

ZUO YOU DAN

TUI ZHAN ZHUANG

Yangjia michuan taiji quan



# L'ENRACINEMENT

L'association Le Bambou a invité les 14 et 15 janvier 2017 Claudy Jeanmougin afin d'animer un stage, à l'occasion de l'atelier « *enracinement et fluidité* » du samedi, nous avons pu pratiqué ces exercices présentés par Claudy, voici donc une présentation en trois parties des techniques d'enracinement du *Yangjia michuan taiji quan* (1), cette division en trois parties est tout à fait arbitraire, elle marque néanmoins des étapes dans cette pratique, la première partie restant l'étape indispensable afin de parvenir à maintenir la posture en utilisant le moins d'effort possible.

Pour y parvenir, il est primordial de répartir dans un premier temps le poids du corps entre les deux jambes puis de porter son attention sur ses deux appuis au sol et d'être attentif à cette sensation, le poids venant à la racine des talons, en dessous des articulations des chevilles. Il suffit ensuite de laisser le corps se reposer sur ces deux appuis, le haut du corps peut se relâcher se sentant soutenu par les appuis au sol.

La deuxième partie permet la prise de conscience du plein et du vide et le renforcement des jambes et de la taille (*yao* en chinois ensemble bassin/lombaires/hanches).

La troisième partie associe le travail d'enracinement avec celui de l'équilibre, elle sera particulièrement utile lorsque l'on aborde les mouvements en équilibre sur une jambe de l'enchaînement du taiji tels que les coups de pied. Il est important de conserver le regard à l'horizon pendant la durée de tous ces exercices en portant le regard au loin.

Durant toute la durée des exercices d'enracinement, l'essentiel est de chercher le maximum de relâchement et de développer une respiration abdominale, le regard se porte au loin, la durée maximum de pratique ne dépassera pas cinq minutes, au début une minute ou deux suffit en posture de base. La posture de base du fait de conserver les épaules et les coudes fléchis favorise la respiration abdominale dite "*respiration embryonnaire*" et prédispose à la pratique de l'exercice "*la petite circulation céleste*" qui consiste à relier par induction mentale les deux méridiens d'acupuncture *Ren Mai* et *Du Mai* dont les trajets passent sur l'avant et sur l'arrière du corps. (Voir en annexes en fin de fascicule) Faire suivre ces enracinements par la pratique de l'exercice « *embrasser le tigre et le ramener à la montagne* » qui favorise la circulation et la répartition de l'énergie dans le corps.

Thierry

---

<sup>1</sup> Ce fascicule fait suite à mes notes à cette occasion, veuillez m'excuser des imperfections ou des erreurs qui auraient pu s'y glisser...

## PREMIERE PARTIE ; LA POSTURE DE BASE



- ① Départ pieds joints
- ② Porter le poids du corps dans la jambe droite en tournant la taille vers la gauche ; entraîné par le mouvement du bassin le pied gauche pivote sur la plante du pied.
- ③ Etendre le pied gauche sur le côté, l'écart entre les deux pieds correspondant à la largeur hanches/épaules, les deux pieds sont parallèles, précisément ce sont les tranchants externes des pieds qui sont parallèles, le bassin se replace de face.
- ④ Relâcher le bassin avec une légère rétroversion, commencer à monter les deux bras vers l'avant
- ⑤ Ensuite accentuer la rétroversion (sans excès) et poser les deux bras à la hauteur des épaules
- ⑥ Rester ainsi un certain temps en respirant calmement
- ⑦ baisser les bras
- ⑧ Déplacer le poids du corps dans la jambe droite
- ⑨ Ramener le pied gauche.

On peut soit terminer l'exercice d'enracinement en exécutant le geste « embrasser le tigre et le ramener à la montagne », soit continuer en enchaînant avec la deuxième partie

## DEUXIEME PARTIE ; ENRACINEMENT SUR UNE JAMBE, 1<sup>ER</sup> EXERCICE



- ④ À partir de la posture de base, transférer le poids du corps dans la jambe gauche en laissant le talon de la jambe droite se décoller du sol
- ④ s'enraciner en baissant le centre de gravité, rester un instant relax en respirant calmement
- ④ transférer le poids du corps de l'autre côté
- ④ S'enraciner dans la jambe droite et rester un moment relax
- ④ Revenir à la posture de base

## DEUXIEME PARTIE ; ENRACINEMENT SUR UNE JAMBE, 2<sup>ème</sup> EXERCICE



- ① Dans la continuité de l'exercice précédent, à partir de la posture de base, transférer le poids du corps dans la jambe gauche en laissant le talon de la jambe droite se décoller du sol
- ② s'enraciner en baissant le centre de gravité
- ③ Tourner le corps vers la droite à 45°, rester un instant relax en respirant calmement
- ④ Revenir de face
- ⑤ transférer le poids du corps dans la jambe droite
- ⑥ S'enraciner dans la jambe droite
- ⑦ Tourner le corps vers la gauche à 45°, rester un instant relax en respirant calmement
- ⑧ Revenir de face dans la posture de base

On peut soit terminer l'exercice d'enracinement en exécutant le geste « embrasser le tigre et le ramener à la montagne », ou continuer en enchaînant avec la troisième partie

# TROISIEME PARTIE ; ENRACINEMENT EN SE DRESSANT SUR UNE JAMBE, 1<sup>ER</sup> EXERCICE



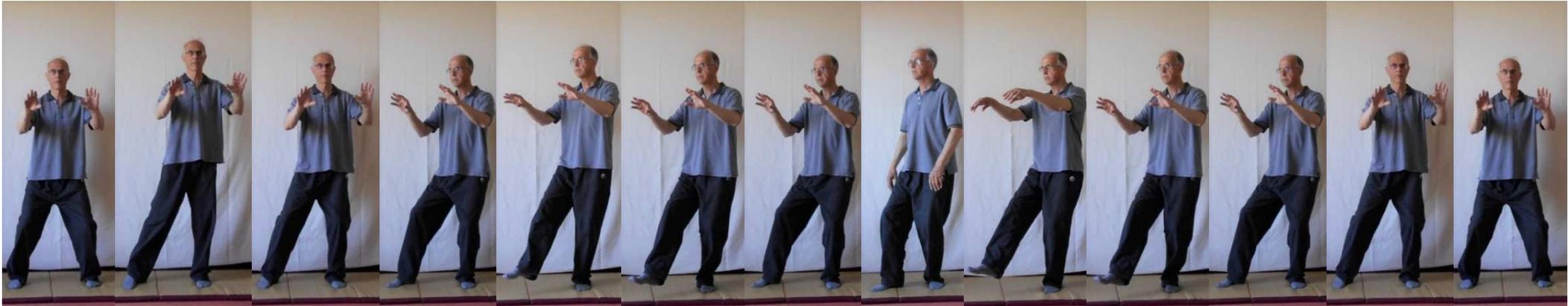
- ① À partir de la posture de base, transférer le poids du corps dans la jambe gauche en décollant le talon de la jambe droite
- ② s'enraciner
- ③ Tourner l'ensemble bassin/thorax/épaules vers la droite de 45°
- ④ Se redresser en tendant la jambe d'appui
- ⑤ s'enraciner, rester un moment quiet en respirant calmement
- ⑥ poser la plante de pied au sol
- ⑦ Ramener le bassin et la pointe du pied droit de face, puis transférer le poids du corps de l'autre côté
- ⑧ Exécuter les mêmes mouvements du côté droit

## TROISIEME PARTIE ; ENRACINEMENT EN SE DRESSANT SUR UNE JAMBE, 2<sup>ème</sup> EXERCICE



- ☉ Dans la continuité de l'exercice précédent, à partir de la posture de base
- ☉ Transférer le poids du corps dans la jambe gauche en décollant le talon de la jambe droite
- ☉ S'enraciner
- ☉ Tourner l'ensemble bassin/thorax/épaules vers la droite de 45°
- ☉ Tendre la jambe gauche en se redressant
- ☉ S'enraciner
- ☉ Baisser les deux bras
- ☉ Les ramener à hauteur d'épaules
- ☉ S'enraciner
- ☉ Poser la plante de pied au sol
- ☉ Ramener le bassin et la pointe du pied droit de face
- ☉ transférer le poids du corps de l'autre côté, exécuter l'exercice du côté droit

## TROISIEME PARTIE ; ENRACINEMENT EN SE DRESSANT SUR UNE JAMBE, 3<sup>ème</sup> EXERCICE



- ① Dans la continuité de l'exercice précédent, à partir de la posture de base
- ① Transférer le poids du corps dans la jambe gauche en décollant le talon de la jambe droite
- ① S'enraciner
- ① Tourner l'ensemble bassin/thorax/épaules vers la droite de 45°
- ① Tendre la jambe gauche en se redressant
- ① S'enraciner
- ① Poser la plante du pied droit au sol
- ① Baisser les deux bras
- ① Relever les bras et le pied ensemble
- ① S'enraciner
- ① Poser la plante de pied au sol
- ① Ramener le bassin et la pointe du pied droit de face
- ① Transférer le poids du corps de l'autre côté et exécuter les mêmes mouvements du côté droit.

Terminer l'exercice d'enracinement en exécutant le geste « embrasser le tigre et le ramener à la montagne »

Continuons notre étude sur les techniques d'enracinement avec quelques notions en liaison avec celles-ci :

- ① le relâchement, fang song
- ② les kua
- ③ le zhan zhuang ou comment développer son habilité à se tenir dressé

Commençons par la plus importante fang song.

## FANG SONG

Maître Wang Yen Nien utilisait l'expression fang song afin d'exprimer le relâchement.

Les définitions et étymologie de ces caractères vont nous en dire un peu plus sur ce que les chinois entendent par relâchement.

### Sens des caractères

放	Fang	Paître faire paître, relâcher, lâcher, laisser aller, donner libre cours à (Ricci 1532)
---	------	---

鬆	Song	Cheveux épars ; échevelé Peu serré ; lâche ; détendu ; desserré ; détendre ; relâcher (Ricci 4590)
---	------	---

## Etymologie du caractère Song

 SONG		Composé au-dessus de Biao	signifiant cheveux longs et flottants (Wieger 113)
		Et au-dessous de Song	signifiant conifères (Wieger 18) arbres verts en général (série phonétiques 380 Wieger)



L'image des cheveux libres exprime l'idée de se mettre à l'aise, de se défaire, de desserrer les liens, de se délasser comme lorsque l'on arrive chez soi et que l'on se met « à l'aise ». L'idéogramme Song contient l'image d'un végétal toujours vert lié à l'élément bois, image de la jeunesse, de la souplesse.

L'association des idéogrammes Fang et Song exprime un affermissement du relâchement par le biais du doublement de caractère exprimant la même chose ou presque ; Fang Song c'est relâcher et relâcher encore ou plus simplement lâcher deux fois.

*« Il faut être relâché jusqu'à ce que le corps soit vide de toute tension musculaire. La pensée, elle, reste vive. Si l'esprit est vif, mais le corps ni souple ni relâché, on ne peut dépasser les limites imposées par la force externe et physique »*

**Wang Yen Nien** extrait de « *Concepts importants sur le tui shou* »

La notion de relâchement n'est pourtant pas propre au taiji quan, nous le trouvons revêtu d'une aussi grande importance comme l'indiquait Taisen Deshimaru <sup>(2)</sup> qui parlait du principe de Sutemi, il le présentait comme le fait « d'abandonner le corps et d'abandonner l'esprit », c'était aussi pour lui l'oubli de l'ego. L'action s'effectue sans force physique ni mentale, le but semble s'évanouir pour aboutir à la conscience de l'instant, présent aux gestes, présent aux choses, à « l'ici et maintenant », cette force vécue dans l'instant présent est une des conséquences du relâchement physique et psychique.

Ailleurs, l'école Hakko Ryu <sup>(3)</sup> a une proposition très proche de la précédente et place également ce « lâcher prise » en première lieu dans sa phase d'étude. La capacité de concentration d'énergie et d'action directe, agir avec moins d'effort pour plus d'efficacité <sup>(4)</sup> Elle rejoint la formule favorite du créateur du judo (littéralement voie de la souplesse) ; Jigoro Kano qui était « Seiroku Zenyo » (meilleur usage de l'énergie) Ce principe est enraciné dans la pensée asiatique depuis bien longtemps, on en trouve trace dans un des textes les plus importants du taoïsme le Zhuang Zi, on attribue dans un de ces chapitres une sentence à Kung Fu Zi (Confucius) en tout point semblable au principe commun des écoles du Hakko Ryu Ju Jitsu, et du judo.

*« Agir avec le minimum d'effort et obtenir le maximum de résultats, telle est la voix du saint »*

**Confucius**

En utilisant le minimum d'effort physique et mental, l'énergie circule mieux. La dureté, les tensions freinent la circulation de l'énergie. C'est pour cette raison que nous trouvons ce principe dans ces écoles traditionnelles alliant martial et santé. L'idée consiste à utiliser l'énergie (Qi en chinois, Ki en japonais) plutôt que la force (Li). Terminons par deux déclarations sur ce sujet en laissant ces phrases résonner en nous afin de trouver plus de relâchement dans notre pratique, la première est une déclaration de Koichi Tohei Sensei 10ème dan d'aikido rapporté par B.Bordas, la deuxième est de Zheng Manqing <sup>(5)</sup> le maître aux cinq excellences.

*« L'attitude naturelle du corps est la décontraction, regardez les félins. Pour cela il faut que nous (l'esprit) soyons détachés. Si l'esprit se crispe, le corps se crispe. Le corps n'est que le reflet de l'esprit »*

**Koichi Tohei**

*« Etudier le taiji c'est apprendre à se relâcher »*

**Zheng Manqing**

---

<sup>2</sup> Maître zen

<sup>3</sup> Ecole de ju jitsu d'origine japonaise

<sup>4</sup> Voir en fin de fascicule en annexe le détail de ces principes

<sup>5</sup> Maître de taiji quan, élève de Yang Chen Fu

# KUA

Avant toute chose, rappelons la notion de yao que l'on traduit par taille, cela a son importance parce que ces deux notions yao et kua sont en interrelation, ainsi yao se compose de :

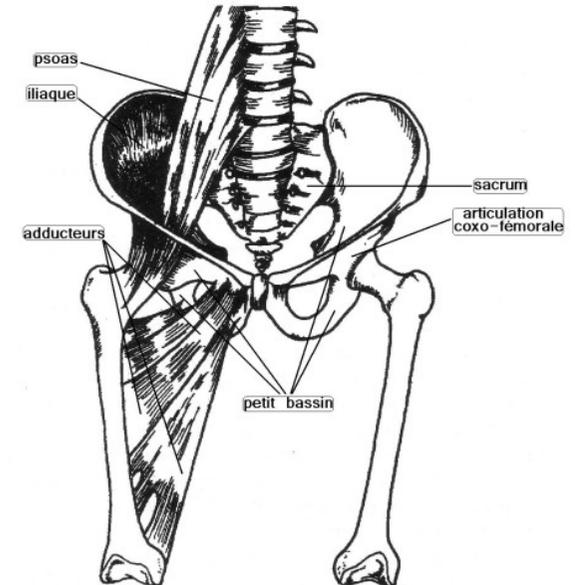
- L'ensemble bassin/colonne/haut des cuisses
- Les reins (organes) (6)

Voyons maintenant le sens de l'idéogramme

胯	KUA	(Ricci 2757) Entrecuisse ; cuisse ; enfourchure des jambes
---	-----	--

Un auteur américain a détaillé ce que selon lui contient le kua, voici résumé ce que Bruce Kumar Frantzis (7) avance sur ce sujet. D'après celui-ci, il inclue dans la notion de kua:

- Les méridiens
- Le bassin
- Les articulations coxo-fémorales
- Le sacrum et les premières vertèbres lombaires
- Les muscles psoas, iliaques et adducteurs
- Le diaphragme pelvien
- La partie inférieure de l'intestin et le rectum



6 P 32 principes essentiels du taiji quan C.Jeanmougin  
7 Qi gong ouvrir les portes de l'énergie du corps B.K. Frantzis Guy Trédaniel Editeur

Nous trouvons dans cette description du kua par Frantzis des éléments des systèmes musculaire, osseux, énergétique et organique. Premier constat, l'articulation coxo-fémorale (hanches) se trouve être le point-centre de cet ensemble avec à ces deux extrémités tout d'abord le psoas qui relie le fémur aux lombaires et l'iliaque qui relie le bassin à la colonne lombaire, et à l'autre extrémité vers le bas les adducteurs qui relient le bassin au fémur. L'ouverture du kua prend donc son origine dans les hanches, son action se propage au-dessus de proche en proche du bassin vers la colonne lombaire et au-dessous du bassin vers le fémur.

Écoutons maintenant Claudy Jeanmougin sur ce sujet, pour lui le kua serait une partie de l'ensemble bassin/colonne/hanches (yao). Il situe le kua au niveau des articulations coxo-fémorales. Pour Claudy, lors de la pratique du taiji quan, l'ouverture du kua est associée à un mouvement de relâchement de bassin entraînant une légère rétroversion du bassin entraînant les lombaires en flexion, ce qu'il nomme « plier la taille ». La conscience de la taille (yao) reste primordiale vu qu'elle est au centre et à l'origine des mouvements, le kua semble être donc à ses ordres, d'ailleurs Claudy nous répète souvent de fléchir la taille avant d'engager un mouvement de rotation du bassin (ceci afin de protéger les lombaires) Le mouvement naît au niveau de la taille (le dantian, le centre corporel) pour se propager de proche en proche vers le kua et ensuite vers les membres inférieurs.

Voyons ce qui se passe lors du mouvement yu bei shi du début de la forme<sup>8</sup>, à partir de la position pieds joints, on remplit la jambe droite en mobilisant le bassin vers la gauche, il s'agit dans le même temps « d'ouvrir » le kua du côté gauche, puis en déplaçant le pied gauche latéralement, d'ouvrir le kua du côté droit tout en ramenant le bassin de face.

Voici les raisons qui poussent Claudy à insister sur ce point (9) « Trop souvent ces deux gestes sont réalisés mécaniquement sans une réelle conscience de ce qui se produit alors que cette préparation est fondamentale à nos yeux car avec ces deux gestes c'est toute la forme qui sera conditionnée... ». A l'extrême il considère que si cette notion n'est pas appliquée pratiquer le reste de la forme a peu d'intérêt...

---

<sup>8</sup> Voir à ce sujet p45 à 56 dans Ji ben dong zuo C.Jeanmougin

<sup>9</sup> Yangjia michuan taiji quan tome 3 C.Jeanmougin p 137

# ZHAN ZHUANG

« La pratique dynamique se nourrit de la pratique statique »

## Sens du caractère Zhan

站	ZHAN	(Ricci 141) Se tenir debout, se lever, se dresser, se conserver, durer.
---	------	---

L'idéogramme se compose donc de deux caractères, voyons le sens de celui de gauche

立	LI	Ce caractère donne l'image d'un être debout, dressé. Un homme debout sur le sol (Wieger 1 F)
---	----	--



Le caractère ancien est encore plus explicite ! Nous découvrons un homme en position debout, notons que le trait horizontal représente le sol. Dans ce pictogramme, les trois « puissances » sont représentées :

- ☉ La Terre par le trait horizontal
- ☉ L'homme par le pictogramme
- ☉ Le Ciel par la divination mais aussi par l'arc de cercle formé par les bras.

Sens du caractère de droite

占	ZHAN	Ce caractère possède le sens de : demander ce qui en sera d'une entreprise en flambant une écaille de tortue, divination (Wieger 56 B)
---	------	--

站 ZHAN contient donc l'image d'un homme debout cherchant les germes des actions futures. Pour cela, il interroge le ciel par la divination afin de connaître les actions à entreprendre ou à ne pas entreprendre ; on peut donc parler de méditation debout, de posture de réceptivité ou d'ouverture.

Etude du caractère zhuang

樁	ZHUANG	(Ricci 1224) pieu, poteau, pilotis, colonne enfoncée en terre
---	--------	---

Les images contenues dans l'idéogramme Zhuang

樁	ZHUANG	Composé de MU	木	figure d'un arbre, en haut les branches, en bas les racines, au milieu le tronc. Sens étendu bois. (Wieger 119)
		Et de CHONG	舂	Décortiquer le grain en le pilant, deux mains qui soulèvent le pilon au-dessus du mortier (Wieger 47)

# 椿

Zhuang contient les images du bois, de l'arbre, du pilon et du mortier.

Les différentes images contenues dans les deux caractères vont nous aider à présenter les divers aspects de la pratique du zhan zhuang.

## La posture du pieu

Dans la Chine antique, le gnomon planté en terre renseignait par l'ombre qu'il projetait au sol sur les directions de l'espace et les saisons de l'année. Son positionnement entre terre et ciel le prédisposait aussi à servir de mât de cocagne dans un jeu ancien où l'on désignait le nouveau roi. Celui qui pouvait atteindre le ciel en montant en haut du mât se désignait « fils du ciel » Le pieu planté dans le sol relie le ciel et la terre permettant au prétendant « fils du ciel » de « têter le ciel » Le fait que le pieu était profondément enraciné dans le sol a certainement exercé une influence sur ces techniques de zhan zhuang qualifiées d'enracinement.

## L'homme interroge le ciel ; la divination

Le sens de l'idéogramme zhan "demander et chauffer" réclame quelques éclaircissements. Dans les temps anciens en Chine, les carapaces de tortues, les omoplates de cervidés étaient mises au feu afin que le devin examine les craquelures occasionnées par la chaleur et puissent ainsi les interpréter. Plus tard, l'usage fut d'utiliser les tiges d'achillée afin d'interroger l'avenir.

## Le pilon et le mortier ; l'alchimie interne

Le fait de joindre les mains afin de tenir un pilon présente une position corporelle proche de celles adoptée pendant les pratiques de zhan zhuang, symboliquement joindre les mains c'est joindre les contraires et favoriser ainsi l'union des énergies. L'image du pilon représente la transformation énergétique effectuée au niveau de l'abdomen, le dantian traduit par champ de cinabre, lieu où on cultive le cinabre (la pilule d'or selon la tradition du jin dan<sup>10</sup>)

---

<sup>10</sup> Maitre Wang Yen Nien appartenait à ce courant taoïste

## L'arbre



立 木

Il est tentant de relier les deux idéogrammes Li 立 et Mu 木 du fait de leurs graphies très proches, bien qu'ils ne soient chacun qu'une composante des idéogrammes zhan et zhuang. «Se tenir comme un arbre» ou «enlacer l'arbre» trouvent tout leur sens du fait de la graphie de ces deux idéogrammes. Plonger ses racines vers le sol, étaler ses branches vers la lumière, enlacer l'arbre nous amène à une relation toute particulière avec celui-ci. N'est-ce pas le règne végétal qui est apparu en premier sur cette terre ? L'arbre n'est-il donc pas un peu notre ancêtre !

Comme le montrent les images ci-contre, on peut aisément mettre en relation les bras de l'homme avec les branches de l'arbre, le tronc de l'homme avec celui de l'arbre, et ses pieds avec les racines de l'arbre. Nous trouvons bien d'autres



similitudes entre l'homme et l'arbre au niveau corporel :

- L'arbre bronchique, formé par les bronches et les bronchioles
- Les vaisseaux sanguins du foie forment aussi une arborescence, remarquons également qu'en énergétique chinoise le foie est lié à l'élément bois
- La colonne vertébrale, véritable tronc qui forme l'arbre de vie

Regroupons donc maintenant nos propositions afin de qualifier la pratique du zhan zhuang :

- ① Enracinement
- ② Posture du pieu
- ③ L'homme debout entre terre et ciel
- ④ Se tenir comme un arbre
- ⑤ posture de l'arbre
- ⑥ Enlacer l'arbre ou embrasser l'arbre
- ⑦ L'homme interroge le Ciel
- ⑧ Cultiver et transformer le Qi

# ANNEXES

## Les cinq principes essentiels de l'école Hakko Ryu Ju Jitsu

### LES CINQ PRINCIPES ESSENTIELS

1) La capacité de concentration d'énergie et d'action directe.

*Agir avec moins d'effort pour plus d'efficacité*

2) La capacité de réaction par la non-intervention.

*Agir sans chercher à intervenir*

3) La capacité cyclique de concentration et de dispersion de l'énergie

*Agir au-dedans, agir au dehors. Protéger l'externe, renforcer l'interne.*

4) La capacité d'alternance pendulaire du flux et du reflux.

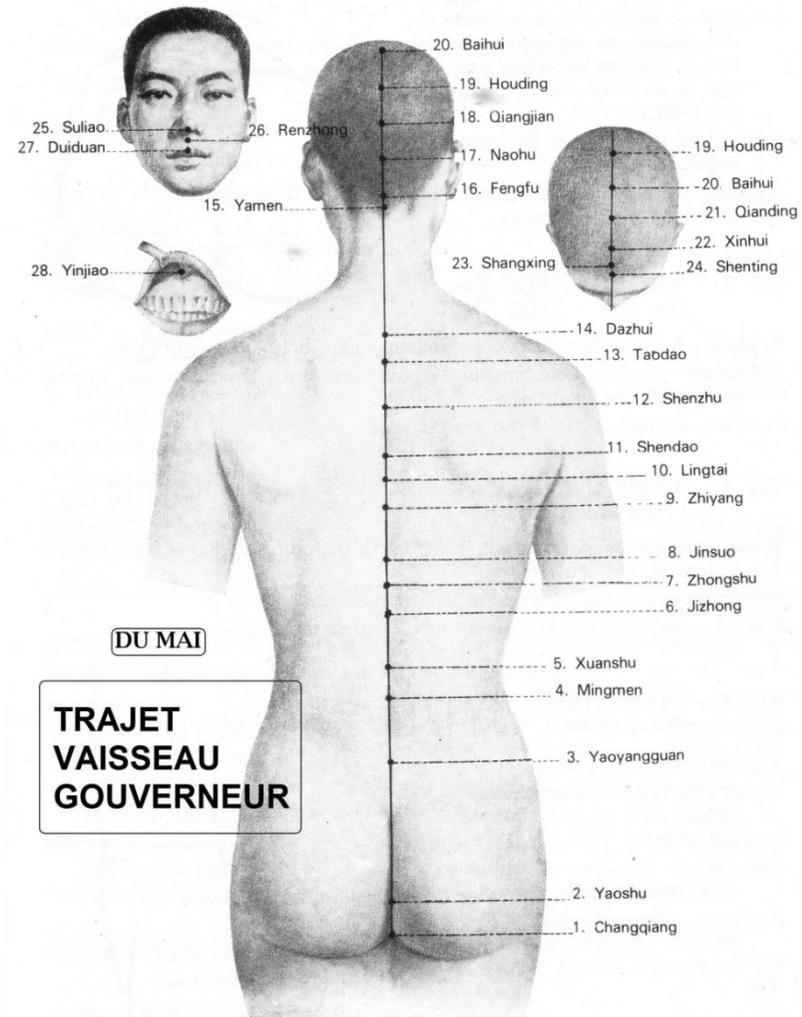
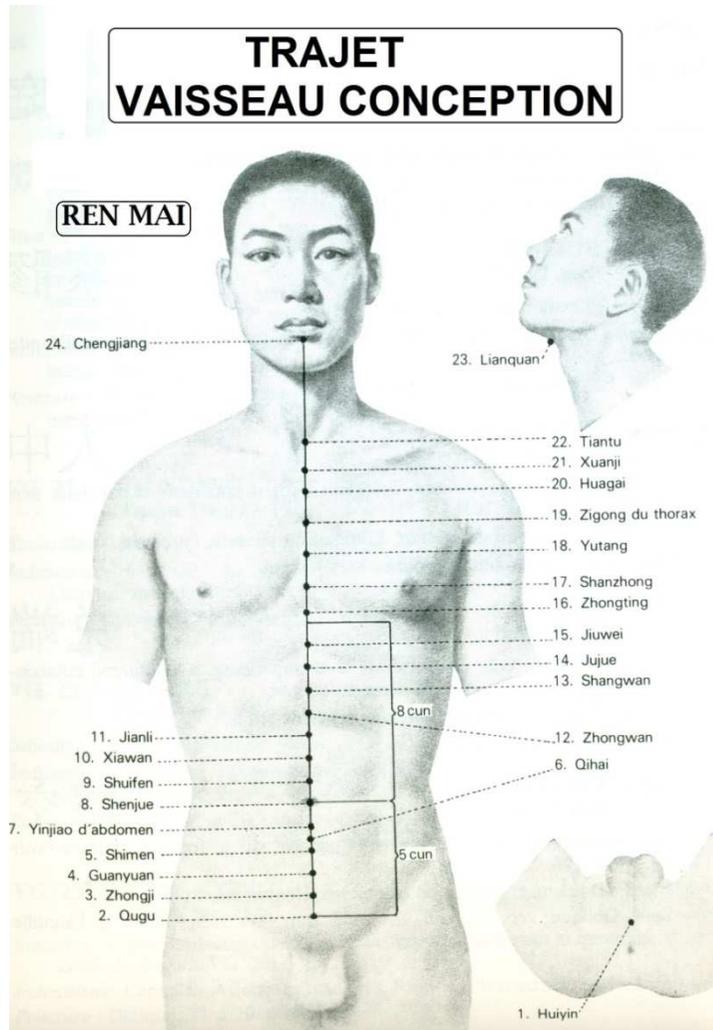
*Agir en fonction du mouvement de l'énergie naturelle*

5) La capacité d'utilisation du vide et de l'inertie

*Agir pour éviter que la stagnation s'installe*

Ces cinq principes essentiels motivent la pratique du *Shiatsu* des anciennes écoles traditionnelles, tel que le *Hakko Ryu* de *Me Okuyama*.

## Les méridiens ren mai et du mai



# SOURCES

Bulletin de l'amicale du Yangjia michuan n°27

Caractères chinois L. Wieger

Dictionnaire français de la langue chinoise Institut Ricci

Les principes essentiels du taiji quan C.Jeanmougin GRDT

Précis d'acupuncture chinoise Ed Dangles

Shiatsu module 1 ARTEC P.Jasisnki

Yangjia Michuan taiji quan Tome 1 C.Jeanmougin

<http://zhongwen.com>