

permettent de mêler nature, culture et pratique du taiji dans une seule journée. Elles constituent une autre occasion privilégiée pour ressouder les relations entre les adhérents !

En 2008 l'Association Wu Xing recevra à Rome les Rencontres de l'Amicale de Yang jia Michuan Taiji Quan, durant lesquelles sont prévue la participation d'une centaine de personnes provenant de tous les Pays d'Europe où l'on pratique le Yangjia Michuan Taiji Quan . A cette occasion, que nous attendons avec impatience, j'espère que l'association manifestera son visage d'organisme vivant, et capable d'offrir sourires et support logistique à la manifestation. Le lieu choisi pour l'accueil est dans le cœur de la ville, tout près du fameux parc de Villa Pamphili!

La présence d'un nombre croissant d'associations autour des activités de Wu Xing est témoignage d'un désir de plus en plus partagé par les gens de continuer à approfondir un chemin de connaissance de soi-même à travers des pratiques profondes, qui ont défié les siècles et traversé les continents et qui ne se proposent pas comme des modes passagères. Je souhaite que les associés qui ont compris la valeur de notre pratique et l'épaisseur de la culture dont elle est la manifestation, s'activent pour que la diffusion continue à travers un réel travail d'approfondissement, de recherche, d'étude des textes, des maîtres, d'écoute de soi même et des autres■



LES DYNAMIQUES CACHÉES

Par Hervé Marest

Introduction

Voilà un an j'ai commencé à inclure dans mon enseignement la notion de « dynamiques cachées ». Plusieurs personnes m'ont alors demandé ce que j'entendais par là. J'ai essayé de répondre, mais je n'ai pas eu l'impression d'avoir été très convaincant.

D'autre part, en stage ou dans mes cours j'ai rarement pu montrer un panorama « exhaustif » de ces dynamiques.

Voilà pourquoi j'écris cet article : pour mieux répondre à ceux qui m'ont posé des questions et en faire profiter le plus grand nombre.

Expliquons-nous d'abord sur le terme « cachées ».

Il ne s'agit pas ici de quelque chose d'ésotérique. J'entends seulement par là que ces dynamiques ne sont pas évidentes à percevoir, soit qu'elles apparaissent dans des laps de temps très courts, soit qu'elles font appel à un plus grand effort de proprioception.

A force de pratique j'en ai découvert quelques-unes. J'en ai connu et reconnu d'autres dans les différents styles de Taiji Quan et de Qi Gong que j'ai observés ou pratiqués. Mais tout cela était éparpillé. Peu à peu m'est venu à l'idée d'essayer de faire une synthèse des dynamiques, mouvements simples juxtaposés ou enchaînés dans une infinie complexité.

Je vous laisserai prendre le dictionnaire pour découvrir les diverses acceptations du terme « dynamique ». Pour ma part, dans cet article, je l'utilise au sens de « mouvement basique inhérent à la structure corporelle rencontré en pratiquant la forme ».

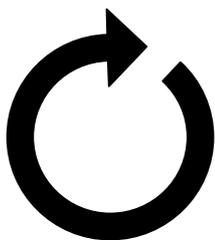
Parlons un peu de cette structure corporelle : rien n'est vraiment droit, les articulations sont rondes, les tissus osseux sont

spirales. Et en plus tout est de guingois : une jambe est plus courte que l'autre, le cœur n'est pas vraiment au centre, les tendons du diaphragme reliés à la colonne vertébrale ont des longueurs différentes, la partie droite du visage est différente de la gauche, etc. Bref, rien à voir avec le jardin à la française. Des cercles, des lemniscates (courbes en forme de huit), des spirales, des ondulations : voilà ce que nous trouverons (cf. les ouvrages de Claudy Jeanmougin).

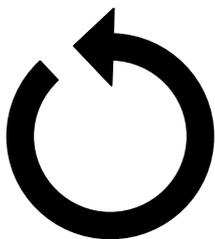
I) Les dynamiques des membres supérieurs

1) Les cercles des bras :

L'apparence fluide et ronde des mouvements du Taiji Quan est en partie due aux mouvements circulaires des bras. Un bras peut tourner dans un sens :



ou dans l'autre :

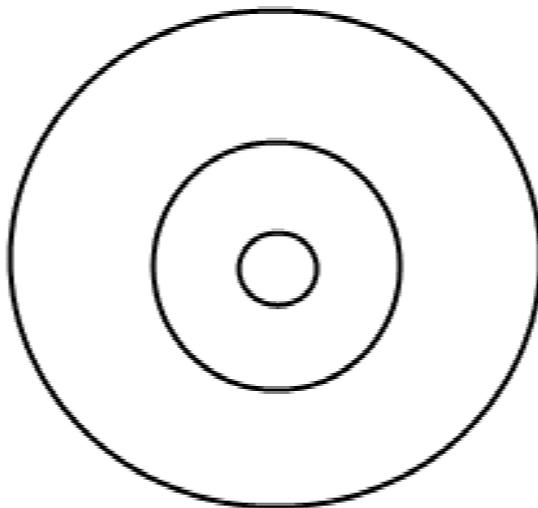


Excusez-moi, mais je devais poser cette évidence.

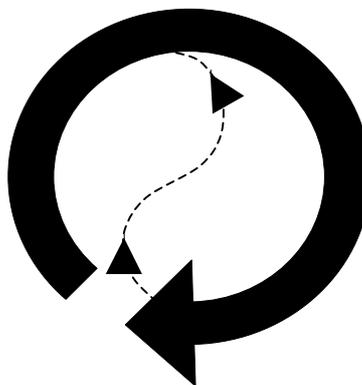
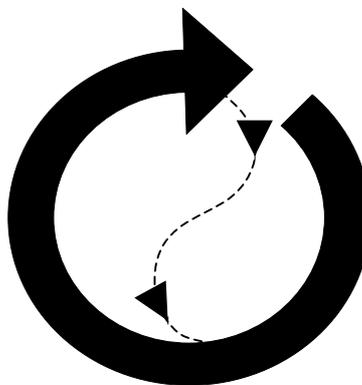
Ce mouvement circulaire peut être plus ou moins ample. C'est-à-dire qu'il peut être fait :

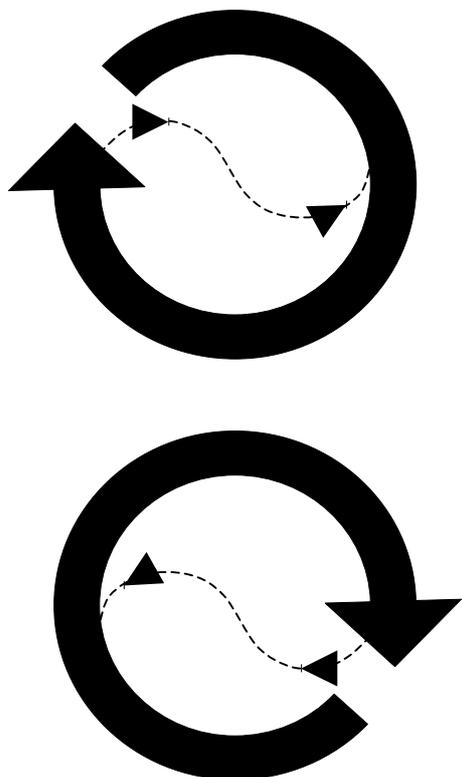
- plus avec l'articulation du poignet, dans ce cas c'est surtout la main qui bougera dans un petit cercle
- plus avec l'articulation du coude, dans ce cas c'est surtout l'avant-bras qui bougera dans un cercle moyen
- plus avec l'articulation de l'épaule, dans ce cas c'est tout le bras qui bougera dans un grand cercle.

Nous sommes ici en présence d'un couple yin-yang : concentration-expansion, et de la théorie terre-homme-ciel appliquée au poignet, au coude et à l'épaule (cf. les ouvrages de Jean-Luc Saby et Georges Charles).



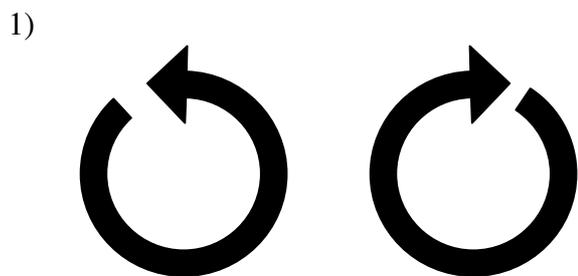
Le changement de sens de la rotation s'effectue sans brusquerie en utilisant la trajectoire du Taiji (yin-yang) :



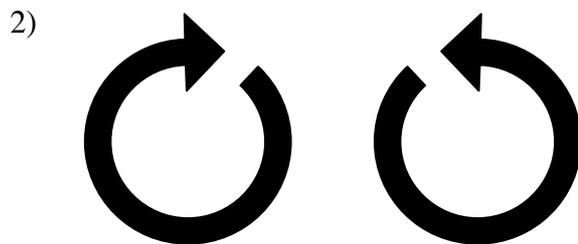


Comme vous le constatez, le changement de sens peut s'effectuer par le haut, le bas, la droite, la gauche, ou à n'importe quel endroit du cercle, mais les clivages haut-bas et droite-gauche vont nous donner les principales postures bras-main associées à ces courbes. A vous de les découvrir en suivant les flèches. Vous reconnaîtrez maintes postures de la forme. La trajectoire en « s » peut être plus ou moins resserrée.

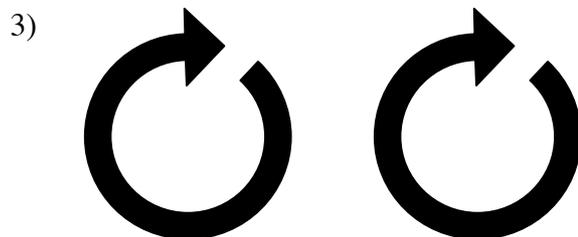
De plus, si nous utilisons les deux bras, et si nous considérons la rotation dans un sens ou dans un autre, nous arrivons à quatre combinaisons de base :



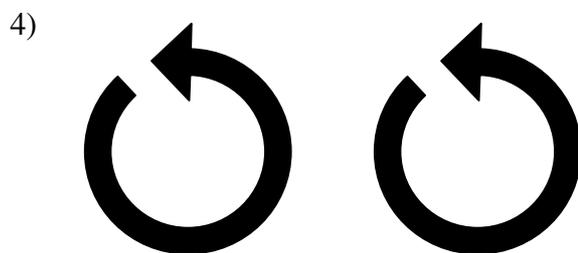
Cercles extérieurs



Cercles intérieurs

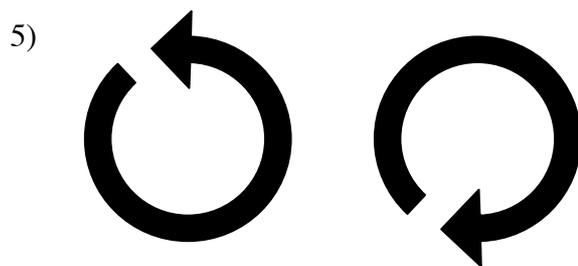


Cercles à droite

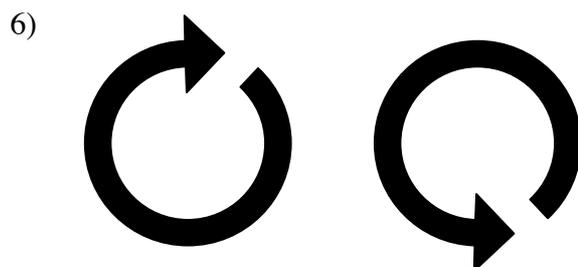


Cercles à gauche

Si nous ajoutons le facteur du décalage à celui du sens de rotation nous obtenons quatre combinaisons supplémentaires :

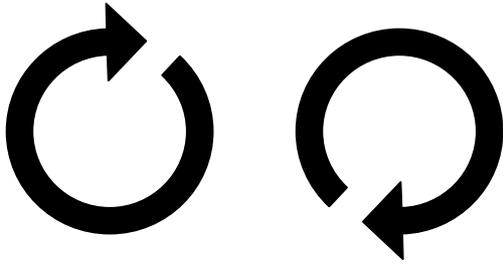


Cercles extérieurs décalés



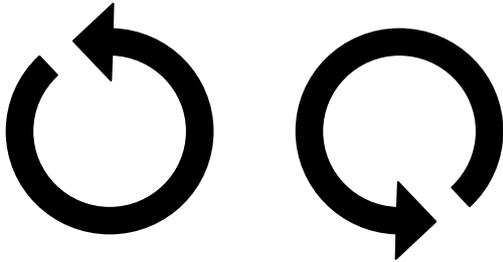
Cercles intérieurs décalés

7)



Cercles à droite décalés

8)



Cercles à gauche décalés

Absolument tous les mouvements de bras de la forme sont une des huit combinaisons ci-dessus. Dans beaucoup de mouvements, il est difficile de les reconnaître parce qu'il y a plusieurs de ces huit combinaisons à s'enchaîner dans un laps de temps très court. Mais dans certains gestes elles occupent une place plus longue. Par exemple, on peut dire sans hésiter que :

- les cercles extérieurs (1) font partie de la structure du Bao Hu Gue Shan (porter le tigre à la montagne),

- les cercles intérieurs (2) de celle de la préparation du Zhou dans le premier duan,

- les cercles à droite et à gauche (3 et 4) de celle de Yu Nu Chuan Suo (la fille de jade lance la navette) dans le troisième duan,

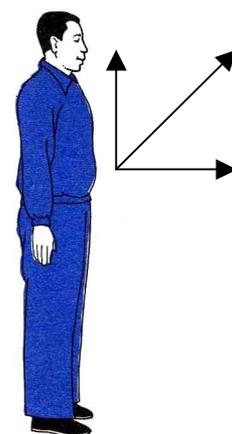
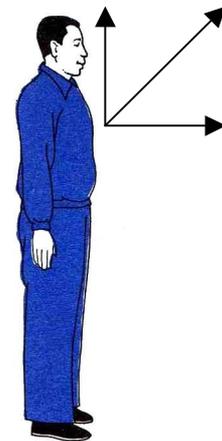
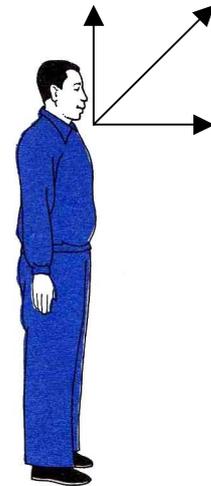
- les cercles extérieurs décalés (5) (pas d'exemple évident dans notre style, mais dans les « nuages » d'autres styles),

- les cercles intérieurs décalés (6) de celle de Lou Xi Ao Bu (brosser le genou),

- les cercles à droite et à gauche décalés (7 et 8) de celle de Lan Qiao Wei (saisir la queue de l'oiseau).

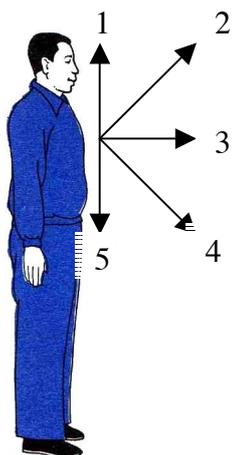
Par ailleurs, il est évident que ces combinaisons ne se font pas dans un seul plan. On peut même avoir une main dans un plan et l'autre main dans un autre plan, ce qui augmente singulièrement les combinaisons.

Les plans principaux sont le plan frontal, le plan diagonal et le plan horizontal. Ils peuvent être situés à au moins trois niveaux différents : les épaules, le plexus solaire et le ventre.



(nota : ce petit bonhomme auquel j'ai rajouté quelques flèches est issu d'une série de manuels officiels publiés en Chine par les éditions sportives populaires, je les ai trouvées dans le livre « Wushu- les secrets de la gymnastique chinoise » chez Solar)

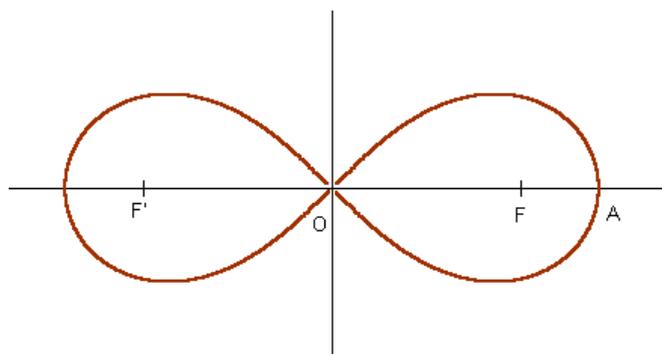
Vous noterez qu'il n'y a pas de flèche dirigée vers le bas. Pourquoi ? Essayez de faire les cercles extérieurs (1) vers le haut, puis vers la diagonale haute, puis à l'horizontal, puis vers la diagonale basse, puis vers le bas. Vous constaterez que sous l'horizontale la polarité s'inverse. C'est à dire que en ayant fait apparemment le même geste (les cercles extérieurs), aux étapes 4 et 5 ci-dessous vous vous retrouverez en cercle intérieur.



Une autre particularité :

En effectuant par exemple les cercles intérieurs dans le plan vertical frontal, rapprochez progressivement les bras vers l'avant et le plan médian. Vous vous retrouverez à faire la trajectoire de la poussée circulaire dans l'exercice de tuishou : An Fajing. Les huit combinaisons sont également possibles parallèlement à ce plan médian. Ce sont par exemple les moulinettes en avant ou en arrière, assimilables aux cercles intérieurs alternés et aux cercles extérieurs alternés. Voilà une nouvelle chasse au trésor dans la forme: chercher les moulinettes.

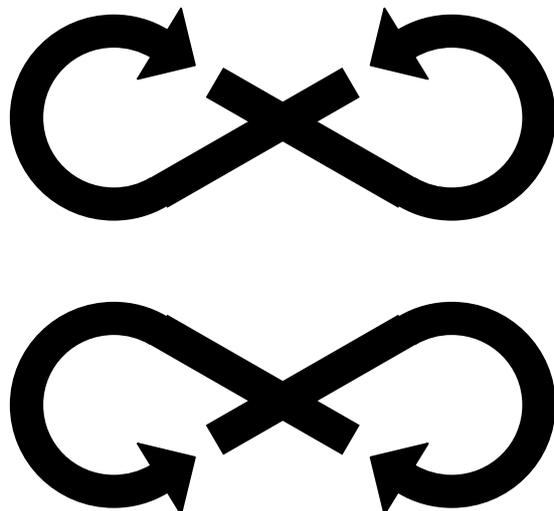
2) La lemniscate :



La lemniscate de Bernouilli (wikipedia.org)

J'ai commencé par vous parler des mouvements circulaires pour être plus didactique, mais le mouvement de base essentiel pour les bras, et pour tout le corps d'ailleurs, c'est la lemniscate, une courbe plane ayant la forme d'un huit.

Comme pour les cercles, on peut parcourir la trajectoire dans les deux sens :



Vous pouvez suivre ces figures avec votre doigt et agrandir peu à peu votre mouvement. Là encore vous reconnaîtrez des gestes de la forme et les moulinets de toutes sortes d'armes. Les dessins ci-dessus sont horizontaux mais nous pouvons les incliner jusqu'à la verticale pour poursuivre notre exploration.

Maintenant diminuons peu à peu l'un des côtés de la lemniscate, à la fin vous aurez toute l'apparence d'un cercle tout en faisant pourtant une lemniscate ! Le cercle n'est finalement qu'une lemniscate particulière dont l'un des côtés est presque nul.

Ce côté presque nul, c'est là qu'a lieu la mutation dans le cercle, là où la main se retourne, quel que soit le sens choisi au départ.

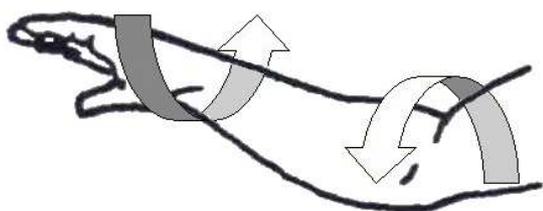
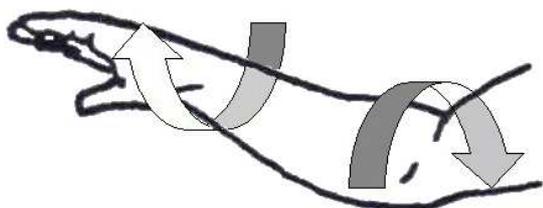
3) La spirale

Là où il y a des cercles des bras avec des mouvements, des rotations et des déplacements du corps, il y a forcément des spirales. Pour respecter la géométrie il vaudrait mieux parler d'« hélices » car les spirales sont planes. Moi je préfère parler de vortex ou de tourbillons. Dans la forme, un vortex peut aller dans toutes les directions et il peut être centrifuge (la trajectoire

va vers l'extérieur) ou centripète (la trajectoire va vers l'intérieur). Le travail des applications aide grandement à comprendre et retrouver ces vortex.

Les vortex impliquent deux dynamiques importantes au niveau des bras :

a) Les mouvements relatifs (cercles dans le même sens mais décalés) du coude et du poignet comme par exemple dans la préparation du Gao Tan Ma (caresser l'encolure du cheval) au milieu du deuxième duan.



(bras chipés à Christian Bernapel dans son livre : « Taiji Quan - pratique et enseignement des huit portes et des treize postures »)

b) Les pronations (rotations internes des avant-bras) et les supinations (rotations externes des avant-bras) passives (cf. l'article de Serge Dreyer dans le dernier bulletin). En étant attentif et relâché lorsqu'on pratique la forme, on peut observer ce genre de détails. Il conviendra également d'être attentif à ce qui se passe entre le radius et le cubitus.

4) Les cercles des épaules

Lorsque les épaules sont relâchées on peut les sentir faire des petits cercles dans la forme. S'y joint aussi la sensation très agréable de sentir la masse d'os et de chair de la ceinture scapulaire bouger librement par rapport aux côtes du tronc. Les cercles des épaules peuvent être :

- les deux épaules vers l'avant

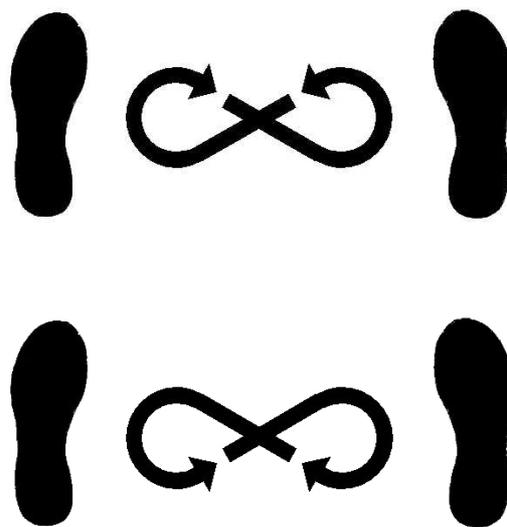
- les deux épaules vers l'avant en décalage (l'une après l'autre)
- les deux épaules vers l'arrière
- les deux épaules vers l'arrière en décalage (l'une après l'autre).

Ceci peut aussi se pratiquer en exercice indépendamment de la forme, en allant des petits cercles aux plus grands et inversement. Vous observerez les mouvements du tronc, de la colonne vertébrale et du bassin qui accompagnent ces rotations. Les cercles des épaules sont très présents en tuishou, notamment dans les esquives.

II) Les dynamiques des membres inférieurs, du bassin, de la colonne vertébrale et de la tête

1) Les transferts de poids

Aucun transfert de poids ne se fait de manière vraiment linéaire. Là encore c'est la lemniscate, dans un sens ou dans un autre, que nous allons rencontrer.



La projection sur le sol de la ligne verticale passant par le sommet du crâne (baihui) et le périmé (huiyin) va décrire une lemniscate située environ entre dans les deux quarts centraux de la distance séparant les deux pieds.

Certains styles de Taiji Quan, notamment le style Chen, pratique cette lemniscate de manière très visible. Ce n'est pas le cas dans le Yangjia Michuan, mais elle est là pourtant, plus écrasée, presque linéaire.

A l'occasion, essayez de pratiquer les lemniscates telles que décrites ci-dessus dans un transfert de poids simple. Cet exercice vous apportera beaucoup et vous remarquerez plusieurs choses :

- Les genoux ont un mouvement de rotation en cercles intérieurs décalés ou en cercles extérieurs décalés suivant le sens de la lemniscate. Il convient de faire attention à l'appui du fémur sur le tibia pour protéger les ligaments. La force de gravité doit être dirigée vers le pied d'appui.
- Le bassin va être animé d'un mouvement de tangage et de roulis, dont on peut accentuer l'amplitude dans un premier temps pour l'intégrer. On pourra ensuite diminuer cette amplitude.
- Si le dos est relâché, le mouvement du bassin va se propager à la colonne vertébrale que vous pourrez sentir onduler en spirale comme un serpent sous votre tête « suspendue ».

2) L'ondulation de la colonne vertébrale dans le plan médian

Cette dynamique est liée à la flexion et l'extension des genoux et à la rotation du bassin dans un sens ou dans l'autre dans le plan médian en jouant sur la rétroversion et l'antéversion :



Dans ce sens, le mouvement des genoux, du bassin et de la colonne vertébrale peut être lié à un mouvement circulaire vers l'avant des épaules en exagérant l'amplitude de l'ondulation du dos pour intégrer cette dynamique. Dans la forme cette ondulation est beaucoup plus réduite. En tuishou, nous la retrouvons dans la poussée de type « tsunami », qui rabat.



Dans ce sens, le mouvement des genoux, du bassin et de la colonne vertébrale peut être lié à un mouvement circulaire vers l'arrière des épaules en exagérant l'amplitude de l'ondulation du dos pour intégrer cette dynamique. Dans la forme cette ondulation est beaucoup plus réduite. En tuishou, nous la retrouvons dans la poussée qui déracine en soulevant, telle que le An Fajing dans nos exercices de tuishou.

3) La dynamique cachée de la tête

Ici encore la lemniscate sera à l'honneur. Faites décrire à votre menton une lemniscate dans un sens ou dans l'autre en commençant de manière assez large. Diminuez progressivement l'amplitude jusqu'à ce qu'elle soit très petite. Le mouvement va se poursuivre tout seul dans une sensation très agréable. Par contre, ça, c'est très difficile à sentir en pratiquant la forme.

On peut déduire de cette expérience qu'avoir la tête comme « suspendue » ne veut pas dire avoir la tête « raide ».

III) Les dynamiques reliant la tête, le cœur et le dantian

Je n'ai jamais vu quelqu'un accomplir ces dynamiques sans apprentissage. De là à dire qu'elles ne sont pas naturelles... Il y a un pas. En restant dans le respect du corps et de la forme des articulations il y a plein de possibilités qui s'offrent à nous mais il faut aller les chercher. Les maîtres de Taiji Quan et de Yoga sont nos prédécesseurs dans cette exploration.

1) Étirement du dos

Dans la forme beaucoup de mouvements d'absorption s'accompagnent d'une rétroversion du bassin qui étire le dos en effaçant la lordose lombaire, et, détail important, avec flexion des genoux. Le pendant de cette rétroversion du bassin c'est l'effacement de la lordose cervicale en rentrant légèrement le menton. Cet étirement du dos, si la posture générale est juste (verticalité, conscience de l'ensemble, étirements non-forcés), s'accompagne d'une sensation très particulière en avant des lombaires et des cervicales, mais aussi à l'arrière (phénomène d'expansion).

2) Hanxiong babei (dépression de la poitrine non-forcée)

Si vous visionnez des vidéos de Maître Wang, vous constaterez qu'il est un champion du Hanxiong babei. A quoi sert le Hanxiong babei ? A créer du vide au niveau de la poitrine. Cette dynamique accompagne, dans les absorptions, l'étirement vertical du dos précédemment décrit. Elle s'accompagne également d'une expansion de l'arrière du dos. On dit « faire le dos du tigre » (hubei). En bref, si vous aviez un moineau tatoué entre les omoplates, cela doit devenir un aigle. Vous pouvez aussi utiliser l'image d'un fleur qui s'épanouit si vous ne voulez pas ressembler à une bête sauvage.

3) Relations entre la poitrine et le dantian

Imaginez une balle au niveau du cœur et une autre au niveau du dantian juste sous le nombril, ces deux balles étant reliées par des élastiques croisés. Le moindre mouvement de torsion, ou ceux décrits ci-dessus, va tendre ces élastiques. J'utilise cette image pour vous montrer la relation entre ces deux zones. C'est selon moi une des clés pour mieux comprendre la dynamique de l'absorption-expression (unité des deux phases) au niveau du thorax et de l'abdomen.

IV) Les dynamiques respiratoires

1) La respiration pulmonaire

J'ai dit plus haut que notre corps n'était pas symétrique. Ainsi, le poumon droit possède trois lobes et le poumon gauche deux lobes pour faire

de la place au cœur. D'aucun appellerait le cœur : le « troisième lobe du poumon gauche ». De plus les tendons du diaphragme rattachés à la colonne vertébrale n'ont pas la même longueur. Une respiration normale va donc générer un mouvement dissymétrique de la structure. Il est possible de diriger ce mouvement vers n'importe quelle partie du corps.

A l'opposé, les mouvements du Taiji Quan vont avoir une action sur la différence de remplissage d'air de chaque poumon. Il est intéressant de prendre conscience de ça en faisant la forme. D'ailleurs il est possible d'influencer ce remplissage sans même bouger. Vous pouvez choisir de remplir plus le poumon droit que le poumon gauche, ou l'inverse. On peut même choisir la narine par laquelle passera le plus d'air !

2) Le diaphragme, le périnée, le bassin

A l'inspiration, les côtes se relèvent. Le diaphragme descend en se contractant. Le périnée se contracte également. Les ischions se rapprochent et les ailes iliaques s'écartent. C'est le contraire à l'expiration.

J'attends d'affiner mes sensations pour vous parler plus de ce sujet. Rendez-vous dans quelques années !

3) La respiration embryonnaire

Je termine par la dynamique la plus difficile à sentir. Je n'ai pu l'observer qu'en état de relaxation et dans des zones limitées de mon corps, pas en faisant du Taiji Quan. Ce que les ostéopathes appellent le mouvement respiratoire primaire. On parle aussi de respiration embryonnaire car cela commencerait dès la formation de l'embryon. Il s'agit de mouvements d'expansion et de concentration du crâne qui se répercutent à la colonne vertébrale et donc à tout le corps. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, les articulations du crâne ou sutures crâniennes ne sont pas fixes mais dites « à mobilité réduite ». Vous trouverez plus de renseignements sur ce thème sur le site suivant : http://www.taoyin.com/taoyin/mouvement_respiratoire_primaire.htm

Conclusion

Ce travail vous semble peut-être recouvrir une certaine diversité. Mais il y a en fait une unité et une relation entre tous les aspects que j'ai essayé de vous montrer. Nous pourrions tracer de grands traits pour les relier à travers les pages de cet article.

Le but de cette recherche fut d'abord d'obtenir plus de fluidité dans ma pratique des enchaînements. Car, à force d'enseigner et de décortiquer les gestes, je m'étais rendu compte que ceux-ci n'étaient plus que des moments les uns à côté des autres, comme les photos d'un livre de Taiji Quan. Il me fallait retrouver le flux ininterrompu du fleuve tranquille. Mais en essayant de faire la forme plus rapidement je me suis aperçu que cela fonctionnait aussi pour une rivière plus agitée. Lorsqu'on a compris la dynamique il n'y a tout simplement plus de transition entre deux mouvements. Il n'y a que tourbillons et méandres de la source jusqu'à l'océan.

Ensuite le travail d'introspection lié aux dynamiques m'a mené sur des voies passionnantes que je commence à peine à explorer. J'entrevois des pays merveilleux. Puisseons-nous nous y retrouver !

Je compte sur vos remarques pour m'aider à compléter ce travail ■ (herve.marest@free.fr)



LA BIBLIOTHÈQUE



L'envol de la grue

Ram, Editions DésIris, 2000

Commentaire de Serge Dreyer

Afin d'éviter des interprétations abusives, je reprendrai quelques commentaires de la quatrième de couverture de cet ouvrage qui aborde le tai ji quan dans une perspective de psychologie cognitive. L'auteur s'attache à analyser l'organisation et les facteurs psychologiques qui permettent d'intégrer et de reproduire le mouvement, en particulier l'attention. L'un des apports de cette recherche est de souligner, au sein de l'activité concentrative et de la formation du sens, la présence constante d'une fonction innée de la conscience constituant le cœur même de l'aptitude cognitive. Cette démarche s'enrichit de références aux textes du bouddhisme tardif et du shivaïsme du Cachemire.

Mes commentaires:

N'étant pas psychologue de formation, il m'est difficile de porter des jugements sur cet aspect de l'analyse. Toutefois, l'ouvrage de par sa démarche mérite notre attention car il tente une hybridation de la connaissance (et de ses outils). Or, peu de gens en sont capables avec rigueur et surtout très peu sont prêts à en prendre les risques. L'organisation du livre, sa bibliographie soulignent un travail de qualité. J'ai bien aimé en particulier la notion d'empreinte intérieure (p.18) "Le modèle du Taiji Quan est un objet-modèle qui, au fur et à mesure de son traitement intégrateur, dans la conscience de soi, tend vers une intériorisation et une structuration subjective croissantes. L'intégration étant à l'oeuvre dès le premier contact visuel, l'objet-modèle du Taiji