

Les 2 POLES du TAIJI QUAN

par Georges SABY

Le Taiji quan, boxe du faîte ultime, fusionne les contraires au travers du tournoiement spiralé du symbole Taiji :



D'un point de vue pratique de multiples contraires peuvent être définis. En tant que système de boxe et de qi gong, un principe a été résumé dans cette phrase laissée pour guide aux générations futures :
cacher l'acier derrière la douceur, en surface les bras sont comme du coton, mais renferment en profondeur le métal.

Ces deux extrêmes doivent être certes compris intellectuellement, mais surtout atteints et réalisés par la pratique . Le débutant ne réalise pas souvent l'importance de ce principe empêtré qu'il est par l'apprentissage de mouvements d'abord externes. Cependant, il est de la première importance de les approcher progressivement au plus tôt pour que leur intégration suivent la progression de l'apprentissage des formes extérieures.

Je proposerai de résumer ces deux extrêmes dans un premier temps sous cette forme : être dur, être relâché.

Nous essaierons de tenir compte du fait qu'être dur arbitrairement défini comme qualité Yang devra contenir un peu de Yin donc de relâchement, et vice versa : être relâché qualité que nous nommerons Yin devra contenir un peu de dureté, de Yang.

EXERCICE 1

Position debout dite de l'arbre (photo 1)

a) vérifiez votre verticalité , et cherchez à acquérir un contrôle de votre tonicité musculaire en relaxant les muscles inutiles. Selon les personnes , cela peut prendre de 10 minutes à 1 année d'étude.....

b) cherchez à contracter en chaîne, en succession, diverses parties du corps sous le contrôle de la volonté et de manière progressive:

- d'abord les pieds en formant les 2 voûtes plantaires
- puis les pieds et ensuite le mollet

utilisez l'expiration comme moment de la contraction, et l'inspiration pour relâcher ces contractions.

- puis remontez pieds, mollets, cuisses(sans oublier l'arrière des cuisses)
- puis ajoutez les fesses
- basculez le bassin (voir photo 2)
- puis solidifiez le ventre, la cage thoracique, les reins, le dos, les épaules.
- puis ajoutez le renforcement du menton pour rigidifier le cou(voir photo 3)
- puis contractez les bras, et ajoutez les avant-bras, et les mains.

Ce processus d'étude peut prendre de 10 minutes à 1 année selon les personnes. Ne perdez jamais de vue que le temps de relâchement est aussi important et équilibrant, et peut vous éviter de monter en tension ou hypertension.

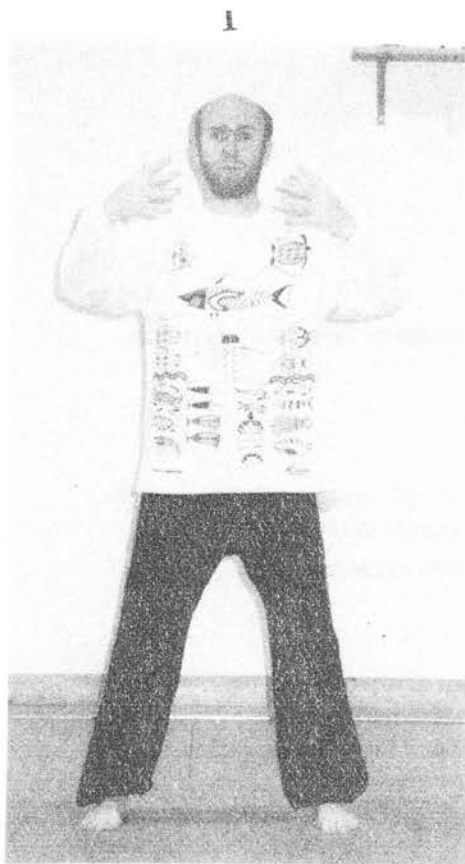
c) raccourcissez le temps de contraction entre chaque partie du corps

de sorte que l'ensemble soit ressenti comme un enchaînement de contractions montantes.

d) contractez toutes les parties ensemble et relâchez les ensemble.

e) distinguez la contraction du rythme respiratoire. Autrement dit ne l'effectuez pas seulement sur l'expiration.

Vous produisez alors une sorte de Fa-jing, dont la direction , l'expression, la sortie peut être orientée



progressivement selon vos choix vers toutes les parties du corps de la tête aux pieds. Vous pouvez vous entraîner alors à des micro-gestes puissants aussi bien tirants que frappants ou poussants.

Cette méthode est enseignée dans le cadre de l'école Yi Quan ou Tacheng Chuan.

NOTE : f) une des lois de la médecine chinoise peut être appliquée avec profit dans cet exercice lorsqu'il est maîtrisé : être Yin à l'extérieur attiré le Yang céleste .

Pratiquement : chercher dans le temps de relaxation à étendre le relâchement, de l'intérieur vers l'extérieur....

PREALABLE à l'exercice 2, issu du massage DAOYIN traditionnel :

l'effet recherché est de rééquilibrer la partie du système nerveux liée aux perceptions sensorielles issues des yeux et des oreilles. Le stress entre en majorité par ces deux sens et quatre orifices.

* debout les yeux fermés frottez agréablement votre visage autour des yeux, réintroduisez très lentement la lumière. Exécutez trois fois.

* debout, bouchez les oreilles avec les paumes, les doigts vont jouer du tambour sur la base arrière de la boîte crânienne, puis frappez trois coups puissants et retirez vivement vos mains des oreilles de sorte que le son entre instantanément. Exécutez trois fois.

2) EXERCICE 2

Position debout naturelle, au milieu de tapis de judo , ou sur une pelouse douce, ou face à un matelas posé au sol, ou sur un sol quelconque si vous savez bien chuter.

a) étirez vous vers le ciel sur la pointe des pieds (photo 4)

b) laissez retomber vos talons par brusque relâchement des mollets, et laissez les bras tomber par brusque relâchement des muscles des bras et épaules.

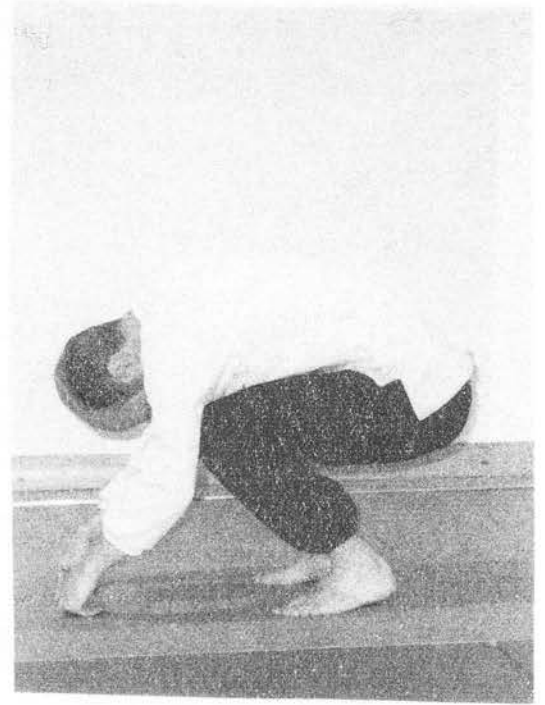
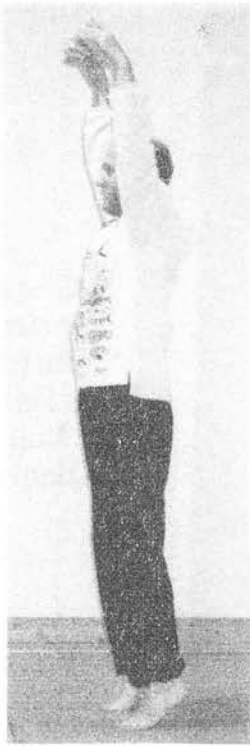
c) reprendre a) et b) en allant plus loin relâcher la tête et la poitrine(photo 5)

d) allez plus loin relâchez les genoux et les reins (photo 6)

e) allez jusqu'au bout et laissez vous tomber au sol(photo 7) presque n'importe comment, c'est à dire qu'il vous est tout de même conseillé de ne pas tomber la tête la première etc..., mais d'orienter un tout petit peu la chute.

Ce qu'il ne faut pas faire : si vous terminez l'exercice avec certaines parties du corps si contractées qu'elles remontent vers le ciel au lieu de doucement reposer sur le sol, c'est que votre relâchement n'a rien de profond(photo 8)

4



8

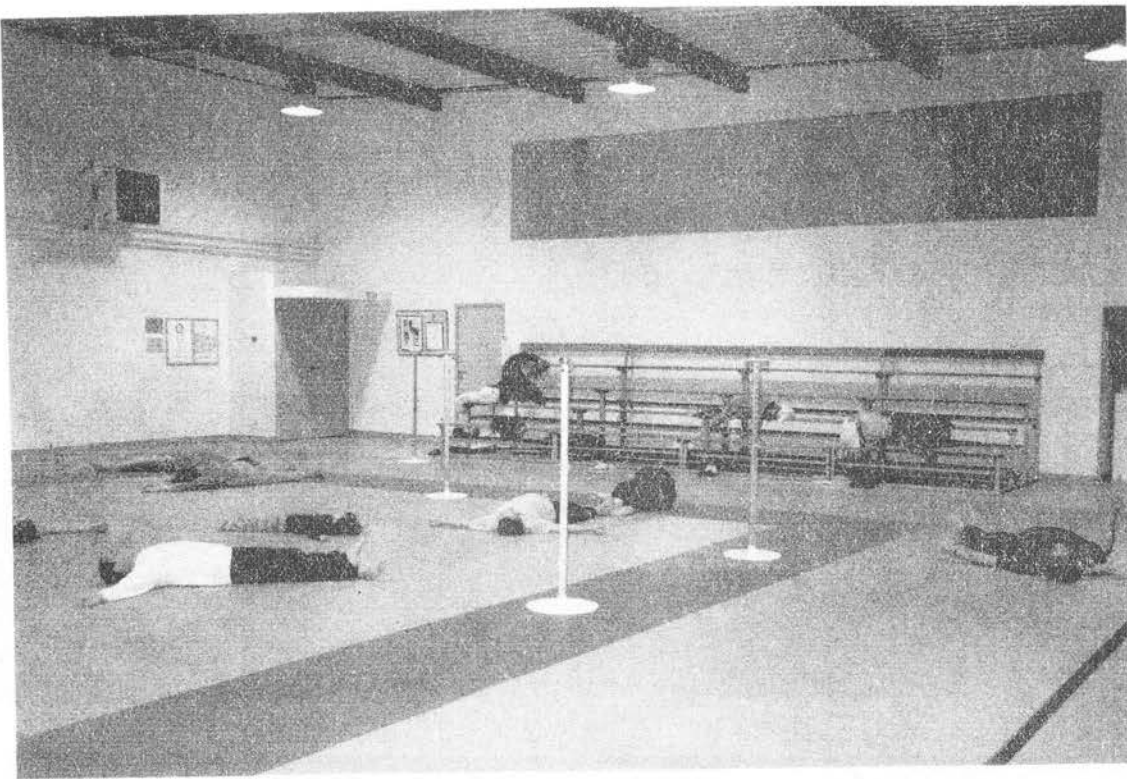
Ce qu'il ne
faut pas
faire



NOTES

Nous avons constaté par la pratique, qu'en fin d'entraînement, ce genre de chute conduisait à l'état relaxé proche de l'endormissement en 1 à 3 chutes. Cet exercice permet donc d'atteindre un état physiologique de relaxation profonde. L'effet n'est pas aussi flagrant en début d'entraînement, mais on comprend mieux l'utilité de l'expression française: plonger dans ses draps.

Je propose cette méthode, parce que la plupart des systèmes de relaxation utilisent la pesanteur comme guide, et hélas trop souvent une attitude quasi d'hypnotisé pour le pratiquant qui suit la voix conseillère de l'enseignant, attitude qui ne génère pas d'indépendance de la part du pratiquant. Le Dr Jacobson a montré qu'une telle transmission d'information sur la relaxation par ces méthodes hypnotiques n'avait d'utilité en profondeur que pour les personnes relevant de graves problèmes d'angoisse, à la limite de l'internement psychiatrique. Jacobson a démontré scientifiquement que toute émotion était d'abord ressentie (souvent inconsciemment) au niveau d'un des organes situés dans le thorax et le ventre, ce qui avait ensuite des répercussions par contraction de certains muscles en même temps que le sujet pouvait ressentir psychologiquement l'émotion associée. Les personnes angoissées présentent des surtensions musculaires chroniques localisées nommées *Kokis* en massage japonais. On retrouve également dans la tradition chinoise ce lien entre les organes internes et les émotions qui est décrit dans la plupart des tableaux de classification des 5 éléments. Une technique moderne appelée kinésiologie a découvert et utilise les liens précis entre certains muscles, leur puissance et l'état de certains méridiens d'acupuncture correspondant. Le relâchement musculaire a donc bien des effets relaxants, et je crois que l'acceptation de la chute stimule la façon dont le cerveau décide ou nomme de répartir les ordres de contractions musculaires qui assurent soit la tonicité soit la cuirasse caractérielle décrite en psychanalyse par le Dr Reich.



Ce qu'il
convient de
faire (cours
du Pellerin
Loire-
Atlantique)

EXERCICES 1 + 2

Ces basiques sont utiles aux débutants et sont susceptibles d'être une bonne base pour intégrer l'ensemble du programme d'étude proposé par l'UNION A.R.T Taiji quan et la World Taiji Boxing Association, ou toute autre école de santé ou de boxe interne.

YI TAO CHI

Ecole Evolutive de Spontanéité
par Georges Saby

Depuis 15 ans maintenant, j'enseigne, et mon travail évolue sans cesse. J'ai créé l'UNION ART Taijiquan avec d'autres, aujourd'hui je crée "mon" Ecole. Il y a déjà pas mal d'année que j'ai remarqué que l'étude de formes extérieures pouvaient mettre en mouvement la vitalité à l'intérieur d'un individu, mais ne permettait pas d'atteindre les sommets, le retour au vide décrit par les anciens, etc.....

Le texte de Patrick Boulassy qui suit met en évidence un point crucial, lorsqu'il parle de Yang Chen Fu : "il est mu par les mouvements internes de son corps". Consciemment et inconsciemment ma recherche a toujours inclu cet aspect, mon enseignement l'a fait moins nettement. Toutefois il est évident à un observateur impartial que mes élèves avancés pratiquent tous de manière différente, ce qui implique que leurs mouvements internes guident au moins un peu leurs mouvements externes de manière différente. Lorsqu'on observe les pratiquants des autres écoles en France on sera frappé par le fait qu'ils font trop souvent tous identiquement la même chose. C'est pourquoi j'ai décidé de donner un nom à mon Ecole le Yi Tao Chi ou Energie de la Réussite Spontanée.

Cette école ne couvre pas spécifiquement le Taijiquan, c'est une école de SPONTANEITE qui s'adresse à tous les êtres vivants en recherche. Un certain nombre de méthodes sont actuellement, à travers moi, à la disposition de ceux qui le souhaitent pour être PLUS LIBRE INTERIEUREMENT, avec ce que cela implique sur la santé, la vie naturelle, une meilleure réussite. Cela concerne d'autres disciplines telles que le Taijiquan, le Qi Gong, le Shiatsu, le Pakua, mais aussi les Arts martiaux quels qu'ils soient, ou la Relaxation, ou la Cuisine, l'Ecriture, l'Art d'être Maman.

Je suis en train de "concocter" un texte posant les bases théoriques du YI TAO CHI ainsi que de son fonctionnement dans notre société. Il décrira les techniques ou "initiations" proposées, ainsi que les certifications éventuelles qui en découleraient pour les personnes intéressées ultérieurement par la retransmission. Toute personne intéressée doit m'adresser une demande accompagnée de 4 timbres pour le retour courrier. Elle pourra ensuite faire le choix de venir étudier en groupe, ou individuellement chez moi, ou de me faire venir sur place. En aucun cas je ne serai organisateur de dates avant une demande de votre part.
G. Saby 35 rue Claire Fontaine 44830 BRAINS 44830 BRAINS