

Ce troisième volet concerne les rapports particuliers existant entre la posture appelée “embrasser l’arbre”, les grands textes classiques de la Chine antique et l’ostéopathie. Il précise les relations existant entre les postures, le bien-être, l’éveil, et la santé.

Que la sève monte en vous !

Le Taiji 3e volet Ostéopathique “Embrasser l’arbre”

Propos de Georges Charles recueillis par Juliette Chevalier

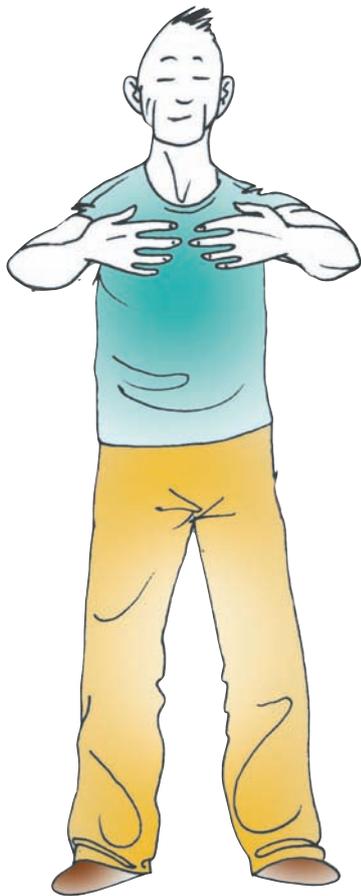


Fig. 1 : “Embrasser l’arbre”

GTao : Dans votre premier article, vous faisiez référence à la posture “embrasser l’arbre” ou “se tenir fermement debout” en fonction d’un réglage ostéopathique particulier. De quoi s’agit-il ?

G. C. : Une fois encore, il conviendrait de reprendre un peu d’étymologie afin de mieux préciser de quoi il s’agit réellement. Dans “se tenir fermement debout”, Zhan Zhuang, il y a debout : Zhan* (Chan) qui signifie littéralement, “se tenir debout, se lever, se dresser, s’élever” mais aussi “s’arrêter, stationner, attendre” ainsi que “se conserver, durer et permanent”. De son côté, Zhuang (Chuang) signifie “grand, beau, éminent, fort, vigoureux, ferme, robuste, en bonne santé et fortifier”. Cela désigne donc une posture debout qui, étymologiquement, permet de se fortifier ou de demeurer en bonne santé. Mais, traditionnellement, le terme debout, Zhan, s’oppose à l’assise, au fait d’être assis qui se dit Zuo (Tso). Ce terme Zuo s’utilise fréquemment dans des expressions comme Jingzuo “assis en quiétude” ou Zuochan qui est la méditation “assise” du bouddhisme Chan. Zhan représente donc, par opposition, la méditation debout de ce même bouddhisme Chan. Zuochan se dit Zazen en japonais... Zhanchan correspond donc au Ritsu Zen.

Au Japon, le Ritsu Zen englobe des pratiques très diverses comme le tir à l’arc ou la marche rituelle,

Kinhin, qui étaient pratiquées parallèlement au Zazen. De ce fait, E. Herrigel a pu, sans contresens, titrer l'un de ses plus célèbres ouvrages *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*. Il est à noter qu'il a préféré le terme "chevaleresque" au terme "martial" pour désigner le Bujustu. Mais, par extension, certains enseignants et pratiquants japonais désignent désormais cette posture debout, utilisée par exemple dans le Taikiken du Maître Sawai, par le terme Ritsu Zen. Au Japon, désormais, Ritsu Zen désigne tant un ensemble de pratiques liées à l'enseignement du Zen que cette fameuse posture. Certains ont donc pu parler de "méditation active" du Zhan Chan ou Ritsu Zen par rapport et par opposition à une prétendue "méditation passive" du Zuo Chan ou Zazen. L'ennui est que tant dans l'étymologie occidentale que dans l'étymologie indienne, chinoise, ou japonaise, la méditation signifie littéralement "agir centré" - de medius = "au centre, au milieu", et action de "action", axion = "agir, faire" -. Dyanna en sanscrit - qui se lit T'ian'na - Channa (Chan) en Chinois et Zenna (Zen) en japonais signifie également "agir avec la conscience du centre". On peut donc tout à fait concevoir la possibilité d'agir centré en demeurant assis ou en posture debout. "Se tenir fermement debout" permet donc cette fameuse "méditation" où l'on agit centré. Afin de la différencier de la pratique du Chan, donc du bouddhisme religieux, certains ont néanmoins préféré nommer cette posture "embrasser l'arbre", littéralement, "prendre l'arbre sans ses bras" - Yongbao Mu -.



Fig. 3 : Il existe différentes postures de l'arbre

lorsque le pouvoir interdit les pratiques de combat, étrangement, de nombreux Chinois se mettent à pratiquer des techniques de santé... ou des mouvements chorégraphiques. Lorsque les Mandchous - Qing - ont interdit les pratiques de combat, les Chinois ont alors créé les danses du Dragon et les danses du Lion qui permettent de continuer à s'entraîner au combat tout en demeurant dissimulé aux yeux des autorités. Dans une certaine mesure, l'interdit permet à certaines pratiques de se développer avec plus de force.

G Tao : Le symbole de l'arbre demeure donc très fort en Chine ?

G. C. : Il s'agit, à la fois d'une très forte référence littéraire, philosophique... et humaine. Le symbolisme de l'arbre est omniprésent en Chine; on le retrouve donc dans l'image ancienne et les commentaires classiques du premier hexagramme du Yijing (Yi King) "Qian" (Kien). L'image ancienne représente : *le soleil, au centre, entre feuillage et racines. Tout ce qui existe du plus haut au plus profond.* Le commentai-

le symbolisme de l'arbre est omniprésent en Chine : Yi jing, astrologie, ou acupuncture

re classique explique : *Les feuilles de l'arbre commencent à pousser, c'est l'action de la cause initiale. Les fleurs s'ouvrent, c'est la liberté d'expansion. Les fruits se forment c'est le bien. Les fruits se développent et mûrissent, c'est la perfection.* En astrologie chinoise, on retrouve le symbolisme de l'arbre dans les fameux "troncs célestes" (Tian Gan) et "branches terrestres" (Di Zhi). En acupuncture, on retrouve des "points racines", des "points troncs", des "points brindilles" ou des "branches collatérales". En énergétique classique, il existe l'élément - agent ou mouvement ou dynamisme ou phase - Bois qui, nécessairement, se rattache à l'image essentielle de l'arbre.



Fig. 2 : hexagramme 5, Xu "L'attente de la nutrition"

Il conviendrait, une fois pour toutes, de prendre conscience qu'il existe des réalités historiques et politiques chinoises qui influent profondément sur la pratique et jusque sur les termes que l'on utilise pour désigner cette pratique. Au cours de l'histoire chinoise, ces diverses pratiques ont été maintes fois interdites ou strictement surveillées et réglementées, et ceci encore très récemment. Lorsque le pouvoir en place ne tolère pas la religion, fut-elle bouddhiste, taoïste ou confucianiste, il vaut mieux éviter des termes ayant une résonance religieuse ou philosophique. Concernant l'arbre, la référence à l'interdit religieux est moins évidente. De même

En Occident, les éléments platoniciens ne tiennent pas compte du végétal, donc du bois, ou de l'arbre. C'est probablement parce que les arbres ont toujours été assez rares en Chine, pays le plus peuplé du monde, et qui a toujours eu énormément besoin de combustible et de bois de construction. L'arbre y est donc particulièrement considéré comme utile. Le philosophe Zhuangzi (Tchouang Tseu) le prend donc comme référence ultime lorsqu'il traite de l'utilité et de l'inutilité. Il est donc normal et naturel que l'on retrouve le symbolisme de l'arbre chez Kongzi (Confucius) et Mengzi (Mencius). Dans l'Invariable Milieu (Zhongyong), on retrouve le passage essentiel suivant : *Toute chose a des racines et de branches, les événements ne finissent que pour recommencer. Connaître le bon ordre des choses, c'est être proche du Tao.* Mais c'est Wang Pi (226 - 249) qui, dans ses commentaires du Daodejing de Laozi, apporte un éclairage encore plus précis : *Le Tao de la spontanéité (Ziran) est comme un arbre. Plus il accumule de substance, plus il s'éloigne de sa racine. Moins il en accumule, plus il se rapproche du fondement (assise). Accumuler, c'est s'éloigner de la vérité, simplifier en se contentant de peu, c'est saisir le fondement.* Il s'agit donc de l'une des premières références littéraires et philosophiques imagées de "saisir l'arbre". Un autre commentaire essentiel est donné

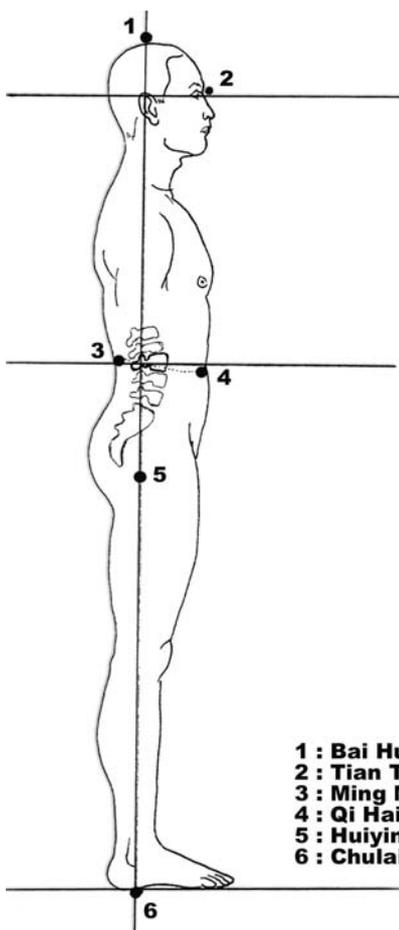


Fig. 5 : Rectitude entre terre et ciel
Les points fondamentaux

- 1 : Bai Hui
- 2 : Tian Tu
- 3 : Ming Men
- 4 : Qi Hai
- 5 : Huiyin
- 6 : Chulai



- 1 : la tête
- 2 : les épaules
- 3 : la colonne vertébrale et les vertèbres
- 4 : le bassin
- 5 : les jambes
- 6 : l'assise

Fig. 4 : hexagramme 5, Xu
"L'attente de la nutrition"

Toute chose a des racines et des branches, les événements ne finissent que pour recommencer

par ce même Wang Pi dans son analyse de l'hexagramme 24 - Fu, "le retour" - : *Fu, le retour, signifie "revenir à la racine". Le Ciel-Terre fait de la racine son cœur. Tout mouvement qui cesse devient quiétude, sans que la quiétude soit l'opposé du mouvement. Ainsi le Ciel-Terre a beau être vaste et riche des dix mille êtres, être ébranlé par le tonnerre et le souffle du vent, connaître maintes transformations et dix mille mutations, il trouve sa vraie racine dans la quiétude de l'indifférencié (Wuji) suprême. Aussi lorsque cesse tout mouvement apparaît le cœur du Ciel-Terre.* Cela définit parfaitement tant le principe philosophique que la posture. Un proverbe chinois affirme que "le symbole (Xiang) est à l'esprit ce que l'outil est à la main". Le symbole de l'arbre est donc parfaitement utile puisqu'il devient un outil de travail.

GTao : Quels sont les réglages "ostéopathiques" à utiliser lorsque l'on pratique cette posture ?

G. C. : Ils peuvent être désignés par deux hexagrammes particuliers attachés à cette posture. Zhan signifie "se tenir debout" mais aussi "attendre"; cela correspond à l'hexagramme 5, Xu, "L'attente de la Nutrition" - fig. 2 et 4 -. L'image antique est la suivante : *Au-dessus, la pluie tombe de la voûte céleste. Au-dessous, les racines s'enfoncent dans la terre pour y puiser la nourriture.* On retrouve donc les symboles du ciel - voûte céleste et voûte crânienne - et de la terre - bassin, sacrum, jambes et assise terrestre -. D'une manière ésotérique, l'idéogramme chinois peut se composer de la manière suivante - fig. 4 - : en haut (1) la tête - Ciel et Grand Yang - ; de part et d'autre (2) les épaules - clavicules et ceinture scapulaire - ;



au milieu (3) la colonne vertébrale et les vertèbres, certains disent les côtes; au centre (4) le bassin - ceinture pelvienne, articulations sacro-iliaques et coxo-fémorales, sacrum -; en bas (5) les jambes et (6) l'enracinement lié à la terre - Grand Yin -. On retrouve également les trois niveaux Terre/Homme/Ciel. On retrouve aussi dans les commentaires classiques les images symboliques de la pluie ou des ondées descendant sur Terre, Yu, et des nuages, Yun, s'élevant dans le Ciel. Ces "Jeux des Nuages et de la Pluie", Yun Yu Shi, motivent tant l'énergie spirituelle, Shen Qi, que l'énergie essentielle, Jinq Qi. Cette posture influe donc profondément, par le biais de la structure, Ti, et de la forme, Xing, sur les "Trois Un", Sanyi : le Jing (Essence); le Qi (Energie); le Shen (Esprit). Ce réglage très classique est déjà précis. Il peut être complémentarisé par ce qui est expliqué dans l'hexagramme 31, Xian, "la Mobilisation" : Premier trait, l'influence se manifeste dans le gros orteil. Deuxième trait, l'influence se manifeste dans le talon ou la cheville. Troisième trait, l'influence se manifeste dans le bassin ou la hanche. Quatrième trait, l'influence se manifeste dans le cœur ou la poitrine. Cinquième trait, l'influence se manifeste dans le dos ou la colonne vertébrale. Sixième trait, l'influence se manifeste dans les os du crâne.

"Si jamais tu es patraque, mets-toi le dos contre un beau chêne de futaie"
Henri Vincenot

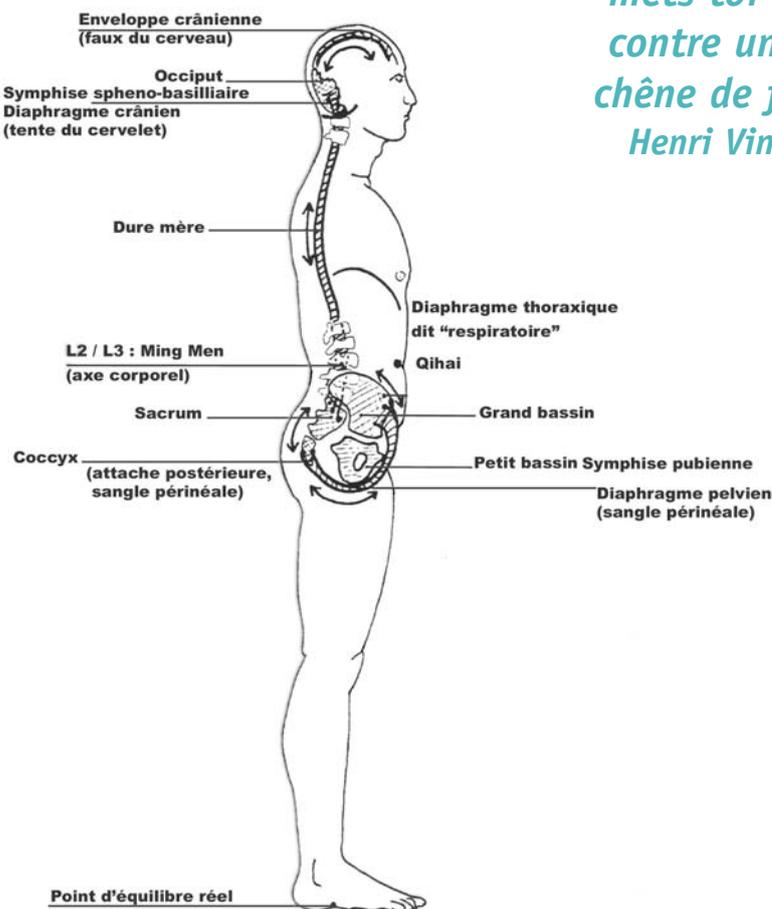


Fig. 6 : Les "réglages ostéopathiques" permettent de mieux situer la posture dans l'espace et de relier les différentes parties du corps

Il s'agit, une fois encore, d'un réglage très pratique et très particulier que l'on retrouve, par ailleurs, dans l'hexagramme 52, Gen, "la Stabilisation" où il est encore précisé : "Ne bloquez pas le sacrum, Weilu, sinon le cœur suffoque".

Ces réglages "ostéopathiques" permettent de mieux situer la posture - fig. 5 et 6 - dans l'espace, et de relier les diverses parties corporelles qui, harmonisées, He ou Ai, agissent de concert favorisant le "mouvement du Grand Flux", Taisu, donc la respiration embryonnaire, Taixi, qui correspondent au Mouvement Respiratoire Primaire, MRP, des ostéopathes. Cette recherche d'un alignement réglé, donc d'une rectitude, Zheng, sans rigidité, permet de relier le Ciel et la Terre par l'intermédiaire de l'Homme. Le caractère Zheng désignant la rectitude est un composant essentiel du caractère Wu - Bu en Japonais - désignant la "bravoure chevaleresque" et que l'on traduit très improprement par "martial". Confucius ajoutait : *Gouverner, Zheng - donc tenir le gouvernail -, c'est être dans la rectitude (Zheng)*. Il est difficile de se gouverner soi-même sans cette fameuse rectitude. La pratique de Zhan Zhuang, "embrasser l'Arbre", consiste donc, par le biais de cette rectitude, à savoir se gouverner, et donc à être maître de ses sentiments et de sa santé. C'est cette fameuse fortification que l'on retrouve dans la définition du caractère Zhan. Dans ces conditions, il semble donc normal que les maîtres chinois, comme le Dr Jian, affirment que c'est une technique très complète - voir GTao n° 15 P. 94 -. Ils affirment aussi qu'il existe des dizaines de façons de pratiquer; ce qui est vrai, et parfois assez étonnant.

GTao : Que voulez vous dire par là ?

G. C. : Que les Chinois ont apporté une grande perfection quant à la pratique de cette posture mais qu'ils ne sont pas les seuls à la pratiquer et encore moins à l'expliquer. Dans l'un de ses romans, *La Billebaude*, Henri Vincenot, qui passait pour un sacré initié et Bourguignon bon teint en donnait la description suivante :

Si jamais tu es patraque, me disait le grand père Sandrot, mets-toi le dos contre un beau chêne de futaie ou un moderne de belle venue. Colle-toi les talons, les fesses, le dos et le creuteu - patois auxois : la partie postérieure du crâne - contre le tronc, tourné vers le sud, les paumes des mains bien à plat sur l'écorce et restes-y aussi longtemps que tu pourras... Une heure si tu en as la patience : Guari! Regonflé à péter que tu seras. Regonflé de quoi? Regonflé de vie, garçon! Et c'est facile à comprendre : L'arbre suce sa vie dans la terre, ça remonte par ses racines et par son tronc, et il la suce aussi par le ciel par ses feuilles, et ça descend par ses branches. Ca circule dans les deux sens, tu comprends. Et toi tu te requinques au passage! C'est comme ça qu'ils se regoñaient - se refaire, se remettre - nos anciens!

Difficile d'ajouter autre chose après ce cours magistral comprenant un "réglage ostéopathique" très précis et une explication énergétique aussi claire. Si quelqu'un venait à prétendre que Henri Vincenot avait travaillé sous la direction de Wang Xiangzhai, il ne faudrait pas s'en étonner car il en transmettait mieux que quiconque les mêmes principes essentiels en quelques mots très simples. Si on excepte la position des mains, qui est d'ailleurs variable - voir fig. 1 et 3 - on retrouve même le souci d'orientation lié à la pratique traditionnelle du Feng Shui : "Adossé au Yin (Nord) on embrasse le Yang (Sud)". Sur les multiples façons de pratiquer, bien qu'il s'agisse habituellement d'une "posture debout", on la retrouve également pratiquée couchée dans certaines écoles de Tao Yin ou de Qi Gong** - fig. 7 -. Elle se nomme alors "Pratique de sérénité en position couchée". Elle aurait probablement beaucoup plu à Henri Vincenot !



Fig. 7 : une autre posture de l'arbre, pratiquée couché !

GTao : Il existe donc plusieurs variations de cette même posture ?

**Recevoir,
amplifier, émettre
et harmoniser
le mouvement
subtil des énergies
de la terre
et du ciel**

G. C. : Heureusement, cette diversité existe comme elle existe, nous l'avons vu, en ostéopathie. En fait, s'il existe des variations ou des variantes tant dans la posture que le travail qui l'accompagne, il demeure important d'en conserver l'essence fondamentale qui réside dans l'alignement décrit dans le Yijing et qui est, réellement, un "réglage ostéopathique" précis.

Il est normal que les différentes écoles représentées par leurs différents enseignants aient des approches spécifiques particulières de la même posture. Il est également normal que chacun de ces enseignants pense, réellement et de bonne foi, avoir raison... sinon ils enseigneraient autre chose que leur école. Mais, en réalité, il s'agit plus d'un moyen ou d'un instrument de travail que de l'effet produit par la posture. Celle-ci permet de recevoir, d'amplifier et, éventuellement, d'émettre le mouvement subtil des énergies de la Terre et du Ciel et de l'harmoniser avec le mouvement subtil des énergies du corps. Dans cette hypothèse, le corps agit comme pourrait le faire une radio, un téléphone, un téléviseur ou un ordinateur. Chacun de ces appareils peut recevoir, amplifier, transmettre une émission particulière à la seule condition d'être bien réglé. Dans une certaine mesure, la marque et l'habillage de l'appareil importe moins que son réglage. Chacun de ces appareils permet de mettre en évidence, avec des moyens souvent différents, des "émissions", des "ondes" ou des "signaux" qui, habituellement, sont présents mais invisibles, inaudibles ou indéchiffrables. Le fait qu'il s'agisse d'une marque ou d'une autre avec un bouton ici

ou un bouton là ne change pas grand chose au problème bien qu'il existe probablement des marques plus réputées les unes que les autres et donc des utilisateurs plus ou moins satisfaits. Mais si vous laissez votre appareil éteint il sera difficile d'obtenir un résultat. Si vous l'allumez, lors de sa première utilisation, il faudra, probablement, consentir à un réglage initial sans lequel les émissions ne pourront pas être retransmises... et ensuite, il vous faudra encore choisir le type d'émission qui sera susceptible de vous motiver... donc probablement un horaire et une orientation favorables. Mais, dans la plupart des cas, il convient aussi d'avoir un bon mode d'emploi pour éviter de perdre du temps. Les classiques constituent ce mode d'emploi.

Une fois ces réglages effectués, il est pratique d'avoir un bon programme afin de faciliter votre recherche. Ce programme peut tout à fait correspondre aux exercices saisonniers. Enfin, il faut pouvoir adapter cette pratique aux circonstances de la vie et accepter de ne pas forcément regarder *Ben Hur* ou *le Jour le plus long* tous les soirs... ni passer le plus clair de son temps à regarder fixement la marque de son téléviseur en attendant que quelque chose se produise. A partir de là, et à partir de là seulement, "Embrasser l'arbre" deviendra un outil de travail très performant et très plaisant, donc très efficace.

■ J. C.

* Caractères du Dictionnaire de l'Institut Ricci :

Zhan (141) Zhuang (1219) Zuo (5155) Chan (159)

** Le Qigong pratique, exercices respiratoires pour conserver la santé publié aux éditions en langues étrangères Beijing, distribué par E 100 12, résidence de Belleville 75019 Paris

Georges Charles anime les Arts Classiques du Tao et organise de nombreux stages à Paris, en Province et à l'étranger. Vous pouvez le contacter :

7, rue Ferdinand Vidal/75013 Paris

tél. : 02 3297 0294

www.oceanet.fr/associations/souffle

nouveau site : www.tao-yin.com

Liens GTao

- GTao n° 14 : Des arts martiaux au Taiji ostéopathique, P 88

- GTao n° 15 : Le taiji ostéopathique, 2e volet P 88

www.generation-tao.com