

# MOUVEMENTS DU VENTRE DANS LE TAIJI ET LE QI GONG

**Les mouvements de Tai Ji et de Qi Gong viennent du milieu, c'est-à-dire du Dantian. Plus précisément: du Dantian inférieur dans la zone abdominale. Qu'entend-on par se mouvoir en partant du Dantian? Si l'on souhaite effectivement exécuter ses mouvements, il faut pousser la différenciation davantage.**



*Tout mouvement qui vient du milieu est fondé sur la robustesse de l'axe central.*

## Les trois milieux et la spirale qui les relie

Les hommes et femmes qui pratiquent le Tai Ji et le Qi Gong effectuent leurs mouvements en partant de la zone abdominale et bougent de façon potentiellement harmonieuse. Cela signifie que les mouvements de bras ne sont pas isolés. Vus de l'extérieur, ces hommes et femmes donnent fréquemment l'impression de «flotter». Ils ne sont pas solidarisés à la terre, ils ne sont pas enracinés. Ce flottement s'explique parce que les mouvements ne sont pas consécutifs à des impulsions. Si nous faisons des exercices de Tai Ji ou de Qi Gong avec des impulsions, il nous avons besoin d'un second milieu. Pour ce faire, nous relierons le milieu du ventre au milieu de la terre. L'énergie vient de la terre et elle est dirigée vers le Dantian. Concrètement, la force vient des jambes. Les jambes avec leurs grands muscles peuvent générer nettement plus de force que la zone abdominale. La force doit être produite dans les jambes, car il est primordial en Tai Ji et Qi Gong de faire les mouvements sans forcer, avec un minimum de tension. Cette force est bien entendu subtilisée par du Yi et du Shen mais cela ne change rien au fait que chaque mouvement commence au sol. À chaque mouvement nous nous

repoussons du sol comme si nous allions bondir ou sauter. Si nous restons enracinés, l'énergie du mouvement va se propager dans tout le haut du corps détendu. Afin qu'elle puisse se diffuser de façon contrôlée, l'énergie va circuler à travers la zone abdominale et sera guidée à partir de là, plus précisément en partant des hanches. Si l'énergie du mouvement remonte, elle le fait sur le plan physique en spirale (laquelle commence plus précisément dans les jambes). La spirale est le mouvement le plus puissant qui soit. Elle intègre toutes les dimensions spatiales et implique donc de nombreux muscles, notamment les combinaisons musculaires asymétriques. Plus il y a de muscles impliqués dans un mouvement, plus chaque muscle peut fonctionner de façon détendue. La spirale réunit de surcroît de nombreuses oppositions polaires en un tout harmonieux. Par exemple le mouvement vertical qui vient du bas et le mouvement horizontal du bassin. Elle réunit aussi des mouvements linéaires et cycliques. De plus, le mouvement vertical peut être mis en relation sur le plan énergétique avec le vaisseau de ceinture Dai Mai, lequel compense les énergies verticales. Afin que la spirale fonctionne, elle a besoin d'un axe fort, comme une porte sur des gonds. Cet axe est, sur le plan physique, la colonne vertébrale. Sur le plan énergétique, il correspond aux vaisseaux gouverneur et conception, Du Mai et Ren Mai, qui sont perçus comme plénitude de Yang et de Yin, sur le plan intentionnel ou causal, il correspond à une ligne d'intention (Yi), qui se perçoit comme la clarté. Le mouvement en spirale exige une colonne vertébrale stable et agile. On entend par là que la stabilité ne doit pas être acquise au détriment de l'agilité et vice-versa. Les vertèbres possèdent un potentiel de mouvement relativement élevé que nous pouvons exploiter mais il est déconseillé de négliger la colonne vertébrale dans son ensemble. Ainsi la spirale s'élève en suivant la colonne vertébrale en impliquant chaque vertèbre mais en même temps, toute la colonne vertébrale bouge en entier. De ce fait, la spirale se fera plus volontiers «éjecter» par la colonne vertébrale bien avant que la colonne vertébrale n'adopte elle-même un mouvement de spirale. Je reviendrai plus bas sur la subtilisation, sachant que la force en spirale d'une colonne vertébrale stable et souple est un résultat essentiel de cette subtilisation. Dans un contexte traditionnel on évoque cet aspect en disant que l'on cultive «le corps du dragon». Les dragons chinois n'ont d'ailleurs rien à voir, comme chacun le sait, avec les dinosaures ventripotents associés à nos dragons moyenâgeux, mais sont des êtres agiles. Agiles et puissants à fois. Pour un «mouvement qui part du ventre» nous avons donc trois milieux: le milieu de la terre,

le milieu du ventre et le milieu vertical (l'axe). Le mouvement structuré de telle façon, est coordonné, ouvert, puissant, détendu, efficace, stable, évolutif et relié à la terre. Il se déroule conformément aux règles:

- du bas vers le haut
- de l'intérieur vers l'extérieur.

*Afin qu'il en soit ainsi, nous devons*

- prendre des impulsions verticales (donner une impulsion qui se propage du bas vers le haut
- diriger horizontalement (guider cette impulsion au bon moment avec le bassin ou les hanches)
- accomplir le mouvement en trois dimensions.

Bien souvent, l'accomplissement est précisément le plus difficile car il s'agit d'un processus purement Yin. Accomplir signifie laisser se produire, ce qui est de l'ordre du Wu Wei. Cette action parfaite suppose de ne pas entraver les impulsions. Que ce soit par une résistance passive opposée par des tensions et blocages ou par une résistance active, lorsque nous refusons de lâcher le contrôle et continuons à vouloir guider et donner forme au mouvement bien que cette phase soit déjà achevée, ou tout simplement par inattention. Notre perception revient rapidement et spontanément vers le Yang, là où les choses se passent, là où l'action se déroule, au lieu de rester réceptive à l'accomplissement du Yin. C'est pourquoi les mouvements de Tai Ji et de Qi Gong sont des mouvements Yin, car le mouvement à proprement parler ne devient visible qu'à partir du moment où se révèle l'aspect Yin. Néanmoins le Yang, c'est-à-dire l'impulsion et le contrôle ne doit pas faire défaut, conformément à la description précédente, sinon le Yin reste sans force et sans saveur.



## Réussir à aligner les six coordonnées

Afin que l'impulsion active issue du sol puisse se propager par les jambes et s'épanouir au niveau du thorax après être passée par le ventre pour finalement s'accomplir, les coordonnées doivent être alignées. Dans les classiques de Tai Ji on dit qu'il faut se mouvoir comme un collier de perles. Les perles ou coordonnées représentent les articulations tibio-tarsiennes, des genoux et des hanches, de l'épaule, du coude et

du poignet. Chaque mouvement qui se propage du bas vers le haut traverse ces coordonnées et adopte ainsi la forme d'une onde.

## Relier les coordonnées

Si nous savons différencier les coordonnées, nous savons bouger notre corps de façon différenciée. Mais différencier ne suffit pas. Il s'agit ensuite d'intégrer. L'intégration se fait par une mise en réseau. Nous commençons de façon très ciblée à laisser communiquer les coordonnées les unes avec les autres. D'abord les hanches avec les épaules, ensuite les genoux avec les coudes, ensuite les chevilles avec les poignets. Très concrètement cela signifie que:

- les hanches font bouger les épaules.
- les genoux font bouger les coudes.
- les chevilles font bouger les mains.

Ou, en l'exprimant différemment: si nous souhaitons bouger les épaules, nous bougeons les hanches. Si nous souhaitons bouger les coudes, nous bougeons les genoux. Si nous souhaitons bouger les mains, nous bougeons les pieds.

«Bouger les pieds pour bouger les mains», cela signifie enfoncer le pied dans le sol afin que l'énergie du mouvement se diffuse en passant par les coordonnées de la jambe, soit guidée dans le ventre et remonte en spirale pour se propager dans les bras. Nous retrouvons ici le principe de la force et de la contre-force car pour pouvoir lever les mains plus haut, nous devons «laisser s'enfoncer les pieds dans le sol».

Si nous regroupons les trois coordonnées du bas et les trois coordonnées du haut – ce qui correspond aux trigrammes, l'homme devient alors l'incarnation des hexagrammes – nous pouvons également dire:

- Afin que l'épaule s'élève, la hanche s'abaisse
- Afin que le coude s'élève, le genou s'abaisse
- Afin que la main s'élève, le pied s'abaisse

Ou, d'une façon plus générale: afin que le buste s'élève, les jambes s'abaissent. Afin que cela puisse se faire, la zone abdominale endosse une fois de plus un rôle prépondérant. Grâce à elle, nous comprimons et décomprimons.

## Compression et décompression

Dans la zone abdominale l'impulsion qui vient du sol reçoit non seulement une certaine direction, mais aussi une extension sphérique. Les «articulations s'ouvrent», comme on dit. Afin que cela puisse se produire, nous avons besoin d'une décompression. Baguazhang, l'art martial qui personnifie les huit trigrammes, travaille de façon plus ciblée que le Tai Ji et le Qi Gong avec cette compression / décompression, mais rien n'empêche d'adopter cette méthode dans notre pratique des mouvements. Lorsque nous nous tenons debout, en relation avec la terre, nous pouvons laisser s'abaisser quelque peu toute la zone des lombaires (chin. kwa). Cet abaissement provoque une compression au niveau des lombaires. Les jambes



*Un mouvement qui part de la terre, du bas vers le haut*

sont également impliquées. Tandis que nous restons debout correctement structurés (genoux au-dessus des pieds) les jambes se mettent subtilement en rotation intérieure. Le plus important est que nous ne fassions pas nous-mêmes l'effort de tourner les jambes vers l'intérieur. Nous pourrions provoquer des jambes cagneuses et des crispations. L'abaissement provoque une spirale subtile vers l'intérieur. Lorsque l'impulsion remonte, cette spirale tourne d'une part vers l'extérieur (et les articulations des jambes s'ouvrent). D'autre part, toute la zone lombaire s'étend. Un peu comme si nous enfoncions une balle sous l'eau pour ensuite la relâcher. Cette énergie expansive venue de la zone abdominale s'exprime avec tout son potentiel de force au moment de son accomplissement dans le buste.

#### **Subtiliser: la voie intégrale-dynamique**

Tout ce que j'ai décrit jusqu'à présent se déroule au niveau corporel. Le corps est à la fois notre outil et l'objet que nous différencions, intégrons et subtilisons. Percevoir de façon toujours plus subtile, bouger plus subtilement, coordonner plus subtilement, c'est ce que j'appelle la subtilisation. Nous commençons donc sur le plan corporel, mais nous progressons vers des sphères de plus en plus subtiles. Du corps nous passons à l'énergie et l'énergie se mue en intention. À cette occasion, il est bénéfique de faire ainsi l'expérience de l'unité du corps, de l'énergie et de l'esprit. J'ai trop souvent reçu dans mes cours des personnes pratiquant le Qi Gong de longue date qui étaient mal structurées et tentaient de cultiver le Qi sans la moindre perception corporelle. Dotée d'une perception étriquée et centrée sur le Qi ou sur une représentation du Qi et elles n'en percevaient pas le corps, sa structure et ses règles. C'est pourquoi le chemin vers la subtilité doit commencer sur le plan physique. Étant donné que nous nous consacrons au corps, en le percevant, le ressentant, le différenciant et l'intégrant, cela est d'emblée une formation Qi. Mais elle est ancrée dans tout le corps. Par la subtilisation, nous faisons sauter les frontières entre le corps, l'énergie et l'esprit et notre pratique des mouvements devient intégrale.

#### **Nous ne sommes pas obligés de tout faire seuls**

Y arriver ressemble soudain à une entreprise pharaonique. Certes, il faut beaucoup de pratique. S'entraîner à la détente comme un forcené restera cependant sans effet. Une quête acharnée de perfection frise la plaisanterie. Le Tai Ji nous fournit un outil qui nous permet de nous exercer – et bien plus encore – tout en nous amusant: le Tui Shou ou la poussée des mains / les mains collantes. Ces exercices à deux restent habituellement marginalisés à tort. S'ils sont enseignés, ils le sont généralement sous forme de séquences imposées. J'enseigne moi-même la poussée des mains sous forme libre, c'est-à-dire sans imposer de mouvements au déroulement prédéfini. Bien sûr, au fur et à mesure des exercices, les objectifs ou impulsions changent, néanmoins la façon dont une impulsion se diffuse dans un individu et dans un groupe de deux individus est laissée au libre flux et à la créativité structurée (Tzu Jan).

La poussée des mains est un système vivant de biofeedback. Nous recevons immédiatement un retour qui nous indique si nous incarnons correctement un principe, si nous sommes détendus et coordonnés, si nos mains perçoivent correctement. Peut-être que cette brève énumération permet de mieux se rendre compte du potentiel de la «poussée des mains». Nous n'apprenons pas seulement à véritablement incarner les principes décrits précédemment. Nous apprenons à percevoir sur différents plans. Nous apprenons à nous mettre en relation avec une personne qui est autre, avec son énergie, avec ses intentions. Nous apprenons à entrer en contact intense, dynamique, plein de potentiel, sans pour autant perdre notre milieu. Nous apprenons à tenir compte de ce qui vient vers nous, à le diriger vers la terre, à le dévier, sans opposer de résistance et sans nous laisser abattre pour autant. Nous apprenons à transformer le potentiel de conflit d'une situation en potentiel d'harmonie et à libérer cette énergie capable de nous donner de la hauteur.

#### **Atelier de travail**

*Martin Schmid dirigera le 17./18.9.11 un atelier à Zurich sur le sujet «La pratique de la poussée des mains». Informations sous [www.pushhands.ch](http://www.pushhands.ch)*



*Martin Schmid pratique le Tai Ji et le Qi Gong depuis 1988. Il est l'auteur de plusieurs livres sur le sujet et dirige l'école «Golden River School of Integral Movement» à Zurich. [www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)*

**L'auteur: Martin Schmid, domicilié à Rifferswil**