

Taiji Quan et médecine chinoise

Par Georges Saby

Expert du style de Yang Chen Fu
Directeur technique UNION Art Taiji Quan (France)

Le Taiji Quan, 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 Taiji Quan n'était pratiqué en Chine que pour des raisons martiales.

Des modifications ont été apportées progressivement à cette discipline notamment par Maître Yang Chen Fu, au début de ce siècle, qui supprima tous les mouvements acrobatiques ainsi que les mouvements 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 Maître 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 on doit comprendre qu'à partir d'une discipline guerrière: du Taiji Quan de la famille Yang fondé par Yang Lu Chan, on créa un passage vers un art de santé. Cela devait forcément reposer sur un acquis médical profond... Dès la création du style Yang, il resta confiné dans la famille fondatrice de Yang Lu Chan et ne cessa de s'améliorer, donc d'évoluer... Notons qu'il

y avait 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 l'organisme. De même, la façon de pratiquer certaines méditations posturales ou gestuelles commença à être utilisée pour créer un effet "yinisant ou yangisant" sur tel méridien ou telle fonction.

J'ai reçu un enseignement simple et complet sur ce thème, et on peut trouver la liste des postures en se référant au livre d'Erle Montaigue Dim Mak death point striking; 1 - Editions Paladin Presse Book USA p.193 à 200.

Nous allons prendre la posture du PIEU comme exemple et détailler quelque peu les possibilités qu'elle offre au pratiquant de l'école de Taiji Quan 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 caractère débutant ou non du pratiquant. Une application des effets à l'entretien de la santé et par rééquilibration énergétique sous forme posturale, mais aussi gestuelle (mouvements d'élever les mains et mouvements de saisir une guitare) sera explicitée. Finalement nous relierons ces mouvements et postures au contexte originel: l'art martial.

MOUVEMENT 1

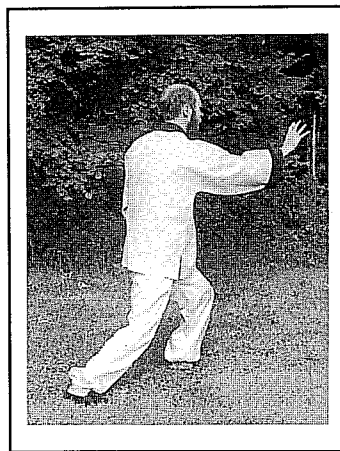


Photo 1

De la position brosse 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 on donne un coup de talon lent progressif au ras du sol. Les mains se meuvent à partir du mouvement 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 de la colonne vertébrale et les points Huiyin et Baihue 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 (photo 2).

Méditation

rester 3 minutes si on est entraîné, 1 minute pour le débutant. Reproduire l'exercice 5 fois d'un côté et 5 fois de l'autre.

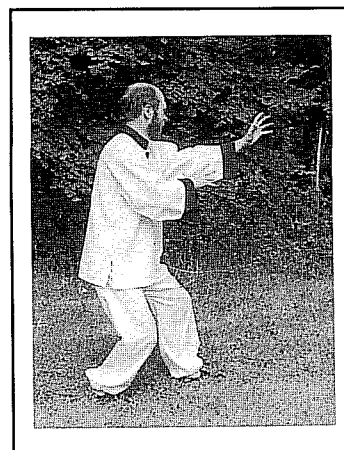


Photo 2

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 quelques difficultés à garder son équilibre et devra persévérer patiemment.

- Stimule la digestion en général par un effet sur le méridien associé à l'Estomac par l'équilibration de la pression du poids sur le second orteil, et aussi parce que le muscle quadriceps de la cuisse est fortement sollicité, et que l'on peut ressentir une fatigue particulière au point Futu (32 E), ou dans la zone Shangjuxu (37 E) à Fenglong (40 E); 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 neurovégétatif 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 propice à ouvrir de nombreuses portes...

MOUVEMENT 2

Depuis le simple fouet (photo 3), ramener le 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

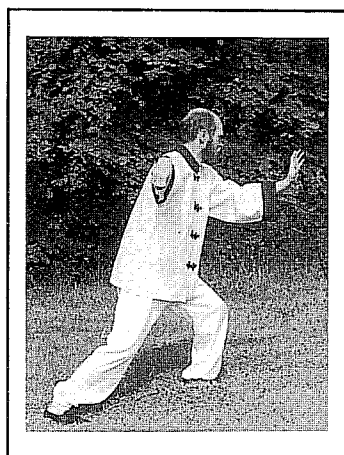


Photo 3

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).

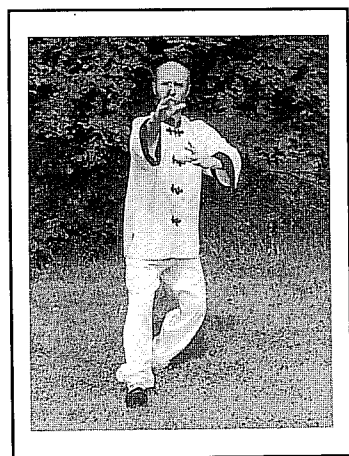


Photo 4

Effets

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 associé à la Vésicule Biliaire.

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

- Bouger avec une grande progressivité, plutôt 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%.

Exécuter le mouvement une fois et essayer de tenir la posture comme dans la description du mouvement de saisir la guitare durant 5 minutes, puis répétez de l'autre côté. Le débutant essaiera de commencer durant 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 Taiji Quan de l'école Yang: Maître 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 Taiji Quan et du Qi Gong postural qui lui permette d'être sûr des effets obtenus...

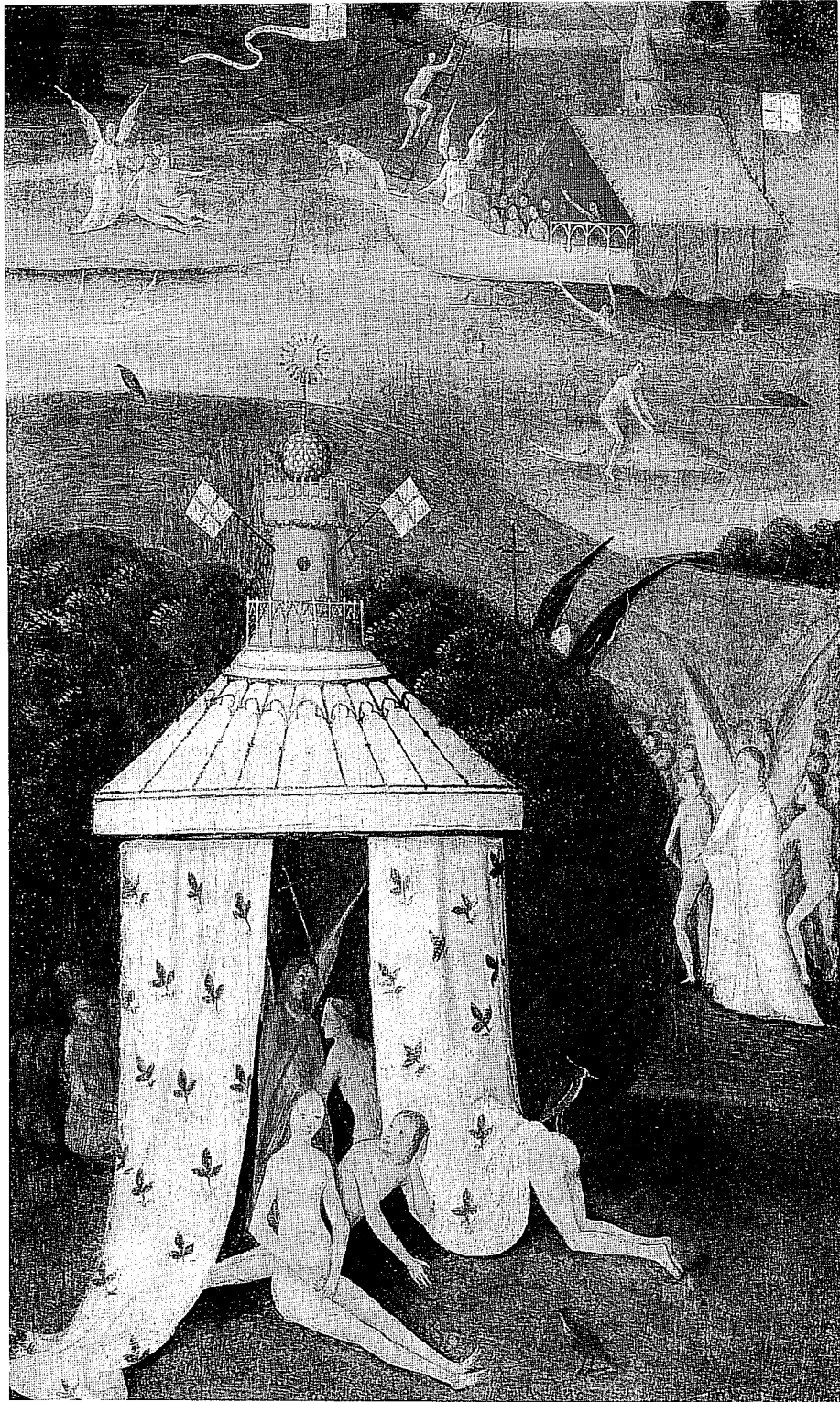
Ces deux exemples d'utilisation de la même posture de Qi Gong à partir de deux mouvements différents du Taiji Quan de Yang Chen Fu mettent en évidence une utilisation spécifique des mouvements du Taiji Quan.

En général celui-ci est enseigné sous la forme d'un enseignement de mouvements, lents continus, d'une durée approximative de 230 minutes. 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 a des applications en tant que garde de combat, qui le corrèle à un contrôle de la colère, mais aussi d'utilisation de Chin-Na ou clés sur articulations. Le mouvement d'élever les mains est un éducatif postural important dans l'école Yang qui permet au pratiquant de développer une colonne vertébrale vigoureuse, flexible, et d'entrer dans la sensation Ciel/Terre du Qi Gong méditatif et postural.



Union A.R.T.
35 rue Claire Fontaine
44830 Brains



Le paradis, de Jérôme Bosch