

TAIJIQUAN et MEDECINE CHINOISE

par Georges Saby

Le Taijiquan à notre époque est généralement considéré comme une méthode d'entretien de la santé. Le gouvernement de Chine populaire tente de le développer en tant que sport. Il a soutenu un système de compétitions visant une introduction aux Jeux Olympiques en association avec deux autres systèmes de boxe.

Cette modernisation réduit le Taiji quan à ce qu'il n'est pas : un sport spectaculaire. Au siècle dernier, jusqu'au début de ce siècle le Taijiquan n'était pratiqué en Chine que pour des raisons martiales.

Des modifications ont été apportées progressivement à cette discipline notamment par Yang Chen Fu au début de ce siècle supprima tous les mouvements acrobatiques ainsi que les aspects les plus violents de cet art, à tel point qu'il fut considéré durant les années 1970 et 80 comme une gymnastique douce!!!!!!

Les modifications apportées par Yang Chen Fu et d'autres experts, reposaient sur l'idée de construire un art de santé populaire susceptible de fortifier le peuple chinois et de le stimuler pour qu'éventuellement il repousse les occupants japonais et les colonisateurs occidentaux...Tel était l'état d'esprit de ces réformateurs de l'art comme d'ailleurs d'autres arts anciens chinois.

D'un point de vue historique l'on doit comprendre qu'à partir d'une discipline guerrière, le Taijiquan de la famille Yang fondé par Yang Lu Chan, on créa un passage vers un art de santé. Cela devait forcément reposer sur un acquit médical profond....

Dès que le style Yang fut fondé, dès Yang Lu Chan il resta confiné à cette famille et ne cessa de s'améliorer, donc d'évoluer...Notons qu'il existait d'autres familles détenant d'autres styles.

Yang Lu Chan, le premier, introduisit peu à peu des techniques de santé issues du Qi Gong dur (renforcement des points vitaux) dans ses formes d'entraînement et elles furent améliorées par lui et ses descendants.

A un moment donné les mouvements de la forme Yang furent mis en relation avec les méridiens principaux d'acupuncture ou certaines fonctions.

De même, la façon pratiquer certaines méditations posturales ou gestuelles commença à être utilisée pour créer un effet "yinisant ou yanguisant" sur tel méridien ou telle fonction.

J'ai reçu un enseignement simple et complet sur ce thème.

Nous allons prendre la posture du PIEU comme exemple et détailler quelque peu les possibilités qu'elle offre au pratiquant de l'école de Taijiquan Yang. Nous verrons tout d'abord une description du mouvement envisagé sous un plan gymnique de structuration corporelle, puis le point de vue postural. L'aspect qualitatif et quantitatif sera précisé en fonction du niveau (débutant ou non) du pratiquant. Une application des effets pour l'entretien de la santé par rééquilibrage énergétique sous forme posturale, mais aussi gestuelle (mouvements d'élever les mains et mouvements de saisir une guitare) sera explicité. Finalement nous relieront ces mouvements et postures au contexte originel : l'art martial.



* Mouvement 1 :

De la position brosser le genou à gauche(photo 1), on rapproche le pied arrière de la moitié de la longueur du pas, on ramène progressivement son poids sur la jambe droite, on soulève le talon gauche, puis la pointe du pied gauche et l'on donne un coup de talon lent et progressif au raz du sol. Les mains se meuvent à partir du moment où le pied droit est reposé au sol. Comme les hanches tournent un peu vers la droite l'épaule gauche suit et avance, l'épaule droite suit et recule. Ainsi la main gauche avance, on l'élève, la main droite recule, on l'abaisse un peu. En fin de mouvement, le corps est en équilibre sur le pied droit la colonne vertébrale et les points Huiyin et Baihui alignés au-dessus de l'avant du talon. Le talon gauche repose léger comme une plume et devant le pied droit,, les mains sont étendues depuis les aisselles mais sans raideur vers l'avant, la main gauche en face de la gorge, la main droite en face du plexus.

* MEDITATION : rester 3 minutes si l'on est entraîné, rester une minute pour le débutant. Reproduire l'exercice 5 fois d'un côté et 5 fois de l'autre.

* EFFETS :

- renforce l'équilibre qui se centre sur l'avant du talon et sur une répartition de la pression de notre poids entre le petit orteil et le gros orteil, donc sur le deuxième orteil. Le néophyte aura quelque difficulté à garder son équilibre et devra persévérer patiemment.
- stimule la digestion en général par un effet sur le méridien Zu Yang Ming (associé à l'estomac) par l'équilibration de pression du poids sur le second orteil. Parce que le muscle quadriceps de la cuisse est fortement sollicité, on peut ressentir une fatigue particulièrement au point E32, ou dans la zone E37 à E40 ; soyez attentif dans ce cas à ne pas forcément aller au bout de l'exercice le premier jour, par exemple en réduisant le nombre d'essais de 5 à 3 ou 2 éventuellement.
- active le système neuro-végétatif lorsque l'alignement talon/baihue/huiyin est correct et qu'il est complété par un étirement naturel ciel/terre de l'ensemble du rachis
- développe la sensibilité des mains et des doigts; l'étirement des bras est associé à un relâchement qualitatif du bras, propice à ouvrir de nombreuses portes.....

* Mouvement 2

Depuis le simple fouet (photo 3), ramenez votre poids sur la jambe droite en ouvrant la main droite, refermer un peu l'angle du pied gauche en tournant sur le talon et ramener le poids sur le pied gauche. Lever progressivement le talon droit puis la pointe du pied, puis donner lentement un coup de talon à ras de terre avec le pied droit devant soi. Poser le pied léger comme une plume. Les mains : une fois la main droite ouverte, celles-ci descendent un peu et remontent en se refermant devant vous. Quoique les mains se referment, les aisselles ne sont jamais comprimées, les mains s'étendent depuis l'épaule vers l'avant(beaucoup), et vers le haut(un peu). Le mouvement est fini, les hanches sont légèrement tournées à gauche, la main droite devant à hauteur des yeux, la main gauche en recul près du coude droit qui est relâché vers le bas. Ce mouvement est différent du

précédent en tant que mouvement, mais la posture finale est semblable avec une idée d'aller vers le haut pour les mains. Nom du mouvement : élever les mains(photo 4).

* EFFET : utiliser la posture finale pour les problèmes de colère, de rougeur excessive du visage. Utiliser le mouvement plus la posture finale pour les excès de yang du méridien Zu Chao Yang (associé à la vésicule biliaire).

Dans les deux cas : RECHERCHER un MOUVEMENT/POSTURE "YINISANTS":

- Bouger avec grande progressivité, plutôt très très lentement avec une respiration très fine, nasale et régulière.
- Toutes les articulations doivent être mues avec "suavité"
- L'esprit doit être orienté calmement vers la méditation
- Le regard doit être projeté à l'intérieur de soi-même et vers le bas dans une proportion de 80%.

Exécutez le mouvement une fois et essayez de tenir la posture comme dans la description du mouvement "saisir une guitare" durant 5 minutes, puis répétez de l'autre côté. Le débutant essaiera de commencer par deux minutes par exemple en veillant à éviter les excès.

Ces prescriptions sont tirées d'une connaissance issue du siècle passé, et étaient proposées au patient par un acupuncteur chinois, expert dans le Taijiquan de l'école Yang Mt Chang Yu Chun. Elles ne peuvent être prises au sérieux que dans un contexte de complément à un traitement médical dispensé par une personne compétente avec son accord, ou sous la propre responsabilité du patient s'il a atteint un niveau de pratique du Taijiquan et du Qigong postural qui lui permette d'être sûr des effets obtenus

Ces deux exemples d'utilisation de la même posture de Qi gong à partir de deux mouvements différents du Taijiquan de Yang Chen Fu mettent en évidence une utilisation spécifique des mouvements du Taijiquan.

En général celui-ci est enseigné sous la forme d'un enchaînement de mouvements, sur un rythme lent et continu, d'une durée approximative de 20minutes. C'est ce qu'on appelle un kata en japonais. C'est une forme rituelle, mais aussi un conservatoire de techniques martiales et thérapeutiques.

Le mouvement de saisir la guitare(photos 1 et 2) a des applications en tant que garde de combat, en corrélation avec le contrôle de la colère, mais aussi une utilisation de chin-na ou clés sur articulations.

Le mouvement d'élever les mains(photos 3 et 4) est un éducatif postural important dans l'école Yang. Il permet au pratiquant de développer une colonne vertébrale vigoureuse, flexible, et d'entrer dans la sensation ciel/terre du Qigong méditatif et postural.

STAGE

TAIJIQUAN et MERIDIENS

du 28 octobre au 1er novembre 1995

à Nantes avec Georges SABY EXPERT du style de Yang Chen Fu,