



K



L



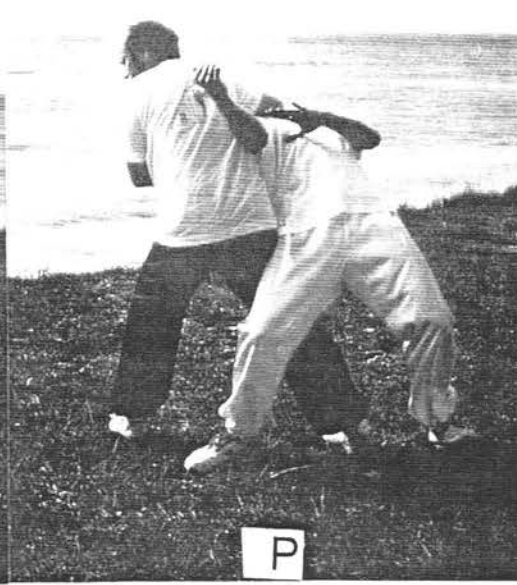
M



N



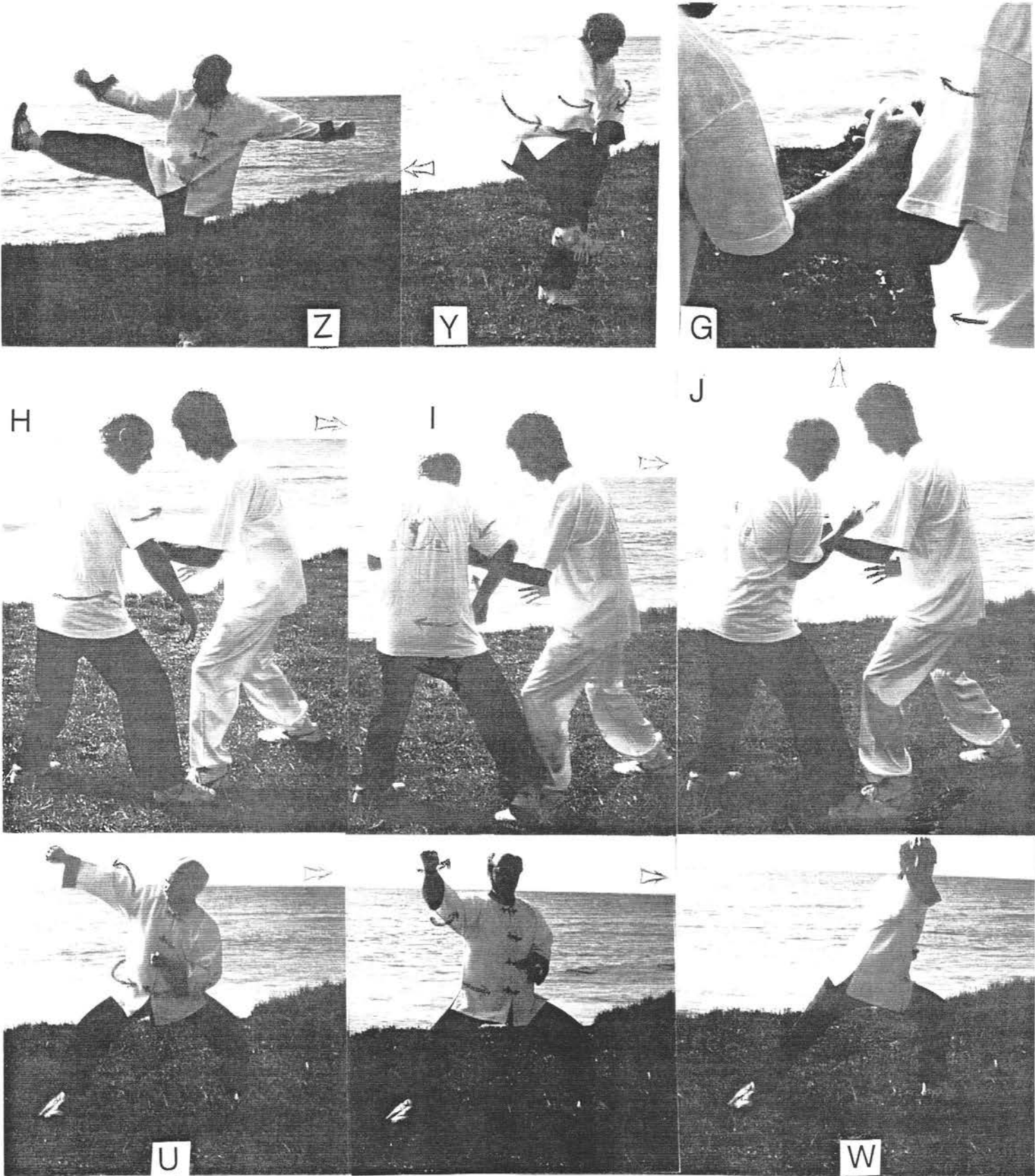
O



P

On rejoint là les idées de l'alchimie interne taoïste. Mais pour le pratiquant d'art martial ce n'est pas suffisant . Il utilisera aussi la concordance d'image avec les qualités symboliques du ver à soie pour s'enrouler autour de son adversaire de manière "gluante", toujours plus resserrée du point de vue de la distance, pour venir gagner en corps à corps.

*Chee-sao PHOTOS G,H,I,J, exercice de bras collés enchainé à l'infini
Frapper le tigre, style Yang PHOTOS K,L,M,N,O,P application martiale où l'on s'enroule autour de l'attaque par une esquive, puis en poursuivant l'enroulement, on pénètre au plus près de l'adversaire en le déstabilisant.*



V

Lorsque le ver à soie a achevé son cocon , il peut aborder alors une phase de transmutation pour devenir papillon. Certains mouvements explosifs préparés par un travail de repliement lent et spiralé imagent cette transformation
Coup de pied explosif style Chen (PHOTOS Y,Z)
Le Dragon sort de son gîte style Chen (PHOTOS U,V,W)

On entend beaucoup parler de styles en Taijiquan. Cela crée des confusions et de la séparation. Tous les styles cohérents de Taijiquan suivent les mêmes principes, ceux du traité de Wang Zong Yue.

Notre propos essaiera donc de s'élever au-delà des styles pour aborder l'essentiel. Pour autant il ne s'agit pas de nier les styles, car c'est au travers de leur diversité que le Taijiquan et ses principes touchent à l'Art vivant. Je vous propose d'extraire du Quan Pu 3 phrases. J'essayerai par la réflexion et aussi par des images de vous faire percevoir si vous ne le connaissiez pas encore un peu de ce riche contenu.

S'ETENDRE, REVENIR, AVANCER, RECULER COMME LES DETOURS DU FIL DU COCON DU VER A SOIE.



Une des clés de compréhension de cette phrase symbolique repose sur la connaissance du ver à soie : cette chenille s'enrobe en tissant un fil de plusieurs kilomètres pour former son cocon. Elle s'enrobe en tournoyant sur elle-même de manière spiralée. Le fil est tissé de l'extérieur vers l'intérieur. Il est continu et très solide. Cela suggère que le pratiquant de Taijiquan tissera une sorte de cocon par

une concentration orientée vers l'intérieur de lui-même.

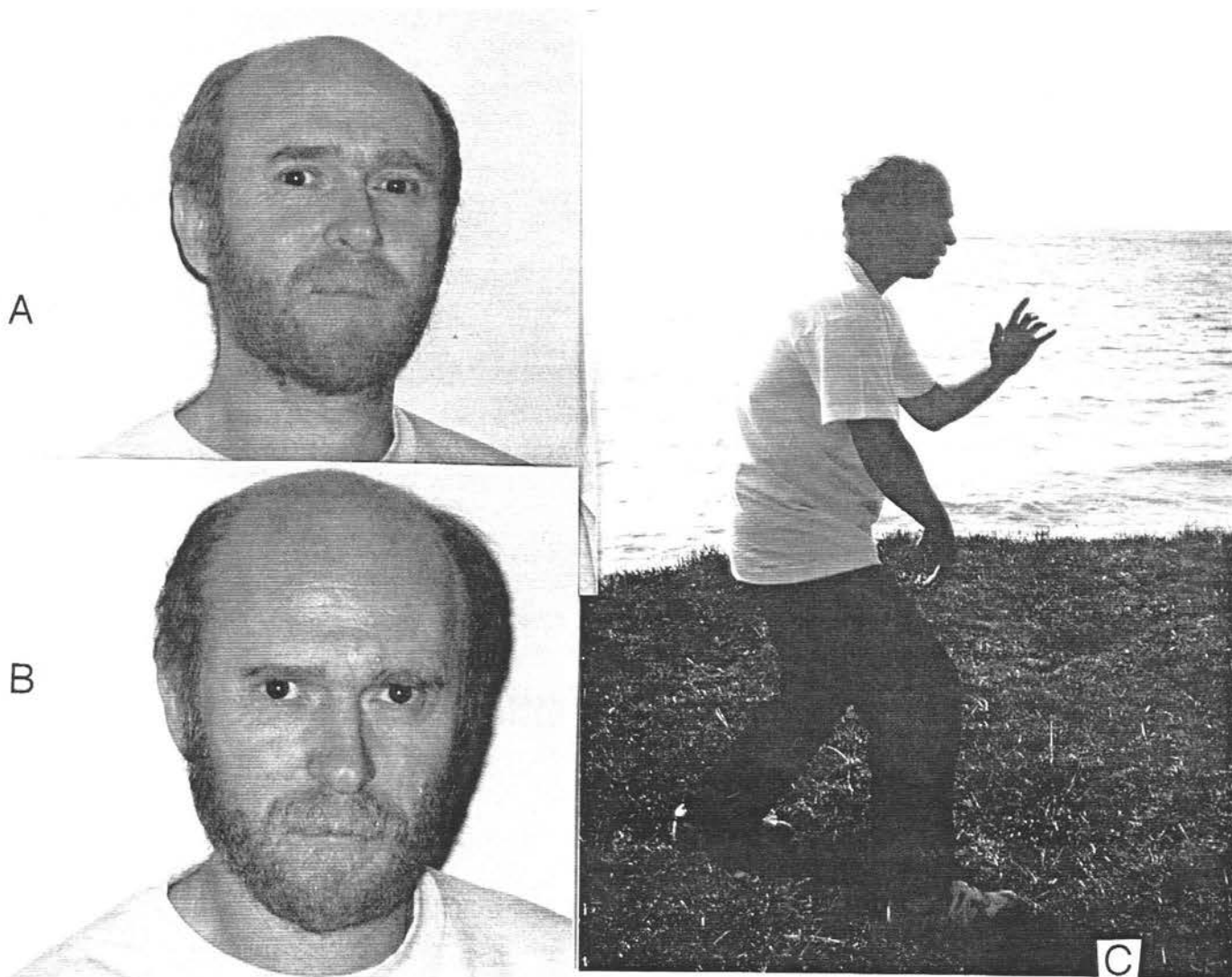
*Poing du Bouddha
style Chen et style Yang
(spirale de pression sur le ventre)*

L'ESPRIT S'ÉVEILLE, LOURDEUR ET LENTEUR S'ÉVANOUISSENT

Etes-vous vif d'esprit aux premières secondes de l'éveil matinal ? Certainement non ! L'acuité mentale varie selon une échelle de présence qui varie à chaque instant de la vie quotidienne. La recherche du fonctionnement optimal est commune à tous les arts martiaux. L'amplification de l'activité mentale les perceptions, l'étroite connection pensée/corps, est recherchée par tous les budokas. Les chinois ont élaboré des exercices favorisant l'éveil. On peut les percevoir du point de vue spirituel où bien utiliser une réflexion scientifique plus actuelle pour les valider ou les invalider. Ils marchent. Nous restons cependant ignorant de beaucoup de choses.

Parmi les exercices proposés, il en est qui utilisent un étirement alterné de la colonne vertébrale, en lien avec un rythme respiratoire. Ces petits mouvements activent la circulation du liquide céphalorachidien contenu dans la colonne vertébrale et la boîte crânienne. Et le liquide céphalorachidien

transporte et fait circuler la nourriture au cerveau et à la moelle épinière. Ainsi des exercices destinés autrefois à développer la spiritualité s'avèrent excellents pour nourrir mécaniquement la pensée. De plus le fait de mettre en mouvement le liquide céphalorachidien accélère sa fabrication. Tous les pratiquants ont pu constater qu'il n'était pas facile de dormir après ces exercices. Quelques heures sont nécessaires avant d'atteindre le repos, tant le processus alchimique lancé est efficace. Le liquide céphalorachidien diffuse également dans le corps par de micro tubules. Il stimule avec retard les productions hormonales. On en déduit que l'activité méditative et spirituelle des exercices chinois stimule la santé sans pour autant être une panacée.



En espérant que le tirage non parfait, par photocopie de ce journal permettra la mise en évidence visuelle de ce que nous souhaitons. Photo A attitude quelconque; Photo B en un 10ème de seconde la circulation du liquide céphalo rachidien a été accélérée par un léger changement de posture. Photo C vue de profil le dos est légèrement arqué.

De fait le regard et l'expression du visage ont changé. Il ne s'agit pas de théâtre, car la prise brusque d'une telle attitude succède de la crainte de la part de personnes situées à une distance proche. On retrouve ce même type de crainte lorsqu'on croise un dément dans la rue, rien qu'à sa démarche, il nous inquiète, nous savons instantanément qu'il y a danger. Et pourtant il ne s'agit pas de folie, mais d'une attitude éduquée et contrôlée. Elle se relie selon moi à un éveil limité, car on peut concevoir diverses sortes d'éveil tels que physique, psychique, émotionnel, spirituel etc.....

Ce comportement éduqué permet plus de présence à ce qui se passe dans l'instant et vivifie les réflexes profonds coordonnés par le cerveau reptilien (l'un des trois étages de notre cerveau humain).

Le pratiquant qui adopte cette attitude est comme un chat prêt à fondre sur sa proie. A tort ou à raison on en parle comme d'une folie contrôlée. Cet état ne s'apparente pas à la tension colérique non contrôlée d'une montée d'adrénaline. Il est différent car susceptible d'être abandonné en un instant. Il serait intéressant d'en étudier les ressorts hormonaux et bio-chimiques, mais à ma connaissance cela n'a pas été fait. Par contre sa transmission dans le cadre d'un enseignement traditionnel est parfaitement ordonnée. Un tel travail intérieur n'est sans doute pas conseillé aux personnes de peu d'équilibre psychique, c'est pourquoi les Maîtres des temps anciens sélectionnaient leurs élèves d'abord sur références et ensuite par leur constat personnel au contact de la personne. Rappelons que seul l'abus de pratique risque d'être dangereux pour la plupart d'entre nous. Tous les abus ne sont-ils pas dangereux ? La quête irraisonnée d'éveil a sans doute conduit quelques chercheurs de vérité sur un chemin intéressant, mais sans doute aussi un plus grand nombre encore à l'emprisonnement psychique dans une secte où au délire. C'est pourquoi nous ne développerons pas plus avant ce sujet pas forcément populaire et plutôt réservé à des personnes choisies.

Revenons à notre phrase du traité de Wang Zong Yue : *l'esprit s'éveille, lourdeur et lenteur s'évanouissent*. Cette phrase a été interprétée par les spiritualistes du XXème siècle comme une occasion de faire du Taijiquan un art spirituel. Pourtant elle ne s'adresse pas plus à la spiritualité qu'à autre chose. Elle concerne aussi le combat et la vie quotidienne en général. La vivacité dépend de l'état mental. En état de déprime le corps devient faible et souvent malade. Au contraire l'enthousiasme permet de franchir des épreuves insurmontables que la lenteur et la lourdeur ne sauraient dépasser. Au sujet de la lenteur, le texte ne la prône pas, il inciterait plutôt à s'élever au-dessus à la dominer au point qu'elle ne soit pas un frein à la grande vitesse, mais un avantage.

A SUIVRE, prochain chapitre :

ENMAGASINER L'ENERGIE A LA MANIERE D'UN ARC ET LA RESTITUER
COMME UNE FLECHE

PRINCIPES de TAIJIQUAN

par Georges Saby

SUITE de l'article paru dans le numéro 13

ENMAGASINER L'ENERGIE A LA MANIERE D'UN ARC ET LA RESTITUER COMME UNE FLECHE

Les maîtres se réferraient autrefois beaucoup aux animaux . Grace à leurs observations on devine aujourd'hui au travers des gestes qu'ils nous ont légués comment coordonner le corps, ou comment développer des stratégies.

L'idée de l'arc et de la flèche procède de la transmission par images, à visée pédagogique.

La pratique du Taijiquan a beaucoup évolué depuis un siècle, car au XIXème on s'intéressait beaucoup aux Principes et moins aux Formes qu'à notre époque. Les temps ont changé puisque la majorité des pratiquants s'intéresse surtout aux formes , ce qui est heureux, mais pas assez aux principes, ce qui est dommage.

Utiliser toutes les parties du corps pour enmagasiner de l'énergie et savoir la restituer exprime un projet à la fois sportif et martial . Le footing et la musculation sont utilisés généralement par les sportifs jeunes pour accumuler des réserves énergétiques. Mais cela marche de moins en moins avec le vieillissement du corps. Après avoir accumulé des réserves chimiques dans le muscle, chaque discipline sportive utilise des coordinations particulières pour restituer cette énergie chimique. On s'entraîne et on laisse la nature de l'individu adapter ses os, ses ligaments et tendons. Ca ne marche pas toujours. Il y a des fractures de fatigues, des tendinites, des douleurs articulaires qui surviennent . Soit l'organisme est surmené, soit il est mal entraîné , parfois on se dope pour compenser..... Pourtant lorsqu'on croise un chat nourri normalement et vivant dans la nature, il est en parfaite forme le plus souvent. il fait des prouesses avec son corps sans entraînement autre que sa vie quotidienne. Il ne fait pas de musculation , il ne court pas, ne fait pas de tendinite....L'homme n'est pas un chat. Mais en matière d'art martial le chat est un bon exemple, un bon sujet de réflexion, peut être un bon guide.....Il vit selon sa nature. La nature de l'homme elle nécessite plus d'apprentissage pour être pleinement réalisée.

Revenons à notre phrase du traité de Wang Zong Yue : *enmagasiner l'énergie à la manière d'un arc et la restituer comme une flèche*. Sans doute y a-t-il mille et une manières d'entrevoir le sens de ces mots. Partie par partie on peut tenter de voir des arcs dans le corps, et aussi globalement. Une des postures du Taijiquan s'appelle d'ailleurs le pas de l'arc.

Photo A arc de jambe
avant vue de dessus
correct,

Photo B arc incomplet



Du point de vue martial
, il est subtil d'utiliser
l'esquive pour bander
l'arc, avant de restituer
la force dans la
réponse à l'agression



PRINCIPES de TAIJI

par Georges Saby

Le Taijiquan est un art chinois original. il se développe en tant que système de mouvements lents issus des Arts martiaux. Les citadins stressés de cette fin de siècle le pratiquent pour la détente et la sérénité qu'il apporte . Cette banalité s'avère pourtant incomplète pour le pratiquant aguerri . Elle relève d'une méconnaissance criante de l'historique de cette discipline et de ses principes. Au XIXème siècle on ne s'y adonnait que pour ses vertus martiales. Au XXème siècle, la lenteur a pris le pas sur les autres qui le composent . Elle masque ce qui faisait et fait de lui encore un véritable Art martial. On ne combat pas avec des gestes lents. On ne devient pas non plus vigoureux et en bonne santé uniquement avec des mouvements lents, relaxés. Qu'on ne confonde plus une partie avec l'ensemble est un des objets de cet article.

Un traité théorique fondateur du Taijiquan le Quan Pu écrit par Wang Zong Yue pose les bases théoriques de cette discipline . Il est constitué d'aphorismes, de phrases complexes, peu évidentes à comprendre et difficiles parfois à interpréter. Le ou les maître(s) qui le composèrent selon la tradition en vigueur aux siècles passés s'exprimaient par images. Ils résumaient en phrases courtes des idées qui ne pouvaient être perçues pleinement que par des adeptes avancés . Les traités d'alchimie du moyen âge européen relèvent du même mode d'écriture. Tous les mots y ont un double sens ou une signification cachée que seuls les initiés peuvent décrypter .

J'ai répertorié quelques grands thèmes abordés par ce traité QUAN PU qui ne prône pas la lenteur !

- l'Art Interne
- l'Alchimie
- l'Art du mouvement
- l'Art de santé
- Le Taoisme
- Des éléments Philosophiques de la Culture chinoise
- la Méditation
- l'Art martial
- Les Chants
- les Ultimes recommandations au lecteur

L'ensemble de des composantes du texte du Quan Pu résume assez bien le Taijiquan. Les sections Art martial et Chants occupent facilement une moitié de ce traité, ce qui est révélateur de l'état d'esprit du ou des écrivains. Les chants devaient être autrefois appris et récités pendant certaines phases d'entraînement gestuel. Le contenu des chants servait ultérieurement de méthode de révision de la théorie en lien avec la pratique concomitante. Ainsi certains pratiquants ont pu progresser encore après avoir quitté leur Maître ou le lieu de l'étude.