

# Le cercle uvert

Tai Ji Quan et Qi Gong en mouvement N°4

Mars 2008

**C**omme la graine qui hiberne, le cercle ouvert N°4 a passé la dormance de l'hiver avant de se présenter à vous.

Pour ce numéro, Song nous définit les 8 potentiels selon notre école, ainsi que la force et son emploi dans la pratique du Tai Ji Quan. De mon côté, je vais vous présenter un aspect des principes de l'énergétique chinoise.

Je sais que vous êtes plusieurs à avoir commencé un cursus dans différentes disciplines (qi gong, énergétique chinoise, Nuad Thai Boran, acupuncture, l'enseignement..) je, nous serions heureux de pouvoir vous lire et profiter de votre expérience.

Pour la pratique libre de l'été, nous nous retrouverons à partir du 1er mercredi de juillet jusqu'au 3ème de septembre place du 2 février à Colmar de 19h à 20h, venez nombreux et invitez vos proches à y participer.

N'oubliez pas de nous rejoindre dans notre coup de cœur avec le projet Kopkoun 2008: Haïti (en dernière page)

Ce bulletin appartient à tous les membres de l'association, il a donc besoin de vous pour vivre.

« Kopkoun\* », à ceux qui participent déjà à son élaboration.

Dominique Collardey

*« La valeur d'un homme tient dans sa capacité à donner et non dans sa capacité à recevoir »*

Albert EINSTEIN



## CHAPITRE N° 1

### LA FORCE ET SON DEPLOIEMENT DANS LA PRATIQUE DU TAI JI QUAN

La force que nous utilisons communément est une force grossière parfois appelée Li. Un des objectifs du Tai Ji Quan est de la transformer, afin de développer une nouvelle force: Nei Jing. Le Nei Jing est basé sur la détente, les mouvements sont exécutés dans la fluidité sans force musculaire.

Le Nei Jing est très différent de la force brute, il est conduit à travers l'intention ou le Yi, c'est pour cela que la première étape de la pratique du Tai Ji Quan est de pratiquer lentement, sans force. L'enchaînement se fait dans la détente et l'attention, car l'intention ne peut pas être dirigée sans la maîtrise de l'attention, la clé de base de Yi pour conduire le Nei Jing.

### WAI LI ET NEI JING : LA FORCE EXTERIEURE ET LA FORCE INTERIEURE

Wai li, ou simplement Li, est la "force extérieure ou musculaire", elle naît en effet de la contraction des muscles. L'exercice physique permet de la développer jusqu'à un certain point, mais une fois la jeunesse passée, elle diminue au fur et à mesure. De plus, elle décline rapidement à des âges avancés.

Dans le célèbre Traité Classique de Tai Ji Quan attribué à Wang Tsung Yüeh, on trouve ces mots *«On peut gagner sans employer la force musculaire»*.

En fait, la force musculaire empêche la libre circulation du Chi, ainsi que l'explique le maître Yang Chen Fu dans les dix principes essentiels du Tai Ji Quan " Dans la pratique du Tai Ji Quan tout le corps doit être détendu. Il faut éliminer toute énergie grossière qui crée des blocages dans les ligaments, dans les os et dans les vaisseaux, empêchant tout mouvement».

Le Maître LI I YU dans son célèbre essai, **Cinq mots secrets**: *«pour émettre le Nei Jing il faut avoir de bonnes racines; la force intérieure prend naissance dans les pieds, est commandée par la taille, et se manifeste dans les doigts après avoir été émise à partir de l'épine dorsale»*

*Accumuler la force intérieure avant de l'émettre, accumuler le Jing comme tendre un arc, l'émettre c'est comme décocher une flèche, il convient d'accumuler le Jing de façon circulaire et d'en avoir toujours en réserve.*

*«Le Yi est là, le Chi arrive; si le Chi est là, le Jing arrive»*

### LE CHANSIJING

Le chansijing est la force, le Jing qui s'enroule comme le fil de soie (Chansi), tel le vers de soie qui tire son fil inlassablement autour de lui, afin de préparer sa métamorphose en chrysalide.

*«Le Jing comme enrouler le fil de soie»*

*«Le Jing comme tirer le fil de soie»*

Ce terme de Chansijing, caractérise un mouvement souple, circulaire, spiralé et plutôt lent. Bien entendu, lors d'un combat le Chansijing cessera d'être lent, mais toutefois restera souple, spiralé et circulaire.

Les mouvements en Chansijing ne doivent avoir ni creux ni bosse, LE MOUVEMENT SE FAIT EN UN SEUL CHI, du début jusqu'à la fin de l'enchaînement. La trajectoire doit décrire une courbe et le mouvement ne doit présenter aucune discontinuité.

**«À l'extérieur, on s'entraîne avec souplesse, à l'intérieur se cache la dureté, la souplesse est exigée à l'extérieur et il faut conserver la dureté à l'intérieur».**

## CHAPITRE N° 2

### LES 8 POTENTIELS DU TUISHOU

SELON SONG ARUN

#### LES QUATRE PORTES PRINCIPALES «ZHENH SHOU»

**PENG;** (Peng Jing) **PARER:** potentiel expansif, servant à la maintenance d'une protection permanente. Peng est la force ressort d'expansion, la force d'ouverture. L'énergie de Peng est comme un bouclier qui protège sur la pression ou l'attaque d'un partenaire.

**LU** (Lu Jing) **TIRER:** potentiel attractif, exerçant une force de flexion avec les bras. Lu est une énergie de traction utilisée pour guider et neutraliser l'énergie d'un adversaire sur le côté. L'énergie de traction vient en absorbant et en tournant la taille, ce qui permet de suivre et transformer l'énergie de l'adversaire.

**JI** (Ji Jing) **PRESSER:** potentiel propulsif, tout en ayant les mêmes caractéristique que Peng. Quand on place une main derrière l'autre, la force de Peng est démultipliée et concentrée sur le point d'attaque.

**ÀN** (An Jing) **APPUYER – POUSSER:** potentiel impulsif. Quand les paumes des mains décrivent un cercle vers soi pour neutraliser la force de l'adversaire vers le bas An jing est utilisé pour repousser.

#### LES QUATRE PORTES SECONDAIRES «YU SHOU»

**CAI** prononciation ts'ai (Cai Jing) **SAISIR ET TORDRE VERS LE BAS :** potentiel extensif. Saisir et tordre dans un mouvement sec et rapide. On utilise surtout l'énergie de la taille et des jambes, associée à l'intention de plonger sur l'adversaire pour que son centre de gravité chancelle vers le côté.

**LIÈ** (Lie Jing) **ESQUIVER, SÉPARER OU BRISER :** potentiel offensif produit par deux forces opposées dans le but d'esquiver l'adversaire ou de lui casser un membre, par ex le coude

**ZHOU** (Zhou jing) **COUP DE COUDE :** potentiel percutant par le coude, la puissance du Zhou jing provient du mouvement tournant de la taille

**KÀO** (kao jing) **COUP D'ÉPAULE :** potentiel de heurt, action d'une partie du corps pour propulser l'adversaire. Pour donner le coup d'épaule, il faut simultanément, placer la main à la hauteur de son visage et de sa poitrine pour le protéger, autrement, par une petite inattention, on risque d'être frappé par l'adversaire.

## CHAPITRE N° 3

### LES AUTRES MODALITÉS DE LA FORCE INTÉRIEUR SELON L'ÉCOLE YANG (extrait du livre Tai Ji Quan de Catherine Despeux)

#### FORCE QUI ADHÈRE (CHAN TIE JING)

Cette force, développée et affinée lors des exercices à deux, présente des analogies avec ce que nous appelons en Occident le "magnétisme" d'un individu. En effet, cette force ne désigne pas, dans les exercices à deux, uniquement le fait d'adhérer à l'adversaire, mais aussi la capacité de l'attirer et de le faire sortir de son centre de gravité. Dans ce cas, le lien entre les deux adversaires est au profit de celui qui adhère.

#### LA FORCE QUI ÉCOUTE (TING JING)

Ting Jing est une qualité de «sentir», en soi – même, la force utilisée par l'adversaire dans une attaque. Il est donc essentiel d'acquérir une sensibilité tactile particulière, qui ne peut être développée que lorsqu'on maîtrise le «tie Jing», la force qui adhère.

A ce propos, Chen Wei Ming a écrit: «j'adhère à l'adversaire, je peux sentir son jing et donc il ne pourra plus me repousser».

Et le maître Cheng Men Ching s'exprime ainsi:«vous adhérez à l'adversaire, son chi entrera en contact avec le vôtre et, à travers ce contact, vous serez en mesure d'anticiper ses mouvements.

Les exercices de Tuishou (poussée les mains) sont considérés comme indispensable pour obtenir un bon Ting Jing.

Le maître Yang Cheng Fu a dit «si vous possédez Ting Jing, vous connaissez cent façons de combattre, mais si vous ne le connaissez pas, bien que vous ayez appris de nombreuses techniques, vous ne saurez pas les appliquer». Sun Tzu (IVe siècle av J-C. Célèbre auteur de l'Art de la guerre), nous apprend qu'il est nécessaire de se connaître soi-même avant de connaître les autres. Il dit que si l'on commence l'action après l'adversaire, il faut la terminer avant lui. Ting Jing est aussi la faculté de connaître l'adversaire. Quand j'adhère à lui, s'il ne bouge pas, je ne bouge pas, mais s'il commence à bouger, je le devance et le fais tomber par terre. Je vous donne un bon conseil: si vous ne possédez pas un bon Ting Jing, évitez de combattre.

Le maître Yang Chieng Hou, fils du Yang Lu Chang et père de Yang Chen Fu, était très connu pour son Ting Jing. On raconte qu'il avait l'habitude de démontrer son habilité en mettant un moineau sur la paume de sa main. L'oiseau n'arrivait pas à s'envoler, car, pour cela, il devait pousser les pattes vers le bas.

Yang Chieng Hou possédait une sensibilité tellement développée qu'il sentait la légère pression que les petites pattes exerçaient sur sa paume. Aussitôt, le maître mettait en action la force qui cède, baissant la main pour empêcher le volatile de prendre l'élan nécessaire pour pouvoir s'envoler. Il se serait retrouvé suspendu en l'air; mais à travers la force qui adhère, la paume de Yang Chieng Hou ne perdait jamais le contact avec les pattes et le moineau semblait ainsi magiquement collé à la main du maître et incapable de s'envoler.

## **LA FORCE QUI COMPREND (DONG JING)**

Lorsqu'il a une connaissance suffisante de l'énergie de l'adversaire pour savoir dans quelle direction et avec quelle intensité cette force va être émise, le pratiquant a acquis la force qui comprend. Chen Yanlin précise que cette force qu'il doit développer est invisible, et donc appelée en général "force intérieur "(nei jing). Il écrit : "Cette force ne peut être vue par soi-même, on peut seulement la ressentir en soi ou faire en sorte que deux personnes de même niveau la ressentent réciproquement. C'est pourquoi, dans l'exercice de la poussée des mains, la première prise de contact indique tout de suite aux maîtres qui possèdent un art élevé, quel est le niveau de leur adversaire."

## **LA FORCE QUI TRANSFORME (HUA JING)**

Dans la pratique des exercices martiaux de Tai Ji Quan, il est très important d'apprendre à «» la force émise par l'adversaire, en la neutralisant, en la rendant inoffensive. Ceci est possible, par exemple, à travers la force qui cède, celle qui esquive ou n'importe quelle autre action visant ce but. «Jing», la force qui transforme ou neutralise, peut donc désigner toute forme de Jing défensive ayant ce but.

Cette tactique était déjà préconisée dans le classique de stratégie militaire du IV<sup>e</sup> siècle av. J.C., le Sunzi Bingfa : "Rien n'est plus difficile que l'art de la manœuvre. La difficulté en cette matière consiste à faire d'une voie tortueuse la route la plus directe et à retourner une situation défavorable à son avantage. Ainsi procéder par des voies détournées et distraire l'ennemi en l'appâtant. Grâce à ce procédé, il se peut que, partis après lui, vous arriviez avant. Qui est capable d'agir ainsi comprend la stratégie du direct et de l'indirect."

## **LA FORCE QUI PREND (NA JING)**

Chen Yanlin la divise en deux catégories : la prise visible et la prise invisible. Dans cette dernière forme de prise, les peaux des deux adversaires sont comme collées l'une à l'autre. La prise s'effectue aux articulations, principalement aux coudes, poignets et épaules.

## **LA FORCE QUI JAILLIT (FA JING)**

Les formes de force décrites jusqu'à présent permettent de se défendre, non d'attaquer. Or, tant qu'il n'a pas atteint la maîtrise parfaite du Tai Ji Quan, le pratiquant peut se trouver dans une situation où il lui faut attaquer. Il doit donc développer la "force qui jaillit", émise pendant l'expiration, et assez puissante pour arracher du sol l'adversaire. Yang Luchan, le grand maître de l'école Yang, en était paraît-il capable. L'émission de la force, rapide comme éclair, est analogue à un réflexe, elle se fait inconsciemment. Chen Yanlin écrit : "l'émission de la force se fait sans qu'on en ait conscience. Lors de l'émission, moins on a l'impression qu'il y a d'énergie, plus l'adversaire la perçoit avec force. Inversement, si la force paraît sortir avec violence, celui qui est attaqué ne la perçoit pas avec toute l'intensité voulue. La raison en est que, si celui qui émet a l'impression d'avoir de la force, cette force n'est pas sortie complètement."

Une autre caractéristique de cette "force qui jaillit" est la rapidité avec laquelle elle est émise. Dès l'antiquité, les Chinois ont considéré cette rapidité de l'attaque comme un facteur plus important que son intensité. Ainsi peut-on lire dans le Sunzi Bingfa : "Aussi insondable que les nuages, déplacez-vous à la rapidité de l'éclair."

Cette rapidité ne peut s'acquérir que par une lenteur extrême, puisque selon le principe de la génération mutuelle du Yin et du Yang, seul la lenteur extrême peut engendrer la rapidité extrême. La force est émise comme un ressort qui se détend. On compare parfois le corps à un arc et la force à une flèche.

## LA FORCE EN VRILLE (ZUAN JING)

Elle est émise par les doigts ou la paume de la main. Lorsque le boxeur touche la peau de l'adversaire, elle agit comme une vrille pénétrant dans le bois, autrement dit sa force pénètre en tournant. Cette méthode est censée blesser les organes internes de l'adversaire, et altérer ou troubler son énergie intérieure. Cette force est surtout émise en certains points vulnérables du corps.

Extrait de "Tai ji, danse du Tao" (Chungliang Al Huang, Guy Trédaniel éditeur)

"Le pouvoir n'est pas une force brutale ; il est la capacité infinie de l'homme de s'identifier à l'énergie de l'univers."

Commentaire: livre très facile à lire

Du Tai Chi Quan à la calligraphie chinoise

Je voudrais apporter ma réflexion personnelle sur la relation entre ces deux « arts ».

Je retrouve des mots similaires dans les deux cours que je suis, « l'instant présent, le vide, le plein, le centre, l'énergie »

La seule différence que je puisse trouver est que le geste du mouvement en Tai Ji Quan est transparent et que le geste du pinceau ne peut plus être rectifié sur le papier.

A tous ceux qui comme moi partagent les mêmes passions, je remercie mes enseignants pour l'évolution de mon corps et de mon esprit qu'ils m'apportent.

Martin Kolifrat

A large, bold, black calligraphic character representing the Chinese character for 'Qi' (氣). The character is written in a traditional, expressive style with varying line thicknesses and a dynamic, flowing structure. It is positioned on the right side of the page, partially overlapping the bottom right corner of the text box.

Le chi, l'énergie

## **Initiation aux principes de l'énergétique chinoise:**

Les chinois décrivent leur système énergétique depuis 6000 ans. L'originalité de la pensée chinoise, réside dans le fait qu'elle ne cherche pas à opposer les différents éléments qui composent le cosmos mais à les relier.

L'être humain dans ce contexte n'est pas séparé de l'univers mais en harmonie avec lui. Du macrocosme au microcosme les mêmes lois régissent ainsi la vie et la mort en exprimant le principe universel qu'est le Tao (la voie, le chemin).*p14Chronobiologie chinoise*. Le Tao est une science née de la méditation.

L'univers était initialement sans vie. Lors de sa création il n'y avait ni séparation ni différenciation, pas d'extrémité, pas de fin. Cet état s'appelle le Wu Chi (vide, silence absolue)

Du néant initial est apparue une énergie naturelle (le qi primordial) d'où est né le Tai Ji, l'équilibre, avec les principes:

D'opposition

De complémentarité

D'alternance

Le tao possède 2 polarités qui sont le yin et le yang, symbolisés par la représentation de 2 poissons qui s'imbriquent l'un dans l'autre: un noir avec un œil blanc et un blanc avec un œil noir. Ces 2 principes n'en forment plus qu'un le yin/yang.

### En résumé:

A l'origine il y a le «1» qui donne naissance à «2»

«1» Étant le souffle primordial, le Qi (chi, tchi..) primordial, l'unité première

«1» Donne naissance à 2 c'est le yin et le yang

«2» Donne naissance à «3» ce sont les 3 souffles ou énergies constituèrent:

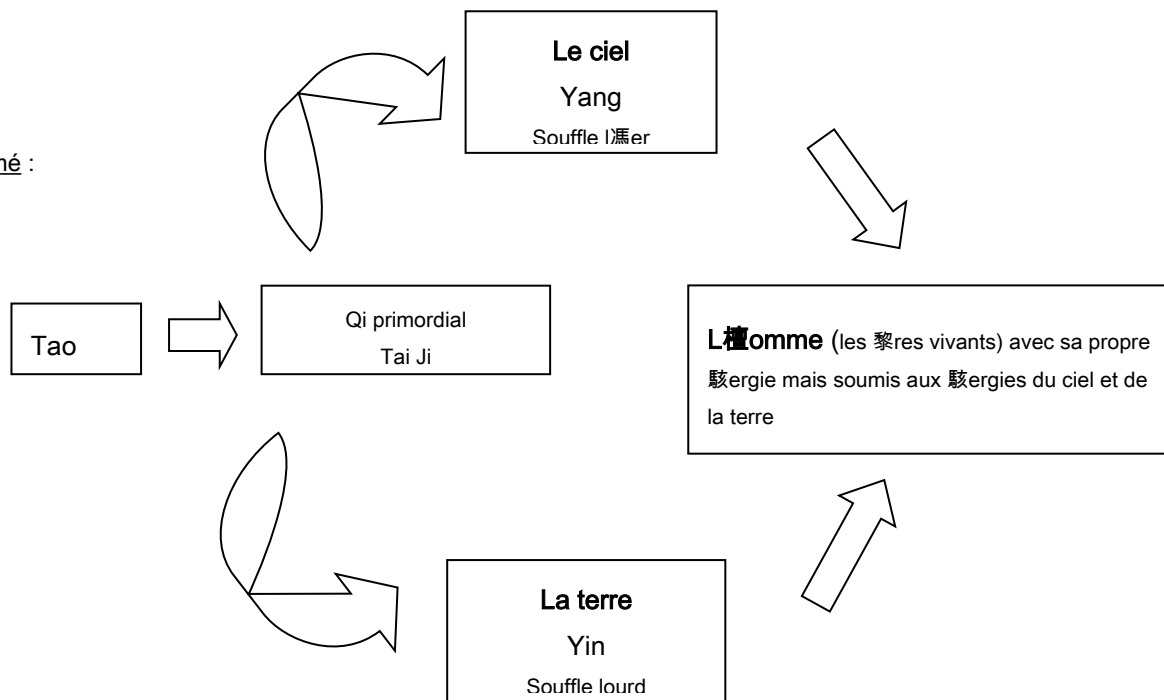
Le ciel

L'homme

La terre

L'homme se trouvant entre le ciel et la terre

En résumé :



Dominique Collardey

Si trente rayons forment un roue, plus que les rayons, c'est le vide du moyeu qui rend le chariot utilisable.

Si vous tournez un pot d'argile, plus que l'argile, c'est le vide intérieur dont on se sert.

Si vous construisez porte ou fenêtre, c'est l'espace qu'elles créent qui les rend utilisables.

Comprenez l'avantage d'avoir la forme extérieure, mais sachez employer le vide fertile de l'intérieur."

Extrait du Tao Te King

## Projet Kopkoun 2008 : Haïti

L'association Arts et Harmonie a été sensibilisée par le projet de G. Petitdemange et de ses amis et a décidé de le soutenir. Pour cela deux actions seront menées pour financer une partie de l'opération. Tout d'abord, lors de la **Foire Eco Bio de Colmar** (anc. Rouffach), les membres de l'association proposeront des nems («Les Nems de Song» pendant les 5 jours du 1<sup>er</sup> au 5 Mai 2008).

**Le 18 Octobre à Lapoutroie**, ils renouvelleront l'opération KOPKHUN qui avait été un si beau succès lors de la première édition et qui avait servi à financer un projet de bibliothèque en Thaïlande. (KOPKHUN, journée de différentes pratiques de bien-être, repas + fête).

En quelques mots, voici ce qui a motivé le projet Haïti.....

*Dramatique bilan pour Haïti : 50 % des enfants ne sont pas scolarisés, 90 % des Haïtiens n'ont pas de travail, l'accès à la santé représente un rêve, le pays produit à peine 50 % des besoins alimentaires, défiguré par une déforestation systématique...*

L'avenir de la population haïtienne passe par l'éducation et la scolarisation de ses enfants, un développement endogène privilégiant la production locale et développement rural et bien sûr le développement d'un système de santé assurant l'accès aux soins pour tous.

Des associations et des ONG ayant «sur rue» font déjà un boulot énorme mais ne répondent en fait qu'aux situations d'urgence. L'argent ne sert pas au développement durable, c'est là que le bât blesse. De l'urgence il faut passer maintenant à du «terme».

Le peuple haïtien a besoin d'actes concrets.

Les nôtres se focalisent uniquement pour l'instant sur l'aide (directe sans intermédiaire !) à la scolarisation et l'éducation des enfants.

### **Pour 2008, deux projets :**

- **Mise en place d'une bibliothèque pour une école primaire de Port au Prince (quartier de Mariani)**
- **Fourniture d'équipements pour une salle informatique dans cette même école**

Contact: «cercle ouvert»  
Association Arts Harmonie Colmar  
41, rue Louis Joseph Blanc  
68140 Munster  
Tél. 03 89 79 06 64

**Association Arts harmonie de Colmar**  
<http://association-arts-harmonie.org>