

Le "Jin" ou la puissance Interne

La pratique des arts martiaux chinois développe une qualité de puissance appelée *jin*. Dans son nouvel ouvrage⁽¹⁾, le célèbre Yang Jwing-Ming⁽²⁾ nous donne des précisions sur les diverses formes de *jin* que nous cultivons selon le caractère interne ou externe de notre pratique.

par le Docteur Yang Jwing-Ming
Photos et texte : Budo Editions



La puissance interne⁽³⁾, ou *jin*, peut généralement se diviser en trois catégories : le *jin* dur (*ying jin*), le *jin* souple/dur (*ruan-ying jin*) et le *jin* souple (*rou jin*). De ces trois *jin*, celui qui fait le plus appel à la force musculaire est le *jin* dur, immédiatement suivi par le *jin* souple/dur, et enfin, le *jin* souple.

Définition globale du *jin* et du *li*

Pour clarifier ce concept, voyons comment les Chinois définissent le *jin*. Le dictionnaire chinois donne à *jin* deux sens principaux. Le premier est "force et inflexibilité musculaire" ; ceci s'applique principalement aux objets inani-



Le Jin d'expansion⁽⁴⁾

Le Jin expansif, dur ou souple, s'attache à développer l'arc du thorax qui doit être dans une bonne coordination avec l'arc de la colonne. Observez l'importance du mouvement de contraction pour préparer le mouvement d'expansion. Notez aussi l'aspect ludique voire dansé du mouvement comme le montre le Docteur Yang. On retrouve d'ailleurs ce mouvement dans certaines techniques de *fa jin* ("sortie d'énergie") du tai ji quan style Chen.

més. On dit, par exemple *jin gong* d'un arc puissant, ou encore *jin feng* d'un vent fort. Mais cela peut désigner aussi une impression plus abstraite de la force, comme par exemple, *jin di*, un puissant ennemi.

D'autre part, *jin* a souvent été confondu avec *li*, qui sert à désigner la puissance ou la manifestation externe de la force musculaire. Il est admis que *li* est explicite et manifesté à l'extérieur, tandis que *jin* est implicite et interne. On doit le toucher pour en ressentir pleinement la force. Il est impossible, par exemple, de dire la puissance d'un arc sans l'avoir bandé pour la ressentir et savoir s'il est capable de générer une grande puissance. Lorsque l'arc a lâché une

flèche, la puissance de son *jin* est révélée par la puissance (*li*) de la flèche. Selon la seconde définition du dictionnaire chinois, le *jin* est *qi-li* ou *li-qi*, qui désigne les muscles soutenus par le *qi*. L'usage des muscles seuls correspond à *li*. En revanche, quand vous utilisez votre *yi* (esprit) concentré pour donner des ordres à vos muscles, votre *qi* s'écoule vers l'endroit

sur lequel vous êtes concentré pour en vivifier les muscles. Cela correspond au *jin*. Les arts martiaux chinois accordent ainsi une grande importance à l'utilisation du *yi* et à la concentration.

Il existe de nombreux types de *jin*, mais tous ont en commun leur rapport avec le flux du *qi*. Le type de *jin* le plus évident est le *jin* manifesté (*xian jin*), dont les effets sont visibles, comme lorsque l'on pousse quelqu'un. La perception des mouvements ou de l'énergie d'une personne est aussi considérée comme un type de *jin*. En fait, aux plus hauts niveaux du *jin* sensitif (*jue jin*), l'on ressent véritablement le flux de *qi* de son adversaire, dont on peut connaître

Le jin souple est comparé au fouet...



Dans une application du *jin* d'expansion, on peut observer la solidité de l'enracinement du bas du corps pour déséquilibrer le partenaire.



Jin de l'arc ou du «repusher»

Pour le Jin du «repusher», l'arc de la colonne épouse la forme d'un dos rond et la puissance du «repusher» est semblable à la sensation d'un ballon bien gonflé capable de faire rebondir des coups. Dans une intention martiale, le Jin de l'arc peut s'utiliser contre un adversaire qui cherche à vous enserrer dans ses bras comme sur la photo. Ce Jin est communément utilisé dans les styles internes, car il constitue une clef essentielle de neutralisations.

ainsi les intentions. On peut améliorer ces *jin* sensitifs en augmentant l'afflux du *qi* vers la peau.

En règle générale, plus on s'élève dans la connaissance du *jin*, plus on fait appel au *qi*, et moins on utilise le *li*.

Une nombreuse variété de *jin*

Dans le milieu des arts martiaux, on dit : " *Jin* n'est pas *li* ". Cela revient à dire que, bien que l'on utilise toujours ses muscles pour bouger, le *jin* est bien plus qu'une force musculaire. Il existe de nombreuses variétés de *jin* manifestés. Lorsque l'on s'appuie essentiellement sur la force musculaire, mais en utilisant aussi le *qi* et un esprit concentré, on considère cela comme un "*jin* dur". Ce type de *jin* est facilement visible à la tension des muscles. Lorsque la contribution des muscles est réduite et joue un rôle égal à celui du *qi*, il s'agit d'un "*jin* souple/dur". Enfin, lorsque le *qi* tient le rôle principal, l'usage des muscles étant réduit au maximum, cela s'appelle le "*jin* souple". Le *jin* souple/dur, et plus particulièrement, le *jin* souple, se traduisent généralement par une impulsion. Le *jin* souple est souvent comparé au fouet, qui a la capacité d'exprimer en un temps très court une force immense, concentrée sur une très petite surface. Lorsque l'on donne un coup de fouet, celui-ci reste lâche pendant qu'il transmet la vague ou l'impulsion d'énergie sur toute sa longueur, jusqu'à sa pointe. De la même façon, lorsque l'on met en œuvre un *jin* souple, il faut garder ses muscles relativement détendus pendant que l'on transmet à son corps l'impulsion énergétique. Pour se faire, on utilise les tendons et l'extrémité des muscles, soutenus par le *qi*.

Lorsque le *jin* souple est manifesté, son émission se fait sous la forme d'une impulsion énergétique souple, déten-

due et relativement courte, sans aucun changement angulaire de direction. L'impulsion peut être courte ou longue, et sa cible, proche du corps ou éloignée. Elle peut aussi se faire sous la forme d'une soudaine contraction et expansion, lorsque l'on projette au loin un adversaire, ou encore sous la forme d'un "spasme" encore plus vif, lorsque l'on frappe ou casse quelque chose. Dans tous les cas, le Jin utilise le Li, car le Li est nécessaire à tout mouvement, mais les muscles doivent être soutenus par le *qi*.

(1) Extrait de texte choisi par la rédaction dans l'ouvrage Kung-fu Shaolin du Dr Yang Jwing-Ming, avec l'aimable autorisation de Budo Editions.

(2) Né à Taiwan en 1946, Yang Jwing-Ming débute sa pratique des arts martiaux Chinois par le style de la Grue Blanche (*Pai hua*). A ce jour, il est reconnu comme un des plus grands spécialistes mondiaux du wushu. Docteur en Sciences, il est installé depuis 1974 aux Etats-Unis, où il dirige l'Association Yang des Arts Martiaux (YMAA)..

(3) Dans l'ouvrage, le *jin* est traduit par "puissance martiale". La rédaction a préféré le terme de "puissance interne" car, selon nous, le Jin se cultive dans des domaines autres que les arts martiaux, comme par exemple les pratiques de qi gong thérapeutique à distance.

(4) Les commentaires des illustrations de l'article sont de la rédaction et ont pour intention de compléter les explications de Yang Jwing-Ming.

 www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 60

- Gtao H.S n° 1 : Qi gong, taiji, kung fu