

Dr Bernard DESOUTTER – Atelier B3

Gymnastique traditionnelle chinoise

Lors de cet atelier, seront mis en évidence les principes qui constituent ce que nous appelons globalement la « Gymnastique Traditionnelle Chinoise », la différence de conception entre la gymnastique occidentale et la gymnastique chinoise, la place des principes de la médecine chinoise dans la pratique du Qi Gong et du Taiji Quan, les conséquences dans le cadre de la santé d'un point de vue préventif et curatif.

Un rappel historique de l'évolution des conceptions de la gymnastique et du sport en Occident et en Orient nous permet de mieux comprendre comment elles ont pu évoluer à travers les âges.

En effet, dans les deux cas, une place prépondérante a été donnée, dans l'antiquité, à la respiration et à la notion d'harmonisation du corps et de l'esprit. Avant Galien, on a longtemps cru que l'air circulait dans les vaisseaux. Pour les stoïciens, la respiration est la fonction qui relie l'homme à l'esprit cosmique.

Le moyen âge redécouvre les vertus de l'activité physique en lui redonnant la place importante qu'elle eut dans l'antiquité (Platon, Hippocrate et Galien). Elle fut même introduite à l'école afin de favoriser un certain développement individuel.

L'occident s'est peu à peu éloigné de ces notions de respiration et d'harmonisation avec l'esprit, en particulier au siècle des lumières, avec les premières formes de l'éducation physique moderne et une vision plus mécaniste du corps. Au XIX^e siècle, sa médicalisation va l'orienter vers l'aspect préventif et curatif (apparition de la kinésithérapie, de la kinésiologie, de l'orthopédie, de la rééducation, de l'utilisation de l'appareillage).

Les pratiques chinoises, issues des pratiques martiales s'orientent pour leur part vers des techniques plus internes, voire méditatives, intégrant les notions de circulation des souffles et la maîtrise du Shen.

Il faut savoir dès à présent que les principaux mouvements de gymnastique en occident proviennent des observations des techniques corporelles chinoises ramenées par le révérent père Amyot et reprises, en y enlevant les notions de travail interne et de respiration, par le Suédois Per Henrik Ling (1776-1839). Les conceptions de la santé en Orient et en Occident et l'approche des connaissances médicales ont, pour une grande part, contribué à la mise en place des techniques de santé et de prévention des maladies des deux cotés de la planète, mais avec des abords différents.

Par contre dans les deux cas se sont simultanément développés trois aspects de l'activité physique que sont la gymnastique, les sports collectifs et la compétition sportive, ceci dès l'antiquité.

En ce qui concerne la « gymnastique Traditionnelle Chinoise », il est nécessaire dans un premier temps de différencier la pratique du Qi Gong, basée sur des techniques réellement issues des premiers grands principes tels que la respiration, la circulation des Souffles et le rythme Yin-Yang évoqués dans le Su Wen et autres ouvrages anciens, et la pratique du Taiji Quan, beaucoup plus récente dans ce qu'on en connaît actuellement.

On attribue à Zang SanFeng la création du Taiji Quan (1100-1200 environ) et l'apparition des premières écoles de Taiji Quan à Chen Changxing (1644) (école Chen) puis Yang Luchan (1789-1872), disciple de celui-ci (école Yang). On peut donc discuter d'une mise en place de ces pratiques comme venant du lointain « Empereur Jaune », datées de plus de 4000 ans, restant dans le discret cercle des initiés ou investies des pouvoirs secrets de la connaissance suprême dont nous aurions perdu la trace..

Auparavant, sont évoquées sous la dynastie des Han(206 A.E.C.-220), à l'époque des six dynasties (265-589), puis sous la dynastie des Tang (618-906), période à laquelle le terme de Qi Gong apparaît, puis des Song, des techniques de mouvements exécutés séparément ou des postures qui auraient été transmises à Zhang Sanfeng. On parle ainsi du Qi Gong des cinq animaux, des huit pièces de brocart, des douze postures...et de bien d'autres pratiques abordées au cours des siècles.

Ainsi le taoïsme (méthodes de concentration plus interne et de méditation), le bouddhisme (observation du nombre de respiration, éveil intérieur) et le confucianisme (Les techniques énergétiques se développent pour harmoniser le corps et l'esprit de l'individu avec la société selon la Loi du corps) semblent être à l'origine de méthodes consistant à harmoniser le Cœur (Xin) et l'intention (Zhi) pour nourrir le Qi. Ces méthodes sont essentiellement basées sur la respiration. Elles sont évoquées ici et là dans les textes les plus anciens, médicaux ou non, et extrêmement variées.

La gymnastique Taoïste consiste en une série d'enchaînements qui se font au rythme lent de la respiration et qui ont pour objectif l'harmonisation du corps et le l'esprit, de la surface et de l'interne, mais aussi du haut et du bas, de la droite et de la gauche, et ces enchaînements permettent de mettre en jeu l'ensemble des chaînes musculaires et des articulations.

Cette même gymnastique, réalisée sans se soucier du rythme et de la respiration ne devient alors qu'une méthode d'étirement et de développement musculaire bien loin de sa valeur initiale. C'est cette orientation qui semble avoir été prise par l'occident. La notion d'effort physique, de souffrance du corps, que l'on retrouve dans certaines pratiques et de nombreux sports n'existe pas dans les pratiques chinoises où, au contraire, le mouvement doit être exécuté dans la détente et la douceur.

Il suffit de voir les grimaces et la transpiration du coureur de fond au bord de la nationale !!! et la sérénité qui émane du visage apaisé du praticien en gymnastique chinoise ou en Tai jiquan.

Du point de vue médical, c'est Sun Simiao (Prescription valant mille onces d'or, VII^e siècle), qui met en place les principes du Qi Gong médical en l'enrichissant de son expérience de thérapeute renommé. Il rassemble les différentes méthodes de respiration, de circulation de l'Energie et de méditation selon les différents troubles à traiter. Les principes de relation avec les organes, les méridiens, la circulation du Sang oriente la pratique selon les objectifs thérapeutiques souhaités. La pratique s'enrichit des connaissances médicales.

Ainsi nous observons que les formes du Taiji Quan, telles qu'elles sont actuellement enseignées, ont toutes des relations avec les grands principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise, mais qu'elles ne se sont, vraisemblablement, que secondairement enrichies des connaissances médicales de l'époque, comme l'on été auparavant les pratiques du Qi Gong.

Elles sont, de toute façon, toutes issues de techniques de combat qui, perdant de leur utilité, ont insisté sur le travail du Qi. On parlera de techniques martiales internes, par opposition aux techniques externes, telles que la boxe du temple Shaolin, Bodhidharma (Bouddhiste) étant le créateur de ces techniques de combat. (500-600 environ, selon les historiens).

Comme pour l'origine de ce qui a pu être les débuts de l'acupuncture, il existe de nombreuses légendes qui évoquent l'apparition de ces pratiques qui peuvent être issue de l'observation de la nature (combat entre une pie et un serpent) ou venir en rêve, révélées par quelque Empereur mythique à des Grands Maîtres eux aussi légendaire .C'est pourquoi origine et dates d'apparition de chacune de ces méthodes, de ces courants, sont l'objet d'interrogations et de remise en question des historiens et sinologues. Ainsi les dates ne correspondent pas selon les auteurs, d'autres considèrent que l'apparition du Taiji Quan a une origine antérieure à Zang SanFeng et certains Grands Maîtres ont même pu, selon certains textes, vivre plus de deux cent ans.

Nous évoquerons ainsi les deux principes qui sont le travail sur la respiration, la circulation du Qi et le rythme Yin-Yang, la notion de trois trésors, puis nous testerons, de façon simple, le sens que l'on peut donner à la notion d'enracinement, la recherche du centre (RM 6), l'intention portée sur certains points tels que GI 4, Ve 62, DM 4 et DM 20, rappelant la subtilité de ces pratiques par rapport à la gymnastique occidentale telle qu'elle est envisagée actuellement.

Cet atelier ne sera pas un cours d'initiation à la pratique du Taiji Quan, puisqu'il s'agit d'un apprentissage progressif et régulier, mais permettra de connaître sur quelles bases se construit cette pratique, à qui elle peut convenir, ce qu'elle apporte au pratiquant, à l'acupuncteur, aux patients.

En ce qui nous concerne, la pratique du Taiji Quan peut grandement contribuer à une meilleure compréhension de notions que nous évoquons quotidiennement : le Qi, le Jing, le cinabre inférieur (ou Dan Tien), l'Intention, le Shen, la relation entre le Souffle et le Rein, Du Mai, Ren Mai..., ou même les muscles des méridiens, cette perception personnelle pouvant même modifier notre pratique professionnelle.

Dr Bernard DESOUTTER
25 av Aristide Briand
34170 CASTELNAU LE LEZ
☎ : 04 67 72 37 64
✉ : desoutter@wanadoo.fr