

L'EAU et le FEU

par Georges Saby

Suite de l'article le Symbolisme Terre Homme Ciel du numéro précédent.

Lorsqu'on respire, on peut considérer que le corps humain est un ballon qui se remplit et se vide alternativement. A la différence d'un ballon, il ne se remplit pas partout, mais avec plus ou moins d'intensité selon des zones précises, qui créent un mouvement interne et déplacent certains organes dans le tronc; pour ce qui est des membres le mouvement respiratoire s'exprime par une onde d'énergie cinétique qui s'atténue aux extrémités.

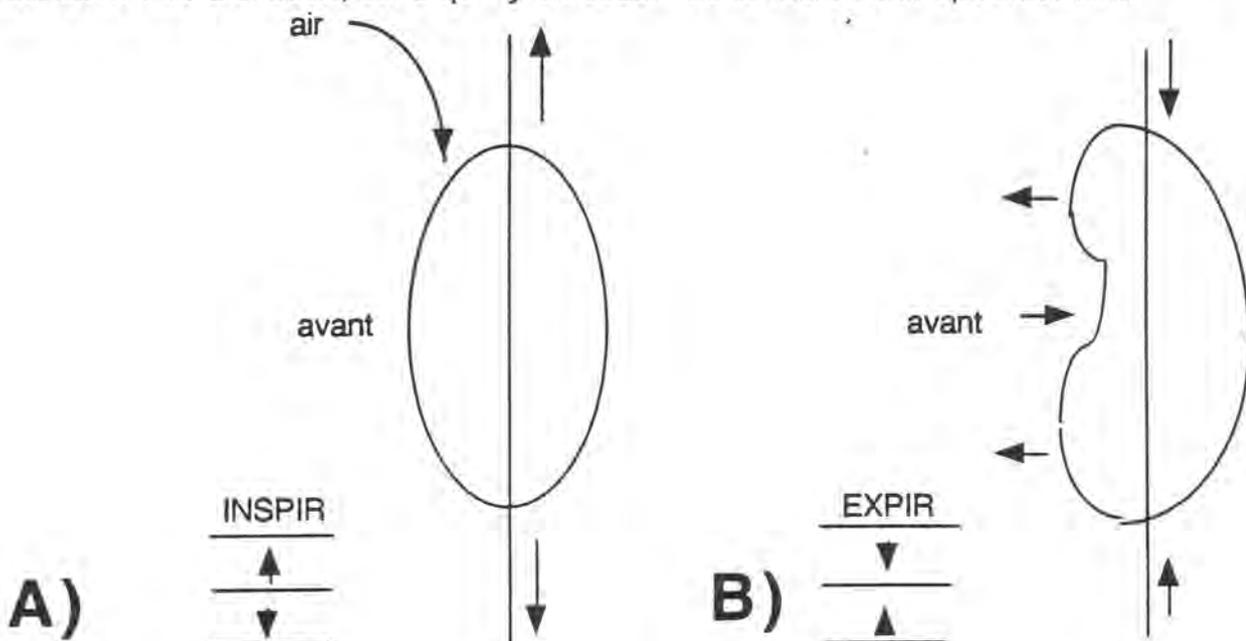
Dans la grande majorité des Ecoles et des méthodes de transmission, la respiration préconisée pour les débutants dans la pratique du Taijiquan est **naturelle**, c'est à dire que l'on demande à l'élève de ne rien faire de particulier, sinon de laisser s'épanouir simplement ce qui doit s'épanouir.

Dans un deuxième temps(à mon avis après 3 années), il est possible d'intégrer ce qu'on appelle la respiration inversée: un mode de respiration pour lequel le mouvement des masses ventrales est différent de la plus simple respiration naturelle.

Avec de l'expérience, la respiration inversée redevient naturelle.

Qu'on m'excuse si je ne propose pas de description précise de cette respiration(que vous pourrez trouver par ailleurs dans de nombreux ouvrages et avec maintes variantes). Cette respiration doit ou devrait plutôt s'apprendre directement avec quelqu'un de compétent et surtout pas dans un livre. Il y a quelques risques à pratiquer sans un bon guide. J'en ai fait les frais en mon temps!

Lorsqu'on associe cette respiration à un mouvement spécifique d'étirement de la colonne vertébrale, on provoque un brassage de "l'énergie vitale" des organes, tissus et liquides situés dans le tronc. A certains endroits apparaissent des impressions de concentration, une accumulation qui conduisent avec la répétition de l'expérience à la sensation du Dur/doux, sans qu'il y ait besoin de la rechercher spécialement.

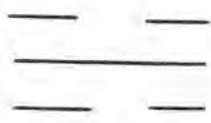


A) L'entrée de l'air dilate l'intérieur du thorax. et repousse les masses corporelles et la peau naturellement vers le haut -le bas. l'avant- l'arrière. la gauche-la droite .

B) l'expulsion de l'air crée naturellement un vide à l'intérieur du thorax. qui se replit sur lui même en toutes directions.

Symbolisons par trois traits (ouverts ou fermés) 3 hauteurs dans le tronc

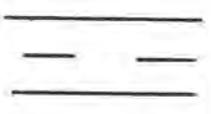
Lorsqu'à l'inspiration on crée un vide supplémentaire par l'étirement de la colonne vertébrale du coccyx au sommet de la tête: le centre se remplit ce qui donne:

 le trait supérieur est ouvert . par l'étirement
le trait médian se remplit, l'air s'accumule.le haut du ventre se gonfle
le trait inférieur s'ouvre (on inspire "en sensation" par le bas)

C'est le trigramme ancien de l'eau.

- faible à l'extérieur(lignes brisées)et fort à l'intérieur(ligne pleine)

Lorsqu'à l'expiration, on pousse l'air comprimé(en sensation seulement) vers le bas , et que notre bouche exhale , le centre se vide, et les extrémités se remplissent.

 le trait supérieur de vient yang(expression énergétique, la main est forte)
le trait médian s'affaiblit, (mais reste protégé par le haut et le bas)
le trait inférieur s'affermi, (on s'enracine)

C'est le trigramme du feu

- fort à l'extérieur(2lignes pleines), et faible à l'intérieur(ligne brisée)

L'attitude énergétique fondamentale de notre être passe donc alternativement du feu à l'eau et vice versa, tandis qu'on applique ce principe.

L'axe vertébral en est la cheville organisatrice.

La colonne vertébrale en est régénérée et stimulée, tout comme le système nerveux qu'elle contient.

Les entrailles sont brassées et massées, ce qui provoque un renouvellement naturel du sang et de la lymphe dans les organes.

La souplesse , l'eau , génère le feu qui sera ressenti comme de la dureté ou de l'intensité dans le mouvement.

Lorsque la qualité de votre pratique vous permet de réaliser simplement ce jeu du mouvement intérieur, vous êtes en mesure de comprendre les indications laissées par les anciens au travers des images du symbolisme liées au Feu et à l'Eau.

Lorsque ce principe est maîtrisé dans le mouvement lent de la forme de Taijiquan, il est possible de l'adapter au Pao chui la forme explosive, pour en retirer un rythme et des va et vient d'un geste à l'autre, puissants et souples comme le rebond d'une balle de caoutchouc . A SUIVRE