

LETTRE François HAINRY Chronique

n° 49 - Avril 2020



Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de quelques mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan 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.

Sommaire

Reprise d'un passage des : 19 PROPOS TIRÉS DE L'EXPÉRIENCE - Balancement des bras.

19 PROPOS TIRÉS DE L'EXPÉRIENCE

Revenons quelques instants sur un passage tiré de : "19 PROPOS TIRÉS DE L'EXPÉRIENCE", (Propos que j'ai adressé suite à la Lettre 48 du mois d'Avril 2020), paragraphe 19 où il est écrit :

- Les adeptes des arts martiaux accordent une grande importance à la loyauté.
- L'élève doit respecter son maître et être dévoué à son Art.
- Si on remercie de façon généreuse le maître pour son enseignement, le maître sera touché et instruira avec tout son cœur.
- Ceux qui aimeraient apprendre le véritable art martial, doivent y faire d'autant plus attention.

Je tenais à reprendre ce passage pour le mettre en parallèle avec un entretien entre David Halprin et l'instructeur Chiba Kazuo Shihan (le titre de shihan s'obtient à partir du 6^e dan pour les Budos modernes) sur "la loyauté et la lignée", entretien effectué en août 2000.

Mon intention ici est de montrer que des liens étroits existent entre les différentes cultures qu'elles soient chinoises, japonaises, et européennes. L'élément qui unit ces différentes cultures est ici est le respect ou comme vous pourrez le lire ci-dessous, la loyauté due à l'enseignant.

Chiba Kazuo :

« Je ne peux pas parler pour les autres, mais je me sens comme si j'avais toujours une dette envers mes professeurs. Ils nous ont acceptés en tant que disciples, nous ont entraînés, et ont fait de nous des hommes. Je me sens entier et j'ai aimé ma carrière d'Aikidoka, même s'il reste encore un long chemin à parcourir avec son lot de joies, d'étude et de pratique. D'une façon ou d'une autre, nous devons rendre cette faveur à nos enseignants et à leurs familles. ...

Je fais probablement partie de la dernière génération à avoir cette loyauté envers ce que l'on appelle notre lignée.

Cet aspect familial fait aussi partie de la culture japonaise* même si elle tend à disparaître de nos jours. »

Chiba Kazuo Shihan

Etudie en tant qu'uchideshi avec le fondateur de l'aïkido Morihei Ueshiba, à l'Aikikai Hombu Dojo.

Comme je l'indiquais en préambule à ce texte, on retrouve ceci dans la grande majorité des cultures. Mais tout spécialement dans les sociétés ayant un lien avec la tradition comme l'écrivait Tung Ying Chieh dans son dernier paragraphe.

Ce n'est pas seulement ici l'apanage des cultures asiatiques de respecter cette dimension de loyauté et de respect. Nous avons cet état d'esprit en France envers les enseignants (es) jusqu'à la fin des années 60. Il n'est que de reprendre les romans, les livres, et toutes les représentations pour s'en rendre immédiatement compte. Nous retrouvons encore aujourd'hui dans la tradition, celle qui s'est construite le plus à l'Ouest de l'Europe, celle des "Celts". Lisez les contes, les légendes ou l'histoire traditionnelle de cette culture implantée à l'Ouest de l'Europe pour en être convaincu. Aujourd'hui les auteurs s'en font encore l'écho.

Ji Ben Gong (exercice de base)

(japonais : Jumbi Dosa)

Nous dirons pour parler de ces exercices ici, de « préparation » plutôt que « d'échauffement », ceci pour donner une autre dimension au Ji Ben Gong. Entre autre pour le distinguer et lui retirer cet aspect de bouger pour bouger avec pour seul objectif de transpirer, et de "souffrir". À l'inverse, la préparation s'inscrit dans une dimension qui est celle de la formation du corps et de l'esprit.

Ainsi pour résumer : "Ji Ben Gong" est l'ensemble de la préparation mentale, respiratoire, articulaire, musculaire, physiologique et énergétique effectuée avant la pratique des techniques.

Si nous prenons la définitions du dictionnaire pour "préparer" :

Créer, organiser ce qui n'existait pas,

Réserver pour l'avenir, annoncer,

Rendre capable de, prêt à,

Se préparer, se disposer à, se mettre en état de faire, de

Je ne me sens pas bien.
Je ne sais pas ce que j'ai.

Vous allez faire 20 minutes de méditation 2 fois par jour, 30 minutes d'exercice quotidiennement, manger beaucoup de fruits et légumes bio.



subir, etc...

Le but de la préparation est bien au-delà de l'échauffement du corps. C'est le moyen qui vise à préparer et encore plus à forger le corps et l'esprit en développant la stabilité du mental par la concentration sur la respiration (*Kokyu Ryoku*), sur le rayonnement du Ki, la circulation de l'énergie interne (*Ki no nagare*), sur l'attitude (*Shisei*), sur les positions du corps qui forment la base dans l'exécution des techniques.

Il s'agit d'être à l'écoute de son corps, de ses sensations et de s'éduquer à bien percevoir ce qu'apporte chaque mouvement. Il importe de ne pas se limiter à une forme répétitive purement mécanique d'exécution.

Le monde invisible (*mental*) agit sur le monde visible (*corps*). Une association de chaque mouvement à des images mentales (visualisation, imagination) appropriées éduquera correctement et efficacement.

Les nombreuses répétitions permettront de construire « la mémoire du corps » : le corps n'oublie pas ce qu'il a appris. Même après plusieurs années sans être monté à bicyclette ou sans avoir nagé, le corps sait retrouver les mouvements appropriés, ceux-ci lui restent acquis.

Bien sûr, il est nécessaire de stocker dans cette « mémoire du corps » tous les mouvements corrects, alliés aux sensations et visualisations adéquates pour devenir véritablement efficaces. Sinon les risques de répercussions néfastes lors de la pratique des enchaînements seront évidents et nombreux, et avec la « mémoire du corps », les défauts sont longs et difficiles à corriger.

Dans le doute pour l'exécution correcte d'un mouvement, observons le professeur. Ainsi, en restant à l'écoute de notre corps, nous pouvons souvent trouver nous-même l'exécution correcte, celle qui satisfait notre corps.

Chanding yin or Ding yin

(Les deux mains au niveau du bas-ventre, l'une sur l'autre.)

Ce mouvement est celui qui débute et clos toute pratique.



Balancement des bras (Bai Bi)

L'exercice paraît simple, voir trop simple. C'est pour cette raison qu'il est généralement méprisé, oublié ou tout simplement mis de côté. Pourtant cet "exercice de balancement des bras" fait partie des exercices fondamentaux qu'on retrouve dans toutes les pratiques traditionnelles en Asie.

Mais même si cet exercice paraît simple, il ne l'est pas. Il est à ce titre considéré comme l'une des bases d'un des exercices premiers de tous les Qigong à savoir le "*Yi Jin Jing*" (*traité d'assouplissement des muscles - in, C. Despeux TAIJI QUAN, art martial technique de longue vie - p. 14*).

J'ai retrouvé cet exercice que je pratique depuis plus de vingt cinq ans sur un DVD, sous le titre : "*Échauffement du Wudang*", qu'un enseignant parisien en vogue dans les années 2000 vendait. Le titre "*Wudang*" était somme toute plus accrocheur que "*Yi Jin Jing*".

L'École Yang Traditionnelle le pratique comme exercice de base, n'est-ce pas d'ailleurs le premier mouvement du grand enchaînement. Certes, dans la forme dite de Yang Cheng fu en 124 séquences, il est pratiqué lentement, mais ce n'est qu'un détail. J'en reparlerais plus loin. Cet exercice est tellement important que dans les écoles traditionnelles il est considéré comme "exercice universel".

Cet exercice a une action sur :

- Aide à la détente et à l'assouplissement des chaînes musculaires des bras, du dos et des jambes ;
- Permet de conforter le travail articulaire du haut et du bas du corps dans la mesure où l'on pratique une légère flexion des jambes durant le balancement des bras, ce qui renforce et assouplit une zone souvent oubliée, le talon d'achille ;
- Favorise la tonification des chaînes musculaires des bras et des jambes si le principe de la légère flexion des jambes est respecté ;
- Facilite la circulation du sang dans toutes les parties du corps. Avec comme point remarquable que plus vous élevez les avant-bras, plus la circulation sanguine dans le haut du corps est activée ;
- Contribue à une meilleure circulation des liquides lymphatiques dans le corps ;
- Le balancement des bras stimule la circulation au niveau des réseaux nerveux dans tout le corps. Allié à la souplesse/détente, cet influx nerveux s'écoule plus facilement dans les parties hautes et basses du corps ;
- Fortifie tout le corps en favorisant la circulation de l'énergie, le "*Qi*" dans les six méridiens du haut et du bas du corps ;
- Aide au développement d'un équilibre et d'une régulation entre les "*trois foyers*" (*San Jiao*) ou "*trois cuiseurs*" du corps ;
- Favorise le travail respiratoire ;
- Le travail de torsion de la taille, allié à l'étirement du dos, permet un meilleur échange au niveau du bassin entre le haut et le bas du corps ;
- Cet exercice est considéré comme une méditation. Sa simplicité permet en effet de favoriser le relâchement des tensions physiques et psychologiques et favorise de ce fait la concentration ;
- Le transfert du poids du corps sur l'avant et l'arrière du pied puis sur la jambe avant et la jambe arrière dans un premier temps, permet de prendre conscience de nos points d'appui : pieds, chevilles, mollets, genoux, cuisses, hanches. Dans un second temps permet de prendre conscience de son centre de gravité.

(Informations et inscriptions :
francois3.hainry@free.fr)

Francois HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : francois3.hainry@free.fr