

LETTRE **Note Technique** **François Hainry et Amis**

n° 75 - 29 Nov. 2020

1^{ère} Note Technique (2^{ème} partie)

“PENG”

Energie de Peng - (*Peng Jing*)

L'image donnée en Chine sur le geste Peng est celle d'une palissade de bambous qui servait d'enceinte pour protéger les villages. Elle offrait à la fois résistance et élasticité. Ceci est d'autant plus intéressant que l'image de Peng développe une force de rebondissement. L'image d'un gros ballon peut aussi servir d'exemple. Imaginez ce ballon placé dans l'angle d'une salle. Précipitez-vous dessus ; au contact, il absorbe votre course avant de vous renvoyer en arrière... A la force de compression, Peng réagit par une élasticité qui n'est en rien une force d'opposition.



Le “Chant de PENG” :

« Peng, c'est être comme un bateau flottant sur les flots.

En premier il faut ancrer le “Qi” au Dantian (*Tantien*), Ensuite, dos et tête se dressent vers le ciel.

Alors le corps plein de souplesse, et l' “Ouverture et fermeture” alternent sans discontinuité.

Même mille livres ne peuvent empêcher le bateau de flotter allégrement. »

Song Shuming

Un bateau dans l'eau subit en permanence la poussée d'Archimède : dès qu'il s'enfonce un peu plus, il est immédiatement repoussé. Par contre, s'il s'enfonce trop il risque de couler et c'est souvent ce qui se produit dans la pratique du “*tui shou*” quand on absorbe trop la poussée de l'autre en ployant excessivement. Ce qu'on voit malheureusement dans bon nombre de pratiques à deux. Au lieu de garder l'axe du corps bien droit et vertical entre le ciel et la terre, certains s'imaginent qu'en se penchant ils vont réussir à absorber le mouvement de poussée de leur adversaire. Cela peut fonctionner avec des débutants, mais avec une personne un peu exercée, c'est l'échec qui est au rendez-vous. Dans ce cas, la force élasticité brisée le “*Peng Jing*” ne peut pas s'exprimer. Ceci traduit le manque de compréhension de la notion « ouverture-fermeture ». Pour qu'il y ait une expansion élastique, il faut d'abord être en expansion. C'est elle qui permettra le rebondissement suite à une compression (fermeture ou rétraction).

Transformation de l'énergie de Peng - (*Peng Jing*)

La transformation la plus classique est celle de Peng en “*Lü Jin*”. Conservons l'image du ballon qui est pressé. Il suffit que le centre du ballon soit légèrement désaxé par rapport à la force pour que celle-ci soit déviée et tombe dans le vide ainsi créé. Dans ce cas, le “*Peng Jing*” peut s'exprimer, la transformation s'opère au contact.

Une fois le vide créé, toutes les autres portes peuvent être exécutées sans peine.

Forme du mouvement Peng

Ayant compris ce qui précède, il va de soi que la réalisation de la forme gestuelle de Peng doit comprendre un mouvement d'expansion préalable et non une fermeture comme on l'observe bien souvent. Ceci est évident dans cette troisième séquence du “*Shi San Shi*” où “*Peng*” précède “*Lü*” : durant le pas en avant, le Peng naît de sorte que le Lü lui succède naturellement.

L'erreur dans la forme moderne en 24 séquences paraît d'autant plus évidente quand le pratiquant débutant au lieu d'accomplir : “Trois vols en diagonale, direction Est” réalise : “Trois Peng, vers l'Est.”, malgré que la suite logique du mouvement veut qu'au “*Peng*” succède le “*Lü*”.



CONCLUSION

“*Peng Jing*” développe une force de réaction, tel un bambou que le vent ploie.

Lors de l'expansion de la forme “*Peng*”, le centre peut être déplacé pour générer un “*Lü*” aisément ou toute autre porte.

La forme “*Peng*” dans sa phase préparatoire de “*Peng Jing*” est une technique d'esquive qui prélude à une transformation, alors que “*Peng Jing*” est offensif.

Mise en pratique

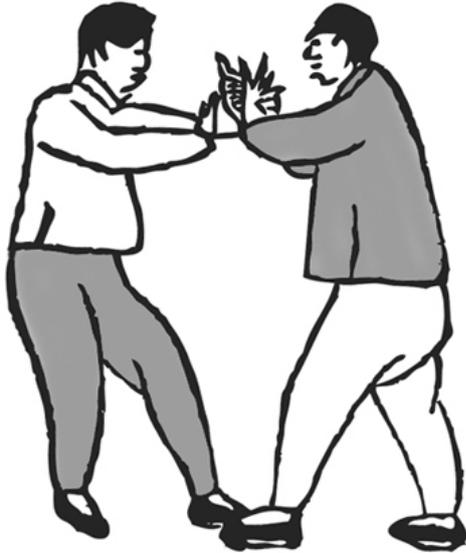
Tout d'abord pour réaliser le mouvement Peng, il faut comme il l'est signalé dans “*Chant du Peng*” :

« ancrer le “*Qi*” au Dantian ».

Pour cela nous devons avoir une pleine conscience de nos pieds bien placés au sol. Il ne faut pas simplement avoir l'idée que nous avons les pieds sur le sol, il n'y a rien d'intellectuel ici, ce doit être une réalité, il faut en avoir une conscience pleine et entière. C'est quelque chose de concret, qui touche à notre réalité.

Beaucoup de personnes croient qu'elles sont bien positionnées parce qu'intellectuellement elles se l'imaginent. Mais cette idée qu'elles ont est une illusion, une idée qu'elles se font d'elles même, ce sont des images déformées qu'elles ont de leur corps et de la réalité qui les entoure.

L'apport du Tai Chi Chuan est que nous pouvons expérimenter la gestuelle avec un partenaire. Dans ce cas il s'agit avec ce mouvement du contact avec l'autre. De ce mouvement découleront tous les autres, ce qui est explicite dans le "tui shou" (*poussée des mains*) et dans le "san shou" (*dispersion des mains*).



Dans la pratique des enchaînements, qu'ils soient de l'école du Wudang, Yang ou Sun, etc., le premier geste est celui de se situer dans l'espace. C'est l'"Ouverture" (*Qi Shi*) qui nous place entre Terre et Ciel. Dans un second temps on prend en compte la droite, la gauche, l'arrière et l'avant. C'est à partir de ce placement que nous accomplissons le geste "Peng", celui de se mettre en situation par rapport à l'autre.

Si le premier mouvement n'est pas correctement réalisé tout le reste devient le reflet de celui-ci. Tout est alors imprécis, flou, incertain, nous sommes dans l'illusion d'un mouvement correctement pratiqué.

Le "Chant du Peng" nous donne la démarche à appliquer pour réaliser cette gestuelle :

« Dos et tête se dressent vers le ciel ».

Vient ensuite le "Peng". Il s'agit de comprendre que ce geste est une prise de contact avec l'autre. Avec ce qui nous relie à l'autre et aussi ce qui nous relie à notre environnement.

Ainsi le mouvement aide à améliorer notre santé puisque nous nous situons dans l'espace et que nous prenons conscience de ce qui nous entoure.

C'est pour cela qu'il est dit dans le "Chant du Peng" :

« Alors le corps plein de souplesse,

l'Ouverture et fermeture alternent sans discontinuité. »

Sans une telle pratique avec un partenaire, nous ne pouvons progresser. Je rajouterai même, puisque l'expérience me permet d'en parler, une pratique intellectuelle est un

frein, voir un blocage à toute avancée. Il ne faut jamais oublier en effet que le Tai Chi Chuan et les techniques Traditionnelles chinoises s'édifient ou si vous préférez se construisent au moyen d'une pratique gestuelle. C'est du corps dont il est question ici, des mouvements que nous faisons, de notre mobilité dans l'espace. Le corps est le médium qui nous permet ici de prendre conscience de ce que nous sommes !

MISE EN GARDE

Un des écueils, qui survient lorsque l'on débute est de vouloir coûte que coûte s'opposer dans un mouvement de résistance. Cette opposition nous coupe de toute une partie des sensations que nous pourrions éprouver.

Le deuxième écueil est de vouloir placer une intention. La pratique nous amène à comprendre que cette attitude interfère sur nos impressions puisque d'une certaine façon nous les manipulons. Pour se prémunir de cette erreur il faut rester comme nous le répète le "Chant du Peng" :

« plein de souplesse »

La neutralité est encore la meilleure attitude. Non pas qu'il faille rester passif comme certains le conseillent, mais simplement neutre, à l'écoute de ce que nous dit le partenaire. Le partenaire qui, au travers de cette sensation, nous donne à comprendre ses intentions et nous donne par là-même à prendre conscience selon ce que nous dit Socrate "**Connais-toi toi-même**".

Suite à cela le contact s'enrichit de cet échange. Cette pratique avec l'autre, cette forme de discussion nous amène à de nouvelles compréhensions, de nous-même et des autres.

C'est là un des nombreux intérêts du Tai Chi Chuan. Cette pratique est bien plus qu'une gymnastique, elle est un art de vivre.

On comprend, à partir de cette nouvelle vision, l'importance de la précision, de la justesse, de la nécessité de la fluidité, de la continuité.

François Hainry



Cours, stages & Séminaires

ARCACHON "L'Île du Taiji Quan" Tél 07 60 17 63 67 - BEIGNON - PAIMPONT - PLOERMEL "Un thé sous la branche" Tél. 06 25 67 30 37 - BREST : "MJC/MPT Harteloire" Tél. 02 98 46 07 46 - DINARD : "Utlis" Tél. 06 50 73 97 30 - DOL-DE-BRETAGNE - MONT-DOL - RENNES - SAINT-MALO "ABTCC" Tél. 06 08 47 01 10 - GUILLIERS "Sport pour Tous" Tél. 06 12 07 67 81 - NANTES "Le doigt montrant la lune" Tél. 06 65 38 79 31/06 19 81 59 06 - PLOUZANÉ : "Souffle d'Iroise" Tél. 02 98 48 43 45.

François HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : francois3.hainry@free.fr