

ENERGIE et TAIJIQUAN

par Georges Saby



La première question importante lorsqu'on parle d'énergie avec quelqu'un ou un public, c'est de définir l'énergie.

Trop souvent, le flou artistique sur ce sujet est générateur d'illusions fortes qui conduisent certains sur le chemin d'un prosélytisme sectaire. L'absence de précision suppose un accord tacite autour du MYSTERE de l'énergie, ce qui succite des comportements quasi religieux.....

En fait, que ce soit d'une manière scientifique, ou intuitive, personne ne sait exprimer clairement ce qu'est l'énergie.

Les scientifiques savent manipuler diverses énergies, ont à leur disposition des équations et des expériences, qui mettent clairement celle-ci en relation avec la matière et un travail. Mais ils ne définissent pas l'énergie(les énergies), elle EST tout simplement.

De même les acupuncteurs, les magnétiseurs manipulent certaines énergies sans les définir en profondeur, pour eux aussi elle EST.....

Elle est probablement, outre la matière visible, ce qu'il y a de primordial dans l'univers, dans l'existence de toutes choses et dans notre existence individuelle, mais ce qu'elle est reste et restera longtemps un mystère (et, à mon avis, éternellement).

Ceci dit, l'ignorance sur la nature de l'énergie ne nous a pas empêchés, nous les humains, de l'utiliser, de la manipuler avec précision parfois. Si le botaniste ne sait pas pourquoi l'herbe est verte, il est cependant capable de distinguer les espèces de plantes entre elles, de les cultiver et même maintenant d'en manipuler la génétique en en créant de nouvelles

Lorsqu'on parle d'énergie au niveau de la physique, il en est une qui concerne particulièrement le mouvement : l'énergie cinétique.....

C'est d'abord sur cette énergie cinétique que l'on peut travailler d'un point de vue externe par le sport, le Taijiquan ou le Qi gong.

*** Produire de l'énergie cinétique équivaut à mettre en mouvement ***

Pour mettre en mouvement, il est nécessaire que le corps travaille et c'est là que le travail producteur d'énergie cinétique(physique) va rejoindre le travail des énergies biochimiques du corps et/ou alchimiques(spirituelles).

Les énergies biochimiques du corps sont complexes, mais peuvent être résumées ainsi:

- assimilation et transformation de la nourriture en potentialités de force, de pensée, de régénération.

La nourriture inclut : aliments/eau/air, perceptions, informations .

Les transformations possibles sont fixés par nos gènes. Ainsi nous ne pouvons digérer le bois. L'eau, elle, nous convient. Nos possibilités de transformations sont aussi régies par ce que nous avons pu acquérir comme apprentissages.....

Les transformations possibles impliquent qu'une perception conduite à une réaction, qu'une information conduite à une synthèse.....

Le corps correctement nourri et entretenu a de la force, peut se mettre en mouvement et donc créer de l'énergie cinétique. Il peut mettre le monde autour de lui en mouvement.

La pensée permet d'organiser l'investigation du monde qui nous entoure à la fois pour le découvrir, et aussi pour nous permettre de survivre. Une partie de "l'appareil à penser" humain est constitué d'émotions. Le système émotionnel est utile pour nous permettre de nous situer dans le monde. Les émotions simples peur, joie, tristesse, concernent directement la survie, elles sont fortes. D'autres émotions basées sur les premières à divers degrés nous aident à organiser notre comportement social. Si la plupart des vertébrés utilisent des odeurs pour marquer les relations sociales, nous utilisons, nous les humains les comportements émotionnels.....

*** L'émotion est une évaluation de notre place dans le monde ***

La régénération inclut deux processus : régénération individuelle et régénération de l'espèce.

Au niveau individuel, notre corps sait parfaitement comment régénérer ses cellules. Mais il se trouve que pour des raisons de mode de vie nous ne fonctionnons pas toujours à notre maximum. Pour cela le Taijiquan propose de rechercher des sensations corporelles (CHI, nous verrons plus loin comment interpréter ce terme dans la pratique du Taijiquan), de réveiller le fonctionnement de tous les muscles, de relâcher les zones tendues pour favoriser la circulation du sang et de la lymphe qui apporteront alors les éléments de la régénération.

Le CHI dans la médecine chinoise est défini de manière vague, car il est essentiellement invisible. On dit qu'il peut être ressenti de manière subjective pour les néophytes, et de manière objective pour les initiés. **Le système nerveux sensitif apparaît comme une voie privilégiée de perception du Chi, notamment au travers des sensations corporelles lors de la pratique du Taijiquan.**

On sous-entend que CHI = VIE.

ce qui implique que les processus vitaux connus en médecine occidentale devraient logiquement être assez similaires au CHI de la médecine orientale :

- * circulation du sang
- * circulation de la lymphe
- * circulation des influx nerveux
- * réactions chimiques et hormonales

* influx électromagnétiques indépendants des nerfs, (domaine de la recherche biologique en plein essor, utilisé depuis plus de 20 ans aux USA pour la réduction de fractures rebelles à tout autre traitement.....)

D'après la médecine chinoise le Chi parcourerait les méridiens d'acupuncture qu'il ne faut pas limiter au 12 principaux, car il y a en fait plus de 70 000. C'est à dire que toutes les parties du corps sont interconnectées entre elles et qu'avec une d'entre elle on peut influencer les autres (base explicative de l'étrange efficacité de l'acupuncture).

Dans le Taijiquan, la pratique attentive conduit à une connaissance de son corps qui avec les années permet de diriger le Chi ou de mieux favoriser les processus biologiques cités ci-dessus. Les mouvements sont, de plus, étudiés pour une variabilité maximale permettant d'entraîner le plus complètement possible le corps du point de vue articulaire comme du point de vue musculaire. Il est nécessaire aussi de reconnaître que le travail relaxant du mouvement lent doit, en fonction des individus, être complété par des mouvements plus rapides, ou avec une résistance, comme dans le tui-shou par exemple. L'ensemble de ces pratiques fait du Taijiquan un sport complet.

L'aspect alchimique ou spirituel de la discipline implique un affinement de l'esprit, qui intervient dans la façon dont il se fond avec le corps, dans la façon dont le pratiquant s'intègre à la vie relationnelle etc.....

Cet apport spirituel nous arrive par informations souvent subconscientes, d'une manière différente de l'apprentissage scolaire.

Il ne suffit pas de lire la Bible, le Coran, ou de répéter des mantras pour s'améliorer. Il est nécessaire d'intégrer le sens en profondeur d'une manière qui transforme la conscience et la façon d'être et de vivre.

En ce sens, sans se confondre aucunement avec une religion, la pratique du Taijiquan au fil des ans, conduit à des transformations intérieures variables selon les individus avec quelques traits communs :

- * la répétition et la régularité conduit à la persévérance et construit la patience à long terme
- * le tui-shou éduque au toucher relationnel, à la complémentarité sociale, à l'impossibilité d'avoir toujours la suprématie.
- * le Qi Gong de circulation céleste développe peu à peu la possibilité de maîtrise émotionnelle
- * etc.....avec le temps
- * l'enseignant par sa présence peut aussi susciter ou stimuler autour de lui.....

L'on pourrait écrire bien des pages sans combler le vide sans fond de notre ignorance face à l'énergie, aux énergies et aux multiples facettes de l'univers et de l'existence humaine. Peut être est-ce parce que le Taijiquan nous permet d'approcher intuitivement, illogiquement et sans espoir d'explication le mystère de la création, que tout pratiquant s'enthousiasme à propos de l'indéfinissable Energie, tantôt matière, tantôt mouvement, tantôt sensation, tantôt lumière.....