



Au printemps, la sève nourrit les fibres, les fleurs et les feuilles, la nature se déploie à nouveau, avec douceur et puissance. Les arbres grandissent depuis leur cœur vers l'extérieur... inexorablement. Le printemps correspond à la saison du foie, de la vésicule biliaire, du vent et des tendons. Mais au-delà du savoir, qu'en est-il de nos sensations ? Que devient la théorie si elle ne repose pas sur la pratique ?

LA FORCE CACHÉE DU QI !

Notre première perception, quand il est question de Qi Gong, n'est pas la force athlétique, tendineuse ou musculaire, mais bien plutôt la détente et le lâcher-prise... Cela ne signifie pas pour autant que les efforts ne sont pas nécessaires. Efforts d'attention, mais aussi sollicitation de nos fibres, de nos «tissus». La vitalité passe par toutes les dimensions de notre organique que nous pouvons visiter sous la forme de différentes densités dans le mouvement. A l'occasion de ce printemps, nous vous invitons donc à animer un nouveau souffle : réveillez votre chair !



crédit photo: D.R.

Du Shen au *Jing*

Donner du corps à son esprit

par Arnaud Mattlinger

Nourrir le corps pour éveiller
l'esprit ou nourrir l'esprit
pour éveiller le corps ?



PORTRAIT

Dessinateur et designer, Arnaud Mattlinger rencontre l'équipe de GTao en 1999. Il devient professeur certifié de Wutao® et se forme à la Trans-analyse®. Depuis 2003, il donne des cours à Paris, et des stages partout en France. Dans le même temps, il s'est formé au Tai Ji Quan auprès de P. Charoy et Imanou R. Son enseignement (styles Chen et Yang) intègre désormais les principes du Wutao. Il nourrit également sa pratique d'une recherche picturale de calligraphies de gestes.

www.arnaom.com

En Occident, le corps et l'esprit sont séparés, distincts, scindés. L'esprit, souvent confondu avec la raison, est placé au-dessus du corps dans une sorte d'échelle de valeur. Le corps appartenant à l'animal, l'esprit au divin, il est plus noble de cultiver l'esprit que le corps. Pourtant, si l'on reprend l'étymologie du mot « esprit », il s'agit du « souffle ». Qu'on le considère comme la respiration ou comme la pulsation du vivant en nous, le souffle est profondément physiologique et corporel. Par ailleurs, la vision taoïste ne distingue pas le corps de l'esprit, mais les réunit comme les deux aspects yin-yang d'une même réalité : « l'individu », ce qui ne peut être divisé. On comprend alors que Corps et Esprit s'unissent dans une dynamique vitale et qu'il est nécessaire pour éveiller l'esprit de cultiver le corps.

Cultiver le corps

En quoi cela consiste-t-il ? A se connaître, et à s'aimer. Je dirais donc qu'il s'agit pour commencer de bienveillance. Car c'est dans le corps que se manifeste le sacré, la Vie. Selon le Yang-

sheng* et les principes de l'écologie corporelle, cultiver le corps est comme cultiver la terre : c'est en prendre soin, la travailler pour qu'elle donne les meilleurs fruits. Il ne s'agit pas ici d'exploiter le corps, mais il ne s'agit pas non plus de le sous-estimer, car en ne sollicitant pas suffisamment notre physiologie, son potentiel décroît. Il est donc important de reconnaître que nous vivons toutes sortes de rythmes, toutes sortes d'amplitudes, et de pouvoir inclure cette réalité dans notre pratique énergétique.

Animer le mouvement

Lorsque nous pratiquons, c'est la qualité de notre attention qui permet de sentir ce qui se passe, ou ne se passe pas, ce qui circule ou ne circule pas, et d'accueillir nos sensations. Cette écoute éveille notre sensoriel, c'est-à-dire notre conscience de soi, à soi et au monde. Une fois ouverte, cette Conscience peut s'accroître et s'approfondir dans le charnel et le tissulaire, le Jing. Pour dépasser le cadre des exercices très formalisés du Qi Gong, il est donc possible d'entrer dans une sollicitation musculaire et tendineuse plus intense, sans que cela devienne une recherche de performance ou un « dressage » du corps. Cette intention permet néanmoins d'aller plus loin dans le dénouement des tensions que nous recherchons pour la libre circulation du Qi. En animant le mouvement, nous sollicitons aussi la mise en route de l'ensemble des autres systèmes physiologiques (sanguin, nerveux, lymphatique, articulaire, respiratoire...). C'est donc tout notre organisme qui se met en mouvement. Cette sensation à son tour nourrit l'esprit.

De nouveaux possibles

Changer les amplitudes et les rythmes de la pratique nous sort de la routine et ouvre de nouveaux possibles. C'est la qualité de notre attention qui permet de sentir cet éveil et l'ouverture des espaces intérieurs. A l'inverse, sans attention, lorsque le mouvement est conduit par automatisme, lorsque l'intention reste à l'intérieur du corps, le lien entre le corps et l'esprit s'étioule. Il n'y a plus ni Jing ni Shen, juste un corps qui bouge. Meilleure est l'attention, meilleure est la conscience de soi...

L'attention permet ainsi de préciser, d'affiner les sensations, de les rendre plus subtiles. Subtiles ? Tiens donc, n'est-ce pas une qualité donnée à l'esprit en contraste avec le corps ? L'esprit serait simplement le corps rendu subtil. Il s'agit donc pour éveiller l'esprit d'être pleinement présent à nous-mêmes, aimant(e)s, nos sens faisant le reste : accepter de s'incarner, c'est s'éveiller. ■

* Concept taoïste traduit par « Nourrir le vivre par Cyrille J.-D. Javary.

**C'est dans
le corps que
se manifeste
le sacré.**

A propos du Qi

Un nouveau souffle à l'énergie

par Catherine Despeux

crédit photo : D.R.

L'énergie est présente partout, sans pour autant avoir la même signification pour tout le monde. Notion vague ou concept précis ? Il est nécessaire de clarifier qui est le Qi.

Si il est un terme fondamental dans la pensée chinoise et la majorité de ses applications — médecine, arts martiaux, géomancie, peinture, calligraphie, massages, musique — c'est bien celui de qi, pour lequel les traducteurs ont choisi des termes divers couvrant une partie seulement du sens de ce mot, tels que l'air, l'humeur, le climat, les émanations ou l'énergie. Cette dernière traduction est passée dans l'usage et l'énergie, sortie de son contexte scientifique, a envahi nombre de domaines de l'ésotérisme et des disciplines du corps, leur donnant ainsi une teinte pseudo-scientifique. Il faut bien l'admettre, aucun mot ne rend compte parfaitement de cette notion de qi, mais celui d'énergie est certainement le plus imparfait. Si l'on examine son emploi, la première chose qui frappe est son aspect concret : le qi, c'est avant tout l'air que nous respirons et qui donne le souffle. À cet air respiré sont associées plusieurs qualités : mouvement, légèreté, luminosité, transparence, nourriture. Aussi l'idée de souffle nous a-t-elle toujours semblé la plus appropriée, d'autant que l'emploi de qi rappelle étrangement celui de souffle chez les présocratiques Grecs. Pour Anaximène de l'école de Thalès, le souffle, même invisible et indéterminé, est matériel, il appartient à la nature, il se manifeste dans ce qui est froid ou chaud et dans ce qui est en mouvement, comme le qi. Pour être bien dans sa peau, inutile d'aller chercher la magie de l'énergie : il suffit de savoir bien respirer, une respiration qui mobilise toutes les parties du corps, même les plus profondes, sans aucune tension ni aucun obstacle : quand les textes chinois disent que le qi circule partout dans le corps humain, telle la brume qui envahit tous les vides, c'est dire en fait que la respiration mobilise toutes les parties du corps qui sont en mouvement et bougent parce qu'il y a du vide entre elles, vide qui laisse œuvrer ce souffle de la respiration. Comme le

L'essentiel est de se renouveler chaque jour.

rappelle Gregory Reyhler, « la respiration dépasse le simple fait physiologique qui regroupe les mécanismes mis à la disposition de l'organisme pour alimenter les cellules en énergie. »

Pour arriver à un tel résultat, bien évidemment il faut acquérir une connaissance parfaite de son corps physique, savoir en déceler les mauvaises postures, les mauvaises habitudes, l'emploi imparfait que l'on en fait ; en Occident, Moshe Feldenkrais comme d'autres ont su montrer combien l'on n'employait qu'une partie des possibilités de notre corps. La connaissance du corps et sa maîtrise sont un apprentissage long et quotidien : aucune énergie magique ne peut suppléer à la sueur des efforts et des exercices répétés, accompagnés d'une respiration adéquate.

On sait dans notre médecine que la respiration permet la fourniture d'énergie ; de même le qi produit-il de l'énergie : il n'est pas l'énergie, mais bien le souffle mû par la respiration. On sait aussi que la respiration participe à l'envoi d'influx nerveux ; or, dans les conceptions traditionnelles du corps en Chine, il n'est nullement question de nerfs encore moins d'influx nerveux, et l'on peut dire que le qi est ses voies de circulation jouent en partie ce rôle.

Dans la pensée chinoise, l'essentiel est de se renouveler chaque jour et de ne jamais être figé : la dynamique de la personne — et pas seulement du corps — est garante du bien-être. Le souffle est à la fois ce qui crée le lien entre les différentes facettes de l'individu, entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et l'autre, entre l'intention et l'acte, c'est ce qui permet de prendre conscience du lien. Diffuser l'air par la respiration dans toutes les cellules du corps, ou, comme l'écrit ce merveilleux penseur taoïste qu'est Zhuangzi, respirer jusque dans les talons, c'est assurément le meilleur moyen d'avoir une belle énergie. ■



PORTRAIT

Catherine Despeux est professeur émérite à l'Inalco (Institut National des Langues et Civilisations Orientales). Elle travaille sur l'histoire de la médecine chinoise et du taoïsme. Elle s'est spécialisée dans l'étude des techniques taoïstes du corps, du souffle et de l'esprit. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages devenus des références comme « Taiji Quan, art martial, technique de longue vie ». Vient d'être réédité : « Qigong de Zhou Lüjing », Guy Trédaniel.





Françoise Laurent-Huck dans l'un des 10 mouvements d'étirement du Qi Gong de l'école E-Mei.

Dominique Casay's

« Renforcer le travail corporel. »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger et Delphine Lhuillier

À la veille des 17es Journées Nationales de Qi Gong qui se dérouleront partout en France, du 23 au 29 mai prochain, Dominique Casay's, président de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique, nous partage sa vision.



PORTRAIT

Kinésithérapeute D.E. spécialisé en massage chinois, Dominique Casay's est Président de la FEQGAE. Il a également co-fondé le Centre culturel chinois « Les Temps du Corps » avec sa compagne Ke Wen. federationqiqong.com

GTao : Pouvez-vous nous parler des fondements du Qi Gong ?

Dominique Casay's : Ce qui caractérise tous les Qi Gong, ce sont les trois régulations : du corps, du souffle et de l'esprit. Le Qi Gong ne peut pas être séparé de ce concept à trois niveaux ; l'équilibre des trois évoluant au cours de la pratique. Le pratiquant commence par travailler le corps, la fluidité du mouvement, la libre circulation. Puis, plus il avance dans la méthode, et plus le travail du souffle et de la conscience devient prédominant. Pour un même mouvement, progressivement, l'enseignant donne davantage d'indications concernant le souffle et l'intention. La respiration permettant de sentir l'intensification de la circulation de l'énergie, le travail

énergétique s'affine. Il devient possible pour le pratiquant de localiser le Qi dans le corps et de faire tous les liens entre le corps et l'esprit ; il peut dès lors accéder à une conscience globale, ce qui est l'essence même du Qi Gong.

GTao : Les pratiques du Qi Gong et du Fitness agissent pour notre mieux-être. Quelle est donc la spécificité du Qi Gong ?

D. C. : Le Fitness, comme beaucoup d'autres activités corporelles, est bénéfique pour la santé ; le Qi Gong n'a pas cette exclusivité ! Mais sa spécificité réside dans la relation qui se tisse entre l'intérieur et l'extérieur. Dans le Qi Gong, il y a une perception consciente de nos entités organiques : du cœur, du corps, des émotions. C'est une mise en relation et une recherche d'unicité corps-esprit qui reste un concept encore difficile à intégrer pour les Occidentaux. Pour le mental, il est compliqué de s'assimiler à l'entité biologique corporelle. Le Qi Gong est un outil relationnel à l'intérieur du corps, entre le corps et l'esprit, pour construire notre être dans sa globalité, afin de mieux gérer notre vie.

GTao : Les pratiquant(e)s de Fitness paraissent « bouillonner » de vitalité, peut-être davantage que les pratiquant(e)s de Qi Gong. Comment expliquez-vous cela ?

D. C. : Il s'agit de deux pratiques différentes. La natation ou la marche à pieds sont des sports qui développent des aptitudes physiques comme la musculation ou bien la souplesse. Le Qi Gong, quant à lui, aide à les entretenir, mais il n'est pas là pour les développer. Il s'agit plus de créer des liens conscients, une circulation et une relation entre l'intérieur et l'extérieur, le haut et le bas.

GTao : Mme Liu Ya Fei recommande néanmoins comme préalable à toute pratique de Qi Gong de travailler la dimension tendino-musculaire...

D. C. : Bien sûr, la structure corporelle doit soutenir la circulation de l'énergie. Et nous touchons là un des aspects problématiques du Qi Gong en Occident : l'intellectualisation. Si nous sommes très compétents pour comprendre comment fonctionne le système, une fois que nous l'avons compris, nous pensons que le travail est fait et nous intellectualisons bien souvent notre pratique.

Or, certains pratiquants devraient davantage travailler leur placement plutôt que de rester dans une idéalisation culturelle. Le concept du « vide parfait » ne remplacera jamais une posture bien ajustée. C'est l'unité corps-esprit qui est importante. Il est donc essentiel d'insister sur le renforcement du travail corporel. D'ailleurs, les enseignants chinois de Qi Gong suivent un entraînement rigoureux de préparation physique. Et ça

Créer
des liens
conscients.

se voit ! N'oublions pas cependant de tenir compte du profil des pratiquant(e)s : de leurs aptitudes, de leur âge, etc.

GTao : Un mot pour conclure ?

D. C. : Avec les nouvelles orientations de la FEQGAE, nous mettons en avant un regroupement qualitatif et représentatif des enseignants de Qi Gong, de façon à ce que cette pratique profonde, au riche patrimoine traditionnel, ne perde pas son identité dans l'ensemble des activités de loisirs, comme les gyms douces par exemple. ■

La FEQGAE est devenue depuis septembre dernier une Fédération qui regroupe les enseignants de Qi Gong en France. Elle est garante d'un enseignement et d'une éthique pour la pratique. La Fédération Sport pour Tous, quant à elle, a été choisie comme fédération d'accueil pour gérer administrativement les associations qui le souhaitent. Mais cette Fédération ne maîtrise pas les techniques de Qi Gong. En revanche, la pratique du Qi Gong entre bien dans l'état d'esprit de cette fédération.

Retrouvez D. Casay's dans le prochain n° de GTao. Il nous expliquera la situation plus en détail et le positionnement de la FEQGAE aujourd'hui.

TÉMOIGNAGE

Le Qi Gong constitue pour moi le meilleur moyen de me remettre en forme, au sens propre et au sens figuré. Les étirements de l'École E-Mei me semblent particulièrement efficaces, car ils permettent de mettre en mouvement l'ensemble du corps physique et mental. Amplitude, lenteur, arrêt et contemplation, le respect de ces 4 consignes permet ainsi de dépasser le simple niveau gymnique pour accéder à un niveau énergétique. Une pratique régulière assouplit l'ensemble du corps en l'étirant dans l'amplitude. La lenteur, les arrêts et la contemplation (une observation sans analyse) me permettent de noter les petits mouvements/mini-ajustements se produisant à l'intérieur de mon corps. Les mouvements permettent également de retrouver son axe vertical sans cesse mis à mal par les travaux d'ordinateur (antéro-postérieur), le port de charges diverses (équilibre G/D en cas de scoliose) et la pesanteur (haut/bas). Le dos est étiré dans sa verticalité, la poitrine s'ouvre grâce au souffle, une douce chaleur se répand dans l'ensemble du corps, une joie paisible éclaire mon esprit. La pratique me permet d'améliorer ma conscience corporelle et de découvrir à chaque fois de nouveaux paysages internes...

Françoise Laurent-Huck

enseignante en Qi Gong à l'association Ginkgo
et au CAES du CNRS Alsace

— Prenons notre temps avec le Qi Gong —



**17^e JOURNÉES NATIONALES DE
QI GONG**

Une semaine partout en France du 23 au 29 mai 2011
Organisée par la
**FÉDÉRATION DES ENSEIGNANTS
DE QI GONG, ART ÉNERGÉTIQUE**

consultez tous nos événements sur le site :
www.federationqigong.com
Renseignements : 04 42 93 34 31

Photographies : Anthony Vélain / Graphisme : Hervé de Corta

Yi Jin Jing

Un cas d'évolution de la pratique

par Laurence Cortadellas et Jean-Michel Chomet

Au hasard de leurs rencontres, les auteurs ont découvert, ces dernières années, des formes de Qi Gong* et des manières de s'y exercer très différentes de celles qu'ils avaient étudiées...



Illustration issue d'un traité de Yi Jin Jing par Zhou Shou Guan.

crédit photo: Zhi Rou Jia

exécuter. Nous passionnant pour tous les aspects de ces arts énergétiques que nous avons connus grâce au mouvement initié par la Chine moderne, nous nous sommes alors mis en quête de ces nouvelles facettes du Qi Gong. Devant l'évidente complémentarité de cette pratique avec celles que nous connaissions, nous nous sommes lancés dans une réflexion et une recherche visant à retrouver, étudier et transmettre ces formes du travail énergétique. Le Yi Jin Jing est en cela un très bon exemple. L'Association Nationale du Qi Gong de Santé actuelle a mis au point quatre formes traditionnelles dont un Yi Jin Jing. En observant la forme du Yi Jin Jing issue de ce groupe de travail, nous pouvons constater qu'elle obéit elle aussi à cette logique de simplification; l'aspect dynamique et extrêmement vigoureux disparaît au profit de gestes doux et relaxants.

Quel est alors l'intérêt d'un travail tendino-musculaire ?

Comme le disent les traités taoïstes, le Jing concerne le corps de chair et de sang; l'activation des tendons et des muscles, notamment dans les formes vigoureuses, génèrent une stimulation hormonale nécessaire pour provoquer l'effet « bain de jouvence » recherché dans le Qi Gong. Sans cette activation des tendons et des muscles, associée à la respiration et l'intention, ce sont surtout les systèmes circulatoire et nerveux qui sont sollicités. Cette vision expose qu'une pratique stimulant principalement le Shen (force spirituelle, esprit) de nature du Feu et le Qi (souffle – énergie) de nature du Vent provoquerait un dessèchement si elle n'était pas associée à un travail sur le Jing (essence, vitalité) qui humidifie et rééquilibre ainsi notre système. Le travail du Jing, associé à l'Eau, sollicitant muscles et tendons, est pour eux le garant de l'équilibre Eau/ Feu. La vision de ces anciens reposait d'ailleurs davantage sur le principe des « Trois Médecines » que sont Jing / Qi / Shen plutôt que sur le système des méridiens, canaux et collatéraux qui sont, eux, issus de la théorie médicale.

Dans nos formations, nous enseignons deux formes de Yi Jin Jing; celle citée précédemment et une autre provenant de Zhou Shou Guan, qui l'a reçue d'un moine bouddhiste à la fin du 19e siècle; cette longue version, très variée, est très tonique et gymnique. Ces deux formes nous permettent de montrer deux visions qui se complètent et s'enrichissent. Ainsi est-il plus aisé de comprendre les quatre opérations de base du Qi Gong (monter, descendre, déployer, replier), véritables clés de la régulation du Qi. ■

* Par commodité, nous nommons Qi Gong l'ensemble des pratiques issues de la tradition chinoise: Yang Sheng Shu, Dao Yin Fa, Tuna Gong, Jing Gong, Lian Dan, Nei Gong, etc.

Ces méthodes, souvent très dynamiques et intenses, ne sont pas étrangères au Qi Gong traditionnel puisqu'on en trouve des descriptions et des commentaires dans d'anciens traités.

Quelle est la raison de cette évolution ?

Notre hypothèse réside dans la compréhension historique, notamment de la première moitié du 20e siècle. Après la chute des Qing et face aux puissances coloniales européenne et japonaise, qui, en organisant le commerce d'opium, nuisaient gravement à l'intégrité de millions de chinois, quelques dirigeants ont cherché auprès d'experts un moyen pour revivifier la vitalité de leur peuple par des exercices physiques issus des arts martiaux, des formes de Nei Gong et de la médecine traditionnelle. Suite à la révolution de 1949 qui a laissé le pays dans un état de grande pauvreté, les autorités chinoises ont suivi la même logique. Dans cette perspective, la solution était d'organiser un entraînement de masse. Cette pratique, pour qu'elle soit efficace, devait convenir au plus grand nombre, y compris aux plus faibles et aux plus âgés; il a donc fallu simplifier. Cette synthétisation s'est opérée autant sur les formes elles-mêmes que dans les manières de les

Le Jing concerne le corps de chair et de sang.

PORTRAITS



Jean-Michel Chomet est professeur d'arts martiaux internes, Qi Gong, Nei Gong. Co-créateur avec Laurence Cortadellas d'Ar.Mo.Es, l'art du mouvement essentiel et de Zhi Rou Jia, « L'école du développement de la douceur ».



Laurence Cortadellas est professeure de Qi Gong, Nei Gong, Ar.Mo.Es et diplômée de la FFKDA & FEQ-GAE. Elle est également à l'origine d'une formation de Qi Gong pour les enfants qui s'adresse aux adultes.

www.zhiroujia.com



QI GONG POUR LA FEMME

« LA FILLE DE JADE »

28 et 29 mai 2011 à Aix en Provence (13)

« WU DANG QI GONG NI »

4, 7 et 8 mai 2011 à Hauterives (26)

« VOYAGE VERS LA FÉMINITÉ »

du 1er au 5 Août 2011 à Hauterives (26)

HÉLÈNE CODOVITCH

Technique de l'YOGA et de la FÉDQAN. Autour des Qigong et du Tai Chi. Voyage vers la Féminité par méditation et Tai Chi. Pratiques d'Énergie et de Qi.

« ZHI NENG QI GONG NI »

4 et 7 Août 2011 à Hauterives (26)

VIVIANA PANGARE

Niveau de l'YOGA, de la FÉDQAN et de l'École du Wu Ji Tai Chi. Yoga et Tai Chi. Aide vers l'Équilibre et la Santé. Tai Chi et Tai Chi. Pratiques d'Énergie et de Qi.

RENSEIGNEMENTS

04 . 75 . 03 . 25 . 28

info@vocietfocni.com - www.vocietfocni.com



WEEK END
du **29 Avril**
au **1er Mai**

AïKIDO & Armes

Avec
Pascal Patout 4^{ème} DAN
Alfred Vatou 5^{ème} DAN
Samedi et Dimanche : 9h30 - 12h30
Participation : 40 €

& SHIATSU

& Réflexologie Plantaire

Avec
Patricia Guyomard
Alfred Vatou
Samedi et Dimanche :
15h30 - 18h30
Participation : 80 €

Soirée Massage du dos

Vendredi : 18h30 - 22h00
Participation : 35 €

RENSEIGNEMENTS

DOJO DE LA FORÊT

Route de la Forêt - 13120 - Saint-Jean-Cap-Ferrat
04 75 03 25 28
www.dojodelaforet.com

DERNIÈRES PARUTIONS

Extraits en accès libre sur le site



- Zen, spiritualité
- Arts martiaux chinois
- Chi-kung sibérien
- Chi-kung chinois
- Yoga
- Kung-fu
- Chin-na
- Santé
- Tai-chi-chuan
- Romans

☎ 01.64.24.70.38

www.budo.fr

Structures corporelles

L'expérience du ressenti

par Julian King

Lorsque le Qi circule, il traverse nos structures corporelles. Os, muscles, systèmes sanguins ou nerveux, tous n'ont pas la même densité. En voici une brève lecture ostéopathique.



crédit photo: D.R.

Quand l'ostéopathe pose ses mains sur le corps du patient, il doit savoir sur quelle structure il se trouve. Cette connaissance ne vient pas uniquement d'un savoir anatomique, mais parce qu'il a appris à sentir sur quel tissu il agissait. Un des principes fondamentaux de A.T. Still, le fondateur de l'ostéopathie, consiste à dire que la structure gouverne la fonction ; un autre, que la règle de l'artère est reine. Ce qui veut dire que si le système sanguin fonctionne bien et si les structures sont ajustées, le corps a tout ce dont il a besoin pour vivre. Ce principe ostéopathique transposé aux arts corporels signifie qu'une bonne pratique énergétique devrait se concentrer dans un premier temps sur la fluidification du corps pour enlever en douceur les « anneaux de tension » qui se sont mis en place au cours des années. Une fois le corps fluidifié, l'expérimentation des différentes « densités » du corps peut alors commencer. Je parle de densité car chaque structure corporelle (fascias, tendons, muscles, organes, système nerveux, système sanguin...) possède la sienne propre. En travaillant les structures du corps ou ses liquides (système sanguin, nerveux), le pratiquant en arts énergétiques peut prendre conscience des structures à libérer pour que le corps puisse s'adapter à son milieu et s'accompagner vers une autogénération.

Apprendre à sentir...

Comment pouvons-nous savoir si un fruit est mûr ou pas ? Inutile de l'ouvrir ou de l'écraser pour le savoir. En le touchant délicatement et en le pesant dans nos mains, nous pouvons très bien sentir si le fruit peut être mangé aujourd'hui ou dans quelques jours. En fait, c'est la densité de la structure interne que nous sentons en touchant l'externe. Si vous n'avez jamais expérimenté le toucher les yeux fermés, je vous le conseille... Car nous n'avons pas besoin de voir ce qui se trouve sous nos doigts pour « sentir ». Nous pouvons donc connaître en ressentant. Aussi, si vous pratiquez un mouvement de

Qi Gong, de Taiji ou de Wutao (qui explore toutes ces densités), vous pouvez lui donner différents accents : dense et/ou léger, comme des pleins et des déliés. Mais comment comprendre corporellement ces différentes densités ?

■ Les os sont les structures les plus denses du corps (après les dents). Si vous avez déjà touché un os de poulet avant de le mettre au four, vous avez pu constater qu'il était plutôt dur. Mais cette dureté n'est pas celle du métal. Elle ressemble davantage à une tige de bambou fraîchement coupée. Une certaine flexibilité se ressent sous la dureté. Cette sensation transposée dans le mouvement, vous pouvez densifier votre corps en utilisant des muscles agonistes / antagonistes. Vous travaillez à ce moment-là sur les structures osseuses du corps.

■ Si vous portez votre attention sur le système tendineux-musculaire, la densité ne sera pas la même. Elle est plus proche du caoutchouc utilisé dans une chambre à air de vélo. C'est l'élasticité des sensations corporelles qu'il faut alors rechercher pour accéder à ces structures et utiliser l'énergie élastique des tissus conjonctifs (sauts, sorties d'énergie / Fa Jing).

■ Si vous déliez encore plus vos mouvements, ils deviennent fluides comme de l'eau, ce qui correspond à vos systèmes sanguin et nerveux. Votre mouvement est alors sans entrave et sans intention de densité. Vous pouvez ressentir là où le corps transmet les fluides et là où il peut y avoir des blocages liquidiens (ou stases).

Pour conclure, les ostéopathes ressentent pour la plupart le besoin de travailler sur tous les plans du corps. Qu'en est-il pour les arts énergétiques ? Doit-on travailler d'une part le fluide et d'autre part le tendino-musculo-squelettique ? Ou doit-on travailler tous ces plans en même temps ? Certains diront que tout est énergie, que si nous pratiquons uniquement sur un plan fluide, nous tenons compte de tous les niveaux. Selon moi et ce qui m'a été transmis, la conscientisation corporelle, et donc la guérison, doivent se faire sur tous les plans. ■

Vous pouvez densifier votre corps.



PORTRAIT

Né en Angleterre, Julian King est ostéopathe D.O. Il a étudié l'ostéopathie en France et s'y est installé depuis plusieurs années. Formé au Tai Ji Quan style Chen, notamment par Arnaud Mattlinger, et au Wutao par Pol Charoy et Imanou Risselard, il est aujourd'hui professeur certifié de Wutao.

www.wutao.fr

UN PEU DE PRATIQUE... LE TIR À L'ARC avec Arnaud Mattinger et Cécile Bercegeay

Voici plusieurs variations du mouvement du Tir à l'arc bien connu des pratiquants de Qi Gong puisqu'il est un des mouvements de base du Ba Duan Jin (les huit pièces de brocart).

- Au-dessus, la posture traditionnelle du Ba Duan Jin réalisée par Arnaud.
- En dessous, le mouvement du Tir à l'arc décomposé par Cécile dans sa version Wutao.



1. Observez bien cette posture. Si le placement semble juste, la posture quant à elle paraît « vide ». Autrement dit, les espaces intérieurs ne sont pas ouverts. D'une certaine manière, la posture est introvertie. Le Qi ne peut pas circuler librement partout dans le corps et permettre à l'esprit de fleurir.



2. Observez maintenant cette deuxième posture. Que ressentez-vous ? La posture rayonne. Elle est « remplie ». La colonne vertébrale s'étire dans un enracinement Terre-Ciel, les spirales des fascias s'enroulent et couissent pour étirer la ligne de force entre les deux bras : haut-bas & gauche-droite, le tout inscrit dans une sphère qui s'expande. L'intention, le Yi, et la sollicitation tendino-musculaire ont permis d'ajuster le placement. Les espaces intérieurs sont ouverts, le Shen, lui aussi, s'expande.



1.2.3. Dans ce mouvement de Wutao, la posture s'étire et s'expande, progressivement et plus largement, dans un mouvement ondulatoire de la colonne vertébrale. Le Vaisseau Conception est pleinement ouvert et étiré. Les jambes participent à la poussée de cette extension en ouvrant les Kua au niveau des hanches, jusqu'à prendre appui sur la balle de pied. Le plexus solaire et le cœur respirent, les spirales des fascias dans les bras et les jambes accompagnent le déroulement en torsion de la colonne vertébrale. C'est toute la chaîne tendino-musculaire et la chaîne des fascias qui s'allongent. L'ouverture du cœur, dans un sentiment aimant, se libère et s'épanouit.

Arts internes et musculation

Force et mouvement développent l'intelligence corporelle

par Pascal Girodet

Les arts internes, énergétiques ou martiaux, développent la conscience du corps en mouvement. Des exercices traditionnels de musculation permettent de préciser cette conscience.

La musculation classique utilise essentiellement des exercices avec charges additionnelles (poids et haltères) et les gestes utilisés sont souvent des mouvements analytiques visant des groupes musculaires spécifiques afin d'obtenir un développement ciblé. La musculation est parfois perçue par les pratiquants d'arts corporels internes comme contradictoire avec leur pratique, soit que l'utilisation de charges développerait la force musculaire « brute » et non pas une force « interne » plus subtile, soit que les exercices analytiques

Pascal Girodet dans l'évolution d'un mouvement de base de musculation : le « développé ».

développeraient une motricité « partitionnée » en opposition avec la recherche de mouvements « unifiés ». Pourtant il est tout à fait possible de pratiquer des exercices de musculation qui nécessitent une mise en jeu globale du corps et un travail très fin de guidage et de stabilisation. De tels exercices se retrouvent d'ailleurs dans certaines écoles traditionnelles d'arts martiaux, notamment dans les arts martiaux chinois externes mais aussi internes, ainsi que dans les formes anciennes du Karaté d'Okinawa. Ces exercices, loin de se limiter à une utilisation simple de la force, permettent un travail perceptif profond qui affine la façon d'utiliser la force et améliore la perception des appuis, des alignements osseux et de la respiration. La force ainsi travaillée relève alors d'une véritable « intelligence corporelle », qui peut entrer en synergie avec les pratiques plus habituelles des arts martiaux internes ou des arts corporels énergétiques.



Evolution d'un mouvement de base de musculation : le « développé »

Cet exercice de base de musculation (ci-contre) est appelé « press » en anglais. Je vous propose son évolution, de la plus simple à la plus complexe.

■ Le « développé assis à la machine à charge guidée » : la chaîne articulaire à stabiliser met donc seulement en jeu trois zones d'instabilité : colonne vertébrale, épaules, coudes. Par ailleurs, les extrémités des deux membres supérieurs ne sont pas indépendantes puisqu'elles sont reliées par la barre, ce qui donne une certaine stabilité à l'ensemble.

■ Le « développé debout avec une barre longue » : la barre est libre, ce qui suppose un effort de guidage permanent lors de la poussée pour éviter qu'elle ne bascule en avant, en arrière, ou latéralement. Une autre différence est qu'en posture debout la chaîne articulaire à stabiliser est plus longue et met en jeu six zones d'instabilité : cheville, genou, hanches-bassin, colonne vertébrale, épaules, coudes.

■ Le « développé debout avec deux barres courtes » : les deux mains ne sont plus reliées, ce qui accentue l'instabilité. Cela demande un ensemble d'ajustements des efforts fournis pour que le geste reste équilibré et que les charges soient guidées correctement.

■ Le « développé debout avec deux haltères courts asymétriques » : les haltères courts étant chargés d'un seul côté, cela crée des phénomènes de leviers qui génèrent une instabilité importante. Le poignet devra alors être stabilisé, de façon à la fois fine et puissante, lors de la

crédit photos : Pascal Girodet



Pascal Girodet dans un mouvement traditionnel de renforcement asymétrique, avec charge, en posture du cavalier: Ma Bu.

poussée. La chaîne articulaire à stabiliser est donc plus longue que dans les exercices précédents puisqu'elle met en jeu sept zones d'instabilité : cheville, genou, hanches-bassin, colonne vertébrale, épaules, coudes, poignets.

Plus la structure est instable, plus il faut gérer avec finesse l'utilisation de la force musculaire et les alignements osseux. Si la force musculaire est en jeu, la coordination est tout aussi importante dans ce genre d'exercice. Il s'agit de coordination inter-musculaire (coordonner entre elles les actions des différents muscles), mais également de coordination intra-musculaire (recrutement des unités motrices au sein d'un même muscle). Plus on s'oriente vers des exercices à instabilité structurelle, plus la coordination, et donc le facteur nerveux, prend de l'importance à côté du facteur purement mécanique de la force. On pratique alors des exercices qui mettent en jeu de façon profonde des facteurs nerveux perceptifs et moteurs. Lorsque l'on est peu entraîné aux exercices de type 4, on constate d'ailleurs des tremblements musculaires qui sont la manifestation du travail de coordination profond qui s'effectue.

Exemples d'exercices asymétriques ou complexes

L'avantage des mouvements asymétriques est de mettre en œuvre de façon plus poussée les chaînes musculaires permettant les inclinaisons et les torsions du tronc, ainsi que les stabilisateurs du bassin. Il n'est donc pas nécessaire d'utiliser des charges importantes pour ce type d'exercice, et cela peut même être dangereux lorsque l'on n'est pas suffisamment familiarisé avec ce genre d'effort. Les mouvements présentés ici peuvent être effectués avec une boule métallique de 3, 4 ou 5 kilos (boulets de lancer pour l'athlétisme). L'avantage des boules métalliques est de faciliter la réalisation de gestes spiralés. L'exercice présenté peut-être effectué dans deux versions :

- En gardant le tronc vertical: cette version permet de se concentrer plus sur le bras et convient à ceux qui présentent des contre-indications à la version 2 (par exemple certaines lésions vertébrales ou discales).

- Avec implication du tronc: cette version permet une sollicitation fine des chaînes

musculaires croisées du tronc car elle combine des mouvements flexion-extension, d'inclinaison et de torsion de la colonne vertébrale. Notez qu'elle s'exécute en posture du cavalier (Ma-Bu) afin d'assurer un appui solide au niveau du bassin (photos ci-dessus).

En conclusion, on peut remarquer que les systèmes avec charges instables présentent plusieurs intérêts dans une optique de santé à long terme qui fait partie des objectifs des pratiques internes. Par exemple, la plupart des exercices de type interne ne demandent pas d'efforts importants au niveau des bras, ce qui a pour conséquence que, si la façon d'utiliser les muscles est très subtile, en revanche toutes les fibres musculaires ne sont pas sollicitées. En effet, le fonctionnement des unités motrices (fibres musculaires associées à une même terminaison d'un nerf moteur) fait que leur recrutement dépend en grande partie du niveau de force produit. Or, solliciter les fibres en profondeur est un facteur de maintien de la santé du muscle au cours de la vie. Par ailleurs, les charges instables permettent un entraînement efficace avec des charges moins importantes que les exercices de base de musculation, ce qui permet d'éviter les dommages articulaires qui peuvent être générés par l'utilisation abusive des charges lourdes. En se basant sur une approche intelligente, on peut donc tout à fait trouver une complémentarité entre les exercices de force et les arts corporels énergétiques ou les arts martiaux internes. ■

PORTRAIT

Pascal Girodet pratique à la fois le Karaté et les arts martiaux chinois dans différents styles. Enseignant en biomécanique du geste sportif, il prépare un doctorat sur la force d'impact dans les arts martiaux et les sports de combat. Formateur, il est actuellement coordonnateur fédéral de la Commission des Arts Martiaux de Chine (FFKDA). Il est également président de l'association « Demain Debout » qui soutient la recherche médicale pour la réparation de la moelle épinière.

www.ffkama.fr
www.demaindebout.com

QI GONG & TROPHISME

Le principe des Qigong est d'allier un travail musculaire à un travail respiratoire guidé par une intention spécifique « chevillée » à chaque mouvement respiratoire. Ainsi par l'intention l'énergie ira vers la partie du corps à renforcer. Un travail analogue peut se faire pendant la pratique d'un sport exécuté de façon aérobique (sans apnée), comme par exemple les exercices de musculation. Du point de vue physio-anatomique, nous savons que les muscles sont reliés au système nerveux central, non seulement par des nerfs moteurs et sensitifs, mais aussi par des nerfs trophiques qui sont responsables d'optimiser la nutrition de ces muscles. Ils interviennent en facilitant les échanges nutritifs entre les vaisseaux sanguins d'une part, et la perméabilité sélective des membranes cellulaires d'autre part. Si l'on coupe les rameaux des nerfs moteurs et des nerfs trophiques et que l'on sur-stimule électriquement le muscle concerné, il perdra quand même de son galbe et de son volume.

Il est heureux que les bénéfices des Qigong immobiles méditatifs, des Qigong avec des mouvements doux, ceux des arts martiaux internes explosifs et enfin ceux de renforcements, puissent ainsi circonscrire nos différents types d'activité de la vie quotidienne. Car, qui peut le plus peut le moins. En effet, si le ressenti énergétique accompagne tout autant notre méditation immobile que nos Daolu explosifs, il pourra alors accompagner nos activités professionnelles, notre vaisselle, nos exercices de musculation, etc. en les optimisant, à l'instar de l'effet Kofu du Zen (Kofu ou Gongfu est la qualité de présence à soi et aux choses succédant à un bon Zazen. MICHEL JREIGE

L'éveil du végétal

L'onde... Du bourgeon à la fleur

par Simone Bouskela

La diffusion du Qi et l'ouverture des espaces intérieurs sont une expérience qu'il est difficile de mettre en mots, pourtant ...
Suivez le parcours de l'onde* !

Premiers rayons du soleil, premières balades à vélo... Je croise en chemin quelques arbres en fleurs. Certains bourgeons sont totalement ouverts, alors que d'autres sont encore fermés. En l'observant attentivement, le bourgeon semble bien « pousser » sa maturation et son ouverture par la face dorsale de chacun de ses pétales. Et si, le temps d'un bon « défroissage » de printemps, nous nous mettions dans la « peau » d'un bourgeon...

Rien de tel que d'activer le déploiement de l'onde Yang, postérieure, le long de la colonne vertébrale, pour faire courir quelques frissons de plaisir sous notre peau et venir réveiller l'ensemble de nos tissus endormis par l'hiver. Pour cela, je porte tout d'abord mon attention sur ma région lombosacrée. Puis, de mon intention, je propose un relâchement profond, tranquille, « moelleux », des tissus les plus profonds de mon coccyx-sacrum. Les « portes des reins » s'ouvrent. Je perçois alors une sensation agréable « de liquide vaporeux » s'écoulant de cette région. L'onde se libère. Tour à tour, délicatement, ma lordose lombaire s'efface, mon dos s'arrondit, ma lordose cervicale s'estompe. Mes bras, initialement le long de mon corps, vont progressivement monter au fur et à mesure que, de mon intention, l'onde Yang gagne en amplitude et en puissance, aidée par la respiration. L'onde, en quelque sorte, « soulève » mes bras en se glissant sous mes aisselles, comme une vague. Elle parcourt successivement le rebord postéro-externe de mes avant-bras, de mes poignets, de mes mains, caressant et repoussant l'air ambiant : « Je me fais de la place » et je grandis les espaces en moi. Mes sens s'éveillent à ce contact. Ainsi, pendant la progression de l'onde, deux forces s'animent : l'une ascendante, l'autre descendante. Elles contribuent à l'étirement dans la verti-

calité de l'ensemble des tissus des plans postérieurs. Outre la poussée « haut-bas » de l'onde Yang, la pression exercée par mon intention active d'autres forces dans l'horizontalité, des plans profonds vers la superficie, du centre vers la périphérie. Des forces d'écartement puis d'enroulement vers l'avant des structures paravertébrales entrent en jeu. Mes ailes de bassin s'enroulent vers l'avant, mes flancs et mes cotes s'écartent, les parties latérales de mon cou semblent se « gonfler », l'arrière de mon crâne me donne la sensation de s'« expandre ».

La sensation devient globale. C'est un point majeur dans la compréhension sensorielle de ma pratique. Avec une pratique régulière, je vais pouvoir progressivement « faire glisser » l'ensemble de mes plans postérieurs à l'intérieur d'un arc de cercle imaginé, en « épousant » ses contours au plus près.

Chaque vertèbre, chaque espace intervertébral, chaque muscle, tendon, fascia para-vertébral est ainsi traversé et sollicité par le déploiement de l'onde Yang, ce qui facilitera leur étirement non traumatique. Pendant ce temps, à l'avant, les tissus des plans antérieurs se « scotchent » progressivement contre les plans les plus profonds postérieurs. Je profite de la montée de cette onde à l'arrière pour presser à l'avant l'ensemble de ma structure musculaire antérieure profonde et superficielle. Je vais ainsi tonifier efficacement mes muscles abdomino-pelviens, sans craindre de me déclencher telle lombalgie ou telle autre cervicalgie. Par sa pression, la force d'enroulement des ailes de mon bassin facilite l'ouverture des espaces postérieurs. Ces zones se défroissent, gagnent en amplitude, grandissent, respirent, se fluidifient. C'est

Deux forces s'animent : ascendante et descendante.

se non seulement le relâchement des tensions profondément enfouies, mais également l'ampliation dorsale de la respiration pulmonaire, ce qui facilite la respiration profonde de ces tissus postérieurs.

Il s'agit bien là de proposer du « moelleux », du « tendre » à des zones qui anatomiquement, sont plutôt « dures », ou du moins que leur fonction et leur utilisation ont rendues comme telles : une « échine » qui porte à l'excès et qui plie sous le poids des contraintes mécaniques et émotionnelles ; un poste de travail inadapté sur le plan ergonomique ; des séquelles de traumatismes rachidiens anciens.

Voilà, l'onde Yang a œuvré. A son apogée, le bourgeon a terminé sa maturation, mes bras se situent à la verticale, mes mains sont au-dessus de la tête et mes genoux fléchis. Le bourgeon peut commencer à s'ouvrir par son sommet et mes mains vont peu à peu s'écarter. L'onde Yin entre alors en action... ■

* Le déploiement du Mouvement Ondulatoire Primordial se situe au cœur de la pratique du Wutao.



PORTRAIT

Médecin généraliste, lauréate de la faculté de médecine de Paris depuis 1991, diplômée en micronutrition depuis 2002, Simone Bouskela est professeure certifiée de Wutao.
www.wutao.fr

Wutao

l'art d'éveiller l'âme du corps



Une écologie corporelle ©
un art à vivre, un art à
transmettre, cours - stages
formations : www.wutao.fr

Des cours Paris - province, une formation en 3 ans sous
la direction des fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard

Début de la prochaine formation : octobre 2011

Conditions de pré-inscription & renseignements
contact@wutao.fr - 06 20 89 63 32

STAGES D'ETE

dans les Alpes à 2000m

Wutao

Pratiquez l'écologie corporelle

Avec Pol Charoy et Imanou Risselard



*Essence du geste
Rythmes & chant du souffle
Ressourcement*

Aux ARCS 1600
du 24 au 29 juillet 2011
du 31 juillet au 5 août 2011

OFFRE SPECIALE

- 15 % réservé aux abonnés
du Magazine Génération Tao

Info + Réservation :

Tél. Port. : 06. 20. 89. 63. 32.
contact@wutao.fr
www.wutao.fr

Inscription en ligne :

www.centre-tao-paris.com

Cours & stages réguliers à Paris
Centre d'Arts et d'Ecologie
Corporelle Génération Tao
www.centre-tao-paris.com

Frédéric Momo & Nicolas Piémont

« Le travail de la force favorise l'influx nerveux. »

Entretien réalisé avec Pol Charoy & propos recueillis par Arnaud Mattlinger

La conception occidentale du corps est à son paroxysme dans le culturisme. Néanmoins, la rencontre avec des principes d'interne est possible.

Nicolas Piémont: Je dirais aussi la tonicité musculaire. Il s'agit de préparer les muscles à l'effort. Et je parlerais aussi de « réactivation nerveuse »; on réveille la sensation.

Pol Charoy: En Qi Gong, nous travaillons la posture. Par exemple, dans la posture de l'arbre, le pratiquant se pose dans un certain alignement des segments autour d'une sensation sphérique, et c'est par l'attention qu'on travaille sur le système nerveux.

N. P.: Pour nous, c'est la pratique de haut niveau qui amène la sphère. Pour la plupart des pratiquants, mimer le mouvement est suffisant. Mais il y a souvent des compensations inconscientes qui font qu'il ne s'agit plus du même mouvement, du même travail. A travers la structure, et par la charge, on oblige le corps à trouver des points fixes (ou points d'appui). C'est autour de, et grâce à ses points d'appui, que le mouvement se précise.

GTao: La musculation fait-elle appel à l'intention ?

Pol Charoy: Certains culturistes ont témoigné que pour leur préparation, ils imaginaient la forme, l'aspect et la qualité de leur muscle. Marcel Rouet, notamment, fondateur du culturisme intégral, s'est intéressé à l'hypnose et la suggestion. Il a été plusieurs fois élu plus bel athlète français.

N. P.: Il y a deux aspects, la préparation mentale et la connexion directe au muscle. Pour la préparation mentale, on peut utiliser l'auto-suggestion, mais ce n'est pas quantifiable. Par contre, dans le travail lui-même, on peut mettre en place des contraintes pour amener l'effort sur une zone, un muscle en particulier. C'est le principe de l'isolation. Cela permet d'affiner le ressenti de son anatomie et de favoriser des connexions nerveuses ultrafines. Une fois la sensation réveillée, alors l'intention seule pourra solliciter l'effort.

GTao: Après la PPG, comment s'organise le perfectionnement en musculation ?

F. M. & N. P.: Il y a trois niveaux: la force, la puissance et le volume. Pour évaluer la force, on sollicite l'effort à 100% de la capacité sur une répétition. Tout le reste découle de cette mesure. Puissance, explosivité... seront des programmes conçus à X% de cette capacité maximale. La puissance par exemple,



crédit photos: Frédéric Momo • photo: Denis Boullenger

Frédéric Momo: la force de vie, une vie de force!

GTao: Pouvons-nous évoquer la Préparation Physique Générale (PPG) ?

Fred Momo: C'est une mise en route de l'organisme à tous les niveaux: métabolisme, anatomie, physiologie... pour le travail qui va suivre dans la saison. En ce qui concerne la musculation, on sollicite essentiellement les articulations, l'aponévrose, les tendons, avec une charge représentant 30% à 40 % de la capacité maximale de la personne.

GTao: Quels sont les grands principes qui guident cette préparation ?

F. M. : On favorise la circulation du sang dans l'organisme, sans acidité lactique, c'est-à-dire sans saturer le muscle.

c'est la force + la vitesse. Plus un individu sera fort, plus il pourra intensifier les autres phases de son entraînement. Cela ne signifie pas qu'on doit tous pousser les mêmes charges, mais quel que soit le perfectionnement recherché, il faudra travailler sur la force.

GTao : Comment augmente-t-on la force ?

F. M. : La force est liée aux fibres musculaires. Cette « filière énergétique » particulière porte le nom barbare d'hypertrophie myofibrillaire. Développer la force peut donc consister à favoriser l'épaississement de la fibre musculaire. En allant au-delà des capacités du muscle (filière lactique), celui-ci réagit par surcompensation. Il s'adapte et développe ses capacités (réserves d'énergie). Le développement de la masse nécessite aussi d'augmenter les échanges énergétiques au niveau cellulaire et sanguin. Cela crée une sur-capillarisation des muscles, un fin maillage de vaisseaux sanguins qui irriguent les fibres musculaires.

P. C. : C'est une notion importante car, pour le Nei Gong, c'est le Qi qui fait circuler le sang, ce qui signifie que le travail de la force favorise bien la mise en œuvre du Qi.

N. P. : La force est une qualité physique première déconnectée de la masse musculaire de l'individu. Elle s'appuie notamment sur la qualité de l'influx nerveux, la coordination, la motivation du sujet, la longueur des segments osseux, l'insertion des tendons. La masse musculaire n'intervient qu'en second lieu et ne se développe que grâce à l'expression de cette force ; ainsi un homme fort peut montrer un volume musculaire modeste, l'inverse n'est pas vrai.

GTao : Quels sont les systèmes physiologiques mis en œuvre lors de séances de musculation ?

F. M. : Cela dépend notamment des temps de récupération. Lors d'une séance de force, une récupération de 5 minutes favorise la sollicitation hormonale, testostérone entre autres. Les récupérations plus longues, 7 minutes, permettent la sollicitation de l'influx nerveux. En « muscu », le travail d'endurance, c'est-à-dire sur le cardio-vasculaire, sert à un échauffement général du corps, pour la préparation à l'effort. Par contre, si votre séance de musculation dure trop longtemps, cela devient contre-productif. On parle de « catabolisme » ; c'est-à-dire qu'on finit par brûler ses réserves, et on perd en force, en vitalité, etc. Le travail en résistance, lui, favorise l'augmentation des glucides dans le corps et sollicite le système hormonal. Le travail de la force pure favorise la réponse hormonale ainsi que l'influx nerveux.

GTao : Mais si l'on réalise une même série en 30 secondes ou en 1 minute, cela change-t-il la nature du travail ?

N. P. : Oui, bien sûr. C'est pour cela que l'idée de cadence a été mise au point par Charles Poliquin. La cadence se mesure par 4 temps : le temps de descente de la charge, celui où la charge reste en bas, le temps de remontée et le temps en haut.

GTao : Cela amène la question de la contraction excentrique, isométrique ou concentrique ?

F. M. : La performance sportive s'appuie en général sur un geste concentrique (NDLR : le muscle se raccourcit pendant l'effort). Néanmoins, des niveaux de force bien supérieurs sont enregistrés sur des contractions isométriques (NDLR : longueur maintenue) et excentriques (NDLR : le muscle s'allonge).

N. P. : En outre, concernant les mécanismes facilitateurs de la force, si l'on sollicite les muscles antagonistes, les muscles agonistes sont plus forts. Le travail des antagonistes a un effet « désinhibiteur » sur les endocepteurs, et permet de « lever des barrières ».

Par la charge, le mouvement se précise.

P. C. : En Qi Gong, les mouvements lents sollicitent une musculation particulière, quasiment isométrique, qui permet de travailler à la fois les muscles agonistes et les antagonistes. Si on ne peut pas totalement dire que la musculation est un Qi Gong, on peut dire assurément qu'il existe des principes de musculation dans le Qi Gong. L'un et l'autre se complètent.

GTao : Et les étirements ?

F. M. : Un muscle étiré gagne jusqu'à 12% de son potentiel d'hypertrophie : plus le muscle est long, plus il pourra fournir un effort de plus grande amplitude. Si vous n'étirez jamais un muscle, en restant par exemple toujours dans une retenue de mouvement, vous perdez du potentiel. Ainsi, un muscle étiré sera plus gros et plus fort.

GTao : Et pour terminer, quelle est votre vision du Qi Gong ?

F. M. : C'est un bon travail de concentration, de retour au calme. Très bon pour la détente, mais ça manque de « peps ». Les pratiquant(e)s ne me donnent souvent pas une image de bonne santé et de vitalité.

N. P. : Idem. J'aime beaucoup le principe de relaxation, mais j'observe souvent des placements qui ne sont pas justes. Le relâchement est trop accentué et la structure corporelle n'est pas respectée. ■

PORTRAITS

Fred Momo est entraîneur national depuis 2008, directeur technique du Battling Club, 5 fois champion du monde de Culturisme naturel, en 3 catégories, de multiples fois élu Monsieur Univers, préparateur physique et coach d'acteurs sur 15 films, la liste est longue...



Nicolas Piémont Né en 1975, il rencontre Frédéric Momo en 1993 et débute les compétitions de Force athlétique en 1996. En 2010, il aboutit son programme de gymnastique posturale corrective. Entraîneur fédéral et coach particulier, il anime la rubrique « Un coach vous corrige » pour MdM. www.mompo.fr www.battlingclub.com



La nature du Shen

« Une vertu qui peut être cultivée. »

propos recueillis par Arnaud Mattinger
avec l'aimable collaboration de Victor Marques

Des trois étapes du Qi Gong, le Shen est sans doute la plus subtile. Elle n'en repose pas moins sur les deux autres, Xing le corps, et Qi l'énergie. Explications.

GTao : Pouvez-vous nous dire quelles sont les conditions préalables au travail du Shen, sur les plans énergétique et physique ?

Yang Jwing-Ming : Le Shen représente l'étape finale de régulation dans la pratique du Qi Gong. Le Shen est considéré comme une vertu. Quand le Shen est élevé, le Qi peut être mené puissamment et sans à-coups. Quand le Shen est bas, la circulation du Qi est inefficace et le système immunitaire faible. Mais attention, le Shen n'est pas l'esprit (« mind » en anglais, NDLR) qui peut être divisé en esprit conscient (le mental, NDLR) et esprit subconscient (Conscience, NDLR). D'un côté, le mental nous ment et nous joue des tours Et de l'autre côté, l'esprit subconscient reste connecté au naturel, car en vérité, il est lié au Shen. Pour trouver le Shen et le développer, le méditant doit d'abord trouver le centre de l'esprit subconscient que l'on connaît aussi comme étant le siège de l'esprit (c'est-à-dire le centre limbique). Pour atteindre ce but, il est nécessaire de pratiquer la respiration embryonnaire qui, elle seule, permet de localiser le siège du Shen et de l'y maintenir. Une fois localisé, le Shen ne peut être développé que s'il peut demeurer en son siège (1).

GTao : On relâche le corps, on guide l'énergie, mais avec le Shen, que fait-on ?

Y. J.-M. : Vous devez commencer par détendre votre corps, puis réguler votre respiration et enfin votre esprit pour guider efficacement le Qi, sans à-coups. Et ce n'est qu'après avoir atteint ces trois régulations, que vous pourrez guider le Qi vers le cerveau pour nourrir le centre spirituel et rendre votre esprit plus fort. Naturellement, pour atteindre ce but, vous devez au préalable conditionner votre Dan Tian Inférieur (2) pour générer et stocker un Qi abondant. Le cerveau entier, incluant le système limbique fonctionne comme une batterie. Quand la charge est élevée, le Shen peut être puissant et le troisième œil s'ouvrir.

GTao : Le Shen peut-il développer différentes qualités en fonction de notre pratique : Qi Gong durs (3) ou doux ?

Y. J.-M. : Le Shen en lui-même n'a pas de qualité particulière. Cependant, quand le mental est puissant et chaotique, vous devenez esclave de vos émotions. Quand cela arrive, l'esprit subconscient (Conscience) est faible. Cependant, si vous pouvez contenir votre mental et permettre à l'esprit subconscient de grandir, alors l'Esprit peut être pur et fort. Dans ce cas, votre vigilance et votre Conscience sont élevées, vos réactions et vos réflexes sont naturels et sensibles. Une fois que vous avez établi cet Esprit ferme et concentré, quand Il est manifesté dans les deux Qi Gong : dur ou doux, vous pouvez alors mener le Qi à son niveau le plus subtil. La seule différence d'application du Shen aux Qi Gong dur ou doux, est donc la voie de la manifestation. Quand vous pratiquez le Qi Gong dur, le Shen augmente vite et puissamment. Quand vous pratiquez le Qi Gong doux, le Shen augmente lentement et doucement.

GTao : Si l'intention guide l'énergie dans les méridiens, qu'en est-il de l'Esprit ?

Y. J.-M. : Le Shen est une vertu qui peut être cultivée, mais pas dirigée. Comme je vous le disais, quand les esprits conscients et subconscients s'harmonisent, le Shen peut alors assister vos décisions conscientes. ■

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

- (1) « La Respiration Embryonnaire » par Yang Jwing-Ming chez Budo Editions
(2) Dan Tian Inférieur : le Dan Tian inférieur, situé entre le nombril et l'os pubien, correspond aux fonctions physiques de la digestion, de l'élimination et de la reproduction. Sur le plan psychologique, il correspond au sens de la stabilité et de l'équilibre. Il sert aussi de connexion à notre sexualité. (www.vendest-taiji.com)
(3) Qi Gong dur : méthode de renforcement du corps pour les arts martiaux qui suit les mêmes préceptes de corps-énergie-esprit que les Qi Gong dits mous ou doux.



Photo : Benoît Soualle

PORTRAIT

Né en 46 à Taiwan, le Dr Yang Jwing-Ming pratique depuis son plus jeune âge auprès de son grand-père. A l'âge de 16 ans, il découvre le Tai Ji Quan. En 1974, il émigre au Etats-Unis pour étudier. En 1982, il fonde la Yang's Shaolin Kung Fu Academy à Houston, puis en 86, la Yang's Martial Arts Academy à Boston. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et est régulièrement invité en France par la YMAA dirigée par Victor Marques.

www.ymaafrance.com

Générer un Qi abondant au Dan Tian Inférieur.