

Voie martiale, énergétique, santé, éveil spirituel...

Pourquoi choisir les arts internes ?

La souplesse du Taïchi Chuan et sa douce lenteur vous tentent ? Les solides positions du Qi Gong vous tapent dans l'œil et dans le ventre ? La circulation du chi vous remplit de vitalité et de plaisir ? Pas de doute, les arts internes et énergétiques sont faits pour vous. Ne vous arrêtez pas à la forme ou à la mode et préférez-leur les sensations. Explications et bons plans...

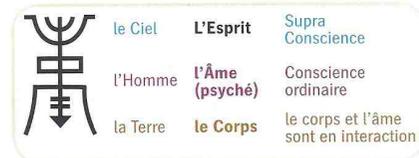
Une enquête réalisée avec l'énergie et le regard original de Thierry Doctrinal, diplômé de la Fédération des Enseignants de Qigong et Arts Énergétiques (FEQGAE), certifié Instructeur Senior en Nei Gong ou alchimie interne taoïste par M^e Mantak Chia, certifié en Tai'ji Quan et Shaolin Luohan Qi Gong par M^e Howard Choy, certifié en Qi Gong thérapeutique du Quimetao par M^e Jian Lujun, praticien de Shlatsu...

Septembre, le mois de la rentrée, marque le départ d'une nouvelle saison. C'est d'abord le mois des bonnes résolutions. Histoire de repartir du bon pied, de s'occuper de soi et de se faire du bien. Les arts énergétiques chinois ont fait leurs preuves depuis des milliers d'années. Crise ou pas, l'engouement général pour ces arts chinois de santé et de longévité ne faiblit pas. Comment choisir ? Faut-il opter pour un art martial interne : Tai Ji Quan, Yi Quan, Xing Yi, Bagua aux styles multiples ? Ou un art énergétique interne : Luohan Qigong, Healing Tao, Fa gong, Dao Yin, Dao Yin Yang Sheng Gong, Hui Chun Gong... Difficile de s'y retrouver quand on a déjà du mal à distinguer le Taïchi Chuan du Qigong ou le Taiji quan du Chi Kung. À ce sujet, sachez que la variation des orthographe (phonétiques) n'a guère d'importance puisqu'il s'agit d'une transcription codifiée d'idéogrammes chinois. Ajoutez un nombre incalculable de styles, de maîtres et d'écoles. Ne dit-on pas pour plaisanter, qu'il y a autant de formes différentes d'arts internes que de Chinois ?

Posez-vous les bonnes questions

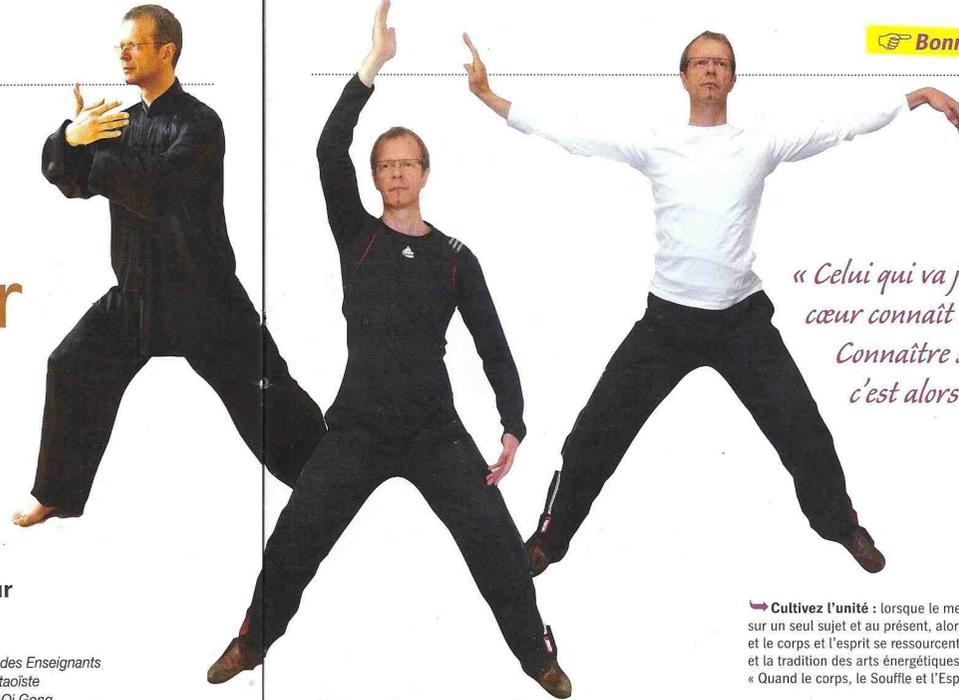
En fait, l'enjeu est surtout dans les raisons de votre engagement. Pourquoi pratiquer ? Pour trouver quoi ? La forme, la force, le plaisir ? Une réponse au stress, à l'embonpoint, aux rhumatismes ? À ce stade de la réflexion, commençons donc par prendre un peu de hauteur. Le pictogramme de Mencius symbolise la synthèse holistique de la vision taoïste de l'Homme au sein de l'Univers. Daniel Laurent, acupuncteur renommé, en donne une excellente et

précise interprétation, que je vous invite à consulter dans son ouvrage. Bien qu'inspirée par cette lecture, mon interprétation est pour notre propos particulièrement simplifiée : le Tao, le ciel, le plan universel s'exprime dans l'Homme du haut vers le bas, à travers l'Esprit, l'Âme et le Corps.



La voie holistique du Cœur esprit

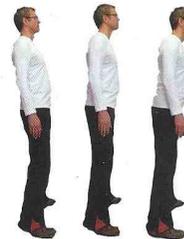
Le ciel se manifeste dans l'Esprit, au travers des besoins profonds et authentiques innés, en phase avec le Tao et l'évolution de l'univers. Si le Cœur, la psyché, nourrit des besoins en décalage avec l'authenticité de l'être, l'Esprit ne peut plus être appréhendé. Ce déphasage engendre alors une dualité profonde, des conflits et tensions intérieures, des déséquilibres énergétiques. Cette dysharmonie s'étendant de manière « holistique » sur les plans psychiques, physiques, conduit à la maladie, au mal-être et à des actes incohérents. Le sens de notre histoire et de la vie reste caché ou se dilue dans des états de confusions intérieures répétées et des errances de l'être : quand l'être perd sa verticalité, sa connexion au ciel, la maladie et le mal-être s'installent dans le corps et la psyché.



*« Celui qui va jusqu'au bout de son cœur connaît sa nature d'homme. Connaître sa nature d'homme c'est alors connaître le ciel... »
(Mencius)*

Bonnes Adresses P. 64

Les bonnes raisons de préférer les arts internes



➔ **Favorisez l'expression de votre verticalité** : unifier le corps et l'âme, pour laisser émerger ses besoins profonds et authentiques ? Le Corps et le Cœur s'unifient au travers de la pratique des arts énergétiques internes : les maîtres mots sont « Cultiver et harmoniser le Qi », par la perception et la modification des manifestations énergétiques, avec la complicité du mouvement, du souffle et de l'intention.

➔ Travaillez votre posture

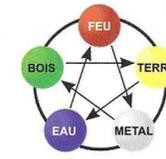
ils sont particulièrement influencés par les émotions et le stress. Qui n'a pas expérimenté les douleurs de dos ou de ventre après une émotion intense, peur ou colère ? Le corps se souvient et tant que les tensions résiduelles se manifestent, l'état intérieur associé persiste aussi. Réciproquement, mettre en mouvement le corps de façon consciente et apaisée, se détendre en posture statique, libère les tensions corporelles accumulées, ainsi que les états émotionnels associés.

➔ **Écoutez votre respiration** : elle est automatique et se modifie ; elle accélère, ralentit, s'exprime dans le haut (claviculaire) ou le bas (ventrale) de notre buste, en fonction de notre état intérieur, des émotions agréables ou le stress vécus. À l'inverse, grâce aux exercices respiratoires, à la régulation du souffle, on peut modifier notre état émotionnel, retrouver paix intérieure et équilibre, apaiser l'esprit.



➔ **Cultivez l'unité** : lorsque le mental est éduqué à se concentrer sur un seul sujet et au présent, alors les pensées s'apaisent et le corps et l'esprit se ressourcent. La paix intérieure revient et la tradition des arts énergétiques chinois nous enseigne : « Quand le corps, le Souffle et l'Esprit sont UN, alors le Qi est là... »

➔ **Éveillez la conscience** : rivée au corps et en jouant sur ces trois plans, les mouvements du Cœur (Psychée) peuvent peu à peu être identifiés et conduits : les charges émotionnelles soulagées, les illusions et projections dissipées... Ainsi, l'authenticité devient peu à peu accessible et l'Homme s'enracine dans sa verticalité, entre Terre et Ciel. Tout l'être est en phase, en harmonie avec le Ciel et le Tao, sur la voie de la santé et de la longévité.



➔ **Explorez méridiens et MTC** : pour atteindre l'harmonie, deux grandes voies classiques de pratique : Nei Dan et Wai Dan. Toutes les pratiques énergétiques s'appuient sur les fondements de la Médecine Chinoise Traditionnelle : l'énergie est cultivée, raffinée et mise en circulation dans tous les méridiens (canaux énergétiques) et jusque dans les organes internes. Ces derniers gouvernent

et assurent les fonctions physiologique, psychique, mentale et spirituelle de l'être humain.

➔ **Découvrez le Wei Dan** (cultiver et harmoniser l'élixir de longévité par l'externe) : mouvoir le corps pour cultiver et faire circuler l'énergie dans les méridiens, qui passent dans les bras, les jambes et le corps entier, pour atteindre indirectement l'harmonie et l'équilibre de l'énergie des organes et de toutes leurs fonctions.

➔ **Suivez la voie du Nei Dan** (cultiver et harmoniser l'élixir de longévité par l'interne) : se centrer sur l'interne, directement sur la qualité et l'intensité du Qi se manifestant dans les organes et tout le corps. Équilibrer et harmoniser de manière plus directe l'énergie des 3 trésors (Jing, Qi, Shen), des organes et de toutes leurs fonctions. Les effets bénéfiques pour la santé sont holistiques et puissants, tous les plans de l'être sont visés et harmonisés dans la verticalité, corps, âme, esprit. La pratique du Nei Dan vise à transcender l'élève au-delà de la nature humaine ordinaire.

Pourquoi choisir les arts internes ? (Suite)



➔ **Explorez les arts holistiques.** Difficile de trancher : tout corporel ou tout psychique ? Les arts chinois sont unifiants. Dans la tradition, le disciple choisissait un système de pratique global. Pour exemple, Le système Shaolin allie traditionnellement quête spirituelle, arts internes dont le Qi Gong et même les arts externes tels que le Kung Fu. Mon professeur et ami Howard Choy est un grand expert en arts énergétiques chinois, lui-même maître de Kung Fu Choy Le Fut, il est aussi maître en Shaolin Luhoan Qigong et en Tai Ji Quan. Le système de santé taoïste de Maître Mantak Chia, Universal Healing Tao, est également global, même si le Nei Dan y est très présent.



➔ **Pratiquer le plaisir :** il doit rester l'argument principal de votre choix !. Un mot d'ordre : se faire du bien ! Dans son enseignement, Maître Howard Choy répète toujours que le plaisir doit guider notre pratique : « *no pleasure, no gain* » pas de plaisir pas de bénéfices. Ensuite, posez-vous la question de fond : de quoi ai-je envie ? Ecoutez votre sensibilité et

orientez-vous vers la pratique en harmonie. Vitesse du Kung Fu, lenteur du Tai'chi, immobilité (apparente) du Qi Gong ? Au fil des cours, vous apprendrez l'art du mouvement pour cultiver et conduire l'énergie dans son corps avec l'aide de votre professeur, en qui vous devez avoir confiance. Une découverte irremplaçable, qui vous fera vite oublier les tâtonnements du début pour afficher un jour le sourire de Bouddha...

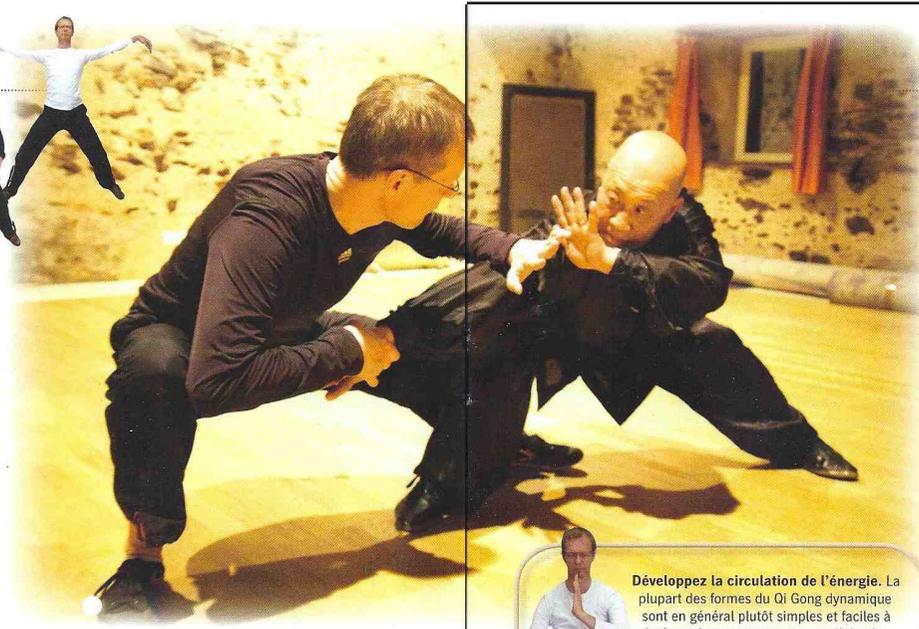
➔ **Vivez le mouvement et l'interaction :** les formes et enchaînements des arts martiaux internes sont motivés par l'efficacité et la conduite de l'énergie dans les mouvements d'esquives, de contre-attaques (Tai'chi Chuan). Ainsi le Qi est cultivé, mis en circulation et exprimé de manière claire et tangible vers l'extérieur. Les mêmes principes que le Qi Gong pour mouvoir l'énergie régissent l'exécution de ces techniques. Ainsi, les effets bénéfiques sur la santé sont similaires au-delà des formes...



➔ **Pratiquer à deux.** Au-delà de l'exécution dans la lenteur et la détente, d'un combat avec des partenaires imaginaires, le pratiquant pourra également apprécier des moments ludiques de pratique à deux, comme le Tui Shu ou « mains collantes ». Ce jeu à deux permet de vérifier les acquis et les compétences développées pour conduire l'énergie dans la structure, comprise comme positionnement du squelette. C'est aussi une opportunité de mesurer notre capacité à observer et gérer le tumulte émotionnel intérieur généré par cette confrontation pourtant ludique et fraternelle. Ne pensez pas opposition mais communication et échanges...

➔ **Alchimie interne.** Passer plus de temps à cultiver le feu du cœur et l'eau des reins ? A observer et transformer les contenus énergétiques internes, vitaux et psychiques ? A atteindre sa nature d'Homme véritable, pour reprendre la citation de Mencius ? Bien que dans les pratiques énergétiques du Nei Dan, le mouvement reste encore présent, le pratiquant apprendra de manière plus directe à percevoir, modifier et conduire les manifestations énergétiques internes profondes liées aux organes. Une dimension mal connue intéressante à explorer dans votre pratique de tous les jours.

➔ **Raffiner le feu du cœur.** En référence au Healing Tao, alchimie Interne taoïste que Thierry Doctrinal a étudié auprès de son Maître Mantak Chia, à travers des pratiques méditatives ou en mouvement, vous pourrez apprendre à raffiner les énergies des organes pour cultiver la compassion taoïste, le feu du cœur. Vous reconnaîtrez les manifestations énergétiques de l'essence vitale, le jing, l'eau des reins. Vous apprendrez à préserver et à bonifier de manière directe cette précieuse essence, racine du Qi humain. Au sein de « l'atelier secret », le corps taoïste, vous unirez le feu, (l'amour) et l'eau (l'énergie sexuelle), conformément à la tradition pour sublimer l'eau en vapeur, nourrir l'Esprit et raffiner l'énergie.



Développez la circulation de l'énergie. La plupart des formes du Qi Gong dynamique sont en général plutôt simples et faciles à intégrer. Les mouvements sont élaborés pour générer des flux à l'intérieur du corps, et plus particulièrement dans les méridiens.

De ce fait, chaque enchaînement de mouvements opère une action volontaire sur l'énergie de un ou plusieurs organes, afin d'y entretenir ou y rétablir vitalité et harmonie. Mu par le désir essentiel de cultiver et faire circuler l'énergie dans toutes les parties du corps, la richesse des variétés de mouvements et d'enchaînement demeure infinie. Tout reste affaire de sensations et non de gestes techniques...

➔ **Et si vous vous surprenez ?** Et si on osait faire quelque chose de totalement inattendu et de nouveau ? Rompre avec l'établi, l'habituel, la routine ! J'entends encore le Docteur Yves Davrou, fondateur de la sophrologie énergétique, répéter inlassablement à ses étudiants, « la déstabilisation de l'être signe l'amorce du changement véritable ». « Si le médicament ne porte pas le trouble et le désordre dans le corps d'un malade, il n'opérera pas la guérison » (Mencius). Ainsi une trop grande tendance naturelle à la rêverie à la réflexion, à l'enfermement, vous conduira à l'extraversion, le yang, l'exprimé, le mouvement. A contrario, trop d'expression, d'extériorisation, d'inter relation au quotidien, pourraient utilement vous conduire à rechercher le méditatif, l'observation, le Yin, l'introspection, l'immobile...

Le mot de la fin, si l'on peut dire, à Thierry Doctrinal : « *Il me reste à vous souhaiter le meilleur pour cette nouvelle saison, quel que soit votre choix. En espérant que cette année, nous soyons encore plus nombreux à cultiver le Qi et l'harmonie intérieure, pour que les 10 000 êtres, le monde et l'univers deviennent encore plus beaux !* » Pour vous mettre sur la voie, relisez Mencius : « *Les dix mille êtres sont présents dans leur totalité en moi...* »



Comment suivre un cours d'essai

Choisir une activité, c'est aussi choisir un professeur. Un enseignant communique aussi sur les 3 plans, corporel, émotionnel et spirituel (au sens laïc : le sens, la direction...). Demandez donc toujours à suivre un cours d'essai : c'est la tradition de la rentrée, alors profitez-en ! En situation, c'est toujours plus facile pour voir et ressentir ! Comment vous sentez-vous en présence du professeur ? Est-il apaisant, amical, lointain ou autoritaire avec les débutants ? Observez sa façon de se mouvoir, de vous parler, de vous expliquer, de décrire son programme, de vous corriger... Pensez à lui demander avec qui il a appris, quels enseignements il a suivis ? Intéressez-vous aussi à ses professeurs assistants. Sans oublier l'attitude des anciens élèves qui sont l'âme du club. Sont-ils accueillants ou au contraire snobs et dédaigneux avec les débutants ? N'hésitez pas à avoir des explications sur les évolutions possibles dans la pratique. Ne craignez jamais de poser des questions et de dire votre ressenti : tous les professeurs et pratiquants connaissent les difficultés des élèves à abandonner les mauvaises habitudes ; le corps parle : penché en avant ou en arrière, le bassin et le dos verrouillés... Vous êtes là pour apprendre et pour progresser. Oubliez les complexes, la coquetterie et remettez-vous honnêtement en question sans pour autant chercher à accaparer vos interlocuteurs. Exercice salutaire d'humilité... Un dernier conseil de Thierry Doctrinal : « Les diplômés fédéraux et les certifications d'école (3 ans) restent des valeurs sûres. (...) Mon premier professeur disait toujours : le bon enseignant nous conduit à être plus conscient de nous-mêmes avec une pédagogie qui permet de percevoir, modifier et conduire l'énergie par soi-même. Devenir autonome et pratiquer seul vous permettra de progresser plus rapidement et de profiter plus intensément des effets positifs sur la santé et le bien-être... » Bonne rentrée !

Pour aller + loin

Le site de Thierry Doctrinal : www.tai-ji-centre.net

Le site de Mantak Chia : www.universal-tao.com
 Le site de Maître Howard Choy : www.tai-ji-centre.com shou-yi.org
 Le site du Dr Jian Liu Jun : www.quimetao.net
 Le site de la FEQGAE : www.federationqigong.com