



Le tao du Tai-chi

Découverte des énergies

N'allons pas par 4 chemins...

La ville est bruyante, mais le silence est en fond.

Contacte ta nature et observe-la.
Ta voie, le tao, sera plus courte.

Commence à te détendre car c'est la clé.

Pose-toi et respire profondément.

Permetts-moi de partager, avec toi, ce qui m'a ouvert la voie pour découvrir les sensations dites internes dans les disciplines corporelles chinoises ou autres.

Voici des exercices pour découvrir les énergies.

Tout d'abord, il faut que tu saches comment ressentir le jin (ou jing, chin).

Conscience du jin

(prononces djin)

Exercice : le serpent primordial

Allonge-toi sur le dos et relaxe-toi de la tête aux pieds. Oui... de la tête aux pieds, et non des pieds à la tête, car le cerveau et le corps se relâchent mieux ainsi du fait que nous vivons sur terre avec la force de gravité : tout ce qui s'élève réveille et tout ce qui descend détend. Entre parenthèses : la méthode de relaxation du bas vers le haut est plutôt pour précéder aux exercices de

visualisation mentales tels que le voyage chamanique accompagné du tambour.

Pour te détendre, visite chaque partie de ton corps comme un scanner le ferait. Lorsque tu es entièrement relaxé(e), inspire puissamment, rapidement et à fond. En même temps, crée l'impression d'un flot d'énergie qui monte vers la tête. Expire en provoquant un souffle traversant vers les mains ainsi que les pieds. Créer la sensation d'un courant est essentiel, mais, tu peux t'aider en imaginant une lumière dans ton corps. Après plusieurs semaines, tu ressentiras un courant magnétique puis, peut-être, le jin venant hérissier tes poils. En quelques mois, avec de l'entraînement assidu, j'ai réussi à provoquer à volonté des frissons dans l'exécution de mon enchaînement de Tai-chi. Aujourd'hui, je dirige les frissons dans n'importe quelle partie du corps : à droite, à gauche, dans la tête, les jambes, devant, derrière... Tu pourras, par la suite, créer un frisson fulgurant déclenchant le fa-jing ou explosion de force nerveuse contractant une chaîne musculaire ou une autre... Ne confonds pas fa-jing avec fa-li. Ce dernier est déclenché au niveau musculaire seulement... sans frissons. De l'extérieur, ils se ressemblent, mais, le fa-jin est plus naturel, plus rapide et puissant. Un acupuncteur m'a dit que les frissons devait être une déperdition de jin des reins. Dans tous les cas, c'est ici la maîtrise d'une capacité du système nerveux parasympathique, entre autre, qui, selon les médecins, n'est pas possible ! La volonté n'y a normalement pas accès. Seules des causes extérieures pourraient les déclencher, tel le le froid.

La voie paraît claire à nos pieds, floue à quelques pieds...

Prends le temps de vivre le présent... chaque choses en son temps.

Garde le but en mémoire tout en te concentrant sur la marche que tu gravis.

Conscience du chi

Maintenant, découvre le chi, (Prononces « tchi ») ; ce que nous nommons, ici, le magnétisme ou l'énergie, le souffle (ki au japon, prana en inde, pneuma chez les grecs...).

1er exercice : le Do in et la Boule Magique

Avec tes mains, frotte ton corps au niveau du cœur, poursuis le trajet vers l'épaule droite, suis l'intérieur du bras puis remontes sur l'extérieur de celui-ci jusqu'à l'oreille. Fais de même de l'autre côté. Réchauffe ton visage et gratte ton cuir chevelu. Frotte sur les côtés de la colonne vertébrale et continu derrière les jambes. Remonte à l'intérieur de celles-ci et reviens au cœur. Relaxe maintenant tes bras et surtout tes mains. Prends conscience des sensations. Si tu ressens des picotements, c'est l'effet d'une plus grande circulation sanguine dans tes capillaires.

A présent, regardes le creux de tes paumes pendant 2 minutes.

Puis, mets tes paumes face-à-face à 3 ou 4 centimètres l'une de l'autre. Relaxe tes épaules. Reste comme cela 2 ou 3 minutes sans bouger, les doigts raides dirigés vers les côtés avec un angle de 10° environs.

Les mains forment un U sans que les poignets se touchent. Attention, ne bouge pas d'un poil. Si tu te gratte, il faut recommencer à zéro... Respire en créant la sensation d'un souffle qui

s'accumule entre tes mains. Maintenant, mets tes mains en éventail en écartant les doigts. Les paumes doivent être parallèles dans un plan vertical (photo 1). Expire en rapprochant les paumes le plus possible sans qu'elles et les doigts se touchent. Inspire en éloignant les mains de quelques centimètres. Répète cela 1 minutes environs.



Photo 1

Reproduits le même protocole avec les mains en « cuillère », tous les doigts en contact bien serrés et toujours pointant vers le ciel ou même vers l'extérieur (photo 2).



photo 2

Les poignets sont à 1 ou 2 cm de distance pendant 2 à 3 mn. Respire en éloignant et rapprochant les mains de plus en plus loin, progressivement au fur et à mesure du geste répété, jusqu'à un mètre si tu veux. Que ressens-tu ? Rien ? Recommences

alors demain et après-demain... Tu ressens de la chaleur, tes mains sont rouges... c'est le sang et le chi qui, attirés par ton esprit concentré sur tes mains, sont venus s'accumuler dans celles-ci. Tu ressens comme de la mousse ou des aimants s'attirant ou se repoussant : dans les tout petits mouvements, il s'agit peut-être d'une interprétation que le cerveau fait lorsque les poignets bougent par micro saccades. Par contre, dans les gestes amples, cette sensation d'aimants correspond complètement au chi !

Il y a une position des mains où elles se repoussent avec une sensation de résistance et l'autre où elles s'attirent... Serait-ce les positions yin et yang des mains ?

2ème exercices : les mains de fer

Debout, effectue de grand cercles des bras à partir de l'épaule. Les bras sont tendus. Après quelques tours, fais une pause pour ressentir tes mains gonflées par le sang (photo 3).



photo 3

Après cela, contracte plusieurs fois tes poings très fort en inspirant. Tu peux serrer sur un cylindre du genre manche à balais ou mets ton pouce à l'intérieur de ta paume.

Les mains parallèles au sol et à hauteur des cuisses, inspire en les éloignant sur les côtés et reviens les bras le long du corps en expirant, comme si elles glissaient sur la surface lisse d'une table. 2 ou 3 minutes suffiront (photo4).

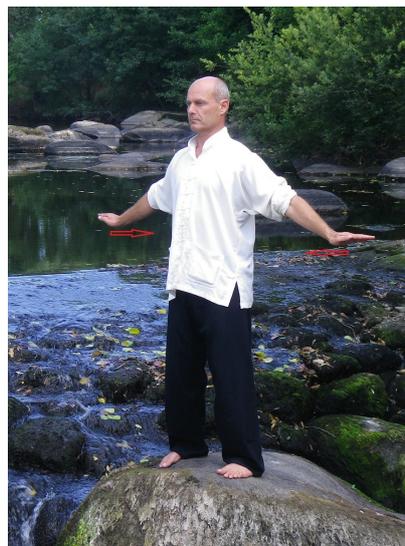


Photo 4

Arrête maintenant le mouvement et garde les bras le long du corps, les mains plates parallèles au sol et concentre-toi sur le creux des paumes pendant plusieurs minutes. Quelles sensations cela donne ?

Recommence à respirer lentement. Inspire en montant les paumes à hauteur des côtes et expire en appuyant vers la terre les doigts toujours bien relevés.

3ème exercice : concentration sur le nez

Maintenant que tu as senti dans tes mains, tu peux développer ta sensibilité en te concentrant sur le bout de ton nez. Louche pour l'observer en faisant que les 2 côtés soient pris en conscience simultanément (cela permet, aussi, de travailler les 2 yeux et hémisphères cérébraux). Respire lentement tout en imaginant un souffle passant par la chair et l'os du nez en aller-retour. Fais cela souvent pendant quelques minutes jusqu'à sentir des vibrations au niveau du front.

4ème exercice : la vision de l'aigle

Dispose-toi devant un mur ou un tissu noir ou de couleur très foncée. Dirige le bout des doigts des 2 mains comme pour former un toit plat (photo 6).



Photo 6

Laisse 2 ou 3 cm de distance entre les extrémités des 2 majeurs. Regarde de manière relaxée, si possible, sans cligner des paupières, et immobile pendant quelques minutes. Maintenant, décale tes mains dans l'axe vertical de quelques centimètres dans un sens puis dans l'autre, comme des ascenseurs qui se croisent. Tes yeux fixent l'espace au milieu de la ligne reliant les doigts des mains. Si tu vois des doubles de tes mains figés à l'emplacement où elles étaient pendant les quelques minutes d'immobilité, c'est un phosphène... Une imprégnation dans ta rétine. Si tu vois un filet vaporeux accompagnant le mouvement des mains, c'est bien le chi, ou l'énergie, qui passe d'une main à l'autre. Tu pourras, si tu souhaite voir un plus de choses, regarder quelqu'un mis devant un fond sombre ou blanc. Il existe des exercices tirés du Tai-chi ou du chi kung pour développer cela un peu plus.

Conscience du yi

Pour découvrir la force du yi, que certains traduisent par intention, tu dois l'isoler du geste. Quand tu penses à faire un mouvement rapide, ralentis-le. Ainsi, tu ressentiras une puissance s'accumuler car les énergies mises en place dans le corps ne sont pas utilisées pleinement. Le yi est l'intention mentale : tu veux quelques chose et cela se fait ou pas... Cette intention projette du chi et envoie un influx nerveux dans les parties du corps qui seraient en fonction pour l'actualiser. Si l'énergie

ainsi créée n'est pas utilisée, elle s'accumule.

C'est un secret aussi bien énergétique que martial que de penser un geste explosif alors qu'il est effectué lentement... A ma connaissance, seul le Tai-chi chuan Yang ancien, le I chuan (yi quan), le Da cheng chuan, le Taiki ken et d'autres arts martiaux similaires travaillant dans l'immobilité et/ou la lenteur avec le yi ont peut-être transmis ce secret. Un art martial qui l'intègre totalement se reconnaît par la lenteur ou l'immobilité parsemée de mouvements explosifs servant de soupape à l'énergie s'accumulant de plus en plus. Ce travail, je l'enseigne au travers de la forme ancienne du Tai-chi chuan de Yang Luchan.

Lorsque je la pratique, la puissance nerveuse et énergétique s'accumule puis, à quelques moments clé, elle est extériorisée par des mouvements explosifs (fa-jing ou fa-chi,...) de façon à faire redescendre un peu la pression. C'est un jeu de yin-yang énergétique par paliers.



« Coup de poing pénétrant (explosif) de la forme Yang ancienne »

Si le yi est assez fort, l'énergie « tambourine », c'est-à-dire que le corps tremble passant en alternance rapide de la retenue à l'amorce du mouvement explosif. La condition première à ces tremblements ou secousses liées aux énergies jin ou supérieures est, je le précise, la maîtrise de soung-li. Soung (song) est un profond relâchement. Li est l'aspect musculaire. Soung-li est une détente amenant la structure squelettique au bord de

l'éroulement. Les chaînes musculaires sollicitées, soit par la fatigue, soit par la volonté, passent en alternances d'une position à une autre. Le corps reste debout par secousses réflexes. Attention, ne cherche pas à faire trembler ou secouer ton corps de manière artificielle et contrôlée. Cela ne rimerait à rien et paraîtrait sans doute ridicule pour un observateur extérieur. Ce n'est pas la même chose que provoquer par la volonté les phénomènes naturels dont je parle. Après la maîtrise de soung-li, tu pourras travailler sur soung-jin(g) et soung-chi grâce au yi.

Exercice 1 : la corde tendue

Choisis quelques gestes simples enchaînés comme une courte séquence de tai-chi chuan par exemple... En pratique, tu dois effectuer les gestes très lentement et de manière relaxée tout en pensant que tu es retenu(e) par une force invisible. C'est une contradiction dans ton mental autant que dans ton corps. Tu dois vouloir aller vite tout en désirant rester lent. Quand le bras tire la corde de l'arc en reculant, celle-ci se tend. Et plus elle l'est, plus la contrainte qu'exerce le bras s'accroît jusqu'au tremblement éventuel.

En voulant faire un geste explosif, le cerveau et le système énergétique envoient de puissants influx dans les nerfs, les muscles et les méridiens d'acupuncture. Si deux pensées contradictoires coexistent, deux influx contraires créent une tension d'intensité équivalente à la volonté émise.

Ta respiration doit être puissante, profonde. Si tu ressens que ton geste est retenu : la corde de l'arc est tendue ! C'est aussi comme la cocotte minute : le feu est l'intention d'aller vite, le couvercle est la volonté inverse et, à l'intérieur, la pression augmente.

Exercice 2 : le rêve éveillé

Assieds-toi et détends-toi. Attends quelques minutes. Somnole un peu... Maintenant, imagine que tu te bagarres ou que tu fais des actions rapides que tu auras choisies. Si ton corps a bougé en même temps que les images, alors, la pensée ou l'intention l'a provoqué sans

l'intermédiaire de la conscience corporelle.

L'énergie suit l'intention. Alors, fais attention à tes pensées...

Conscience du shen

Expérience du centrage-décentrage :

Il est parfois important de vivre l'inverse de ce qu'il faut intégrer. (Vaste sujet qui pourrait être développé ailleurs).

Tu dois faire cette expérience, sous la surveillance d'une personne tierce positionnée sur ton côté car cela peut déclencher quelques désagréments, bien que je limite ici le décentrage au plan horizontal... ce qui est sans risque a priori (personnes très sensibles s'abstenir quand même). Par conséquent, ne l'essaye pas dans l'axe vertical, à moins d'être encadré(e) de deux ou trois personnes situées à 50 cm derrière et sur les côtés, prêts à te rattraper si tu es étourdi(e) et obligé(e) de t'asseoir (1% des gens ont eu cet effet lors du décentrage vertical). L'auteur de ces lignes ainsi que l'éditeur se dégagent de toute responsabilité en cas de malaise ou d'accident suite à cette expérience.

Positionne-toi debout, les pieds joints, les genoux, les chevilles en contact. Le dos et la tête droits dans l'axe vertical. Tu dois avoir l'impression d'être un piquet en équilibre fragilisé exprès pour l'exercice.

L'expérience consiste à déplacer le shen (esprit, yuan shen) grâce au yi. Tu vas devoir déplacer le shen depuis ton cœur qui est dans ton axe vertical central au niveau du foyer ou tan tien médian, en bas de la poitrine (shen xian). Qu'est-ce que le shen ? Pour t'en donner une sensation concrète, c'est quand tu prends par exemple conscience d'une partie de ton corps puis d'une autre et encore d'une autre... Qu'est-ce qui se déplace ? Ce n'est pas une idée. C'est quelque chose qui se déplace dans l'espace comme la lumière d'un spot éclairant un lieu et un autre. Lorsque tu « prends conscience de », tu mets l'esprit ou la conscience dedans...

Premièrement, déplaces progressivement ton esprit dans l'axe horizontal vers la droite. Ressens ton

épaule puis ton vêtement sur celle-ci. Déplace ta concentration quelques centimètres à l'extérieur. Reste-y une dizaine de secondes. Maintenant, éloigne lentement ton shen à une distance d'environ 50 cm.

Que se passe-t-il ? Pour ton corps ? Pour ton état d'être ? Pour tes énergies ?

Après cette écoute, remets l'esprit dans ton cœur et recommence la même chose vers la gauche, l'avant et l'arrière. Remets toujours ton esprit dans le bas de ta poitrine avant de l'éloigner dans la direction suivante.

Compare, au fur et à mesure, les sensations quand ton esprit se déplace dans l'espace. Le décentrage, c'est avoir l'esprit dans un espace limité en dehors du cœur, tandis que le centrage consiste à l'avoir dans celui-ci (tan tien médian).

Après cet exercice, observe aussi le décentrage dans ta vie quotidienne.

Le décentrage est lié aux émotions et pensées déséquilibrées selon la direction dans laquelle il se fait : vers l'avant c'est l'agressivité, vers l'arrière... la peur, etc.

Conscience du Tai-chi

Voilà comment faire si tu veux que les énergies circulent au mieux et que l'alchimie puisse se développer :

1. Le centrage rayonnant

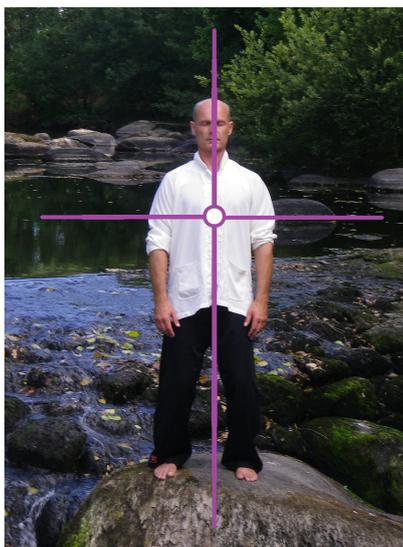


Photo 7

Étant assis ou debout le dos droit, les jambes et les bras décroisés, concentre-toi en bas de la poitrine (photo 7).

Dilate simultanément ton esprit vers le haut et le bas. Prends conscience du sommet du crâne et du dessous de tes pieds. Pense que tu es bien à l'endroit, la tête au ciel et les pieds sur la terre. Dilate également l'esprit sur les côtés comme dans les plateaux d'une balance. Enfin, répartis bien devant et derrière.

Au final, tu dois être conscient(e) de tes trois axes principaux.

Plus tu éloignes ton esprit du corps, plus tu dois faire attention à rester conscient(e) de l'intérieur de ce dernier.

Un centrage plus précis peut être fait en prenant conscience des trois plans de l'espace ou, mieux encore, de l'axe vertical auquel on ajoute les quatre dimensions de la bio-mécanique et le temps présent. Un centrage de chaque partie du corps est également possible.

2. L'accueil des énergies

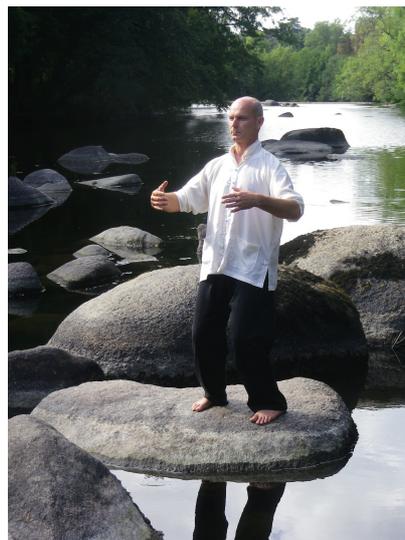


Photo 8

Assieds-toi sur une chaise dos droit, bras sur les côtés. Tu pourras le faire également dans la posture de l'arbre (photo 8) et/ou du Wu-chi de ton enchaînement de Tai-chi, etc. La règle est d'être le dos vertical et les jambes écartées au maximum de la largeur des épaules, pieds parallèles.

a. Fais le **centrage rayonnant**.

b. Après cela, ressens une ouverture au sommet du crâne et des épaules. Penses au **chi du ciel** émis par tous ses soleils qui descend dans ton corps. Relaxe-toi de la tête aux pieds. Ouvre mentalement sous tes pieds et ton périnée. Envoie ton esprit au

centre de **la Terre**. Pense à la « boule » qu'elle forme et à ses énergies.

Reste quelques minutes à l'écoute de l'harmonie ciel-terre.

c. **Accueil du Tai-chi :**

Le Tai-chi (Taiji ; prononce taïdji) n'est pas un concept philosophique. C'est une énergie ressentie ou pas. Si elle ne l'est pas, elle est alors vue comme un mystère, une croyance ou une invention intellectuelle.

Tout en restant connecté(e) au ciel et à la terre, pense à notre univers. Accueille son énergie de vie autant de temps que tu voudras. Celle-ci comprend le grand yin et le grand yang. Le premier est l'information. Le deuxième est l'action. Il n'y a pas de yang sans yin. Tu peux donc penser seulement au grand yang de l'univers, le grand yin sera implicitement là !



L'un des principaux symboles du Tai-chi représente deux virgules s'emboîtant. Il est dynamique et tourne de la partie fine à la partie ronde. Dans le sens des aiguilles d'une montre, le symbole apporte de l'énergie. Dans l'autre sens, il en retire, sauf si d'autres formes bénéfiques y sont jointes.

Voilà, ici s'arrête la première étape.

Elle t'a fait traverser différentes expériences en vue de te faire comprendre les énergies dont on parle dans les cours, stages ou livres de chi kung et Tai-chi chuan. Bien-sûr, ces énergies sont aussi plus ou moins évoquées dans d'autres disciplines comme le Hsing I, le Pakua chang, l'Aikido, ... pour les plus connues.

Rappelle-toi, seule la pratique est à même de te convaincre de l'existence de quelque chose. La science a déjà prouvé les énergies, mais les applications qui en découlent sont

rare et pas du tout popularisées. De toute manière, pour connaître le goût du lychee, même si sa réalité est prouvée, il faut le mâcher consciemment.

Pense à te centrer le plus souvent possible. Il suffit de mettre ton esprit au niveau de ton cœur quoique tu fasses : vélo, marche, vaisselle, courses en magasin, ... Le centrage te protège tout en te permettant d'être plus présent(e).

La prochaine fois, je t'expliquerai la science des ondes bio-mécaniques ou vagues yin-yang pour répondre à la question : qu'est-ce que l'essence du Tai-chi chuan ?

Fabrice Hohn
© octobre 2015