

Les Grands principes

A la demande de la Fédération de Qi Gong, la FEQGD, Kunlin Zhang a compilé les principes de bases traditionnellement utilisés en Qi Gong et en Taiji Quan. Il nous en livre un commentaire instructif pour la pratique.

par Kunlin Zhang, docteur en M.T.C.
et fondateur du Centre Likan
propos recueillis par Catherine Zhang

La soif de liberté matérielle que la Chine actuelle manifeste après en avoir été privée entraîne l'appauvrissement de la forme s'éloignant de l'essence des arts martiaux dits internes (Nei Jia), remplacée par des formes d'enchaînements plus démonstratifs et plus accessibles ou compétitifs. Mais nous avons la chance d'être encore à notre époque en contact avec une génération d'instructeurs chinois qui ont supporté la patiente et rigoureuse — voire douloureuse — école des Maîtres pour obtenir la faveur d'un enseignement en profondeur... Cet enseignement commence par le respect des grands principes de base définis par Chang San Feng (voir page 18), et qui se retrouvent décrits de façon identique dans les grands classiques du Qi Gong et du Tai Ji Quan. Sans ces principes de base, aucun enchaînement ou posture ne peut traduire une compréhension correcte ou exprimer cet équilibre intérieur passant par la sensibilité et reconstruisant l'harmonie entre toutes les parties du corps, leur fonction propre, les métamorphoses des souffles et la libre circulation des substances.

A la demande de la Fédération de Qi Gong, la FEQGD, j'ai rassemblé ces principes afin de faciliter les évaluations de fins de formation. Nous avons retenu trois catégories pour classifier ces principes : la posture de base antérieure à toute pratique, la posture statique et la posture dynamique.

1. Ji Ben Zhang : posture de base

Ces principes sont valables pour toute posture ordinaire debout, au commencement de chaque forme.

頂頭懸 Ding Tou Xuan

Sommet (Ding) de la tête (Tou) suspendu dans le vide (Xuan). Désigne la capacité de retenir la sensation d'un libre mouvement de ballant

indépendant du reste du corps sans pour autant dodeliner de la tête, car la tête et le cou restent visiblement droits.

- Tête droite, menton légèrement baissé pour maintenir le sommet du crâne (Baihui) sur un plan horizontal par rapport au ciel, et la tête légèrement inclinée vers la terre.

- Regard droit, ouvert, et porté loin devant soi sans pourtant fixer son attention sur un vis-à-vis.

- Nuque décontractée, sans tension musculaire.

Pour aider à la décontraction, on peut tenter d'atteindre cette double sensation, celle de porter en équilibre un bol d'eau sur la tête, et d'être tiré par un fil vers le plafond du ciel.

- Les épaules naturellement basses et décontractées, égales, pas tirées vers l'arrière.

- Les aisselles vides, légèrement écartées du corps (un poing).

- La poitrine creusée mais non voussée, large, sans mouvement respiratoire apparent.

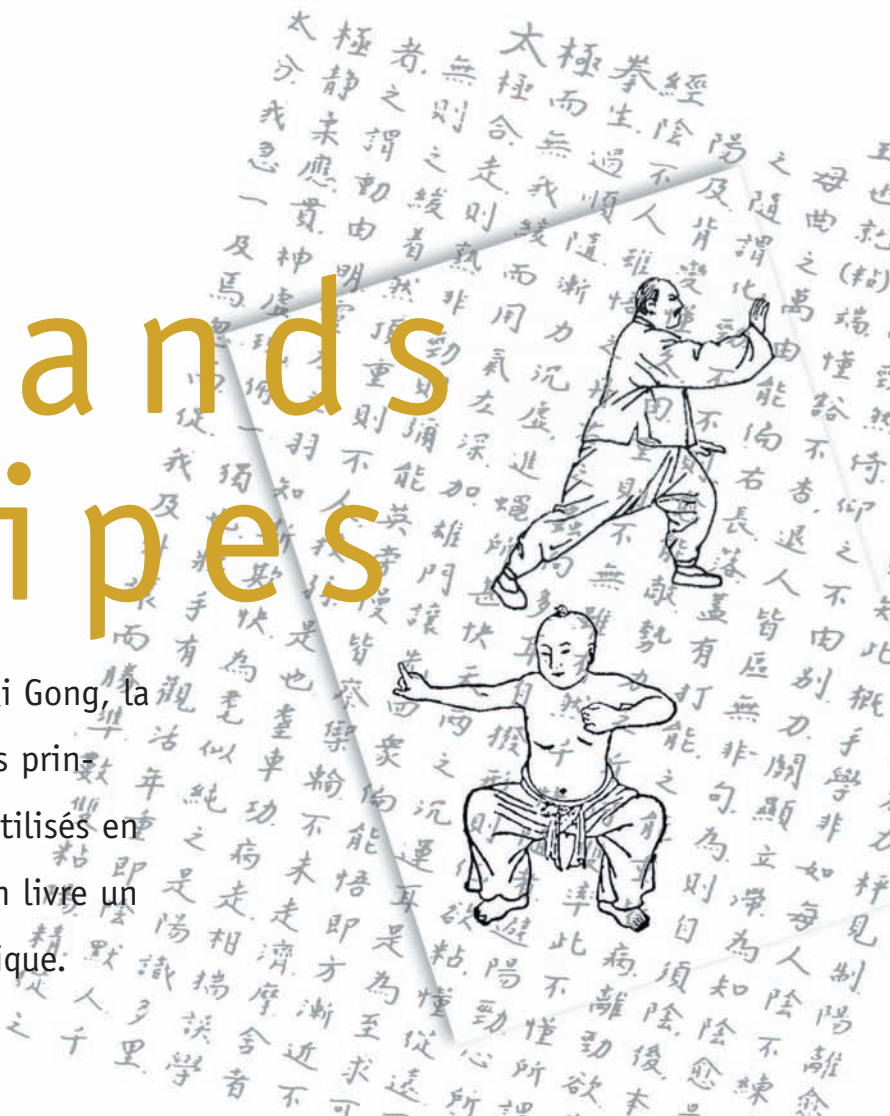
- L'abdomen doit être naturellement détendu, sans tension.

氣沉丹田 Qi Chen Dan Tien

Qi (énergie) Chen (descendre) Dan Tien

Le ventre est lourd, sans être pesant, comme si l'air y reposait.

- La respiration doit être abdominale. Bien que les poumons filtrent l'air, les reins prennent le Qi (Shen Na Qi),



ce qui fait dire que le siège de la respiration se situe dans le Dan Tien. Elle doit être entretenue sans bruit, régulièrement et profondément depuis le ventre sans être bloquée au niveau de la poitrine qui limite et bloque son expansion.

虚腋松肩 含胸实腹

Xu Ye Song Jian Nan Xiong Shi Fu

Aisselles (Ye) vides (Xu), épaules (Jian) décontractées (Song), poitrine (Xiong) creusée (Han), abdomen (Fu) plein (Shi)

La colonne vertébrale doit être droite et souple, tendue sans volonté musculaire mais tirée comme un élastique pour ne pas voûter le haut du dos ni vousser la poitrine.

含胸拔背

Han Xiong Ba Bei

Poitrine (Xiong) creusée (Han), dos (Bei) large (Ba)

La taille définie par le Mingmen (zone de la cambrure située

entre les 2e et 3e vertèbres lombaires) est poussée vers l'arrière pour arrondir la taille, "ouvrir le Mingmen" (sensation intérieure) et obtenir la verticalité (droiture sans raideur) de tout le rachis vertébral (observation extérieure).

La pointe du coccyx (Chang Qiang) est rentrée pour obtenir la rétroversion du bassin tout en gardant les muscles fessiers complètement détendus.

La tension des cuisses est naturelle, et ne force pas sur la musculature.

Les genoux sont pliés, les chevilles souples, les pieds reposant entièrement sur la terre, toutes les articulations depuis les hanches, genoux, chevilles restent souples (possibilité de mobilité).

2. Zhuang Gong : posture statique

Plusieurs techniques existent : posture de la largeur des épaules (deux largeurs de pieds d'écart entre les pieds. Initialement joints, ceux-ci se séparent d'abord par les talons.) ou posture plus large que les épaules (2 pieds 1/2 de large).

La décontraction fondamentale du dos, des fesses et de la nuque doit faire l'observation et l'encouragement constants de l'instructeur. L'étudiant doit pouvoir, cela s'entend, l'observer déjà chez son instructeur.

Flexion des genoux plus importante, recherchant la position la plus basse : les genoux ne doivent pas être pliés et immobilisés avec raideur, mais sont capables de mobilité comme articulés (subtilement) sur des ressorts.

Point-clé : On peut, en cours de posture, noter une phase de fatigue normale, sans chercher à reténir le tremblement des cuisses qui permet de soulager les tensions neuro musculaires. Mais en aucun cas les hanches ne doivent balloter.

• Verticalité : le Chang Qiang (pointe du coccyx) est rentré pour permettre au Huiyin (centre du périnée situé entre l'anus et l'orifice ou l'appendice sexuel) de se placer



à l'extrémité inférieure d'une ligne reliée en haut par le Baihui (ou centre coronal situé au sommet de la tête).

3. Dong Gong (exercice en mouvement)

沉肩坠肘

Chen Jian Zhui Zhou

Epaule (Jian) basse (Chen), coude (Jou) lourd (Zhi)

A part certains mouvements de bascule intentionnellement

recherchés pour dérouler progressivement les vertèbres, le dos doit toujours rester droit, mais sans raideur.

Toutes les articulations du bras restent souples.

Les épaules sont toujours basses, libérant l'articulation du trapèze. On doit y veiller particulièrement quand les bras doivent monter ou décrire des rotations.

La sensation des coudes est toujours la lourdeur.

Le mouvement des poignets doit être souple, et cela même si le poignet est cassé intentionnellement pour tirer les méridiens Yin à l'intérieur du bras, les articulations du carpe, métacarpe et phalanges toujours déliées, mobiles (non figées), intention qui vaut aussi bien en Qi Gong thérapeutique qu'en Tai Ji Quan (dans le Lu-Ji-An, tirer-pousser par exemple).

Lors du déplacement des jambes, les hanches doivent rester souples, la cheville dans l'espace est naturellement détendue, non cassée.

La perception idéale est le déplacement du félin qui pose son pied avec souplesse et stabilité.

Les muscles fessiers doivent rester décontractés.

Qi Gong et Tai Ji Quan



Se sentir maintenu entre ciel et terre.



Harmonie du souffle.

Point-clé : Le plus important est d'encourager est la décontraction des fesses et des chevilles lors des déplacements.

Rythme, respiration

- Le rythme (Sudu) des mouvements et déplacements doit être habituellement égal dans un enchaînement. Certains mouvements intentionnellement plus secs ou plus rapides sont pourtant remarqués en Tai Qi Quan et fréquemment en Bagua Zhang afin de mesurer le rythme respiratoire abdominal.

- La respiration fait, parfois à tort, l'objet d'une vigilance de première importance alors que la concentration sur le mouvement correct est essentielle.

Point-clé : Quand le mouvement est bien compris, la respiration se régule d'elle-même, alors qu'y penser avant perturbe la liberté du mouvement et éloigne du but qui est d'ajuster naturellement le rythme respiratoire à celui des déplacements. Il faut simplement essayer de toujours respirer de façon abdominale sans pour autant focaliser sur son abdomen.

En dehors de certains exercices de Qi Gong la recherchant volontairement, la respiration abdominale inversée (gonfler le bas de l'abdomen sur l'expir puis le haut de l'abdomen sur l'inspir) doit être utilisée après une longue pratique du Tai Ji Quan ou du Bagua Zhang. Elle ne saurait l'être avant d'avoir acquis tout ce qui précède.

整体性 Zhenti (globalité), Xin (corps)
Zhen Ti Xing
• Synchronisation (Paihe) : dans un enchaînement de mouvements, ce qui est frappant chez un débutant, c'est la dysharmonie entre les différentes parties du corps qui ne

coopèrent pas. Chez un « ancien », le mouvement entraîne l'adhésion de toutes les parties du corps et donne ainsi une sensation globale d'harmonie. Par exemple l'articulation du coude coopère avec le genou, la main avec le pied etc, la hanche avec l'épaule, la tête avec le regard qu'elle accompagne toujours (jamais de regard en biais).

- De même l'équilibre du mouvement est réalisée par l'alternance régulière du Xu (vide) et du Shi (plein) comme le passage harmonieux du poids du corps d'une jambe sur l'autre, des mouvements d'ouverture et de fermeture des membres, des poignets cassés ou arrondis alternativement, du mouvement contraire ou complémentaire des bras, du haut avec le bas... Tout ceci est l'expression de la théorie du Yin et du Yang expliquant les mouvements de l'univers par la complémentarité de qualités diamétralement opposées, mises au service de l'union, du UN contenu dans ces deux principes.

形 神 意
Xin Shen Yi

Corps (Xin) et mental (Shen) ensemble, forment une unité indissociable (Yi).

Lorsque l'intention (Yi) guide le corps, le Qi (énergie) arrive et se manifeste (Shen). Tous les trois sont indissociables (San Dao).

意 到 氣 到 神 到
Yi Dao Qi Dao Shen Dao

Afin que toutes les parties du corps participent d'un équilibre, c'est le mental, apaisé, non distrait, qui doit guider, commander le mouvement correct. Et c'est par la



Relâcher les épaules.



Savoir diriger l'intention.

seule concentration (Yi) sans volonté (sans tension) sur tous les détails qui doivent servir le mouvement ou la posture corrects, que vient alors la sensation du Qi qui les anime. Le Qi épouse et suit tous les mouvements faits avec concentration et attention. Puis c'est lui à son tour qui prend l'initiative de guider le mouvement avec justesse sous le regard intérieur de l'attention, sensible à ses manifestations et docile à eux en juste retour : donner de l'attention pour guider les mouvements extérieurs du corps afin de recevoir les instructions intérieures du Qi. De cette complicité peut naître la sensation de bien-être à rechercher toujours par le jeu mutuel des échanges dociles entre le couple du Yi (l'attention qui donne l'intention) et du Qi.

Bien-être, n'est-ce pas là le but le plus inestimable et vrai de la vie, qui fait pâlir les intentions du paraître et de l'avoir ?

以心行氣 務令
 Yi Dao Xing Qi Wu Ling
 沉着 乃能收斂入骨
 Chen Zhuo Nai Neng Shou Lian Ru Gu

Yi (concentration) Xin (cœur) Xing (corps) Qi (énergie) Wu Ling (absolument) Cheng (lourd) Zhuo (articulations) Nai Neng (pouvoir) Shou Lian (rentrer) Ru Gu (dans les os)

Lorsque l'intention mentale et les mouvements du corps sont complices, la sensation de lourdeur (non accablante) recherchée, alors l'énergie peut circuler sans irrégularité

entre les os et la chair et pénétrer jusque dans les os . C'est ce qui fait dire, selon la théorie de Zhan San Feng (Chan San Feng), développée dans les écrits fondamentaux de Wang Zong Yue : *La force du Taichi est dans les os.*

Quand le mouvement est bien compris, la respiration se régule d'elle-même, alors qu'y penser avant perturbe la liberté du mouvement.

La vocation d'un disciple de la Tradition est de transmettre, de génération en génération une science appréhendée jour après jour par ses fondateurs. Je concentre mon travail dans la pratique des formes qui m'ont été transmises et la méditation régulières sur les principes développés dans mes livres de chevet afin de les comprendre toujours plus de l'intérieur grâce au développement toujours plus subtil de la sensibilité, Je m'évertue à penser juste, à développer sans cesse le jeu des échanges énergétiques jusque dans chaque geste de la vie autant que faire se peut, Cette attention presque omniprésente sur ses pensées et sur ses actes est essentielle et nécessaire pour obtenir la solidité intérieure et les connaissances propres, éprouvées par la sensibilité, à enseigner un Art dans le respect de ses lois non rigides mais pleines de la substantifique moelle de Wang Zong Yue.

Cette sensation de Qi dans la moelle est inexplicable. Apprenez les principes, parvenez-y : alors votre propre sensibilité continuera de vous instruire les effets réalisés. Pensez aux moyens, pas au but. C'est par eux que vous l'atteindrez.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.