

S'échauffer, éveiller le qi

A chaque numéro, une nouvelle réflexion sur les méthodes d'enseignement des disciplines/arts corporels et énergétiques. Une rubrique qui s'adresse aux pratiquants et aux enseignants.

par Georges Saby

Commencer, entreprendre, c'est parfois calculé, alors on s'y prépare. A d'autres moments, on s'aperçoit du chemin parcouru presque à notre insu, après coup. Parfois on avance sans prendre conscience d'être en route, sur la route, et pourquoi pas une Voie...

Le sport occidental ne se conçoit pas sans échauffement. Les pratiques corporelles traditionnelles ignorent l'échauffement. Entre les deux, les pratiques d'aujourd'hui mêlent sport et tradition. On confond parfois un peu tout et son contraire. Tel exercice passe pour un échauffement alors qu'il n'en est pas un. Il suffirait de connaître l'essence de son propos pour passer une porte alchimique et entrer dans une autre dimension de la pratique.

Du sport à la tradition martiale

La notion d'échauffement apparaît avec le sport vers le milieu du 19e siècle en Europe, surtout en Angleterre. La gestion temporelle du corps et de ses rythmes devient rationnelle.

Des notions intellectuelles président aux concepts de techniques d'échauffement. Tout cela s'édifie sur les connaissances scientifiques d'une époque. Et elles évoluent naturellement comme tout ce qui se construit en plusieurs temps: un pas en avant, un pas arrière, deux autres pas en avant, etc. La science se contredit en avançant, en évoluant, puisqu'elle est en recherche.

Dans les activités traditionnelles de la paysannerie ou de l'artisanat on a toujours démarré doucement, en préparant ses outils. Travailler à plein régime c'était, et c'est toujours, pour plus tard, après le démarrage. Des pratiques traditionnelles comme les arts martiaux et les arts énergétiques n'ont jamais usé par le passé d'échauffement, on démarrait doucement pour monter peu à peu en rythme. Certains arts transmis et améliorés sur des dizaines de générations constituèrent des rituels bien ordonnés décomposés en séquences. Les enseignants occidentaux y virent un échauffement, du travail et un retour au calme. Mais cette vision est extrêmement réductrice. L'objet de cet article est de proposer un point de vue autre, propice à ouvrir d'autres horizons pour les pratiquants passionnés, et une compréhension du mouvement énergétique naturel pour ceux qui pratiquent peu ou moins.

Senseï Kasé, Japonais Maître de karaté du plus haut

renom, décédé en France récemment, ne s'échauffait pas. Campé fermement sur ses pieds, il aimait faire tourner ses hanches en créant un large cercle avec son bassin, à droite puis à gauche. Il démarrait ensuite doucement, pour plus tard aller vite. Comme les Occidentaux aimaient les échauffements, il laissait ses assistants les animer. Mais il pensait au fond de lui que tout cela était inutile en karaté traditionnel. Senseï Ueshiba, fondateur de l'aïkido, pratiquait dans son Dojo divers exercices avant chacune de ses activités matinales. Itsuo Tsuda, un de ses élèves, rapporte que certains exercices ne s'effectuaient que d'un seul côté. A tort, ils furent pris pour des échauffements. Le Qi n'a pas besoin d'être échauffé, mais éveillé.

*Le Qi n'a pas
besoin d'être
échauffé,
mais éveillé.*

Eveiller l'énergie

En Taijiquan, la très grande majorité des écoles proposent pour commencer un mouvement rotatoire que j'appelle « balancer les bras ». Les pieds bien campés, un peu écartés, souplement, on tourne les hanches à gauche, puis à droite, etc., à l'infini. On balance les bras que l'on garde mous et relâchés jusqu'à ce qu'ils claquent de part et d'autre alternativement. Certaines écoles en pratiquent diverses variantes avec des postures de jambes différentes, ou en déplaçant les points d'appuis des pieds. Ce mouvement peut être intégré comme un échauffement, ou comme une base corporelle à l'étude de la spirale, de la fluidité globale du corps, etc. Je ne serais pas du tout étonné qu'il soit parfois utilisé dans d'autres pratiques comme le chant ou la peinture, parce que les pédagogues de ces disciplines non sportives ont les mêmes besoins que les pédagogues qui transmettent les arts traditionnels corporels d'Asie. Ils ont besoin de réveiller l'énergie vitale de leurs élèves de manière globale.

Vitaliser la vésicule biliaire

Afin d'éclaircir votre compréhension du sujet, nous allons entrer dans quelques notions d'énergétique chinoise, de celles qui président à la grande théorie de la M.T.C.

Le démarrage énergétique s'effectue par le biais du Shao Yang, ou Yang médian/moyen. Cet axe énergétique du corps/cœur/esprit est véhiculé ou porté par le méridien d'acupuncture associé à la vésicule biliaire et celui associé

aux 3 réchauffeurs alchimiques (souvent représentés dans les figures schématiques taoïstes par 3 feux superposés allant du ventre à la poitrine d'un méditant assis). Le premier méridien cité, celui de la vésicule biliaire, parcourt approximativement le corps de haut en bas, depuis la tête jusqu'aux pieds en passant par le côté de la tête, du corps et des jambes. Il est le méridien qui zigzague le plus dans son trajet et souvent de manière brusque, ce qui est susceptible de créer des points de blocages de l'énergie (entre autres, il est sensible au vent, à l'injustice, à l'incertitude temporelle). L'exercice de balancement des bras apparaît parfaitement approprié pour tendre et resserrer alternativement les divers segments de ce méridien zigzaguant. Je crois même qu'on ne peut en inventer de plus simple pour mettre en mouvement la vitalité dans ce méridien en utilisant sa partie superficielle tendino-musculaire. On peut noter que le mouvement préféré de Sensei Kasé lui aussi lance l'énergie dans ce méridien au niveau des hanches et de la taille, conjointement avec le premier des trois réchauffeurs situé dans le bas-ventre. Et le méridien du triple réchauffeur a pour fonction alchimique d'harmoniser les transformations physiques et mentales de notre processus de vie, d'entretenir l'équilibre du corps avec l'extérieur. Il est bien connu des gens des campagnes qu'il n'y a rien de mieux qu'un balancement de bras venant claquer contre le corps pour se réchauffer en hiver.

On comprend donc que je m'associe à tous ces pratiquants et à toutes les écoles qui valorisent l'exercice du balancement des bras pour vous recommander de lancer votre énergie interne plutôt que d'échauffer votre corps, de passer le cap intellectuel des concepts du sport pour entrer dans le vécu en suivant les voies traditionnelles et naturelles éprouvées par maintes générations.

Echauffer l'esprit

Lorsqu'on fréquente un sportif de haut niveau ou un acteur de théâtre (« athlète des émotions »), on constate qu'ils se concentrent avant leur performance, ou le spectacle. Dans les activités traditionnelles venues d'Asie, on ajoute souvent une dimension morale ou spirituelle. Dimension morale lorsque la pratique s'inscrit dans un cadre de vie social, et spirituel lorsque l'on ajoute une dimension qui va au-delà du monde matériel. On peut donc être amené dans un cours de Judo à s'agenouiller et à saluer un professeur et ses partenaires au début d'un entraînement. On pose tout simplement son front au sol en s'abaissant jusqu'à la Terre Mère en touchant notre partie la plus spirituelle. On peut aussi être amené à un temps de méditation, de recherche de calme et de vide mental. En danse africaine traditionnelle, on ne fait rien de tel, mais durant la pratique, on se donne, on abandonne tout, pour se révéler soi, sans rien, nu. Quelle que soit la pratique, se donner soi, cesser de vouloir pour soi est la clé d'un moment rare, nourrissant pour notre vie intérieure.

 www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62