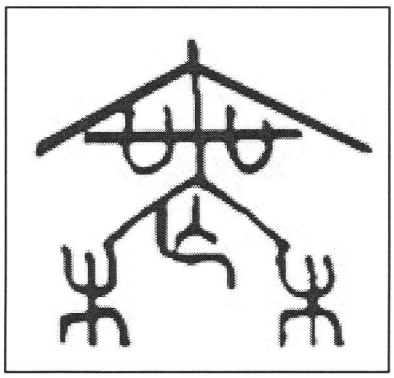
En développant une gestuelle interne qui suit les lois de l'énergie invisible, atteignez un état de relaxation profonde.

WUJI (prononcer Wou Dji)
Ce terme exotique, appartient aux concepts philosophiques et cosmogoniques, à la source de la pensée et de la culture chinoise. Dans la philosophie actuelle occidentale qui se base sur les perspectives offertes pas la science, le big bang théorique représente la source de notre univers. Presque semblablement, dans la pensée traditionnelle chinoise tout ce qui est, jaillit du Wuji. On le traduit souvent par vide. Mais il est tout sauf un néant : une absence créatrice, un vide originel, un vide créateur. Suite à une étincelle au cours de l'indifférencié Wuji, les éléments lourds et légers se sont séparés, alors sont apparus le Yin et le Yang. Le lourd s'est agrégé pour former la Terre, le léger s'est élevé pour former le Ciel...



L'idéogramme chinois de Wuji se compose de 2 signes. WU est une simplification plis moderne d'un idéogramme ancien. Les spécialistes y lisent un chamane dansant tenant une queue de bœuf dans chaque main. L'idéogramme moderne est couramment utilisé pour décrire une absence, un vide, une négation. JI est composé à gauche d'un arbre qui manifeste par son trait vertical le lien Ciel Terre à double sens et à coté à droite est représenté un homme debout vu de coté, pris entre Ciel et Terre symbolisés par les deux traits horizontaux, lui sont adjoints une main, symbole de travail et un bouche, symbole de nourriture.
JI donne un sens à la vie, au règne végétal et animal dans leur activité entre le Ciel et la Terre.
WUJI se situe au delà du sens logique ou scientifique qu'on puisse attribuer a la vie, il intègre une notion d'inconnu, inconnaissable, au delà du big bang... pour autant il n'est pas un concept de néant ou de désordre. En tant que vide créateur, il contient un ordre que nous ne pouvons ni connaitre ni comprendre. On peut tenter de se relier à lui, c'était le propos autrefois des chamanes chinois.
Le concept de Wuji offre une représentation mentale qui apporte une réponse à la question de l'existence humaine. Cette conception du monde de Dieu et des Dieux. Elle ne s'y oppose pas non plus. Simplement, il ou ils ne sont pas indispensables ? Ce point de vue a eu l'avantage d'éviter a la Chine, les guerres de religion, les religions locales se sont insérées dans cette pensée.
Le Wuji s'enracine dans le réel dès lors qu'il créé le Taiji, que l'on nomme volontiers Yin-Yang en occident. De même en Qigong ou dans de nombreux arts intériorisés, martiaux ou non, on cherche à harmoniser le Yin et le Yang. Le pratiquant convaincu pousse donc sa recherche intérieure au-delà des concepts qui séparent les

choses. Une démarche corporelle devient ainsi aussi philosophique et globale.
Si l'on attribue un nombre au Wuji, c'est le 0. Puis apparait le 1 avec l'étincelle qui enclenche le Taiji, et le 2 lorsque le Taiji en évolution modifie ses composantes Yin et Yang, puis le 3 et peu à peu les 10 000 êtres (nombre fictif et approximatif indiquant l'immensité des choses en ce bas monde).

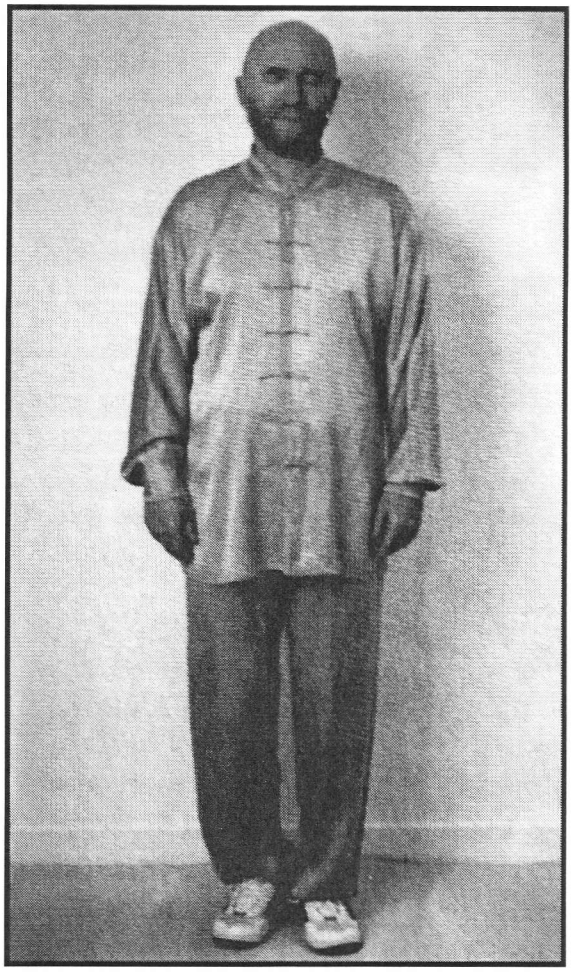
WUJI QIGONG.
Le Wuji Qigong commence par une attention intériorisée à ce qui est indifférencié, au-delà du visible unifiant les contraires en pensée et en sensation... C'est de la pratique, on se concentre sur soi en soi. Mentalement on se place dans un lieu ou rien n'est... cela fait du bien et allège. Ce Qigong développe une gestuelle interne qui suit les lois de l'énergie invisible (Qi ou Chi) et termine comme il a commencé par un retour au Wuji. Il constitue un ensemble unifiant corps et esprit. Les exercices aux vertus complémentaires se succèdent. Chacun présente un axe de travail et d'apport à la santé et au bien être. En portant l'attention sur la légèreté, sur un relâchement et une sensation proche du saut dans le vide du parachutiste, on génère un état de relaxation profonde et une dynamique interne du Chi ou Qi.
Le vol plané intérieur s'accompagne de la rencontre en douceur de quelques peurs individuelles. Il arrive que cette rencontre conduise à une libération et une modification de la mobilité intérieure de la personne. Il y a changement des tensions musculaires et de la psychologie associée, on s'allège. Ce qui extérieurement passe pour une gymnastique crée une résonance intérieure dans la dimension du souffle interne individuel (Nei Qi) avec des incidences spirituelles non liées à une religion mais à la perception oubliée de notre simple état de vivant.

UN QIGONG DE SYNTHESE.
Le Wuji Qigong requiert peu d'espace. Il relie gestuelle, méditation, exercice physique interne et externe, assouplissement, concentration, tonicité et relâchement. Les exercices qui le composent peuvent aussi être pratiqué séparément pour leurs vertus individuelles. Chacun dure de une à trois minutes selon. Il synthétise la quintessence du mouvement et des principes intérieurs des arts internes chinois martiaux et non martiaux. Sa composition, les divers exercices qui participent à ce tout, tire des sources dans plusieurs écoles de Qigong et Taijiquan, les principes de la médecine traditionnelle chinoise, quelques grands principes méconnus du shiatsu japonais et des écoles appliquant pratiquement la philosophie taoiste ou bouddhiste. Je remercie mes formateurs Erle Montaigue, Itsuo Tsuda, Lao Kang Wen, Howard Choy, Kazunori Sasaki et les très nombreux autres qui m'ont laissé les éléments propices à cette synthèse. J'ai modestement relié et ordonné dans une série Qigong des exercices anciens disparates, en leur donnant parfois un gout particulier par une accentuation de l'attention sur certains points.

Du Qigong viennent : l'art de respirer (chant, respiration abdominale ou inversée, respiration embryonnaire, petite circulation céleste), l'art de se poser comme un arbre, tout en favorisant la circulation haut-bas de la sève jusqu'à la plus petit ramification.
Du Taijiquan de l'école Chen viennent les exercices d'étirement du fil de soie en tant que technique, assortie de variations influencées par le Taijiquan des écoles Yang et Wu.
Les principes de la médecine traditionnelle chinoise ont apporté une note de subtilité, des détails à la façon de faire chacun des exercices, soit dans leur rythme, soit dans la qualité de l'attention portée sur tel ou tel détail afin de le rendre efficient.
De la vision japonaise de l'homme où le ventre est le centre d'un être constitué de couches un peu comme un oignon, proviennent les choix d'intention en fonction des exercices ou plus clairement ce sur quoi porter notre pensée (Xia) ou intention (Yi) afin de rendre l'exercice efficient dans l'espace de notre énergie intime individuelle, la partie invisible de notre être, celle qui sous-tend la vie et qui ne suit pas les règles de la partie visible, explicable et logique (d'ailleurs fort répertoriées par la science occidentale). L'harmonie ne peut être créée par la seule voie de la raison. Et l'harmonie, c'est la santé, la joie et la beauté.
Des écoles liées à la philosophie Bouddhiste vient tout ce qui relie l'être à l'énergie yang céleste et l'accent est alors porté sur l'aspect spirituel de la pratique.

Des écoles liées à la philosophie taoiste vient tout ce qui relie le pratiquant simultanément au Yin terrestre et au Yang céleste.

CHANT.
Respirer profondément est gage de liberté intérieure, liberté psychologique, accord émotionnel de soi, liberté de l'énergie vitale en mouvement intérieur, beauté des sons et du son offert gratuitement, généreusement à rien et tout au Wuji primordial. Deux syllabes Wu et Ji expirées d'un seul trait long jusqu'à vider ses poumons, à la fois de manière contrôlée et aussi en abandon de soi, sans contrôle, font vibrer le corps en son intérieur à diverses hauteurs. Le Wuji Qigong commence et se termine par un chant di-phonique simple : répéter 3 fois Wu Ji. On est toujours juste dans ce chant Wuji, car il n'y a pas de note à tenir, seulement émettre et se laisser aller. Ce qu'on a de capacité d'abandon est la justesse du moment. Lorsqu'on approfondi par la régularité de la pratique, ou un lâcher-prise particulier ou ponctuel, on entre dans l'espace du chant vibratoire qui fait résonner en nous mille sensations indescriptibles, touchant nos organes, les divers étages vertébraux, les os jusqu'aux talons. Le chant di-phonique, c'est produire 2 sons simultanément. Un des exercices de base consiste à travailler la position de la langue en passant du « OU » au « I ». Le passage technique à la prononciation wou dji est donc facile. Qui répète l'exercice trouve. Les résonnances vibratoires en son corps deviennent ses guides, son enseignant intime et intérieur.



RESPIRER PAR LES TALONS.

Le philosophe Tchouang Tseu (datation av J.C.) laissa par ses écrits un trace magnifique. On le classe parmi les 3 grands auteurs Taoistes avec Lao Tseu et Lie Tseu. Tchang Tseu parle au cœur de l'homme avec poésie. Penseur original inclassable, il parle de choses que sans doute nous avons oubliées en devenant adulte. Je me suis longtemps interrogé sur cette fameuse « respiration par les talons » qu'il vante comme étant la bonne façon de respirer. Il nous propose en fait de porter attention à ce qui pourrait nous nourrir en entrant par nos pieds, offert généreusement par la mère Terre. Hélas, l'homme moderne ne sent plus ses pieds ni le sol. Il faut bien le reconnaitre la scolarisation actuelle pousse à un développement cérébral qui ignore ou minore quelque peu l'importance du corps et de la sensibilité. Alors les pieds, si loin du cerveau omnipotent, ne sont pas à la mode, on ne leur porte pas grand intérêt ! Le terre à terre s'enfuit des habitudes terrestres, le virtuel remplace, devient roi, pour raison économiquement raisonnable. On nous conte qu'il est normal que la planète soit polluée, détruite, qu'on y peut rien malgré toutes les personnes éduquées et sensées qui s'en préoccupent. Le sage aux pieds nus et sensibles aurait-il conçu un tel monde ? Toujours est-il que Tchouang-Tseu écrivit, il y a près de 2500 ans dans un monde archaïque à nos yeux, des textes qui relatent déjà une ignorance par l'homme de sa vraie nature et du sens de sa vie. Rien n'a changé depuis !

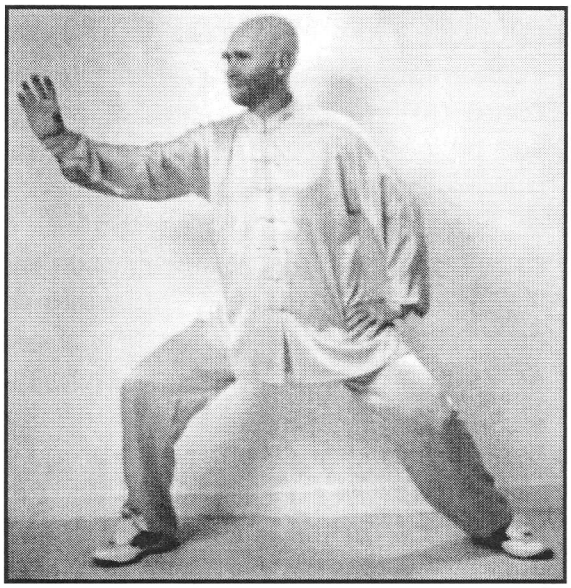
ATTIRER LE CIEL.

Lors d'une représentation d'un spectacle des moines de Shaolin à laquelle j'avais été invité, je remarquai la prééminence répétitive d'un exercice simple. Les moines, un à un ou en groupe ne cessaient de l'exécuter avant chaque démonstration acrobatique. Cet exercice précis m'était déjà connu, en mesurant son impact puissant, je décidai de l'intégrer à la série.

PREMIERE POSTURE DE L'ARBRE.

L'accent y est mis sur le micro-étirement de la colonne vertébrale dans sa partie postérieure et aussi antérieure. La respiration est libre, abdominale, profonde, celle qui par exemple est utilisée le plus souvent par la méditation dite « Bouddhiste ».

PREMIER TISSAGE DU FIL DE SOIE.
On y accorde les cercles intérieurs qui relient l'épaule et la hanche, le coude et le genou, la main et le pied, tissage infini, liens toujours à reconstruire, affiner, réactualiser.



ELEVER LA TERRE.
Si les Qigong Bouddhistes s'orientent vers la prééminence de la sensation spirituelle et céleste, les Qigong Taoistes eux, attachent autant d'importance à ce qui vient de la Terre que du Ciel dans l'entretien de la vie. Ce simple exercice vise à faire monter l'énergie Yin en soi.

DEUXIEME POSTURE DE L'ARBRE.
La petite circulation céleste souvent proposée dans divers Qigong comme un parcours mental dans le corps suivant le trajet des méridiens d'acupuncture pour le Yang au travers du vaisseau gouverneur et pour le Yin du vaisseau conception, devient ici un parcours gestuel accordé à un micro étirement de la colonne vertébrale. L'effet en est décuplé. On met l'accent sur l'association entre la respiration dite « taoiste ou inversée » en lien avec une alternance de contraction et de relâchement au point d'acupuncture Hui Yin situé au périnée entre les parties sexuelles et l'anus. Il arrive souvent à ce moment de la pratique que le corps se mette en mouvement spontanément, que des ondes spiralées parcourent les jambes et les bras.

DEUXIEME TISSAGE DU FIL DE SOIE.
Reprenant le mouvement du premier tissage, on y ajoute la seconde main qui s'enroule autour du nombril, qui par un massage chasse les énergies perverse, on poursuit l'accord de l'épaule à la hanche, du coude au genou, de la main au pied.

TROISIEME POSTURE DE L'ARBRE.
On y associe cette fois, une visualisation de souffle parcourant le corps depuis les mains et les pieds en suivant globalement le trajet principal des méridiens Yang et Yin.

TROISIEME TISSAGE DU FIL DE SOIE.
Il se relie directement à des applications martiales du Taijiquan, tous styles confondus : Yang, Chen et Wu.

NOURRIR LA VUE.
Exercice oculaire à effectuer les yeux fermés face au soleil ou face à une lampe électrique ou une bougie. Il relie aussi une spirale des appuis dans les pieds à une gestuelle du cou.

RESPIRER AVEC L'UNIVERS.

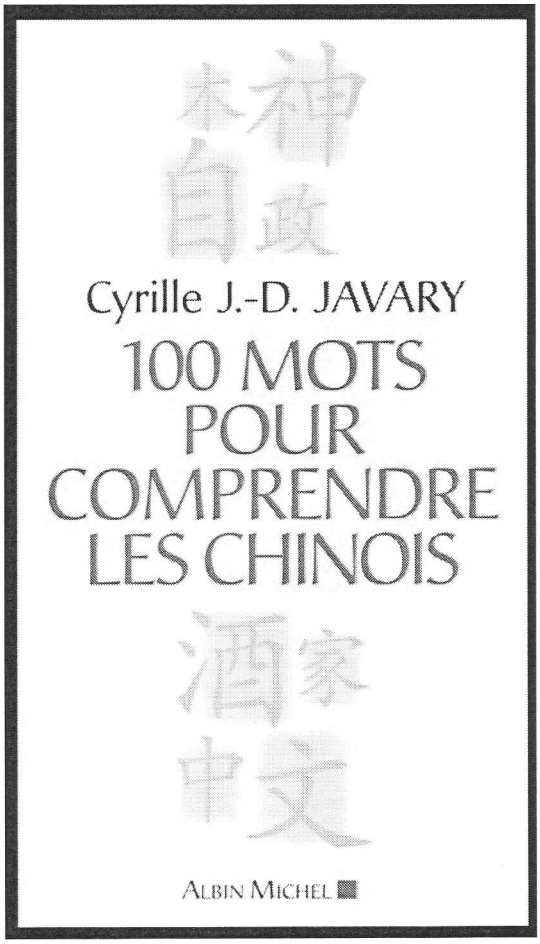
SUIVRE LA CORDE CELESTE.

CHANT DU WUJI.
Reprise du début de la série 3 fois.

Le Wuji Qigong, juste après ....
C'est une source de satisfaction lorsque mes élèves relatent les effets et sensations ressentis. Bien souvent se pose dans leur regard une étincelle inexpliquée qui n'appelle pas de parole mais révèle. Lorsqu'ils parlent ils décrivent souvent des états d'être mystiques tout à fait naturels à mes yeux, mais dont la vie moderne nous éloigne au quotidien. Ensuite, lorsqu'ils bougent, leur corps est chaud, libre, apte à toute activité.

G. SABY

Le Coin lecture :



Qu'elle exerce sur le monde occidental un pouvoir de fascination ou qu'elle suscite des craintes, la Chine est devenue incontournable. Pourtant, plus elle s'immisce dans notre vie quotidienne, plus elle semble lointaine et mystérieuse.
Pour nous ouvrir les portes de l'univers et du mode de penser chinois, Cyrille Javary s'est livré à une sorte d'inventaire à la Prévert en racontant les mille et une histoires que contiennent les idéogrammes. Conçus il y a trente-cinq siècles, restés inchangés dans leurs principes, ces signes, qui sont des dessins d'idées, véhiculent des valeurs tout en suivant une logique singulière. Comment font donc les Chinois pour écrire les produits de la modernité tels que Coca-Cola, e-mail ou laser ? Et quels caractères utilisent-ils pour désigner les idées nées en Occident comme « république », « jeux olympiques » ou « liberté » ?

C'est à ce jeu réjouissant et instructif que nous invite Cyrille Javary : découvrir les multiples facettes d'un pays par son idéographie, sans avoir besoin d'apprendre à parler, voire à écrire, la langue chinoise moderne.

Cyrille J-D JAVARY. Ed. Albin Michel. 2008.