

Bonnes Adresses P. 64

Bien-être, paix intérieure, aide médicale

Pratiquiez l'art du Chi

Après avoir découvert les grands principes des arts internes et énergétiques, il est temps de profiter de l'été pour prendre votre énergie en main avec des exercices simples et puissants contre le vieillissement, le stress et l'agitation mentale...

Dossier de la rédaction avec la participation et les bons conseils de Nicole Bernard, professeur de Qi Gong, directrice pédagogique et des formations enseignants du centre parisien de l'école Stevanovitch.

« Quelle est la raison la plus importante pour étudier le Tai Ji Quan ? », demanda un jour un élève au maître Cheng Man Ching.
« La raison la plus importante est que lorsque tu parviendras à comprendre le sens profond de la vie, tu auras encore la santé pour en profiter... »

Si vous explorez le travail du Chi, sachez qu'il peut être orienté vers le bien-être, vers le maintien de la santé, vers une recherche intérieure ou encore vers l'aide médicale. « L'Art du Chi concerne uniquement les trois premiers aspects », précise Nicole Bernard, directrice pédagogique de l'école fondée par Vlado Stevanovich : l'aide médicale, quant à elle, est réservée aux praticiens de la médecine traditionnelle chinoise... » Le maintien de la santé par le rétablissement et l'intensification d'une bonne circulation du Chi dans le corps demande l'apprentissage de techniques qui vont au-delà d'une simple concentration mentale.

L'Art du Chi comprend ainsi :

- ↳ le travail assis ou couché, statique.
- ↳ le travail debout statique en position du cavalier.
- ↳ le travail en mouvements lents, assez simples, répétitifs.
- ↳ le travail en mouvements d'origine martiale lents, élaborés et déclinés dans une forme chorégraphiée : le Tai Chi.

Le Chi dans le mouvement (Tai Chi[®] & Qi Gong)

Étaler le riz sur la table pour l'utilisation du bassin, l'ivrogne pour le relâchement, le renforcement du Tan Tien et l'équilibre du système nerveux, le massage à distance pour les étreintes avec le Chi, le radar pour l'écoute avec les mains en direction du Tan Tien, la vague pour la poussée du pied vers le Tan Tien, les trois niveaux d'écoute du Chi.



Étaler le riz sur la table L'ivrogne Le massage à distance



Le radar La vague



Les trois niveaux d'écoute du chi

DOSSIER

Suite
Tai Chi, Qi Gong et Chi Thérapie pour une meilleure santé. Cultivez votre santé avec l'énergie vitale

Les mouvements de Qi Gong

Ces exercices comprennent 11 exercices de santé et les célèbres 8 Brocards. Ils ont été sélectionnés parmi des milliers d'exercices de Qi Gong pour former un tout cohérent pour le maintien de la santé et préparer à l'exécution de la forme de Tai Chi. Ils sont plus faciles que les formes de Tai Chi car les pieds ne se déplacent pas mais ils sont exécutés de la même façon : rythme, respiration, circuit de Chi.

Répétitifs à droite et à gauche, ils offrent l'avantage de pouvoir être exécutés en un temps variable. Chacun d'eux met l'accent sur un ou plusieurs principes de base. Exemples : utilisation du bassin, enracinement et renforcement des appuis, équilibre, renforcement du Tan Tien, détente, écoute de l'espace avec les mains, étirement utilisant le Chi, écoute des principaux niveaux énergétiques du corps, libération des différents étages de la respiration...

Les mouvements de Tai Chi

Ils ont une origine martiale mais ils ne sont pas restés ce qu'ils étaient à l'origine. Ils sont devenus au fil des siècles des mouvements de combat stylisés. Personne ne pourrait apprendre à combattre vraiment en utilisant des mouvements de Tai Chi. Toutefois ils en ont gardé la logique corporelle donc l'efficacité pour mobiliser le Chi. En effet, pour défendre la vie, l'on puise son énergie dans des sources profondes. C'est donc la recherche sur le Chi qui est cultivée dans le mouvement de Tai Chi. Pour s'y adonner complètement, on se libère des contraintes martiales gestuelles. Ainsi, le plus souvent possible, le corps sera droit et sortira de la terre parfaitement vertical ; cette parfaite verticalité exclut toute idée de résistance et de combat. C'est un corps libre dans l'espace, docile, flexible, maniable et souple.

C'est un corps disponible. N'oublions pas que les mouvements de Tai Chi sont correcteurs. Dans les mouvements de Tai Chi trois facteurs concourent simultanément à la mobilisation du Chi. Les trois sont d'égale importance et indissociables : il s'agit de la respiration, du mouvement et des techniques spécifiques de manipulation du Chi travaillées en Qi Gong. Par la mobilisation du Chi, on réduit le travail musculaire au minimum et pourtant une puissance évidente est libérée et rendue disponible.



Pour aller + loin

- La voie de l'Énergie. V. Stevanovich, éditions Dangles.
- La voie du Tai Ji Quan. V. Stevanovich, éditions Dangles.
- Qi Gong, la gymnastique des gens heureux (dvd), Yves Riquena Ed. Tredaniel.
- Entrez dans la pratique du qi gong (dvd), Ka Wen Ed. Tredaniel.
- Dynamique interne du Tai chi de Mantak Chia. Juan Li Ed. Tredaniel

Sites : www.artduchi.com
à Paris www.quatrepiers.com



L'enracinement dans le mouvement, l'appui physique du Tan Tien au sol par l'intermédiaire d'une jambe est permanent.

L'effet fusée : Au stade débutant, le pied d'appui pousse dans le sol et vise le Tan Tien. Le Tan Tien transmet la poussée au reste du corps, mais pas de manière mécanique, il le fait en libérant de l'énergie. Au stade avancé, ce transfert se fait par la poussée inverse du Tan Tien vers le pied d'appui.

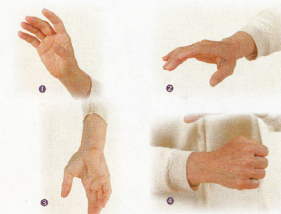
C'est alors le Chi qui provoque le déplacement et non le travail musculaire de la jambe. Sachez-le : l'on est tenté de tricher un peu en utilisant à la fois la poussée du pied vers le Tan Tien et la poussée du Tan Tien vers le pied ! Les jambes se déplacent, détendues et en état d'apesanteur, par le jeu du bassin et une simple poussée dans le Tan Tien.

Le mouvement centré

Tous les mouvements prennent leur origine dans le Tan Tien. C'est le Tan Tien que l'on mobilise en premier. Le Tan Tien porte le haut du corps : cette assise est due à une pression énergétique globale mais « réglable » avec une infinie précision ; elle n'est pas transmise par les alignements osseux. Dans cette position, le moindre mouvement respiratoire fait bouger les bras qui participent alors à tous les mouvements du corps. Pour que la présence dans le Tan Tien soit toujours clairement visible et que l'aisance propre à son utilisation perdure, même dans les postures hautes, la technique de « la Pince » est utilisée. Il s'agit de mettre en place une relation en cuillère entre le sacrum et le Tan Tien, relation maintenue par le Chi qui implique aussi le périnée.



Bonnes Adresses P. 64



Les mains : écoute et manipulation du Chi

- La main en gueule du tigre à l'écoute de l'espace
- La main assise à l'écoute de la terre
- La main descendante
- La main en poing

Les mains ont un rôle primordial dans tous les mouvements. Les courants qu'elles perçoivent sont destinés au Tan Tien. Par la pratique régulière des automassages, elles se libèrent de toute tension musculaire et deviennent hypersensibles. Détendues en forme de gueule du tigre, elles sont de véritables antennes qui scrutent l'espace pour y intégrer et y fondre le mouvement, pour capter les émanations subtiles de la nature. Elles guident aussi les mouvements des bras, se cherchent mutuellement pour établir des connexions entre elles, connexions perçues par le pratiquant comme très bénéfiques et caractéristiques du deuxième temps de la posture. En forme de main assise, elles offrent la plus grande surface possible à l'influence de l'énergie tellurique. Elles participent ainsi à l'enracinement. Et même quand elles sont en forme de poing, qui pourrait être interprétée comme uniquement martiale, elles réceptionnent le Chi qui s'y accumule pour le libérer au moment opportun du mouvement.

La petite circulation

Chaque mouvement est effectué avec la respiration à 3 temps et comporte 4 étapes/temps qui sont coordonnés avec cette respiration et la petite circulation. (Voir notre atelier Chi dans la posture hautes, la technique de « la Pince » est utilisée. Il s'agit de mettre en place une relation en cuillère entre le sacrum et le Tan Tien, relation maintenue par le Chi qui implique aussi le périnée.)



La circulation en diagonale

Il s'agit d'une technique avancée. Dans chaque posture, le corps est organisé et coordonné en diagonale. La diagonale la plus forte est celle dont le pied est en poussée dans le sol. Lors de la deuxième inspire, le corps est sur une seule jambe en état d'apesanteur et la diagonale qui n'a pas le poids du corps permet une coordination fine du mouvement par le Chi. A un stade expert, l'on pratique en sus la circulation croisée en utilisant la sphère. Chaque action sur le Tan Tien propulse spontanément le Chi dans la petite circulation qui se fait en même temps que la circulation croisée. **A savoir :** Le regard est global ; il ne s'arrête sur aucun détail (Imaginez quelqu'un qui se concentre à l'intérieur). On a l'impression que c'est l'environnement qui se déplace et non soi-même...

Il ne vous reste plus qu'à pratiquer, encore et encore, en conscience et en gardant comme credo « la recherche sur le Chi ». Au-delà des formes, que certaines écoles opposent (à tort de notre point de vue - Ndlr), il est possible d'élaborer votre pratique en utilisant à bon escient le Qi Gong, le Tai Chi et les techniques de mobilisation du Chi pour la santé, pour un enrichissement et une unification harmonieuse et puissante du corps et de l'esprit. Et si vous persévérez dans cette quête intérieure sans fin, vous découvrirez que le mouvement devient l'expression de la vie... ☺

1 - Chi ou Qi (énergie vitale)
2 - Tai Chi ou Taiji (Tai Chi Chuan ou Taiji quan)