

TAO YIN QIGONG

Gymnastique Energétique

Le Traité d'Énergie Vitale

Par Georges Charles

Le traité d'Energie Vitale - Qigong et taoïsme - Matière théorique et pratique - de Georges Charles est paru en 1990 aux Éditions Encre.

Cet ouvrage étant désormais épuisé et l'éditeur n'ayant pas l'intention de le réimprimer, nous avons choisi de mettre en ligne quelques planches permettant aux pratiquants et enseignants des Arts Classiques du Tao et à toutes celles et ceux qui s'intéressent au Tao-Yin Qigong ou à l'école classique du Ling Pao Ming Siu Dan Pai Tao Yin Fa, de retrouver les principaux enchaînements et principes.

Il est également dans notre intention de prochainement publier cet ouvrage en intégralité sur Internet.

Les Quatre Principes : Shi Sou Yi

Cet enchaînement classique du Ling Pao met en oeuvre "Quatre Principes" (Shi Sou Yi) essentiels de cette Ecole classique des Praticiens du Tao

1/ Agir avec le minimum d'effort pour obtenir l'effet recherché (Shi Ban Gong Bei)

2/ Maintenir en l'état (Baokuo)

3/ Accueil et ouverture (Zhan Kai)

4/ Non intervention (Wu Wei)

Le tout étant inclus dans un grand principe ultime de Wuji (Sans Faîte) : la disponibilité

Suivant cette tradition il convient donc tout d'abord d'être "Libre et Debout afin d'être disponible".

Si on souhaite agir (Wei) il convient de le faire en utilisant un minimum d'effort pour obtenir l'effet recherché.

Ce qui peut se traduire littéralement (Shi Ban Gong Bei) par "Effort moindre, résultat double".

En précisant que si il n'y a pas d'effort, il n'y aura pas d'effet !

Ensuite lorsque cet effet recherché est obtenu il convient de profiter de cet effet. Ne pas se presser pour commencer et moins encore pour finir !

C'est en quelque sorte "faire perdurer l'effet".

Ce "maintient en l'état" est la caractéristique de Ziran (Tseujan) "Simplement ainsi".

Il convient aussi que l'accueil et l'ouverture permette que cet effet soit profitable à celles et ceux qui le souhaitent.

Cela évite le nombrilisme du "moi-je" et le syndrome assez habituel de celles et ceux qui sont en harmonie avec l'univers mais fâchés avec leur voisin de palier.

Enfin on parvient au stade du "Wu Wei", non intervention, non ingérence.

Les choses étant naturellement en place elles agissent sans qu'il y ait besoin d'intervenir.

Le Wu Wei, dans le tir à l'arc, consiste à décocher la flèche après avoir tendu l'arc, placé la flèche, vu la cible, visé la mouche...et laisser la flèche par sans autre intervention.

Et non à ne pas tirer à l'arc.

Les Occidentaux confondent généralement "ne rien faire" et "non intervention" ce qui est très différent.

Quand on pratique le Taiji depuis quelques dizaines d'années, c'est Wuji. Quand on prétend qu'on commencera le Taiji la semaine prochaine c'est d "rien faire".

Enfin on revient à la disponibilité de l'Etre Humain libre et debout (Wuji).

Cela va évidemment à l'encontre des principes développés actuellement en Occident et malheureusement en Chine :

Manque de disponibilité et de liberté. On agit parce qu'on est contraint de le faire en attendant de ne rien faire.

Maximum d'effort pour peu d'effet. Gesticulation fébrile arrivant à un résultat peu fiable et qui sera rapidement remis en cause.

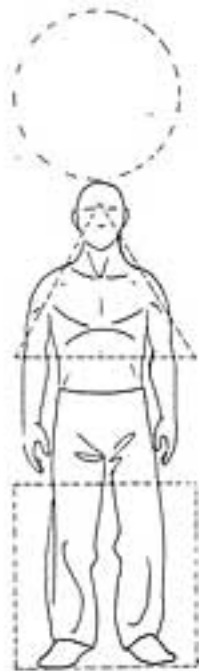
La chose en place ne sera jamais appliquée. On crée une nouvelle loi ou un nouveau traité alors que les précédents ne sont toujours pas appliqués.

L'effet de l'effort n'est pas même profitable. On a à peine commencé qu'on est déjà en train de finir et de prévoir autre chose.

Rejet et fermeture. Le profit doit être réservé à une minorité et chacun souhaite conserver ses acquis au détriment des autres.

Intervention maximale. Chacun n'a pour cesse de mettre son nez dans les affaires d'autrui et particulièrement l'état qui ne veut voir échapper aucune source de profit mais avec de moins en moins de contreparties.

Et retour à l'indisponibilité : impossibilité de trouver un responsable autre qu'un fusible lorsqu'on constate la faillite d'un système.



WUJI

"Non-faite",
 "Posture de l'homme libre debout",
 "les 5 alignements",
 "Energie latente mais non manifestée",
 "Juste attitude"



SHANG

1 : Monter

"Minimum
 d'effort pour le
 maximum d'effet"



BAOKUO

2 : Maintenir
 ou Contenir

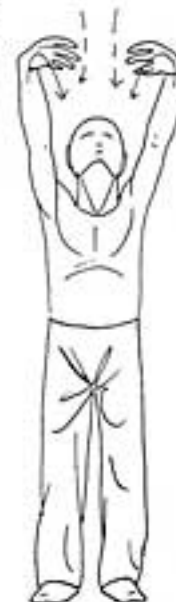
"Force de la présence"



ZHANKAI

3 : Ouvrir, accueil
 et ouverture

"Par l'ouverture,
 permettre l'accueil"



WU WEI

4 : Non intervention,

"Agir sans chercher à intervenir"

Enchaînement des 4 principes

tiré du "Traité d'énergie vitale, Qigong & Taoïsme",
 Georges Charles
 ed. Encre 1980.

Mobilisation ; accueil ; conduite ; contrôle ; utilisation de l'énergie

Cet enchaînement classique et fondamental est basé sur un commentaire essentiel du Premier Hexagramme (Jian ou Kien) du Yijing (Yi King ou I ching) de Zhu Xi (Tschou-Hi) de la Dynastie des Song, représentant la lignée des Praticiens, et initiateur de la pensée Xin Xue (Pureté du Cœur) qui sera développée par Wang Yangming (1472 1529), ancêtre de Wang Tse Ming (1909 2002) qui confia à Georges Charles la succession de son école en 1979.

Wang Yang Ming fait de nombreuses fois références à ce principe pour expliquer les principes fondamentaux du tir à l'arc, la calligraphie et de l'aphorisme "Agir est facile" (Xingyi).

"N'est-ce pas l'Etre Réalisé (Zheng Ren) qui sait avancer et reculer, prendre et donner, converser et abandonner sans jamais perdre sa rectitude (Zheng)"

Etre réalisé c'est celle ou celui qui s'est réalisé par son travail est qui est donc considéré comme "Maître initié et initiateur"

Avancer et reculer c'est la mobilisation (Xian- Hexagramme 34) et la stabilisation (Gen Hexagramme 52) : Dong et Xi qui correspondent pragmatiquement au fait de se lever (soleil levant ou orient) et de s'asseoir (soleil couchant ou occident).

Prendre et donner c'est l'accueil et la conduite du souffle. De (Te) Qi : "conduire le souffle" c'est rendre le souffle efficace. C'est la vertu du souffle ou son efficience. On retrouve ce terme De ou Te dans le Daodejing ou Tao Te King 'Traité de la Voie et de son efficacité ou de sa vertu). Vertu étant à prendre dans le sens d'efficace comme la vertu d'une plante médicinale. La vertu (efficacité) de la digitale c'est d'être un tonocardiaque puissant et même dangereux.

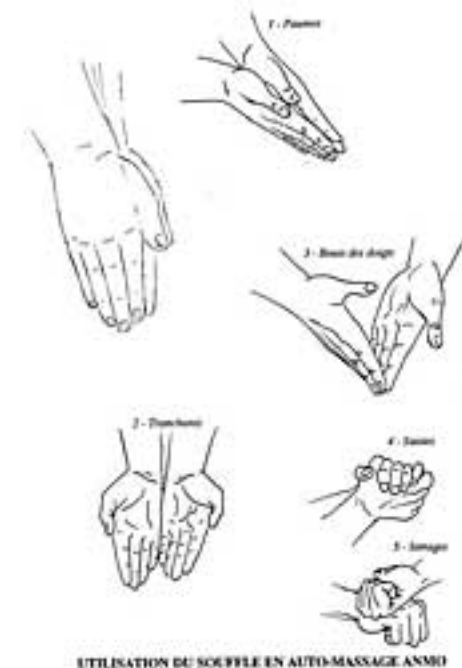
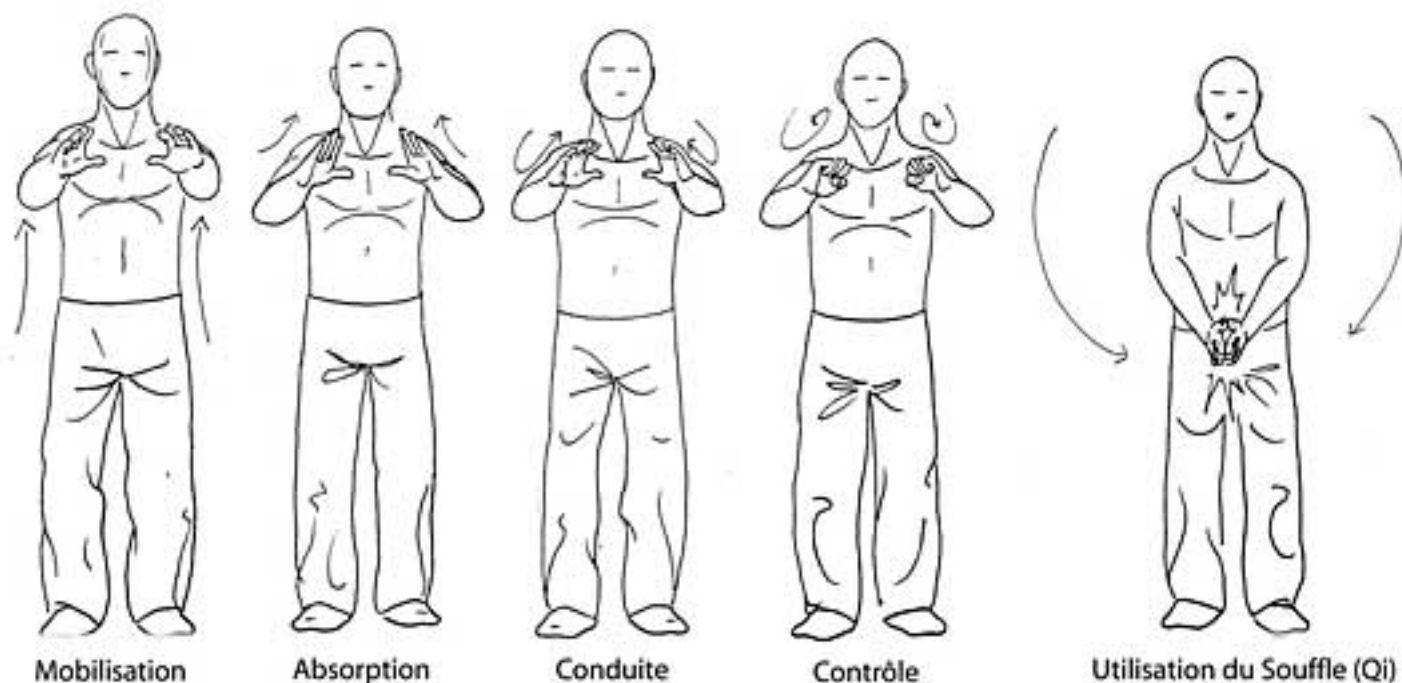
Le caractère accueil (cueillir) en chinois représente un arbre, un fruit et une main. Il faut cueillir le souffle comme on cueille un fruit dans l'arbre !

Conserver et abandonner, c'est le contrôle (maintenir et contenir) du souffle et l'utilisation du souffle. Abandonner étant à prendre dans le sens ancien de "mettre à bandon", donc en abondance, à disposition de tous.

La rectitude Zheng (Cheng ou Tcheng) et ce qui motive l'art chevaleresque. C'est la "droiture" chevaleresque. Il convient donc de se "rectifier". Suivant le commentaire du Dictionnaire Classique de l'Empereur Kang Hi (Kangxi) : "la rectitude ou bravoure, c'est ce qui permet de faire stopper l'action des armes (la violence) sans pour autant utiliser celles-ci. Le brave est donc, de par son attitude, celui qui est capable de faire cesser la violence". On retrouve ce caractère Zheng dans les caractères Bu (Japon) et WU (Chine), malheureusement traduit en occident, et à tort, par "martial". Npus le traduisons donc, comme Herrighel (Le Zen dans l'Art Chevaleresque du tir à l'arc), par "chevaleresque".

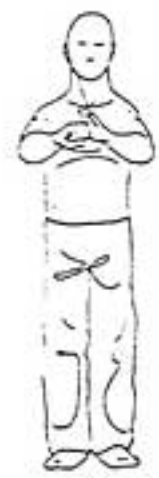
"Serrer ferme et contenir l'unité" (Pi Quan Zhou Yi) c'est maintenir l'énergie dans la main (main-tenir) et contenir l'unité en soi (con-tenir). C'est

**aussi le "maintient et la contenance" choses désormais oubliées mais qui motivaient jadis le chevalier.
En Chine cela correspond aussi au fait de garder (conserver) la face. "perdre la face" c'est perdre le maintien et la contenance.**



UTILISATION DU SOUFFLE EN AUTO-MASSAGE ANMO

Formation du Salut à droite (Poing droit dans paume gauche) :



- 1) Les deux mains se rejoignent paume contre paume en claquant (TERRE).
- 2) Le tranchant de la main droite vient dans la paume de la main gauche (METAL).
- 3) Le bout des doigts de la main droite glisse jusqu'au centre de la paume gauche (EAU).
- 4) La main droite s'enroule pour se serrer en poing, aidée par la paume gauche (BOIS).
- 5) Le poing droit est maintenant serré et maintenu par la paume gauche qui l'enserme (FEU).



PI QUAN CHOU YI
"Serrer ferme et maintenir l'unité"

De la mobilisation vers l'utilisation de l'énergie

tiré du "Traité d'énergie vitale, Qigong & Taoïsme"

Le Qigong du Grand Flux - Taisu Qigong

Autre enchaînement appartenant initialement à l'Ecole de la Clarté du Joyau Ecarlate (Ling Pao Ming Sui Tan Pai Tao Yin Fa) et qui est basé sur la mise en oeuvre du Chapitre de Liezi (Lie Tseu) sur la "Genèse des Mondes" que l'on retrouve également dans le Wainan Zi (Houai Nan Tseu) de Liu An, petit fils du fondateur de la dynastie des Tch'in - dynastie qui donnera le nom occidental de la Chine -

Cet enchaînement fut également à l'origine profonde de la forme dite "évolutive" (Ziran) du Xingyiquan initiée par Li Neng Jan (Yiquan ou I Chuan) transmise à Guo Yunshen, Wang Xiangzhai, Wang Tse Ming puis Georges Charles (Cha Li Shi).

Elle est donc à l'origine du travail des Cinq Eléments (Wu Xing) de San Yiquan (Poing des Trois Harmonies).

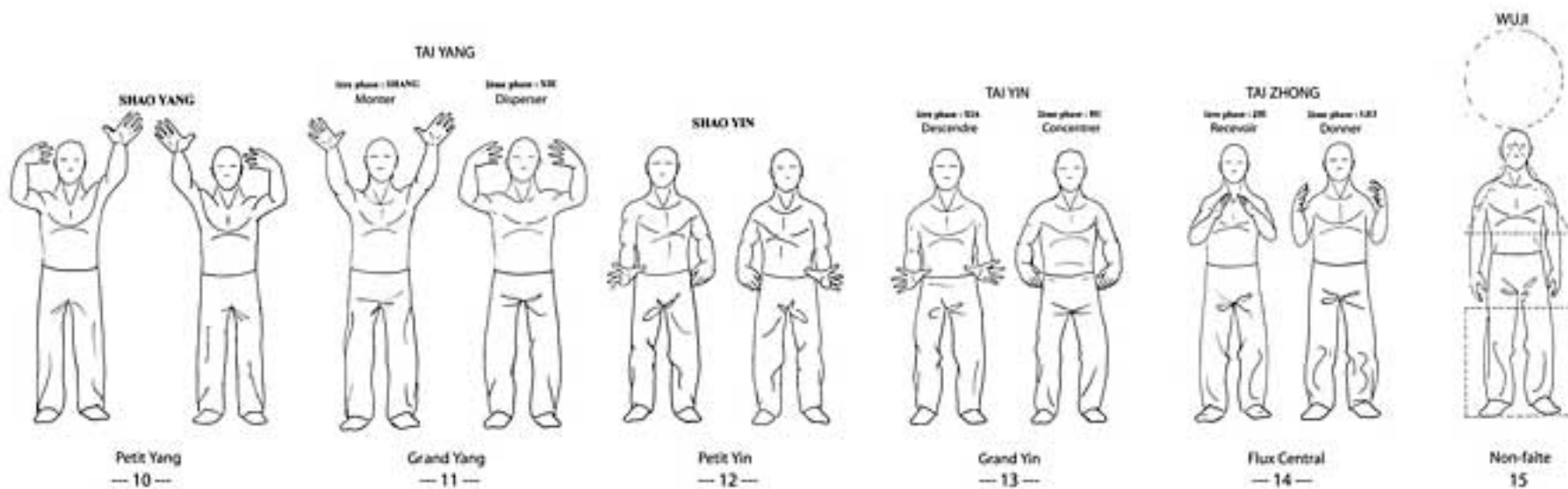
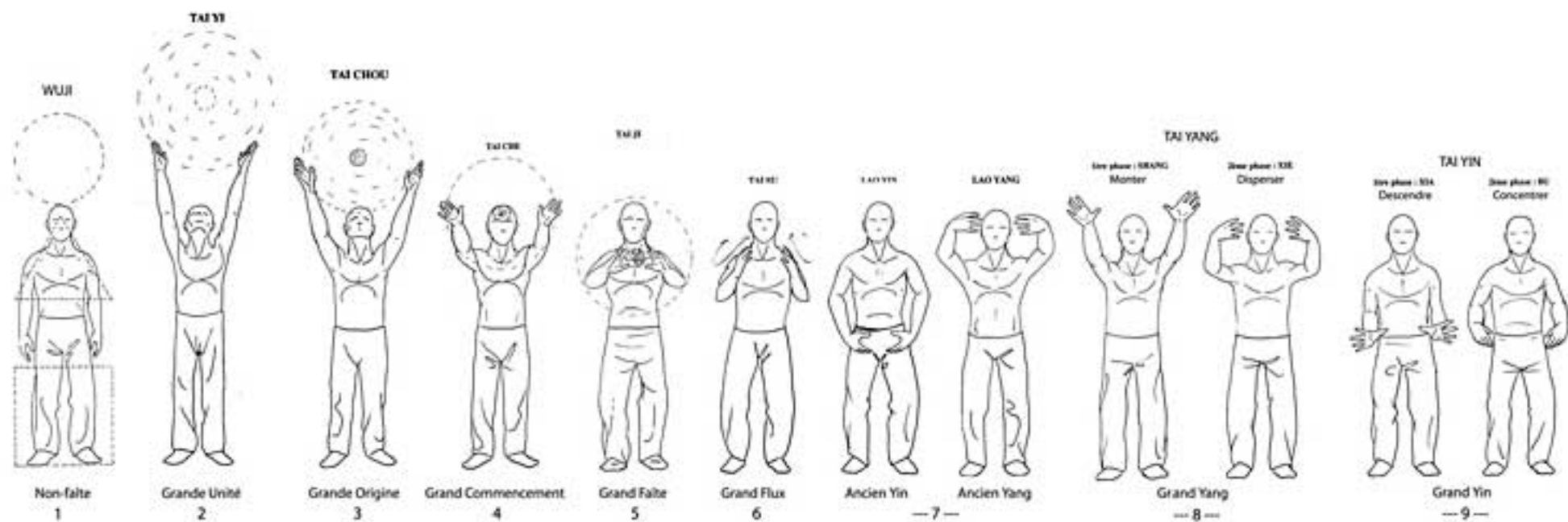
Pour des raisons diverses la plupart des écoles actuelles limitent plus ou moins leur pratique à la 5eme forme (Grand Faîte) en l'assimilant plus ou moins à la "posture de l'arbre" ou à "se tenir fermement debout" (Zhan Zuang) ce qui correspond à Zhan Chan (Chan debout ou actif- Ritsu Zen en japonais) en opposition ou en complément de Zhou Chan (Chan assis ou passif - Za Zen en japonais).

Il ne nous appartient pas de juger du pourquoi de cette restriction qui semble aujourd'hui une règle majoritaire.

Probablement parce que pendant la révolution "culturelle" il n'était pas conseillé de prendre ses références dans les classiques ou de se référer au Taoïsme ou au Bouddhisme.

Il fallait donc détacher de "Qigong" de ses racines profondes et le cultiver "hors sol".

Mais, n'en déplaise à certains, la transmission demeure.



Les Douze portes du Tao Yin Qigong du Ling Pao Ming

Un autre enchaînement fondamental du Tao Yin Qigong du Ling Pao Ming.

Cela correspond à ouvrir les Douze portes : trois de niveau inférieur, trois de niveau médian, trois de niveau supérieur et le passage entre les trois niveaux.

La "treizième posture" correspond à l'obscurcissement de la lumière (Ming Yi - Hexagramme 36) aboutissant au "Retour au Clan", donc au retour l'unité (Jia Ren - Hexagramme 37).

C'est, symboliquement, la mort du disciple et l'éveil du maître.

Il s'agit donc également d'un "rituel initiatique"

36 correspond à 9, le maximum du Yang (Grand Yang) provoquant "l'obscurcissement de la lumière".

37 correspond à 10 donc à 1, retour à l'Unité, retour chez soi (sur les terres du Clan), donc "en soi".

La notion de Clan (familles) était très importante en Chine. On distinguait, par exemple, dans le Taijiquan (Tai Chi Chuan) les "Clans" (Jia ou Gar, Chen, Yang, Wu, Hao, Li, Sun...

Avant de "revenir au clan" en quelque sorte on "fait" du Taiji ou du Karaté ou du Qigong comme on "fait" les pyramides ou la Thaïlande, en touriste.

Lorsqu'on "revient au Clan" on pratique l'Ecole Chen, l'Ecole Yang, le Shotokan, le Tao Yin du Ling Pao...

Et on précise généralement avec qui.

Entre "pratiquants initiés" on étudie donc avec "Laoshi Wang" ou "Sensei Kase" et cela suffit à se faire comprendre.

Il existe donc une légère différence entre celui ou celle qui "fait du Qigong ou du Taiji" et celle et celui qui pratique ou étudie le Ling Bao ou San Yiquan !

Mais c'est peut-être un peu trop subtil à expliquer et difficile à comprendre.

Préparation à l'ouverture des 12 portes

**PREMIÈRE SÉQUENCE
JIE SHEN TIAN**

Recevoir l'esprit du Ciel

**DEUXIÈME SÉQUENCE
DONG JING DI**

Comprendre l'essence de la Terre

**TROISIÈME SÉQUENCE
HUAN QI REN**

Echanger l'énergie de l'Homme

LES TROIS PORTES DE LA TERRE

Première porte

-1-

Deuxième porte

-2-

Troisième porte

-3-

Porte de liaison entre la Terre et l'Homme

-4-

LES TROIS PORTES DE L'HOMME

Première porte

-5-

Deuxième porte

-6-

Troisième porte

-7-

Porte de liaison entre l'Homme et le Ciel

-8-



LES PORTES DU CIEL

Première porte

-9-

Deuxième porte

-10-

Troisième porte

-11-

Portes de liaison entre le Ciel, l'Homme et la Terre

-12-

Occultement de la lumière

-13-

Exercice énergétique des 12 portes et 13 postures

