

TAIJIQUAN

Ecologie Sociale et Individuelle

NOM du MOUVEMENT	DESCRIPTION EXTERNE (débutants)	QUALITÉS REQUISES pour sa pratique (débutants et enseignants)
------------------	------------------------------------	--

SIMPLE FOUET

PHOTOS

10
11
12



-0- Reculer le poids sur l'arrière sans tourner les hanches, le bras gauche se replie à plat et reste courbe, les doigts pointés vers le coude droit. La main droite s'allonge et l'on perce avec les doigts de la main droite à hauteur de la gorge ou des yeux.

-1- Tourner à fond vers la gauche avec tout le corps, en refermant le pied droit et en balayant avec les mains à hauteur de la poitrine (photo 10).

-2- Les deux pieds enracinés et dont les pointes sont refermées vers l'intérieur, on tourne le corps vers la droite, en balayant avec les mains à hauteur de la poitrine jusqu'au Nord-Est (inverse photo 10).

-3- Joindre tous les doigts de la main droite et fléchir le poignet vers le bas, le bras gauche courbe, avec la main gauche face à la poitrine, libérer le pied gauche de tout poids(photo 11).

-4- Un pas du pied gauche vers l'Ouest. Balayer avec le dos du bras gauche vers l'Ouest, puis avec le poids qui finit de s'avancer à 70% sur le pied gauche, frapper de la paume gauche en avant (photo 12).

Pour ce long mouvement nous avons réduit le nombre de photos. *La phase -0- est visible chez tous les Maîtres, et doit impérativement ne pas être mélangée avec la phase de rotation -1-.*

Rester axé verticalement
Le regard devance le mouvement -1- et -2-.

Le coude droit est étendu à 95%, avec la pointe orientée vers le sol (torsion de l'humérus)

Le bras droit pointera vers le Nord-Est jusqu'à la fin du simple fouet

On peut balayer avec la jambe gauche en suspension, tout en tournant la taille vers l'Ouest

Bouger le bras gauche vers la gauche, puis l'Ouest avec la force spiralée en connection avec tout le corps.

Ce livre s'inscrit dans un projet commencé il y a plusieurs années , il sera suivi de 4 tomes indépendants, à venir ultérieurement :

Tome II : Historique et Formes explosives et San-shou.

Tome III : Art de santé , Art Interne Tui-shou et San-shou

Tome IV : L'esprit, l'Art martial, la forme Originelle de Yang Lu Chan

Tome V : l'Alchimie, la Philosophie et les formes d'Armes.

Un livre de Georges Saby
 140 pages , 230 photos (N/B), format 20 x 25 cm
 13 5F l'unité + port 20F. Par dix livres 1080F port compris

**DESCRIPTION
INTERNE**

(anciens et enseignants)

**EFFET
INTERNE**

(anciens, enseignants
et acupuncteurs)

EFFET EXTERNE
exemple d'application
martiale et points visés

(artistes martiaux et enseignants)

-0- Le serpent vomit son venin , telle pourrait être une des dénominations les plus adéquates de ce début du simple fouet.

Retour au centre et expulsion de yang,

-1- regarder à gauche,

-2- regarder à droite,

-3- replier fermement la main en resserrant le coeur de la paume sur lui-même (point Laogong MC8) fermer,

-4- ouvrir le point Laogong vers l'extérieur ouvrir, avancer, fermer..

-1- et -2- Cette partie du mouvement quelquefois nommée "simple manoeuvre", répétée associée à certains principes est susceptible d'amenuiser un état excessif de Yang dans les poumons et le méridien Tai Yin de la main.

La posture finale (photo 1 2), utilisée lors d'une pratique spéciale de Qigong postural et dynamique est susceptible de **renforcer les articulations.**

Toutes les Écoles ou Styles de Taijiquan propose un mouvement de simple fouet, et même de double fouet pour certains. Si des gestes différents peuvent porter le même nom , c'est sans doute parce que ce nom suggère plus une idée, un principe, qu'une séquence gestuelle précise.

PHOTO 11B



Le crochet du simple fouet, qui est "mort" dans la forme, devient vivant lorsqu'il accroche....

-4- La fermeture ou durcissement du côté gauche, associée à l'ouverture ou relâchement du côté droit, récrée physiquement les qualités du fouet : manche dur, lanière épaisse d'un coté, souplesse à l'autre extrémité. Dans les arts internes la force provient de la relaxation , mais pour qu'elle soit émise et parce qu'elle explose comme un claquement de fouet, une partie dure, raide comme le manche d'un fouet est nécessaire.....

Ce livre est consacré à la description précise de la forme de Yang Chen Fu selon différents axes (voir 2 pages réduites ci-dessus). Il contient les chapitres suivants : Écologie sociale et individuelle; Une nouvelle de S-F; le Nom; le Chi; la Lenteur; le Mouvement et la Respiration Naturels; le But de la pratique, Entretenir la Vie par la Pratique; Di Yi Lu; Terre; Homme; Ciel; Tao; Bonnes et Mauvaises Postures; Principes Avancés; l'Entraînement au Di Yi Lu; les Animaux dans le Taiji des Yang; le Singe, le Bois; Branches du Taijiquan de style Yang au XXème siècle; Comment choisir un enseignant; Etc...

TAIJIQUAN YANG TRADITIONNEL, SIMPLE FOUET.

Mais pourquoi simple ?

Les Arts internes chinois comme le Taijiquan sont aujourd'hui considérés en occident comme des arts classiques. Ils sont balisés de manière claire. L'enseignement est standardisé : pas de place pour l'improvisation approximative. Cette mutation a été réalisée durant le XXème siècle. Elle a conservé à l'Art son essence : la vie. Il existe de multiples styles et variantes qui fleurissent de partout, conjointement à des formes modernes très codifiées. Nous sommes sans doute au printemps des arts chinois et du Taijiquan. Nous en entendrons beaucoup parler lors des prochains jeux Olympiques à Pékin.

Durant l'hiver des arts internes chinois, ils furent en gestation. Les Maîtres de Taijiquan des temps anciens ont alors posé des mots sur les volutes du corps qui déroule les gestes lents. Ces poètes, discrets commentateurs, ont officialisé pour la postérité des noms de mouvements aux consonances magiques : « un pas vers les sept étoiles, bander l'arc pour viser le tigre, poing du bouddha, coup de pied en tornade, attraper la queue de l'oiseau, caresser l'encolure du cheval, le dragon atterrit au bord du lac, simple fouet ».

Et pourquoi simple ?

Si on l'avait nommé fouet compliqué, cela nous aurait à coup sûr rebuté. Avec l'appellation fouet tout court, nous n'aurions vu que l'arme et son profil de violence. Simple fouet, un nom si simple, si évident qu'on ne s'interroge pas sur lui. Il glisse sans paraître, séduit en douceur au fil des répétitions. Finesse et espièglerie de la part de ceux qui intitulèrent ce mouvement/posture !



L'harmonie parfaite du mouvement de simple fouet allie la beauté du geste et un contenu de choix. Simple fouet participe en tant que matériau commun à tous les grands styles. Quelle que soit l'école de Taijiquan, Yang, Chen, Wu, Sun on le retrouve. Tout au plus peut-on noter quelques différences minimales quant à la posture finale, qu'on atteint par des cheminements variés. Le comble : le style Li, moins connu, propose un double fouet. Si toutes les écoles l'adoptent, il apparaît alors essentiel, car certainement doté d'une essence rare, indispensable peut être.

Le mouvement de simple fouet est répété à l'envie et des myriades de fois par les pratiquants assidus de Taijiquan. Chaque style l'inclut de nombreuses fois dans ses formes traditionnelles.

Pourtant pas un mot sur lui dans les textes classiques. Comme tant d'autres mouvements ou rites énergétiques, il se révèle un creuset alchimique, un établi, un fourneau propice à la transformation. J'y vois l'archétype du principe même de la souplesse et de sa Voie. Au près de ce qui paraît anodin on peut parfois passer en aveugle, si l'on ne porte pas une attention renouvelée. Dans la Tradition Alchimique, d'Europe ou d'Asie rien n'est évident. Le chercheur affûté décèle des tiroirs secrets masqués dans l'œuvre d'art ou le grimoire. Ce qui est visible brille. L'ombre se distingue à peine, trouble. La lumière masque à merveille ce qui repose à ses côtés, parfois jusqu'à nous faire oublier le reste. Il est de coutume d'offrir la Tradition aux générations ultérieures, mais sans facilité. Son accessibilité doit découler d'un travail et de chance saisie opportunément.



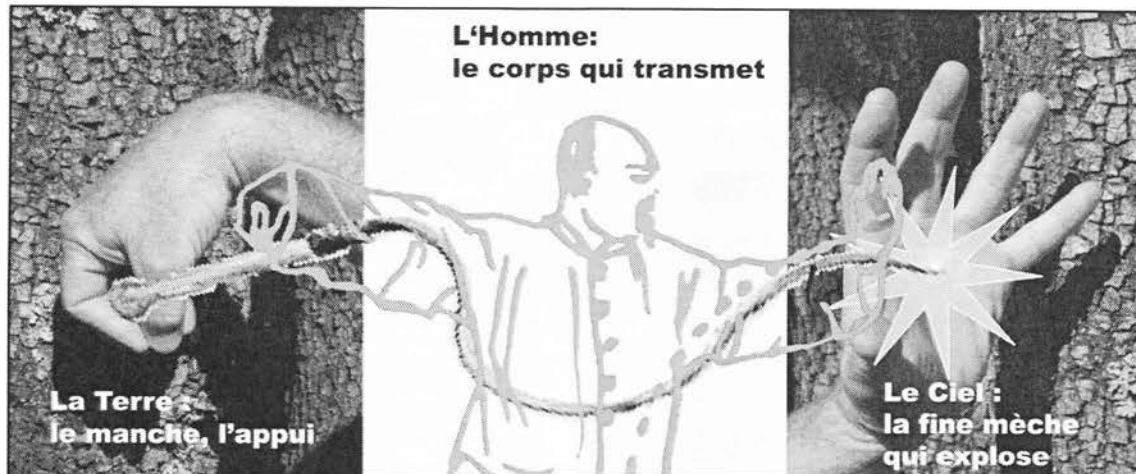
Une main tournée vers la terre, l'autre vers le ciel, le pratiquant en toute innocence se glisse dans la trilogie Terre-Homme-Ciel. Il s'associe à une trame mystique identique à celle de la danse Soufi, des derviches turcs : on relie ainsi le Ciel et la Terre avec, sinon humilité (une qualité inaccessible consciemment à mon sens) du moins abandon de soi ou abnégation.



IDEOGRAMME rou : Souple

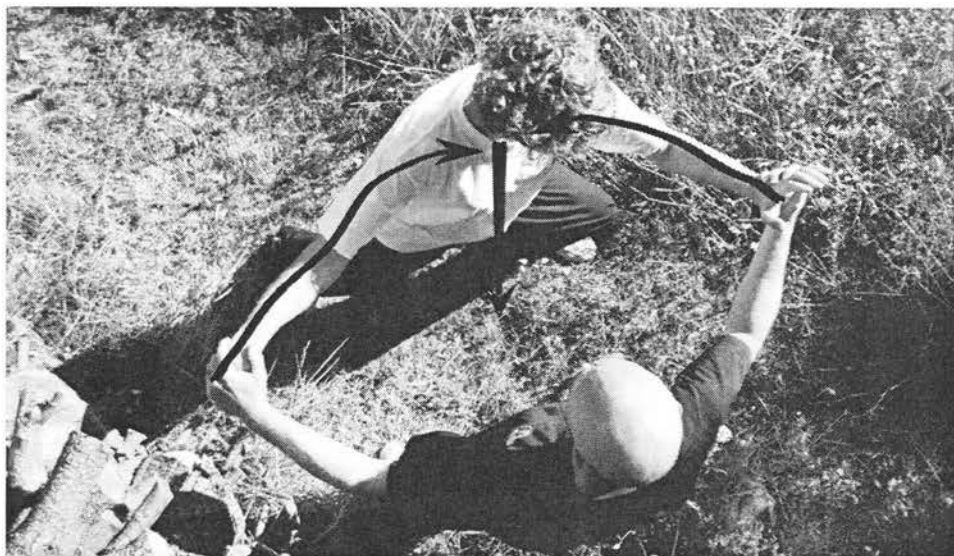
DU SIMPLE FOUET A LA SANTE ARTICULAIRE

La Médecine Traditionnelle Chinoise, représente un ensemble vaste dont la partie la plus connue est l'utilisation des aiguilles par l'acupuncteur. Elle a bien d'autres facettes moins célèbres. Elle utilise, de très nombreux médicaments à bases de plantes, de minéraux ou d'extraits animaux, et aussi les moxas, qui sont des sortes de cigares à chauffer les points d'acupuncture, le massage Tuina et encore la méditation sur des postures ou des mouvements. Il existe un Qigong médical, intégré naturellement au panel des moyens thérapeutiques jusqu'au sein des hôpitaux chinois. Le Qigong médical recouvre aussi la possible utilisation de postures ou mouvement tirés du Taijiquan. Seuls les pratiquants réguliers peuvent y avoir accès. Les Maîtres de Taijiquan habiles dans cet aspect de leur art sont rares. Ils doivent être d'analyser l'état du système énergétique des méridiens de leur élève, et le conseiller en fonction. L'élève lui, doit au minimum connaître les mouvements et postures de Taijiquan pour les répéter avec suffisamment de qualité, au point d'arriver à influencer ses souffles internes. On arrive ainsi à diriger et accumuler son propre Qi nourricier et son Qi défensif, ou à dépoussiérer la porte de son Qi héréditaire. Dans ce vaste programme quasi-médical, le simple fouet est conseillé en tant que posture méditative pour tout ce qui touche aux questions articulaires. On a besoin d'une posture juste du corps, mais aussi « de l'esprit », pour l'associer au savoir-faire dans l'utilisation de son énergie interne personnelle. J'ai constaté l'efficacité du simple fouet sur les articulations de plusieurs personnes.



Le souple et le dur reliés, tracent la voie de l'utilisation de la souplesse.

Ce n'est pas une panacée universelle, une posture ne répare pas les lésions importantes. La posture se pratique des deux côtés plusieurs fois par jour quelques minutes, et ne remplace nullement une consultation médicale lorsqu'elle s'avère indispensable. Certaines heures de pratique sont plus favorables pour influencer le Qi de la souplesse. En posture simple fouet de style yang le plus classique, la souplesse de la main et le côté gauche du corps s'harmonise avec la relative dureté de la poussée énergétique du côté droit du corps.



Un des tests de posture correcte du style Yang par appui brusque

Le Taijiquan passionne. Il est sans fond infini, et toujours renouvelé. Sans doute parce que les générations de Maîtres qui le composèrent ont laissé dans les formes actuelles une multitude de pistes à suivre. Il s'ouvre à tant de possibles, tant de chemins à parcourir gaiement. A peine sa porte passée, le champ s'élargit tellement qu'on ne saurait embrasser d'un seul regard l'horizon qu'il dessine. Une vie entière ne suffirait pas à en parcourir tous l'éventail des possibles. De l'art martial à l'art de santé, de la danse animale, à la méditation, il offre tant de voies, profitons-en !