

**PAS EN AVANT, DONNER UN
COUP DE POING**

FERMETURE

LE SOURIRE INTÉRIEUR

PAS EN AVANT, DONNER UN COUP DE POING

Cette posture se compose de plusieurs mouvements.

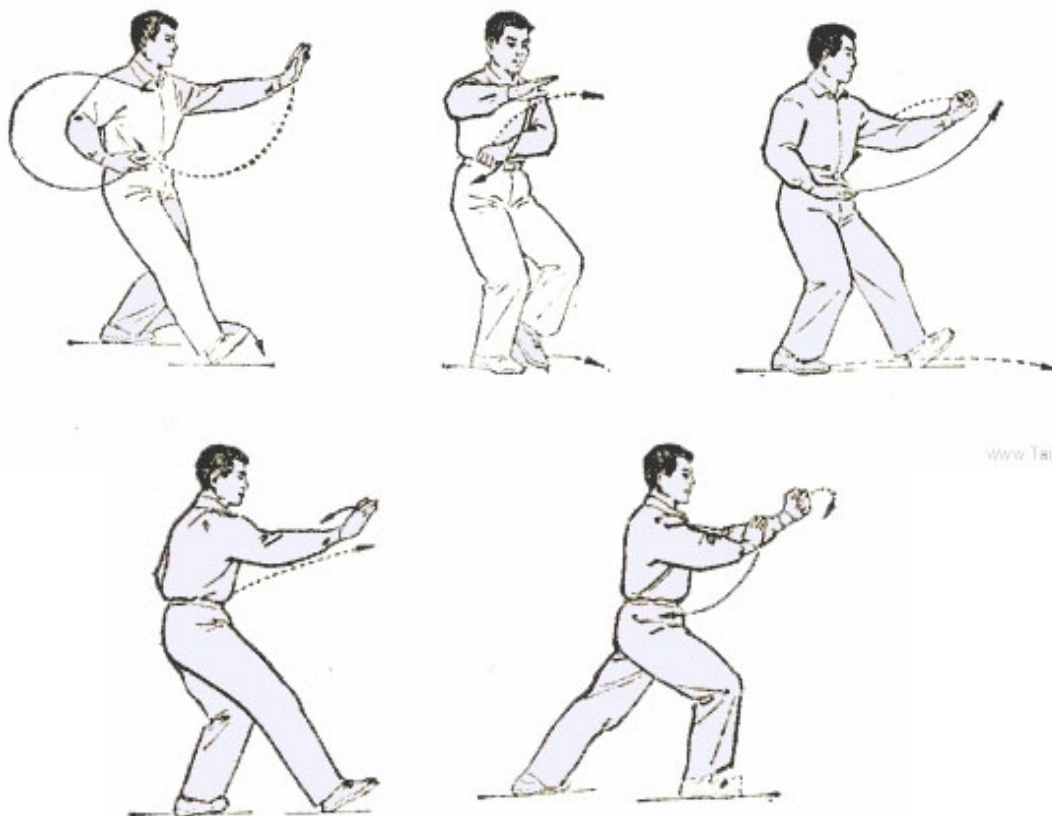
1) Le poids du corps étant sur le pied gauche, avancez le pied droit et effectuez du bras droit un geste circulaire pour venir placer le poing près de la hanche droite, les doigts repliés dirigés vers le haut. Cela correspond au temps « faire un pas en avant ».

2) Décrire avec la main gauche un cercle horizontal pour l'amener face à la partie droite de la poitrine. Cela correspond à « dévier vers le bas ».

3) Le poids du corps étant porté sur la jambe droite, avancez le pied gauche et portez progressivement le poids du corps dessus. Pendant le déplacement du pied gauche, tendez la paume de la main gauche en avant afin de vous protéger d'une attaque de l'adversaire, puis placez l'avant-bras gauche parallèlement à la poitrine pour parer. Dans un mouvement de torsion partant de la taille, le poing droit est détendu vers l'avant, les doigts repliés dirigés vers la gauche. Le bras gauche vient alors à la rencontre du poing et s'arrête au-dessus du coude droit. Ce temps du mouvement correspond à « parer et donner un coup de poing ».

Application

Avec votre pied droit, donnez un coup de talon dans le tibia de l'adversaire. Si ce dernier veut vous donner un coup de poing droit, déviez-le vers le bas avec votre main gauche. S'il arrive tout de même à se dégager et essaie de vous frapper la poitrine, parez le coup avec la main gauche, avancez le pied gauche et décochez- lui un coup de poing droit dans la poitrine.



www.Taiji.de

www.Taiji.de

Ce mouvement est un mouvement d'auto-défense. Il n'y a pas d'agressivité, il ne doit être qu'offensif devant un adversaire qui attaque le premier.

L'adversaire, lors de cette défense, ne voit que la souplesse solidement ancrée en terre et ressent le choc soudain du poing dans la région cardiaque.

L'hexagramme qui répond à cela est : L'Enthousiasme (Confiance) n° 16

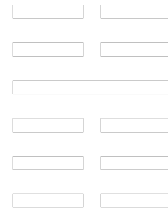
Le tonnerre au-dessus de la Terre.

Le tonnerre est la manifestation

La Terre dont la nature est la disponibilité et qui résiste par l'inertie de sa pesanteur naturelle

*Il faut prendre en main les forces
qui se précipitent pour les canaliser
et les discipliner.*

(C Javary)



Le Tonnerre représente la force soudaine, en mouvement. Dans la tradition il évoque aussi le pied solidement ancré sur la Terre. La Terre représente l'abdomen avec les 2 membres inférieurs.

Dans cet Hexagramme un seul trait fort, le 4°, origine du mouvement qui vient de la profondeur.

Cet hexagramme est la manifestation visible. Qui a conduit à cela?

L'hexagramme nucléaire n° 39 L'Obstacle.

Le trigramme Eau au dessus du trigramme Montagne.

Le trigramme Eau a un trait Yang au milieu comme cela est représenté dans la tradition par un arc (traits Yin) et la flèche (trait Yang)

L'Eau est en relation avec le Rein. Ce dernier domine le Cœur dans la loi des 5 éléments. L'intention du coup violent, rapide comme une flèche, est bien de frapper la région du Cœur.

La Montagne représente les bras et les jambes : La jambe (un pas en avant) doit être aussi solide qu'une Montagne.

*Adopter une attitude Yang,
chercher à passer en force,
pulvériser l'obstacle.*

(C. Javary)

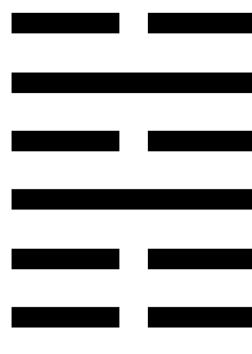


Nucléaire

Adopter une attitude Yang, chercher à passer en force, pulvériser l'obstacle (C Javary)

Initial

Il faut prendre en main les forces qui se précipitent pour les canaliser et les discipliner (C Javary)

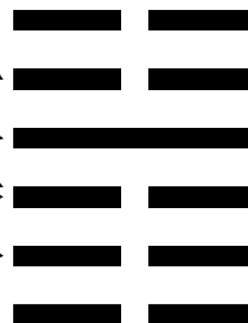


Hexagramme n° 39

L'Obstacle

Ne dure qu'un temps

Un seul trait fort: 4° trait



Hexagramme n° 16

L'Enthousiasme

Situation où l'on est entraîné de l'extérieur

Trigramme Tonnerre = force et mouvement

Il évoque souvent le pied



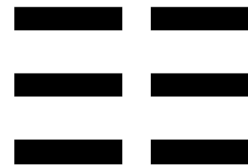
Trigramme Eau= Rein qui domine le Cœur: le coup de poing est porté au cœur de l'adversaire.

Il évoque l'arc.

Le mouvement doit être fluide et doux. (autodéfense)

Mais rapide comme une flèche et puissant comme le tonnerre

Abdomen



Trigramme Montagne représentent les bras et les jambes. La jambe (pas en avant) doit être aussi solide qu'une montagne.

FERMETURE APPARENTE

Effectuez à partir de la taille un mouvement de retrait du corps et portez le poids du corps sur la jambe droite. Glissez la paume de la main gauche au-dessous du coude droit et desserrez le poing droit. Puis repoussez vers l'avant avec tout le corps, les bras écartés à une distance égale à la largeur des épaules, paumes tournées vers l'extérieur, le poids du corps se portant à nouveau sur la jambe gauche. La dernière partie de cette posture est similaire au mouvement «repousser».

Application

Depuis la posture précédente, si l'adversaire maintient votre poing droit avec ses mains, placez votre main gauche sous votre avant-bras droit et attaquez le poignet de l'adversaire, puis effectuez un mouvement de recul pour vous dégager de sa présence, repoussez-le des deux paumes. La poussée peut se faire principalement de deux façons :

- si l'adversaire a utilisé la main droite pour maîtriser votre poing, repoussez-le à la poitrine
- s'il a utilisé la main gauche, repoussez-le au bras et à l'épaule.

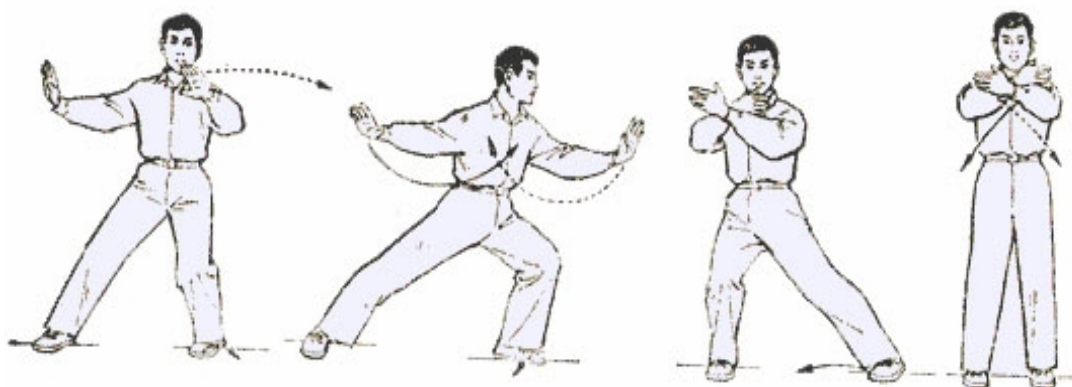


图 251

图 252

图 253

图 254

www.Taiji.de

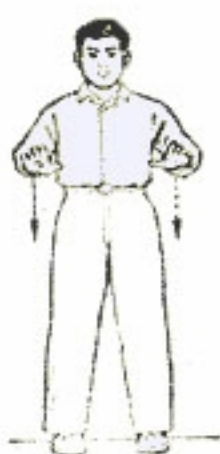


图 255



图 256



图 257

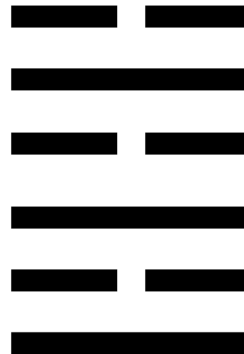
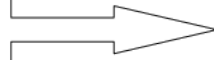
www.Taiji.de

C'est un mouvement très fluide en haut du corps qui reflète une sérénité interne avec une grande amplitude respiratoire. Tout est en place, souplesse, dureté s'équilibrent. C'est un achèvement.

Nous venons de finir le cycle de la Terre dans le Tai Ji Quan. Cela ne dure qu'un instant, le déséquilibre revient vite: l'hexagramme suivant est le n° 64 Avant l'Accomplissement qui marque l'avènement d'un nouveau cycle. (La 2° partie du Tai Ji Quan : L'Homme)

L'accomplissement est fait : Hexagramme n° 63; Déjà Traversé ou Après l'Accomplissement.

Trigramme Eau = La fluidité;
tempère le Feu.



Trigramme Feu = sérénité intérieure



Les 2 trigrammes sont liés l'un
à l'autre: l'eau éteint le feu,
mais le Feu évapore l'Eau:

Parfait équilibre

Tous les traits sont corrects

Hexagramme n° 63

Après l'Accomplissement

Tout est en place; un point
d'inflexion est atteint, une
organisation harmonieuse est
parvenue à son maximum

(C Javary)

LE SOURIRE INTÉRIEUR

Enseigné par beaucoup de maîtres de Qi Gong, et d'une grande simplicité, cet exercice est conseillé au commencement de toute pratique interne et notamment de la méditation.

• TECHNIQUE

— on commence « le sourire intérieur » en ajustant sa position corporelle, puis la tête, puis le visage. Mentalement, on esquisse un sourire en amorçant de façon imperceptible l'expression du sourire sur les yeux et sur les lèvres, expression à la fois rayonnante et énigmatique des représentations de Bouddha en méditation.

— puis le regard émet le sourire dans les 5 organes, tour à tour : cœur, poumons, foie, rate et pancréas, reins, et ensuite dans les organes génitaux, dans le coccyx, le sacrum, dans les vertèbres en remontant jusqu'au crâne, et à nouveau sur le visage. Ici, l'ordre de passage dans les organes suit le cycle Ko de domination des 5 éléments (voir page 25).

D'autres auteurs ou maîtres invitent à suivre le cycle Sheng de production de l'énergie des 5 éléments : cœur, rate, poumon, rein, foie.

— on fait ensuite « l'eau céleste », et avec la déglutition de la salive on émet lumière et sourire. On visualise la descente de cette salive tout le long du tube digestif, depuis l'œsophage jusqu'à l'anus en passant par l'estomac, les intestins, le côlon, l'anus.

• EFFETS

- le but de cette visualisation est de détendre physiquement tout le corps, et moralement de se dégager de toute ambiance de tension. C'est réellement très efficace (disent les adeptes), et l'état de Yi Shou est rapidement obtenu. Les conditions favorables à un travail intérieur sont ainsi créées.

- ce simple exercice de visualisation a aussi des vertus thérapeutiques : prendre conscience de nos organes, de leur existence, de leur position, des informations qu'ils émettent, bonnes ou mauvaises, nous force à les respecter et en retour à les détendre par la « volonté inconsciente/conscience du corps » comme on pourrait l'appeler. Cette visualisation n'a pas un effet anodin et enfantin comme sa simplicité pourrait tenter de le faire croire. En effet, voyager intérieurement et passer en revue toutes ces parties du corps, suscite la réception de messages des organes, des vertèbres etc. Avec l'entraînement différentes sensations sont perçues, en couleur, en bien-être ou malaise, en sensation de « touché intérieur ». En retour, l'émission du sourire a pour but de détendre, d'harmoniser, de régulariser. On y ajoute à son gré la visualisation colorée, le son, l'opération mentale de réparation si nécessaire.

Bibliographie :

Achtenberg J : Visualisation pour guérir, shamanisme et médecine moderne Ed. Shambala

Isabelle Robinet : la méditation Taoïste Ed :Dervy livres



Dr GUERIN Jean-Pierre