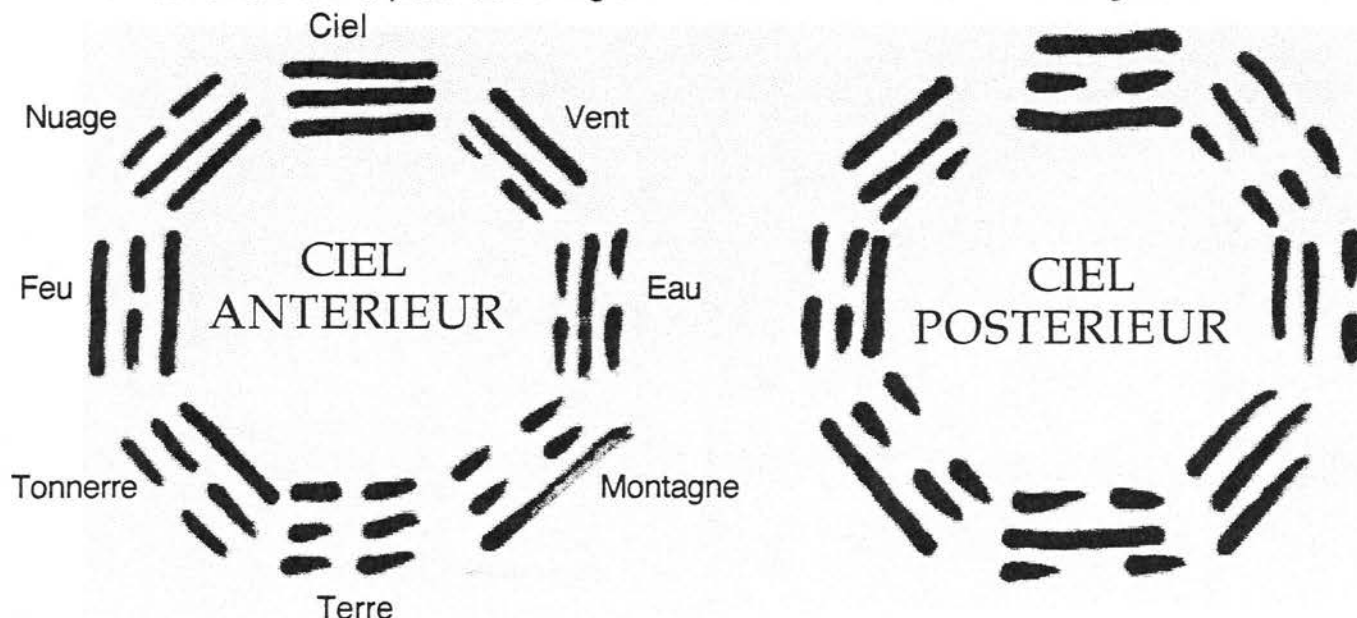


le TAIJI QI GONG du CIEL ANTÉRIEUR

par Georges Saby

La cosmologie chinoise traditionnelle présente une théorisation symbolique complexe qui sépare le CIEL ANTÉRIEUR du CIEL POSTÉRIEUR.

Un schéma établi à partir des 8 trigrammes les résume en deux arrangements.



Pour le non spécialiste cette jolie image, ou la subtile théorie des trigrammes qui l'explique n'aident aucunement la compréhension, car elles ne permettent pas de relier cette symbolique étrangère avec le monde réel et quotidien.

L'étudiant, ou le praticien de médecine chinoise en sait généralement un peu plus, car il est peu ou prou introduit aux spécificités culturelles de la Chine. Il reliera donc facilement les Ciel Postérieur et Antérieur à la genèse des Méridiens Curieux ou Extraordinaires : Vaisseau Gouverneur, Vaisseau Conception, Tchong Mo, Méridien de Ceinture, etc.... Il s'en fera une idée en relation à la croissance de l'être humain depuis le stade embryonnaire jusqu'à la fin de la petite enfance vers 7 ans.

CIEL ANTERIEUR , CIEL POSTERIEUR QUEL SENS LEUR DONNER ?

Afin de clarifier nos connaissances sur le sujet, et aussi pour pénétrer plus en profondeur dans les aspects Internes de la pratique du Taiji et du Qigong nous avons dû nous créer une compréhension de cette image des Ciel Antérieur et Postérieur. A partir des aphorismes laissés par les anciens dans les textes canoniques de ces disciplines, nous sommes arrivés à une vision claire que nous avons l'intention de vous faire partager .

Nous espérons que notre tentative vous éclairera, ou pour le moins qu'elle vous permettra de relier des sensations individuelles à une théorie finalement extérieure à notre culture.

L'existence d'un Ciel Antérieur et d'un Ciel Postérieur suggère l'idée de deux Ciel différents, d'un avant et d'un après. En faisant l'effort d'exclure la plupart des connaissances accumulées dans notre mémoire, en admettant que le fœtus voit et est doué de conscience, nous attribueront normalement au Ciel Antérieur les visions du fœtus quand il est dans le ventre de sa mère, et au Ciel postérieur la lumière du Ciel

réel de la vie aérobie, de la voûte céleste diurne et nocturne.

Selon nous, le retournement du fœtus tête en bas peu de temps avant la naissance participe et correspond au réarrangement symbolique des trigrammes du Ciel Antérieur en mutation vers le Ciel Postérieur.

Notre subconscient n'a rien oublié de tout ce vécu du temps embryonnaire et de la naissance, à la fois commun à tous les êtres humains, et toujours quelque peu particulier, intime, qui s'enregistre dans la mémoire cellulaire.

Le développement de l'embryon, de l'enfant jusqu'à l'âge adulte s'organise en fonction de notre énergie héréditaire Yuan Qi selon la Tradition Chinoise.

Selon la Science Occidentale les gènes seraient à l'origine du déroulement de la croissance, mais on n'a pas encore trouvé l'organisateur de ce déroulement temporel. La découverte de ce chef d'orchestre et organisateur pourrait d'ailleurs remettre en cause bien des savoirs que l'on croit actuellement assurés. Depuis déjà trente ans, il a été démontré que le système nerveux central servait "de pile" adressant des influx électro-magnétiques choisis, déclencheurs et organisateurs de la régénération des tissus blessés (voir Body Electric de Robert Becker et Gary Selden publié aux USA).

L'INNÉ et l'ACQUIS

Lorsqu'un pratiquant avancé de Taiji ou de Qigong compare les sensations intimes de flux provoqués par la pratique, avec le flux de commandement de la croissance de dents de sagesse, il saura sans erreur et bien que cela ne soit pas classifiable sous le label scientifique qu'un point fondamental rapproche ces sensations!

Il lui sera plus difficile de trouver les mots pour en parler!

Nous postulons que les activités et possibilités innées de l'être humain sont et restent sous la dépendance du Ciel Antérieur. Celui-ci participe en permanence à la genèse ou à la rééquilibration du Ciel Postérieur qui, lui, nous permet de vivre à l'air libre indépendamment la mère qui nous a porté en son sein, mais pas indépendamment du nouveau milieu auquel nous devons nous adapter sans cesse pour survivre.

L'inné étant du domaine du Ciel Antérieur, l'acquis ira au Ciel Postérieur.

Une harmonisation/fusion des deux favorisera une vie en bonne santé, et réussie sur le plan de l'expression créatrice (du travail que nous avons à produire au cours d'une existence).

La liste des savoirs acquis par l'être humain est en général bien connue, nous noterons toutefois qu'un certain nombre d'apprentissages s'effectue sous la dépendance de l'inné, ou parce que celui-ci le permet. Nous ne pouvons pas voler, mais nous pouvons marcher à condition d'en faire l'effort d'apprentissage, de remplir des cases prêtes à l'emploi. Dans une petite mesure le système nerveux central peut être comparé à une mémoire d'ordinateur, vierge au départ, emplie d'informations et de possibilités d'actions une fois qu'elle aura été nourrie, éduquée et informée.

La liste des qualités innées est souvent moins connues, nous citerons la régénération des tissus, la croissance, les innombrables possibilités d'apprentissage, de mouvement, d'expression On comprend facilement que l'importance de l'inné est fortement sous-estimé dans la vie quotidienne.

Si l'on s'intéresse à lui, à le découvrir, à le percevoir, à le favoriser, cela aura des répercussions évidentes sur la bonne santé (le Yuan Qi circulera, agira avec une meilleure réussite), mais aussi nous rendra plus efficace, et plus adapté au milieu environnant.

La Voie Scientifique Occidentale, voie de recherche aux découvertes fabuleuses envisage presque toujours les choses du point de vue du Ciel Postérieur, l'inné est souvent ignoré, minimisé, oublié, considéré comme sans importance.

Nous sommes conditionnés par un système scolaire. Par l'acquis la science nous

informe de ce qui est bon pour notre santé, tant de grammes ou micro grammes de tel produit nous rétablira... Malheureusement nous ne réagissons pas individuellement comme le test scientifique qui a permis l'établissement de ce savoir médicamenteux. Nous irons même plus loin, le savoir scientifique d'origine Ciel Postérieur, acquis, n'est pas toujours la solution la plus adéquate à tel problème de santé, qui devrait plutôt être abordé par la voie du Ciel AntérieurCar nous sommes plongés en permanence par notre être intime dans le Ciel Antérieur qui représente les limites des possibilités de nos conditions d'équilibre vital ainsi que les limites de notre adaptation.

Ce Ciel Antérieur peut-il être utilisé pour améliorer la vie, l'équilibre de la santé humaine. Qui peut l'utiliser ?

* Un médecin usant de la tradition chinoise ou issu d'une autre ethnomédecine en tenant compte de paramètres auxquels la science moderne est encore trop souvent fermée aura, s'il est compétent des résultats thérapeutiques étonnants.

* Un patient, par la patience, saura trouver au fond de lui la ressource de la guérison plutôt que dans un remède qui tarde à venir.

* Un Initié aux pratiques ancestrales de spontanéité qu'on retrouve dans diverses peuplades et traditions saura laisser la Nature le guérir, mieux même stimulera au maximum ses possibilités instinctives d'une manière qui défiera parfois les lois non immuables de la médecine dite officielle.

LES PRATIQUES SPONTANÉES

En Chine le Qigong spontané est aujourd'hui fort répandu. Quelques images en ont été montrées à la télévision, ne le présentant pas toujours de la manière la plus judicieuse d'ailleurs auprès d'un public non averti.

Au Japon plus de deux millions de personnes appartenant au mouvement Katsugen-Undo le pratiquent, ce qui a permis d'ailleurs de constater qu'il n'est pas recommandé aux personnes greffées car ce type de travail sur l'énergétique interne favorise et dope tellement les facultés naturelles qu'il suscite un rejet automatique de greffon.

Les musulmans mystiques et de certains villages, par la pratique des rituels anciens, ont eux aussi accès à des pratiques de spontanéité.....

Pour notre part, nous avons étudié, ou été initié à des pratiques spontanées issues de plusieurs cultures, et nous les avons amalgamées selon une méthode personnelle afin de les adapter à la culture occidentale et plus spécifiquement française. Nous avons appelé cette méthode Yi Tao Chi(marque déposée). Mais là n'est pas le propos de cet article.

LE SPORT

A travers la pratique du Taijiquan et du Qi Gong, nombre de personnes souhaitent agréablement entretenir leur santé. Et sur ce point, il nous semble important que le pratiquant qui, après les balbutiements du débutant, décide de s'investir, ne se trompe pas de méthode ou d'objectif afin de retirer tous les bénéfices escomptés.

Donner du mouvement au corps est utile à la santé, d'autant plus que le mode de vie actuel réduit considérablement la gestuelle quotidienne. Un sport bien choisi devient une évidence pour l'entretien des capacités de mouvement du corps. Le choix que l'on peut alors exercer n'est hélas pas toujours judicieux. On n'est pas toujours bien informé du fait que nombre d'activités physiques sont bien plus nocives pour la santé qu'il n'y paraît, ou ne nous conviennent pas du tout. Les vieillards actuels n'ont heureusement, pour eux pas été adeptes du sport de haut niveau, et ont laissé tomber depuis belle lurette la mentalité compétitive naturelle de la petite enfance.

Alors le Qi gong en tant qu'exercice importé d'Asie et pratiqué méthodiquement selon la voie conseillée par tel ou tel professeur ou Maître ne saurait selon nous être

automatiquement une panacée universelle. D'abord parmi les milliers d'écoles de KUNG FU, de TAO YIN , de QI GONG, de TAIJI, il faut trouver le courant qui vous convient. Ensuite mieux vaut éviter une pédagogie basée strictement sur la méthode de l'acquis par la Voie du Ciel Postérieur :

Savoir exécuter tel geste, dont l'action est garantie sur tel méridien, tel point d'acupuncture ou tel processus physiologique vital, sans relier ce savoir avec nos capacités innées profondes n'apportera que peu ou pas de bénéfice.

L'EFFET PLACEBO

D'une manière illusoire , un élève bien conditionné croira obtenir tel ou tel effet . Lorsque la mode sera passée, qu'en restera -t-il hors l'effet placebo ?

Et pour déployer un effet "placebo" maximal encore faut-il que le tréfonds de nous-même s'y associe, s'accorde avec. Et cet effet placebo ne jaillirait-il pas de possibilités innées , du Ciel Antérieur.

On en revient à la Foi (qui n'est pas selon nous une propriété exclusive d'une religion élue, mais plutôt une capacité humaine simple et qui repose sur une sensation interne des possibilités de notre Ciel Antérieur, de notre tréfonds de réserve d'énergie héréditaire). D'ailleurs à la limite si l'on a la Foi le Qi gong devient inutile.....

D'une manière ou d'une autre l'élève sérieux, l'apprenti doit apprendre à entrer en contact avec sa vitalité. Il est si peu familiarisé au quotidien avec son principe vital (JING) enfoui et pourtant si proche qu'il ne sait plus le mettre à jour , le laisser oeuvrer, lui faire confiance. Mais comment distinguer entre les divers éléments de notre vitalité? Est-ce utile de distinguer ?

UNE APPROCHE SIMPLE DE L'INNE, DU CIEL ANTERIEUR

- Le silence de la pratique est un guide de grande classe pour induire une concentration suffisante pour s'extraire du monde extérieur habituel et plonger dans les profondeurs du Monde Intérieur là où réside le Ciel Antérieur. Selon notre point de vue, qui n'engage que nous, la musique est abusivement utilisée dans la pratique pédagogique du Qigong moderne. Elle était absente autrefois, et ce n'est pas parce que quelques séries modernes l'utilisent judicieusement intelligemment qu'elle doit devenir omniprésente. L'abus de silence lui aussi peut être un frein, en devenant si habituel et banal il perdra probablement de son pouvoir d'aide à la concentration. A chacun selon ses goûts.

- Le mouvement spontané, d'après notre expérience de 20 années nous semble le chemin le plus direct vers la force profonde du Ciel Antérieur. Malheureusement comme l'enseignement des disciplines chinoises a évolué considérablement depuis un siècle, se développe en Chine comme en Europe un courant pédagogique important qui met l'accent sur le détail formel tout en négligeant le principe. Autrefois on s'y prenait parait-il exactement de la façon inverse . On étudiait, on enseignait surtout les Principes et un peu moins les détails formels.

Cherchez l'erreur !

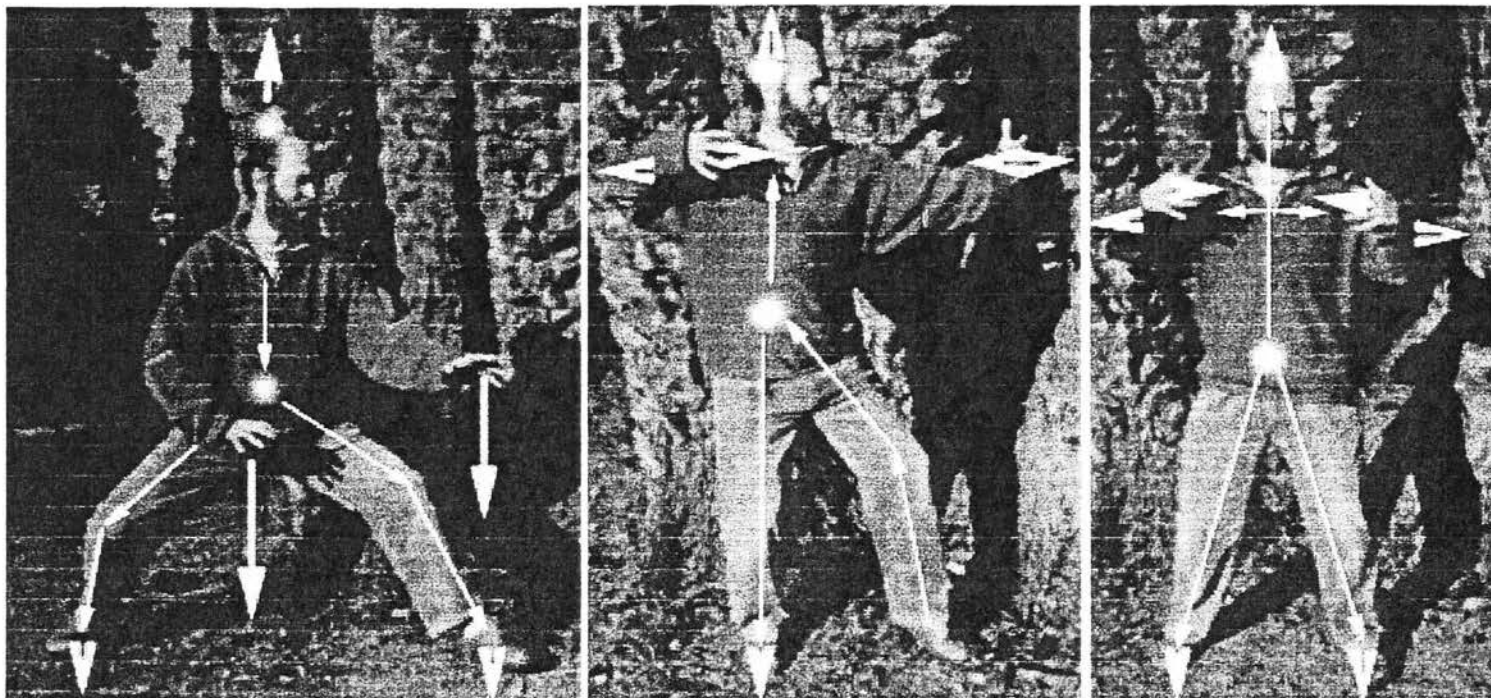
Ces changements de pédagogie découlent certainement de l'augmentation du nombre d'élèves et de leur motivations profondes. Un enseignant peut être tenté de vouloir "aligner "un groupe d'élèves important sur une pratique dont l'évaluation se fera d'un simple coup d'oeil : si un tel dans le groupe à un bras plus bas, cela saute aux yeux.

Le problème, c'est que la hauteur juste du bras ne dépend pas toujours de la volonté de l'enseignant qui vous demande de l'aligner avec celle des yeux, mais plutôt d'une sensation intime de l'élève. Selon nous le juste Qigong s'appuie sur une correcte sensation pour laquelle l'image gestuelle ou postural d'un idéal proposé par l'enseignant n'est qu'un mince guide de départ. Donc une seconde étape de l'étude correspondra à la découverte d'un principe ou de plusieurs que l'on devra repérer en

soi, favoriser et amplifier puisque ces principes et sensations nous sont déjà innés. Avec Pierre Noïtaky nous avons créé le C.E.R.T. pour transmettre une méthode de formation générale au Taiji Qigong dont l'objet est de permettre la maîtrise et l'application de ces principes. Sans être les seuls à oeuvrer en ce sens, il nous semble qu'un grand vide reste à combler auprès des personnes pratiquant le Taijiquan et le Qigong en Europe.

QI GONG POSTURAL ET ADAPTATION INDIVIDUELLE

Nous nous permettrons d'indiquer quelques pistes élémentaires qui posent les tout petits et premiers jalons d'une pratique du Qigong postural qui s'oriente vers un travail de spontanéité et ainsi une approche du Ciel Antérieur de l'énergétique chinoise appliquée.



A

Maintenir le tigre

B

Bouclier-lance

C

Embrasser l'arbre

POSTURES de l'ARBRE et VARIANTES

Nous avons choisi une posture des plus connues. Il y en a des dizaines d'autres possibles, chacune ayant des indications d'équilibre énergétique interne particulières.

Mille et une pratiques peuvent user de la posture de l'arbre dans mille et une directions, pour mille et un objets.

Cantonnons nous dans cet exposé à souhaiter améliorer l'harmonie de fonctionnement de nos organes internes. Autrement dit de tenter d'harmoniser notre triple réchauffeur par la posture de l'arbre. (TRIPLE RÉCHAUFFEUR, méridien d'acupuncture ou fonction de Médecine Traditionnelle Chinoise régulant entre autres l'ensemble de l'harmonie de fonctionnement des organes et entrailles situés dans le tronc.

Avant la pratique : préalables fondamentaux :

- un maintien correct des jambes, du rachis, de la tête des bras.
- savoir tenir une posture en se détendant, sans stresser par l'apparente immobilité
- avoir un bilan énergétique de l'harmonie de ce triple réchauffeur en fonction duquel nous pourrions choisir une hauteur différente pour le placement des mains, soit de type intellectuel(Ciel Postérieur), soit de manière ressentie, spontanée(Ciel Antérieur).

A SUIVRE

le TAIJI QI GONG du CIEL ANTÉRIEUR

SUITE et FIN par Georges Saby

En affinant le lien cerveau/corps grâce au système nerveux sensitif par exemple on pourra être en mesure de choisir de placer instinctivement les mains à telle ou telle hauteur, les doigts ou non relâchés vers le bas. Le ressenti générera naturellement un savoir évident du genre : telle ou telle zone de notre abdomen ou de notre poitrine n'est pas au mieux!

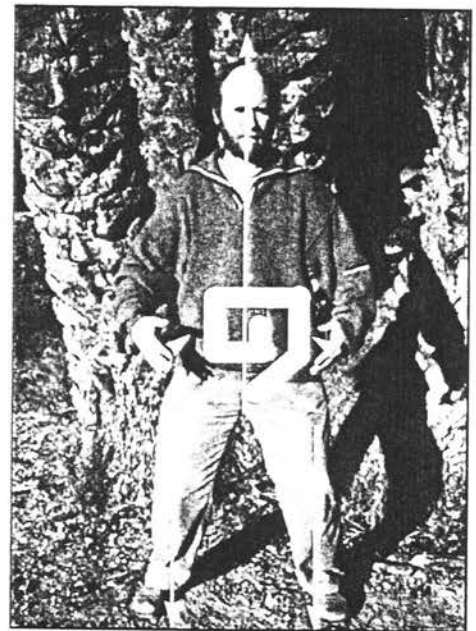
Ainsi les mains placées devant le corps serviront à établir un arc réflexe Qigong qui englobe le champ magnétique devant le corps et l'influence. Ce n'est pas parce que la Science Officielle a tardé à effectuer les recherches nécessaires sur le champ magnétique du corps, son harmonie avec le champ magnétique terrestre ou local, et la santé que nous devons forcément ignorer ce qui est connu empiriquement et pratiqué depuis des millénaires par ceux qui imposent les mains!

Une telle pratique répétée plusieurs fois quelques minutes par jour à des effets régularisant sur les organes situés en face des mains et par là même conditionne une régularisation de l'harmonie du triple réchauffeur.



Arc réflexe Qi Gong

La posture juste stimule le mouvement vital de l'intérieur vers l'extérieur. Lorsque la vitalité atteint les extrémités, elle peut être utilisée en retour vers le centre...



Exemple : on utilise les mains qui embrassent le champ magnétique périphérique de l'avant du corps pour stimuler le cœur (brèves postures répétées souvent dans la journée).

Les mains basses peuvent stimuler les organes qui lui font face, ci-dessus stimulation du gros intestin, de légères variantes permettent de toucher n'importe quel organe à travers son champ périphérique.

Vous comprendrez que ce que nous proposons

- pas de posture à l'identique de celle de son professeur .
- pas de durée standardisée de ta tenue de la posture. Des durées courtes, mesurées en fonction de chacun, répétées, assez concentrées, .

Certes pratiquer longtemps une posture sans comprendre participe aussi d'une méthode pédagogique , parfois utile. Toutefois il faut savoir que cette méthode de