

# L'art de la *Sphère*

## Le Yin-Yang Taiji Qiu Qigong

par Victor Marques



crédit photo: MMA A France-Victor Marques par Hat.

Représentant en France de l'art du Dr Yang Jwing-Ming, Victor Marques nous présente une pratique riche, ludique, et créative, qui permet d'atteindre des niveaux de conscience différents et apporte renforcement, mobilité et plaisir.

**A**vant de présenter les concepts de la sphère, analysons le titre de l'article. Le Yin-Yang Taiji Qiu Qigong désigne un travail avec une sphère, basé sur la théorie du Qigong et utilisé dans l'art martial du Taiji.

### *Le rappel de quelques notions*

■ Le **Yin-Yang** est un concept fondamental de la culture chinoise. Considérant que tout sur terre et dans l'univers peut être expliqué par cette loi, les Chinois considèrent qu'il existe toujours deux éléments opposés, complémentaires et sans cesse en mouvement. Le maniement de la sphère illustre très bien ce concept, notamment à travers les mouvements exécutés dans un sens puis dans l'autre. Et nous pouvons appliquer cette théorie à d'autres domaines: le travail physique avec le corps (Yang) et le travail énergétique (Yin), etc.

■ Le **Taiji** est le concept qui a engendré le Yin-Yang. Les classiques traditionnels disent que le Taiji est né du Wuji (le rien, le néant) et qu'il a donné naissance au Yin-Yang. En d'autres termes moins ésotériques, on peut considérer que le Taiji est une ou la force qui a permis, à partir de rien, de créer le Yin-Yang (et de créer par conséquent tout ce qui nous entoure qui peut être expliqué par le Yin et Yang). Cette force en Occident pourrait être assimilée à Dieu<sup>(1)</sup>. Dieu qui du rien de l'espace a créé le monde. Cette théorie a ainsi été appliquée aux arts martiaux traditionnels et a donné naissance au Taijiquan que l'on pourrait traduire par: le poing, la boxe, le style (Quan) du grand (Tai) ultime (Ji) ou du Faîte suprême. Si cette boxe dite Ultime, Supérieure, et que l'on pourrait comparer à la boxe de Dieu, est pratiquée majoritairement aujourd'hui comme exercice de relaxation et de bien-être, nous savons bien ici qu'originellement, le Taijiquan demeure un art martial interne. Le Taiji fait donc référence au Tai Ji Quan où le mouvement en cercle est l'un des principes utilisés pour combattre. La sphère étant l'objet rond par excellence, quoi de plus logique que d'utiliser la boule, le ballon, pour travailler la rondeur dans le mouvement!

■ Le **Qigong**, que l'on pourrait traduire par étude de l'énergie, souffle vital, fait référence au travail énergétique. Je vous rappelle qu'il existe plusieurs catégories de Qigong: pour préserver la santé ou pour guérir, le Qigong religieux (pour atteindre l'illumination) et le Qigong martial<sup>(2)</sup>. La particularité de cet art est d'unir la respiration et le mental dans le mouvement pour faciliter la circulation de l'énergie à travers le corps. Bien sûr, il existe une multitude de formes d'expression et de manifestation de cette énergie dans le corps. On peut désirer la faire circuler à l'intérieur du corps ou vers l'extérieur.

■ **Qiu** désigne la sphère, la balle, le ballon, le rond. Dans les années 90, on utilisait volontiers le terme de balle, de ballon, mais le terme de sphère est pour moi plus riche et plus noble.

### *L'art du Yin-Yang Taiji Qiu Qigong*

Mon Maître, le Dr Yang Jwing Ming, dit qu'il faut une dizaine d'années pour maîtriser cet art. Bien sûr, une dizaine d'années à raison de plusieurs heures de pratique par jour. La maîtrise d'un art demande du temps, de l'énergie, du travail. Peut-on devenir bon musicien, bon peintre, bon acteur avec une pratique de

quelques heures par semaine ? Illusion n'est-ce pas ? C'est dire l'implication nécessaire pour atteindre les niveaux plus profonds du travail avec la sphère qui permet à son adepte d'obtenir la force, la mobilité et une bonne santé physique. La force et la mobilité, dans les temps anciens d'où est issu cet art, permettaient l'efficacité au combat. Oui, mais aujourd'hui ?! On ne s'affronte plus vraiment physiquement ! Oui, mais on peut tirer avantage du maniement de la sphère pour obtenir les mêmes bienfaits physiques et mentaux.

### Les bienfaits de la pratique

Pourquoi kinésithérapeutes, ostéopathes, formateurs en acupuncture utilisent-ils cette pratique pour eux-mêmes, pour expliquer des techniques de manipulation, pour former des étudiants ou pour se nourrir énergétiquement et maintenir leur équilibre ? Certains le conseillent même aux patients qui viennent les voir !

■ **Bienfaits physiques** : le renforcement musculaire du torse, des tendons des membres supérieurs, des articulations et des os, la mobilité de la colonne vertébrale, le massage des organes internes, l'enracinement, la sensation d'être accroché au sol et équilibré, le développement de l'endurance, la résistance, la coordination de la respiration avec le mouvement pour en améliorer la puissance et l'accentuation du travail en rondeur et en spirale (utile dans plusieurs arts martiaux).

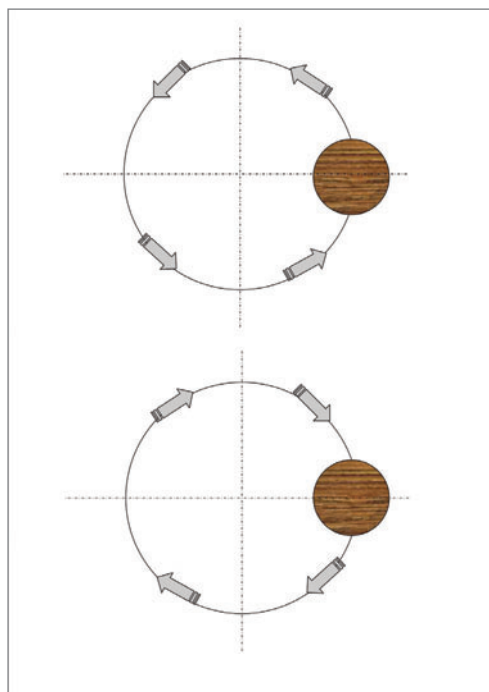
■ **Bienfaits mentaux** : l'amélioration de la concentration, le développement de la volonté, du respect, de l'écoute, l'amélioration de l'équilibre émotionnel face au stress et le développement de la connaissance de son propre corps.

■ **Bienfaits spirituels** : l'approche de niveaux de conscience élevés et différents.

■ **Bienfaits énergétiques** : l'accumulation dans les 3 champs d'élixir (Dan Tien), la bonne circulation de l'énergie à travers les 8 Vaisseaux merveilleux (Mai), les 12 méridiens (Jing) et les millions de petits méridiens à travers le corps (Luo), le développement du travail énergétique selon les deux points de vue « Interne » (Nei Jia) et externe (Wai Jia).

### Le matériel nécessaire

Pour commencer la pratique, vous n'avez pas besoin de sphère ! Le simple fait d'orienter les mains, paumes face à face, forme une sorte de sphère. On peut même ressentir dès le début l'énergie qui se manifeste entre les paumes. Mais j'avoue que l'utilisation d'un ballon de plage, d'un ballon de basket par exemple, est plus ludique et aide vraiment à visualiser puis à exécuter les mouvements. Par la suite, une sphère en bois de plus en plus lourde permet un travail réel et proche de la tradition. Enfin le travail avec une sphère en pierre permet de travailler plus profondément et de vérifier le niveau atteint. Mais ne brûlez pas les étapes. Procédez lentement, avec humilité, et progres-



Ci-contre, le mouvement de la sphère dans les deux exercices pratiques présentés page suivante.

En haut, « la locomotive avance ».  
En bas, « la locomotive recule ».

sivement, faute de quoi vous risquez d'endommager sérieusement votre corps et surtout votre colonne vertébrale.

### La respiration et la concentration

Il y a bien sûr un travail de respiration, de concentration (le mental) et de sensation (l'émotion) à développer pour permettre aux mouvements (le travail physique) de manifester les effets : sur le corps (renforcement du corps, acquisition du réflexe conditionné par la répétition du geste, etc.), sur la circulation de l'énergie (Qi) qui devient plus aisée, plus pointue et s'accumule davantage, sur le mental (concentration, volonté, persévérance) et sur l'esprit (élévation du niveau de conscience, illumination spirituelle, etc.)

### Comment travailler la sphère ?

Il y a dans tout travail de Qigong profond plusieurs étapes à suivre. Evidemment, avec l'expérience, le temps dont vous disposez, les objectifs à atteindre, vous pouvez combiner, réduire, éliminer l'une ou l'autre étape. Mais en règle générale, on retrouve toujours ces étapes qui se définissent par les 5 régulations : il faut d'abord préparer le corps (Wu Tiao), ensuite le détendre (Tiao Shen), le calmer et coordonner la respiration (Tiao Xi), réguler le mental émotionnel (Tiao Xin), pour obtenir une régulation de l'énergie (Tiao Qi) et enfin apaiser l'esprit (Tiao Shen). Et à présent, commencez à pratiquer « la locomotive avance » page suivante.

1. Cette analogie m'a permis de comprendre l'importance et la grandeur du Taiji.
2. Bien sûr, c'est un listing rapide, je vous invite à approfondir vos connaissances avec les différents livres du Dr Yang Jwing Ming.

## PORTRAIT

Victor Marques est né au Portugal. Il commence les arts martiaux à l'âge 15 ans par le Karaté Shotokan en banlieue parisienne. Il se perfectionne en allant s'entraîner au Shobudo-club de France en 1986 et devient assistant de Pascal Plée. En 1990, il rencontre Maître Yang Jwing Ming et se forme au Kung Fu, Taijiquan, Qin Na... Président de la YMAA France depuis avril 2009, il est le représentant officiel de l'enseignement du Dr Yang Jwing-Ming. Il anime des cours et des stages dans toute la France et à l'étranger.  
[vm@ymaafrance.com](mailto:vm@ymaafrance.com)  
[www.ymaafrance.com](http://www.ymaafrance.com)

## UN PEU DE PRATIQUE... « LA LOCOMOTIVE AVANCE » par Victor Marques

Habillez-vous d'une tenue ample. Prenez un ballon. Suivez cinq règles de base : utilisez une sphère de plus en plus lourde ; passez d'une petite amplitude à une grande amplitude ; de quelques mouvements à de nombreux mouvements par séance d'entraînement ; de mouvements simples à des mouvements compliqués ; commencez de l'interne vers l'externe pour terminer de l'externe à l'interne.



**1.** Tenez votre ballon entre les paumes, puis bougez la colonne vertébrale comme un serpent pour échauffer votre dos. Calmez votre respiration. Votre bassin bien ancré au centre, placez votre sphère au niveau du nombril avant de l'amener au niveau de votre menton.



**2.** Eloignez la sphère vers l'avant en montant les avant-bras pour décrire un arc de cercle vers le haut. Continuez à tendre vos bras pour diriger la sphère vers l'avant. Dans le même temps, transférez vos appuis sur la jambe en avant.



**3.** Poursuivez votre cercle en décrivant un demi-cercle vers le bas.



**4.** Terminez votre cercle en repliant les avant-bras pour ramener la sphère au niveau du nombril. Et voilà ! Vous venez d'effectuer un cercle avec le centre de la sphère ! Oui, votre sphère vient de décrire un cercle. J'ai nommé cet exercice la « locomotive avance » en faisant allusion au mouvement du mécanisme qui entraîne les roues d'une locomotive (voir le dessin page précédente). Coordonnez un cercle de sphère avec une respiration complète (inspiration-expiration = un cercle complet).



**5.** Enchaînez le mouvement en ramenant la sphère au niveau du menton, en appui sur votre jambe arrière. En transférant votre poids vers l'avant, poursuivez votre mouvement à partir de la posture n°1.

### ET APRÈS...

Maintenant que vous connaissez le principe, répétez le mouvement plusieurs fois en augmentant l'amplitude de celui-ci (amplitude maximale : le diamètre du cercle effectué par la sphère doit être égal à la longueur de votre buste).

Ne montez pas la sphère plus haut que vos épaules, pour ne pas créer de tension exagérée aux niveaux des épaules.

Commencez par quelques cercles, une vingtaine, de grande amplitude. Puis, avec l'entraînement, vous pouvez en augmenter le nombre. N'oubliez pas, tout cet exercice se réalise lentement : un cercle coordonné avec une respiration pendant environ 10s à 15s.

Après ce nombre de mouvements, réduisez l'amplitude pour revenir au point de départ. Puis recommencez le même exercice, mais en effectuant des cercles avec la sphère dans l'autre sens : « la locomotive recule ». Effectuez à peu près le même nombre de rotations que pour cet exercice. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60