

Georges Saby
LES 5 ANIMAUX
DANS LES ARTS INTERNES CHINOIS





Georges SABY est membre fondateur de Arts Internes et Tradition et actuellement son Président Temporaire (on est toujours temporaire en tout poste ou rôle). Pionnier dans l'univers français du Taijiquan et du Qigong, il a formé des milliers d'élèves et plus de 100 enseignants. Il a produit aussi 5 livres sur le Taijiquan, 1 sur le Qigong, et plus de 150 DVD de cours pour autodidactes. Il achève un travail de 9 ans autour du Yijing qui sera bientôt publié.



ARTS INTERNES ET TRADITION a publié ces articles dans le Journal des Arts Internes. Vous pouvez-vous informer des pratiques de ce groupement initié il y a plus de 30 ans sur son site : <https://www.asso-ait.fr/stages.php>

TAICHICHUAN - SELF et DRAGON publie également ces mêmes articles dont la mise en page est souvent reproduite ici. Cette publication de Pierre Yves Benoliel fait place à beaucoup d'autres auteurs dans le domaine des Arts Internes Chinois. Une page abonnements est jointe à la fin de ce dossier.

LES PRATIQUES ANIMALIÈRES CHINOISES

de Georges Saby

Vers 1986, quelques rares Maîtres furent enfin autorisés à sortir de Chine avec un passeport, pour enseigner en Occident.

L'occasion se présenta de pratiquer avec Mt LI, un système précis, simple et très complet, autour du TIGRE, de l'OURS, du SINGE, du SERPENT et du HÉRON.

Cette série du JEU des 5 ANIMAUX avait été compilée par Mt Wang Xiangzhaï (1885-1963) dans le cadre du Yi Quan (qui porte aussi le nom de Tacheng Quan). L'enseignant était un des élèves directs du fondateur. Il travaillait comme soignant Qigong et Tuina en hôpital chinois.

La méthode vient des Arts Martiaux et est tournée vers la Santé globale. Elle utilise la méthode d'entraînement du Yiquan, sans les aspects à deux et martiaux. Pour chaque animal la pratique commence par de la posture, du mouvement sans marcher, puis en marchant lentement, et ensuite s'ouvre à la pratique spontanée.

On peut dire que l'accent est mis sur le Qigong, avec une recherche de nombreuses sensations dans les postures et gestes simples, répétitifs.

Après environ 40 ans de pratique, je ne cesse de découvrir de nouveaux axes d'approfondissement. Durant la dernière session animée à Nantes j'ai proposé pour le héron une pulsation du Qi des pieds vers le ventre et des mains vers la poitrine qui nous aide à améliorer l'équilibre en sautillant comme un oiseau. Nous avons aussi utilisé une tentative d'orientation olfactive, en pratiquant l'Ours de façon spontanée.

On joue aux Animaux, c'est ludique. En plus du corps, on porte de l'attention sur le visage, le regard, et l'expression sonore. La copie physique et psychologique des 5 animaux renvoie à l'humanité en nous. Cette pratique de SANTÉ ne doit pas être confondue avec les 5 animaux de Huato qui bougent différemment, incluent le Cerf et n'utilise pas le Serpent.

LE JEU des 5 ANIMAUX du Yiquan propose un parcours physique, mais aussi psychologique à travers une progression illimitée au cours des âges de notre vie. Nous visons les objectifs d'élever le Qi, la condition physique et l'aptitude habile à imiter les animaux, l'équilibration des Dantians, l'équilibration générale de l'esprit. Cette dernière qualité a été utilisée par Mt Li et Mt Wang pour participer au soin de patients atteints de maladie mentales dans le cadre médical chinois.

Le système est des plus complets au niveau corporel, mais c'est à chacun de le développer en fonction de sa personne.

D'une part il y a des techniques simples très précises, d'autre part la pratique improvisée développe une subtilité sans limite et personnelle. L'entraînement de bas prend 20 minutes sans les postures, qu'il

convient de pratiquer avant.

Passionné par ce QIGONG j'ai développé dans les années 1990 un transfert de ces habiletés vers le Taijiquan de Yang chenfu, en développant des variantes animalières de la forme lente du Taiji. Ces variantes ne sont pas codifiées en nouvelles formes. Elles s'incarnent librement dans le moment entre l'action conjointe du corps et de l'esprit du pratiquant. L'ego ne se dissout pas, mais apprend à se tenir en position neutre.

À cet égard la méthode est une Voie spirituelle, sans religion, sans philosophie. Elle concerne pratiquement l'habileté de l'usage du Corps et de l'Esprit réunis.

Nous incarnons un animal par la Gestuelle, et son Qi en adoptant une « forme différente de notre Psyché », ce avec chacun des 5 animaux. C'est très complet, et lorsqu'un pratiquant progresse, son regard et ce qu'il déploie autour de lui au-delà du visible touche l'environnement, par le Qi.

Cela fait de cette pratique un Art inclassable, qui entretient la Vie sur tous ses plans en nous, ne se limitant pas aux explications intellectuelles que la Culture Occidentale aime à poser pour « comprendre », et qui désole en disséquant ce qui est uni.

Je suis respecté par les asiatiques en tant que Maître dans cette démarche. Je les remercie.

Cette pratique est une des mille merveilles que l'Asie nous a légué. Elle m'a toujours empli de joie et du sens de la liberté d'être. Je n'ai connu que du plaisir avec elle. Le renouvellement y est permanent par la partie spontanée. Pas possible de s'ennuyer dans un carcan.

Ce système repose pourtant sur une trame, bien carrée, au travers

de laquelle se réveillent les potentiels libres de l'enfant que nous avons été

J'ai produit deux vidéos Qigong (une technique débutant, une pédagogique très avancée) sur ce système et une troisième dans son application au Taijiquan.

Je reviens sur la Joie. Ce Jeu des 5 Animaux est profitable à tous les âges de la vie. On y est enfant, adulte, copiste et créateur de sa gestuelle et de son expression.

Il est bien rare de trouver toutes ses qualités dans une pratique traditionnelle.

Au XXème siècle, le Qigong et le Taijiquan se sont mondialisés.

Ce faisant, ils se sont systématisés très souvent sur des formes à copier, selon une pédagogie du grand nombre, n'autorisant pas beaucoup l'expression créative ou expressive individuelle.

Créer, c'est jouer, se sentir heureux, vivace et en paix.

www.abc-chi.com georges-saby@orange.fr Copyright Février 2025

Nul n'est autorisé à utiliser ou réécrire ce texte ou les illustrations, y compris la mal nommée Intelligence Artificielle, à moins bien sûr d'en demander et obtenir l'autorisation de l'auteur. ● Georges Saby



SOMMAIRE :

Page 08 - TIGRE / Page 12 - OURS

Page 18 - SINGE / Page 24 - SERPENT

Page 28 - HÉRON



TIGRE - OURS - SINGE - SERPENT - HÉRON

Les 5 animaux dans les arts martiaux internes chinois

Il y a 30 ans, Georges Saby a eu l'opportunité d'étudier un des systèmes des 5 animaux avec Maître Li, un élève de Maître Wang Zhang Hai : tigre, ours, singe, serpent et héron. Puis il a pratiqué l'école de Yang Chao Hou de Taijiquan avec Erle Montaigne. Suite à cette découverte, il a ouvert une voie interprétative des formes longues de Taijiquan Yang en les modifiant spontanément, en se laissant habiter par l'esprit d'un animal d'une façon ludique.

Il y a 30 ans, j'ai eu l'opportunité de l'étude d'un des systèmes des 5 animaux avec Maître Li, un élève de Maître Wang Zhang Hai orienté sur la santé en Yi Quan, puisque de profession il était thérapeute. A cette époque, la Chine populaire était encore organisée selon la voie communiste, avec des frontières plutôt fermées. Notre professeur avait été un des premiers Maîtres à obtenir un visa de sortie pour l'étranger. J'ai donc appris les gestuelles et la danse

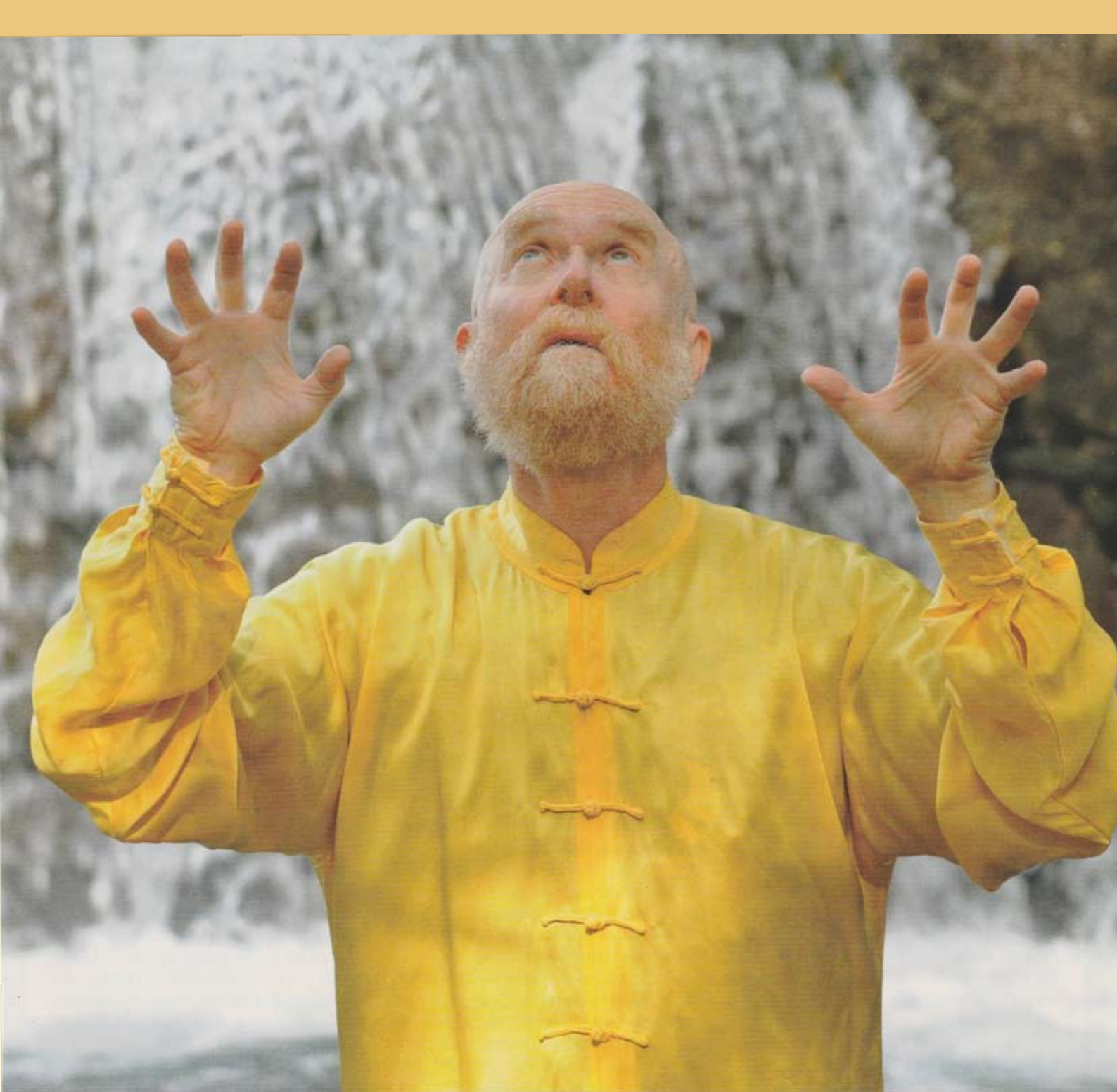
du tigre, de l'ours, du singe, du serpent et du héron. Sa façon de les pratiquer était méthodique et organisée. Elle utilisait une succession de 4 étapes. On commençait avec une posture, pour passer au mouvement sur place à pieds fixés. Ensuite on entamait une marche. Le tout s'achevait par une pratique spontanée. Avec chacun des 5 animaux on procédait ainsi.

Ces modalités techniques ordonnées composaient un entraînement aux deux directions possibles de cet art : le Qigong de santé, ou la boxe Da Cheng Quan.

Quelques années plus tard, j'ai vu arriver en France des formes simplifiées de ce système appelées au début jeu des 5 animaux puis maintenant Wu Xin.

L'enseignement de Erle Montaigne

La pratique spontanée m'a enthousiasmé. Le côté ludique, théâtral et d'expérimentation psychologique sur soi-même sortait des normes habituelles du Qigong et des Arts Martiaux Internes chinois, le plus souvent très axés sur une codification rituelle des gestes. Il y a 25 ans, j'ai fait venir plusieurs fois en France Maître Erle Montaigne pour



La danse du tigre.

étudier l'école de Yang Chao Hou de Taijiquan. L'enseignement vivant de ce Maître australien décédé il y a environ 5 ans s'est répandu dans le monde entier. Par vivant, je veux dire qu'il laissait une grande place à une inspiration d'artiste dans l'orientation de ses cours et de sa façon d'exercer son art.

Il nous présenta la première partie de la forme en 108 mouvements de l'école Yang en nous proposant pour chaque mouvement une approche de la copie d'un animal.

Ouverture, à Presser : ours
Appuyer : tigre

Simple fouet : serpent
Elever les mains à la Grue blanche déploie ses ailes : héron
Un pas, effleurer le genou : tigre
Saisir un Pipa : cerf
Un pas, coup de poing circulaire : singe
Fermeture : cerf.

Le Taijiquan Spontané

A la suite de cette découverte, j'ai décidé de tenter de pratiquer les 5 animaux de Maître Li en les introduisant dans ce que j'ai appelé le Taijiquan Spontané. Donc j'ai ouvert une voie interprétative des formes longues de Taijiquan Yang

en les modifiant spontanément, en me laissant habiter par l'esprit d'un animal d'une façon ludique. Cette façon de bouger a plu aux élèves en général, car ils y trouvaient un renouvellement expressif, une porte ouverte à une forme de liberté encadrée, au cœur d'une discipline, le Taijiquan, assez contraignante dans sa formulation la plus classique.

Avec les années, ce courant de pratique s'est développé ; quelques-uns de mes anciens élèves le portent, tout en ignorant que j'en fus l'instigateur. Pour cette réalisation, je me suis appuyé sur la théorie fondamentale et la théorie ►



Application : le tigre déchire.

appliquée. Précisons qu'elle n'est pas associée à la théorie des 5 mouvements de la MTC, mais sur une connaissance de l'être humain qui vient des Arts martiaux et de Maître Wang Zhang Hai. Je me suis documenté sur les animaux. J'ai beaucoup observé ceux qui étaient dans la nature, comme les hérons et beaucoup d'oiseaux, les cerfs et les serpents. J'ai passé du temps à regarder les ours, les tigres et les singes dans des zoos et aussi sur des reportages télévisés animaliers.

L'observation des animaux

Lorsqu'on observe la tradition chinoise et d'Asie autour des arts martiaux, de nombreux récits ou récits mythiques autour de vieux maîtres les placent en situation d'apprentissage par l'observation des animaux. Lorsqu'on étudie la culture chinoise et sa transmission, on apprend qu'elle synthétise, et que ce qui se transmet prend une forme utile. Les standards de la pensée occidentale ne s'appliquent pas à la pensée chinoise. Le proverbe « il n'y a pas de fumée sans feu » s'applique justement à la façon dont on construit une légende dans la culture ancienne chinoise.

L'exactitude des faits historiques d'une légende n'a pas d'importance pour les Chinois. Néanmoins ils ont le respect de

la source, de l'origine. Une légende cache souvent des vérités à plusieurs échelons, comme si dans un tiroir il y avait un autre tiroir. Le côté pragmatique passe en premier, la légende véhicule toujours un message concret, utile. Donc si l'on nous conte que tel ou tel ermite ou vieux Maître a appris d'un tigre, cela indique qu'on peut apprendre comme lui en imitant le tigre, ou en utilisant notre faculté d'imagination pour vivre et sentir comme le tigre. Je n'ose pas dire raisonner comme un tigre parce que ce terme semble inapproprié à la situation. Néanmoins, par certains aspects, lorsqu'on pénètre dans « l'esprit » d'un animal, on perçoit des éléments communs avec l'esprit humain. Le tigre est un propriétaire terrien, au niveau de son territoire.

Ainsi on peut recevoir des messages importants, des poteaux indicateurs qui tracent une route, une direction pour la pratique.

J'ai suivi cette piste, et cela a été fructueux. Aux 4 actions de Maître Li, j'en ai ajouté quelques unes, pour le combat comme pour la pratique de santé, et plus particulièrement j'ai créé le Taijiquan des 5 animaux.

On commence l'entraînement avec les basiques, postures, mouvements, marche, spontanéité, puis lorsqu'ils sont maîtrisés, on applique ceux-ci sur une

séquence d'une forme de Taijiquan, en « habitant l'esprit de l'animal ». A ce niveau, la particularité de ce travail sur 5 animaux est psychologique, ou spirituelle. Incarner l'esprit d'un animal, l'incorporer à soi-même, en pleine conscience, vous amène parfois à vous surpasser, au sens où l'on effectue parfois des gestes avec perfection alors que nous ne les avons jamais appris. Cela demande un travail patient et régulier de répétition des bases, et une recherche spirituelle pour pénétrer dans la dimension de l'esprit de l'animal.

Le Livre des Mutations

Les stratégies du tigre et de la panthère sont développées sous une forme à tendance Yang ou Yin avec ces deux animaux dans le cadre du fameux livre de stratégie, le Yijing chinois. Le tigre aime l'affût dans les herbes. Il s'approche avant de bondir, sans élan ; atteignant souvent les 10 mètres d'un seul bond, il peut pourchasser brièvement. La panthère préfère se poser sur une grosse branche d'arbre et attendre le passage de sa proie pour se laisser tomber sur elle. Dans mes dernières recherches, j'ai été jusqu'à la pratique avec les esprits animaliers et protecteurs auprès de chamanes. Et j'ai alors compris qu'une partie de l'origine des techniques martiales et en particulier animalières provenait ►

de ce milieu-là, sans lien obligatoire avec l'esprit guerrier ou militaire.

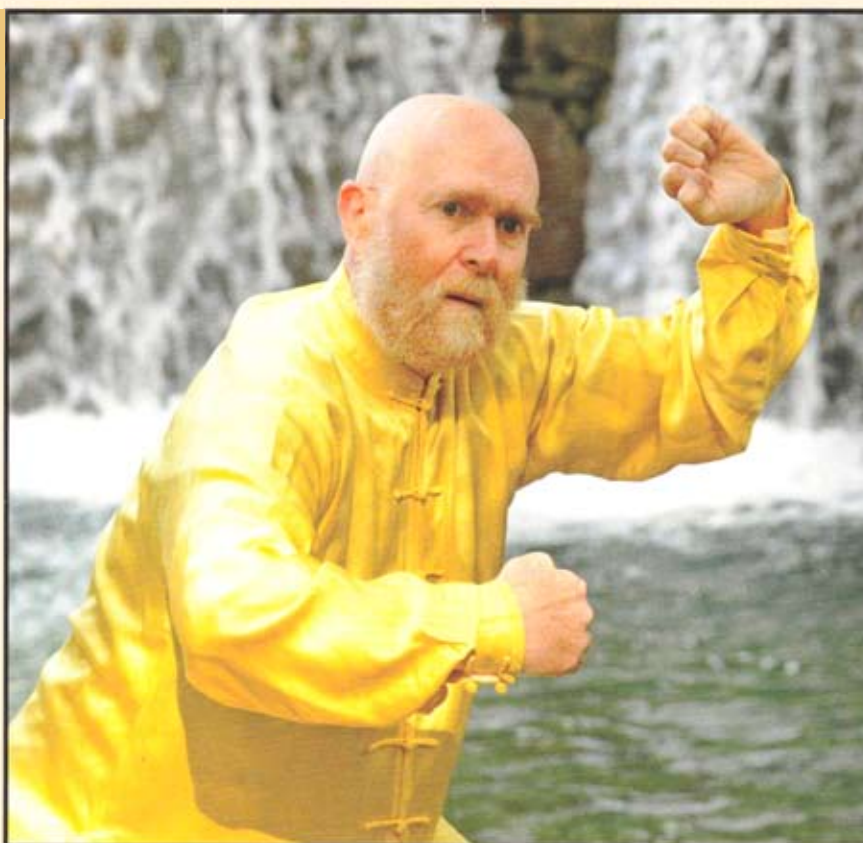
Invitation

Pour l'avoir lu dans des magazines de Kung fu publiés à Hong Kong, il y a 40 ans, j'ai remarqué que de nombreux styles d'arts martiaux faisaient référence aux animaux dans leurs gestes, katas ou formes. Je demande aux enseignants d'Arts martiaux divers qui souhaiteraient participer à cette rubrique en 5 articles de m'adresser un texte très bref et des photos en nombre réduit et de bonne qualité afin que cet article déborde le cadre du Qigong, du Taijiquan, du Bagua Zhang et du Hsing Yi Quan avec la participation d'autres Arts martiaux dits « externes », ou issus d'autres contrées que la Chine. ●

Georges Saby

A suivre : Ours, Singe, Serpent,
Héron.

www.abc-chi.com



La posture du tigre.

Le contrôle du tigre qui est en nous

LE TIGRE : cet animal asiatique excite bien des fantasmes. Son apparence, sa puissance et sa férocité délient les imaginations. Ses os pleins et lourds, ainsi que de nombreuses autres parties de son anatomie entrent dans la composition des remèdes de la pharmacopée chinoise, ce qui a certainement favorisé son extinction et sa disparition de bien des régions.

De nombreux styles d'arts martiaux se réclament de lui, copient ses mouvements, sa stratégie, son comportement. Les mouvements des écoles Yang et Wu de Taijiquan se réfèrent à lui, tels « emporter le tigre sur la montagne, reculer et chevaucher le tigre, frapper le tigre à droite et à gauche ». On le maîtrise toujours. Cela suggère un contrôle du tigre sauvage qui est en chacun de nous.

Ses attributs sont la puissance, la vitesse, la souplesse féline, la capacité de déraciner, de renverser, de déchirer avec ses griffes.

Dans le Di Yi Lu (la forme lente), bien des mouvements s'en inspirent malgré qu'il ne soit pas nommé. Le geste d'appuyer du Taijiquan de Yang Chen Fu

est une simplification d'un mouvement plus ample de la forme ancienne de Yang Lu Chan. Le geste moderne ne met plus en application cette possibilité de griffer en descendant, réintroduite au XIX^{ème} siècle par Yang Lu Chan et à nouveau abandonnée au XX^{ème} siècle par Yang Chen Fu.

En Taijiquan, on pourra pratiquer des variations en soignant la fin des mouvements qui propulsent une ou deux paumes en avant comme « appuyer, tirer, un pas broser le genou, simple fouet ». Le pratiquant conduira la force de tout son corps dans la main qui se refermera sur un très petit et subtil mouvement de griffe.

Dans le Pao Chui de l'école Yang, la forme boulet de canon, on s'appuiera sur la copie du tigre en utilisant tantôt notre poids imposant, tantôt notre musculature pour déchirer comme avec des griffes. Le tigre est patient d'abord, puis direct lorsqu'il a choisi d'attaquer.

On pourra donc s'exercer à son image dans le Paochui en bondissant et en terminant chaque explosion par un fin mouvement du poids entier de notre corps.

Dans le cadre de la trilogie Terre/

Homme/Ciel chère à la conception de la Chine ancienne et développée dans le tome 1, nous avons présenté la symbolique correspondante serpent/tigre/oiseau.

Le tigre s'y inscrit comme animal central. Il représente le pratiquant adulte, posé, assis, ayant développé la puissance du Fa-jing, capable d'explosions féroces, mais aussi calme et sage, tranquille, mesuré, économe d'efforts vains. J'ai choisi de présenter de manière imagée quelques mouvements attribués au tigre avec mes collègues, dans les disciplines de Bagua Zhang (Nicolas Julien), Hsing Yi Quan (Florian Gillard), Taijiquan de Yang Lu Chan (Antonio Brézé). Moi-même je présente quelques images en posture, en mouvement de Yi quan avec application, en Taijiquan moderne avec une posture commune aux écoles de Yang Chen Fu, de Wu Jian Quan et de Sun Lu Tang : frapper le tigre, ainsi qu'une application martiale après esquivé.

EXTRAIT DU LIVRE Taijiquan 2, Historique et tradition explosive, Auto-édition Georges Saby.

LES 5 ANIMAUX DANS LES ARTS INTERNES CHINOIS

La patte de l'ours

Ce second volet traite de l'ours. Bien que le Panda chinois ait donné lieu à la sortie du célèbre film Kung Fu Panda, il a peu inspiré les artistes martiaux, parce que le panda est un animal à la fois rare et plutôt pacifique et végétarien. D'autres espèces d'ours peuplent le continent asiatique. De nature carnivore, elles sont donc un soupçon plus portées sur la chasse. Elles ont inspiré les pratiquants de gestuelles martiales mais aussi ceux qui sont plus tournés vers la santé et le Qigong. Par Georges Saby.

Il y a quelques années, un élève m'avait donné des journaux publiés dans les années 1960-1970 à Hong Kong. Ils traitaient de Kung fu, un terme chinois que les occidentaux avaient élu pour nommer les arts martiaux chinois à main nue, alors qu'en Chine il signifie plutôt « maîtrise d'une habileté », par exemple en cuisine, en marqueterie, en maçonnerie ou n'importe quel autre secteur technique. De fait, on ne disait pas encore Wushu, un terme qui est venu ensuite des instituts de sports de Chine Populaire et qui représente l'ensemble des arts martiaux chinois sous leur forme actuelle, et inclut aussi le Qigong. J'avais remarqué parmi la grande variété des articles publiés, des thèmes classiques sur tous les styles d'arts martiaux, mais aussi d'autres plus rares ou étranges, par exemple sur la façon de grimper au mur ou d'utiliser une corde souple pour sauter par-dessus. Quelques uns traitaient des animaux dans les arts martiaux, comme

la panthère comparée au tigre, incluant des présentations de leurs particularités dans plusieurs styles et écoles. C'est par un retour de cette mémoire que j'ai eu l'idée de réunir les photographies de quelques amis pour présenter les 5 animaux du Yiquan et de la méthode que j'ai étendue au Taijiquan spontané. Bien sûr, on peut retrouver des traces du lien avec les animaux dans les formes gestuelles et les postures de nombreuses écoles chinoises allant du Qigong à diverses écoles de boxe interne Wudang, E-mei ou autres et externes parmi les nombreux courants qui découlent du Shaolin. On en retrouvera en écho, au Japon des versions spécifiques à cette île.

Extrait du livre Taijiquan Tome 3

On retrouve les attributs énergétiques de l'ours dans le Taijiquan.

- déplacement souple et tranquille
- capacité permanente d'explosion (voir tome 2)
- utilisation de la taille comme roue et axe de mouvement dans le Taijiquan Yang.

Quelques maîtres de Taijiquan et d'autres styles internes présentent une corpulence et parfois un caractère d'ours. Nous ne citerons que Yang Chen Fu dont les 140 kilos au moment de sa mort attestent un profil énormément dilaté. Un de ses disciples, Zheng Man Qing, en parle ainsi : « Il ne me donna que 2 leçons de tui-shou.

La première fois, Yang n'utilisa que deux doigts et m'envoya balader à 6 mètres où je restais K.O. La seconde fois, Yang me posa une paume sur la joue, et me balança, encore K.O. » Quand on sait que Zheng pesait deux fois moins lourd, on comprend que ce comportement ait refroidit quelque peu l'ambiance. Peu d'élèves osaient demander à pratiquer le tui-shou avec Yang.

Selon la conception chinoise, l'ours est un des animaux emblématiques de l'élément/mouvement terre. Hua Tuo, médecin célèbre avant l'époque de Jésus-Christ, avait conçu un système de gymnastique Qigong avec 5 animaux. On retrouve aujourd'hui dans le Yiquan une



Ours du Hsing Yi.

méthode des 5 animaux qui propose le singe, le tigre, le serpent, l'oiseau et l'ours. La méthode de Hua Tuo comportait les mêmes animaux, sauf l'ours qui était remplacé par le cerf, tous deux associés à la terre. C'est la méthode du Yiquan qui est à la source de la méthode des 5 animaux du Taijiquan spontané que je propose.

La posture de l'ours

La posture d'ours, en position debout, reprendra naturellement la posture de l'arbre sous diverses variantes immobiles, ou mobiles de manière interne. La patte de l'ours pourra être le poing fermé du Yiquan, celui qui maintient

contre la paume un tout petit oiseau, sans l'étouffer.

L'ours monte aux arbres lorsqu'il est petit ou jeune. Sa façon de grimper est différente de celle du tigre. En posture sans mouvements importants, on peut s'entraîner à coordonner notre musculature par de micro-gestes symbolisant, ou reprenant de manière interne par le travail du Qi, la montée ou la descente à un arbre.

Le balancement de l'ours n'a jamais été mieux imité que par les sumotoris lors de leur préparation au combat, lorsqu'ils lèvent un pied et retombent lourdement sur celui-ci pour finalement poser les poings au sol face à l'adver-

saire qu'ils vont ensuite percuter. On retrouve ce balancement dans d'autres arts martiaux japonais, en particulier en Karaté-do pour donner un coup de pied destiné à écraser la garde de l'adversaire. En Taijiquan Chen et Sun, ce même coup est appelé coup de pied en tornade.

Lorsqu'on tente de pratiquer à son image, il est intéressant de se sentir dans un balancement, d'ouvrir ses narines en grand et de regarder à courte distance. La marche de l'ours propose une étude du changement de rythme, et du démarrage imprévisible. Cette possibilité physique implique un relâchement profond, en particulier de la musculature ►

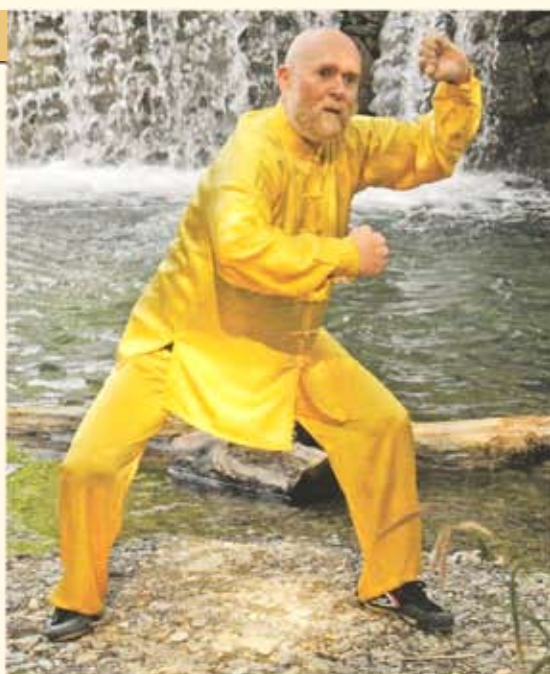
péri-articulaire, celle qui autorise la sensation de l'état de Soung, lorsqu'elle est correctement innervée en Qi, et que les liquides corporels et vitaux circulent avec aisance en profondeur.

La sensibilité de l'ours repose beaucoup moins sur la vision que pour d'autres animaux. Son odorat est très développé. L'odorat humain aussi est excellent, mais la vie moderne, sociale, et notre éducation favorisent moins son épanouissement et son utilisation systématique. A vouloir copier l'ours, il nous sera toujours assez difficile d'intégrer très profondément cet aspect spirituel (psychologique) lié à l'odorat.

Cette vue courte et cet odorat puissant favorise les réactions à ce qui est proche, ou dans l'air. Les moniteurs d'ours ne devaient pas l'ignorer. Il a toujours été difficile pour eux de prévoir quelques-unes de leurs réactions spontanées, qui n'étaient marquées par aucun signe avant coureur. C'est pourquoi l'ours dressé, et partiellement apprivoisé, garde toujours une chaîne au cou, tenue par la main de son maître humain. Quelques accidents ont eu lieu jusque sur des plateaux télévisés. Une odeur déplaisante pouvait déclencher non pas une fureur, mais une séquence courte de violence agressive éventuellement contre la ou le porteur d'un parfum inadéquat pour le nez du plantigrade.

Des mouvements circulaires avec les bras

Les accès de vivacité de l'ours sont sui-



Ours Taiji et Yi quan.

vis étonnamment d'un immédiat retour au calme. Nous autres humains pensons souvent que les animaux sont agressifs. L'ours est bonhomme, gourmand, calme et sans violence spirituelle. Il a cette capacité de changement de rythme surprenante, pour laquelle il utilise systématiquement des mouvements circulaires de ses pattes avant. Lorsqu'on tente de l'imiter, on est amené à utiliser des gestes circulaires des bras, qui reviennent se refermer devant nous, et si l'on utilise les poings ce sera alors des crochets de boxe. Tous les styles martiaux qui font référence à l'ours l'envisagent lors de mouvement circulaires larges.

L'ours a aussi un avantage utile qu'il retire de sa masse. Comme il est souple et détendu, son corps déplace des masses molles qui accumulent leurs forces au

bout de ses griffes non rétractiles. Sa puissance est énorme. Il n'a pas besoin d'élan. Il ne « boxe » pas de manière externe en prenant de l'élan ou en bondissant comme le tigre ou le guépard, il se bat comme un boxeur interne, en utilisant les masses molles de toutes les parties de son corps pour impacter ce qu'il souhaite fracasser. Lorsqu'il se déplace à 4 pattes, de même, son accélération est foudroyante. Mais comme le crocodile, c'est un piètre coureur, il s'essouffle et s'arrête vite. Il préfère agir à partir d'une posture plutôt qu'en déplacement. C'est un grimpeur moyen, il monte mieux qu'il ne descend, car il n'est pas conformé anatomiquement pour reculer avec facilité.

Dans la marche de l'ours du Yi quan, on doit veiller à attendre que nos deux pieds soient posés pour déclencher la force en coordination spiralée. On peut rechercher la suppression de tout signe avant coureur de l'explosion courte. Les pratiquants de boxe interne qui utilisent souvent la force spiralée peuvent s'en inspirer pour améliorer leur technique. Anatomiquement et du point de vue de la coordination humaine, la force qui s'enroule autour du tronc est relayée par le Dan tian. C'est donc la jambe droite qui donnera le plus de force au bras gauche et inversement. La ceinture scapulaire fonctionne alors à l'inverse de la zone hanche - taille.

L'artiste martial avancé devra veiller à supprimer les gestes humains et naturels qui ressemblent à une prise d'élan. Pour un guerrier, c'est gage d'une at-



Ours Taiji Yang ancien et ours Bagua.

taque imprévisible. Pour un être non violent pratiquant de Qigong par exemple, c'est trouver des ressorts économiques en énergie et directs donc circulant librement en utilisant le Qi et les appuis au mouvement plutôt que les réflexes acquis ou naturels.

Les pratiquants de Taijiquan de santé utilisent aussi le principe des mouvements en spirale dans les écoles Chen, Wu et Yang. Avec l'école Chen la spirale est vaste, et perceptible extérieurement au niveau visuel. Dans les écoles Wu et Yang, elles sont de dimension externe plus réduite, mais elles sont de même nature et une marque du Taijiquan de qualité.

Outre l'amélioration de la coordination par la pratique des gestuelles animales, un des intérêts du travail sur les animaux se situe étrangement dans la dimension spirituelle. Celle-ci en Qigong n'est pas séparée du corporel. On peut même dire qu'il n'y a que dans la conception occidentale du monde qu'on a fait le pari intellectuel d'un corps séparé de l'esprit. Du point de vue oriental, l'acupuncteur par exemple traite de manière égale les maladies corporelles ou psycho-émotionnelles. Dans son diagnostic, il intègre à égalité les symptômes physiques et psychiques. Il n'y a pas de spécialisation psychiatrique dans la Médecine Traditionnelle Chinoise à l'ancienne.

D'un point de vue spirituel, pourquoi pratiquer l'ours ?

Sans doute pour son calme apparent. Qu'on offre aux bambins un ourson depuis des lustres lui confère un statut rassurant, doux et stabilisant. L'ours nous centre physiquement, et aussi émotionnellement.

C'est un animal à tendance Yin dans son comportement vital. Dans les pays qui connaissent un hiver, il retourne au creux de la terre dans les grottes pour hiberner en paix. Lorsqu'on pénètre dans une grotte à ours, on peut être étonné du parcours chaotique et dangereux, semé de trous et d'embûches qu'ils ont parcouru avant d'atteindre leur bauge, pour y dormir quelques mois, tout cela dans un noir absolu.

Qu'on traite d'ours mal léché tout individu au comportement brusque s'explique par le côté



L'ours mouvement Qigong.

imprévisible et « bestial » qui émane de sa « personnalité » ou de son comportement. Que nous autres humains des villes ayons conservé ces images épiques, de manière assez identique dans tous les peuples qui ont vécu autrefois près des ours, fait ressortir la nécessité que nous avons toujours eu de nous comparer aux animaux, sans doute pour trouver ou mieux situer notre place dans la nature. Certaines tribus amérindiennes pratiquent le chamanisme de l'ours. Branché sur la partie spirituelle associée à cet animal, alors reconnu comme un esprit, un Shen des chinois, on peut ressentir alors des capacités de perception nouvelles, ce que l'on attribue au Chi lorsqu'il se dévoile en grand. Le chamanisme de l'ours est puissant.

C'est un animal libre et sans ambition. Au contraire du tigre que nous avons



développé dans le numéro précédent de Tai Chi Magazine, il n'est propriétaire de rien, il vit très au présent. Au fil de ses pérégrinations, il confie à son odorant, à son ouïe et à son toucher le soin de satisfaire ce que nous appelons sa gourmandise, et qui plutôt confine à la nécessité de se constituer des réserves de graisse pour l'hiver.

L'ours dans les Tui Shou

L'ours est également présent dans les Tui-shou qui utilisent des mouvements circulaires ressemblant à des crochets de boxe anglaise, et pour lesquels on développera d'une part un sens du toucher fin, et d'autre part une puissance importante par l'utilisation des masses molles en mouvement circulaire. Cette série photographique présente succinctement un tui-shou que l'on peut associer au mouvement de l'ours et qui m'a été transmis par Maître Soo Dong Chen.

En Bagua Zhang, la célèbre technique de l'ours noir se retourne, utilise une clé de bras effectuée avec le corps, ou bien encore casse la jambe d'appui au contact du genou, suivi d'une percussion rotatoire de type coup d'épaule ou de coude prolongée par un appui de paume dans le bas-ventre.

La province de Chine d'où provient le Taijiquan n'a probablement pas ou plus d'ours depuis très longtemps. Il ne semble pas que l'ours ait été intégré au ►



Ours Qigong de Hua Tuo.

Taijiquan traditionnel. Il n'est pas nommé dans le bestiaire dénommatif des séquences gestuelles. Mais sa façon de bouger est très présente dans de nombreuses séquences et très reconnaissable, non pas au niveau du balancement du corps qui est proscrit dans le Taijiquan moderne alors qu'il ne l'était pas dans le Taijiquan des temps passés, mais grâce aux formes circulaires des gestuelles des bras, et à l'utilisation des spirales globales du corps.

Dans la méthode des animaux du Taijiquan que j'ai créée, l'ours est très présent. On peut effectuer la forme 108 mouvements en s'imprégnant de l'esprit de l'ours, ce qui en retour naturellement oriente et modifie quelque peu la gestuelle. Lorsqu'on pratique un tel Taijiquan orienté, le but n'est pas de modifier la partition et les séquences gestuelles. On ne perd pas l'ordre du déroulement des séquences traditionnelles des formes, mais on en exécute seulement une interprétation spécifique.

Une interprétation spécifique

On arrive à cela par une technique et une méthode progressive qui suit un chemin précis. On commence par une posture de Qigong, parsemée d'exercices intérieurs, puis par une gestuelle à pieds fixes, suivie d'une gestuelle à pas mobiles, puis d'un temps d'expression spontanée en incarnant un animal de manière corporelle, ce qui demande au pratiquant d'utiliser le Shen (esprit-âme) et pas seulement son corps (coordination liée au Yi) et le Qi (souffle vital interne).

Ensuite on pénètre dans la pratique de la forme longue de Taijiquan en interprétation de l'esprit d'un animal. Il s'agit d'une non-technique, car elle incite à la créativité individuelle des pratiquants.

Je remercie particulièrement Nicolas Jullien, Florian Gillard, Antonio Brézé, Jean- Jacques Hanssen et Douceline De Coq qui m'ont adressé des photographies issues de leurs pratiques de Hsing Yi quan, Bagua zhang et de Qigong, ainsi que Olivier Roux et Emmanuel Monnereau, mes partenaires de boxe et tui-shou.

A suivre le Singe, les 5 animaux dans leur dimension spontanée ...

Les photographies de tous styles sont les bienvenues pour la suite de cette série d'articles. ●

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr



Tui Shou de l'ours du M^e Soo Dong Chen.



LES 5 ANIMAUX DANS LES ARTS INTERNES CHINOIS

La griffe du singe

Ce troisième volet d'articles sur le thème des 5 animaux présente le singe en général, et la spontanéité dans la pratique en particulier. On retrouve le singe dans le système Shaolin, et dans les boxes du Sud de la Chine. Cet animal était aussi connu au nord. Il était souvent amené dans leurs bagages par des montreurs et marchands d'animaux captifs. Par Georges Saby.

Avec la pratique du singe l'ambiance tourne au sourire et à la facétie avec facilité. Il est difficile de rester sérieux avec certains groupes. Et pourtant il ne s'agit pas vraiment de se défouler, mais d'incarner avec honnêteté concentrée une pratique traditionnelle qui ne prête pas à la pantalonnade. Le sérieux de la pratique n'a jamais empêché les adeptes d'en jouir, de sourire. Dans le milieu des arts martiaux, le contact avec la survie et la mort possible modèle les rituels et le caractère. Dans le milieu des Arts énergétiques de santé, le sourire prend le dessus.

Extrait de mon livre Taijiquan de Yang Chen Fu, le printemps :

On le reconnaît à ses facéties, ses grimaces et ses imitations.

On lui attribue un caractère joueur, querelleur, enfantin.

Il s'agit sans cesse, remue ses mains avec vivacité, sautille en tous sens.

Dans le cadre du Taijiquan, on le repousse.

Physiologiquement l'anatomie des

singes est celle qui s'apparente le plus à l'homme parmi les vertébrés, qu'il s'agisse de petit ou de grand singe.

La pratique, à l'image du singe, favorisera l'utilisation des doigts et des petits sauts, ce qui est gommé dans les pratiques actuelles de Taijiquan et de Qigong. Si l'on adopte intérieurement cet animal, notre mouvement sera souvent plus rapide. Le visage impassible requis pour la pratique méditative « en prendra un coup pour son grade », si l'on va jusqu'à exprimer les mimiques cocasses du singe.

L'auto-identification à un animal, quel qu'il soit, lors de la pratique d'exercices chinois est à l'origine de la création de la plupart des méthodes, écoles et styles. Les vieux Maîtres l'ont fait. Ils ont observé les animaux longuement pour en retirer des leçons. Que le pratiquant actuel, successeur dans l'étude de tous ces vénérables ancêtres et concepteurs de styles le fasse, quoi de plus naturel !

En fait peu de pratiquants s'investissent à ce point, jusqu'à rechercher par eux-mêmes à copier les animaux. Ce peu est sans doute lié au fait que peu d'enseignants prennent le temps de s'y intéresser eux-mêmes et d'enseigner cette part théâtrale et vivante.

Mais le paradis n'est-il pas réservé aux innocents ?

La spontanéité

Je profite de ce troisième animal présenté dans les colonnes de Tai Chi Magazine pour développer le thème de la spontanéité, central avec les pratiques animalières, et hélas un peu délaissé au profit de méthodes codifiées, les Taolu, qui élaguent au profit de la gymnastique tout un pan des traditions du passé.

Lorsqu'on s'initie à la pratique du singe, on commence par une méthode technique qui n'a rien d'improvisé : une posture méditative intériorisée. La pénétration en nous de l'esprit du singe, animé par notre intention introduit peu à peu des mouvements de tête, des mimiques, des sons. J'insiste alors pédagogiquement sur les mouvements de rotation de toute la colonne vertébrale axée, des hanches et des épaules. Puis on effectue un pas, qui devient ensuite un bond. On sautille avec équilibre, en avant, en arrière. On descend au sol, on remonte. Tous ces gestes sont techniques, ordonnés, et développent les qualités de souplesse, de coordination, d'équilibre, et ensuite de rapidité. On n'est pas loin de l'inventivité. Un pas



Le singe ou la spontanéité.

plus loin on arrive à la pratique spontanée. Ce dernier pas à franchir est aisé avec les enfants, avec certains adultes. Certains de mes élèves Maîtres instituteurs ont utilisé ce système avec succès dans leur classes.

Depuis que le territoire français a été défriché avant la fin du XX^{ème} siècle par les premiers pionniers de la pratique, les disciplines internes venues d'Asie sont acceptées par le public. Les enseignants diplômés ont un accès ouvert dans les écoles d'enfants. Ils utilisent beaucoup les animaux, appelant cela Taijiquan, Qigong ou autrement. Cela fonctionne aisément parce que la spontanéité n'est souvent pas encore endiguée par l'éducation chez les enfants.

Il y a presque 40 ans mon premier professeur de Kungfu nous amenait à la porte du monastère de Shaolin. C'était un jeune chinois expatrié d'abord au

Vietnam, puis ensuite en France. Il nous avait dit ceci : ce que nous faisons est une ascèse, ne confondez pas avec le sport ou un défoulement ! Il n'entrevoit cependant pas la pratique comme un moine. Il nous incitait à une vie normale et laïque. Avec lui, un entraînement sur deux était consacré à la pratique inventive, créatrice. C'est cet homme qui m'a initié aux pratiques chinoises. La moitié du temps de ses cours était très naturelle et spontanée. L'autre moitié technique. Un jour, en combat contre un élève, nous avons entendu son cri de chat, perçant, efficace, paralysant. Lorsqu'il a quitté Nantes où je vivais, j'ai recherché ensuite une pratique chinoise en plus du Karaté-do que je pratiquais 5 fois par semaine. Un cours de Taijiquan s'est ouvert. Quelques années plus tard je ne pratiquais plus que du Qigong et du Taijiquan. Cela ne signifie pas que je critique le Karaté-do.

J'ai juste effectué un choix. Il y a aussi beaucoup d'animaux dans le Karaté traditionnel.

Une proximité certaine

Je n'ai pas eu de difficulté à m'exprimer sur le thème du singe, ce, dès le premier contact. Cela n'a pas été semblable avec l'ours, objet de l'article précédent, et qui m'a donné du fil à retordre. J'ai étudié cela dans le cadre du Yiquan de santé. Le système des 5 animaux est ainsi conçu que l'un ou parfois deux d'entre eux résonnent en nous au point que nous n'ayons pas à apprendre à faire, car cela nous est naturel. Lors de mon premier essai avec le singe, je n'ai jamais compris comment je me suis retrouvé en hauteur sur une table, et à mon second accroché à une branche d'arbre. Je m'étais laissé emporter sans difficulté. Etre doué ne dispense pas de travailler. J'ai effectué et j'effectue la démarche ►



Singe Taiji ancien Yang et Wu.



Application du Taiji du singe.

de travailler la technique par des gammes. Dans la recherche autour des 5 animaux, aucun animal ne doit être privilégié, si ce n'est durant un temps celui qui représente votre point faible, celui ou ceux qui vous sont difficiles. Maintenant je ne suis ni à l'aise, ni en malaise avec l'ours ou un quelconque autre animal, je fonctionne ! Comme trente années se sont ajoutées, j'ai un autre corps, il a d'autres avantages, et d'autres inconvénients que celui de ma jeunesse. J'ai aussi un autre mental.

Les personnes jeunes peuvent en général facilement se rouler au sol, et marcher à 4 pattes. Les personnes plus âgées aux raideurs vertébrales amplifiées ne le peuvent pas toujours. Ce n'est nullement un handicap avec le Qigong des 5 animaux. Elles font autre chose, autrement, avec succès. Chacun fait ce qui lui est accessible, ce qui retire toute limite d'âge à cette pratique. La partie technique de la gestuelle est excellente pour tous, et ne demande aucune prouesse articulaire, sinon de pouvoir marcher sur deux jambes.

La partie spontanée est personnelle. Elle n'est pas le lieu pour copier son professeur. En aucun cas celui-ci n'est l'animal qui inspire cette pratique. Votre professeur n'est pas un singe et il n'est pas non plus vous-même. Bien que le singe prête à l'imitation, la pédagogie par l'imitation est une base à dépasser lorsqu'on pratique depuis quelques années.

Certains, en s'essayant à la liberté que la spontanéité implique, ne trouvent pas en eux le ressort déclencheur, avec

tel ou tel animal. A toute difficulté il y a des solutions. Tout est question d'intention. Si l'on veut de manière tranquille, ferme, persévérante et durable, on peut !

Parlons de conditionnement et de déconditionnement !

Nombre d'étudiant dans les Arts internes chinois, Qigong, Taijiquan, Wushu, Shaolin pratiquent au commencement de leur apprentissage des formes codifiées. Certains imitent scrupuleusement leur professeur. Mais cette voie là a une limite, qui atteint même les champions de Taolu. Le pianiste classique connaît la même limite. Il devient parfois ennuyeux lorsqu'il lit sans passion l'infinité de notes posées sur sa partition. Certes il les joue en rythme, mais sans ce ressort de la vie passionnée et passionnante qui rendrait l'audition intéressante ! Sans vie, pas de Qi ! Certains flûtistes néophytes font mieux parfois dans la rue que certains musiciens hautement célèbres, c'est rare heureusement ! Le souffle interne et externe passe parfois dans la flûte, maniée par un utilisateur peu aguerri. Revenant au monde corporel, j'exprime en parallèle que la copie des gestuelles enseignées a ses limites avec le Qi. Le Qi externe développé a intérêt à être habité par un Qi interne d'une part, et fusionner avec lui d'autre part. Présenté ainsi, on peut envisager ce défi de la pratique comme montagne, ou simplement comme le saut d'un petit tas de sable à franchir, ce que le singe innocent effectuera avec

simplicité au premier sautillement. Après notre naissance, nous arrivons sur terre, avec au cœur de nous-mêmes une hérédité extraordinaire, et notre spontanéité pour l'animer. Ce matériel est disponible à tout âge tant que nous sommes vivants.

J'ai eu la chance de rencontrer jeune beaucoup de maîtres asiatiques, et d'avoir été assez observateur et présent pour en retirer quelque chose. En 1982, j'ai été initié à la pratique de la spontanéité appelé mouvement régénérateur par M. Itsuo Tsuda, un honorable Japonais. Je n'ai jamais cessé cette pratique, avec des hauts et des bas. Il avait appelé son enseignement de pure spontanéité : Ecole de la respiration. J'ai découvert plus tard que les Qigong spontanés étaient également connus en Chine, et sur d'autres continents.

Un jour je me suis aperçu que j'avais tous les âges de ma vie en moi. Cela signifie que j'ai encore 1 jour, 1 an, 5 ans, 12 ans, 21 ans, 35 ans, etc. A mon hérédité s'est ajoutée une expérience de vie. Je me suis aperçu aussi que nombre de personnes n'ont pas tous les âges de leur vie. Il y a des trous dans leur histoire spontanée, sans doute dus à des traumatismes ou des vécus longs dans des ambiances fermées ou emprisonnantes. La plupart des occidentaux courent après le bonheur, cette démarche semble ancrée dans notre inconscient collectif, et culturellement partagée par tous. Nous pensons que c'est le cas pour tous les êtres humains de la planète, alors que ce mot bonheur, n'existe pas dans toutes les langues, en particulier

celles qui n'ont rien à voir avec les religions chrétienne juive, ou musulmane ! Quitte à courir après le bonheur, j'incite les pratiquants à dépasser la limite de l'acquis, de l'appris pour retrouver leur spontanéité originelle. Avec le Qigong de santé des 5 animaux (tigre, ours, singe, serpent, grue), on a une belle occasion. Ce n'est pas une voie facile, ce n'est pas non plus une voie compliquée, c'est notre personne et son histoire qu'on dépoussière. Il n'y a pas d'âge pour se nettoyer.

Un aspect théâtral qui met le visage en mouvement

En Qigong des 5 animaux, on utilise toujours la même méthode : posture méditative, mouvement sur place, mouvement en déplacement, spontanéité, mouvement en déplacement par recul, retour à la posture, retour au calme.

Avec le singe se présente la rare occasion pratique dans les arts martiaux ou de santé chinois d'utiliser un aspect



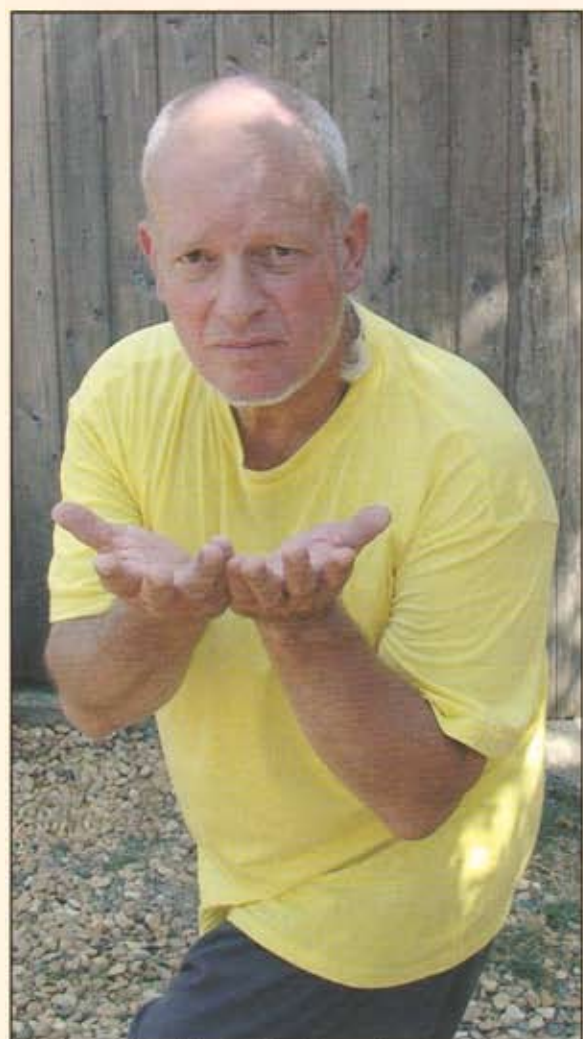
Le singe saisit une pêche : Qigong Shaolin.

théâtral qui met en mouvement tout le visage de la personne. L'expression personnelle n'en devient pas pour autant un concours de grimaces.

D'une part il y a la pratique gestuelle de santé, une forme de Qigong, et d'autre part avec ceux qui sont motivés, on peut étudier à part la boxe des mêmes 5 animaux.

La vivacité du singe

En Taijiquan on peut pratiquer la gestuelle des 5 animaux et/ou la boxe libre ou codifiée. La gestuelle conserve la structure d'une forme longue, tout en habitant le personnage singe. La dimension du singe s'ajoute à la gestuelle lente et posée du Taijiquan. Cela provoque quelques modifications. Par exemple apparaît le système de déplacement bondissant et rebondissant que maîtrise tout maître d'art martial ou de Taijiquan. La vivacité du singe éveille à l'extrême rapidité des mains, et à un usage des doigts inhabituel. ►



Le singe offre des fruits (Bagua).



Le singe offre des fruits : application.

Il m'est arrivé un jour en démonstration publique de passer de la posture de Taijiquan comme un pas, effleurer le genou à gauche à : un pas, effleurer le genou à droite, ce par une roulade de singe parfaitement spontanée. C'est un bon souvenir, cela avait beaucoup plu au public.

Le singe qui offre des fruits en Bagua zhang est une des postures de la marche en cercle commune à toutes les écoles. Le singe vole une pêche, cueille un fruit et le mange est une des techniques secrètes internes du Bagua zhang et du Hsingyi quan. Elle rejoint le Taijiquan dans le style de Sun Lu Tang.

De très nombreux arts martiaux ont adopté en tout ou en partie le singe. La Capoeira Angola en est un exemple éloigné de l'Asie. Je n'ai donné qu'une fois un cours des 5 animaux à un groupe de « capoeiristes » à l'île d'Oléron. Cela a été un grand moment. Mon groupe de « Taichichuaneurs » a été beaucoup moins à l'aise pour pratiquer leur technique.

Le roi des singes Sun Wu Kong

Un récit épique chinois conte le voyage de Sun Wu Kong jusqu'à l'Inde, accompagné de deux acolytes pour guider un moine jusqu'en Inde afin qu'il rapporte les textes sacrés du Bouddhisme que l'empereur chinois de l'époque souhaitait introduire dans son pays. Les nombreuses péripéties de cette aventure en ont fait un conte populaire, raconté aux enfants, présenté en théâtre aux adultes, et qu'on peut lire aussi comme un long roman merveilleux. Ce récit est l'occasion de la transmission par la légende d'un pan de la culture chinoise. Sun Wu Kong y est toujours accompagné d'un bâton magique. Le Wushu moderne avec nombre de styles de bâton long rend hommage à ce personnage facétieux et à son aventure appelée Le voyage en occident. Lorsqu'un adepte saute et s'accroche sur ce bâton dressé droit debout sur le sol, durant un laps de temps assez court mais suffisant pour séduire les spectateurs ou le jury de la compétition, le pratiquant met sa main au-dessus de ses yeux pour regarder au loin en se protégeant du soleil, alors que l'équilibre sur cette perche est impro-



Un enchaînement issu du singe des 5 animaux.

bable. Jet Li lorsqu'il était jeune fut un grand champion de Wushu. Il excellait dans le style du singe.

Sun Wu Kong avait fait dans jeunesse beaucoup de bêtises, entre autres il était monté sur les nuages, dans les cieux pour voler la pilule d'immortalité à un Lao Tseu divinisé. Ayant fait des dégâts deci delà par le voyage en occident, nom du conte qui relate ses aventures, il racheta ses fautes en protégeant le moine sur le long du trajet d'Inde en Chine qui traverse l'Himalaya.

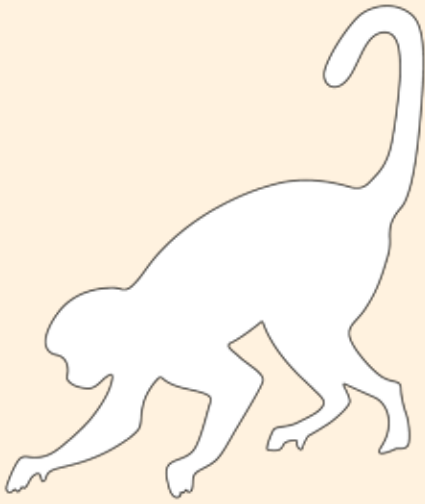
Avec le temps les préjugés ethniques et scientifiques sur la place de l'homme dans l'univers du vivant se sont gommés. On peut dire maintenant que l'homme fait partie des animaux, qu'il appartient à une espèce distincte de singe sans poils, apparentée lointainement à cer-

tains d'entre-eux comme les chimpanzés et les bonobos. Nous pouvons imiter sans honte ces cousins éloignés qui vivent en forêt. Il y a même dans ce jeu une partie de notre humanité à redécouvrir, une partie de notre joyeuse liberté enfantine, cette partie spontanée et instinctive utile à une bonne santé et à un esprit détaché des conditionnements parfois excessifs de notre éducation.

La survenue de la nouvelle année du singe n'est pour rien d'autre qu'un heureux hasard ou présage dans la succession de ces articles. Jouons avec le singe ! ●

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr

Il y a dans ce jeu une partie de notre humanité à redécouvrir, cette partie spontanée et instinctive utile à une bonne santé et à un esprit détaché des conditionnements



Le Serpent, emblème

Dans les arts martiaux anciens et les arts corporels d'Asie, le serpent est l'emblème de la souplesse. Par le passé, on utilisait en pédagogie des images directes de la nature. La vague, celle qui se jette sur la plage, parle aussi de la puissance du serpent. Elle s'enroule, elle tourbillonne. Lorsqu'on vit dans les villes, bien souvent on oublie la nature. L'environnement bétonné ne favorise pas la vie des animaux d'autrefois, et leur non proximité fait qu'ils ne sont plus nos professeurs naturels. Les conceptions modernes ont donc parfois relégué le serpent aux oubliettes. Au lieu d'utiliser son image, on parle plus souvent de mouvement ondulatoire. Par Georges Saby.

Pendant des centaines de milliers d'années, nos ancêtres ont observé les animaux pour leur survie, pour une fin très simple : en manger certains, ne pas être dévorés par d'autres. Le système nerveux humain a ainsi peu à peu été doté de réflexes automatiques ou héréditaires. On a observé cela dans le cerveau humain avec les mouvements ondulatoires. Le mouvement sinusoïdal du serpent déclenche le retrait et la peur chez les humains et chez beaucoup d'espèces de singes. On a remarqué cet effet avec des nourrissons. Il est donc inné. Pour autant, ce qui a trait au serpent en nous n'est pas que négatif, bien loin de là. Il n'y a que dans la culture judéo-chrétienne qu'il a mauvaise presse. La plupart des cultures ethniques savent que c'est un animal dangereux, parfois porteur de poison. Mais il est aussi respecté dans la plupart des traditions. Elles savent qu'il porte en lui quelque chose de commun avec nous et notre survie. Le serpent est un ami lorsqu'on l'aperçoit par la lunette par notre monde intérieur! Dans l'histoire occidentale, le double

serpent enroulé du caducée grec atteste qu'il était connu pour des vertus positives. Ce symbole reste encore aujourd'hui celui de la médecine et des médecins.

Des neurobiologistes ont étudié l'apparition de visions serpentine parmi des individus qui avaient ingérées certains drogues, et aussi auprès de visionnaires qui n'en avaient pas ingéré. Leur conclusion est que la reconnaissance du serpent dans les structures cérébrales et dans notre conscience est des plus fortes : des personnes qui n'ont jamais vu de serpent ont parfois des visions en rapport avec lui.

Une harmonie fondatrice

L'Australie est le continent où il y a le plus d'espèces de serpents différents et nombre d'entre-eux sont mortels. Un de mes Maîtres en Taijiquan, Erle Montaigue, était un chasseur de serpents. Il allait les attraper mains nues et pieds nus dans le bush. Cette pratique faisait partie de son enseignement de guerrier. Le serpent arc-en-ciel est là-bas pour les aborigènes un esprit mythologique à la source du rêve (la face Yin invisible du monde). On retrouve serpent et tortue peints sur des tambours sibériens dans des zones où il n'y a pas de serpent, les

premiers qu'on puisse rencontrer se situant à plus de 1000 kilomètres.

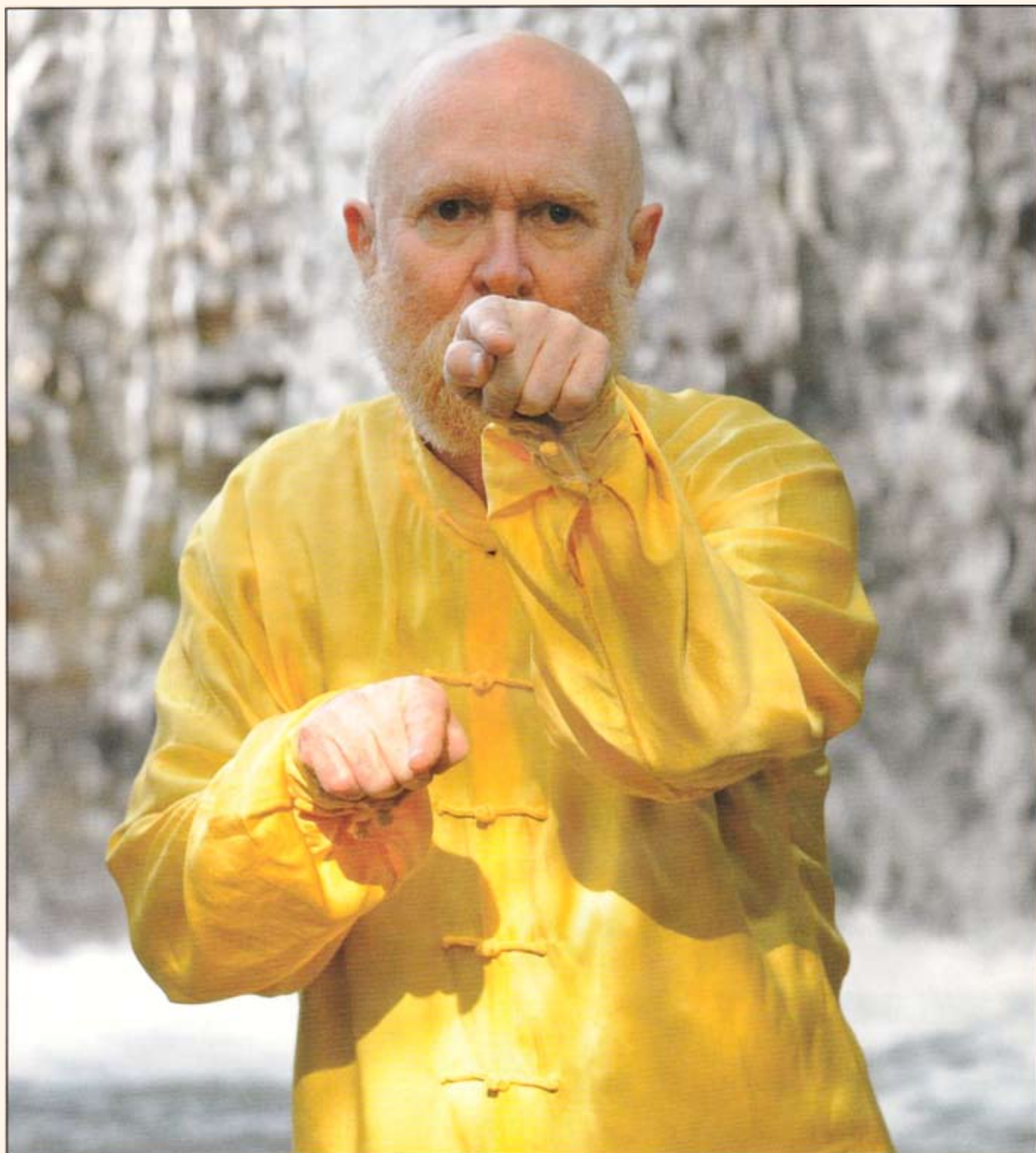
En Chine traditionnelle, le serpent est un animal majeur. Associé à l'oiseau (la pie dans le Taijiquan), il constitue une harmonie fondatrice de la légende du Taijiquan et de Chan sanfeng.

Extrait de mon livre *Taijiquan l'été : La légende fondatrice de la pie et du serpent*.

Entre le Xème et le XIIIème siècle vécut en Chine un homme plus tard élevé au rang d'immortel pour avoir vécu 300 ans. Il étudia l'alchimie, le Yoga taoïste, l'art martial de Shaolin en voyageant beaucoup. Au milieu de sa vie il s'installa dans un ermitage du mont Wudang.

Un après-midi de chaleur, alors qu'il se reposait assis à même le sol, le dos appuyé contre le chambranle de la porte de sa maison, il fut tiré de sa demi-somnolence par les cris d'un oiseau dont la présence était peu fréquente dans ces montagnes. Il s'agissait d'une pie. Bien certain de n'en avoir pas rencontré une seule depuis ce temps qu'il vivait dans ces hauteurs, sa curiosité en fut éveillée. Il se redressa et chercha du regard l'animal. La pie s'était posée au sommet d'un sapin et jacassait sans discontinuer, à l'encontre d'un serpent qui s'était figé ►

me de la souplesse



Le serpent de face.

différents types de serpents dans les arts martiaux chinois : Le Boa en Bagua. La froideur de l'esprit va avec la froideur du sang de ces animaux

Du point de vue du mouvement, les Chinois ont développé deux mots pour parler de la souplesse.

Le premier Rou 柔 exprime ce qui a trait à l'amplitude articulaire. Le grand écart banal pour certains et rare quand on est âgé parle de cette possibilité gestuelle. Le second Song 鬆 est improprement traduit par souplesse, ou relâchement faute de mieux. Il s'agit d'une souplesse fonctionnelle. Au contraire de l'élasticité tendineuse décrite par Rou, Song parle de souplesse fonctionnelle. On peut améliorer sa fluidité en acte infiniment et constamment en vieillissant. Le système nerveux dans de bonnes conditions ne fait que s'affiner avec le temps. On peut donc devenir plus sensible et plus coordonné. C'est une leçon qu'on retire de la pratique sur des décennies, et de la rencontre avec les vieux Maîtres.

Extrait de mon livre en quête d'éditeur sur le Qigong :

Par la lenteur, on peut découvrir Song, qui se prononce « soung ».

Il s'agit d'un état d'être particulier, de conscience et « d'inconscience spéciale ». Il s'associe à une ouverture naturelle des articulations, et tout le corps devient léger. En portant attention à ce qu'il évoque, on ressent alors son corps de façon inhabituelle et par moments on perd toute sensation de son corps.

Les occidentaux traduisent cela par relaxation ou relâchement, terme, hélas simplissime en choix, et inapproprié au regard du sujet qu'il est censé représenter, tant les dimensions sensibles et spirituelles de Song sont nombreuses.

Song en chinois renvoie à une sensation ou un état, une expérience à la limite d'un nouvel état de conscience.

Les pratiquants de course d'endurance ou de bicyclette connaissent aussi cette expérience qu'ils ressentent parfois au détour d'une longue sortie, et qu'ils appellent état de flottement.

Il y a des méthodes spécifiques pour découvrir, favoriser la survenue de l'état Song.

Le serpent est toujours en état de Song. Il nous parle de nos instincts primaires, de notre survie basique, élémentaire, froide. En nous, on se connecte à lui en passant par le cerveau reptilien. Là il n'y a pas grand chose à apprendre. On se contente de réveiller nos instincts. La

difficulté de cette démarche repose sur le fait que notre fond cérébral comporte plusieurs cerveaux empilés. Se connecter au cerveau reptilien demande de déconnecter la partie sociale du cerveau, le côté émotionnel. Au plan reptilien, comme les reptiles, nous n'avons aucune émotion. Et les émotions sont utiles aussi, elles nous dopent, ou nous contrôlent pour nous retenir.

Au fond de nous des stratégies de survie attendent. Par exemple le réflexe de la tortue, un autre reptilien. C'est lui qui nous fait hausser les épaules pour protéger notre tête, en la ressoudant au cou. Malheureusement nous n'avons pas de carapace pour l'enfourer. Ce geste spontané s'exprime naturellement en nous face au stress, et c'est ainsi que lorsqu'il devient chronique, nous raidissons peu à peu la base arrière du cou. Lorsque le stress engendre cette réaction de manière continuelle, chronique, nous raidissons en fermeture protectrice, et cela fini par produire des maladies. Ce système de défense reptilien et automa-

tique se retourne alors contre nous. Les médicaments ne sont qu'un palliatif, ils ne préviennent pas le problème. Cela va jusqu'à l'hypertension grave.

Le Qigong chinois de la tortue est intéressant pour dénouer ce processus dans sa phase d'installation, avant qu'il ne soit chronique. Il se pratique par une ondulation vertébrale à deux sens possibles, qui accentue le mouvement du cou, comme si l'on tentait comme une tortue de redéployer notre cou après avoir enfoui notre crâne dans la carapace. Ce Qigong lutte efficacement contre le symptôme de stress décrit précédemment.

L'oeil du serpent

Le serpent a une psychologie très simple, il n'a pas d'opinion, il ne ressent pas d'affect. Il n'a pas cette partie du cerveau émotionnelle qui nous caractérise.

L'oeil du serpent est souvent recouvert d'une paupière fixe, transparente et immobile. Il ne cille pas. D'où son regard hypnotique. Dans la pratique sur le ►



Un exemple d'applications martiales.

serpent on peut tenter d'avoir ce regard fixe, non pas en contrôlant les paupières, mais en déconnectant temporairement et volontairement nos émotions. Dans la pratique du combat de survie c'est utile, en Qigong aussi, mais pas pour les mêmes raisons.

L'expérience du calme intérieur est souvent troublée par les sentiments

La vision du serpent est monochromatique. Il voit en noir et blanc. Cela m'arrive de temps en temps en pratiquant la boxe ou le Qigong spontané. Quelques pratiquants de diverses disciplines ont décrit de temps à autre ce genre de regard sur le monde dans des états modifiés de conscience. Incarner en esprit un animal nous apprend que nous avons en nous bien des ressources communes avec ces êtres. Parmi ces ressources, certaines sont physiques et d'autres psychologiques, liées aux états de conscience. C'est l'accès à ces états de conscience qui permet de fonctionner parfaitement comme un animal et à son image. On n'a alors plus besoin de prendre des cours gestuels. C'est enfoui en nous, mais accessible. Nombre de Maîtres de disciplines d'origine martiale, interne, asiatique incitent leurs élèves à commencer par retrouver cela. L'écologie intellectuelle est belle. Mais celle qui vient de nos instincts est plus profonde. La sagesse des animaux est en nous. Si le singe gaspille dans sa jeunesse, le serpent lui ne le fait jamais. Les paumes empoisonnées, la main noire sont des techniques qui autrefois créaient la mort de l'ennemi à retardement comme le poison des serpents. Néanmoins ces techniques de Dim-mak n'utilisent pas de poison. Elles utilisent les points vitaux du corps et des façons de bouger qui donnent des percussions doubles ou triples à des vitesses et des rythmes variables. Certains points vitaux sont sensibles au rythme, d'autres à la vitesse, d'autres à la puissance du choc. L'idée de paume empoisonnée m'a été transmise avec une technicité précise par plusieurs maîtres et notamment par Erle Montaigue dans le style de Taijiquan Yang ancien avec des techniques de serpent.

Dans mon programme, l'entraînement aux techniques du serpent commence par une posture et par la recherche de la capacité ondulatoire. On peut s'exercer membre par membre, et découvrir le moyen de dégauchir certains gestes déjà connus. Ensuite on peut apprendre



Bagua.

à utiliser sa colonne vertébrale. C'est très naturel d'utiliser la colonne vertébrale en Hsing Yi, en Yi quan, et dans certaines écoles de Taijiquan. Le Hsing Yi Quan vient de la lance. La famille Yang de Taijiquan met la lance au sommet des armes, c'est sa spécialité. On bouge une lance comme une colonne vertébrale.

Les textes anciens utilisés par la famille Yang comparent la colonne vertébrale à un étendard, c'est à dire à un drapeau qui flotte au vent au bout d'une perche. Le drapeau c'est la puissance, la force, l'habileté et le Qi. La perche, c'est la colonne. On peut tenter de pratiquer cela avec tout le corps.

La pratique spontanée

Souvent nous animons plusieurs serpents en nous simultanément. D'un bras à l'autre on aura la tête et la queue du serpent, comme dans le simple fouet du Taijiquan tous style confondus. De la colonne vertébrale à une jambe et au pied, on aura encore la tête et la queue du serpent, la jambe restante assurant l'équilibre debout.

La pratique traditionnelle au plan gestuel passe par la posture, le mouvement, la marche et l'expression spontanée, qui incite parfois à siffler. La pratique spontanée avec les animaux n'est pas agressive. Lorsque les participants s'embarquent dans l'agressivité, c'est

qu'ils ont besoin d'expulser d'eux-même de la violence. Avec les années de pratique on s'apaise, on se calme, on s'assagit. La pratique devient alors un Qigong paisible du serpent.

On peut aussi expérimenter au niveau de la boxe des stratégies variées. La boxe chinoise, ce n'est pas mettre des gants. Avec ou sans gants, boxer c'est s'habiller d'une attitude et d'un esprit et de respect. Avec le serpent, les doigts deviennent des aiguilles, des dents. On ne s'en sert pas pour frimer, on évite d'avoir à se servir de ses armes. Une des techniques favorites d'un de mes Maîtres d'autrefois, Montaigue, s'appelle le serpent crache son venin. Elle repose sur un mouvement interne qui ressemble à un vomissement, et vise les yeux de l'adversaire. On n'enseigne pas cela aux enfants.

A l'école de la nature

Les enseignements traditionnels autour des animaux et du serpent ne relèvent pas tous de la technique corporelle ou martiale. La nature a beaucoup à nous apprendre. Extrait de mon livre Taijiquan Alchimie et Armes : Lorsqu'il mue, il perd sa peau. Durant son déshabillage, il devient complètement aveugle. En période de mutation ou de transformation dans notre vie, rejetant une vieille peau comme un serpent, nous vivons alors un moment d'aveuglement. Nous savons qu'à cet instant il y a danger, mais nous n'avons pas moyen de l'éviter pour évoluer. Nous devons avancer.

Les serpents ne reculent pas. Ils n'ont pas de pattes en général. Leur mouvement ondulatoire par reptation est très adapté cependant. Pour changer de direction ou pour revenir sur ses pas, ces animaux tournent, prennent un virage court, que leur souplesse autorise. Un serpent est aussi à l'aise sur terre que dans un arbre, dans le sable, dans l'eau. Il n'y a que l'air qui ne lui est pas accessible.

C'est avec les oiseaux et les dragons qu'on tentera d'expérimenter un autre aspect de la pratique dans les limites de notre corps humain et en utilisant beaucoup plus notre conscience.

Mes remerciements pour les photographies à Michel Corbère, Jean Jacques Hanssen, Alain Thierry, Olivier Roux, Florian Gillard, Nicolas Jullien et Antonio Brézé. ●

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr

Fais comme l'oiseau...

Les pratiques et rituels autour de l'oiseau semblent extrêmement fréquentes dans les arts corporels chinois et de toute l'Asie. L'oiseau dansé est aussi un thème récurrent dans le monde entier. Je me souviens d'avoir appris il y a 40 ans un Kata de Karaté Shotokan qui mimait les mouvements de l'hirondelle. A une autre époque, en Bagua zhang, j'ai étudié la façon dont l'autour des palombes entre à pleine vitesse dans une forêt de branches en les évitant toutes. Chaque système, chaque école venue d'Asie ou presque a quelque chose à transmettre sur nos frères ailés. Par Georges Saby.

La fascination pour la liberté de mouvement des oiseaux a touché les humains partout et à toutes les époques. Pour nous, les bipèdes, ils représentent un rêve. Les premiers expérimentateurs du vol, les pionniers de l'aviation ont payé un lourd tribut en prenant des risques pour leur vie. Avant eux, c'est par l'imagination et le vol chamanique que l'on pouvait se faire une idée du voyage dans le ciel. Maintenant il suffit d'un baptême de l'air pour vivre cette expérience. Les maîtres chinois se sont inspirés de tout ce qui volait pour transmettre une partie de leur tradition. Pour eux le Ciel est majeur. Il nous borde en permanence par au-dessus. Avant l'aéronautique

nous ne pouvions l'appréhender que par l'esprit, car notre corps pèse trop lourd. Le Ciel et le vol des oiseaux a été observé dans presque toutes les cultures au point de constituer un augure ou un oracle. Les Romains ne partaient pas en guerre de conquête sans avoir reçu les signes favorable du vol des oiseaux. Leur liberté apparente dans le monde du gaz a été assimilée par les Chinois des temps anciens comme une représentation d'harmonie pure. Cette harmonie si chère à l'Asie fut attribuée au Ciel. Lorsqu'un oiseau se posait il signifiait l'Harmonie du monde, non pas par un calcul conscient de l'animal, mais parce que le Ciel est un endroit où le spirituel et la liberté sont favorisés et unis. Lorsque le Ciel s'exprime, on peut parfois lire le Dao. Pour les Chinois, à un vol descendant ou montant étaient attri-

buées des qualités harmoniques opposées. On en trouve les traces anciennes dans le texte du Yijing chinois. Ce préambule m'a permis de faire passer des idées qui vont au-delà de la pratique de santé ou martiale au travers des arts corporels chinois. Les Maîtres qui ont composé les formes anciennes ont puisé dans l'observation de la nature, dans les traditions et rituels anciens du fond de la culture chinoise pour modeler leur style et leur école. Par exemple, en Shaolin, le style de la grue est très connu, il a développé de nombreuses écoles distinctes.





Qigong de l'aigle.

Dans le Taijiquan

Les différentes écoles de Taijiquan contiennent de nombreux mouvements et techniques inspirés des oiseaux. La parole de Yang Chen Fu écrite par un de ses élèves conte une légende originelle du combat de la pie et du serpent. C'est souvent dans la nature que les créateurs de styles prennent l'inspiration décisive. En pédagogie, le Yin et le Yang sont de bien beaux concepts, mais il sont moins pratiques pour comprendre quelque chose que des images précises, vivantes ou un vécu direct. A notre époque où beaucoup de personnes vivent en ville, les animaux

sont des êtres amusants, un peu extérieurs à leur monde. Les citadins voient plus d'animaux sauvages sur des écrans qu'en contact réel. La relation à l'animal domestiqué est devenue pour eux la norme. Les oiseaux, on les met en cage, mais on ne les domestique pas facilement. Les animaux sauvages sont plus intéressants pour les pratiques corporelles que les animaux domestiqués. Les maîtres chinois ont presque toujours utilisé des animaux sauvages comme références, car ceux-ci ont l'instinct plus éveillé que celui des animaux domestiqués.

J'ai donc ouvert une voie en transférant

la pratique des 5 animaux du Yiquan et quelques autres en plus dans le Taijiquan il y a une trentaine d'années. Cela a eu pour effet de développer l'instinct des pratiquants très rapidement, bien plus rapidement qu'avec les pratiques de formes traditionnelles, que je ne rejette pas pour autant. Cet instinct développé a permis à mon école d'être une excellente école de boxe et de santé. Ceux qui ont pu penser que ce programme était révolutionnaire se sont trompés. Ceux qui pensaient qu'il n'était pas traditionnel aussi. D'un point de vue pratique lorsqu'on a assimilé les techniques de base d'un animal, en ►

posture, en mouvement, on peut alors envisager d'intégrer sa partie spirituelle, son esprit, sa psychologie, sa façon de percevoir, sa relation au monde, etc. Sur ce chemin on peut alors intégrer la façon d'être (corps et esprit) d'un animal aux mouvements de Taijiquan au sein des formes traditionnelles, ou pour les quelques pratiquants passionnés de cela, en boxant.

Echassiers

Les oiseaux du Taijiquan sont des échassiers le plus souvent. Le mouvement de la grue blanche déploie ses ailes, adopté par les écoles majeures Chen, Yang, Wu, Hao, Sun varie grandement selon le style : pour autant le nom du mouvement reste le même pour tous les courants de la discipline.

Les échassiers bougent en équilibre sur le sol sur deux pattes comme nous les humains. Ils sont donc de bons exemples pour notre fonctionnement anatomique. Du point de vue du sommeil, ces animaux dorment parfois sur une patte, l'autre repliée. Ils seront alors de bons modèles pour l'étude de l'équilibre en posture. Le raffinement de cette étude ancienne a inclus des éléments anatomiques comparés entre le corps humain, ses jambes et la colonne vertébrale, et le corps d'un échassier, ses pattes munies d'ergots, sa courbure vertébrale au long cou. L'utilisation de zones énergétiques comme les points Yongquan sous les pieds et Huiyin au périnée a donné lieu à une



Qigong de la grue.

technicité sensible et énergétique de l'équilibre.

Rapaces

L'aigle est aussi présent dans le Taijiquan, mais on en parle peu, car cela touche plus au versant martial de l'art qu'à celui de la santé. Beaucoup de nos contemporains ne s'intéressent plus ou peu à l'aspect martial de cet art. Certains croient que la pratique du tui-shou représente l'art martial, alors que les mains collantes ne constituent qu'un très petit aspect de l'entraînement, parmi bien d'autres outils des

combattants actuels et du passé. En combat l'utilisation du regard passe avant celle du toucher, surtout si l'on est éloigné de l'adversaire au début. Le regard de l'aigle a des particularités utiles à la détection de la source du mouvement. Il est enseigné dans de nombreux arts martiaux et n'est pas la propriété d'un art ou d'un autre. La plongée d'un rapace sur sa proie est aussi enseignée comme une technique de l'esprit : je l'ai rencontrée dans l'école de Yang Chao Hou et celle de Sun Lu Tang.

Canard

L'atterrissage d'un canard, sa retombée au sol impliquent une gestuelle particulière des pattes palmées qu'on retrouve après certains bonds du Taijiquan dans les formes d'armes à l'épée ou au sabre, ou encore à main nue. Certains Maîtres enseignent cet envol avec des variantes comme bond du tigre (école Yang Chen Fu), bond du dragon (école Yang Lu Chan et Chen) ou patte de canard (école Yang Chao Hou). Cet aspect plus acrobatique est plutôt réservé aux jeunes pratiquants.

Faisan doré

Le coq d'or a aussi été adopté comme un mouvement majeur par toutes les écoles de Taijiquan. Il permet un travail sur l'équilibre au plan gymnique. Sur le plan du Qi de santé il permet d'expérimenter la séparation Yin-Yang des deux côtés du corps qui s'expriment dans des gestes assez opposés. C'est un mouvement intéressant pour l'équilibre Yin-Yang en général. En termes de Qi et de santé on peut réguler les méridiens d'acupuncture liés à l'estomac en changeant certains détails de la posture du coq et utiliser celui-ci en Qigong médical. J'ai reçu tout un enseignement sur le Qigong médical dans l'école de Yang Chao Hou. J'ai commencé à le transmettre il y a 3 ans.

Le Qi martial oriente la pratique de ce mouvement du coq d'or dans diverses directions lui aussi. La montée des genoux peut être attaquante ou défensive, le mouvement prend alors une forme différente. La montée et la descente des mains elle aussi peut être défensive ou attaquante, plusieurs variantes coexistent selon les écoles.

Moineaux

Les sauts rapides des passereaux au sol lorsqu'ils grappillent des graines ont servi de modèle aux déplacements d'esquive de l'école de Yang Chao Hou. Les mouvements incessants de leur tête ont offert



Grue Tai Chi Chen et grue Tai Chi Sun.



une occasion de recherche à ceux qui souhaitaient améliorer leur équilibre corporel en le rendant moins dépendant de la vue.

Lorsque j'ai créé un premier cours pour personnes âgées en pionnier il y a 30 ans, je me suis aperçu que ce genre d'exercice sautillant était plutôt réservé aux jeunes personnes. Les marches du singe étaient plus adaptées pour aider un public de personnes essentiellement composé de retraités dans leur désir de conserver leur équilibre et de ne pas chuter par inadvertance.

Lorsqu'on est jeune, la souplesse du corps compense en cas de chute ; lorsqu'on vieillit, le corps devient plus cassant. L'éducation à la coordination par le Taijiquan ou le Qigong devient alors précieuse, car le système nerveux entretenu ne vieillit pas comme le corps. Si on ne le laisse pas en friche, les neurones cliquent bien et longtemps.

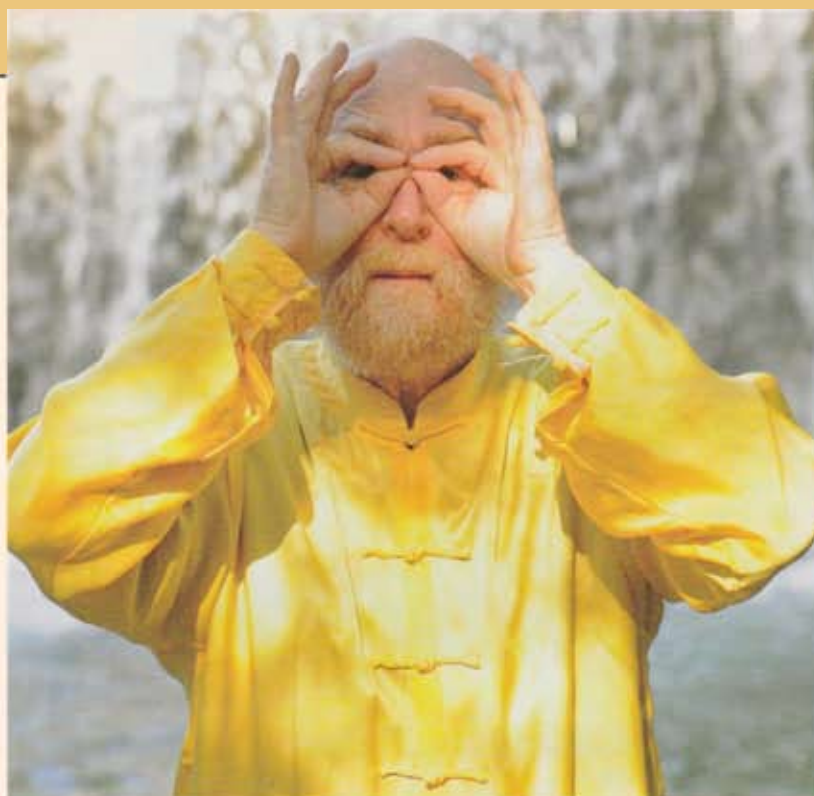
Les hybrides

La Chine véhicule depuis des millénaires dans ses objets et sa culture la notion d'être hybrides. Ils mêlent plusieurs animaux en un ou s'associent un animal et un être humain. Le Dragon en est un exemple comme le Sphinx d'Égypte, ou l'homme cerf peint à Lascaux. Le phénix et le dragon, ainsi que le cheval ailé, sont les principaux animaux mythiques de la Chine.

Le dragon mêle les qualités du serpent à ceux de la chauve-souris qui vole. Il a des griffes de lion, des écailles de poisson. Bien d'autres variantes peuvent lui appartenir, notamment sa couleur : il peut être jaune, noir, rouge, vert. Le dragon est puissant puisqu'il a plusieurs héritages en lui. La boxe Taijiquan de Yang Lu Chan lui a fait une belle part dans le final de la forme ancienne malheureusement méconnue dans son essence (voir mon livre : Taijiquan l'automne).

Dans le Qigong

Bien sûr tout ce qui a été exprimé au niveau gestuel dans le Taijiquan est aussi valide avec le Qigong. L'équilibre se travaille merveilleusement bien en Qigong grâce à l'apport des techniques de l'oiseau. L'étude de la tortue n'apporte-



Qigong du hibou.

rait pas autant de bénéfices. L'équilibre n'a pas qu'un aspect physique. Tenir sur deux pieds est certes utile. En tant qu'être humain la bipédie implique une technicité de la coordination unique : les singes ne le font pas aussi bien que nous. Par contre, les oiseaux ces descendants de dinosaures, sont aussi habiles que nous sur deux pattes. L'autruche court plus vite que nous. Les moineaux sautent mieux que nous, etc. Les hérons dorment sur un pied. L'amélioration de notre bipédie est parfois nécessaire. En vieillissant, il vaut mieux entretenir sa coordination. Le monde médical et les institutions commencent à comprendre qu'utiliser des exercices animaliers comme ceux du héron dans un cours destinés aux personnes âgées ou à des personnes atteintes de maladie de Parkinson, par exemple, aide mieux que la musculation ou d'autres méthodes gymniques. Les jeux animaliers eux-aussi ont leur valeur en tant que méthode motivante et conviviale. Les oiseaux incitent aussi à s'orienter vers la légèreté intérieure, à équilibrer en soi le lourd et le léger. Le Qigong a un impact psychologique certain. Les formes de méditation qu'il propose calment l'esprit et le cœur. Le jeu des animaux du Qigong éveille et rend vivace. L'oiseau voit le monde avec recul, d'en haut. Pour s'élever il a du cœur. L'équilibre spirituel ou psychologique peut aussi être amélioré par une pratique régulière autour de l'oiseau, parce que son espace, le ciel, représente l'esprit et sa capacité de navigation libre dans le monde de l'imagination. Faire atterrir cet oiseau dans le monde concret rend réaliste ce qui a été exprimé.

Les ailes

L'ouverture des ailes des oiseaux a donné lieu à une gestuelle importante dans les diverses écoles de Qigong. Elle offre des possibilités liées à la beauté. Et cette beauté ne saurait apparaître, être sentie et vécue, sans que le souffle, le Qi, ne s'accumule et ne circule dans la poitrine, dans le dos et autour du cœur. La poésie du battement d'aile est inspiratrice. Si elle dénoue les épaules, tant mieux. Elle guide l'évolution de la gestuelle du pratiquant vers ce qui est fluide et économique en terme

d'énergie. La liberté associée au vol anime alors l'âme. Les oiseaux n'ont pas de clavicules comme nous, mais un os unique appelé bréchet qui unit les deux ailes par l'intérieur. Lorsqu'on les imite, on s'aperçoit de la faiblesse relative de cette partie du corps. Les mouvements à l'imitation du battement des ailes dans différentes configurations sont intéressants pour la circulation énergétique dans le haut du thorax. Les mots pour les maux actuels sont nommés par infarctus, crise cardiaque, cholestérol, etc. La médecine propose bien des analyses, qui seraient plus simples si l'on regardait les capacités fines de mouvement, et si on écoutait ce que sent le patient ; c'est le point de vue de la Médecine traditionnelle chinoise. Avoir des ailes, c'est avoir un esprit libre d'aller dans sa vie.

La salutation au Dao

C'est un Qigong qui reproduit les gestes matinaux d'oiseaux chauffant leurs ailes au soleil. Le génial inconnu inventeur de cette gestuelle a observé finement ces animaux. Comprenant comment les flux de Qi passent à travers les articulations, il a composé pour les humains un beau morceau de Qigong. Avec cette pratique, on a la sensation d'une ouverture corporelle à autre chose au plan spirituel. On s'éveille à sentir ce qui est là, qui coule en nous et qui nous dépasse aussi.

L'oiseau sauvage Taiyen Gong

Un école chinoise de Qigong consacre toute son activité sur des séries gestuelles enchaînées qui copient l'oiseau sauvage dans sa vie quotidienne, du réveil au ►

nière dont un oiseau en vol observe ce qui l'entoure, en balayant régulièrement à droite et à gauche, en haut et en bas. Essayez de le faire ! En posture sur un pied cela complique l'équilibre, puis en sautant d'un pied sur l'autre...et en sautant en reculant. Pour finir la pratique nous passons au spontané, à une phase libérée des codes, vivant comme l'animal qui devient notre guide. J'ai retrouvé avec bonheur ce genre de pratique dans le chamanisme plus tard, avec peu de différences sur l'essence.

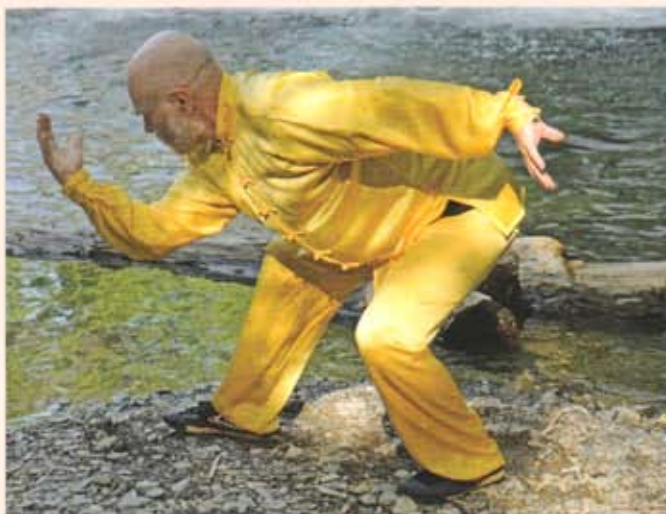
J'ai conscience que le public occidental place sous le terme Qigong des idées un peu restreintes, et qu'un pourcentage seulement des pratiquants s'investissent au-delà d'un passe-temps ou d'un loisir. Il y a peu, j'ai eu l'honneur de recevoir quelques photographies d'un élève d'il y a 25 ans, devenu enseignant de Qigong et qui a continué de pratiquer les exercices animaliers pour lui-même et dans ses cours. Il venait de fêter un événement important avec un groupe d'amis devant lesquels il a effectué à 75 ans une démonstration du Qigong des 5 animaux, en costume pour la circonstance. L'âge, c'est dans la tête ! Le corps vieillit, l'âme reste telle qu'elle a toujours été. Si l'on a bien vécu, on porte en soi l'expérience de tous les âges de sa vie : on a 1 an, 2 ans, 3 ans, 10 ans, 20 ans, 30 ans, etc. L'âge devient un avantage-inconvénient ou l'inverse.

Reconnaître les animaux

Au sujet des formes animales dans l'esprit humain, il semble qu'une prédisposition génétique conditionne notre cerveau à la reconnaissance visuelle, sonore et olfactive des animaux. La survie de nos ancêtres pendant plusieurs millions d'années a tenu à l'usage des sens pour se prévenir des animaux prédateurs d'une part, et aussi capter de ceux qui pouvaient nous nourrir. Ces prédispositions ne sont plus d'une grande utilité dans les villes. Ce qui nous y agresse c'est le stress, éventuellement un bus ou une automobile, et lorsque nous devons manger, le poulet n'est plus vivant lorsqu'on le rencontre dans le rayon alimentaire du supermarché : pas besoin de ruser pour attraper une barquette plastifiée. Il n'empêche que nous sommes pré-programmés cérébralement pour la reconnaissance des animaux dans la nature, et la détection de leurs

mouvement. On a constaté que beaucoup de nouveaux-nés étaient réactifs aux mouvements serpentants : les serpents sont parfois dangereux.

Par l'imagination, nous pouvons aussi nous mettre tellement dans l'esprit d'un animal que l'on arrive à l'imiter à la perfection. Je me souviens de certains pratiquants lorsque pour la première fois ils imitent un animal. Sans apprentissage préalable, j'ai vu certains d'entre eux effectuer avec leur corps des gestes qu'ils n'auraient su faire consciemment. Ces moments idéaux ne sont pas très fré-



Qigong de l'oie sauvage.

quents, mais chaque personne les rencontre à un moment ou un autre si elle s'investit. Le don apporte la confiance et la joie. La difficulté aussi se rencontre, elle se travaille et nous amène au-delà de nos limites. Ainsi j'ai d'abord été doué pour le singe et l'oiseau, ensuite pour le serpent et l'ours au détriment de l'oiseau. Et finalement à force de pratiquer je ne saurais dire lequel est mon préféré.

On entend souvent les élèves dire j'aime ou j'aime pas. Cette phrase reflète à merveille leur don et leur difficulté. La difficulté parle plus de l'ego ou du chemin de vie. On a besoin du don et de l'imperfection pour réaliser l'oeuvre Qigong en nous. Beaucoup de personnes ignorent que Gong c'est une oeuvre artisanale réussie, donc une oeuvre avec le Qi dans le Qigong. C'est bon pour la Santé. Cela est placé sous la tutelle du Ministère des Sports, et cela dépasse le Sport qui n'est qu'une base de départ pour l'envol vers une pratique intérieure. Avec les oiseaux nous touchons à notre partie céleste. Pour toutes les cultures l'esprit a plus à voir avec la partie supérieure de la personne. La science nous dit que le cerveau est la

résidence de l'esprit. Les peuples anciens avaient un autre avis : le cœur est la résidence de l'esprit et la tête pense. On s'approche donc du spirituel peut être plus facilement avec les pratiques de l'oiseau qu'avec celles des autres animaux. Mais ce peut être aussi une illusion.

La psychologie associée aux oiseaux dépend de la façon dont ils vivent ou se nourrissent. Un aigle ne se comporte pas comme un échassier d'eau ou comme un pinson. Le prédateur a un mode vie déterminé, la proie un autre. L'être humain a intérêt à comprendre sa place de préda-

teur en haut de l'échelle écologique, parce que sans cela il risque de tomber vertigineusement. Il est certain que si les animaux disparaissaient, nous ne serions bientôt plus là nous non plus. Que les citadins goûtent un peu plus souvent la vraie nature serait idéal ! Qu'ils s'intéressent aux animaux en tant qu'êtres sauvages et spirituels peut paraître une idée étrange ; je souhaiterais cependant la faire partager. La méconnaissance de la nature est grande, bien plus grande que la connaissance qu'on en a depuis son logis. C'est un bonheur utile que de prendre le temps de regarder, comme je l'ai fait il y a peu de jours, depuis la terrasse de mon balcon. D'au-

dessus, j'ai observé comme souvent en silence et sans autre geste que des battements de cils un couple de moineaux. Le mâle guettait, posé un peu plus haut pendant que la femelle picorait des graines au sol. Ce magnifique moment, exemple d'associations pour la vie et la survie, m'a parlé de nous-mêmes bien simplement certes. Ce que j'ai vu résume ce qui est essentiel à la vie, l'entraide, le partage, la nourriture, la sécurité, car les chats ou les rapaces croquent les menus oiseaux quand ils le peuvent. C'est là où cette petite histoire trouve sa place harmonieuse au sein de cette série sur 5 animaux chinois et les Arts internes d'Asie qui s'achève avec ce dernier article. ●

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr

Remerciements pour leurs photographies et leur participation à Michel Corbère, Jean Pierre Deleeck André Boutin, Nicolas Jullien, Florian Gillard, Antonio Brézé, Jean Jacques Hanssen, Douceline De Coq, Alain Thierry.



ABONNEZ-VOUS À SELF&DRAGON SPECIAL TAICHICHUAN

Tous les 3 mois, un autre regard sur les arts internes, le Qi Gong et la santé : Self & Dragon Spécial Tai Chi Chuan vous histoire, techniques, réflexions, santé et médecine traditionnelle chinoise, Qi Gong, reportages en Chine, interviews de grands maîtres...

Self & Dragon Spécial Tai Chi Chuan vous fait découvrir les origines des arts internes à travers l'expérience des plus grands experts, qui vous font bénéficier de leurs précieux conseils. Self & Dragon Spécial Tai Chi Chuan vous aide à décrypter un univers en constante évolution

1 an : 25 € pour 4 numéros au lieu de 30 €, soit une économie de 5 €

2 ans : 50 € pour 8 numéros au lieu de 60 €, soit une économie de 10 €



A RETOURNER AVEC VOTRE RÈGLEMENT PAR CHÈQUE BANCAIRE À L'ORDRE DE EDITIONS IMOTEP À :
EDITIONS IMOTEP, 140, RUE SADI CARNOT, 93170 BAGNOLET

B O N D E C O M M A N D E

☐ JE M'ABONNE POUR UN AN, SOIT 4 NUMÉROS POUR 25 € AU LIEU DE 30 €

☐ JE M'ABONNE POUR DEUX ANS, SOIT 8 NUMÉROS POUR 50 € AU LIEU DE 60 €, PLUS UN DVD OFFERT

NOM : PRÉNOM : TEL :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE : EMAIL :