

ASSOCIATION BRETONNE DE TAI CHI CHUAN ET DISCIPLINES INTERNES

Les 14 mouvements secrets de la Famille Yang, aussi nommés "Harmoniation des énergies des trois Dantian avec le Ciel et la Terre"

Le document est extrait de l'ouvrage de Yearning K. CHEN autre nom CHEN Gong ou encore CHEN Yen-lin, "**TAI-CHI CHUAN, its effects and practical applications**" *, première édition en 1943 sous le titre "*T'ai Chi Ch'uan Tao Chien Kan San Shou Shou Ho Lun*" réédité en anglais chez Willow Pattern Press à Shanghai en 1947 avec le titre que nous lui avons donné ci-dessus "**TAI-CHI CHUAN, its effects ...**".

Le document a été repris partiellement dans l'ouvrage de Jean Gortais "**TAI-JI QUAN, l'enseignement de Li Guang-hua, la tradition de l'école Yang**", éditions Le courrier du Livre.

L'exercice se retrouve légèrement modifié dans l'ouvrage de Jou Tsung hwa, "*The tao of tai-chi chuan, way to rejuvenation*", édité par : shoshana shapiro, Ph. D. 1980.

Stuart Alvse Olson lui a depuis consacré deux ouvrages : "*Yearning K. Chen Series Volume one – CULTIVATING THE CHI, Compiled and translated by Stuart Alvse Olson*", 1986. L'ouvrage se trouve augmenté dans la troisième édition de photographies, le titre du livre change légèrement et devient "*Cultivating the Ch'i, The secrets of energy and vitality, third edition – Chen Kung Series, Volume one - Compiled and translated by Stuart Alvse Olson*", 1993.

* A noter que les positions sont présentées les pieds joints. Alors que la position pour bénéficier de tous ces bienfaits et d'avoir les pieds écartés de la largeur des épaules.

Cette dissimulation que l'on retrouve chez Cheng Gong renvoie à un codage qu'employaient les alchimiques au moyen âge. L'information n'était à cette époque accessible qu'aux personnes qui avaient reçu une formation leur permettant de comprendre au delà du message initial fourni.



Les 14 mouvements secrets de la Famille Yang : “Harmoniation des énergies des trois Dantian avec le Ciel et la Terre”

Cet exercice très efficace associe quelques mouvements à la respiration. Ces mouvements simples sont organisés en une séquence de quatorze ou de vingt phases selon les auteurs. Ils sollicitent tous les muscles concernés par l'acte respiratoire. À la différence du Tai Chi Chuan, les enchaînements de gestes sont sans rapport direct avec les arts martiaux.

Un état émotionnel serein, sans oppression, inhibition ou hâte, est souhaitable. Pendant toute la séquence, on garde la langue roulée, la pointe retournée en contact avec le palais, les lèvres sont jointes.

L'union de la respiration et du mouvement nourrit le souffle intérieur. Il faut du temps et de la patience pour que le souffle intérieur circule librement dans le corps.

Cet exercice de Qi gong développe l'énergie intérieure afin de la libérer de ses entraves. Les maîtres de la famille Yang pratiquaient quotidiennement cette méthode, l'appréciaient comme un trésor et la gardait jalousement. Si l'on regarde cette pratique comme l'un des exercices fondamentaux de la famille Yang et que l'on s'entraîne avec diligence, le bienfait est au delà de ce qu'on peut imaginer.

Dans les mouvements exposés ci-dessous, on respire par le nez. Il est nécessaire que la respiration soit naturelle. L'inspiration comme l'expiration s'effectuent doucement, légèrement, lentement, comme si on "étirait un fil de soie".

BUT DE L'EXERCICE

La première partie du mouvement permet de mobiliser l'énergie pour qu'elle fonctionne du bas vers le haut. Une fois l'énergie stabilisée au niveau de la poitrine, on la renforce ce foyer médian (*cuisseur ou Dan Tian médian*).

Les mains au niveau de la taille permettent en allant de droite à gauche de stimuler le foyer inférieur (*cuisseur ou Dan Tian inférieur*).

Les mains au niveau du sol favorisent la circulation du sang dans la tête et par la même le foyer supérieur (*cuisseur ou Dan Tian supérieur*).

Une fois les foyers stimulés, les mouvements un bras levé un bras abaissé permet de rééquilibrer les trois foyers du corps (*Sian Jiao*).

Le dernier mouvement est ce que l'on nomme le “Retour à l'origine” et pose toutes les énergies. Ce dernier mouvement n'est pas présenté dans le travail de Yearning K. CHEN ni de Jou Tsung hwa.

PHASE PREPARATOIRE :

La posture de départ est identique à la position préparatoire au Tai Chi Chuan,

- Les pieds s'écartent parallèlement.
 - La tête est droite, les yeux regardent vers l'avant horizontalement.
 - La langue est roulée contre le palais supérieur, les lèvres s'unissent.
 - La respiration est calme.
 - Les épaules sont détendues et les coudes relâchés.
 - La poitrine est retenue et le dos un peu courbé.
 - Les creux des mains appuient vers le bas, les doigts étendus vers l'avant, sans utiliser la force. Les doigts, détendus et non joints, semblent reposer par les paumes et sans peser sur une table invisible.
 - La région des coudes est légèrement courbée.
 - Le corps se détend et l'esprit est éveillé jusqu'au sommet.
- 

Note :

Pour les débutants, il convient de commencer d'abord par les mouvements avant de se préoccuper de la respiration.

POSITION PRÉPARATOIRE

POSTURE DU PIEU (Zhang Zhan gong)

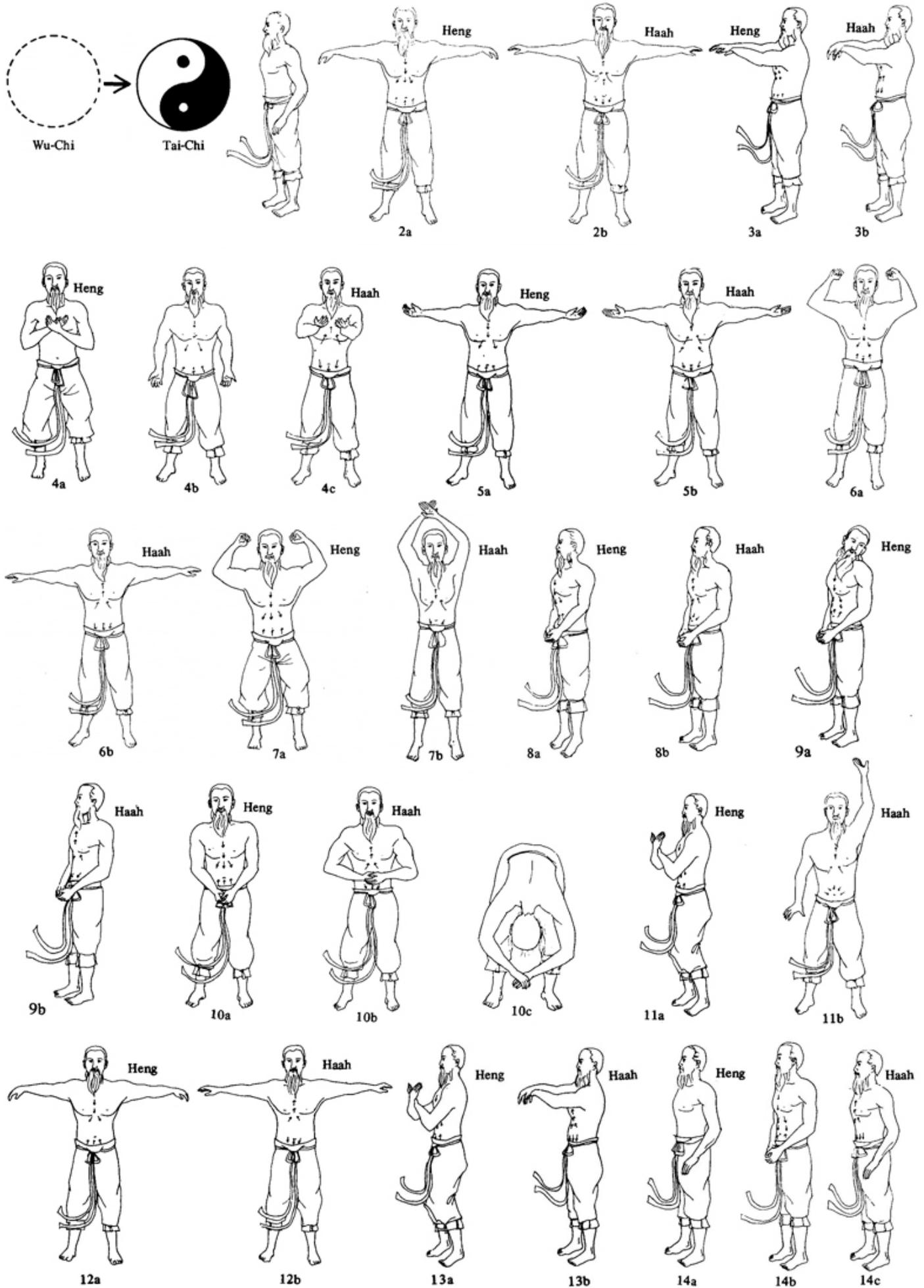
Les anciens maîtres donnaient comme travail de base à tout nouvel élève l'exercice du pieu comme posture préparatoire afin d'affermir les parties inférieures et supérieures du corps (*jambes, bassin, taille, tronc épaules et bras*). Puis ils commençaient la pratique des mouvements et étudiant chacun des mouvements.

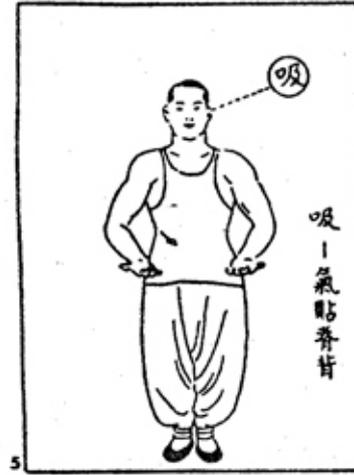
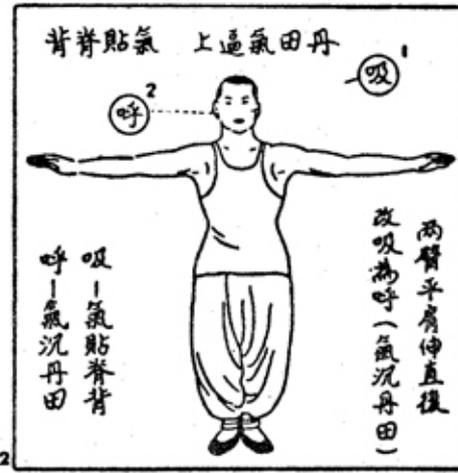


YOU Li Fa

(*Successeur de la 15^{ème} Génération de WUDANG PAI*).

Disciple du Grand Maître YOU Xuan De.







12



13



14



15



16



17

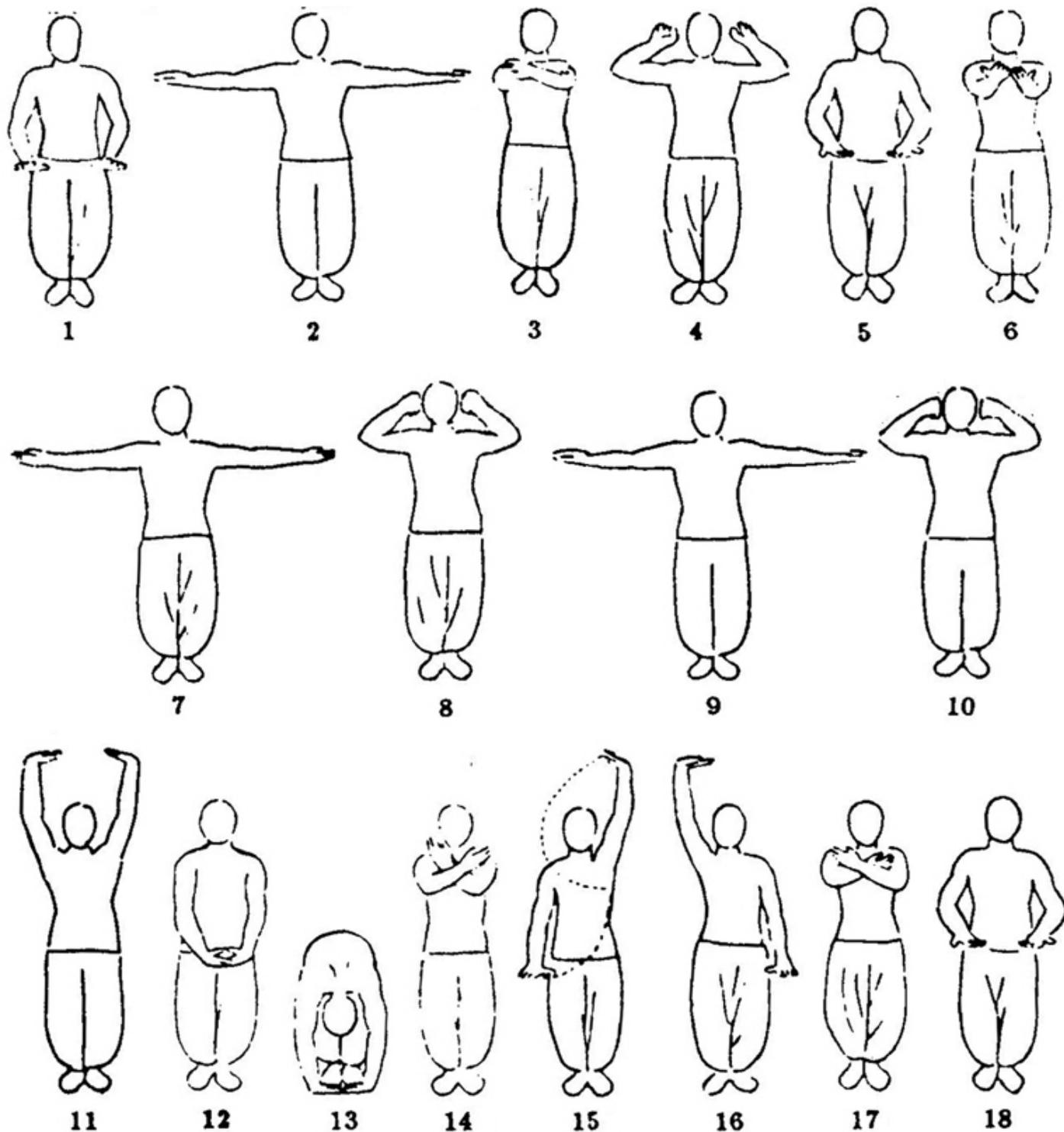


18



19

Illusions copiées vraisemblément à partir des dessins trouvés dans le livre de Jean Gortais.



Association à but non lucratif créée en : 1979

N° SIREN : 480 628 395 - N° SIRET : 480 628 395 00026 - Code APE 9312 Z

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@abtcc.fr - www.abtcc.fr