

# Rondeur Zen

## Le ventre de Pou Sao !

Un pratiquant d'arts internes doit-il se muscler ? Son art peut-il le faire mincir ? Ou lui faire prendre de l'embonpoint ?

Le regard d'un homme d'expérience : Georges Charles.



**E**n énergétique chinoise, donc dans la pratique des arts internes, du massage, des mobilisations et de la nutrition, de tout temps il a été apporté une grande attention aux quatre périodes saisonnières auxquelles s'ajoute une période intermédiaire rattachée à la Terre. La période printanière est évidemment très importante puisqu'elle inaugure l'année par le principe de la régénération énergétique et physique.

### L'énergie printanière : solliciter les muscles et les tendons

C'est donc le moment idéal pour lier le travail des muscles au travail du souffle comme le précise l'Empereur Jaune Qingshi Wangdi. Dans le *Suwen* (So Ouen), ouvrage considéré comme la Bible de la médecine chinoise classique, il est précisé au chapitre II : *Le printemps est la saison de la montée de la sève ; le ciel et la terre reprennent vie. Tout est en fécondation. C'est la saison pendant laquelle l'homme doit préparer son corps pour que l'énergie nouvelle puisse croître et se développer (...). Pour se conformer à l'énergie du printemps, il faut nourrir cette nouvelle vitalité. Si l'on s'écarte de ce principe, le foie et les muscles en souffriront.* Il est ajouté au chapitre IX : *Le foie qui correspond au bois, à l'est, est le générateur des forces car il régite les muscles et les tendons. C'est l'organe qui produit l'énergie et le sang. Il correspond à l'énergie du printemps.*

Il convient d'ajouter que suivant les règles classiques de l'énergétique chinoise, le foie (Gan), qui se rattache au printemps, gouverne le drainage et la dispersion des liquides et est responsable de la régularisation de l'énergie (Qi, Ki) et de sa libre circulation dans le corps. De par cette fonction importante, il permet également de régulariser les émotions, car si le Qi circule librement, le cœur se calme et l'esprit est en paix.

### Ne pas négliger la pratique musculaire !

Tout d'abord et surtout, il ne faut pas négliger la pratique musculaire, donc l'aspect physique des postures et des enchaînements. S'il est louable de respecter le principe essentiel de l'utilisation rationnelle de l'énergie : « Moins d'effort pour parvenir à l'effet recherché » - *Shi Ban Gong Bei*, ou littéralement : « Pour moitié d'effort résultat

double », il est néanmoins possible de profiter de la pratique pour « préparer et entretenir » les muscles et les tendons qui correspondent à la manifestation de cette énergie printanière. Il convient à ce sujet de donner quelques explications concernant la pratique de l'interne comme celle de la méditation. Lorsque celle-ci était pratiquée dans les monastères bouddhistes et les congrégations taoïstes, les adeptes se devaient d'entretenir les lieux et le plus souvent de subvenir aux besoins de la communauté. Ce faisant, ils pratiquaient le jardinage, le transport de l'eau, le polissage des parquets et de nombreuses autres activités physiques comme la marche en montagne ne serait-ce que pour aller chercher du bois ou des plantes médicinales. Il s'agissait, dans la tradition, de ce qu'on considérait alors comme la « méditation active », littéralement « méditation debout » : Zhan Chan ou Ritsu Zen. La plupart des pratiquants d'interne ou les adeptes de la méditation possédaient donc

également une pratique physique non négligeable incluant le travail de la force musculaire, de la souplesse, et de l'endurance. Ce qui n'est pas toujours le cas de nos jours où bon nombre des pratiquants sont des sédentaires n'ayant que peu d'activité physique réelle. Par expérience personnelle, la pratique assidue de l'interne seule ne fait pas maigrir ! Elle aurait même plutôt tendance à donner de l'appétit et à favoriser l'enracinement, donc l'occupation d'une place confortable. Il existe ici un réel paradoxe comme la Chine nous en propose

souvent : bon nombre de pratiquantes et de pratiquants veulent se réaliser dans l'interne, la méditation sinon le Bouddhisme, et plus ressembler à un top-modèle suédois ou à un culturiste turc qu'à Zhan San Feng ou au Bouddha qui, généralement, sont plutôt bien enveloppés et même bien en formes. Ne parlons même pas du fameux Pou Sao taoïste qui est à l'origine du mot : « poussah » ! Le simple fait de pratiquer exclusivement la respiration ventrale n'engage pas à la production d'abdominaux en forme de plaquettes de chocolat. Il convenait quand même de le dire et de l'affirmer sans détours. Il est certain, par contre, que ces pratiques permettent de bien se sentir dans sa peau et d'accepter son image, même et surtout si elle n'est pas conforme aux critères liés à la mode et à une certaine dictature de l'apparence physique. En un mot comme en cent, il convient de pratiquer et d'enseigner en réduisant le

**La pratique assidue de l'interne ne fait pas maigrir !**

risque de prise de poids excessif, mais sans pour autant renier les principes de cette pratique et de cet enseignement ou d'agir à leur encontre. Et il convient aussi d'inciter les pratiquants à se remuer un peu dans le respect de ces principes. Ce qui est possible !

### « Lâcher la proie pour saisir l'ombre »

Dans la pratique des arts internes, il est important de ne pas négliger le travail avec partenaire, et particulièrement les travaux de Touei Shou (poussées de mains) et de San Shou (séparer les mains) car, sans utiliser un excès de force musculaire, il est possible de faire travailler à la fois les articulations, les muscles et les tendons, la circulation et le souffle, par conséquent l'énergie vitale. Les travaux de saisies et de contre saisies utilisées dans le San Shou permettent également un travail en profondeur sur les muscles et les tendons ainsi que sur la circulation de l'énergie.

Pour celles et ceux qui pratiquent la méditation, ou le « Qigong » statique, il ne faut pas oublier que ces pratiques étaient traditionnellement couplées à des pratiques corporelles dynamiques incluant justement un important travail sur les articulations, les muscles et les tendons, la circulation et la mobilisation de l'énergie. Concernant la méditation bouddhiste Chan, il existe une pratique spécifique : « Nettoyage des muscles et des tendons et purification de la moelle et des sinus », le Yijinjing Yisuijing (Chan), forme qui est à juste titre considérée à la fois comme une pratique gymnique et comme une pratique énergétique (« Qigong » bouddhiste). Originellement, elle fut initiée par Bodhidharma au Temple de Shaolin afin de permettre aux moines de mieux supporter la méditation assise. Par opposition au Zhou Chan (méditation assise), elle fut donc considérée comme Zhan Chan (méditation debout). Cette même distinction se retrouve entre Zazen et Ritsu Zen. Dans une certaine mesure, la marche méditative, Jin Hai ou Kin Ho, constitue un exercice inséparable de la méditation assise. Il est dommage que ces pratiques essentielles disparaissent peu à peu au profit d'un semblant de méditation. Mais lorsque le Zen est mis à toutes les sauces, y compris celles du fast-food, il ne faut s'étonner de rien. A vrai dire, il est surtout dommage que l'on cherche à dissocier l'interne de l'externe, ce qui correspond à séparer la peau de la chair ou le manteau de sa doublure et, en quelque sorte, à « lâcher la proie pour saisir l'ombre ». De tout temps en Chine, ces pratiques ont été complémentaires et ce sont nous qui désormais les opposons comme on oppose généralement Bouddhisme, Taoïsme et Confucianisme alors que depuis les Song il avait été clairement admis par de nombreux praticiens que « Les Trois Enseignements ne faisaient qu'Un » (San Jiao He Yi). Unifier le corps, l'Énergie et l'Esprit au travers de la pratique ne semble pourtant pas une proposition irréalisable. Lorsqu'un prince demanda à Confucius quelle serait la première chose qu'il ferait s'il avait le pouvoir, il répondit par deux simples mots : Zheng Ming. Ce qu'on traduit littéralement par « rectifier les mots » et littérairement, par « rendre à chacun des mots son juste sens ». Mais la traduction la plus juste, donnée par le dictionnaire Kangxi serait en fait « bon sens ». Et c'est malheureusement ce bon sens qui manque le plus. —■