

• Le GESTE CORPOREL

Wushu, de l'externe à l'interne, de la poitrine au bas-ventre

par Wong Tun Ken

De manière anatomique, la respiration se réalise par les poumons. Dans quelques articles de grands maîtres de Tai Ji Quan, il est dit que la peau respire elle aussi dans des situations de haut niveau de relâchement et de calme, les pores permettant d'échanger l'énergie avec la nature. Mais ce n'est pas ici le même fonctionnement que les poumons, et nous ne pouvons pas mélanger ces deux « états » avec le mot « respiration ». Selon l'activité de la diastole et le rétrécissement des poumons, il existe plusieurs sensations qui s'expriment et se manifestent dans différentes parties du corps. Nous nommons alors ces deux façons différentes de respirer : la respiration de la poitrine et la respiration du bas-ventre. Ces techniques sont utilisées par deux groupes différents de boxes chinoises.

Dans les boxes externes

Dans les boxes externes du Wu Shu, les pratiquants respirent essentiellement par la poitrine, par exemple dans les boxes du Nord : le Cha Quan, le Hua Quan, le Shaolin Quan ou la boxe de la Mante religieuse et certaines boxes du Sud. Le corps est placé haut et droit avec la poitrine bombée et le ventre rentré (voir photo). Ces boxes cherchent plutôt à conjuguer les efforts des muscles extérieurs, la dureté des membres, la puissance et le renforcement du corps. Elles ne sont pas très attentives à la liaison intérieure du corps et à la fonction du *dan tian*. Pratiquer avec une large ceinture en toile serrant la taille permet de la protéger afin qu'elle ne se blesse pas et d'organiser une solide base pour soutenir le tronc qui est en

mouvement. La ceinture serrée autour de la taille donne une sensation de renforcement au niveau du bassin. Comme cette façon de respirer par la poitrine est celle que l'homme utilise quotidiennement dans sa vie, les pratiquants peuvent facilement utiliser leur corps pour effectuer ces mouvements. Dans les boxes chinoises, on distingue 4 méthodes de respiration...

Dans les boxes externes, les pratiquants respirent surtout par la poitrine.

Ti Qi : Le Qi se maintient rapidement (oxygène de l'inspiration) dans la partie haute de la poitrine, en même temps que la partie basse de la poitrine s'élève légèrement pour faire monter le centre de gravité. On utilise cette technique quand on passe d'une position basse à une position haute. Par exemple, d'un Gong Bu à un mouvement d'équilibre sur une jambe bien tendue. On l'utilise aussi au moment de sauter en l'air. Elle permet d'acquérir un corps léger et vivant.

Chen Qi : Soudain, le « Qi » descend vers le ventre. On utilise cette technique quand une position haute se meut en position basse. Par exemple, le mouvement d'équilibre sur une jambe tendue se changeant en mouvement du « Beng Bu Za Quan » (le centre de gravité s'abaisse, une jambe pliée frappe le sol pour arriver avec les deux pieds serrés en ayant les genoux pliés. Le poing frappe dans la paume en direction du bas en s'arrêtant au niveau de la poitrine). Elle augmente la puissance et l'air de l'apesanteur dans le mouvement.

Huang Qi : Lorsqu'on aspire un coup d'air rapidement. On l'utilise avant de sauter en l'air ou avant de réaliser une série de mouvements.

Tuo Qi : Lorsqu'on bloque sa respiration un petit moment. On l'utilise au moment de tenir une nouvelle position, surtout lorsqu'on se tient en équilibre et après avoir sauté en l'air pour maintenir le centre de gravité à la même hauteur, le plus longtemps possible. Il fixe relativement la poitrine en un espace pour aider à présenter la stabilité du mouvement et préserver sa hauteur.

Dans les boxes internes

Dans le groupe des boxes internes, les pratiquants utilisent la respiration avec le bas-ventre (voir photo) : Tai Ji Quan, Xin Yi Quan, Ba Gua Zhang, Lu He Ba Fa, la Grue Blanche... Il

QI CHEN DAN TIAN

Le *Qi Chen Dan Tian* correspond à la sensation de la paroi inférieure du bas-ventre. Ce n'est ni le Qi de la respiration qui descend, ni le Qi qui descend pour s'unir au *dan tian* (bas-ventre). On trouve pourtant encore quelques pratiquants chinois qui écrivent que l'esprit dirige le Qi de la respiration pour descendre au niveau du bas-ventre. C'est une mauvaise façon de l'expliquer ou une incompréhension du phénomène du *Qi Chen Dan Tian* qui induit les débutants et les pratiquants étrangers au Wu Shu en erreur. Au fur et à mesure, selon leur rythme de pratique, les pratiquants ressentent leur bas-ventre comme un ballon rempli, transparent, léger et fort. Le bas-ventre bouge légèrement, cela ne se voit pas clairement, mais il est possible d'en avoir la perception en posant les mains sur le ventre. Attention, il ne s'agit pas d'avoir le ventre trop sorti ou saillant qui sont plutôt les signes d'une mauvaise pratique.

LA RESPIRATION DANS LE WUSHU PAR WONG TUN KEN

existe des boxes chinoises qui utilisent les deux façons de respirer. Par exemple, le Ba Ji Quan, le Tong Bei Quan et les boxes du Sud comme le Hong Quan. La boxe interne demande à rester calme et détendue naturellement dans sa pratique. La position du corps s'appelle : *Shu Xiong Jian Deng*. La poitrine augmente son espace intérieur en relâchant les côtes et la poitrine. Les « ailes » du coccyx, de chaque côté, s'abaissent légèrement vers l'avant. La pratique des boxes internes et du Qi Gong donne l'impression de ne dégager aucune force, mais elle est très efficace pour augmenter la vitalité et la santé. Cette façon de respirer est une condition importante. Si les pratiquants veulent sortir leur force intérieure : « Fa Nei Jin », il faut respirer avec le bas-ventre. Il y a deux façons de respirer dans le bas-ventre : la respiration Shun et la respiration Ni.

La respiration Shun

La respiration *Shun* est la façon originelle de respirer pour l'homme. J'ai précédemment écrit que lorsque nous inspirons, nous sentons le bas-ventre gonfler et lorsque nous expirons, le bas-ventre se réduit. Mais dans les boxes chinoises, l'activité se situe dans le bas-ventre, au niveau du bassin. Cette respiration se situe au-dessous du nombril. Si vous pratiquez les boxes chinoises pour votre santé, il suffit simplement d'utiliser cette façon de respirer.

La respiration Ni

La respiration *Ni* est la respiration inversée de Shun. Autrement dit, lorsque nous inspirons, le bas-ventre se réduit et lorsque nous expirons, le ventre se gonfle. Cette technique sert à améliorer la santé. Elle permet en plus de « sortir » la force interne. Le bas-ventre devient ainsi un solide élastique prêt à soutenir l'activité de la colonne vertébrale et le tronc souvent sollicité pour des mouvements rapides et intenses. Avec les deux jambes, ils forment un support entier qui permet de conduire la force.

La synchronisation

Dans tous les sports, la synchronisation des mouvements permet d'élever le niveau des pratiquants. Cette syn-

photos: Arnaud Mantlinger



Comme vous pouvez le constater, dans les boxes dites externes, l'inspir se concentre au niveau poitrine.



Ici, dans les boxes internes, l'inspir se situe au niveau de la ceinture abdominale.

chronisation intègre les mouvements de la respiration qui permettent de déployer les fonctions du corps. Reste à savoir si dans les boxes internes il est nécessaire ou non de cultiver les techniques respiratoires de manière à part entière ou non. Shun et Ni sont, comme nous l'avons dit, des respirations naturelles. Aussi dans nos pratiques, faut-il oublier la respiration comme dans notre vie quotidienne. En Chine, en ce qui concerne la pratique du Tai Ji Quan, deux opinions se contredisent : certains pratiquants pensent qu'il ne faut pas penser à la respiration. D'autres pensent qu'il faut synchroniser la respiration aux mouvements. Pour ma part, j'opterais pour le premier point de vue. Si nous forçons le changement de notre rythme respiratoire, en effet, nous changeons les circonstances de la nature et sa tranquillité est rompue. De plus, chaque personne suit son propre rythme de pratique. Ce n'est qu'au moment de la construction de la synchronisation des différentes parties de notre corps que la respiration peut vraiment rejoindre cette synchronisation et participer à la liaison des différentes parties du corps. Cette adaptation s'est faite à notre insu, sans volonté de notre part. Dans la pratique, je rejoins les paroles de Lao Zi : *Wu wei, er wu ba wei*, que l'on pourrait traduire par : « Sans volonté et sans intention de l'utiliser », mais la respiration doit tout de même être entraînée à être utilisée dans toutes les circonstances. ■

LA RÉÉQUILIBRATION PAR LE MOUVEMENT

Christine Sionnet a créé une méthode appelée la rééquilibration par le mouvement. Elle part du principe que les lois qui régissent le mouvement sont communes à l'ensemble des pratiques corporelles. C'est un regard spécifique sur l'utilisation de ses ressources corporelles, mentales, émotionnelles et spirituelles en situation de mouvement et par extension sur son comportement face à l'action dans la vie quotidienne, car « l'action est avant tout capacité à se mettre en mouvement ». C'est aussi une analyse des résistances et des parasitages de toutes sortes, qui empêchent d'entrer librement et harmonieusement dans le mouvement. L'action centrée est la juste utilisation des énergies de « la vague et du sabre », dans le mouvement : l'une favorise les qualités de réceptivité et d'écoute, l'autre de la prise de décision et de l'affirmation de soi... Oser prendre et accepter de donner. La respiration a évidemment une place importante dans cet équilibre : le cycle de l'inspir/expir, loi universelle de l'alternance. Une fois que cette exploration met à jour ce qui se trouve dans l'inspir et dans l'expir, l'espace peut alors être fait pour une action respirée et inspirée.

L'art de la vague et le sabre par Christine Sionnet, Ed. le Souffle d'Or