

Laisser s'enfoncer l'énergie dans le Dantian (氣沈丹田: Qìchéndāntián) pour trouver le véritable relâchement (放鬆: Fàngsōng) dans le Taiji de la famille Chen

Par Bosco Seung-Chul Baek, Andy Loria et Sang Han

Chen Bing Taiji Academy

Les pratiquants de Taiji doivent développer un type particulier de relâchement appelé “fàngsōng (放鬆 – communément écrit maintenant 放松)”. Pour arriver à cet état, il est nécessaire de l’approcher par des méthodes fondamentales. Pour comprendre “fàngsōng”, il faut s’intéresser à la méthode du “qìchéndāntián (氣沈丹田)”, qui se traduit par enfoncer l’énergie dans la zone du dantian (丹田). Le dantian se situe approximativement 4 cm sous le nombril (bien que cela varie légèrement suivant les types corporels). Pour parvenir à qichendantian, et par la suite à fangsong, on peut utiliser deux étapes pour préparer notre corps et notre esprit.

La première étape est la ‘préparation externe’. Commençons tout d’abord par revoir les principes de la position debout (站庄: Zhànzhūāng) ainsi qu’elle est enseignée par Maître Chen Bing.

De la tête aux doigts de pied.

- 1 – légèrement ramener les cervicales vers la poitrine pour relâcher le cou (虛領頂勁: Xūlǐngdǐngjìn)
- 2 – ouvrir naturellement les mâchoires, placer la langue sur le palais supérieur, derrière les dents de devant, garder les lèvres closes, et relâcher les muscles du visage, en particulier le front
- 3 – relâcher le diaphragme (含胸: Hánxiōng) pour vider la poitrine (上虛: Shàngxū) et avoir le haut du dos légèrement arrondi (拔背: Bábèi)

Note. Les phrases “vider la poitrine et remplir les jambes (上虛下實: Shàngxū xiàshí)” and “relâcher la poitrine et arrondir le haut du dos (含胸拔背: Hánxiōngbábèi)” sont des phrases clés régulièrement utilisées.

- 4 – relâcher la taille (鬆腰: Sōngyāo) et garder le dos et le corps droit (立身中正: Lìshēnzhōngzhèng).
- 5 – centrer le coccyx et laisser le s’enfoncer vers le bas (尾閭中正: Wěilúzhōngzhèng).
- 6 – plier et relâcher l’articulation de la hanche (鬆胯: Sōngkuà).
- 7 – remplir les jambes (下實: Xiàshí).
- 8 – garder les pieds ancrés (stables) dans le sol (沈根: Chéngēn).
- 9 – inspirer lorsque les bras montent et expirer en les positionnant devant la poitrine. Garder les épaules et les coudes relâchés (沈肩墜肘: Chénjiānzhuìzhǒu)
- 10 – finalement, respirer naturellement (自然呼吸: Zìránhūxī) et se relâcher profondément (鬆: Sōng).

La deuxième étape est la ‘préparation interne’. Une fois que la posture est alignée, équilibrée et relâchée, passer à l’intention. Tout d’abord, il faut commencer par se calmer et se sentir confortable en pratiquant la position debout. Quel que soit votre type corporel ou votre condition physique, vous pouvez sentir le calme avec un peu de pratique. C’est un principe de base du relâchement par l’intention. Un plus grand relâchement peut être obtenu par le calme de l’esprit. Une fois que l’on a acquis la position du corps et son équilibre, une attention doit être portée vers l’intérieur du dantian pour développer la connexion entre toutes les parties du corps à travers le dantian. Les principes mis en œuvre dans la position debout s’appliquent à tous les aspects de l’entraînement du Taiji. Le Grand Maître Chen Xiaowang y fait référence comme “le principe de la posture unique (universelle)”.

Si l’on revient à la préparation externe, le premier principe sur la liste est comment relâcher le cou et ouvrir le sommet de la tête (百會: Bǎihuì). Maître Chen Bings dit : “imaginez que quelqu’un tire votre tête vers le ciel et votre sacrum vers le sol. Si vous le faites, vous ressentirez une extension dans la colonne vertébrale, ce qui peut avoir des effets secondaires bénéfiques pour la santé pour votre dos et votre colonne vertébrale. On peut dire que relâcher le cou est très lié à enfoncer le sacrum vers le sol”. Pour ce faire, il faut fermer légèrement le cou et garder cette posture. Ceci doit être fait naturellement.

Le deuxième principe suit de près le relâchement du cou. Le Grand Maître Chen Xiaowang dit “la langue est un connecteur pour votre énergie. La langue doit rester en contact avec le palais pendant l’entraînement”.

Le troisième principe consiste à laisser s’enfoncer l’énergie du haut du corps vers le bas du corps grâce au relâchement du diaphragme. Lorsque vous aurez fait cela, vous sentirez que la poitrine et le haut du haut du dos sont relâchés et que vos cuisses supportent plus le poids du haut du corps. Il est normal de sentir les cuisses brûler à l’intérieur et à l’extérieur.

Le quatrième principe est relatif à l’alignement du dos et est très lié au cinquième principe. Ces deux principes sont reliés pour atteindre une des régions importantes du trajet des méridiens, appelé mingmen (命門: Mìngmén). La région mingmen se situe entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire et est réputée recevoir l’énergie vitale lorsqu’elle est ouverte. L’alignement idéal du dos serait d’être droit, sans courbure convexe ni concave. Cependant ceci n’est pas absolu car certaines personnes ont un dos naturellement plat et pas d’autres. Avoir la taille relâchée aide à enfoncer le sacrum et à aligner le coccyx. Un sacrum enfoncé et un coccyx centré (尾閭中正: Wěilúzhōngzhèng) sont des prérequis importants pour ouvrir le périnée (會陰: Huìyīn), et aider à connecter l’énergie (氣: Qì) du dantian depuis le haut de la tête (百會: Bǎihuì) jusqu’au périnée (會陰: Huìyīn.).

Le sixième principe est plus difficile à décrire car son exécution est dans la sensation. Plier et relâcher l’articulation de la hanche (胯: Kuà) nécessite de relâcher un ensemble de groupes de muscles dans la région du pelvis, dont ceux de la région inguinale, les fessiers, les hanches et le bas du dos. Plier les genoux aide à relâcher les muscles autour de l’articulation de la hanche, qui doivent être le plus relâchés possible. La flexion de la hanche crée un pli entre le pelvis et la jambe. De façon simple, toute la région pubienne devrait “pendre” comme le poids d’un fil à plomb de façon à étendre la colonne vertébrale. Pour mieux illustrer, on peut prendre 3 points de repère (l’oreille, l’épaule et la hanche) pour vérifier l’alignement correct vu de côté. Idéalement, ces trois points devraient être alignés sur une droite, et ils aident à garder le corps droit (立身中正: Lìshēnzhōngzhèng), en pratiquant la position debout ou toute forme de mouvement.

En fait, le cinquième et le sixième principe sont très liés car ils doivent être appliqués consécutivement. Si les six premiers principes sont appliqués, le flot d’énergie sera grandement amélioré et communiquera avec le dantian. Cet état s’appelle “enfoncer l’énergie dans le dantian (氣沈丹田: Qìchéndāntián)” et est la qualité la plus importante pour obtenir un véritable relâchement (放鬆: Fàngsōng) dans le système du Taiji de la Famille Chen. Si cet état est atteint, le reste des principes sera atteint. Il faut néanmoins se souvenir de relâcher également des zones comme les épaules et les coudes qui sont des zones d’accumulation des tensions.



Posture correcte à gauche – posture incorrecte à droite (relâchement des aines et alignement des hanches incorrect)

La pratique et la maîtrise des principes de base prépare le corps et l'esprit au véritable relâchement. En fait, fangsong ne signifie pas uniquement relâchement. Le principe de fangsong doit être appliqué à tous les aspects de la pratique du Taiji : la posture debout, les formes, les armes et les tuishous. Si tous les principes qui conduisent à fangsong et qichendantian sont mis en pratique dans n'importe quel mouvement ou posture, cela génère un équilibre naturel du Yin et du Yang. Il y a un dicton dans la faille Chen : "si quelqu'un comprend la véritable signification de fangsong dans le Taiji, il est invincible".



(Bosco Baek et Sang Han pratiquent les tuishou. Tous les principes doivent être appliqués pendant la pratique, sinon cette pratique n'est qu'une perte de temps)

Note: cet article a été initialement publié dans le numéro de Février 2009 du magazine Inside Kung-Fu.