

ASSOCIATION VENT PROPICE & PLUIE OPPORTUNE

SHI SAN SHI :

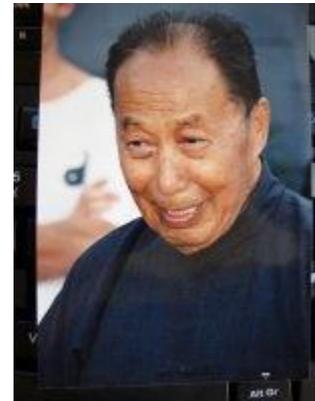
une proposition de travail et d'approfondissement

Jean-Luc Saby – Enseignement Arts Classiques Chinois

24/11/2010

Introduction de trois niveaux d'approche dans la pratique du Tai Ji Quan

SHI SAN SHI : une proposition de travail et d'approfondissement



Objectif : introduire trois niveaux d'approche dans la pratique du Tai Ji Quan

Poursuivre sa pratique au-delà de l'apprentissage de la Forme nous invite à plonger dans un univers souvent chinois. S'inscrivant dans l'atmosphère changeante du « Tao », cet univers nous inspire une image perpétuellement renouvelée du monde et de l'être humain. Cette image s'étoffant, la forme s'en trouve instantanément nourrie faisant de chaque nouveau jour, un objet d'étude en perpétuelle mutation. Bien évidemment, en tant que pratique taoïste, la compréhension du Tai Ji Quan nous renvoie inmanquablement au Taoïsme. Notre recherche nous invite généralement à prendre en considération les bases fondamentales des pratiques taoïstes.

Il m'est difficile dans le commentaire présent de m'étendre sur le sujet, mais pour faire bref, si nous devons résumer ce qu'est le taoïsme dans une pratique corporelle, nous pourrions dire qu'il s'agit de faire en sorte que le corps soit aussi fluide que l'esprit et que l'esprit soit aussi dense que le corps. Du corps à l'esprit s'échelonnent et se combinent différentes composantes de la matière avec lesquelles nous devons inmanquablement apprendre à nous familiariser.

L'être		humain		c'est		globalement :
▶	solide		dans	la	forme	(Xing)
▶	gazeux		dans	le	souffle	(Qi)
▶	liquide	dans	le	principe	vital	(Jing)
▶	étherique dans l'esprit (Shen)					

Dans une « spiritualisation du corps » associée à une « corporalisation de l'esprit » (termes employés par Isabelle Robinet), il est indispensable de rapprocher intimement les notions de corps et d'esprit par une perception des étapes qui vont de l'un à l'autre. En partant du corps, il s'agira d'évoluer vers l'esprit en suivant différentes étapes structurées qui permettent une meilleure assimilation. En commençant par passer d'une pratique corporelle à une pratique corporelle de santé (shenti). En prolongeant l'étude en passant d'une pratique corporelle de santé à une pratique du souffle (Qi), pour enfin aboutir à une pratique de l'esprit (Shen). Sans oublier d'être capable d'effectuer le « chemin du retour » associé à l'image même du Tao (référence à Laozi).

Premier objet d'étude : Pour que le Tai Ji Quan existe en tant que pratique énergétique de santé, il faut commencer par faire l'association du mouvement et du souffle en rythmant le mouvement par la respiration. La forme est structurée d'une façon précise pour faire apparaître les temps où l'on doit inspirer et les temps d'expiration. Cette pratique a un objet précis, celui de nous faire ressentir le souffle (Qi) et d'améliorer la circulation du principe vital (Jing) dans le corps. Cette phase est essentielle pour faire de la pratique du Tai Ji Quan une pratique énergétique de santé. Le souffle semble être animé d'un effet contractile, en s'étirant et en s'assouplissant comme un muscle.

Deuxième objet d'étude : Pour que le Tai Ji Quan permette la canalisation du souffle, il faut développer les notions de champs de cinabre (inférieur, médian et supérieur) et les trois types de points d'énergie de la voie (Dao Yin San Xue) qui vont permettre de canaliser le souffle en l'accueillant vers l'intérieur de soi, le conduisant vers l'extérieur (parfois même l'expulsant vivement) et le contrôler (c'est à dire, le maintenir dans un état d'équilibre en intérieur et extérieur).

Troisième objet d'étude Pour faire évoluer vers une pratique de l'esprit, l'utilisation des images (xiang) stimule les capacités créatrices de l'esprit Shen. Parmi ces images, l'étude des huit portes (Ba Zi) est essentielle à la compréhension du « monde taoïste ». Peng, Lu, An, Ji, Qai, Lie, Zhou, Kao sont en résonance avec les huit trigrammes. L'étude des portes (Ba Zi) est l'ultime phase permettant à chacun de pénétrer véritablement la pratique en devenant acteur des mouvements cosmiques, car elles contiennent l'essence des mouvements participant à la genèse du monde d'avant, de maintenant et de toujours.

PENG : Force active d'expansion sans repos (du ciel « Qian »).

LU : Rassemblement sans limite (de la terre « Kun »).

JI : Effet de débordement (de l'eau « Kan »).

AN : Ecoulement périphérique (du feu « Li »)

CAI : Force de pénétration (du vent « Xun »)

LIE : Ebranlement (du tonnerre « Zhen »).

ZHOU : Emanation (des nuées « Dui »).

KAO : Grandeur dans l'immobilité (de la montagne « Gen »).

En réalité les différents objets d'étude s'interpénètrent, car il nous est impossible de disséquer le vivant. Mais l'on peut favoriser certaines approches, tout autant que de s'investir dans une pratique de libre choix ou bien spontanée (Zi Ran). Pratiquer le Tai ji Quan, c'est comme malaxer les forces de vie, manipuler le souffle Qi comme une pâte nourricière pour engendrer au quotidien « la pluie et le beau temps ». Chacun peut bien sûr limiter sa pratique à quoi bon lui semble, mais il n'est pas inutile de connaître aussi l'implication d'un tel outil.



« Vent Propice et Pluie Opportune »

Association loi 1901

Ecole de Piquepoul

47340 HAUTEFAGE LA TOUR

06 87 34 22 54

<http://www.ventpropice.net>

ventpropice@gmail.com