveler chaque jour sans entrer dans l'ennui répétitif.....

Aux antipodes de toute raideur militaire, nous en sommes venus pédagogiquement à ne plus jamais utiliser des termes tels que « se tenir droit », pour les remplacer par « rechercher notre verticale dans la courbe », une des qualités animales propres à l'Humain, pour ensuite, comme les Chinois, tenter d'en faire une qualité sociale ou humaine par la recherche d'un axe que l'on pourrait assimiler au sens de la justice ou de la justesse d'une morale non écrite mais sentie.
Les spirales en Taijiquan et en Qigong utilisent le corps total. Cela signifie que le corps entier est impliqué dans une spirale. Comme le rouleau de la vague qui se replie sur elle-même à l'approche du rivage, on ne voit d'une spirale de Qigong ou de Taijiquan que la partie supérieure. Elle est correcte, profonde et puissante si elle est relié de la tête aux pieds de l'extrémité des mains au Dantian.
Pédagogiquement on enseigne souvent les spirales des bras en premier, de manière séparée de celles du tronc et des jambes qui s'étudient ensuite. La pratique cohérente des spirales unifie tous ces segments dans une totalité qui est nous-même : corps/esprit/Qi.
J'ai reçu par d'anciens assistants/élèves de Maître Yang Jwing ming une série de Qigong spirales de Taijiquan. Elle comporte 14 mouvements, 12 classiques, 1 spontané et 1 que j'ai ajouté pour le spécificités de mon école.
Nombre de pratiquants de ces spirales en perçoivent d'abord la surface externe. Certains se leurrent même en en restant là. L'aspect externe est assez facile à copier et permet à tous les publics de pratiquer, de se faire plaisir, et de sentir des flux agréables dans le corps. Pour creuser plus profondément et entrer dans l'aspect interne, il faut parfois accepter de regarder au cœur de nos difficultés, et vivre avec ténacité le réveil douloureux de muscles qui n'ont pas été utilisés depuis longtemps, parce qu'endormis. La coordination élevée qui en découle permet aux liquides circuler encore mieux en nous, notre santé et notre habileté progressent alors.
A propos de la santé, on s'ingénie à lui associer des béquilles qui l'alourdissent. La santé c'est naturel ! Nous sommes nés pour elle. Mais à vivre en éloignement du naturel, il est normal que des déséquilibres surviennent. Le Qigong

Peng.

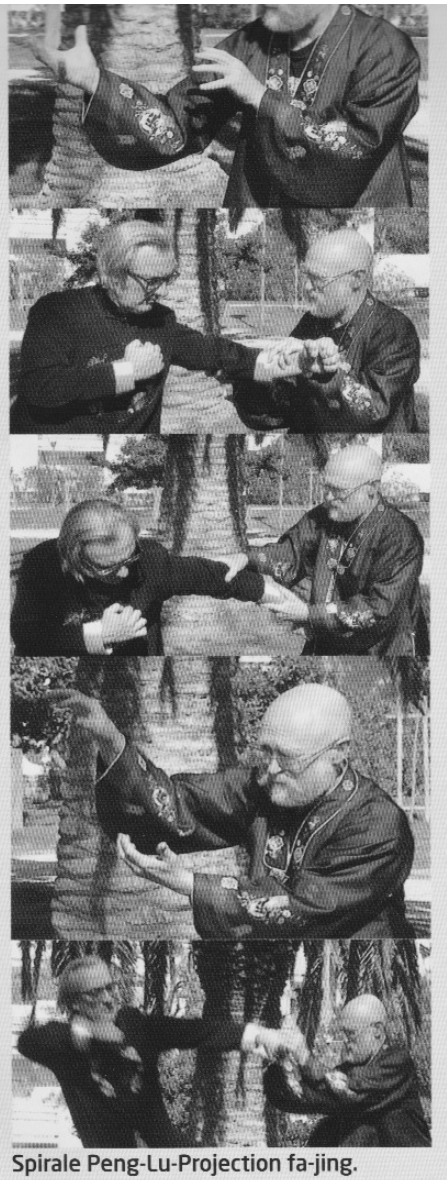
Spirale du dragon.

des spirales n'est pas une pilule, qui redonne la santé ! Il remet nos processus biologiques en fonctionnement, alors les liquides circulent dans tout le corps, les flux biologiques complémentaires qu'on appelle Qi(s) s'y associent et le corps s'auto-répare, se réorganise face au stress, au vieillissement, aux blessures. Je suis parfois sidéré de constater à quel point les sportifs de haut-niveau et les enseignants de disciplines liées au Qi ont recours à la médecine et aux pilules pour se régénérer.

Je me souviens d'un de mes formateurs en arts martiaux externes à l'époque ou j'étais débutant. On lui avait diagnostiqué un ménisque fendu entièrement. Il avait demandé conseil à Sensei Kasé(Karaté), qui lui avait dit ceci : entrainement deux fois plus intense ! Et au lieu de se faire opérer, il l'avait fait, il avait augmenté l'intensité de sa pratique. Le ménisque s'était recollé. A l'époque la science médicale disait que c'était impossible ! Je ne sais pas ce qu'elle dit maintenant. Chacun organise sa vie sa survie comme il le peut, et je ne conseille à personne de rejeter la médecine. Je rappelle juste qu'elle n'est pas omnipotente.

La pratique interne des spirales permet d'avoir de la puissance avec des gestes minuscules, comme si notre main, notre bras, notre épaule, notre hanche, un genou, un pied, étaient reliés à une immense vague qui pousse en dessous.

Le secret pour y arriver, est de chercher patiemment à s'améliorer pendant des années sans penser que l'on sait tout ou qu'on a atteint le sommet de la montagne. Avec une trentaine d'années de pratique je suis sans doute extrêmement loin du sommet ! Mais à force de tenter des coordinations nouvelles le corps retient les plus performantes, il faut juste répéter suffisamment ensuite pour qu'il ne se ré-endorme pas.

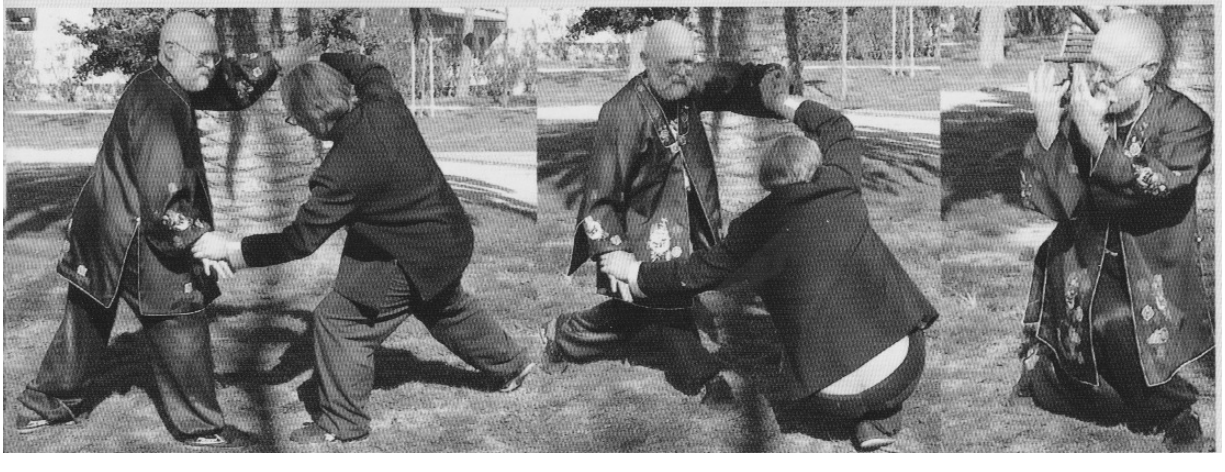


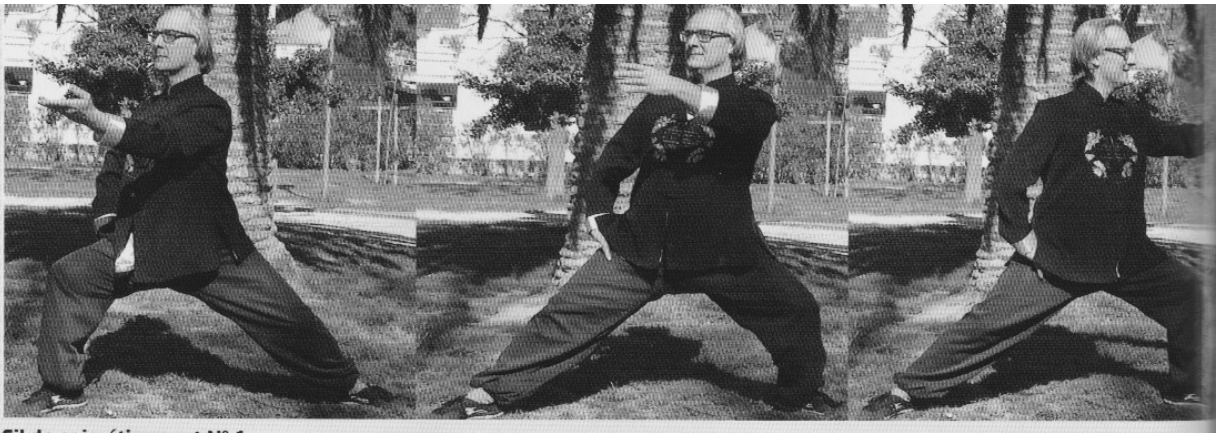
Spirale Peng-Lu-Projection fa-jing.

Spirales et qigong

J'utilise dans mon enseignement le Qigong des 14 spirales après la mémorisation d'une forme longue de Taijiquan. Un rappel photographique (70 photos) a été publié dans le 5ème tome de mes ouvrages publiés sur le Taijiquan.

- La SPIRALE 1 enseigne les rotations linéaires, c'est à dire au niveau des coudes et genoux, sans la moindre flexion des bras et jambes. Il permet de caler la respiration en accord avec le micro étirement alternatif de la musculature interne de la colonne vertébrale, et d'apprendre à placer le le regard en balancement Interne/externe..
- La SPIRALE 2 2 enseigne des flexions inhabituelles des poignets et des coudes
- Les SPIRALES 3, 4, et 8 développent les rotations des bras(sans flexion) autour des variantes de postures de l'arbre. Ces variantes de postures de l'arbre sont très présentes dans les tenues de bras de certaines écoles de Taijiquan liées à Yang chen fu. Le fameux Peng devient alors très efficace avec des micro-gestes. Note : ce mouvement PENG a été traduit malencontreusement par « parer » dans la plupart des textes anciens transcrits en français. En pratique traditionnelle ancienne, ▶





Fil de soie étirement N° 1.

en accord avec l'idéogramme chinois Peng 棚 évoque plutôt un bouclier de protection pour dévier ou pour attaquer de manière expansive.

- La SPIRALE 5 développe un mouvement ressemblant à la brasse nagée qui ouvre la poitrine et réveille la musculature scapulaire et autour des omoplates.

- Les SPIRALES 6 et 7 développent le même mouvement de fausse brasse des bras en l'étendant aux jambes, au torse et au placement global du corps dans le simple fouet du Taijiquan Yang.

- Les SPIRALES , 10, 11 à partir de mouvement spiralés haut-bas séparant les deux bras développent de manière profonde le lien entre les spirales des bras le torse et les hanches, .

- La SPIRALE 12 12 développe des spirales de jambes dont la subtilité repose sur les variations complexes dans les appuis de différentes parties du pied

- La SPIRALE 13 (du dragon) utilise une spirale originale de tout le corps qui s'assoit de manière tourbillonnante en posture croisée, et se relève en posture debout naturelle.

- L'EXERCICE 14 reprend les idées des Qigong spontané, il est improvisé autour de spirales mais non pas à partir d'une volonté consciente de bouger, mais à partir de la sensation de Qi des liquides dans le corps. Un observateur extérieur perçoit très vite la différence entre une improvisation mentale ou d'une improvisation issue du Qi et des liquides. La version intéressante ne vient pas du mental, mais du Qi et des flux liquidiens

Chacun de ces exercices a ses particularités. On en rencontre toujours un qui nous est difficile, parfois plus d'un. Travailler un peu plus de temps sur l'exercice difficile est une des clés de la progression. Insister à chaque entrainement sur un seul exercice avec une rotation de ceux-ci est une méthode qui fonctionne à long terme.

Spirale et taijiquan

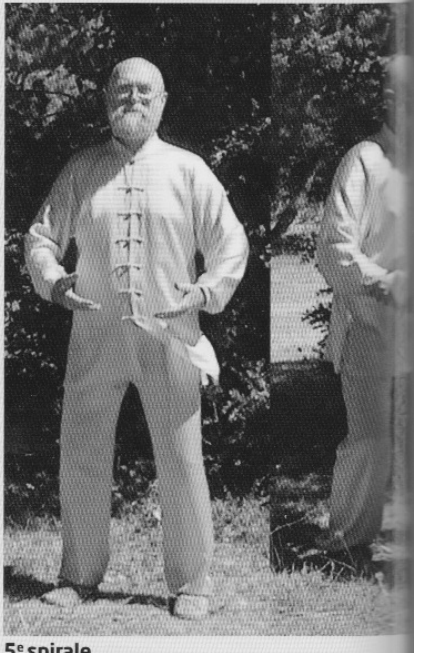
L'activité du ver à soie qui s'enroule sur lui-même en tissant son cocon a fasciné les chinois. Leur conception d'un monde tissé invisible a conduit à concevoir le réseau des méridiens d'acupuncture. La trame organisée est le fond culturel de l'intellection chinoise, Cette trame est à la fois logique et aussi analogique. En comparaison la logique de cause à effet constitue la trame de la pensée occidentale, la rationalité y est reine, l'analogique y est proscrit.

La solidité impressionnante du fil de soie lorsqu'il est tissé, a impressionné les chinois par sa finesse et donc sa fragilité relative lorsque ce fil est isolé. Les exercices d'étirement du fil de soie sont de tradition dans l'école Yang et l'école Chen. Il associent finesse et fluidité régulière du geste avec l'enroulement spiralé et continu du corps. J'ai intégré l'étirement du fil de soie de l'école Chen dans ma série de Qigong appelée Wuji Qigong qui comporte 3 méthodes de développement de cet enroulement spiralé. J'utilise cette série pour la santé et la spiritualité, mais aussi comme trame de fond à l'énergétique de la pratique du système de Taijiquan ancien de l'école de Yang lu chan

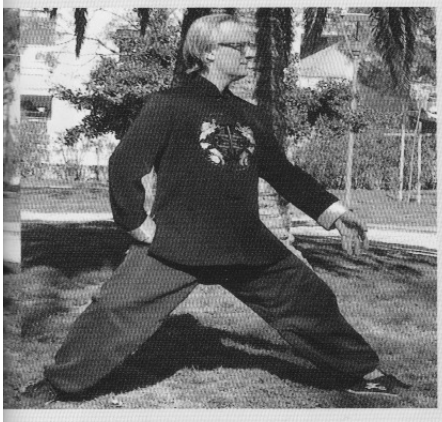
Dans le Taijiquan moderne ce qui fascine le pratiquant néophyte au premier abord est la lenteur, ainsi que l'aspect relaxé des gestes émis par les pratiquants. Les exercices d'étirement du fil de soie combinent les deux, mais ne sont pas vécus comme tels pendant l'exercice. Nous ne nous concentrons ni sur la lenteur ni sur la relaxation, mais sur l'étirement d'un fil fragile que nous enroulons à moyenne vitesse de manière si continue pour qu'il ne soit pas rompu, que le relâchement en découle plus par conséquence que par recherche volontaire. Cette idée découle de la méthode de déroulement mécanique mais régulière des fils de cocons de vers à soie. Autrefois c'était une activité manuelle et artisanale que de dévider ces cocons en constituants un fil tressé solide. Il fallait une grande dextérité finesse et continuité pour y parvenir sans que le fil se rompe.

Spirales et bagua zhang

Le Bagua zhang comprend de multiples écoles unies autour du principe de changement, de la marche et de la spirale. La marche humaine utilise que des spirales intérieures au corps que nous ignorons intellectuellement, mais que nous utilisons en permanence en toute inconscience. Le pratiquant de Bagua cherche cette spirale dans son corps lorsqu'il marche autour d'un poteau (réel ou imaginaire). Il améliore ainsi



5e spirale



son équilibre en déplacement, sa capacité d'esquive, sa santé aussi, car la marche de Bagua zhang est le Qigong N°1 du Bagua zhang.

La gestuelle spiralée des formes de la plupart des écoles du Bagua zhang sont suffisamment explicites pour qu'il n'y ai pas eut de création de Qigong des spirales dans le Bagua zhang.

Quelques exercices préliminaires décoincent les spirales du corps, ils sont communs avec ceux des jongleurs avec jarre du cirque chinois. Quelques enroulements de bras et de jambes sont aussi spécifiques permettant de développer des capacités pour renverser et déstabiliser l'adversaire au contact.

L'evolution des pratiques

Avec le Taijiquan simplifié par Yang chen fu on a été amené à développer de nombreux nouveaux exercices complémentaires propices à permettre à ce grand Art de rester de haut niveau dans ces apports pour la santé et pour l'habileté du corps naturelle ou martiale. Du coup on a vu apparaître de nombreuses séries d'échauffements (je n'aime pas ce mot qui sent le sport si peu présent dans le Taijiquan traditionnel : le démarrage tranquille est la pratique simple et traditionnelle de tous les artisans du monde entier depuis des millénaires). Ces séries d'échauffements sont souvent perçues abusivement comme des nécessités par le public. On les prend pour des Qigong, et parfois ils n'en sont pas, car non liés au Qi. Le Qigong, n'a ni vocation ni fonction d'échauffement sportif, puisqu'il n'est pas lui non plus véritablement un sport, mais une discipline composite qu'on ne peut classer dans aucune des catégories habituelles de l'occident. Il touche à la santé à la gymnastique, à la méditation au Fengshui, à l'astrologie, aux rituels villageois saisonniers etc....Il est assurément un cheval de Troie dans l'esprit des dirigeants politiques et commerciaux chinois.

De nombreuses pratiques nouvelles jaillissent actuellement, cela foisonne.

Le gouvernement chinois tentant de reprendre la main et d'ordonner ce foisonnement promulgue au moyen d'instituts de sports des formes officielles. Elles sont assurément très gymniques, mais le plus souvent elles omettent des tendances de pratique plus anciennes qui ont fait leurs preuves. La série officielle des 8 trésors nous cache la forêt du millier de variantes existantes pour cette série qui a près d'un millénaires. C'est l'étude et la recherche attentive autour des variantes qui m'a permis d'approfondir mes connaissances en Taijiquan, Qigong et Bagua zhnag et aussi de lien pratique avec la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Remercions pour terminer les inventeurs anonymes de la série des spirales pour le Taijiquan et des étirements du fil de soie.

On oublie bien trop souvent que tout ce dont nous disposons sur terre est du à la création non brevetée d'un ou d'ancêtres non mythiques que nous n'honorons pas, et qui n'envisageait sans doute pas que leurs idées fonctionneraient des années plus tard au-delà de leur village ou de la Chine à travers les pratiquants étrangers que nous sommes.

Le Qigong n'est plus chinois il est Universel, les occidentaux l'ont aussi maitrisé.

Ce n'est pas une raison pour oublier nos frères et sœur d'Asie, qu'ils soient honorés d'avoir légué un tel patrimoine à l'humanité !

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr