

TAIJIQUAN YANG TRADITIONNEL, LA POSTURE DU PIEU.

A travers le texte qui suit, je souhaite vous faire partager un aspect peu connu du Taijiquan, et même s'il est pratiqué par un nombre de personnes réduit, il éclaire cette discipline par la mise en lumière d'un aspect élitiste peu répandu.

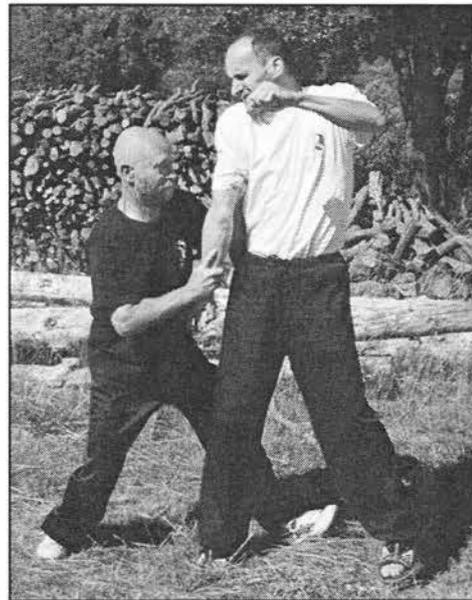
La plupart des arts martiaux chinois proposent dans leurs méthodes d'entraînement des Qigong, ou exercices de travail de l'énergie. Parmi ceux-ci y a les Qigong durs et les Qigong mous. Nous avons présenté une série de Qigong mou dans un numéro précédent : le Wuji Qigong.

Par ailleurs le Qigong est une discipline en soi qui sait se passer des arts martiaux pour être. Ce sont plutôt les arts martiaux qui ne sauraient se passer de lui et lui empruntent pour améliorer leur profondeur. Parmi les Qigong qui enrichissent le Taijiquan, il en est de nombreux : Qigong posturaux, Qigong animaliers, Qigong de spirales, Qigong de renforcement, Qigong méditatifs etc...

Aujourd'hui nous aborderons un Qigong postural, à la fois mou et dur. Mou parce qu'il requiert la plus grande relaxation, et dur parce qu'il requiert une intense ténacité, et une fermeté spirituelle incontestable.

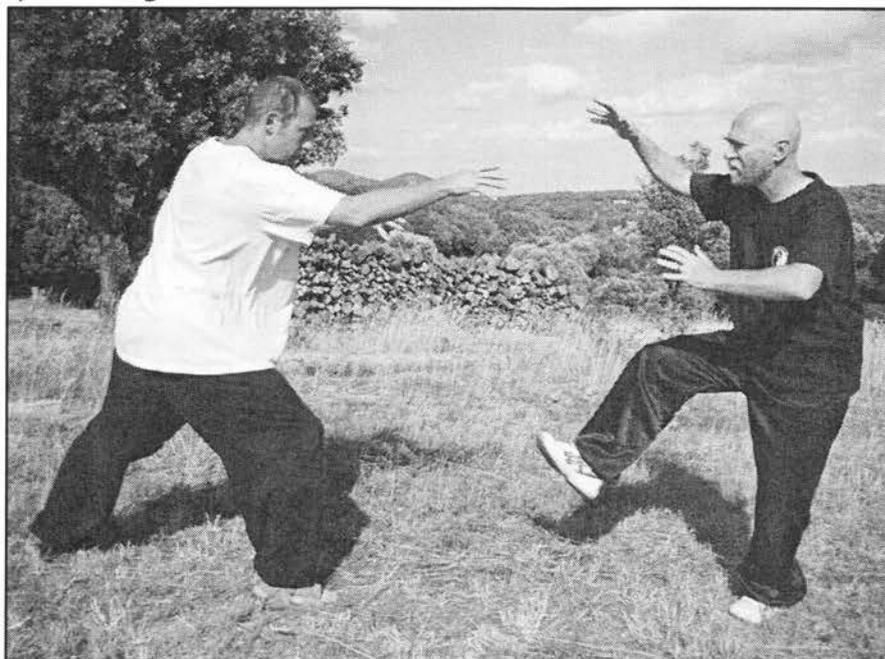
Les articles de journaux présentent la plupart du temps une description simplifiée du sujet qu'ils abordent. Cela provient de la nécessité d'une écriture synthétique condensée dans un espace littéraire réduit. De ce fait on traite généralement les aspects les plus populaires afin d'être concrètement à la portée de tous. Mais en matière d'art, d'arts venus d'Asie, et de techniques de santé basées sur l'énergie, la simplicité n'est que le

résultat d'un long et complexe processus. Ce qui paraît simple ne l'est que parce que l'ouvrage a été remis de nombreuses fois sur la table de travail. Le Taijiquan en 10 leçons ou en 10 mouvements, est certes utile aux débutants âgés, pour propager la discipline, mais il s'éloigne incroyablement de l'art véritable. Qu'on m'excuse si je suis membre de la société des puristes, il en faut, comme des vulgarisateurs et des simplificateurs.



Sans effort tout est trop beau, trop simple, trop facile, mais aussi sans profondeur, et sans efficacité réelle, sur l'énergie et la santé. Le Taijiquan traditionnel de qualité intègre dans sa gestuelle deux orientations que le pratiquant cherche à améliorer conjointement : la posture et le mouvement. Le mouvement fluide, coulé, précis dans sa coordination représente la partie yang, donc visible de la pratique. Par en dessous, de manière moins visible, on retrouve la

succession des postures. D'une façon simpliste on pourrait définir la ou les postures en envisageant qu'elles passent de l'une à l'autre toutes les X secondes ou à chaque changement de nom de mouvement. Cette simplicité ne serait pas correcte : elle se limiterait à un résumé vague. Lorsqu'on recherche plus finement une pratique juste, on s'aperçoit que les dixièmes de secondes sont insuffisants pour mesurer les changements de postures. Un tel point de vue perfectionniste ne doit pas entraîner une malade sensation d'échec perpétuel, et rendre le pratiquant insatisfait. Simplement, il faut trente ans pour affiner l'étude du Taijiquan. Mais il ne faut qu'un seul instant pour profiter d'une sensation, et quelques mois de cours pour ressentir les bienfaits articulaires ou autres de la pratique régulière, et toute une vie pour user sans l'épuiser de la passion qu'elle engendre.



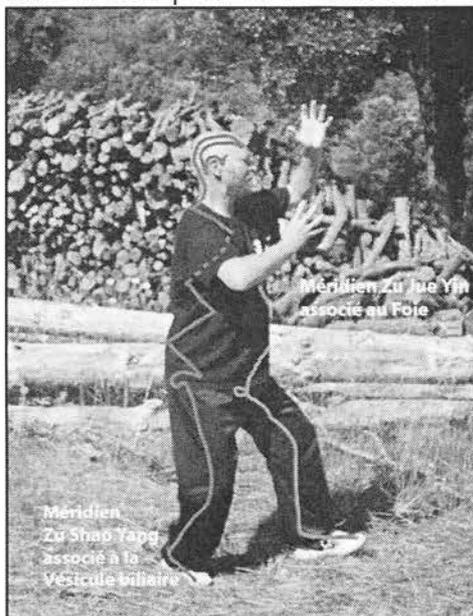
La posture c'est la partie Yin de la pratique, l'opposé harmonique des formes en mouvement. Lorsque toutes les surfaces articulaires sont placées correctement, lorsque les muscles

inutiles sont dénoués, et que les muscles utiles travaillent au minimum, alors la posture parfaite rend le corps léger et stimule l'esprit. Il y a tant de muscles dans le corps humain, tant d'os et de jointures, que la complexité de la tâche est évidente. Il vaut mieux ne pas s'y prendre avec l'aide d'un livre d'anatomie. Ténacité et lâcher prise doivent s'allier dans la recherche continue de précision de fermeté et de bien être. Après tout, rien de plus naturel que de bien se tenir. Il suffit de retrouver la voie de l'enfant. En effet, le bébé de six mois s'assied bien, à la perfection malgré sa lourde et énorme tête en regard de son tronc. Je dis souvent que je n'aurais jamais pu apprendre à marcher à l'âge d'un an si j'avais eu un professeur et un manuel. Le meilleur apprentissage corporel, use peu de vocabulaire, peu de salive mais beaucoup de répétition. L'observation aussi apporte énormément. Ce qui est naturel au corps s'acquiert par soi-même.

Associé à de la présence, l'instinct est un guide parfait. Encore faut-il qu'il ne soit ni entravé, ni bloqué dans son expression. On a aussi besoin de repères : les grandes lignes du bon comportement et l'aide de soutiens extérieurs avisés qui nous signalent lorsque nous nous écartons de la bonne voie. La posture correcte pour un

corps entraîné crée une sorte d'apesanteur relative. Elle offre un certain repos, elle fait planer, on a l'impression parfois de flotter. Ce

décollage qui ressemble aux élans mystiques, ou aux sensations décrites par les coureurs marathoniens coûte le prix de la pratique régulière et sincère. La posture du pieu n'est presque plus usitée dans les écoles de Taijiquan traditionnelles. On pratique encore assez souvent la posture de l'arbre qui est plus facile et qui a fait l'objet d'un précédent article détaillé. Certaines écoles utilisent les positions finales des mouvements de la forme lente comme travail postural. A ma connaissance, l'Art martial chinois où l'on pratique le plus les postures fixes est le Yi quan aussi dénommé Ta Cheng Quan. Le Yi quan a introduit dans son panel d'entraînement des méthodes venues du Taijiquan du Baguazhang, du Hsing Yi Quan et des arts martiaux externes chinois. Les deux postures de bases du Yi quan sont la posture de l'arbre pour la santé et la posture du bouclier et de la lance pour la guerre. Je ne m'étendrai pas sur le Yi quan dont je ne suis pas un spécialiste, tout au plus connaisseur, admiratif d'ailleurs. En Taijiquan Yang ancien on pratiquait la posture de l'arbre pour la santé, et la posture du Pieu pour la guerre, et la posture assise pour la méditation.



La posture du Pieu est dure au début et molle ensuite. Le pratiquant constate vite qu'elle s'avère plus difficile que la posture du bouclier et de la lance du Yi quan, ce qui ne la rend pas supérieure. Elle est déconseillée aux débutants, car de petites erreurs ont des conséquences négatives sur la santé, et ce, de manière rapide (quelques uns de mes élèves s'en sont rendu compte). On la retrouve sous forme de variantes dans les mouvements de l'école Yang et de l'école Wu sous l'appellation « élever les mains » ou « saisir le pipa ».

Comment placer son corps, le requis minimal qu'on essaye d'approcher :

- les deux jambes ont la même forme de la pointe du pied à la hanche
- le poids du corps entier se place sur la jambe arrière pied ouvert de 45 à 60° selon
- le talon de la jambe avant repose au sol, mais ne supporte que le poids de la jambe avant, les orteils pointent vers l'avant
- les hanches sont à même hauteur, tournées légèrement de côté
- le tronc est vertical jusqu'au sommet de la tête
- le ventre est libre
- les reins sont libres
- la poitrine est libre
- les épaules sont relâchées
- les coudes pointent à l'extérieur
- les mains saisissent un poteau imaginaire fiché entre les deux pieds
- la main côté jambe avant est à hauteur du front
- la main côté jambe qui porte le poids en arrière est à hauteur du coude de l'autre main
- on utilise la respiration inversée
- le regard eut être lointain un jour, court un autre, ou les yeux clos

- l'intention va du ciel à la terre, et à toutes les extrémités du corps
- la pensée recherche le vide, ou se concentre sur un travail particulier
- on oublie tout ce qui n'a pas trait au moment présent de la pratique

La posture se pratique des deux côtés de 3 minutes à 30 minutes de chaque côté. Comme le footing qui veut aller trop loin sans préparation risque des déconvenues, 3 minutes sont donc vraiment excellentes et suffisantes pour commencer.

Quelques trucs pour tenir... .Un savoir faire

- rester tendre comme un nouveau né
- laisser imperceptiblement bouger le poids en suivant la respiration
- tout oublier (par-dessus tout la notion de compétition et de durée de temps)

Ce qu'il faut éviter, les pièges

- rester trop longtemps par rapport à son niveau de pratique
- raidir les épaules
- penser
- bouger
- bloquer une partie de son corps ou de son esprit
- allonger le genou avant
- reposer le pied avant
- mettre le poids sur le pied avant
- faire tendre le tranchant du pied avant vers le sol

Ce qu'il ne faut pas faire : attention danger

- se sentir fort
- on peut se vider physiquement si l'on n'est pas en forme un jour, en particulier lorsqu'on a un vide de yang dans les méridiens d'acupuncture liés au Bois (Foie et vésicule biliaire) ne pas poursuivre au moindre vertige.

- ne pas poursuivre si le corps tremble

On peut aussi durant la pratique s'entraîner à :

- combattre un adversaire imaginaire
- soulever un pieu
- enfoncer un pieu
- développer sa respiration inversée
- développer sa chemise de fer, travailler sur les méridiens d'acupuncture

Les conditions d'utilisation de cette posture sont précisées dans ce qui précède. Elle n'est utilisable de manière thérapeutique que par les adeptes de haut niveau, car les erreurs de pratique se payent. Dit autrement : il vaut mieux ne pas se tromper avec cette posture maintenue longtemps. Donc, la tenue doit être correcte. On doit en éviter les pièges, et pratiquer de chaque côté selon une même durée.

Pour commencer 3 minutes de chaque côté suffisent.

- Cette posture a des effets particuliers sur le méridien d'acupuncture Zu Jue Yin associé au foie. Elle a tendance à atténuer, à gommer les excès de yang dans ce méridien. Il est nécessaire de connaître le diagnostic de médecine chinoise pour mesurer l'état du méridien.

- Cette posture pratiquée légèrement différemment peut aussi être intéressante pour amenuiser l'excès de yang au Zu Chao Yang associé à la vésicule biliaire. Une telle pratique de Qigong médical n' d'intérêt que si une évaluation énergétique globale des systèmes méridiens a été effectuée en accord avec les principes de la Médecine Traditionnelle chinoise.

- Donc la posture peut avoir un effet sur les deux méridiens associés à

l'élément Bois. Si ceux-ci sont vides, elle est déconseillée plus de 3 minutes de chaque côté.

- Cette posture a des effets très intéressants sur la colonne vertébrale. Le fait que le poids repose sur un seul côté distingue clairement les efforts musculaires entre la gauche et la droite du corps pour maintenir une verticalité qu'on tente de peaufiner. Cela a des conséquences sur le système nerveux moteur dont toutes les branches émergent de la colonne vertébrale, et aussi sur les organes situés dans le tronc, qui dépendent du système nerveux involontaire lui aussi issu de la colonne vertébrale par l'avant. Les organes situés dans le tronc emballés par du tissu fascia, qui s'accroche aux vertèbres, peuvent eux aussi être bénéficiaires. Le bon repositionnement des organes est aussi un des apports du travail postural juste. Ceux-ci fonctionnent alors mieux, plus efficacement et plus harmonieusement. Le mauvais maintien corporel, est à long terme une des causes de maladie, par oppression et constriction des organes qui ne sont plus parfaitement à leur juste place. Il est rarement identifié comme tel, d'autant plus qu'il n'y a pas de méthode occidentale pour favoriser

un rétablissement de cette harmonie là, hormis l'ostéopathie et la fasciathérapie. Ceux qui pratiquent correctement des postures que ce soit de Yoga, de Yi quan, de méditation, d'arbre ou autres, ont constaté généralement une amélioration de leur santé physique, mentale et émotionnelle. Cela s'est révélé le plus souvent de manière inattendue parce que progressive.

L'exercice proposé dans cet article n'est pas à la portée de tous. Il a l'avantage de tracer le chemin vers un haut niveau de pratique intériorisée. Qu'il soit un exemple à suivre non pas tel quel, mais comme démarche d'amélioration du maintien et comme méthode de renforcement interne par la pratique posturale. Dans un précédent article nous avons développé les principes de la posture de l'arbre, plus connue, plus adaptée à tout un chacun, et dont l'orientation essentielle est de développer la vigueur physique et la bonne santé. Vous pouvez vous y référer si vous souhaitez une pratique plus abordable.

G. SABY