

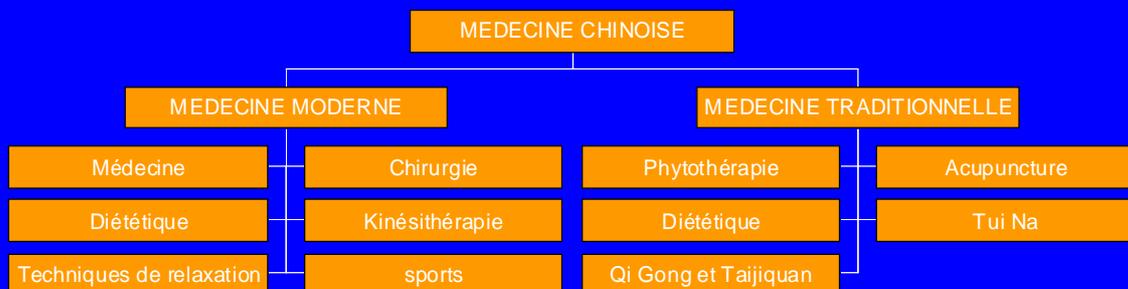
# QI CONG et TAIJIQUAN

Dr Paul LAUWERS

enseignant à l'école de Taijiquan d'Eric Caulier

2009

# PLACE DANS LA MEDECINE CHINOISE



# LE QI GONG

## DEFINITION

- = Travail sur l'Energie. Il s'agit donc d'une méthode dont le but est « d'équilibrer », de « maîtriser » l'Energie.

Les exercices peuvent être:  
-statiques ou en mouvement  
- isolés ou combinés

Les suites les plus connues : Qi Gong des 8 brocards, des 5 animaux, des 6 sons.

Les mouvements sont très simples, du moins en apparence.

## QU'EST-CE QUI FAIT QU'UN EXERCICE EST DU QI GONG ?

- Il se fait sous une concentration mentale. Celle-ci doit être aussi totale, aussi intense que possible. Concentration à la fois sur l'intention, sur le déroulement de l'acte respiratoire et sur l'attitude physique ou le mouvement.

- Se fait avec une forme appropriée de respiration consciente. L'attention est fixée sur l'acte respiratoire.

Tout mouvement se réalise, ce qui veut dire se prépare, et se déploie en fonction de la respiration.

Pendant l'inspiration on prépare le mouvement. Pendant l'expiration le mouvement se déploie.

- Se fait dans une attitude déterminée du corps, ou avec un ou des mouvements déterminés.

## QI GONG ET SANTE

- On a parlé tout d'abord des « Pas de santé » : marche « du Tigre », utilisée en complément des traitements anticancéreux.
- Ensuite de « Qi Gong thérapeutique ». D'apparition récente. Tel exercice aurait une influence sur tel méridien !
- On peut se demander sur quels critères reposent ces affirmations ?

Il est évident que les exercices de Qi Gong ont leur place dans le traitement des céphalées puisqu'ils entraînent détente musculaire et détente psychique.

« Calmer le singe fou ».

Certains exercices sont particulièrement intéressants parce qu'ils associent contraction musculaire et détente ( par exemple l'exercice du coup de poing).

Une explication des mécanismes d'action se trouve peut-être dans les théories de Sophrologie d'Alphonse CAYCEDO.

**TAI JI QUAN**

# DEFINITION

- Terme composé des racines  
«Taiji » (Principe ultime, Faîte suprême) et  
« Quan » (poing - par extension boxe).
- C 'est donc la boxe du Faîte suprême,  
encore appelée boxe de l 'ombre.

# UN ART MARTIAL





# HISTORIQUE

- **LA LEGENDE** : au début de la dynastie des Ming (1368-1644), Chan San Feng, ermite taoïste, aurait créé le TJQ après avoir observé un combat entre un oiseau et un serpent. Les attaques vives, directes et puissantes de l'oiseau n'avaient que peu de prise sur les mouvements souples et circulaires du serpent.

- On attribue souvent la paternité du TJQ à Chen Wangting (XVIIe siècle - fin de la dynastie des Ming).
- **YANG LUCHAN** ( 1799-1872). Il apprit les arts martiaux et le TJQ dans la famille Chen où il avait travaillé comme serviteur. Il monte à Pékin où il eut comme disciples de nombreuses personnalités de la cour impériale. Il adapta alors les formes pour qu'elles conviennent aux personnes dont l'objectif principal était de conserver la santé et de garder un maintien hiératique.

Son fils ( 1839-1936) introduisit les mouvements lents et légers et son petit fils ( 1839-1936) développa la forme Yang qui est le standard actuel.

## BUT

- Moyen de défense.
- Sport
- Discipline du corps
- Discipline de l'esprit

## UNE DISCIPLINE D 'UNE TRES GRANDE DIVERSITE

- Plusieurs styles : Chen, Yang, Wou, WU, Sun.
- De nombreuses formes dans chaque style.
- Pratique seul ou en groupe.
- Pratique à main nue ou avec armes : épée, sabre, lance, bâton, éventail...
- Compétitions ( fort accessoirement).

- Travail à deux : TUI SHOU - peut être fort dynamique, même violent.

## L 'ORIGINALITE DE LA DISCIPLINE

- Passage d 'une discipline externe (d 'inspiration bouddhiste) à une discipline interne (d 'inspiration taoïste), ce qui à ma connaissance ne se retrouve dans aucune autre pratique sportive.

## INTERET DE LA PRATIQUE

- Moyen de défense.
- Intégration dans la pratique de : exercices de relaxation, auto massage, Qi Gong ...
- Discipline de l 'esprit permettant l 'intégration d 'exercices plus élaborés que dans la sophrologie et autres disciplines

# UN SPORT

- Pas le danger des arts martiaux externes (risques de fractures etc.).
- Pas les excès de certains sports de haut niveau : dopage, burn out.
- Passage harmonieux de l'externe à l'interne.

- Contre-indications fort limitées et toutes relatives : pathologies graves des membres inférieurs, troubles graves de l'équilibre, troubles psychiatriques majeurs.
- Un sport
- Une discipline de santé.

## UNE DISCIPLINE DE SANTE

- Effet positif sur le système cardio-vasculaire.
- Assouplissement.
- Favorise l'équilibre.
- Prévention de l'ostéoporose (utilité du style Chen).

## LE CÔTÉ NEGATIF

- Lenteur qui ne convient pas à tout le monde.
- Discipline exigeante demandant un entraînement régulier et durable .

## BIBLIOGRAPHIE

- Voyage au cœur du TAIJQUAN - Eric Caulier - éditeur Trédaniel.
- Les héros sont fatigués - Patrick Bauche - collection Payot.

## ADRESSE

- CAP  
tél 065/84.63.64  
<http://www.taijquan.be>

# DEMONSTRATION