



## Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voir de plusieurs mois est préjudiciable à la pratique du Taiji quan et du Qi gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing" :

chap. 41. (trad. Liou Kia-hway)

...

le chemin du progrès paraît rétrograde,  
le chemin uni paraît raboteux,

...

Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive pas dans une progression linéaire. Aussi la dimension rigoureuse telle que nous pouvons la concevoir généralement n'a pas prise ici.

## Sommaire

Editorial (ci-dessus) - Commentaire de texte - Nouvel an chinois - Rappel sur un film à l'affiche - Dégustation de thé - Cours - Les stages.

## Commentaire de texte

Comme convenu nous proposons des commentaires de l'ouvrage de ZHU Xiao Mei - La rivière et son secret - éd. R. Laffond - 2007. Les pages qui nous intéressent ici sont les 48 & 49. Il s'agit du cours de piano donné par maître Pan à son élève. Vous pouvez relire cet extrait dans la première lettre que vous avez reçue. Si vous ne

l'avez pas, demandez la.

(Maître Pan) - Quel est le doigt qui commande aux autres ?

(Zhu xiao mei) - Je ne sais pas.

Voici comment débute le texte qui nous intéresse aujourd'hui. Il est question de détail d'une précision extrême. Bien entendu dans le domaine pianistique cette importance est de tout premier ordre. Mais qu'en est-il pour le Tai Chi Chuan et le Qigong ? Est-on en droit de penser que de telles précisions sont pareillement nécessaires pour pratiquer les disciplines internes chinoises ? N'est-il pas besoin de considérer simplement des segments plus généraux ou globaux du corps tels que la main, le bras, l'épaule, etc. ? Ou le mouvement nous amène-t-il, à penser le corps dans une complexité différente de ce que nous pensions ?

Si nous jugeons du point de vue d'une des branches des pratiques chinoises qu'est l'acupuncture, nous répondrons de toute évidence que la précision la plus extrême est de mise. Si nous respectons cette démarche, le mouvement doit être observé à la loupe. Les points d'acupuncture aux extrémités des doigts sont là pour nous rappeler cette nécessité de précision. Rappelons que trois méridiens de nature YANG\* ont le début ou leur aboutissant aux extrémités de même que trois méridiens de nature YIN\*\*.

Ainsi, du point de vue acupunctural, la précision est de rigueur.

Qu'en est-il du point de vue énergétique ? Si nous pratiquons quelques Qigong et commençons par le plus simple (*en même temps peut-être le plus complexe*), à savoir le mouvement de **Zhan zhuang gong** (*position du pieu ou pilier*), nous nous apercevons rapidement à l'expérience que les impressions varient considérablement en fonction de la position des doigts. Je ne parlerai pas ici de l'orientation de la main : paume de la main dirigée vers le sol ou vers le ciel, mais bien de la tension des doigts ainsi que de l'orientation que nous donnons aux extrémités de ceux-ci.

Lors d'une pratique intensive, nous découvrons que la tension des doigts provoque des modifications significatives de notre comportement et en premier chef de notre concentration. Rappelons là encore que la position peut être tenue

jusqu'à deux heures. (Le temps d'entraînement peut être long ou court. Au début pratiquer de trois à cinq minutes ; dès que le cœur est calme et que la respiration est tranquille, on peut continuer à s'exercer sur un laps de temps plus étendu. Cependant, il est conseillé de pratiquer par tranches de vingt minutes. L'entraînement peut ainsi durer vingt ou quarante minutes et peut être tenu jusqu'à deux heures. Ce travail pour se développer de façon harmonieuse doit s'étaler sur plusieurs semestres.)



Mais revenons à cette pratique qui placerait l'importance de la position des doigts dans la pratique des disciplines chinoises sous un rapport indique aux informations données par maître Pan à son élève.

Non seulement l'indication de cette importance de la tension des doigts avait retenu mon attention, mais de plus c'était la première fois qu'une indication de la sorte était donnée dans un ouvrage s'adressant au grand public. Cette remarque de maître Pan de plus se trouvait corroborer les pratiques gestuelles chinoises.

Bien entendu l'indication de Maître Pan : « *C'est ton pouce. S'il est tendu, tous tes autres doigts seront tendus. S'il est détendu, il en sera de même des autres.* » relève d'une sorte d'évidence pour les pratiquants des disciplines internes. Le pouce est le doigt qui commande, qui dirige l'action puisque c'est lui qui le premier intervient dans la saisie. De ce fait il est de nature YANG alors que l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire sont de nature YIN. Cette précision passe bien souvent inaperçue et l'on s'attache comme je le disais dans la lettre 5 souvent à des détails secondaire. Il est donc important de fixer son attention d'abord sur le pouce avant de se préoccuper des autres doigts.

Si nous voulons aller plus loin dans ce domaine nous pouvons relire certains passages de l'ouvrage de C. Despeux "Taiji quan, technique de longue vie, technique de combat", Guy Trédaniel éditions de la Maisnie, page 102.

« ... L'émission d'énergie par les doigts ou les mains n'est pas uniquement le fait des boxeurs : les prêtres taoïstes font de même dans leurs rituels, et cela depuis fort longtemps. Dans le Yunji qiqian, encyclopédie taoïste du XI<sup>e</sup> siècle, le doigt est même qualifié d'arme efficace (« Méthodes du souffle des diverses écoles », TT 689, j. 61) : « La première articulation correspond à meng, la

deuxième à zhong, la troisième à ji (Meng, Zhong et Ji désignent respectivement les premier, deuxième et troisième mois de la saison selon le calendrier lunaire.), et l'ongle des doigts est l'arme des cinq éléments. ...

La méthode du "serrer ferme" (wugu) consiste à appuyer le pouce sur la première articulation de l'annulaire; c'est ainsi que l'on obstrue la voie des démons.» Selon l'heure ou les saisons, le souffle était émis par telle ou telle articulation des doigts pour maîtriser les démons lors des rituels taoïstes ... Le terme de « serrer ferme », auquel est liée l'émission des souffles par les doigts, apparaît pour la première fois dans le Daode jing (ch. 55.) : « Ayez les os mous, les muscles souples, et serrez ferme. »

Ceci rejoint ce que l'on nomme aussi les mudra. Mais c'est un autre sujet.

\* méridiens YANG de la main : Gros intestin, San Jiao, Intestin grêle

\*\* méridiens YIN de la main : Cœur, Xin Bao, Poumon.

## Film

**les seigneurs de la guerre** de Peter Chan.

L'histoire se passe au milieu du 19<sup>ème</sup> siècle pendant l'ère Qing lors de la rébellion de Taiping. Le dernier film de Peter Chan a été le grand gagnant à la 45<sup>ème</sup> cérémonie des **Golden Horse Awards**, aux **Asian Film Awards** et aux **Hong Kong Film Awards 2008** :

Meilleur Film, Meilleur réalisateur, Meilleure photographie, Meilleure direction artistique, Meilleurs costumes, maquillage et effets spéciaux et du Meilleur acteur pour Jet Li.

## Dégustation de The

Découverte et cérémonie du thé,  
Samedi 31 janv. 2009 de 17h15 à 19h & Dimanche 1<sup>er</sup> fév. 2009 - de 16h à 17h30 - Salle des Sports - 35890 LAILLE

## Cours en Février

Pendant les vacances de février les cours seront donnés les 11 et 13 Février. **Les cours ne seront pas assurés les 18 et 20 Février.**  
Reprise des cours les 25 et 27 Février.

## Rappel de séminaire

— Séminaire sur la forme du Wudang à la salle "du petit dragon" - place Chateaubriand - Dol-de-Bretagne :

• **20 au 22 Février** forme du Wudang : **Taiji Wuxing Qingpu (Terre) & Wuxinen (18 séq.)**

**Des informations plus complètes sont à votre disposition sur le site de l'association - <http://www.taiji-bagua.com>**

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**  
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [contact@taiji-bagua.com](mailto:contact@taiji-bagua.com) - [www.taiji-bagua.com](http://www.taiji-bagua.com)

