

LE MOUVEMENT DANS L'IMMOBILITE L'IMMOBILITE DANS LE MOUVEMENT

par Georges Saby

COMMENTAIRES SUR CE TEXTE

CLASSIQUE DU TAIJICUAN :

La première phrase indique une direction de recherche apparemment paradoxale. Comment le pratiquant va-t-il s'y prendre pour découvrir ou insérer le mouvement dans l'immobilité? En fait ce n'est pas très compliqué du point de vue théorique et un peu plus difficile du point de vue de la pratique parce que cela demande un long entraînement et donc de la persévérance.

POINT DE VUE THEORIQUE

Un corps immobile est animé de mouvements invisibles dès lors qu'il est vivant :

- battements de coeur
- circulation sanguine
- circulation lymphatique
- respiration
- digestion
- régénération cellulaire
- influx electro-magnétiques
- transmission d'informations chimiques, hormonales , sensorielles etc.....

Les mouvements de vie à l'échelle microscopique sont extrêmement nombreux. Porter son attention sur eux , crée un arc réflexe Qigong (démonstré scientifiquement en Chine populaire) qui favorise l'épanouissement des processus vitaux et est profitable à la bonne santé .

POINT DE VUE PRATIQUE

Les postures assises ou de l'arbre permettent de centrer son attention sur les processus vitaux. Au début , il est nécessaire de savoir s'intérioriser pendant un laps de temps assez long et de pratiquer régulièrement ensuite.

Les postures couchées ne sont pas inutiles mais conduisent trop souvent à la léthargie .

a) La première attention doit se porter sur l'attitude correcte du corps.

C'est un processus montant de lutte contre la gravité, de placement juste de chaque partie du corps. Un maintien juste permet aux processus vitaux de nourrir équitablement toutes les parties du corps, ainsi on pourra tenir la posture plus longtemps sans désagrément ou difficulté.

b) La seconde attention doit se porter sur le relâchement des tensions inutiles

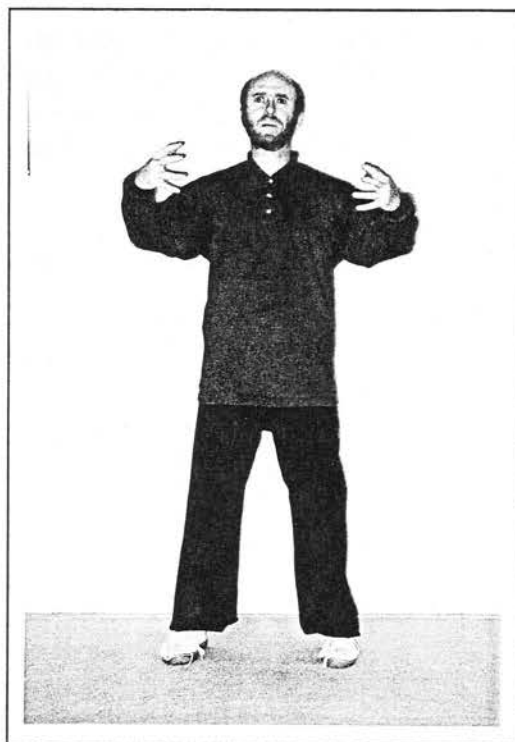
C'est un processus descendant qui utilise la sensation de pesanteur comme guide (toutes les méthodes de relaxation utilisent la recherche de sensation de lourdeur du corps ou d'une partie du corps)

La respiration peut être favorisée consciemment par un abandon des tensions, mais on ne doit jamais la forcer ou la rythmer volontairement.

c) la troisième attention sera mentale.

Plusieurs voies seront possibles , mais la première étape consiste à ralentir l'activité cérébrale consciente ou volontaire en d'autres termes : ne pas penser, ou moins penser.

Un truc très efficace consiste à se concentrer sans influencer sur le rythme respiratoire et à compter 1 pour une inspir-expir, puis 2 etc.... Si l'on arrive à réduire l'activité mentale à ce décompte, il est possible ensuite de l'arrêter en arrêtant le décompte



QUELQUES POSTURES . Sans enseignant compétent ne pratiquez pas plus de 5 minutes
Des erreurs de posture, d'attitude mentale peuvent conduire à des dérapages désagréables
certaines postures sont contre-indiqués aux : cardiaques , hypertendus, diabétiques etc.....



NANTES COURS de QIGONG Décembre 2000



UN VOYAGE VERS OU ?

Lorsqu'on s'accoutûme aux postures de Qigong ou de Taijiquan on accède à des sensations nouvelles ou plutôt oubliées de la toute petite enfance. Cela peut être agréable, inquiétant, douloureux, effrayant, jouissif ; surtout jamais anodin, jamais banal. En cela c'est un voyage intérieur une aventure quoique balisée par les générations de précédents voyageurs.

Chaque histoire est différente , chaque voyage est nouveau , chaque voyageur crée son parcours ou suit sa destinée.

Une partie de la transhumance consiste à reparcourir ses traumatismes personnels . Il ne s'agit pas d'une psychanalyse , car on travaille dans la chair dans le corps sans interprétation, sans expression émotionnelle particulière, sans compréhension. Ce n'est pas supérieur, ni plus recommandé qu'une analyse, c'est différent cela n'agit pas de la même manière , il arrive seulement parfois que cela ait de mêmes effets et dénoue la trame désagréable de notre passé .

Hormis vos traumatismes personnels, ce voyage qui est le votre ne concerne que votre histoire personnelle(ce que vous avez vécu, mangé, etc..) en lien avec votre génétique d'homme.

Au fil de la persévérance les sensations s'affinent , votre chair , vos os se révèlent vivant sensibles, j'oserais dire communiquent avec votre organisme entier et vous percevez cette communication, et l'encouragez bien qu'elle n'ait rien à voir avec votre moi conscient, social et individuel. cette vitalité redécouverte est la source de votre Vie, le pilier de votre bonne santé.

LE MOUVEMENT DANS L'IMMOBILITE L'IMMOBILITE DANS LE MOUVEMENT

COMMENTAIRES SUR CE TEXTE CLASSIQUE DU TAIJIQUAN

La deuxième phrase indique une direction de recherche apparemment paradoxale. Comment le pratiquant va-t-il s'y prendre pour découvrir ou insérer l'immobilité dans le mouvement ?

C'est possible mais il est nécessaire de s'être beaucoup entraîné sur l'axe de la première phrase " le mouvement dans l'immobilité" qui servira de base au développement d'un Centre immobile.

POINT DE VUE THEORIQUE

Un corps en mouvement n'a rien d'immobile, hormis les points d'appuis et peut être la pensée ou l'intention qui le meut.

EXEMPLES DE POINTS D'APPUI PHYSIQUES

- le talon, les orteils dans la pratique en solo de Qigong ou Taijiquan
- l'axe vertébral qui permet d'organiser les mouvements du haut du corps
- le bassin qui permet d'organiser les mouvements des jambes
- une zone située à hauteur des reins devant la colonne vertébrale dans le ventre et qui relie les mouvements du haut du corps et du bas du corps (certains penseront au Tan-Tian des chinois, au Hara des japonais peut être à juste titre ou peut être à tort, car nous parlons d'une sensation intime qui n'est pas issue d'un contact avec une étude orientale, mais de notre recherche personnelle d'occidental).

EXEMPLES DE POINTS FIXES SITUÉS DANS LA PENSÉE OU LE MENTAL

- Désir de progresser entraînant la régularité de l'entraînement
- Intentions diverses dans le combat : ne pas perdre, gagner, résister, survivre etc.....
- Volonté de renforcer sa personne, sa santé, sa ténacité, sa souplesse etc.....

POINT DE VUE PRATIQUE

ASPECTS MENTAUX

Les enseignements mystiques parlent parfois de développer la conscience de conscience. Bien que n'étant pas concerné par l'aspect religieux, sectaire, dévot etc... nous les rejoignons sur ce point, le contrôle de son propre mental. Le choix d'orienter sa pensée, ses pensées dans une direction, un but, de les figer un temps, pour les lâcher ensuite vers d'autres buts consiste à développer peu à peu une conscience de conscience. Cela pourrait être enseigné à l'école laïque c'est tout simplement normal pour un être humain qui s'élève (un bon élève). Pour progresser en ce sens, il suffit de vivre dans le sens de son amélioration personnelle, de se fixer des objectifs d'en changer une fois atteint ou de ne pas les modifier par faiblesse, impatience ou fainéantise.

ASPECTS PHYSIQUES

J'ai pratiqué un temps un exercice qui consistait à fusionner son moi avec le point Qihai, le Hara, le Tantian des chinois situé dans le ventre. On nous disait que c'était le Centre du corps de l'être. Mes essais me conduisirent à quelque réussite, mais surtout à la sensation que cela était artificiel, comme si nous étions nés imparfaits et que notre esprit avait besoin d'apprendre qu'il habitait dans le ventre, alors qu'à l'école on m'avait appris qu'on le situait dans son cerveau, tandis qu'à l'église les leçons de catéchisme plaçaient l'âme près du cœur, dans la poitrine (?)

A force de prendre du temps pour sentir mon corps (tâche inachevée car sans limite) et toutes ses composantes, à force d'apprendre à bouger mon corps à force d'amplifier et de favoriser les sensations vitales qui le parcourent, je me suis construis des schémas moteurs principalement basés sur la marche naturelle et les autres gestes les plus naturels à l'être humain.

POUR MARCHER IL FAUT (veuillez excuser notre présentation simplifiée)

1 - un désir qui implique un déplacement

2 - l'intention de satisfaire ce désir

3 - que le cerveau utilise des schémas moteurs établis pour se connecter avec les muscles qui vont mouvoir les os en s'appuyant sur le respect de la pesanteur terrestre à laquelle nous sommes soumis

Mécaniquement une jambe s'appuie ou pousse sur le sol, tandis que l'autre se plie et se lève pour aller toucher le sol plus loin devant. Cela implique un va et vient des appuis gauche droite ainsi que des forces qui déséquilibrent le corps humain.

Les bras balancent à l'inverse, car la partie haute du corps tourne autour de l'axe vertébral pour équilibrer le déséquilibre provoqué par les changements gauche et droite dus aux pas.

L'harmonie entre les parties haute et basse du corps ne saurait être réalisée sans un lien que j'ai situé (avant) dans le ventre devant la colonne vertébrale à hauteur approximative des reins. Cette zone centrale de l'équilibre dans la mobilité humaine est proche du centre de gravité du corps humain, mais elle en est distincte, on peut considérer que cette zone est un point important d'immobilité dans le mouvement et je rejoins là les orientaux dans l'importance qu'ils accordent à Qihai, au Hara, au Dan Tian. Je réfute par contre l'utilité de s'y concentrer en permanence et plus qu'ailleurs, dans l'être humain et son corps tout est important.

LA MARCHE DE L'EAU DU YI QUAN : marche centrée où le ventre tire les pas, ou les bras se meuvent en appuyant comme dans l'eau pour favoriser le déplacement

