



# Les Fa Jing

## Les sorties d'énergie

**A** travers les étapes précédentes, il a été possible de nourrir le souffle interne puis de le conduire par la pensée. Maintenant, il s'agit de développer encore une sensation de puissance au sein du qi, ceci en pratiquant les exercices nommés «tester la force», *shi li* en yi quan et *dong jing*, «comprendre l'énergie» en tai ji quan. A partir d'une sensation de qi au sein de l'exécution



d'un mouvement, il faut y ajouter une sensation de lourdeur, puis la diriger consciemment en imaginant par exemple que toute sortie d'une jambe ou d'un bras s'accompagne d'une volonté de heurter quelque chose — un retrait de celle-ci permettant d'absorber une attaque — que toute rotation est accompagnée de l'idée d'une toupie; cette idée générant un mouvement intérieur de l'énergie. Les premiers temps, cela se pratique dans une seule direction, puis plus tard quand ce travail devient familier, dans plusieurs directions en même temps. Ce travail permet d'associer force et qi, le développement, l'ouverture et la fermeture au niveau du qi, son enroulement, l'avalement et l'expulsion de la force.

Dans un second temps, il convient de rechercher le développement de cette énergie interne et sa communion avec l'extérieur, de rentrer en contact avec le champ d'énergie ambiant de l'univers et quand on ressent en soi une pléni-

tude d'énergie interne, il faut la déployer sur l'énergie externe: cela se traduit dans la pratique par la recherche d'une sensation de résistance de l'air lors de l'exécution des mouvements. Par exemple, quand vous poussez avec la main, il faut ressentir la réaction de l'air qui vient vers vous par ce contact. Quand vous appliquez l'énergie de tirer (*lu jing*), vous ressentez en même temps une force qui pousse vers l'avant. Ainsi il convient de rechercher finement ces réactions imaginaires du champ de force qui vous entoure et d'entrer en interaction avec elles, si bien que vous pouvez avoir des sensations telles que vouloir bouger sans pouvoir le faire, bouger dans une direction en ayant l'impression d'avoir bougé dans toutes les directions... Cela traduit l'union des énergies interne et externe.

L'étape suivante étudiera le déploiement de cette énergie dans les applications martiales de ces styles. Dans le tai ji quan par exemple, on travaille à discerner les énergies des huit portes, ceci avant d'aborder l'étude des *fa jing* ou *fa li*: l'émission d'une énergie explosive. On peut distinguer ici quelques types majeurs d'énergies:

- L'énergie qui transforme, *hua jing*, s'exprime beaucoup dans les poignets; pour la mobiliser, la taille doit être très mobile, les jambes solides, les déplacements sont également très importants.
- Quand l'énergie emprunte celle de l'autre, *xi jing*, il





convient d'utiliser les mouvements de l'adversaire pour emprunter sa dynamique, et le projeter. Les points importants sont les mouvements de la taille et des jambes, le relâchement des épaules, l'enfoncement des coudes, l'ouverture du dos et la poitrine «contenante».

- L'énergie qui s'émet, *fa jing*, est l'énergie qui attaque. Parmi toutes ces formes, les plus importantes sont les énergies courtes et tremblantes émises sur une courte distance au contact de l'adversaire, et par une accélération à la fin du mouvement. Le rôle de l'épaule est important dans ce type d'énergie et tout le corps doit participer à son émission.

- Dans le cas de l'énergie qui «enfonce», *shen jing*, les pieds sont fermement ancrés dans le sol. L'énergie monte dans les jambes, les mains et le souffle descendent.

Pour projeter l'autre avec efficacité, il est indispensable dans les arts internes d'être à l'écoute de soi-même et de l'autre, d'agir en réponse à son mouvement en étant réceptif aux changements du vide et du plein, de la feinte et de l'attaque réelle, du yin et du yang. Dans l'exercice des tui shou, les intentions, énergies et forces des pratiquants sont mises en relation grâce aux qualités particulières d'adhérence et de transformation de leur énergie interne.

Les arts internes insistent sur l'écoute des changements fins survenant lors de la pratique, l'esprit doit donc être rassemblé, la pensée relaxée lors de l'exécution des mouvements de torsions et d'étirements. Si la psyché est ennuyée, l'esprit dispersé, et que le souffle flotte, alors l'intention ne passe pas, on ne ressent pas les microchangements et le bien-être né de la propagation de ces étirements et torsions liés le temps d'un mouvement dans la fluidité et la relaxation. Or la circulation du qi peut être ressentie dans l'alternance de contractions agréables et de détentes aptes à transformer l'énergie. Les gestes deviennent légers et alertes, l'esprit est d'une grande clarté, des sensations subtiles ou curieuses peuvent être produites. L'énergie qui écoute est alors le résultat de ce travail. Dans les débuts de la pratique des *fa jing*, les sorties de force explosives traduisent l'harmonie entre souffle interne, intention et forme extérieure, plus tard les sorties de force deviennent plus petites, internes, privilégient moins la forme, mais davantage l'intention. ■

## 法国中医医生联合会

**Union  
Française des  
Professionnels de  
Médecine  
Traditionnelle  
Chinoise**

*Développer  
la médecine  
chinoise  
en France  
Soutenir  
le pluralisme  
de la médecine*



*Pour une autre  
idée de  
la santé*

*Ensemble, des praticiens,  
des étudiants, des patients  
et plus de dix écoles.*

**Pour recevoir :**

- une liste de praticiens de MTC,
- la liste des écoles agréées,
- le Journal de l'Union Professionnelle,
- la brochure La médecine Chinoise,
- un dossier d'inscription,

**contactez-nous :**

**BP 294 - 75464 PARIS CEDEX 10**

**tél. : 06 19 95 26 75**

**e-mail : [ufpmtc@medecine.org](mailto:ufpmtc@medecine.org)**

**[www.medecine.org/ufpmtc](http://www.medecine.org/ufpmtc)**