



## 3 - Médecine

### L'apport de la médecine traditionnelle et de l'alchimie interne aux boxes internes

Les connaissances médicales participent également au fondement des principes de la pratique et de la logique d'une posture juste. Les arts internes se proposent d'être des voies de réalisation mineure du dao, ainsi leur pratique est-elle fortement inspirée par l'alchimie interne taoïste et permet de réussir la petite circulation microcosmique (*xiao zhou tian*). Par exemple, le refoulement du souffle au centre vital fortifiant l'énergie originelle,

propre à stimuler les méridiens, à activer la chaleur, et à élever le potentiel élec-

trique du corps, en est-il un concept de base. Il permet donc de réaliser la petite circulation de l'énergie en passant par les étapes traditionnelles de la transformation de l'énergie *jing* en *qi*, puis le raffinement de celui-ci en énergie spirituelle *shen*. Le célèbre traité de médecine interne, le *Neijing sou wen*, enseigne qu'une légère rétraction du thorax et l'expansion du dos sont de nature à abaisser le yin du cœur, stimuler le yang de la rate et redresser le yang rénal... D'autres points clés des postures, comme le relâchement des épaules ou des coudes, permettent la

montée de l'énergie du foie et l'abaissement de celle de la vésicule biliaire, la montée de l'énergie de la rate et la descente de celle de l'estomac, l'expansion de l'énergie du poumon. L'étude des méridiens, la connaissance des organes internes et l'évolution du souffle font donc aussi partie de l'apprentissage théorique des styles internes.

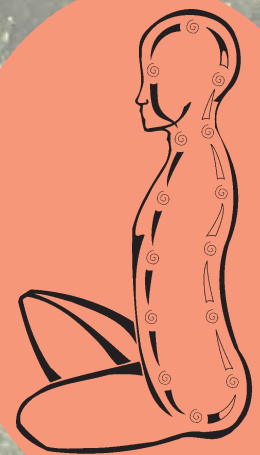
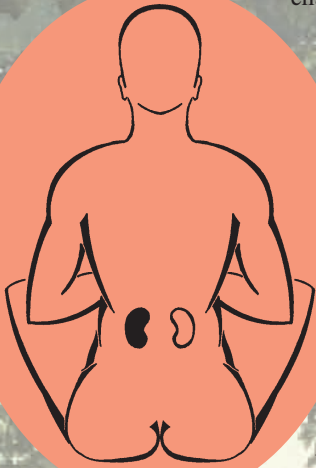
Il existe en effet plusieurs traités qui mettent en parallèle les enseignements du yi jing, de l'alchimie et de la médecine, ces ouvrages ont également beaucoup contribué à l'élaboration du support conceptuel des arts martiaux internes. Parmi eux par exemple, le *Traité de la cour jaune* est à l'origine des principes de mobilisation du qi, puis du corps dans le taiji. La cour jaune représente la partie centrale du buste, partie médiane comprise entre le cœur et les reins. Elle est le lieu de transformation et d'harmonisation des énergies du haut et du bas, ceci en analogie avec l'élément terre qui symbolise le centre autour duquel s'organise le mouvement des énergies, mais aussi réalité fonctionnelle, toutes les chaînes faciales sont reliées au centre du diaphragme. La détente, puis la mobilisation subtile par la pensée de cette partie du corps, harmonisent les énergies

du cœur et des reins. D'autres textes qui mêlent médecine et yi jing comme ceux traitant de «la porte de la vie», le point *ming men*, avec ses aspects yin et yang représentés par deux reins (voir image ci-dessus), sont d'une importance majeurs — notamment pour la mobilisation en spirale du corps, l'émission de l'énergie —.

Les styles internes reprennent le principe de l'unité psychique et physique de l'individu, en prenant en compte l'ensemble des chaînes articulaires et musculaires qui les relient et unifient le corps à la tête, aux mains et aux pieds. Ils visent la restauration d'une réelle unité fonctionnelle du corps grâce à l'interdépendance retrouvée de toutes les parties du corps mobilisées sous le contrôle d'un mental apaisé.

Ce travail est à l'opposé d'un renforcement partiel ou morcelé du corps visant à surdévelopper un segment; isoler l'action d'une chaîne musculaire n'est envisageable dans les arts internes qu'une fois l'équilibre retrouvé, et dans le but de développer une attaque privilégiée. Si une chaîne musculaire a un fonctionnement trop individualisé, cela engendra une répartition inégale de l'énergie et sera à l'origine de douleurs à plus ou moins long terme. Le pratiquant développe donc une meilleure coordination des chaînes musculaires au sein d'un mouvement global dans lequel interviennent la terre, par l'intermédiaire des appuis au sol, et le ciel, par la montée d'une forme fine de l'énergie au sommet du crâne.

De manière plus ou moins apparente pour un observateur, les styles internes développent une mobilisation spiralée du corps — de manière nette dans le pakua et la forme Chen du taiji (*chansi jing*) —, ceci dans un but d'harmonisation et d'unification du fonctionnement corporel. L'étude du diagramme du taij, l'observation de la forme des surfaces articulaires, la disposition des muscles pluri-articulaires, nous convainc que le corps est programmé pour exécuter des mouvements en spirales qui maintiennent son équilibre. L'intérêt des mouvements spiroïdes est qu'ils mettent en tension de manière simultanée l'ensemble des chaînes musculaires d'une articulation, et permettent ainsi l'égalisation de l'énergie, du tonus. Cette façon de travailler le corps est utilisée dans les arts martiaux internes pour mettre en œuvre l'énergie dans sa globalité, conjuguant l'action des chaînes musculaires dans une meilleure synchronisation de leurs actions. Ainsi quand un segment, une partie du corps se met en mouvement, toutes les autres





sont concernées, participent et soutiennent l'action de la main ou du pied.

Les arts internes se proposent de nous donner des outils efficaces pour retrouver un équilibre, tout d'abord corporel, grâce à des schémas de mouvements correctement orchestrés; ceci par l'élimination des tensions superflues, une meilleure répartition du tonus musculaire dans les chaînes d'extension yang et de flexion yin, tonus antérieur et postérieur, du haut et du bas du corps; puis psychique en restaurant la forme dans laquelle vit et se transforme l'énergie qui, peu à peu, deviendra elle aussi juste et centrée, de plus en plus fine et spirituelle. Tous ces exercices découlent d'un affermissement interne (*neizhuang gong*), c'est-à-dire celui des organes, des tissus internes, des os, des tendons et ligaments, dont l'étirement développe souplesse, résistance et élasticité et permet d'acquérir une liberté complète dans les mouvements de flexion et d'extension. Dans les «tao» (enchaînement de mouvements), la concentration mentale et l'harmonie entre la forme externe et l'état mental interne est importante; quand le souffle s'accumule, il finit par se mettre en mouvement et évolue pour se refléter dans la forme externe et l'état d'esprit. Quand le yin et le yang s'harmonisent par la pratique des enchaînements, le souffle interne s'affermi, l'énergie des reins se renforce.

### Éléments de travail de l'énergie dans les styles internes

Le travail de l'énergie est une étape majeure dans l'étude du wushu, les arts internes n'échappent pas à cette recherche, nous vous présentons ici les étapes importantes du travail de l'énergie interne, plus spécifiquement dans le tai ji quan. L'énergie, *jing li*, spécifique des boxes internes prend ses racines dans le souffle interne, le *nei qi*, dont il convient tout d'abord de se remplir avant de l'affermir, quand le qi est en quantité suffisante. A l'intérieur, il nourrit l'esprit et à l'extérieur, il se répand dans la forme. Après une longue pratique, l'esprit, le qi, et la forme extérieure, s'unissent et produisent l'énergie interne. Une différence entre force et énergie peut être faite à la lumière des arts internes, la force, plutôt localisée dans les épaules et le dos, est visible et souvent raide, lente et superficielle, alors que l'énergie concentrée dans les quatre membres, est invisible, pouvant être alternativement rigide et souple, rapide et profonde. Le mouvement interne est produit quand la volonté invisible se manifeste sous une forme apparente, il dépend d'un mécanisme de transformation qui engendre l'esprit et la volonté. Quant au mouvement externe, c'est l'esprit qui commande au souffle; le mouvement interne donne une impulsion au mouvement externe qui, à son tour, accélère le mouvement interne.

Dans l'art du taiji, le souffle interne prend le nom de *zhong qi*, le souffle central. Il peut se cultiver dans la méditation,

le travail de posture (*zhan zhuang*), la pratique de l'enchaînement, ou les tui shou. On dit que la pratique des postures est la source qui nourrit l'énergie, celle de l'enchaînement la racine, celle des tui shou la fleur ou la feuille, et que le combat libre représente le fruit du travail de l'énergie interne. Ce texte illustre plus particulièrement le développement du qi par la pratique de la forme.

Quand l'on veut travailler son souffle interne en s'appuyant sur un enchaînement, il faut d'abord en maîtriser l'apprentissage mouvement par mouvement, puis travailler leur liaison, dans la rondeur et la détente. En effet, à cette étape, il convient de nourrir le qi interne dans la détente du corps et de l'esprit. Quand la forme est correcte, il est possible de rechercher les sensations du qi, puis de le conduire par l'intention, en étant vigilant à ce que toute mobilisation soit consécutive à une idée. L'étape suivante consiste à

entraîner le qi pour en faire une force, puis à mobiliser celle-ci pour donner l'énergie interne. Cela correspond à une orientation particulière de la pratique, pour qu'il y ait une réelle production d'énergie interne au-delà des premières sensations de qi. La manière de travailler l'énergie dans les styles internes est différente de celle des arts martiaux externes. Frapper les sacs de sable ou travailler avec des charges ne peut que diminuer la relation entre le souffle interne et l'énergie. Certes, une énergie est produite, mais elle manquera de subtilité et sera plutôt rigide, c'est pourquoi l'optique de travail dans les arts internes est plutôt axée sur des choses invisibles faisant davantage intervenir la pensée dans la production de la force. Ces arts privilégient l'emploi d'une énergie interne plutôt que celui de la force car ce type d'énergie possède par rapport à la force les qualités de s'exercer dans la rondeur, de ne pas être flottante mais

profonde, d'être condensée et non dispersée, effilée et longue.

La conduction consciente des mouvements est une des caractéristiques des styles internes, c'est la conscience qui doit présider à tout mouvement extérieur sous la forme d'une prise de conscience de certaines parties et points du corps, de conduction dans les méridiens, de visualisation d'adversaires ou de résistances imaginaires. Un long entraînement développe une puissante force interne et un haut potentiel énergétique. Cet entraînement de tout le corps demande une liaison étroite entre la volonté et le souffle interne, une coordination telle que le mouvement ou l'arrêt d'une partie quelconque se reflète automatiquement sur toutes les autres.



crédit photo : D.R.