

## LES AVENTURIERS DU "QUAN PU "

Rapport de séance, transcrit par Bernadette ANTONIO durant le stage d'Enseignants –  
Août 2000 à Oléron -. Commentaires par Pierre GRILLAT.  
Photo par George Saby : P.G et B.A - Brosser le genou

\*\*\*\*\*

C'est une aventure assez particulière de plonger dans ce texte aux allures poétiques, qui expose en détail les mécanismes de notre Etre tels que nous devrions les concevoir si nous savions décoder les messages de la Nature... notre Nature, cette belle inconnue.

Nous étions quelques-uns ce matin là, réunis devant nos instructeurs,...je devrait dire sous les regards à la fois malicieux et scrutateurs de Georges et de Pierre, tous deux imperturbables, et qui, sans le moindre doute avaient étudié la question de nombreuses années avant nous, et peut-être enduré de sérieuses migraines .

Les phrases qui nous étaient proposées étaient les suivantes :

1°) **« D'abord s'étendre et se déployer puis se rétracter et se rassembler pour parvenir à l'habileté. »**

J.T : « Ma chatte se déploie et s'étire ...beaucoup de personnes s'étirent...avant toute pratique, il faut se détendre,... principe du Yin et du Yang...c'est une nécessité pour tout faire circuler ! »

I.T : « C'est comme dans notre pratique, on apprend à s'ouvrir, ce qui permet d'avoir une meilleure sensation... se détendre avant d'approfondir. »

P.G : « Se détendre ?... pour cela on porte son attention sur un point précis afin d'y aboutir à une absence de tension ;...ensuite, déploiement du mouvement... « s'étendre » et se « déployer » pour faire le mouvement...la circulation interne est stimulée. Se « rétracter » et se « rassembler » pour se recentrer, permet ensuite de se mettre en action pour parvenir à l'habileté. »

**G.S : « La difficulté c'est de repérer l'essentiel »**

L'activité sportive ( le Taijji-Quan) conduit à l'habileté. L' activité corporelle développe l'habileté,...l'occidental va du début à la fin de l'exercice... c'est l'interprétation d'une partie, et non de la globalité... Les Chinois eux, voient d'abord une image sur un mode global, et après, les interactions sont faites individuellement.

Cela implique l'attitude du chat...vigilance... mise en état de l'habileté, ...cela connecte bien le système nerveux...ce principe s'applique à toute une vie de pratique. »

**« Se rétracter » et se « rassembler », se « raccourcir » font d'abord référence à l'action de se recentrer , mais, plus tard, les sensations sont telles que le corps se renforce et se densifie.**

Pendant une période de 7 à 8 ans, qui correspond en quelque sorte à la jeunesse, on s'étend et on se déploie.

Durant la période suivante qui semble correspondre à l'age adulte, on se rassemble, on recherche l'unité.

Vient ensuite la troisième étape ( après vingt ans de pratique) qui correspond à la vieillesse et devrait aboutir à l'habileté,...ce qui n'est pas dit...ce n'est pas évident !!! ah ! ah !

**D'abord, au début, de grands pas et de grands mouvements,... après un certain temps de progression, petits pas et petits mouvements.**

Se rassembler en vue d'accéder à l'unité à un moment de l'entraînement correspond au début de l'habileté et à une augmentation de la conscience de soi.

## LES AVENTURIERS DU "QUAN PU "

Rapport de séance, transcrit par Bernadette ANTONIO durant le stage d'Enseignants –  
Août 2000 à Oléron -. Commentaires par Pierre GRILLAT.  
Photo par George Saby : P.G et B.A - Brosser le genou

\*\*\*\*\*

C'est une aventure assez particulière de plonger dans ce texte aux allures poétiques, qui expose en détail les mécanismes de notre Etre tels que nous devrions les concevoir si nous savions décoder les messages de la Nature... notre Nature, cette belle inconnue.

Nous étions quelques-uns ce matin là, réunis devant nos instructeurs,...je devrais dire sous les regards à la fois malicieux et scrutateurs de Georges et de Pierre, tous deux imperturbables, et qui, sans le moindre doute avaient étudié la question de nombreuses années avant nous, et peut-être enduré de sérieuses migraines .

Les phrases qui nous étaient proposées étaient les suivantes :

1°) **« D'abord s'étendre et se déployer puis se rétracter et se rassembler pour parvenir à l'habileté. »**

J.T : « Ma chatte se déploie et s'étire ...beaucoup de personnes s'étirent...avant toute pratique, il faut se détendre,... principe du Yin et du Yang...c'est une nécessité pour tout faire circuler ! »

I.T : « C'est comme dans notre pratique, on apprend à s'ouvrir, ce qui permet d'avoir une meilleure sensation... se détendre avant d'approfondir. »

P.G : « Se détendre ?... pour cela on porte son attention sur un point précis afin d'y aboutir à une absence de tension ;...ensuite, déploiement du mouvement... « s'étendre » et se « déployer » pour faire le mouvement...la circulation interne est stimulée. Se « rétracter » et se « rassembler » pour se recentrer, permet ensuite de se mettre en action pour parvenir à l'habileté. »

**G.S : « La difficulté c'est de repérer l'essentiel »**

L'activité sportive ( le Taijji-Quan) conduit à l'habileté. L' activité corporelle développe l'habileté,...l'occidental va du début à la fin de l'exercice... c'est l'interprétation d'une partie, et non de la globalité... Les Chinois eux, voient d'abord une image sur un mode global, et après, les interactions sont faites individuellement.

Cela implique l'attitude du chat...vigilance... mise en état de l'habileté, ...cela connecte bien le système nerveux...ce principe s'applique à toute une vie de pratique. »

**« Se rétracter » et se « rassembler », se « raccourcir » font d'abord référence à l'action de se recentrer , mais, plus tard, les sensations sont telles que le corps se renforce et se densifie.**

Pendant une période de 7 à 8 ans, qui correspond en quelque sorte à la jeunesse, on s'étend et on se déploie.

Durant la période suivante qui semble correspondre à l'âge adulte, on se rassemble, on recherche l'unité.

Vient ensuite la troisième étape ( après vingt ans de pratique) qui correspond à la vieillesse et devrait aboutir à l'habileté,...ce qui n'est pas dit...ce n'est pas évident !!! ah ! ah !

**D'abord, au début, de grands pas et de grands mouvements,... après un certain temps de progression, petits pas et petits mouvements.**

Se rassembler en vue d'accéder à l'unité à un moment de l'entraînement correspond au début de l'habileté et à une augmentation de la conscience de soi.

Si l'on s'entraîne trop, cela n'ajoute rien. Selon les psychologies l'irrégularité ou la régularité peuvent être utiles ; il faut assumer son mode de fonctionnement et le gérer...l'expérience est là pour cela.

Ceci fait référence à la mémoire interne...le corps se déplace presque tout seul...on ne doit pas s'entraîner de façon spécifique...tout s'étale dans le temps.

G.S : « Faisant référence à son vécu personnel : 12 ans de pratique du Pakua, (un geste, cinquante fois à gauche et cinquante fois à droite). Quand j'ai changé de style de Pakua, je faisais mes exercices seul dans mon coin, et mon Professeur me montrait ce dont j'avais réellement besoin lorsque j'en avais besoin.

**Il faut préparer le terrain et accepter de stagner. Parfois, on a des choses à côté de soi, mais on ne les voit pas; il suffit d'un élément bien approprié pour que le changement s'opère.**

## II - Une partie du corps bouge, tout bouge.

P.N : « Ce concept est différent de : se mouvoir. Si l'on s'en réfère au fonctionnement de l'enfant, on voit que tout son être réagit spontanément, lorsqu'il bouge il le fait sur un mode global, sans savoir que c'est une partie de son cerveau qui le fait fonctionner ainsi.

**Petit à petit, les repères cérébraux se développent, les programmes innés et acquis se différencient.** On s'adresse surtout au programme inné, en adaptant le choix de sa pédagogie, ce qui revient à dire : **Lorsqu'on veut parvenir à l'habileté, il est nécessaire d'oublier le programme acquis... je ne le rejette pas, mais j'amène la personne vers son programme inné. »**

Dans certains cas, il n'est pas nécessaire de s'appesantir sur les détails pour que certaines parties se déplacent bien...

Georges nous propose alors l'exercice suivant :  
« Choisissez un morceau de la forme, celui qui vous plaît, et pratiquez-le, en essayant d'appliquer ce principe. »



« Brosser le genou »

## III – Le cœur fait circuler le souffle interne (CHI) en retour, il s'amasse dans les os.

P.N : « Qu'en pensez-vous ? ? »

P.G- « Le cœur fait circuler le sang, le Chi est l'élément subtil qui agit par le biais du sang, le sang étant en quelque sorte le vecteur porteur. »

**P.N- Dans la philosophie chinoise, le siège de la pensée se trouve dans le cœur ; un certain Yi fait circuler le Chi ; le cœur fait circuler, en quelque sorte, l'intention de faire.**

**Le Chi, en médecine chinoise est véhiculé par le sang.**

**L'action du Chi, c'est la transformation, et, il y a plusieurs Chi.**

**Ex : Le Chi digestif -** on mange un bifteck, cette nourriture est ingérée par la bouche, assimilée au niveau de l'intestin, créant des déchets qui seront évacués par l'anus.

**Le Chi est donc l'agent de transformation.**

**Lorsqu'il y a un vide (ex : une coupure), le Chi agit en déclenchant la cicatrisation.** Dans la pratique, ce sont les mécanismes qui nous intéressent... la pensée et le cœur sont rythmés. Le Yang du cœur (mental) fait circuler le Yin (vers les os) et c'est le Chi qui permet le passage du Yang vers le Yin.

**Lorsqu'on se relâche et que l'on va jusqu'au bout du mouvement, ça agit dans les os et on les sent mieux.**

\*\*\*\*\*

En proie à une véritable ivresse des profondeurs, nous sortîmes ce jour-là du gouffre Quan Pou, convaincus du fait qu'il nous restait encore beaucoup de chemin à parcourir...Merci Georges ! Merci Pierre !... de vous être attelés à cette lourde tâche.

# Les AVENTURIERS du QUAN PU

(suite)

notes de Jean Etienne Chomyk

**OLERON AOUT 2001** : En fin d'après midi à l'ombre du bois de Chaucre, Georges Saby nous convie à enrichir notre pratique du Taiji par une réflexion sur quelques formulaires « lapidaires » du Quan Pu ce manuel théorique de Taijiquan écrit il y a des siècles par Wang Zong Yue et dont le texte complet est publié dans les ouvrages de notre professeur (tome II et III).

Chaque cours reprend une phrase en profondeur. Au début nous sommes invités à définir et clarifier les mots qui composent le texte, et ce sans se précipiter sur des interprétations trop faciles. Puis nous passons à des exercices pratiques mettant en évidence des applications de la compréhension du sujet du jour.

## *ETRE D'ABORD DANS LE CŒUR, PUIS ENSUITE DANS LE CORPS*

**LE CŒUR** : dans la représentation chinoise, cette notion diverge du cœur « chrétien » en ce qu'il est assimilable au sentiment. Nous sommes ici dans un domaine plus vaste.

Le cœur des chinois est le réceptacle du SHEN, de l'esprit incarné au temps du « ciel antérieur » lorsque l'étincelle de vie anima notre conscience. Pour les chinois anciens, pas de hasard : derrière toute vie il y a un projet cosmique qui nous fait nous incarner pour vivre des expériences. Ici réside une aspiration d'avant la conception et donc d'avant la naissance.

Le cœur, c'est aussi l'EMPEREUR, l'instance au centre des décisions pour ce qui concerne le gouvernement des diverses énergies corporelles, émotionnelles et mentales. En retour de l'expérience vécue, il reçoit et centralise des informations issues de l'être lui-même et de l'environnement.

Le Cœur est donc un lien, un lieu de rencontre où l'essence de chacun se confronte à une résistance à l'incarnation.

Le SHEN, l'Esprit peut évaluer la qualité de cette rencontre au crible de différents outils :

- l'intellect, les facultés mentales : la représentation de soi et des situations.....
- les émotions, les sentiments
- la finesse, la subtilité des sensations du corps

Si le Cœur est fort, et l'ordre des choses respecté (être d'abord dans le cœur), une forme d'intelligence se développe, qui n'est pas purement intellectuelle, mais plutôt de discernement et d'adaptabilité conduisant à une action juste et coordonnée. Il y a une harmonie entre l'idée primitive et son incarnation.

Si le Cœur est faible, ou si l'ordre des choses n'est pas respecté, les fantômes, les diverses énergies corporelles, émotionnelles et mentales gouvernent égoïstement, chacune pour elle-même. L'être privé d'une conscience de son propre « ciel antérieur » ne peut plus être centré ; Tout devient alors très difficile et compliqué.



La partie pratique a consisté en exercices intimes au point de vue psychologiques, destinés à nous nous centre à contacter notre Shen en incarnation en nous reliant spirituellement au ciel antérieur avant d'émettre le moindre geste. Les exercices une fois réussis nous ont mis dans un état de réceptivité et de perception du monde, peu ordinaire. Parfois on pouvait ressentir chaque chose comme nouvelle, merveilleuse.....



Pierre GRILLAT collaborateur du Journal (Posture de YOGA)

## ***RESPIRER CORRECTEMENT REND LEGER ET VIF***

La légèreté se traduit par une absence de tension ou de crispation psychique, physique et mentale.

La vivacité permet la réalisation instantanée de l'intention.

*NOTE : Les Yogis ne sont pas les seuls spécialistes de la respiration, certaines autres méthodes ne nécessitent pas de travail postural particulier*

Respirer correctement n'est pas le résultat d'un effort conscient, ou de l'apprentissage d'une technique respiratoire.

Naturellement notre respiration est correcte, mais elle peut être perturbée par des émotions négatives : la peur, les soucis, les angoisses et aussi par les tensions physiques et la maladie.

Les émotions positives comme la joie, libèrent la respiration :

*pour respirer correctement il faut savoir se faire plaisir  
et s'autoriser à être d'abord dans son cœur*

La respiration est la fonction la plus sensible aux émotions, la première et la plus perturbée, donc le premier indice de perturbation. Il est bon de toujours veiller à sa qualité durant la pratique d'exercices par ailleurs difficiles.

LA PRATIQUE : nous fîmes maints exercices allant de la respiration par les mains à respirer par les talons selon le précepte taoïste d'abord en posture puis en mouvement.

**A SUIVRE**