

Yangsheng Taijibang – 养生太极棒

Taiji de santé du bâtonnet ou Bâton des huit immortels

Le *Taijibang* ou bâtonnet de longévité est un exercice de Qi Gong qui se pratique avec un bâton. La pratique du *Taijibang* a été tenue confidentielle jusque dans les années 50. A l'origine exclusivement réservé à une élite, le *Taijibang* prendrait son origine dans les montagnes **Hua Shan**, l'un des berceaux de la tradition taoïste de longue vie avec le **Wudang Shan**.

Histoire du Taiji bang ou bâtonnet de longévité :

On attribue l'origine du *Taijibang*, ainsi que d'autres formes de Qi Gong, à **Chen Tuan** le créateur entre autre du "Liu He Ba Fa" (*Les six harmonies et les Huit techniques*). Ce célèbre ermite taoïste vivait sur les montagnes du **Hua Shan**. On dit de lui qu'il avait maîtrisé les principaux arts taoïstes : arts martiaux, méditation, médecine énergétique et Qi gong.

A partir de lui, une lignée ininterrompue de maîtres a préservé cette méthode rare de Qi gong. Ce dont on est sûr c'est que la 1^{ère} personne qui a enseigné au grand public le *Taiji bang* est **Zhao Zhongdao** (1844-1962). Ce système aurait été conservé dans sa famille pendant plus de 250 années. En 1954 il rendit public pour la première fois ce Qi Gong à Beijing (*Pékin*).



Zhao Zhong Dao

La méthode du Taiji Bang

Le bâtonnet de longévité ou *Taijibang* est un objet en bois qui ressemble à un pommeau d'épée. Cette « baguette d'immortel » possède 2 bouts arrondis qui permettent de loger confortablement le bâton dans les paumes. Cela permet de stimuler les points d'acupuncture "Lao Gong" 8 XB. La porosité du bois permet à la force vitale de traverser le *Taijibang* qui va se transformer en générateur au fur et à mesure de la pratique. Les mouvements circulaires caractéristiques de ce Qi Gong permettent d'avoir une action profonde sur le système nerveux et permettent ainsi de régénérer le corps et l'esprit en peu de temps. Cette pratique est à rapprocher de certaines méditations taoïstes. Zhao Zhongdao aurait dit : « *Le Taijibang est une méditation debout* ». Elle apporte tous les avantages de la méditation mais permet également de renforcer la force et la vitalité d'une façon unique.

Le petit bâton permet au corps et à l'esprit de sortir de leurs schémas habituels et de trouver d'autres chemins, d'autres sensations qui permettent d'accéder facilement à une détente tonique du corps, un apaisement de l'esprit et une mise en circulation harmonieuse de l'énergie. Il est bon de noter que la méthode permet de travailler avec et sans bâtonnet de longévité (*Taijibang*) avec des bénéfices proches de la méthode originelle. Elle peut se pratiquer dans les 4 postures du Qi Gong : debout, assis, allongé et en marche.



Le Taiji bang est un petit bâton en bois, arrondi des deux bouts, d'environ 30 à 40cm de long, et entre 3,5 et 4,5cm de diamètre.

Qu'est que cela peut apporter de plus ? Le fait de tenir un bâton dans la main oblige la personne à fixer son attention sur son maintien ; peu à peu, les tensions se relâchent, les mille pensées sont remplacées par une seule : tenir le *Taijibang* et le mouvoir.

Ainsi, on entre au fur et à mesure dans la pratique : le corps se détend, les épaules se relâchent, les coudes pointent vers la bas, la poitrine se rentre légèrement, le dos se détend, les genoux fléchissent ; permettant ainsi de s'enraciner peu à peu. L'esprit se calme, la respiration est longue, fine, profonde.

Pour les débutants, c'est une méthode intéressante de concentration.

Pratique :

Le Taiji bang se fait soit sur place, soit avec déplacement ou encore comme nous l'avons signalé ci-dessus soit assis ou allongé.

Debout les pas sont de trois sortes : en cavalier avec l'entrejambe arrondi, en arc et flèche "gong bu", à pas mobile. Le poids du corps passe constamment d'une jambe à l'autre jambe, ce qui augmente l'élasticité des membres inférieurs. A chaque instant, on distingue le plein (*le pied d'appui*) du vide (*celui qui ne sert pas d'appui*).

Les mouvements de torsion en spirale renforcent la poigne des mains et les points d'acupuncture qui se trouvent au plies. L'énergie dispersée se rassemble et se concentre en un point. Le mouvement externe du Taiji bang et le cheminement de l'énergie interne ne font qu'un : en spirale convergente. La force interne est ainsi consolidée.

Bienfaits :

Les mouvements circulaires caractéristiques de ce Qi Gong permettent d'avoir une action profonde sur le système nerveux et permettent ainsi de régénérer le corps et l'esprit en peu de temps. Cette pratique est à rapprocher de la méditations assise. Elle apporte tous les avantages de la méditation mais permet également de renforcer la force et la vitalité.

- Lutter contre le stress (effet sédatif) ;
- Détendre le système nerveux ;
- Faciliter une respiration plus lente, plus profonde et plus régulière ;
- Promouvoir la circulation du Qi et du sang ;
- Régénérer le corps et l'esprit ;
- Renforcer la concentration ;
- Action au niveau de la tête avec une sensation de netteté et de repos pour le cerveau et une éclaircissement pour l'esprits (*amélioration de la mémoire, régulation de la tension*)

- artérielle, sommeil facilité, vitalité accrue*);
- Action au niveau de l'estomac (système digestif renforcé) ;
 - Action au niveau des mains, sensation de gonflement des doigts ;
 - Contribue à apprendre à utiliser l'Esprit (Shen) pour guider le Qi dans le corps afin de pouvoir manifester la puissance de frappe (**Jin**) ;
 - Elimine l'énergie impure (**Pai Zhuo Qi**) ;
 - Aide à cueillir l'énergie (**Cai Qi**) ;
 - Le bâton en contact avec les paumes et les doigts et stimule ainsi les points situés sur les 6 méridiens d'acupuncture des membres supérieurs ;
 - Stimule les points d'acupuncture par l'action de tordre le bâton (Ning bang) : "Lao Gong" 8 XB., "Yuji" 10 P., "Daling" 7 XB., "Hegu" 4 GL., etc. et permet de masser la zone réflexe correspondante.
 - La répétition des mouvements, l'énergie interne "Qi", est induit petit à petit jusqu'au bout des doigts.
 - Le travail des jambes relançant la circulation énergétique dans les 6 méridiens des membres inférieurs.
 - Les mouvements de la taille favorisant la circulation de l'énergie entre le haut et le bas.
 - Sert à faire vibrer le Dan Tian inférieur (**Dan Tian gu dang**) ;
 - Améliore le travail de la petite circulation céleste (**Xiao Zhou Tian**), ainsi que celui de la grande circulation céleste (**Da Zhou Tian**) ;
 - Favorise le travail de l'énergie centrale (**Lian Zhong Qi**) ;
 - Permet d'activer l'énergie ancestrale Hunyuan (**Lian Hunyuan Qi**) ;
 - On peut se servir du Bang pour des automassages, pour percuter certains points ou on le fait rouler sur certaines parties du corps...

A chaque étape correspond une série de postures. On travaille successivement les trois niveaux liés au Dan tian inférieur, central et supérieur. On utilise dans certaines écoles un support autre : une boule Taiji qiu (太极球) ou encore une règle (Taiji ci) Dans le cas du **Taiji qiu** (太极球) on retrouve certaines analogies :

Généralités

L'entraînement à la balle de Taiji [**Taiji qiu** (太极球)] se dénomme parfois : « Qigong de la balle du Taiji Yin/Yang ». Quelles que soient les méthodes d'entraînement, toutes tendent vers les mêmes objectifs :

- Renforcer la musculature du tronc, du dos et des bras mais également de la colonne vertébrale
- Renforcer les tendons et les ligaments ;
- Apprendre à utiliser l'Esprit (Shen) pour guider le Qi dans le corps afin de pouvoir manifester la puissance (Jin) ;
- Préparer et de délier le corps. Le travail à la balle permet d'harmoniser la circulation du Qi ainsi que de travailler la coordination du corps, de la respiration et de l'esprit.

Principes

L'entraînement consiste donc en une double perception coordonnée des deux balles :

- de la balle externe (matérielle)
- de la balle interne (immatérielle) localisée dans les différents Dan Tian.

Ainsi, la rotation du ballon d'énergie interne contenu dans le Dan Tian donne sa manifestation dans la rotation de la balle externe. Les Classiques sur le Tai Chi Chuan disent que la taille conduit le mouvement. La taille agirait comme le volant d'une voiture, les mains sont les roues et répondent à l'impulsion donnée par la taille. Voilà pourquoi les mouvements du dos sont importants. Si le dos est raide, les vertèbres sont raides.

Lorsque l'on tient la balle, il s'agit de la tenir comme si on l'effleurait. Il ne faut pas la tenir fermement comme si on la compressait. La balle interne initie le mouvement de rotation de la balle externe.

Lorsque l'on travaille avec la balle, on utilise la respiration prénatale ou respiration inversée.

Travail des rotations à la balle (Taiji Qiu) le travail est axé dans 3 directions :

- un travail interne (sans la balle) de renforcement du Qi (*Peau, Os, Moelles*)

Préliminaire :

Pour réaliser correctement cet exercice il faut chercher dans un premier temps à prendre en compte globalement les sens qui entrent en action ici. Ce sont : le toucher, la vue ; et aussi l'ouïe qui peut dans une certaine mesure entrer en ligne de compte.

Une fois ces sensations tactiles et visuelles et auditive mises en action on éprouve : la forme, la consistance, la texture, le poids, la couleur du ballon et aussi le bruit que fait la main en se déplaçant sur la surface de celui-ci. Cette prise de contact avec le ballon imaginaire dure une minute ou deux. Si l'on éprouve de grandes difficultés à imaginer le ballon il est possible dans un premier temps prendre un ballon en main et essayer d'éprouver à son contact les diverses impressions dont nous avons parlé ci-dessus.

Interne (sans la balle) Ce premier travail consiste à apprendre à utiliser l'Esprit pour guider le Qi vers la moelle osseuse afin d'activer et de régénérer celle-ci. En chinois, on l'appelle Zhua Qi et appartient au côté Yin de l'entraînement. Ce travail apprend également à utiliser l'Esprit pour guider le Qi vers la surface de la peau pour renforcer le Wei Qi, ce qui appartient au côté Yang de l'entraînement.

- un travail externe (avec la balle) de préparation du corps (*Muscles, Tendons, Ligaments*)

Externe (avec la balle) Cette deuxième étape consiste à préparer et renforcer le corps physique, et notamment les muscles, tendons et ligaments.

- un travail d'union de l'énergie interne et externe (*sans la balle*)

Unification de l'interne et de l'externe (sans la balle) Cette dernière étape de l'entraînement de la balle consiste à unifier le Qi interne et ses manifestations externes par le corps. Il faut donc utiliser l'esprit pour guider le Qi vers le corps pour activer son fonctionnement et une meilleure manifestation de la puissance (Jin).

Il existe également 4 schémas d'entraînement de base aux cercles :

- cercles verticaux (*Chui Zhi Zhuan Quan*) vers l'avant (*Qian Zhuan*)
- cercles verticaux (*Chui Zhi Zhuan Quan*) vers l'arrière (*Hou Zhuan*)
- cercles horizontaux (*Shui Ping Zhuan Quan*) dans le sens des aiguilles d'une montre (**YANG**) (*Shun Shi Zhen Zhuan*)
- cercles horizontaux (*Shui Ping Zhuan Quan*) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (**YIN**) (*Ni Shi Zhuan Quan*)

Dans la pratique :

Le **Yangcheng Taiji Bang** de l'école **Dao Yin Yang Sheng Gong**, créé par M. **Zhang Guang De**, demande de préférence un bâton léger, fin et assez court pour faciliter les mouvements de rotation. Les formes (il en existe deux), sont aussi de bons compléments à la pratique du Tai Chi Chuan.

Le travail du poignet est particulièrement intéressant pour la pratique de l'épée et du sabre qui demande de la souplesse et un bon contrôle de notre centre (taille) et des membres supérieurs, de l'épaule jusqu'au bout des doigts.

Yangsheng Taiji bang - 养生太极棒

Taiji de santé du bâtonnet ou Bâton des huit immortels

1 : Nan Shan Xian Rui - Le mont Nan Shan apporte le bonheur

2 : Ji shi zhou han - L'Arche qui sauve le monde

3 : Yu tu dao yao - Le lapin de jade prépare la pilule d'immortalité
(en écrasant les plantes dans un mortier avec un pilon.)

4 : Yue ma zhen chun - Le cheval galope avec l'énergie du printemps

5 : Su hai han chao - La richesse de la culture traditionnelle est comme un océan

6 : Gong shen xia bai - Faire une inclinaison profonde

7 : Qian Kun Jiao Tai - la Terre et le Ciel se réunissent

8 : Huai bao tai ji - Embrasser le Taiji

Fermeture