



L'ÉLÉMENT TERRE

Dans une coquille de noix

Les réseaux sont des centrales de production d'énergie. L'élément terre nous invite à travailler de façon élémentaire: en utilisant les connexions du corps. Ce potentiel intérieur, s'il est mis en mouvement, devient une force intérieure. Elle nous invite à examiner à quoi répondent nos désirs.

L'évidence

J'ai mis très longtemps à voir l'évidence: la dynamique Köbi (centrer, ouvrir, élargir, rencontrer, intégrer) que j'avais formulée et les phases de transformation des 5 éléments sont deux formes d'expression d'une même dynamique. J'ai mis si longtemps parce qu'avec mon bagage en Taiji, j'ai toujours supposé que le centrage devait correspondre à l'élément terre. Dans le Taiji, on se centre vers différents milieux, mais surtout vers la terre. Dès que j'ai pu abandonner cette idée fixe, tout s'est mis en place.



Les cinq phases de transformation et les cinq phases Köbi se correspondent de la façon suivante:

- Eau – centrer
- Bois – ouvrir
- Feu – élargir
- Terre – Lier
- Métal – intégrer

Le réseau, un centre originel

Dans la dynamique des cinq phases de transformation, l'élément central n'est pas le centrage, mais la rencontre et la connexion. Ce n'est que du point de vue d'un individu isolé que tout commence par le centrage: avec la détente, le lâcher prise, la descente, le dégagement. De cet abaissement, lorsque nous relâchons les tensions extrêmes, nous faisons place nette et l'espace ainsi créé correspond dans un premier temps, à l'ouverture des articulations, et plus tard, à l'ouverture de l'esprit. Cette propriété d'ouverture du bois devient un élargissement. Pendant que nous créons un espace lors du centrage et que l'ouverture en laisse pénétrer davantage, puisque le vide appelle le vide (c'est aussi le principe du Shiatu, par exemple), le flux d'espace s'inverse quand nous sommes pleins et l'espace s'écoule de nous vers l'extérieur. Lors de l'ouverture, l'espace afflue dans le corps, lors de l'élargissement, le corps afflue dans l'espace. (Nous pouvons d'ailleurs remplacer le terme d'espace par Qi.) La passion du feu trans-

forme l'être humain en être social et nous emporte vers la rencontre compatissante. Telle est la dynamique vers l'élément terre. (La présentation différenciée du métal et de l'intégration suivra ailleurs.) La dynamique est dirigée vers lui ou part de lui. Les traditions spirituelles du Taoïsme ou du Bouddhisme nous rappellent constamment de ne rien vouloir et de ne pas agir. Le Tao et la nature bouddhiste sont déjà là, nul besoin d'entreprendre quoi que ce soit pour se fondre dans le cosmos, il suffit de s'y laisser aller. L'être humain, en apparence isolé, est porté par cette fusion, se met en mouvement et devient ce qu'il est et a toujours été: un être social.

La plénitude de la terre

Les cinq verbes de la dynamique Köbi, quand ils sont mis en relation avec la vie, se subdivisent. Ils ne s'effacent pas pour autant, ils se redéfinissent en fonction du contexte. Le groupe de verbes dédié à la rencontre est le plus foisonnant (et la liste ci-après est loin d'être exhaustive). Dans l'élément terre, l'humanité devient plus humaine et sociable que jamais. Nous retrouvons des verbes tels que

partager, informer, se consacrer, rencontrer, relier, toucher, mélanger, multiplier, mettre en réseau, fonder, communiquer, résonner (être en résonance), participer, prendre part, accompagner, accueillir, répondre,

s'adonner, se donner, flirter, se rappeler (en utilisant tous ses sens), se souvenir (revenir à soi), communier, être en communauté, aimer, renoncer, pardonner, contempler, faire confiance.

On notera qu'il est ici question de nature humaine, de tout ce qui nous touche au cœur et «qui produit toutes sortes de fruits» (Cantique des créatures de saint François d'Assise).

L'ouverture a besoin de confiance, le bois, de terre

Lorsque nous nous posons la question de ce qu'il faut pour permettre l'ouverture (bois) et se mettre en mouvement (feu), donc pour stimuler la circulation du Yang, la réponse est: la confiance. La confiance est une force qui me permet de m'ouvrir. Mais la confiance n'est rien d'isolé. Isolés dans un espace social vide, sans air, nous ne pouvons cultiver la confiance, nous faisons toujours confiance à quelqu'un (même si ce quelqu'un, c'est nous), nous croyons en quelqu'un ou en quelque chose. La confiance est donc une affaire de relation, et la force pour créer des liens vient de la rencontre, dans l'élément terre. La terre est donc l'élément central dès qu'il s'agit de stimuler une dynamique. En d'autres termes: la dynamique se lance dès que nous répondons. Cette réponse n'a pas besoin d'être consciente, nous avons pour la plupart du désir au fond de

nous, et ce désir n'est pas une souffrance, mais la réponse à un appel. Dès que nous répondons (de), nous engageons notre responsabilité et cette responsabilité personnelle est l'aspect central du centrage (eau). Nous pouvons par conséquent donner un nom au lien entre la terre et le bois dans le cycle d'insulte: la confiance. Ce lien est fondamental pour donner corps à la personnalité qui accepte la dynamique. D'un autre côté il apparaît clairement à quel point l'ouverture et l'esprit d'ouverture déterminent nos relations, tout comme cela se passe dans le cycle de contrôle. À l'évidence, un réseau relationnel stable, tel que la terre peut en proposer, soutiendra le feu, sans que cela ne devienne dangereux. Un exemple: une personne qui vit une relation de couple stable, peut, mieux qu'une autre, privée de stabilité relationnelle, s'intéresser aux autres et leur manifester plus d'ouverture et de passion, sans immédiatement se perdre ou sans tomber amoureux.

Soutenir la terre, c'est soigner ses relations

Les relations se renforcent vers l'intérieur et vers l'extérieur. Conformément aux tendances d'internationalisation, nous pourrions parler «d'interconnexion» vers l'extérieur et «d'intraconnexion» vers l'intérieur. Le Qi Gong médical se consacre bien entendu aux relations vers l'intérieur. Malheureusement, le Qi Gong n'exploite que rarement la totalité du potentiel, tandis

que le Taiji Quan est déjà plus explicite en ce sens. Mais les différenciations, (parfois) plus nettes dans le Taiji, peuvent aussi se faire avec le Qi Gong dans de nombreux exercices. Lier vers l'intérieur signifie enfiler les articulations «comme sur un collier de perles». L'ensemble du corps bouge comme une seule unité dynamique. Les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules, les coudes et les poignets sont actionnés par une onde. Une seule articulation est Yang, les autres sont Yin. L'onde se propage à travers les articulations. Le bassin (le Dantian inférieur) sert de grand coordinateur. Nous pouvons également le formuler de cette manière: «les bras ne bougent pas». Ils ne bougent pas, car ils sont mis en mouvement. Ils sont mis en mouvement par les jambes, le milieu du ventre et le tronc. Une règle simple s'applique:

– Les épaules sont mises en mouvement par les hanches, – les coudes sont mis en mouvement par les genoux, – les poignets sont mis en mouvement par les chevilles.

Chaque fois que le poignet bouge, ce mouvement est initié dans la cheville. Un mouvement de la main est la conséquence d'une onde intérieure qui se propage dans les tissus conjonctifs de l'ensemble du corps, le long des articulations – ce qui naturellement implique, active et ouvre, d'une façon très nette, le méridien de la rate et de l'estomac. Nous créons ainsi une base stable et interconnectée. Les relations sont source de stabilité. Et les réseaux sont des centrales de production d'énergie: à travers les connexions internes et la communication, un potentiel intérieur se crée et dès que ce potentiel est mis en mouvement, il devient une force intérieure qui n'a rien à voir avec une force musculaire isolée (Li).

Les deux pôles de la terre

Ce travail dans l'élément terre a de multiples facettes et implique vraiment la totalité de l'être humain, dans tous les domaines. Afin de fournir une vue d'ensemble de ces multiples facettes, nous parlerons de deux pôles:

Le fini

Le travail avec l'élément terre est donc très concret, physique et élémentaire. Il est important de ne pas coordonner nos mouvements ou les articulations, ce serait contraire au non-agir. Il convient davantage de laisser faire et de cultiver la transparence

par une détente interconnectée, grâce à laquelle les mouvements se déploieront très naturellement et harmonieusement. Ce travail n'est évidemment pas ficelé en deux coups de cuillère à pot, en une ou deux heures de thérapie, mais il reste central et toujours gratifiant à long terme.

L'infini

La question élémentaire de l'élément terre: à quoi je fais référence? De nombreux Occidentaux ont perdu ou n'ont jamais trouvé la référence à leur propre tradition spirituelle et se réfèrent à autre chose qui les interpelle ou qui leur plaît mieux. Nous vivons dans un monde multiculturel. Social, culturel et spirituel. Toutes les traditions spirituelles nous sont accessibles. Nous pouvons choisir ce qui résonne le plus en nous, nous nous laissons interpeller par des gens et des méthodes issus de traditions les plus diverses et nous y répondons. Quand bien même nous sommes liés – cette ouverture d'esprit peut déboucher sur un déracinement. Où suis-je chez moi? Mes racines spirituelles correspondent-elles à un choix que j'ai fait moi-même? Sont-elles arbitraires? Où s'enracinent les racines de l'esprit? Si je réponds, de quel point de vue est formulée ma réponse? Quels sont les fondements dans ma vie? C.G. Jung l'a formulé de la façon suivante: «Pour l'homme, la question décisive est celle-ci: te réfères-tu ou non à l'infini? Tel est le critère de sa vie.»

De la réaction à la création, de la réponse au langage sans paroles

Il est judicieux de ne pas cultiver l'élément terre seul et uniquement vers l'intérieur. Il est judicieux de ne pas vouloir cultiver des relations pour soi seulement. Les arts martiaux cultivent de façon ciblée l'élément terre et l'art de la rencontre. De nos jours, la fonction primaire des arts martiaux n'est plus de garantir la survie, et nous pouvons donc cultiver les arts martiaux comme des arts pacifiques. L'Open Hands, ou Open Hands United est un tel art pacifique. Nous apprenons à aller vers des gens en faisant preuve d'esprit d'ouverture, sans a priori, à les rencontrer vraiment, à être dans le dialogue et à transfigurer un éventuel conflit en un ordre supérieur. Nous apprenons à connaître et à déconstruire des schémas de réactions profondément ancrés, et à les remplacer par une spontanéité créative mais bien structurée (chinois Tzu Jan).

Nous remplaçons ainsi ces schémas par des réponses tout en restant dans notre propre centre, en engageant notre propre responsabilité. Ces réponses ne viennent pas prioritairement de l'intellect (et ne relèvent donc pas des concepts, idées, souhaits, idéologies et d'un auto-aveuglement), mais viennent du corps et sont dans un premier temps un langage sans parole, une libération par rapport à des notions rigides et des raideurs corporelles. Ainsi, nous pouvons être saisis sans tomber du centre. Open Hands est un système de feedback direct qui révèle notre potentiel terre et son degré de réalisation.

Conclusions thérapeutiques

Si, dans le cadre du Qi Gong médical, nous avons affaire à l'élément terre, les explications précédemment fournies permettent différentes conclusions: Nous travaillons de façon concrète et élémentaire avec des mouvements interconnectés, avec le collier de perles. Pour cela, certains exercices de Qi Gong, par exemple le singe ou l'ours des cinq animaux conviennent mieux que d'autres (par exemple de nombreux exercices des pièces de brocart). Les mouvements connectés se propagent du bas vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Plus nous cultivons concrètement cette qualité de mouvement sur le plan physique, plus elle deviendra concrète, grâce à la subtilisation, dans les zones (de Qi) les plus subtiles. Mais nous ne pouvons subtiliser que ce que nous pouvons comprendre sur le plan matériel, même si c'est dans les grandes lignes et brut de décoffrage. S'appuyer sur la terre donne une force généralement sous-estimée. On s'en rend généralement compte au cours d'un ensemble d'exercices tels qu' Open Hands. S'appuyer sur la terre n'est jamais acquis une fois pour toutes, on y retravaille constamment. Il n'est pas judicieux de cul-

tiver les qualités de la terre uniquement vers l'intérieur, car la terre est relation, rencontre, connexion. Les arts martiaux et les exercices à deux sont très utiles si nous les pratiquons correctement. La question centrale est celle de la confiance. La terre, c'est l'originel, la confiance originelle, c'est à elle que nous répondons, c'est elle qui lance la dynamique. Si nous sommes dans une situation où nous devons dynamiser un manque de dynamique, la solution ne se trouvera certainement pas dans les phases Yang du bois et du feu, mais dans la phase équilibrée de la terre, bien que cela paraisse paradoxal. «À quoi je me réfère?» telle est la question qui nous met en mouvement. Elle met en mouvement les principaux processus humains. L'indolence qui peut se manifester dans l'élément terre est dynamisée par la clarté intérieure. Le «Yi» n'est pas de l'attention et pas davantage de la logique, comme on le traduit souvent, mais cet état de clarté intérieure. Celui-ci est atteint quand le centre de la terre, ceux des trois Dantian et le «centre du ciel» sont alignés. La respiration de la ligne d'or qui est pratiquée à part ou qui peut être intégrée dans tous les exercices de Qi Gong et de Taiji est un bon moyen pour y parvenir. L'élément terre nous guide jusqu'au centre, vers la confiance originelle. Le travail sur les méridiens est plus efficace grâce au travail structurel dynamique. Indiquer à un client quelques exercices sur les méridiens qu'il pourra faire lui-même reste de nature purement cosmétique. Le travail de la terre est un travail sur la structure à tous les niveaux: corporel, social, relationnel.

© Martin Schmid 2014



L'auteur: Martin Schmid

Martin Schmid pratique Qi Gong et Tai Qi depuis 25 ans. Formateur en Qi Gong médical à la HPS de Lucerne. Directeur de la Golden River School of Integral Movement. Auteur de divers livres, cours et autres en Corse.

integralmovement



Seit mehr als 25 Jahren befindet Martin sich auf dem Weg mit Taiji, Qigong, Yoga, Push Hands, Meditation und Kontemplation. Er hat den integraldynamischen Prozess und die daraus resultierende integrale Bewegung durch jahrzehntelangen engagierten Dialog im Unterrichten entwickelt und verfeinert. Die integrale Bewegung ist eine Methodik, die in bestehenden Methoden neues Potenzial freisetzt.

Kurse mit Martin Schmid

Integral Movement Instruktor Training Programm

Vertiefen Sie Ihre Methoden mit einer einzigartigen Methodik. Mit Instruktor-Modulen, die Inhalte vermitteln, die Sie sonst nirgends vermittelt bekommen. Einstieg jederzeit möglich.

Open Hands | Die Kunst des Dialogs

Die konsequente Weiterführung des Push Hands (Tui Shou) des Taiji. Ein einfaches Übungssetting mit breiter und tiefer Wirkung. Fördern Sie in jeder therapeutischen Begegnung und Berührung das Potenzial des offenen, integralen und dynamischen Dialogs. 27.9., 22.11.2014, 28.2., 11.4.2015

Achtsamkeit | Tage der Stille

Die Struktur und Dynamik der Achtsamkeit. Entwickeln Sie eine stabile Achtsamkeitspraxis. Als Ressource und als Werkzeug. Profitieren Sie dabei von einer wegweisenden Methodik. 27.-30.11.2014

Integrale Bewegung | Das Fundament

Entfalten Sie die vielgestaltigen körperlichen Aspekte integraler Bewegung systematisch: Prinzipien, Gestalt, innere Stärke, innere Kraft. Ob als Bereicherung für Qigong, Taiji, Tuina und Shiatsu oder als eigenständige Ressource. 28./29.3.2015

Korsika 2015 | Tage der Bewegung und Transformation

Ein bewegendes Erlebnis mit viel Sonne, Strand und Meer. 7.-12.6.2015

Qigong-Kurse mit Martin Schmid an der HPS Luzern: Spiel der Fünf Tiere (Wu Qin Xi), Stehen wie ein Baum (Zhan Zhuang), Qigong für den Rücken, für Lunge und Dickdarm, Herz und Dünndarm, Niere und Blase. Alle Infos dazu finden Sie unter www.hpsl.ch

Alle Infos unter www.integralmovement.info