

EMBRASSER LE TIGRE ET LE RENDRE A LA MONTAGNE

« Bao Hu Gui Shan »

Une approche du geste juste : physique, respiratoire, énergétique

Christian Bernapel

Présentation Générale

Le Yangjia Michuan Taiji quan fait partie des écoles de la tradition Yang de Taiji quan (taichi chuan). Peu connue, du fait de l'histoire de la Chine au 20^{ème} siècle et de ses origines, pour protéger son fondateur Yang Luchan, sa transmission s'est faite de façon confidentielle, d'où son nom « Yangjia Michuan » (littéralement « école secrète, cachée » (par nécessité)). Maître Wang Yen-nien, dernier représentant relié à l'ancienne tradition des arts chinois, en a permis la diffusion publique de 1949 : année de son émigration à Taiwan suite aux événements politiques, à 2008 : année de son décès à l'âge de 96 ans. Wang Yen-nien a appris auprès de Zhang Quin-lin qui a lui même bénéficié de l'enseignement de Yang Jian-Hou, troisième fils de Yang Cheng-fu et petit fils de Yang Lu-chan, le fondateur du style Yang de Taiji quan.

Le Yangjia Michuan Taiji quan est l'un des courant majeur du style Yang enseigné en Europe, aux Etats Unis et à Taiwan. Il est caractérisé par un système biomécanique de mouvements spiralés ascendants et descendants alternant redressement et relâchement et des pas courts permettant une grande aisance dans les déplacements. Il s'en dégage une puissance empreinte de légèreté, de fluidité et de douceur ainsi qu'une expression énergétique respectant la loi de la gravité et les énergies réciproques émanant du ciel et de la terre.

« Embrasser le tigre et le rendre à la montagne »

Cette séquence située au cœur de la pratique du Yangjia Michuan ponctue la fin de chaque partie des formes de l'école et, en tant que telle, synthétise les principes physiques, énergétiques et spirituels au service d'une bonne santé. Elle fait référence à un exploit de l'un des 108 héros du roman "Au bord de l'eau" qui suggère que pour apprivoiser nos « tigres intérieurs » il est nécessaire d'harmoniser en soi les émanations du ciel et de la terre pour accéder à l'accomplissement, symbolisé par la montagne.

Elle permet de nourrir le « principe vital » et d'éprouver les principes taoistes du Nei gong par la pratique consciente de la « grande circulation ».

« Bao hu gui shan » réunit le microcosme de notre être au macrocosme de l'univers.

Embrasser le tigre éveille et renforce l'énergie des reins, harmonise les souffles yin et yang, nourrit et régule les principes vitaux tout en fortifiant le corps. C'est un exercice complet qui sollicite toutes les composantes de vie dans leur expression corporelle, respiratoire, énergétique, mentale, psychique et spirituelle. Par l'alternance harmonieuse entre yin et yang, il dynamise ou apaise selon l'état dans lequel se trouve le pratiquant.

Fil conducteur et conseils

La séquence se décompose en trois parties qui se succèdent et se conjuguent.
Elle permet d'accueillir les énergies du ciel et de la terre, les réunir en soi et les exprimer.
Le mouvement est fluide, souple et léger tout en étant stable, ferme et contenu.
L'esprit est éveillé à l'écoute de soi et de l'environnement.
Le calme et l'attention accompagnent le déroulement du geste.

Respiration

La respiration, naturelle et profonde, génère le mouvement et l'intention le conduit.

Deux cycles respiratoires complets accompagnent le déroulement du geste dans leurs quatre étapes.
« *inspiration* », « *expiration* », « *entre inspire et expire* », « *entre expire et inspire* ».
Le souffle accompagne le rythme de la respiration.

Les durées de l'inspiration et de l'expiration sont équilibrées.
Les mouvements actifs sont induits en conscience par les phases inspiratoires et expiratoires.
Les durées « entre » sont naturelles, sans contrainte et surtout sans rétention respiratoire.
Les espaces « entre », agissent par le relâchement et le lâcher prise.

L'inspiration est nasale, comme pour humer le parfum d'une fleur, la langue au contact du palais supérieur, le périnée se relâche naturellement et progressivement. Le souffle descend au périnée (hui yin) par le méridien conception, de la langue au périnée. Les plantes des pieds et le « hui yin » absorbent les « énergies » de la terre. Les paumes des mains, et le « bai hui » (sinciput) absorbent les énergies du ciel. La pensée est détachée, l'intention réceptive.

L'expiration est buccale, la bouche légèrement entrouverte, comme pour exhaler un souffle tiède dans la voyelle ah, la langue s'abaisse et le périnée (hui yin) se resserre progressivement, légèrement. Le souffle remonte par le méridien gouverneur, du périnée au palais supérieur et au sinciput (bai hui). La pensée est concentrée, l'intention expressive.

Entre l'inspire et l'expire la langue s'abaisse, quitte le palais supérieur et se place derrière les incisives inférieures.

Entre l'expire et l'inspire la langue, s'élève au palais supérieur et se place derrière les incisives supérieures.

Souffle

La circulation des souffles est « énergétique » ! L'énergétique est un ensemble éminemment complexe qui préside à la vie. Il convient donc de l'aborder avec grande précaution par la simplicité et la conscience subtile sans la contraindre dans des schémas mentaux préconçus. La perception de son corps par l'écoute sensorielle est une voie douce qui permet de construire par l'expérience. L'approche par les méridiens de l'énergétique chinoise est un bon guide pour éveiller à la conscience de ses énergies, mais elle n'est pas exclusive. La perception consciente du haut, du bas, la conscience du mouvement du périnée et de la langue ainsi que des faces postérieures et antérieures du corps sont une bonne approche qui s'affinera peu à peu par l'écoute attentive de soi. Des sensations entre chaleur et fraîcheur, légèreté et densité, concentration et vacuité, ... seront les guides éclairés de chacun dans sa propre expérience au fil du temps et de la pratique. L'échange avec un enseignant éclairé pourra être utile.

Les huit étapes de la séquence :

La partie qui suit décrit le déroulement biomécanique du mouvement dans lequel il convient d'appliquer sans trop d'intention (de volonté) les conseils respiratoires et énergétiques ci-dessus.

Début et fin :

Le poids est équilibré sur les deux jambes à l'aplomb des malléoles des chevilles. Le corps est redressé, les genoux légèrement fléchis dans l'axe des orteils. Les bras sont étendus vers l'avant, coudes et épaules relâchés, les mains dans le prolongement des avant-bras. Le dos est étendu, les reins sont effacés. La respiration est profonde et naturelle. Le périnée suit le mouvement respiratoire. Il se relâche à l'inspire et se resserre légèrement à l'expire. Le corps semble immobile, mais la respiration l'anime de l'intérieur, naturelle et profonde. Souffle, corps et mental sont apaisés. L'esprit est recueilli et éveillé.

Inspire :

- 1- Redresser légèrement les jambes, sans tendre les genoux. Elever les bras par les poignets, coudes et épaules relâchés. Le poids s'accroît sur l'avant des pieds. Le diaphragme s'abaisse et pousse les viscères vers le bas, le thorax s'ouvre. L'air emplit les poumons, le périnée se relâche. Le souffle descend au périnée par le trajet du méridien conception.
- 2- Tourner les mains et les bras face à face à l'aplomb du corps.
- 3- Abaisser les bras de part et d'autre du corps, paumes vers le haut. Les mains sont comme les plateaux d'une balance dont le corps est le centre. Elles « accueillent le ciel ».

Entre inspire et expire :

- 4- Tourner les mains et l'intérieur des bras vers le sol. Basculer le bassin, relâcher les reins en effaçant la cambrure lombaire et en étendant le dos. Le poids se place entre talons et orteils.

Expire

- 5- Descendre progressivement en fléchissant les genoux et le corps : étendre le dos et relâcher la poitrine. Le poids s'accroît sur les talons. Les bras descendent de part et d'autre du corps en embrassant, les mains se placent comme pour puiser de l'eau dans un bassin. Le diaphragme remonte, le thorax se referme. L'air s'exhale des poumons. Le périnée se resserre. Le souffle remonte au palais supérieur et au sinciput, par le trajet du méridien gouverneur.

Entre expire et inspire :

- 5 bis- les mains s'unissent l'une dans l'autre, paumes vers le ciel, main droite dans paume gauche. Le corps est suspendu dans la flexion

Inspire

- 6- Redresser progressivement le corps et l'axe vertébral en portant le poids sur les talons. Les gros orteils appuient légèrement sur le sol puis se relâchent au fur et à mesure du redressement. Les bras s'étendent progressivement vers l'avant et s'élèvent vers l'horizontale, paumes vers le haut, comme pour « offrir » un objet. L'air emplit les poumons. Le périnée se relâche légèrement. Le souffle descend au périnée, par le trajet du méridien conception.

Entre Inspire et expire

- 7- Le corps redressé et suspendu, les mains se croisent et les paumes se tournent vers le sol.

Expire

- 8- Les mains se décroisent et se séparent. Les genoux fléchissent et le bassin bascule, les reins se relâchent et le dos est redressé. Les coudes se relâchent et les paumes se dévoilent légèrement vers l'avant. L'air s'exhale des poumons. Le périnée se resserre légèrement, le souffle remonte au palais supérieur et au sinciput, par le trajet du méridien gouverneur.

Inspire et expire

Le corps retrouve la posture initiale et ses composantes physiques, énergétiques et mentales. La respiration reprend son cours naturel.