Le Qigong au cœur

Une observation rapide d'écoles anciennes ou traditionnelles fait ressortir que certaines d'entre -elles associent le Qigong et le Taijiquan dans un ensemble technique ordonné. D'autres écoles de Taijiquan n'ont jamais ressenti la nécessité d'introduire des éléments de Qigong dans leurs outils. Pour compléter ce rapide inventaire, remarquons qu'il y a des écoles de Taijiquan qui affirment que leur pratique est un Qigong en mouvement. Par Georges Saby.

Pour finir avec ce qui est plus rare, j'ai reçu il y a 20 ans un enseignement de Qigong thérapeutique équivalent à l'usage de la MTC. On y utilise non pas des aiguilles d'acupuncture, mais les mouvements et postures de l'école de Yang Lu Chan transmis par Yang Chao Hou pour rétablir l'harmonie des Qi de l'être humain, et cela fonctionne !

Pour plus de clarté, nous serons amenés à inventorier quelques éléments historiques et factuels autour du Qigong et du Taijiquan. En particulier le terme Taijiquan n'existe pas de toute éternité dans la langue chinoise, il date du XIXème siècle. D'un point de vue strictement historique, Qigong et Taijiquan ont des racines millénaires dans la Chine traditionnelle. Le terme Qigong pour sa part est encore plus récent, il date de 1950.

Au XIXème siècle, le Taijiquan faisait partie de la classe des boxes molles : Hao Quan. Ce langage est passé de mode, et c'est dommage, car ce terme Hao Quan précisait bien une des qualités de cet Art Martial à une époque ou l'Art de Santé était secondaire dans cette pratique.

A partir du milieu du XXème siècle on a préféré classer les arts martiaux chinois en boxe interne et boxe externe. Le Taijiquan s'est retrouvé dans la catégorie boxe interne. Si l'on s'en tient aux noms, Boxe interne ou Boxe externe traitent bien clairement de Boxe. De nos jours, la très grande majorité des écoles de Taijiquan sont assimilées à du sport, à de la gymnastique de santé, mais extrêmement rarement à de la boxe, au sens concret du terme c'est à dire une pratique où l'on se frappe violemment et vraiment à l'entraînement. Moins de un pour cent des écoles pratiquent le combat courtois, et un pourcentage encore moindre le combat réel de survie. L'orientation de la gymnastique se veut énergétique et de santé.

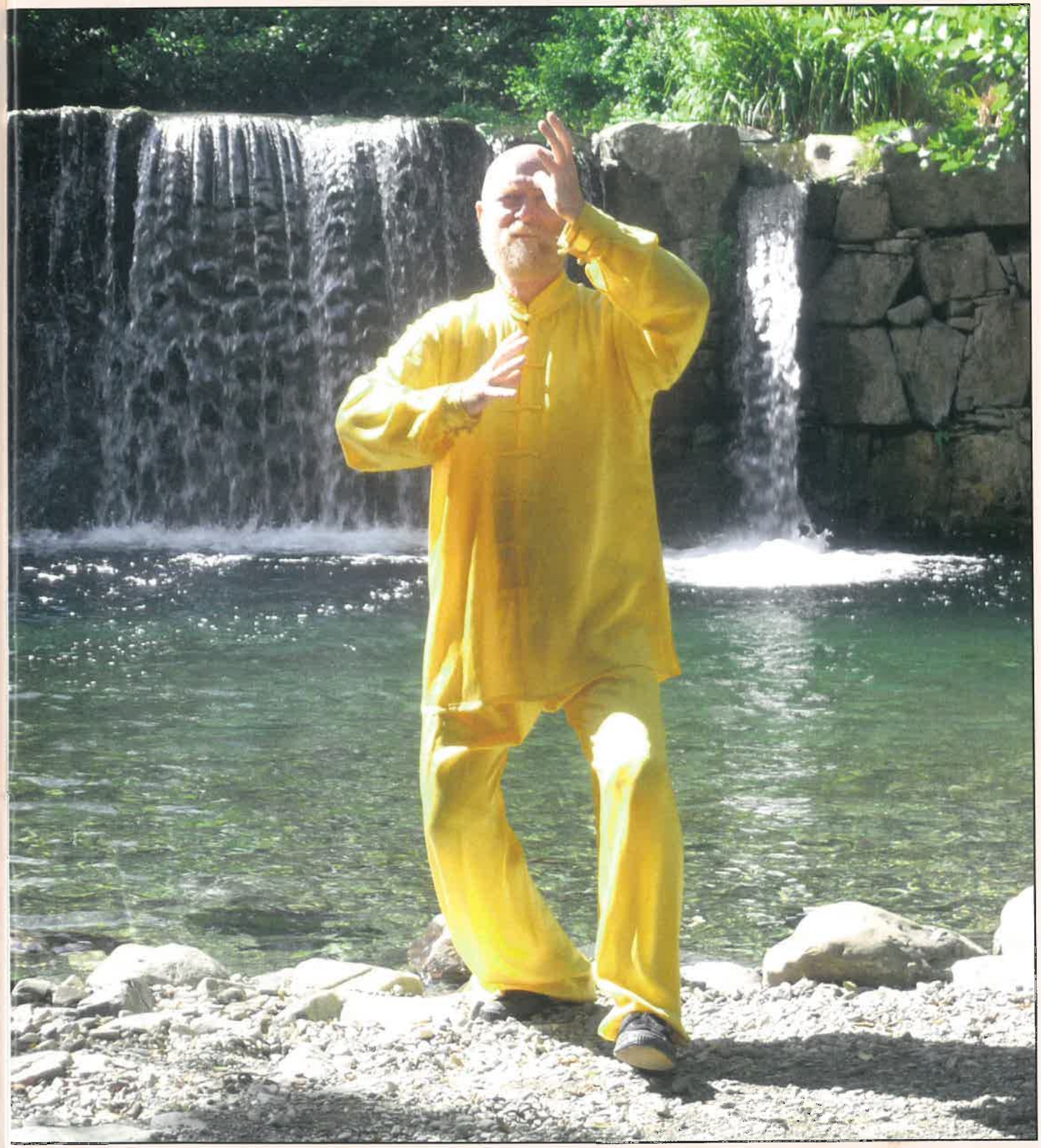
L'utilisation médicale du Taijiquan

On parle également très souvent de santé au sujet du Taijiquan. Mais le lien avec la santé à l'occidentale, c'est à dire selon la science reste vague. Quand à l'utilisation des principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise dans le Taijiquan peu d'enseignants imaginent même possible l'utilisation médicale du Taijiquan. Pourtant Wu Tunan qui fut Président de la Fédération de Taijiquan chinoise durant des années et qui décéda en pleine forme à 106 ans(1884-1989) était un enfant promis à une mort certaine bien avant l'âge adulte. Son père, un Chinois aisé, lui offrit des cours particuliers de Taijiquan auprès d'un Maître de Taijiquan de la famille Wu. On sait peu que les cours particuliers à l'époque étaient la règle pour apprendre la profondeur, et que, à cet effet, les Maîtres composaient des exercices différents pour chaque élève. Etaient-ce des Qigong individualisés ?

Le Taijiquan du XIXème siècle en Chine, en tant que Boxe molle n'était pas envisagé comme une boxe faible. Mais une boxe assez lointaine de ce que nous imaginons en occident comme étant de la boxe. Il n'est pas banal de passer par le mou, d'utiliser le relâchement et la souplesse comme principe générateur de puissance en combat. Cela était très fréquent autrefois de rencontrer en Asie des boxes molles. Parmi celles qui sont connues en Chine, on retrouve dans cette catégorie le Liuho Bafa, le Bagua zhang. Le Judo des origines pourrait être classé en boxe molle. Il proposait autrefois des combats sans catégories de poids, en utilisant Ju : la souplesse, comme une voie : Do (Dao en chinois).

Le Taijiquan prit son nom actuel à la fin du XIXème siècle, sous l'impulsion des compagnons d'entraînements de Yang Lu Chan, probablement Wu Yu Xian. Cela se fit simplement entre amis au sein d'un groupe soudé autour de Yang le premier Maître de la lignée de la famille Yang. Ses partenaires d'entraînement passionnés des boxes des villages Chenjiagou et de Zhaobao avaient trouvé chez un bouquiniste un manuel antique de boxe Taiji traitant du maniement de la lance d'un style qu'ils n'avaient jamais rencontré. Et ils avaient remarqué que le texte correspondait assez bien à l'esprit de leur pratique. C'est ainsi qu'ils firent le choix de cette nouvelle dénomination pour la boxe de Chenjiagou ou de Zhaobao : le Taijiquan. A la capitale ce choix donna un cachet bien meilleur pour asseoir la notoriété d'une nouvelle boxe que d'utiliser un nom in-

r du Taijiquan ?



Posture du Pieu.

connu lié à des villages paysans alors inconnus. C'est ainsi que les courants de Taijiquan Yang, Wu, Hao et Sun se sont développés dans les grandes villes chinoises, alors que la pratique d'origine de tous ces styles est restée longtemps dans l'ombre dans les villages de Chenjiagou et Zaobao. L'école Chen s'est plus tard associée au nom de Taijiquan et a été reconnue comme la source de toutes les écoles. Elle s'est depuis largement développée en Chine et dans le monde.
Le Taijiquan du XXIème siècle s'éloigne de ses origines au travers d'une évolution étonnante. De fait on ne se bat plus, ou seulement au travers du rite du tuishou, et de préférence on soigne son Qi et sa vitalité plutôt que de chercher la puissance interne et l'habileté au combat qui permet de survivre en cas de danger, ou encore de trouver du travail comme convoyeur de fond ou garde du corps.

Trois branches distinctes

Nous allons donc éclairer ces conceptions qui ne sont plus semblables dans toutes les écoles. Cela mettra en lumière des points de vue différents sur la pratique qui composent aujourd'hui le paysage des pratiques de Taijiquan proposées par ces diverses écoles. Et cela permettra de revisiter une peu l'histoire du Taijiquan qui d'un Art martial est devenu une discipline a 3 branches importantes et assez distinctes aujourd'hui :

- une discipline sportive, gestuelle de compétition formelle.
- une pratique de santé énergétique.
- un art martial de survie.

Pour plus de détails sur ces 3 points, je recommande la lecture de la traduction d'un ancien article appelé la Déclaration de Ma'anshan et qui est disponible sur mon site internet :
à la suite d'une réunion de plus de 500 Maîtres et disciples membres d'écoles traditionnelles de Taijiquan issues du monde entier, les représentants de la tradition on fait le constat de l'état actuel du Taijiquan en publiant une déclaration solennelle à Ma'Anshan en mai 2006.
Le Qigong est né de la volonté politique de l'administration Maoïste en 1950. Il s'est appuyé sur de multiples techniques de la Chine millénaire. Le mot Qigong fut créé de toute pièce. « Le travail du Qi » c'est une des traductions littérales possibles pour Qigong. Les nouveaux maîtres du pays décidèrent de s'organiser pour promouvoir des techniques de santé préventives au niveau des masses populaires. D'un point de vue compta-

Posture arbre.

ble ce projet leur paraissait aussi économiquement moins couteux que la médecine occidentale, ou la médecine traditionnelle chinoise. Les Maîtres de Qi, de pratiques de santé diverses, de méditation qui véhiculaient des pratiques de Daoyin, animalières et de multiples rites ou gestuelles furent conviés à participer au projet. On aggloméra des pratiques villageoises, des rituels, des techniques respiratoires, d'auto-massage, des exercices de santé liés au milieu de l'acupuncture sous un seul label : le Qigong. Des expériences scientifiques et médicales le validèrent ensuite. Les recherches se poursuivent encore à l'heure actuelle en Chine populaire. En Occident la plupart des grands pays étudient aussi le sujet du Qigong et de ses effets médicaux. L'Académie de Médecine en France a reconnu les bienfaits du Qigong et du Taijiquan sur la santé, et poursuit ses propres essais thérapeutiques.

10 ans après l'apparition du nom Qigong en 1950, certaines écoles de Taijiquan déclarèrent que le Taijiquan est une forme de Qigong. Elles appuyèrent leur affirmation sur le travail du Qi, également contenu dans le Taijiquan . Dans le Taijiquan de santé comme dans le Taijiquan martial on s'appuie sur le Qi. Mais cela est aussi exact en Karaté, en Kung Fu Wushu, en théâtre No, en calligraphie, etc.

L'école européenne de Vlady Stévanovitch en est un exemple intéressant. La suppression totale du lien à l'Art martial dans cette école ne l'a nullement rendue supérieure aux autres, mais certainement plus attractive pour les personnes qui ne souhaitent pas être bousculées extérieurement. Elle est de fait un Taiji Qigong qui s'éloigne et se sépare du Taijiquan originel.

Le taijiquan est-il une forme de neigong ?

Le nom Neigong englobe des écoles anciennes de pratique intérieure chinoise dans lesquelles est vécu un intense travail intérieur sur le(s) Qi, non pas en tant qu'énergie interne, mais en tant que souffles internes de l'être humain et souffles traversant la nature. Le Neigong se pratique assis, debout ou couché. Sa particularité est de ne comporter que de minimes et rares mouvements. Les nombreuses et variées écoles de Neigong ont été incorporées au Qigong.

En particulier l'enseignement de Wang Hao Da disciple de Ma Yueh Liang a créé un courant de Neigong Taijiquan à partir du Taijiquan familial de l'école Wu.

Je cite Wang Hao Da :

L'équilibration centrale est la base de la pratique correcte en Taijiquan. L'équilibration centrale Zhong ding consiste à rester centré dans l'espace et dans le temps durant la pratique du Taijiquan ou en combat, qu'on soit dans le mouvement lent coulé, à moyenne vitesse, très rapide, ou en saccades, en Tuishou ou dans la survie. Le centrage dont parle Wang hao da concerne pour commencer l'utilisation du premier Dan tian dans le ventre, à tous les rythmes, dans l'apparente immobilité méditative comme dans le combat réel. Pour réaliser cela on doit concentrer son attention-intention(Yi)pour bien différencier ce qui est externe à notre centre(Dan tian inférieur). Le centre est la clé. Il doit rester plein de droiture et caché, concentré, profondément à l'intérieur du corps et toujours en mouvement, spiralant essentiellement dans le sol. On doit réunir tous nos Qi au centre. C'est cette structuration qui est la base de la puissance interne Neijing(ou Zhong ding jing). Cela a de l'intérêt pour conserver ou acquérir une bonne santé et obtenir longévité. Le Dan tian est vivant. Non seulement il pousse vers le bas à travers les hanches ouvertes, mais aussi, il tourne, spirale, plie et tire comme un canon. L'intérieur de sa structure est toujours plein et condensé. La pratique du Taijiquan est une interaction continue entre le principe d'équilibration intérieure Zhong ding et le Dan tian. Notre centre interne caché provoque nos mouvements extérieurs.

Wuji Qigong test de verticale.

Les écoles de Taijiquan qui pratiquent celui-ci comme un Neigong n'étaient pas rares à l'époque de la boxe molle. Elles sont extrêmement minoritaires aujourd'hui, tout simplement parce que le Neigong est une pratique complexe qui demande à l'adepte de développer de nombreuses qualités tant corporelles, sensibles, qu'ésotériques.

Le TAIJIQUAN est-il un Qigong ?

De manière consensuelle la plupart des écoles de Taijiquan et la plupart des pratiquants s'accordent à dire que le Taijiquan moderne est un Qigong. Les mouvements lents composent la majorité des pratiques de Taijiquan dédié à la santé. Le pratiquant qui en a mémorisé la gestuelle a alors tout son temps pour se concentrer sur les sensations de Qi. Les pratiquants de Taijiquan martial profitent eux aussi de la recherche de sensations de Qi et tentent de les utiliser dans l'entraînement aux poussées des mains. Les plus aguerris d'entre eux y parviennent et on rencontre encore quelques vrais boxeurs parmi eux.

Le Taijiquan ralenti de notre époque, est bien différent du Taijiquan du XIXème siècle. Aujourd'hui les formes longues durent environ 25 à 30 minutes. De multiples témoignages relatent pour ces mêmes gestuelles longues des durées de déroulement allant de 8 à 10 minutes vers l'an 1900.

D'autres témoignages semblent montrer qu'antérieurement à 1900 on privilégiait la pratique de courtes séquences parfois répétées de nombreuses fois successivement et sans discontinuité, tout en variant l'orientation dans les 4 ou les 8 directions cardinales comme dans l'école de Yang ban hou.

Cette question du ralentissement est aussi reconnue par de nombreuses écoles traditionnelles comme une méthode d'entrainement adaptée à l'age des vieux Maîtres. Ce point de vue simple et raisonnable n'est pas souvent exprimé. C'est si simple : on a ralenti les

mouvements parce que les Maîtres porteurs de la tradition lorsqu'ils vieillissaient, proposaient à leurs élèves de les suivre lors d'entrainements adaptés au rythme de leur propre personne.

Je me souviens il y a 30 ans d'avoir posé cette question à Maître Yang Zen Duo, un Maître de la famille Yang : « Pouvez-vous nous donner quelques éléments de pédagogie de Taijiquan pour la pratique des jeunes et des enfants ?

Sa réponse a été brutale : mauvaise question, les enfants ne font pas de Taijiquan !

On pourrait épiloguer sur la pertinence de cette réponse. Je vais tenter d'éclairer le sens que lui donnait probablement Maître Yang : les enfants bougent naturellement vite et les vieillards beaucoup plus lentement. Eviter d'aller à l'encontre de la nature rythmique de l'être humain permet d'apprivoiser le Qi en nous et de l'aider à s'épanouir ! De fait Maître Yang zen duo commença la pratique par du Kung fu et n'aborda l'étude du Taijiquan qu'à sa majorité.

Dans le cadre du Taijiquan vu comme un Qigong, le mouvement lent a l'avantage de laisser du temps pour un travail intérieur. Et c'est là que dans le Taijiquan on commence à pratiquer dans certaines écoles plus sur le Qi et moins sur le Quan(martial).

Ce temps de la répétition quotidienne prônée par tous les Maîtres que j'ai rencontrés devient alors un lieu méditatif ou de quête intérieure. Il se passe alors quelque chose dans la personne au niveau des sensations fines, et du lien entre la conscience et l'acte. Ce n'est pas à proprement parler religieux mais cela a des implications psychologiques et intérieures certaines.

Utilisation des spirales simple fouet.

Le TAIJIQUAN sans lien avec le QIGONG peut-il être qualitatif ?

Disons-le tout net, je n'ai aucune compétence pour exprimer une quelconque déclaration à ce sujet. Je n'ai jamais emprunté cette voie. Je suis donc inexpérimenté sur cette voie ! J'ai toujours pratiqué le Qigong intégré aux méthodes de Taijiquan. Les représentants des écoles de Taijiquan qui n'utilisent pas de Qigong pourront eux-mêmes développer leur thèse s'ils le veulent dans ce journal !

Le QIGONG apporte-t-il une meilleure qualité au TAIJIQUAN ?

La plupart des Maîtres et des écoles que j'ai rencontrés durant mes 40 années d'apprentissage évolutif utilisent des Qigong. Non pas pour faire du Qigong un argument commercial ou de supériorité, mais pour sensibiliser l'élève à des éléments importants de la pratique.

Le Qigong est une excellente voie pédagogique pour mettre en lumière le fond d'un Art interne de Santé tout comme pour un Art Martial Interne ou Externe. Certaines des écoles que j'ai fréquentées remontent au XIXème siècle, d'autres sont très récentes. Je les considèrent traditionnelles les unes comme les autres parce qu'elles respectent les principes de la Chine ancienne, même si certaines de ces écoles sont nées il y a 30 ans à peine.

Yang Lu Chan, patriarche de la lignée des écoles Yang, fut un grand boxeur en son temps, au XIXème siècle, et aussi un homme à la vie extraordinaire. Issu du peuple, illettré, il réussit une chose non ordinaire dans les circonstances de l'époque. Il devint par l'étude et la persévérance un grand boxeur en étudiant d'abord un style de boxe Shaolin dans la zone de son village natal. Puis, ensuite, il étudia la boxe du clan Chen au village de Chenjiagou. Plus tard dans sa carrière, il eut un travail d'entraineur des gardes de l'empereur par l'intermédiaire d'un de ses amis de jeunesse qui travaillait à Beijing dans les milieux militaires. C'est dans cette période finale de sa vie qu'il devint célèbre et eut le surnom de Yang l'invincible.

Est-ce qu'il pratiquait du Qigong à cette époque en lien avec son art qui prit le nom de Taijiquan ?

C'est probable mais pas certain, et l'on n'a pas de traces écrites à ce sujet là. Si l'on en avait il n'y aurait pas de toute manière le mot Qigong dans les textes de ces documents putatifs, puisque le mot Qigong n'existait pas encore à la fin du XIXème siècle.

Trois jours d'attente

Dans les récits que j'ai collectés au sujet de la façon dont Yang Lu Chan fut formé à la boxe du clan Chen, il y a plusieurs points qui peuvent inciter à penser que les méthodes d'entrainement de l'époque n'étaient pas celles que l'on pratique maintenant sous l'appellation Taijiquan. Développons-en un lié à la posture et à l'attente calme :

Lors de sa 13 ème année d'étude au village de Chenjiagou, Yang Lu Chan fut enfin invité à étudier de manière personnelle avec Maître Chen Chang Xing. Il vint un matin à la porte de la maison de Maître Chen. Celui-ci était dans un fauteuil, peut être un rocking chair, ils se saluèrent. Yang resta debout, le Maître dans son fauteuil. Cela dura toute la journée. Chen Chang Xing dit à Yang Lu Chan de revenir le lendemain. Yang revint et attendit encore un jour entier debout. Et cela eut lieu encore une fois pour un troisième jour consécutif. A notre époque, on imagine mal qu'une personne conviée à étudier attende trois jours debout.

En Chine, les légendes, comme les contes de fées chez nous, véhiculent un enseignement caché et essentiel. Je suggère que cette histoire nous indique un élément important de l'étude : la capacité d'attente en posture calme est une qualité importante pour le Taijiquan de qualité. Le Taijiquan de l'époque, rappelons le, consistait en boxe d'abord et avant tout. On sait qu'en Orient, la méditation à un moment donné peut faire partie d'un processus d'entraînement pour atteindre un stade avancé dans les arts martiaux aussi bien qu'avec d'autres arts ou techniques traditionnelles. L'attente debout près d'un Maître reposant dans un fauteuil est-elle de la Méditation, ou du Qigong ? Que se passe-t-il dans ces moments là, entre ces deux hommes, l'un qui sait, l'autre qui attend de recevoir ce savoir ?

Si le nom Qigong n'est pas très ancien(1950), les techniques qu'il véhicule et les mille écoles qui le composent sont fort variées. Elles s'appuient pour la plupart d'entre elles sur des rites et des pratiques qui n'ont pas cessé d'évoluer depuis des millénaires.

Les pratiques assimilées sous le terme Qigong ont été utilisées dans les temps anciens en association avec les Arts martiaux comme des compléments d'entrainement. Le Kung Fu aujourd'hui renommé Wushu par les autorités chinoises a une histoire complexe. Elle passe souvent par le monastère de Shaolin qui a abrité ben des ancêtres techniques des Qigong actuels. Des représentants modernes de cette vénérable et antique institution mêlant bouddhisme et Arts du combat viennent régulièrement en Occident proposer des spectacles acrobatiques liés au Kung Fu Wushu Shaolin. On y trouve pêle-mêle Qigong bouddhistes, taoïstes, 8 trésors, et Taijiquan souple associés à d'autres Arts de combats animaliers ou plus durs du courant de la boxe externe Shaolin. Pour les Chinois, ce mélange des genres n'est nullement tromperie. Il ne s'agit que d'un spectacle. Quant à la justesse historique, elle ne leur paraît pas aussi sérieusement importante qu'à nos yeux d'occidentaux. Pour de nombreux Maîtres de boxe, la séparation entre boxe interne et boxe externe paraît désuète et représente mal la réalité. De nombreux Maîtres de boxe interne ou externe pratiquent des Qigong de leurs ancêtres et de la Méditation. Ils s'appuient tous sur des pratiques intériorisées et extériorisées avec un curseur Yin-Yang mobile de l'un à l'autre selon les écoles et les personnalités.

Quelques idées extraites d'un livre sur le Qigong à paraître et en quête d'éditeur :

Lorsque la commission de délégués du parti communiste chargé du projet Qigong eut à lister les thèmes du Qigong, en 1950 elle ouvrit la porte largement à d'innombrables techniques d'origines diverses :

- la Méditation bouddhiste et taoïste
- les pratiques gestuelles médicales
- les pratiques copiant les animaux, comme l'antique technique de Huatuo ou ce qui devint le Taiyen gong (Qigong des grande oies sauvages) une pratique villageoise
- le Daoyin Fa
- les exercices respiratoires, d'assouplissement ou de durcissement de points vitaux pratiqués par de nombreuses écoles d'arts martiaux externes ou internes
- les 8 trésors
- le Yi jin jing et les exercices pour nourrir les articulations, os, tendons, organes
- les multiples Neigong
- et j'en passe certainement beaucoup.

La réussite du projet Qigong de 1949 a été telle que ce nom est devenu célèbre en Chine puis dans le monde entier. De nombreuses écoles « gonguifièrent » leur nom . Elles ajoutèrent le terme gong ou Qigong à leur nom ou à leur technique.

Je propose quelques exemples tirés de ma pratique qui intègrent le Qigong au coeur du Taijiquan :

8 trésors et Taijiquan

Parmi les multiples variantes du Qigong de Ba duan jin ou 8 trésors je propose celle transmise au Japon par un Maître chinois : Yang ming shi. Sa méthode mérite le nom de Baduanjin de Taijiquan. Cette version spéciale est un excellent préparatif pour le Taijiquan de Santé et aussi Martial. Elle est différente des autres versions des 8 trésors dans la réalisation des gestes. Son objectif est de familiariser l'élève avec le mouvement lent et continu, renforcer les jambes, coordonner le souffle et le geste, utiliser la respiration centrée au Dantian, recoordonner la taille si utile en Taijiquan, assouplir la musculature arrière du corps et du diaphragme, expulser les reliquats de colère qui sont de mauvais motifs pour la pratique d'un art martial, expérimenter le geste explosif, étudier les placements osseux et articulaires qui donnent une assise et un enracinement relaxé.

Spirales internes et Taijiquan

Une série de 12 spirales de Qigong a été transmise par Maître Yang Jwing Ming dans le monde entier. Je l'ai apprise il y a 30 ans avec deux de ses anciens élèves et j'ai utilisé son livre technique et sa vidéo. Cette méthode permet de sentir les spirales des bras, des jambes, du tronc, et d'apprendre à les coordonner. Ce Qigong préalable à la pratique du Taijiquan a des aspects internes et externes. Sa subtilité favorise la perception et l'utilisation des spirales justes des mouvement du Taijiquan. La série commence par une pratique externe, passe par un affinement coordonné interne de la rotation des différents os du corps pour déboucher sur des sensations spiralées dans le sol et dans le corps des partenaires de tuishou. La maîtrise de ce système permet d'utiliser le Jing spiralé pour projeter un adversaire, mais aussi débloque les tissus fascias du corps entier.

Wuji Qigong le fil de soie.

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr