

COLLECTION « TAÏCHI-CHUAN SUPÉRIEUR »

DR YANG JWING-MING

Le Chi-kung du Taïchi

Taiji Qigong

ESSENCE DU TAÏCHI-CHUAN INTERNE



- Plus de 209 photos et illustrations explicites
- 3 exercices complets de chi-kung pour le taïchi
- Pour tous les pratiquants quel que soit leur style ou leur école

太極氣功

Taichi-chuan supérieur

Le chi-kung du taïchi

Taïchi-chuan supérieur

Le chi-kung du taïchi

Essence du taïchi interne

Dr Yang Jwing-Ming

Traduit de l'anglais par
Marc Gengoux

BUDO ÉDITIONS
77123, Noisy-sur-École, France

© Yang's Martial Arts Association, 1997,
sous le titre « *The essence of Taiji Qigong the internal foundation of Taijiquan* »,
YMAA, USA.

© Budo Éditions — Les Éditions de l'Éveil, 2005,
pour la traduction française.

Directeur de collection: Thierry Plée — *Texte*: Yang Jwing-Ming — *Photographe*: YMAA — *Traducteur*:
Marc Gengoux — *Correcteur*: Stéphanie Dejoux — *Mise en page et photogravure*: Éditions de l'Éveil —
Imprimerie et brochage: Nouvelle Imprimerie Laballery.

1-2000-LAB-06/05

La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal.

ISBN 2-84617-049-5

REMERCIEMENTS

Je voudrais ici remercier A. Reza Farman-Farmaian pour la photographie, Wen-Ching Wu pour ses dessins, Michael Wiederhold pour la composition. Merci aussi à David Ripianzi, Roger Whidden Jr, James O'Leary Jr, ainsi qu'aux nombreux membres de la YMAA pour les améliorations apportées au manuscrit, pour leur contribution appréciable et les nombreuses discussions constructives. Je remercie tout spécialement les artistes Chow Chian-Chiu et Leung, Chen-Ying pour leurs superbes peinture et calligraphie.

Je voudrais exprimer de sincères remerciements à Tim Comrie pour la composition et l'aide générale qu'il a apportée, ainsi qu'à Eric Elsemans pour l'amélioration du manuscrit. Je voudrais aussi adresser mes remerciements à James O'Leary pour la publication de ce livre.

CONVENTIONS D'ÉCRITURE

Pour la rédaction de ce livre, nous avons opté pour une francisation des termes chinois les plus usuels. De ce fait, les mots « kung-fu » (功夫, *Gongfu*), « chi-kung » (氣功, *Qigong*), « chin-na » (擒拿, *Qin Na*), « taïchi-chuan » (太極拳, *Taijiquan*), « chi » (氣, *Qi*), « Tao » (道, *Dao*) ont été francisés dans le texte. Pour tous les autres termes, nous avons respecté la romanisation internationale du chinois selon la méthode Pinyin; ces mots sont reconnaissables à l'utilisation de l'italique.

Nous vous invitons à consulter l'Annexe B en fin d'ouvrage, qui vous donnera quelques notions de lecture de la romanisation Pinyin, indispensables à la lecture correcte des mots chinois présentés en italique.

Certains mots chinois n'ont pas exactement le même sens que leur homonyme français. C'est le cas des noms d'organes, entre autres, qui, en chinois, sont plus des fonctions que des organes physiques au sens de la médecine occidentale. Pour informer le lecteur de cette différence de notion, nous utiliserons une lettre capitale (Intestin Grêle, intestin grêle).

DU MÊME AUTEUR, en français

TAÏCHI-CHUAN (*Taijiquan*)

- Taïchi-chuan supérieur – Énergie martiale
- Taïchi-chuan supérieur – Le style Yang, enseignement approfondi de la forme classique
- Taïchi-chuan supérieur – Applications martiales dans le style Yang classique
- Taïchi-chuan supérieur – L'épée du taïchi dans le style Yang classique
- Taïchi-chuan supérieur – Le chin-na du taïchi, l'art du contrôle articulaire (*à paraître*)
- Les secrets des anciens maîtres de taïchi
- Les secrets du taïchi Yang (*à paraître*)
- Les secrets des taïchi Wu et Li (*à paraître*)
- Les secrets du taïchi martial Wu (*à paraître*)

CHI-KUNG (*Qigong*)

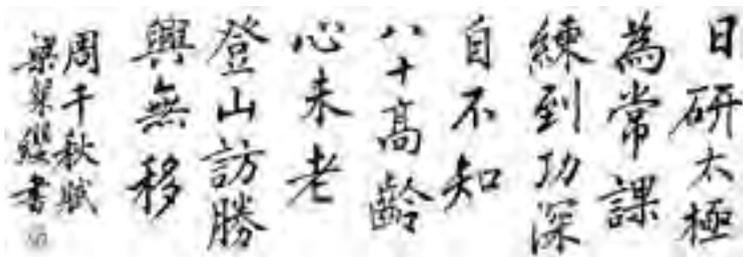
- Chi-kung, pratique martiale et santé
- Les racines du chi-kung chinois
- Huit exercices simples de chi-kung - les huit pièces de Brocart
- Massage chi-kung - le massage énergétique chinois
- Chi-kung, le secret de la jeunesse – Les fameux traités de Da Mo sur la transformation des muscles et des tendons et le nettoyage de la moelle et du cerveau (*à paraître*)

CHIN-NA (*Qin Na*) & KUNG-FU (*Gongfu*)

- Chin-na du Shaolin, analyse approfondie
- Chin-na du Shaolin, application au combat
- Kung-fu Shaolin – Puissance martiale et chi-kung (*Qigong*)



Il est dit que le taoïste Song du nom de Chang San-Feng, après avoir vu un combat entre une grue et un serpent, a créé le taïchi-chuan, qui est efficace pour prévenir la maladie, et pour la longévité. J'ai pratiqué le taïchi pendant plusieurs décennies et j'ai vérifié ces dires.



*J'étudie le taïchi tous les jours, comme une leçon quotidienne.
J'ai atteint le kung-fu profond, bien que je ne l'ai pas réalisé.
À l'âge de quatre-vingts ans, mon cœur n'est toujours pas vieux.
Escalader les montagnes, et visiter les paysages célèbres, n'ont
pour moi jamais perdu d'intérêt.*

Poème de Chow, Chian-Chi (周謙奇)
Calligraphie de Leung, Chen-Ying (梁陳穎)
Traduction par le Dr. Yang, Jwing-Ming (楊景明)

Remerciements et conventions d'écriture	7
À propos de l'auteur	13
Avant-propos de Pat Rice	19
Préface de la première édition	22
Préface de la seconde édition	24

Chapitre 1

Introduction générale

1-1. Introduction	27
1-2. Définition du chi et du chi-kung	28
1-3. Bref historique du chi-kung	31
1-4. Les catégories du chi-kung	36
1-5. Bref historique du taïchi-chuan	45
1-6. La théorie du chi-kung	47
1-7. Les concepts généraux de l'entraînement au chi-kung	51
1-8. Taïchi-chuan et chi-kung	63
1-9. Comment utiliser ce livre	67

Chapitre 2

Les racines du taïchi-chuan : le Yin et le Yang

2-1. Les concepts de Yin/Yang et Kan/Li	71
2-2. Yin et Yang dans le taïchi-chuan	75

Chapitre 3
Le chi-kung du taïchi-chuan

3-1. Les concepts généraux de l'entraînement	87
3-2. Les principes fondamentaux de l'entraînement	88
3-3. Les chi-kung d'échauffement	91
3-4. Le chi-kung immobile du taïchi-chuan	104
3-5. Le chi-kung en mouvement du taïchi-chuan	121

Chapitre 4
Conclusion

171

Annexe A
Glossaire et traduction des termes chinois

173

Annexe B
Notions de lecture des termes chinois

185

Dr Yang Jwing-Ming

Le docteur Yang est né le 11 août 1946 à Xinzhu Xian (新竹縣), Taïwan (台灣), République de Chine (中華民國). Il a commencé à pratiquer le *Wushu* (武術) (*Gongfu*, ou kung-fu, 功夫) à l'âge de quinze ans, sous l'égide du maître *Shaolin* de la Grue Blanche (*Shaolin Bai He*, 少林白鶴) Cheng Gin-Gsao (鄭金紹). Pendant son enfance, maître Cheng a appris le *Taizuquan* (太祖拳) avec son grand-père; à l'âge de quinze ans, il a découvert le style de la Grue Blanche avec maître Jin Shao-Feng (金紹峰) qu'il suivit pendant vingt-trois ans, jusqu'à la mort de maître Jin.

En treize ans d'études (1961-1974) sous l'égide de maître Cheng, le Dr Yang est devenu un expert de l'art martial chinois de la Grue Blanche, qui inclut aussi bien l'utilisation des mains nues que de diverses armes telles que le sabre, le bâton, la lance, le trident, ainsi que les deux bâtons courts. Maître Cheng lui a aussi enseigné le chi-kung (*Qigong*, 氣功) et les chin-na (*Qin Na*, 擒拿) de la Grue Blanche, les massages *Tui Na* (推拿) et *Dian Xue* (點穴按摩), ainsi que les principes de traitements par les plantes.

À l'âge de seize ans, le Dr Yang s'intéressa à la pratique du taïchi-chuan du style Yang (*Taijiquan*, 楊氏太極拳) et l'étudia sous l'égide de maître Kao Tao (高濤). Ayant reçu l'enseignement de maître Kao, il poursuivit ses études et recherches sur le taïchi-chuan avec de nombreux maîtres et experts de haut niveau tels que maître Li Mao-Ching (李茂卿) et Wilson Chen (陳炳坤) à Taipei (台北). Maître Li était un élève du célèbre maître Han Ching-Tang (韓慶堂), tandis que Wilson Chen était un élève de maître Zhang Xiang-San (張祥三). C'est à cette période que le Dr Yang a atteint la maîtrise de la forme de taïchi à mains nues, de la Poussée des Mains (Mains Collantes), des séquences de combat à deux, de l'épée et du sabre, ainsi que du chi-kung spécifique au taïchi.

À l'âge de dix-huit ans, le Dr Yang s'est inscrit à l'école supérieure de Tamkang (淡江學院) à Taipei Xian, afin d'y étudier la physique. C'est là qu'il a découvert le style traditionnel *Chang Chuan* de *Shaolin*, dit « Poing Long de *Shaolin* » (*Shaolin Changquan*, 少林長拳) avec maître Li Mao-Ching, dans le cadre du *Tamkang College Guoshu Club* (淡江國術社), de 1964 à 1968; il devint même l'un des assistants-instructeurs de maître Li. En 1971, ayant obtenu sa maîtrise en physique à l'Université nationale de Taïwan (國立大學), il servit l'armée de l'air chinoise jusqu'en 1972. Pendant la durée de son service militaire, il enseigna la physique et le *Wushu* aux étudiants de l'Académie de l'armée de l'air chinoise (空軍學院). Libéré avec les honneurs en 1972, il retourna à l'école supérieure de Tamkang où il enseigna la physique, et reprit, avec maître Li Mao-Ching, l'étude du style *Wushu* du Nord. Cette discipline, spécialisée dans le combat à mains nues favorisant les techniques de jambes, comporte en outre l'étude du maniement de nombreuses armes.

En 1974, le Dr Yang a émigré vers les États-Unis pour y étudier l'ingénierie

mécanique à l'université de Purdue, et c'est à la demande de certains élèves qu'il y a enseigné le kung-fu. Au printemps 1975, il en résulta la création, dans le cadre de l'université, d'une « Fondation pour la recherche en kung-fu chinois » (*Purdue University Chinese Kung Fu Research Club*). Parallèlement, le Dr Yang donnait des cours de taïchi-chuan dans une école supérieure. En 1978, il obtint de l'université de Purdue son doctorat d'ingénierie en mécanique.

En 1980, pour travailler avec Texas Instruments, le Dr Yang s'installa à Houston, où il fonda la *Yang's Shaolin Kung Fu Academy*; en 1982, c'est son élève, Jeffery Bolt, qui fut choisi pour en prendre la direction lorsque le Dr Yang retourna à Boston, où il créa la *Yang's Martial Art Academy (YMAA)* le 1^{er} octobre 1982.

Au mois de juin de l'année 1984, il mit fin à sa carrière d'ingénieur pour consacrer plus de temps à la recherche, l'écriture et l'enseignement des arts martiaux. En mars 1986, il acheta une propriété à Jamaica Plain, dans la banlieue de Boston, dont il fit le quartier général de sa nouvelle organisation, la *Yang's Martial Art Association (YMAA)*. Cette association continua de croître jusqu'au 1^{er} juillet 1989, où la YMAA ne fut plus qu'une des composantes de la *Yang's Oriental Arts Association Inc. (YOAA)*.

En résumé, le Dr Yang s'est impliqué dans la pratique et l'enseignement du *Wushu* chinois depuis 1961. Il a passé treize années à étudier le style Shaolin de la Grue Blanche (*Bai He*), le *Shaolin Changquan* (Poing Long de Shaolin), et le taïchi-chuan. Il a accumulé trente ans d'expérience dans l'enseignement, dont sept années à Taïwan, cinq à l'université de Purdue, deux ans à Houston, et depuis 1982, à Boston, Massachusetts.

En outre, le Dr Yang a été invité partout dans le monde pour diriger des séminaires et partager sa connaissance des arts martiaux chinois et du chi-kung. Ainsi a-t-il visité de nombreux pays, dont le Canada, le Mexique, la France, l'Italie, l'Angleterre, la Pologne, le Portugal, la Hollande, la Hongrie, l'Afrique du Sud, l'Arabie Saoudite, l'Irlande, la Suisse, l'Allemagne et les États-Unis.

Il a aussi écrit et publié plus de vingt ouvrages sur les arts martiaux et le chi-kung. En voici la liste détaillée :

1. *Shaolin Chi Na* (Unique Publications, USA, 1980).
2. *Shaolin Long Fist Kung Fu* (Unique Publications, USA, 1981).
3. *Yang Style Tai Chi Chuan* (Unique Publications, USA, 1981).
4. *Introduction to Ancient Chinese Weapons* (Unique Publications, USA, 1985).
5. *Qi Gong for Health and Martial Arts* (précédemment intitulé *Chi Kung - Health and Martial Arts*; YMAA Publication Center, USA, 1985), traduit en français sous le titre *Chi Kung, pratique martiale et santé* (Budo Éditions, France, 1993).
6. *Northern Shaolin Sword* (YMAA Publication Center, USA, 1985).
7. *Tai Chi Theory & Martial Power* (précédemment intitulé *Advanced Yang Style Tai Chi Chuan, vol.1, Tai Chi Theory and Tai Chi Jing*; YMAA Publication Center, USA, 1986), traduit en français sous le titre *Taïchi-chuan supérieur – Théorie et énergie martiale* (précédemment intitulé *Taichichuan supérieur, énergie interne*; Budo Éditions, France, 1997, 2003)
8. *Tai Chi Chuan Martial Applications* (précédemment intitulé *Advanced Yang Style Tai Chi Chuan, vol.2, Martial Applications*; YMAA Publication Center, USA, 1996), traduit en français sous le titre *Taïchi-chuan supérieur – Applications martiales dans le style Yang classique* (précédemment intitulé *Taichichuan supérieur, applications martiales*; Budo Éditions, France, 1997, 2003).

9. *Analysis of Shaolin Chin Na* (YMAA Publication Center, USA, 1987), traduit en français sous le titre *Chin-na du Shaolin, analyse approfondie* (précédemment intitulé *Analyse approfondie des Chin Na du Shaolin*; Budo Éditions, France, 1992, 2003).
10. *Eight Simple Qigong Exercises for Health – The Eight Pieces of Brocade* (précédemment intitulé *The Eight Pieces of Brocade*; YMAA Publication Center, USA, 1988), traduit en français sous le titre *Huit exercices simples de Qigong pour votre santé – Les Huit Pièces de Brocart* (Budo Éditions, France, 1998).
11. *The Root of Chinese Qigong - The Secrets of Chi Kung Training* (précédemment intitulé *The Root of Chinese Chi Kung - The Secrets of Chi Kung Training*; YMAA Publication center, USA, 1989), traduit en français sous le titre *Les Racines du Chi-kung chinois* (précédemment intitulé *Les Racines du Qigong chinois*; Budo Éditions, France, 1995, 2003).
12. *Qigong, The Secrets of Youth - Da Mo's Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Classics* (précédemment intitulé *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung -The Secret of Youth*; YMAA Publication center, USA, 1989), traduction en cours sous le titre *Chi-kung – Le secret de la jeunesse* chez Budo Éditions (projet 2005).
13. *Xingyiquan – Theory, Applications, Fighting Tactics ans Spirit* (précédemment intitulé *Hsing Yi Chuan – Theory and Applications*; YMAA Publication center, USA, 1990), traduction en projet chez Budo Éditions.
14. *The Essence of Tai Chi Chi Kung - The internal Fondation of Taijiquan* (YMAA Publication center, USA, 1990), traduit en français sous le titre *Taïchi-chuan supérieur – Le chi-kung du taïchi* chez Budo Éditions, 2005.
15. *Arthritis Relief, Chinese Qigong for Healing and Prevention* (précédemment intitulé *Qigong for Arthritis puis Arthritis, The Chinese Way of Healing and Prevention*; YMAA Publication center, USA, 1996).
16. *Chinese Qigong Massage - General Massage* (YMAA Publication center, USA, 1992), traduit en français sous le titre *Massage Chi-kung – Le massage énergétique chinois* (précédemment intitulé *Massage Qigong*; Budo Éditions, France, 1997, 2003).
17. *How to Defend Yourself* (YMAA Publication Center, USA, 1992).
18. *Baguazhang - Emei Baguazhang* (YMAA Publication Center, USA, 1994).
19. *Comprehensive Applications of Shaolin Chin Na - The Practical Defense of Chinese Seizing Arts* (YMAA Publication Center, USA, 1995), traduit en français sous le titre *Chin-na du Shaolin, Application au combat* (Budo Éditions, France, 2003).
20. *Taiji Chin Na - The Seizing Art of Taijiquan* (YMAA Publication Center, USA, 1995), traduction en cours sous le titre *Taïchi-chuan supérieur – Le Chin-na du taïchi* chez Budo Éditions (projet 2005).
21. *The Essence of Shaolin White Crane* (YMAA Publication Center, USA, 1996), traduit en français sous le titre *Kung-fu Shaolin – Puissance martiale et chi-kung* (Budo Éditions, France, 2002).
22. *Back Pain Relief - Chinese Qigong for Healing and Prevention* (YMAA Publication Center, USA, 2004), (précédemment *Back Pain - Chinese Qigong for Healing and Prevention*; YMAA Publication Center, USA, 1997) traduction en cours chez Budo Éditions (projet 2005).
23. *Ancient Chinese Weapons* (YMAA Publication Center, USA, 1999).
24. *Taijiquan - Classical Yang Style* (YMAA Publication Center, USA, 1999), traduit en français sous le titre *Taïchi-chuan supérieur – Le style Yang, enseignement*

approfondi de la forme classique (Budo Éditions, France, 2003).

25. *Tai Chi Secrets of Ancient Masters* (YMAA Publication Center, USA, 1999), traduit en français sous le titre *Les secrets des anciens maîtres de taïchi* (Budo Éditions, France, 2001).
26. *Taiji Sword - Classical Yang Style* (YMAA Publication Center, USA, 1999), traduit en français sous le titre *Taïchi-chuan supérieur – L'épée du Taïchi dans le style Yang classique* (Budo Éditions, France, 2003).
27. *Tai Chi Secrets of Wū & Li styles* (YMAA Publication Center, USA, 2001), traduction en projet chez Budo Éditions.
28. *Tai Chi Secrets of Yang style* (YMAA Publication Center, USA, 2001), traduction en projet chez Budo Éditions.
29. *Tai Chi Secrets of Wu style* (YMAA Publication Center, USA, 2001), traduction en projet chez Budo Éditions.
30. *Taijiquan Theory* (YMAA Publication Center, USA, 2003), traduction en projet chez Budo Éditions.

Le Dr Yang a aussi produit les films vidéo suivants :

1. *Taijiquan Classical Yang Style – The Complete Form and Qigong* (DVD) (YMAA Publication Center, 2004), traduit en français sous le titre *Taïchichuan supérieur – Le style Yang* (Budo Éditions, France, 2004).
2. *Shaolin Long Fist Kung-fu – Basic Sequence* (DVD réunissant les films *Shaolin Long Fist Kung Fu - Lien Bu Chuan and Its Applications* (YMAA Publication Center, 1985), *Shaolin Long Fist Kung Fu - Gung Li Chuan and Its Applications* (YMAA Publication Center, 1986) et *Shaolin Long Fist Kung Fu - Twelve Tan Tui and heir Applications* (YMAA Publication Center, USA, 2001), traduit en français sous le titre *Kung-fu Shaolin Chang Chuan – Séquences fondamentales* (Budo Éditions, France, 2004).
3. *Shaolin Chin Na* (YMAA Publication Center, 1987), traduit en français sous le titre *Chin Na du Shaolin* (Budo Store, 1997 ; Budo Éditions, 2003).
4. *Wai Dan Chi Kung - The eight pieces of brocade* (YMAA Publication Center, 1987).
5. *The Essence of Tai Chi Chi Kung* (YMAA Publication center, 1990).
6. *Arthritis Relief* (YMAA Publication center, 1991).
7. *Qigong Massage - Self Massage* (YMAA Publication Center, 1992).
8. *Qigong Massage - With a Partner* (YMAA Publication Center, 1992).
9. *Defend Yourself 1 - Unarmed Attack* (YMAA Publication Center, 1992).
10. *Defend Yourself 2 - Knife Attack* (YMAA Publication Center, 1992).
11. *Comprehensive Applications of Shaolin Chin Na 1* (YMAA Publication Center, 1995) traduit en français sous le titre *Chin-na du Shaolin, application au combat vol.1 : contre les attaques à mains nues* (Budo Éditions, 2004).
12. *Comprehensive Applications of Shaolin Chin Na 2* (YMAA Publication Center, 1995) traduit en français sous le titre *Chin-na du Shaolin, application au combat vol.2 : contre les attaques au couteau et les saisies* (Budo Éditions, 2004).
13. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Yi Lu Mai Fu & Er Lu Mai Fu* (YMAA Publication Center, 1995).
14. *Shaolin Long Fist Kung Fu - Shi Zi Tang* (YMAA Publication Center, 1995).
15. *Taiji Chin Na* (YMAA Publication Center, 1995).
16. *Emei Baguazhang - 1: Basic Training, Qigong, Eight Palms and Applications* (YMAA Publication Center, 1995).

17. *Emei Baguazhang - 2: Swimming Body Baguazhang and Its Applications* (YMAA Publication Center, 1995).
18. *Emei Baguazhang - 3: Bagua Deer Hook Sword and Its Applications* (YMAA Publication Center, 1995).
19. *Xingyiquan - 12 Animal Patterns and Their Applications* (YMAA Publication Center, 1995).
20. *24 and 48 Simplified Taijiquan* (YMAA Publication Center, 1995).
21. *White Crane Hard Qigong* (YMAA Publication Center, 1997) (DVD regroupant les films *White Crane Hard Qigong* (YMAA Publication Center, 1997) et *White Crane Soft Qigong* (YMAA Publication Center, 1997), traduit en français sous le titre *Kung-fu Shaolin – Chi-kung dur et doux* (Budo Éditions, France, 2004).
22. *White Crane Hard Qigong* (YMAA Publication Center, 1997).
23. *White Crane Soft Qigong* (YMAA Publication Center, 1997).
24. *Xia Hu Yan - Intermediate Level Long Fist Sequence* (YMAA Publication Center, 1997).
25. *Back Pain Relief - Chinese Qigong for Healing and Prevention* (YMAA Publication Center, 1997).
26. *Scientific Foundation of Chinese Qigong* (YMAA Publication Center, 1997).
27. *Taiji Sword - Classical Yang Style* (YMAA Publication Center, USA, 1999), traduction française en cours chez Budo Éditions.
28. *Chin Na in Depth - Course 1 to 4* (DVD regroupant les films *Chin Na in Depth - Course 1* (YMAA Publication Center, USA, 2000), *Chin Na in Depth - Course 2* (YMAA Publication Center, USA, 2000), *Chin Na in Depth - Course 3* (YMAA Publication Center, USA, 2001), *Chin Na in Depth - Course 4* (YMAA Publication Center, USA, 2001), traduit en français sous le titre *Chin-na en détail cours 1, 2, 3, 4* (Budo Éditions, France, 2004).
29. *Northern Shaolin Sword - San Cai Jian & Its Applications* (YMAA Publication Center, USA, 2000).
30. *Northern Shaolin Sword - Kun Wu Jian & Its Applications* (YMAA Publication Center, USA, 2000).
31. *Northern Shaolin Sword - Qi Men Jian & Its Applications* (YMAA Publication Center, USA, 2000).
32. *Chin Na in Depth - Course 5 to 8* (DVD regroupant les films *Chin Na in Depth - Course 5* (YMAA Publication Center, USA, 2001), *Chin Na in Depth - Course 6* (YMAA Publication Center, USA, 2001), *Chin Na in Depth - Course 7* (YMAA Publication Center, USA, 2002), *Chin Na in Depth - Course 8* (YMAA Publication Center, USA, 2002), traduit en français sous le titre *Chin-na en détail cours 5, 6, 7, 8* (Budo Éditions, France, 2004).
33. *Chin Na in Depth - Course 9 to 12* (DVD regroupant les films *Chin Na in Depth - Course 9* (YMAA Publication Center, USA, 2002), *Chin Na in Depth - Course 10* (YMAA Publication Center, USA, 2002), *Chin Na in Depth - Course 11* (YMAA Publication Center, USA, 2002), *Chin Na in Depth - Course 12* (YMAA Publication Center, USA, 2002), traduit en français sous le titre *Chin-na en détail cours 9, 10, 11, 12* (Budo Éditions, France, 2004).
34. *Shaolin White Crane Kung Fu - Basic training, vol. 1* (YMAA Publication Center, USA, 2003) et *Shaolin White Crane Kung Fu - Basic training, vol. 2* (YMAA Publication Center, USA, 2003), traduits en français et regroupés sous le titre *Kung-fu Shaolin – Entraînement de base* (Budo Éditions, France, 2004).
35. *Shaolin White Crane Kung Fu - Basic training, vol. 3* (YMAA Publication Center, USA, 2004).

36. *Taiji Saber - Classical Yang Style* (YMAA Publication Center, USA, 2003).
37. *Taiji Yin & Yang Symbol Sticking Hands, vol. 1* (YMAA Publication Center, USA, 2002).
38. *Taiji Yin Pushing Hands, vol. 1* (YMAA Publication Center, USA, 2002).
39. *Taiji Yin Pushing Hands, vol. 2* (YMAA Publication Center, USA, 2003).
40. *Taiji Ball Qigong, vol. 1 - 16 Circling Patterns* (YMAA Publication Center, USA, 2003).
41. *Taiji Ball Qigong, vol. 2 - 16 Rotating Patterns* (YMAA Publication Center, USA, 2003).
42. *Advanced Practical Chin Na – vol. 1* (YMAA Publication Center, USA, 2004).
43. *Advanced Practical Chin Na – vol. 2* (YMAA Publication Center, USA, 2004).
44. *Shaolin Kung-fu – Fundamental Training 1 & 2* (YMAA Publication Center, USA, 2005), traduit en français sous le titre *Kung-fu Shaolin Chang Chuan – Entraînement fondamental* (Budo Éditions, France, 2005).
45. *Taiji Fighting Set – Two Person Matching Set* (YMAA Publication Center, USA, 2005).
46. *Taiji Wrestling, vol. 1 – Taiji Shuai Jiao* (YMAA Publication Center, USA, 2005).
47. *Taiji Wrestling, vol. 2 – Taiji Shuai Jiao* (YMAA Publication Center, USA, 2005).
48. *Taiji & Shaolin Staff, vol. 2* (YMAA Publication Center, USA, 2005).

La majorité de ces films sont disponibles en VHS-PAL et sont distribués en langue anglaise par le libraire spécialisé Budo Store (Paris). Certains titres sont ou seront prochainement disponibles en langue française dans notre catalogue.

Depuis quelques années maintenant, le peuple Américain se trouve confronté à la nécessité de réexaminer en profondeur son système de santé publique. Cette remise en question a donné naissance à des débats dans lesquels il a fallu repenser non seulement la manière dont sont dispensés les soins et chercher à savoir qui payerait la facture mais aussi et surtout, cela nous a apporté un point de vue nouveau qui a profondément bouleversé notre approche philosophique quant à notre santé et notre bien-être. En regard du challenge que représentent les nouvelles maladies qui apparaissent et les dysfonctionnements nouveaux auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui, nous avons été forcé de réexaminer notre engagement quant à notre système de santé. Cela est plus particulièrement vrai que de nos jours, et au vu des développements des échanges internationaux, une maladie qui apparaît sur un continent à de fortes chances de toucher les autres continents et ce, de manière assez rapide. Ainsi donc, nous nous sommes assez rapidement rendus compte que nous devons impérativement modifier notre point de vue et endosser, chacun pour soit, l'entière responsabilité de sa propre santé. Nous avons aussi compris que nous pouvions, en ce qui concerne notre propre santé, devenir au choix, soit notre meilleur ami soit notre pire ennemi. Cette nouvelle nécessité de prendre en main sa propre santé a révélé notre besoin de trouver des méthodes nouvelles est efficace pour rétablir ou maintenir notre état de santé et de bien-être.

Nous nous sommes donc tournés vers ce que l'on appelait les pratiques « alternatives » de maintien de la santé. Pratiques qui ont petit à petit perdu leur aspect alternatif pour adopter le tout nouveau statut de « pratiques complémentaires ». Cette modification de notre approche n'est pas due au manque de compétences de nos médecins ni à une baisse de résultats de la recherche. En réalité, notre médecine n'a jamais été meilleure qu'aujourd'hui et cela sans même parler des machines dont elle dispose ni des preuves quotidiennes de l'efficacité des traitements et soins qu'elle prodigue. La médecine moderne n'a pas failli; en fait, elle n'a, au même titre que la recherche dans le domaine de la santé, jamais atteint un tel niveau de développement. Mais alors, pourquoi sommes nous si nombreux à connaître un état de santé déficient? Ce qui s'est produit, c'est que nous sommes petit à petit devenus dépendant des autres (médecins) ou d'autre chose (la médication) pour veiller à notre bien-être et sur notre état de santé mais encore pour soigner nos maladies, nos corps et nos vies. Si les méthodes de réparations qu'offre la médecine et ses progrès sont souvent efficaces, ces résultats ne sont généralement ni permanents ni complets. En cherchant autour de nous des modèles de bonne santé, nous pouvons constater que les gens qui sont brillants, dynamiques, sans stress et heureux, en d'autres termes, en bonne santé, sont ceux qui prennent en main leur santé. Nous pouvons dès lors nous poser la légitime question de savoir ce qui les maintient dans un tel état de bonne santé.

Les personnes qui prennent elles-mêmes en charge leur santé et ce au niveau physique, mental, émotionnel, psychologique et spirituel, ont en réalité découvert une ou des méthodes capables de gérer tous ces aspects de leur santé

en même temps. Ce qu'elles ont découvert est en réalité un catalyseur qui permet à cette prise en charge de leur propre santé de donner les meilleurs résultats : l'intégrité de l'ensemble de leur être. De nos jours en effet, de nombreuses personnes ont la chance d'avoir découvert ces méthodes et pratiques traditionnelles orientales qui permettent de développer les interconnexions qui font de nous une seule et même unité : la pratique du chi-kung et du taïchi.

Jusqu'à ces dernières années, peu de gens avaient entendu parler de ces pratiques. Toutefois, tout au long de la dernière décennie, de plus en plus d'informations et d'explications sont venues étayer ces méthodes et pratiques orientales les rendant bien plus accessibles aux yeux de notre culture. Dès lors, nous sommes de plus en plus nombreux à en avoir entendu parler. Pourtant, ce retour vers les méthodes et pratiques anciennes et si peu connues, doit impérativement se faire sous l'égide d'un guide éclairé et possédant parfaitement son sujet.

Le Dr. Yang est le meilleur candidat qui soit pour tenir ce rôle de guide. Ces connaissances sont particulièrement bien documentées et, en tant que membre de la faculté de « A Taste of China » depuis de nombreuses années, il a de tous temps été particulièrement bien reçu par les élèves qui ont assisté aux cours et séminaires qu'il y dispense sur le thème des pratiques de santé chinoises en général et du chi-kung et du taïchi en particulier. En tant que directeur de la faculté « A Taste of China », une organisation qui depuis 1983 promeut les arts martiaux chinois en général et organise des tournois nationaux et internationaux, j'ai l'honneur de compter le Dr. Yang parmi les enseignants les plus appréciés. La profondeur de ses connaissances et son style d'enseignement unique en font l'un des plus précieux membres de cette communauté.

Ses acquis et l'entraînement qu'il a reçu sont particulièrement bien adaptés à la recherche du développement intérieur, car il combine son expérience personnelle avec une approche « académique ». Il a en outre cette merveilleuse capacité à présenter les fondements et l'histoire du chi-kung et du taïchi sans faire lourdement peser le passé sur les pratiques actuelles. Il utilise des termes centenaires et les projette dans notre langage courant. Il inclut dans son enseignement la juste quantité d'information nécessaire pour nous permettre d'appréhender au mieux les concepts qu'il présente. Être capable de combiner l'ancien et le moderne, l'ésotérique et le commun, le physique et le mental, ainsi que la théorie et la pratique est la marque d'une personne particulièrement cultivée et le Dr. Yang réussi cela avec brio.

La façon qu'il a d'expliquer les choses rend les informations qu'il dispense accessibles. Sa manière toute personnelle de s'adresser directement au lecteur nous fait entrer de plein pied dans les processus qu'il décrit, stimule notre intérêt, et nous rassure quant au fait que nous soyons tout à fait capables d'accomplir les exercices et d'atteindre les résultats escomptés. Son enseignement est en parfait accord avec ses écrits et son style littéraire ; simple, direct et précis. Il est respectueux du lecteur et ne présume absolument pas de son niveau de connaissance ou d'expertise. Dans ce livre, comme dans les autres, il explique aussi clairement que le permet le support média qu'est l'imprimerie ce que le lecteur doit faire ou sentir et surtout pourquoi.

Sur le chemin de la découverte de notre corps et de notre mental mais aussi de l'établissement de ces connexions qui sont là dans l'attente d'être établies, il

est particulièrement important que nous puissions bénéficier d'une telle ressource dont le plus grand mérite consiste à nous mener doucement et efficacement sur le chemin d'une pratique juste et d'une compréhension approfondie et ce, dans le but de nous permettre d'atteindre notre but, à savoir retrouver une bonne santé et un certain bien-être.

Pat Rice
Directeur de « A Taste of China »
Winchester, Virginie
10 juillet 1998

Depuis une vingtaine d'années maintenant, le concept chinois du « chi » a progressivement été mieux compris par le monde occidental et accepté par la science médicale moderne. On sait aujourd'hui que le chi est ce que nous nommons « bioélectricité » et que cette dernière circule dans le corps humain. Cela représente donc une découverte relativement récente pour la médecine occidentale. En fait, ce nouvel intérêt pour ce domaine de recherche que représente la bioélectricité et du fait de l'ouverture de plus en plus grande de la communication avec la Chine, il est fort probable que ce domaine de recherche ne connaisse un grand « boom » dans les prochaines années. Le signe avant-coureur de l'apparition d'un tel engouement pour la recherche dans le domaine du chi est cette acceptation de plus en plus répandue de l'efficacité des traitements mis en œuvre par l'acupuncture et de la popularité grandissante du chi-kung et du taïchi-chuan.

De manière surprenante, l'attrait que suscite le taïchi-chuan n'est pas dû à son potentiel martial, mais plutôt aux bienfaits qu'il apporte au niveau de la santé et de la qualité de vie. Bien que ce soit au départ un art martial à part entière, le taïchi-chuan emmène le pratiquant vers les niveaux les plus élevés de la relaxation du corps, de calme et de paix de l'esprit. Plus encore, la pratique de cet art favorise et accroît la circulation interne du chi ce qui est en soit l'une des clefs majeures quant à entretenir la santé voire même de soigner de nombreuses pathologies.

Contrairement aux autres arts martiaux internes tels que le *Xingyiquan*, le *Bagua* et le *Lui He Ba Fa*, l'abord de l'entraînement au taïchi-chuan se fait dans une extrême décontraction, l'utilisation des muscles étant réduite à son strict minimum. De ce fait, le taïchi peut être pratiqué à tous les âges. Mon expérience de l'enseignement de cet art tend à prouver que la plupart des gens qui abordent la pratique du taïchi sont soit malades soit d'un certain âge. La capacité qu'a le taïchi à soigner certaines pathologies tels que les problèmes d'estomac, de poumons, de cœur, de reins ou encore la pression artérielle élevée, l'arthrite, les troubles mentaux, est depuis fort longtemps reconnue. Vous pourrez mieux comprendre pourquoi et comment le taïchi et le chi-kung sont à même de réaliser cela lorsque vous aurez étudié et compris les principes et théories sur lesquelles ils s'appuient.

Bien que le taïchi-chuan puisse vous doter d'un corps et d'un esprit détendus et calmes, le plus important des bienfaits qu'il soit en mesure de vous apporter est de faire accéder à niveau bien plus élevé de compréhension de la vie et de la nature. Le taïchi vous conduit en effet sur le chemin grâce auquel il vous est possible de vous servir de votre énergie pour communiquer et communier avec la nature. Ce chemin est par ailleurs aussi celui qui mène à la santé du corps mais aussi à celle de l'esprit. Lorsque vous aurez atteint un tel objectif, comment pourriez-vous encore douter ou ne pas être sûr de ce que peut être le véritable sens de votre vie?

Les enchaînements de chi-kung mis en œuvre par le taïchi-chuan sont constitués d'exercices simples conçus pour vous permettre de sentir ou ressentir

votre propre chi et vous mettre sur la voie quant à comprendre les manières de vous en servir. En cela, ces exercices ne font pas qu'améliorer la circulation de votre chi mais sont en réalité une clef majeure quant au succès de votre pratique et ce, que ce soit au niveau martial ou purement pour la santé. En réalité il n'existe quasiment aucune différence entre le chi-kung du taïchi et le taïchi en lui-même et ce, du fait que les exigences quant à une pratique correcte sont identiques pour les deux. La principale différence tient au fait que les exercices de chi-kung sont généralement beaucoup plus simples que les mouvements du taïchi. Cela permet d'ailleurs au pratiquant de concentrer tous ses efforts à améliorer sa capacité à ressentir l'intérieur de son corps. Certains des exercices du chi-kung ne sont en fait qu'une forme simplifiée tirée des mouvements que comporte la séquence solo du taïchi-chuan.

Il existe nombre de styles différents de taïchi-chuan ayant chacun ses propres enchaînements de chi-kung. Dans le présent livre, je vous présenterai les enchaînements qui m'ont été enseignés par mes maîtres. Dans le premier chapitre, nous étudierons le passé historique du chi-kung et du taïchi-chuan et vous présenterons les théories générales ainsi que les concepts d'entraînement du chi-kung. Dans le second chapitre, nous étudierons les racines ou l'essence des théories qui régissent l'entraînement au taïchi: le Yin/Yang. Enfin, dans le troisième chapitre nous vous présenterons les exercices du chi-kung pour taïchi.

Dr. Yang Jwing Ming
Boston, 1993

Depuis que l'acupuncture chinoise a été introduite en Occident, le concept du chi et de sa circulation dans le corps humain a été progressivement mieux reconnu et accepté, aussi bien par les médecins que par le public d'une manière générale. Dans nos pays, de plus en plus de personnes, se tournent vers les traitements par l'acupuncture ou vers la pratique des chi-kung, pour améliorer leur santé. Au fur et à mesure que leurs connaissances s'accroissent et qu'ils goûtent aux merveilleux bienfaits de leur pratique, la réputation de ces arts orientaux prend de l'ampleur.

La pratique du chi-kung (qui est la science du travail sur le chi, l'énergie vivante contenue dans le corps) peut non seulement améliorer votre santé et votre équilibre mental, mais peut aussi soigner un grand nombre de maladies en diminuant d'autant la nécessité de faire appel à la médecine et aux médicaments. Le chi-kung met en œuvre aussi bien la méditation immobile, que la méditation en mouvement, pour favoriser, accroître, et réguler la circulation du chi.

Si vous pratiquez de manière régulière, votre mental deviendra progressivement calme et en paix, et votre être dans son ensemble commencera à se sentir plus équilibré. Toutefois, le résultat le plus important d'une pratique régulière du chi-kung est la découverte du monde interne de votre énergie corporelle. Grâce à la sensation, au ressenti, et à l'examen de vos « expériences internes », vous commencerez à mieux vous comprendre, non seulement d'un point de vue physique, mais aussi mental et énergétique. Cette science de la sensation interne, que les Chinois étudient depuis des centaines d'années, est généralement ignorée en Occident. Pourtant, dans nos sociétés actuelles, actives et sources de confusions, ce type d'entraînement est particulièrement vital. En effet, et grâce à la paix, au calme, et à la souplesse énergétique que peut procurer le chi-kung, vous serez à même de mieux vous détendre et d'apprécier votre travail quotidien, voire de trouver enfin le véritable bonheur.

Je suis intimement persuadé qu'il est de la plus haute importance pour l'Occident d'apprendre, d'étudier, de mener des recherches, et de développer cet art interne scientifique et ce, de manière immédiate et à grande échelle. Je pense sincèrement que cela peut en effet être particulièrement efficace pour aider les gens, et plus spécialement les jeunes gens, pour affronter les effrayants et perturbateurs challenges de la vie. La pratique générale du chi-kung équilibre l'énergie interne de nos vies, et peut être aussi bien génératrice de guérison qu'instructive pour les pratiquants. Les personnes âgées en particulier, découvriront que le chi-kung peut maintenir leur santé, et même ralentir leur processus de vieillissement, aussi bien que maintenir la santé de leur corps. De plus, le chi-kung peut aider les personnes âgées à vaincre la dépression et à améliorer la qualité de leur vie. Je suis confiant dans le fait que les Occidentaux réaliseront bientôt que la pratique du chi-kung peut leur apporter de nouvelles perspectives, à la fois sur eux-mêmes et sur l'univers de l'énergie, un univers qu'ils habitent et qu'ils peuvent modeler à volonté.

Durant les treize dernières années, j'ai voyagé partout à travers le monde pour partager mes connaissances du chi-kung et des arts martiaux chinois. L'un

des sujets les plus prisés à propos duquel on me pose très souvent des questions, est le chi-kung du taïchi. En effet, grâce à la pratique du chi-kung du taïchi, un très grand nombre de pratiquants du taïchi-chuan ont pu prendre conscience de la sensation interne que produit le chi, et ont appris à équilibrer et à manipuler ce dernier de manière créative et constructive. Sur la base de cette sensation et de cette compréhension, ces pratiquants ont appris à adapter leur pratique du taïchi-chuan dans leur vie quotidienne, et ce aussi bien de manière physique que mentale. Cela est dû au fait que le chi-kung pour taïchi est le fondement de la pratique du taïchi-chuan. Une fois que vous aurez compris ceci et que vous pourrez accéder à la sensation profonde de ces fondements, votre pratique du taïchi-chuan évoluera pour atteindre les niveaux les plus profonds de l'art.

Je suis particulièrement heureux de voir que cette version en français de *The Essence of Tai Ji Qi Gong* est mise à la disposition du public à laquelle j'ai appliqué le système Pinyin pour la retranscription des termes chinois, car ce mode de retranscription est devenu plus largement accepté, aussi bien au niveau du plus grand public, que dans les cercles plus académiques.

Si, après avoir lu cet ouvrage, vous vous découvrez un intérêt pour en apprendre davantage à propos des chi-kung chinois, vous pouvez vous référer aux autres livres que j'ai écrit sur le sujet.

Niveau débutant :

1. *Chi-kung, pratique martiale et santé* (nouvelle édition prévue en 2005),
2. *Les huit exercices simples de chi-kung - les huit pièces de Brocart*,
3. *Arthritis Relief - Chinese Qigong for Healing and Prevention*,
4. *Back Pain Relief - Chinese Qigong for Healing and Prevention* (Parution en français prévue pour 2005).

Niveau intermédiaire :

1. *Massage chi-kung, massage énergétique chinois*.
2. *Les racines chi-kung chinois*.

Niveau avancé :

1. *Le chi-kung de la méditation - la respiration embryonnaire* (Parution en français prévue pour 2005),
2. *Qigong, the secret of Youth - Da Mo's Muscle Tendon and Marrow Brain Washing Classics* (Parution en français prévue pour 2005),
3. *Kung-fu shaolin, puissance martiale et chi-kung*.

Il existe par ailleurs des DVD pour accompagner la plupart des publications citées ci-dessus. Vous pouvez obtenir un catalogue gratuit auprès des Éditions Budo.

Dr. Yang, Jwing-Ming
Boston, 7 janvier 1998

Le chi-kung du taïchi-chuan

太極氣功

3-1. Les concepts généraux de l'entraînement

Avant d'aborder la pratique du taïchi-chuan, il est quelques points importants que vous devez bien comprendre. Premièrement, si vous considérez la pratique du chi-kung comme un combat contre la maladie et le vieillissement, alors votre corps est le champ de bataille, votre mental est le Général, votre respiration est la stratégie, votre chi représente les soldats, et votre esprit est le moral du Général et de ses soldats. Ainsi, et pour emporter la victoire dans ce combat, vous devez avoir une parfaite connaissance du champ de bataille (le corps) et apprendre à le disposer de la meilleure et la plus avantageuse manière qui soit. Le Général (mental) commandant cette bataille doit être calme, avisé, et doit en permanence savoir ce qu'il fait de sorte à pouvoir établir la meilleure et la plus adaptée des stratégies (la respiration). Lorsque le champ de bataille, le Général et la stratégie (corps, mental et respiration) sont correctement articulés, les soldats (le chi) peuvent être dirigés avec efficacité. Enfin, vous aurez aussi besoin d'un esprit combatif et d'un moral élevé.

Pour pratiquer le chi-kung, vous devez accorder la priorité à la régulation de vos corps, respiration et mental. Il vous faut en effet continuellement les réguler et ce, jusqu'à ce que cette régulation se fasse de manière automatique et que votre mental soit libéré de cette tâche. Ce n'est qu'alors que vous pourrez ressentir votre chi et que votre *Yi* aura la capacité de le mobiliser et le guider de manière aisée et harmonieuse. Le but ultime de cette régulation est de vous doter de la capacité à guider votre chi vers votre tête pour nourrir votre cerveau et élever votre esprit de vitalité.

Deuxièmement, et bien que vous puissiez apprendre la théorie et les mouvements grâce à ce livre, il faut bien être conscient que les mouvements ne peuvent y être aussi vivants et que votre compréhension de ces mêmes mouvements ne peut être aussi précise et détaillée que si vous aviez recueilli ces informations auprès d'un professeur. En d'autres termes, bien que les livres soient à même de vous offrir une analyse détaillée de théories, ce qui peut ultérieurement vous permettre d'atteindre les niveaux les plus élevés de compréhension, ils pèchent souvent par manque de clarté quant à enseigner les mouvements eux-mêmes. Bien sûr, les vidéo cassettes peuvent en partie combler cette lacune. Toutefois, travailler sur la base du livre et de sa cassette

d'accompagnement ne peut en aucun cas vous apporter la juste sensation que doit procurer le mouvement ou la forme. Il faut savoir que ces sensations internes que vous devriez ressentir représentent l'aspect le plus important de la pratique et ne peuvent vous être enseignées que par un professeur. Pourtant, et malgré tous ces obstacles, des milliers de pratiquant ont atteint des niveaux avancés de la pratique et ce, grâce à la lecture d'ouvrages, à la réflexion et à l'entraînement. En effet, si vous comprenez la théorie, que vous connaissez les mouvements et que vous travaillez avec patience et intelligence, vous pouvez accumuler suffisamment d'expérience pour atteindre les niveaux les plus élevés de sensation de ces exercices. Ce n'est que lorsque vous aurez atteint ces niveaux de sensation des mouvements et de pratique que vous pourrez prétendre avoir atteint l'essence de l'entraînement.

Troisièmement, il vous faut garder à l'esprit que la théorie est l'aspect Yin de la connaissance et que la pratique en est l'aspect Yang qui manifeste la théorie. Cela revient à dire que si vous voulez réellement comprendre un exercice, vous devez aussi bien en étudier la théorie que pratiquer le dit exercice. Ces deux aspects de l'apprentissage s'entraident et se complètent de sorte à ce que le Yin et le Yang puissent croître ensemble et vous mener à l'essence de la pratique. Si vous êtes intéressés par plus d'informations à propos de la théorie du chi-kung, vous pouvez vous référer aux autres ouvrages sur le sujet, édités par le centre de publication de la YMAA.

Dans ce chapitre, nous aborderons quelques clefs essentielles et concepts généraux quant à la réussite de l'entraînement au chi-kung. Nous vous présenterons ensuite un chi-kung d'échauffement. Les pratiquants débutants ont trop souvent tendance à ignorer cette partie de la pratique. Cela est malheureux car cet échauffement est presque aussi important que la pratique du chi-kung lui-même. En effet, ces chi-kung d'échauffement ont la capacité d'amener votre corps et votre esprit dans un état de profonde méditation, prêts pour la pratique. Dans cet état, vous serez plus à même de ressentir et de guider votre chi dans votre corps, ce qui est bien entendu une clef essentielle en vue de la pratique du chi-kung. En d'autres termes, le chi-kung d'échauffement fait partie intégrante de l'entraînement au chi-kung.

3-2. Les principes fondamentaux de l'entraînement

Dans cette partie, nous résumerons les règles et principes d'entraînement que nous avons vu plus haut. Il est fortement recommandé de garder ces éléments à l'esprit pendant votre pratique.

En tout premier lieu, il est important que vous ayez déterminé et compris le but que vous recherchez. Ainsi par exemple, si vous êtes débutant, vous devez d'abord réguler votre corps jusqu'à ce que vous le sentiez détendu et confortable. Vous devez avoir atteint ce premier objectif avant d'aborder la régulation de votre respiration et celle de votre mental. Par contre, si vous êtes déjà expérimenté et que vous avez accompli les régulations successives de votre corps, de votre respiration et de votre mental, vous devez alors commencer à entraîner ce dernier à mobiliser et mettre en circulation votre chi. Naturellement, si vous avez déjà atteint cet objectif, votre prochain but consiste à apprendre à réguler votre esprit. Ces processus de régulation sont primordiaux pour la

pratique du chi-kung. Il est donc important de les revoir encore avant d'entamer l'entraînement en soit.

Réguler le corps (*Tiao Shen*, 調身). Réguler le corps consiste à ajuster ce dernier jusqu'à ce qu'il soit détendu, centré, équilibré et enraciné. Lorsque vous effectuez par exemple une poussée à l'aide de l'un de vos bras, vos muscles doivent être extrêmement relâchés et ce, au point où la sensation de décontraction se propage jusque dans la moelle de vos os. Ce n'est en effet qu'à cette condition que vous pourrez emmener votre chi aussi profondément que dans la moelle de vos os et aussi superficiellement que jusqu'au niveau de votre peau. Par ailleurs, le mouvement de votre bras doit aussi être coordonné à ceux de votre tronc. Cela donne alors la possibilité à votre corps de se mouvoir avec fluidité et harmonie et de se comporter comme une seule et même unité. La correcte coordination de votre corps vous donne la possibilité de trouver votre équilibre. Dès lors, et comme pour chacun des mouvements que vous exécutez, votre corps doit être bien droit (la tête suspendue) et enraciné. Pour que le bras qui exécute la poussée soit lui aussi enraciné, votre coude doit être « plombé » et votre épaule, totalement relâchée. C'est cette disposition du bras, résultat de la régulation du corps, qui donne à la poussée de votre bras ses racines et permet à votre *Yi* d'y amener un flux important de chi. Vous pouvez donc le constater, la régulation du corps est l'un des processus de base les plus importants quant à la pratique du chi-kung.

Réguler la respiration (*Tiao Xi*, 調息). Lorsque vous avez atteint le niveau où vous vous sentirez à l'aise et confortable et que votre corps est détendu, centré, équilibré et ancré, la circulation du chi dans votre corps ne connaîtra alors plus aucune stagnation. Vous pourrez alors commencer à apprendre à vous servir de votre mental pour commander à la circulation de votre chi. Pour cela, vous devez tout d'abord apprendre à réguler votre respiration. Souvenez-vous que la respiration est considérée comme une stratégie du point de vue du chi-kung. Lorsque vous pourrez respirer correctement, votre mental aura alors la capacité de mobiliser et mettre en mouvement votre chi et ce, de manière efficace et sans efforts.

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, il existe deux façons principales de respirer: la respiration abdominale normale et la respiration abdominale inversée. La respiration abdominale normale est communément utilisée pour mettre le chi en circulation dans les douze méridiens, ce qui participe à vous détendre et ce aussi bien physiquement que mentalement. Par contre, si vous désirez emmener votre chi jusqu'à la surface de votre peau soit jusque dans les moelles de vos os, vous ferez alors appel à la respiration abdominale inversée. Ce mode respiratoire est bien plus « agressif » et donc particulièrement apprécié et utilisé par les pratiquants des chi-kung martiaux.

Enfin, et peu importe le type de respiration que vous choisissiez, celle-ci doit toujours être parfaitement coordonnée aux mouvements de votre point *Hui Yin* et de votre anus. Nous aborderons plus en détail encore ces deux modes respiratoires un peu plus loin dans ce chapitre.

Réguler l'esprit/mental (*Tiao Xin*, 調心). À la recherche de la régulation de votre esprit/mental, vous devrez tout d'abord apprendre à amener votre mental et votre attention à l'intérieur de votre corps. Cela est bien entendu indispensable pour ressentir la circulation du chi. La première étape consiste

donc à apprendre à contrôler votre esprit émotionnel de sorte à le calmer et le pacifier afin que vous puissiez vous concentrer. Seulement alors pourrez-vous utiliser votre *Yi* pour mobiliser et mettre en mouvement votre chi.

Réguler le chi (*Tiao Qi*, 調氣). Une fois que vous avez appris à vous servir de votre *Yi* pour mettre en circulation de manière efficace votre chi, vous pourrez alors commencer à travailler dans plusieurs directions pour réguler votre chi. En premier lieu, vous chercherez à faire circuler cette énergie dans l'ensemble de votre corps et ce, de manière forte et harmonieuse. Ensuite, vous devrez chercher à en accroître la quantité présente dans votre corps pour renforcer ce dernier. Troisièmement, vous apprendrez à emmener le chi vers la surface de votre peau, mais aussi vers les moelles de vos os. Cela permettra alors d'entretenir l'élasticité et la jeunesse de votre peau mais aussi de maintenir le bon fonctionnement de l'usine du sang que sont les moelles. Enfin, vous apprendrez à guider votre chi vers votre tête afin de nourrir votre cerveau. Ce dernier est le centre de tout votre être et de sa condition dépendent les racines de la santé de votre corps. Lorsque le cerveau est en bonne santé, il peut élever l'esprit de votre vitalité ce qui est l'une des clefs majeures du secret de la longévité.

Pour atteindre ces différents objectifs, vous devez d'abord apprendre à faire circuler votre chi sans aucune stagnation. Cela est possible lorsque toute votre concentration est focalisée sur la circulation de votre énergie et à condition que votre corps soit débarrassé de toute tension qui pourrait faire stagner le chi. À terme, votre corps vous procurera graduellement l'impression de disparaître et de devenir transparent.

Réguler l'esprit (*Tiao Shen*, 調神). Une fois que vous aurez atteint ce stade de « transparence », vous serez à même de ressentir de manière claire et distincte l'état du Yin et celui du Yang dans votre corps et de les régler et équilibrer et ce, jusqu'à atteindre l'état de *Wuji* (sans extrémité). Puis, lorsque vous aurez trouvé le *Wuji*, vous pourrez ramener tout votre esprit à son origine (l'état d'avant la naissance), votre chi pourra s'unir à celui de la nature, votre esprit pourra s'unir à celui de la nature et vous pourrez vous fondre dans la nature pour ne plus former avec elle qu'une seule entité. C'est là le but ultime de la pratique du chi-kung de l'illumination ou de l'état de Bouddha.

Lorsque vous pratiquez le chi-kung, il vous faut garder les quelques éléments suivant à l'esprit :

1. Ne pratiquez pas si vous avez trop mangé ou si vous avez trop faim.
2. Ne pratiquez pas si vous êtes énervé. En effet, vous ne pourriez pas réguler votre esprit/mental de manière suffisamment efficace et risqueriez de vous blesser et ce, plus particulièrement si vous avez l'intention d'utiliser votre *Yi* pour mettre en circulation votre chi.
3. Ne consommez pas d'alcool avant de pratiquer. L'alcool peut exciter vos émotions et votre chi les rendant par trop instables.
4. Ne fumez pas car cela affecte de manière négative vos poumons et la régulation de votre respiration.
5. Le meilleur moment pour pratiquer le chi-kung se situe juste avant l'aube. Manger un tout petit peu au réveil, puis exercez vous entre une demi heure et une heure. Si vous désirez pratiquer une seconde fois dans la journée, le meilleur moment pour cela se situe à environ deux heures après le dîner. Cette deuxième session d'entraînement favorisera votre décontraction avant de vous endormir.

En conclusion, gardez à l'esprit que le but ultime de la pratique du chi-kung est d'être naturel. Lorsque vous vous exercez à réguler vos corps, respiration, mental, chi et esprit, faites-le jusqu'à ce que la régulation se fasse de façon automatique et naturelle. Ce stade porte le nom de « régulation sans régulation » et ce n'est qu'alors que vous pourrez être détendu et à l'aise, et que votre pratique peut être agréable et efficace.

3-3. Les chi-kung d'échauffement

Avant de commencer toute pratique de chi-kung, il est primordial de détendre et d'échauffer son corps. Cet échauffement a en outre pour effet de vous préparer votre esprit. De cette préparation dépend la qualité des résultats que vous pourrez obtenir dans votre entraînement.

Dans la partie suivante, nous vous présenterons quelques exercices de relâchement et d'échauffement. Exercices que je pratique moi-même depuis trente-six ans environ. Bien entendu, ces exercices ne sont que des exemples et, après les avoir pratiqué pendant un temps et que vous en aurez saisi les théories et leurs buts, vous serez alors à même d'en développer d'autres, plus adaptés à vous et à votre pratique.

1. Étirements des muscles du tronc

En théorie, la première région que vous devriez étirer est celle du tronc plutôt que les membres. En effet, le tronc est au centre du corps, et comporte les muscles majeurs qui ont pour charge de le contrôler d'une part, et d'entourer les organes vitaux de l'autre. Lorsque le tronc est tendu, le corps entier l'est aussi, et les organes sont comprimés. Cela à son tour provoque bien entendu la stagnation de la circulation du chi, et ce plus particulièrement dans les organes internes. C'est pour cette raison que les muscles du tronc doivent être étirés avant ceux des membres, et en prélude à toute pratique du chi-kung. Rappelez-vous que la meilleure pratique du chi-kung consiste à éliminer les stagnations et à améliorer la circulation de l'énergie dans les organes internes.

Ainsi, de nombreuses pratiques du chi-kung commencent par des mouvements d'étirement des muscles du tronc. Dans le chi-kung des « huit pièces de brocard » (*Ba Duan Jin*) par exemple, la première pièce consiste à étirer les muscles du tronc dans le but de détendre la poitrine, l'estomac, et l'abdomen inférieur, qui forment ensemble le « triple réchauffeur » aux yeux de la médecine chinoise. En fait, les exercices suivants sont des adaptations établies sur la base des « huit pièces de brocard ».

Pour commencer, entrecroisez vos doigts et levez les au-dessus de la tête, en imaginant que vous exercez une poussée vers le haut, mais aussi que vous poussez vers le bas avec les jambes (*photo 3-1*). Ne retenez pas votre respiration et ne tendez pas vos muscles, car cela entraîne des tensions qui vous empêcheront de vous étirer correctement. Lorsque vous vous étirez correctement, vous devez sentir les muscles de votre taille se tendre légèrement. Cela tient au fait qu'ils sont étirés aussi bien vers le haut que vers le bas.



Photo 3-1



Photo 3-2



Photo 3-3



Photo 3-4

Ensuite, expirez et utilisez votre esprit pour vous étirer un peu plus et ce, en produisant cet étirement depuis les côtes et non seulement depuis les épaules. Gardez à l'esprit que votre respiration doit demeurer profonde et que vous ne devez pas laisser vos côtes inférieures être projetées vers l'avant car cela pourrait imprimer un arc trop important à votre colonne vertébrale. Lorsque vous vous êtes ainsi étiré pendant plusieurs cycles respiratoires, sur l'expiration, pivotez votre tronc vers le côté pour en étirer les muscles (*photo 3-2*). Restez sur le côté pour plusieurs cycles respiratoires, en allongeant votre corps sur l'inspiration, et le vrillant sur l'expiration. Puis, et sur une inspiration, ramenez votre corps vers l'avant, et sur l'expiration, pivotez-le de l'autre côté. Prenez garde à ne pas perdre la « poussée vers le bas et ce, même dans le mouvement de vrille que vous imprimez à votre tronc. Restez là pendant plusieurs cycles respiratoires, puis répétez l'ensemble du processus trois fois. Revenez alors au centre, et penchez le haut de votre corps vers le côté, et restez y pendant plusieurs cycles respiratoires (*photo 3-3*), puis inclinez votre tronc de l'autre côté. Ensuite, et depuis la taille, penchez-vous en avant pour toucher le sol de vos mains, et utilisez votre bassin pour imprimer des ondulations aux hanches dans le but de détendre la partie inférieure de votre dos (*photo 3-4*). Prenez garde à ne pas arrondir le dos car cela peut accroître inutilement la pression exercée sur les organes internes. Enfin, fléchissez et descendez sur vos jambes en gardant bien les deux pieds à plat par terre pour étirer vos chevilles (*photo 3-5*) puis levez les talons pour étirer vos orteils (*photo 3-6*). Répétez l'ensemble du processus dix fois. Lorsque vous avez terminé, l'intérieur de votre corps doit procurer une agréable sensation de confort et de chaleur.



Photo 3-5



Photo 3-6

2. Échauffement

a. Détendre le tronc et les organes internes

Le tronc est supporté par ses muscles et par la colonne vertébrale. Une fois que vous avez étiré les muscles de votre tronc, vous pouvez commencer à les détendre. Ce travail de détente met les muscles internes en mouvement, fait bouger, et détend les organes internes, ce qui à son tour, permet au chi de circuler harmonieusement dans tout votre corps.

• L'abdomen

Cet exercice permet de reprendre un contrôle conscient des muscles de l'abdomen. Le *Dan Tian* inférieur est la résidence principale du chi. Le chi du *Dan Tian* inférieur peut facilement être mis en mouvement lorsque les muscles de l'abdomen sont détendus. Dès lors, ces exercices abdominaux sont probablement parmi les exercices les plus importants de toutes les pratiques des chi-kung internes.

Pour pratiquer cet exercice, fléchissez légèrement les jambes pour adopter la posture du cavalier. Là, et sans bouger les cuisses ou le haut du corps, utilisez les muscles de votre taille pour effectuer des cercles horizontaux avec votre abdomen (*photo 3-7*). Effectuez dix rotations dans un sens, puis dix rotations dans l'autre. Placer une main sur votre *Dan Tian* inférieur et l'autre sur votre sacrum peut vous aider à mieux focaliser votre attention sur la région que vous cherchez à contrôler.

Au début, il est probable que vous éprouviez des difficultés à faire bouger votre abdomen comme vous le voulez. Mais, en pratiquant avec assiduité, vous apprendrez rapidement à le faire correctement. Une fois que vous pourrez



Photo 3-7

effectuer ces rotations de manière confortable, agrandissez alors progressivement la taille des cercles. Naturellement, cela entraînera des tensions dans vos muscles et entravera quelque peu la circulation de votre chi. Toutefois, et avec de la pratique, vous pourrez à nouveau maintenir une totale décontraction de ces muscles et retrouver une circulation plus fluide du chi. Lorsque vous aurez pratiqué pendant un certain temps et que vous pourrez aisément contrôler les muscles de votre taille, vous pourrez commencer à diminuer la taille des cercles et à utiliser de plus en plus votre *Yi* pour emmener le chi du *Dan Tian* inférieur circuler dans ces cercles. Le but ultime de cet exercice, est d'arriver à réduire au maximum l'usage des muscles et à augmenter autant que possible les mouvements du chi.

Cet exercice abdominal apporte quatre bienfaits majeurs. Premièrement, lorsque la région de votre *Dan Tian* inférieur est détendue, votre chi peut en sortir et y retourner facilement. Cela revêt une grande importance et ce, plus particulièrement pour les pratiquants de chi-kung martiaux, qui se servent de leur *Dan Tian* inférieur comme principale source de chi. Deuxièmement, lorsque cette région est détendue, la circulation du chi dans l'intestin grêle et dans le gros intestin est plus harmonieuse, leur permettant ainsi de mieux absorber les nutriments et d'éliminer les déchets. Si votre corps n'élimine pas correctement, l'absorption des aliments est entravée, et vous pouvez tomber malade. Troisièmement, lorsque la région abdominale est détendue, le chi des reins peut circuler harmonieusement, et l'essence originelle peut être plus efficacement transformée en chi. Par ailleurs, la décontraction de la région des reins permet au chi de ces derniers de monter et de descendre de sorte à nourrir l'ensemble de votre corps. Quatrièmement, ces exercices permettent de lever les stagnations du chi dans le bas du dos, et préviennent et/ou guérissent les affections de cette région.

• Le diaphragme

Sous votre diaphragme se trouve votre estomac. À sa droite il y a votre foie, et à sa gauche, votre rate. Une fois que vous êtes à même d'effectuer les rotations horizontales de manière détendue, changez ce mouvement en mouvement vertical, et étendez-le jusqu'au diaphragme. La manière la plus simple de détendre la région du diaphragme consiste en un mouvement ondulatoire partant du périnée et s'étendant jusqu'au diaphragme (*photo 3-8*). Pour vous aider à mieux sentir ce mouvement, vous pouvez placer une main sur le *Dan Tian* inférieur et l'autre, juste au-dessus, le pouce posé sur le plexus solaire. Utilisez un mouvement ondulatoire d'avant en arrière, remontant jusqu'au diaphragme et redescendant vers le périnée. Répétez dix fois.



Photo 3-8



Photo 3-9

Continuez ensuite cette ondulation, mais cette fois en pivotant votre corps vers un côté d'abord, puis vers l'autre (*photo 3-9*). Ces mouvements de pivot ajoutés aux rotations ont alors pour effet de tendre légèrement les muscles d'un côté, et de relâcher les muscles de l'autre côté, ce qui en résultat, effectue un massage des organes internes. Répétez dix fois.

Cet exercice a pour avantage de détendre les muscles des régions de l'estomac, du foie, de la vésicule biliaire, et de la rate, et dès lors, permet d'y harmoniser la circulation du chi. Par ailleurs, il vous permet aussi d'apprendre à utiliser votre esprit pour emmener votre chi depuis le *Dan Tian* inférieur, en remontant jusqu'au plexus solaire.

• Le torse

Après avoir assoupli la région centrale de votre tronc, étendez le mouvement vers la poitrine. Le mouvement ondulateur commence alors dans la région de l'abdomen, passe par l'estomac et remonte au thorax. Pour vous aider à mieux sentir ce mouvement, vous pouvez placer une main sur le *Dan Tian* inférieur, et l'autre, sur votre poitrine (*photo 3-10*). Une fois que vous aurez effectué dix répétitions de ce mouvement, étendez-le à vos épaules (*photo 3-11*). Ainsi, sur l'inspiration, emmenez vos épaules vers l'arrière, et sur l'expiration, vers l'avant. L'inspiration et l'expiration devraient être aussi profondes que possible, et le thorax extrêmement relâché. Répétez dix fois.

Cet exercice a l'avantage de détendre la poitrine et aide à réguler et favorise la circulation du chi dans les poumons. Il permet aussi aux pratiquants des chi-kung martiaux de guider leur chi vers les épaules en coordination avec les mouvements du corps. En ce qui concerne les applications martiales du taïchi-chuan, le *Jin* (puissance) est généré par les jambes, dirigé par la taille (le bassin), et manifesté



Photo 3-10



Photo 3-11

aux mains. Pour obtenir un tel résultat, le corps, des pieds jusqu'aux mains, doit être souple et connecté (uni) comme un fouet. C'est seulement à cette condition qu'il n'y a plus de stagnations pour retenir ou interférer avec l'émission de la puissance. Si vous êtes intéressé par plus d'informations à propos des *Jin* du taïchi-chuan, vous pouvez vous référer au livre du Dr Yang « *Taïchi-chuan supérieur, énergie martiale* », édité par Budo Éditions.

• **Les bras**

Lorsque vous avez détendu la région de votre poitrine, étendez alors le mouvement aux bras et aux doigts. Effectuez ce mouvement des deux bras d'abord et pour une série de dix répétitions, puis de chaque bras individuellement pour dix autres répétitions. Pour étendre ce mouvement aux bras, il doit d'abord être généré par les jambes ou par la taille, puis dirigé vers le haut, pour passer à travers le thorax et les épaules, et atteindre enfin les bras (*photo 3-12*). Lorsque vous exécutez cet exercice avec un bras, pivotez légèrement le corps pour permettre au mouvement de s'étendre jusqu'au bras (*photo 3-13*).

Cette série d'exercices assouplit chacune des articulations de votre corps entre la taille jusqu'à l'extrémité de vos doigts. Ils représentent la pratique fondamentale de l'entraînement à la manifestation du *Jin* dans le taïchi-chuan.

Une fois votre corps correctement détendu, vous pouvez ensuite aborder un travail spécifique adapté à certaines régions de votre anatomie et ce, au travers de mouvements adaptés. L'ensemble des mouvements que nous vous présentons ici sont tirés de l'entraînement fondamental du taïchi-chuan. Vous devriez pratiquer chacun de ces mouvements jusqu'à ce que vous puissiez sentir qu'ils deviennent souples et harmonieux et que votre chi commence à s'écouler naturellement en suivant le schéma du mouvement concerné.



Photo 3-12



Photo 3-13

b. Les rotations des poignets



Photo 3-14



Photo 3-15

Commencez tout d'abord par des rotations effectuées avec les deux poignets simultanément. Le mouvement doit être généré par les jambes ou la taille, se déplacer en remontant vers le thorax et les bras, pour finalement atteindre vos



Photo 3-16



Photo 3-17

poignets. Pour se faire, tenez vos bras étendus devant vous, et décrivez à l'aide de vos poignets dix rotations vers l'intérieur d'abord (*photo 3-14*), puis une autre dizaine de rotations vers l'extérieur cette fois (*photo 3-15*). Ensuite, mobilisez vos poignets l'un après l'autre, en commençant, ici encore, par dix de rotations effectuées vers l'intérieur (*photo 3-16*), suivies de dix rotations vers l'extérieur (*photo 3-17*). À nouveau, gardez à l'esprit que le mouvement prend naissance soit aux jambes soit à la taille et, se faisant, c'est l'ensemble du corps qui est mobilisé pour générer la puissance qui permet au poignet de tourner.

c. Les vrilles vers l'avant et vers l'arrière

Maintenant, laissez se propager ce mouvement de sorte à ce que ce soit l'ensemble du bras qui connaisse ce mouvement de vrille. Dans cet exercice, le mouvement prend toujours son origine aux jambes ou à la taille, il est dirigé vers le haut et traverse la cage thoracique et l'épaule pour générer le mouvement hélicoïdal du bras. Pour exécuter cet exercice, placez vos mains devant votre poitrine, paumes tournées face au sol (*photo 3-18*). Décrivez alors un mouvement de vrille



Photo 3-18



Photo 3-19



Photo 3-20



Photo 3-21



Photo 3-22

hélicoïdale des deux bras et ce, d'abord vers l'avant (*photo 3-19*), puis vers l'arrière (*photo 3-20*). Répétez ces mouvements dix fois. Rappelez-vous que vous devez rester détendu et que votre respiration doit se faire de manière souple, profonde et confortable. Passez ensuite aux mouvements individuels de chaque



Photo 3-23



Photo 3-24

bras. Votre bras droit doit, en propageant le mouvement vers l'avant, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre (*photos 3-21 et 3-22*) et, lorsqu'il revient vers l'arrière, dans le sens inverse à celui des aiguilles d'une montre (*photos 3-23 et 3-24*). À l'inverse, lorsque vous travaillez avec le bras gauche, celui-ci doit tourner dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre lorsqu'il va de l'avant, et dans le sens de ces aiguilles lorsqu'il revient vers l'arrière. Expirez lorsque vos bras s'étendent vers l'avant et inspirez pendant qu'ils reviennent à vous. Effectuez dix répétitions de chaque bras.

d. Établir les poignets

Ce mouvement est particulièrement utilisé dans le taïchi-chuan. Ici encore, et comme l'exercice précédent, travaillez d'abord avec les deux bras simultanément, puis un bras après l'autre. À nouveau, le mouvement prend son origine dans les jambes ou à la taille avant d'être dirigé vers le haut puis vers les poignets. Pour exécuter cet exercice placez vos deux bras devant vous, paumes face au sol et les doigts, pointés vers l'avant (*photo 3-25*). Générez alors le mouvement de vrille hélicoïdal depuis les jambes ou depuis la taille et, lorsque ce mouvement atteint vos mains, abaissez vos poignets de sorte à ce que vos paumes se tournent face à l'avant et que le mouvement hélicoïdal se transforme en une poussée frontale des paumes (*photo 3-26*). Lorsque vous pratiquez cet exercice d'un seul bras, il vous faut alors permettre à votre corps d'osciller d'avant en arrière et vice versa de sorte à faciliter la propagation du mouvement généré par les jambes ou la taille vers le bras puis la paume qui effectue la poussée (*photos 3-27 et 3-28*). Répétez dix fois en travaillant avec les deux mains simultanément, puis dix fois pour chaque bras individuellement.



Photo 3-25



Photo 3-26



Photo 3-27



Photo 3-28

e. Rouler le ballon

Rouler le ballon est l'un des exercices les plus basiques quant à apprendre à l'élève à unifier le haut de son corps de sorte à ce qu'il puisse se mouvoir de manière liée. Pour cela, imaginez que vous tenez dans vos mains un ballon de basket et que vous le fassiez tourner dans tous les sens devant votre thorax. Comme toujours,



Photo 3-29



Photo 3-30