

# Développer son ENERGIE INTERNE grâce au TAIJI QUAN de la famille Yang, un gage de santé

« Le Taiji Quan et le Qi Gong sont des pratiques internes, inscrites dans l'histoire et la culture chinoise. Le Taiji Quan est un art martial interne, qui allie l'action, l'esprit et la santé ; le Qi Gong recouvre l'ensemble des pratiques thérapeutiques et spirituelles.

## Qu'est-ce que l'interne ?

Outre la signification historique, (est interne ce qui a pour origine la Chine -le taoïsme-, externe ce qui vient de l'étranger -le bouddhisme-), une pratique interne s'explique par la connexion que l'on établit avec le corps interne, que ce soient les organes, le squelette, les fluides et par extension, le Qi.

### • Le Qi, l'énergie :

L'énergie (Qi ou chi) circule en soi. L'énergétique chinoise et sa tradition thérapeutique ont établi outre les méridiens, des cartes (parfois littérales), des chemins du souffle, en relation avec la terre (yin) et le ciel (yang). L'homme, se situant entre le ciel et la terre, est le lien conscient de ces énergies qui circulent.

Les écoles taoïstes enseignaient différentes pratiques,

énergétiques, martiales, méditatives, voire alchimiques.

### • Le Yi, l'intention :

L'intention est primordiale dans les pratiques internes, sans intention, toute pratique est creuse. Si on pratique un exercice de Qi Gong pour le cœur, s'il est pratiqué sans intention consciente, il devient sans effet, peut-être un peu exotique ou esthétique. La conscience renforce l'intention, la rend efficace, mais cette intention, pour n'être pas vide, doit suivre des principes qui donneront sens et réalité à cette circulation du Qi.

### Le Taiji Quan du style Yang

C'est le style le plus diffusé, et pourtant le moins connu dans son essence.

Son enseignement fut à deux vitesses : celui intime à la famille et celui enseigné en



public, plus superficiel, tourné vers une pratique esthétique, vidée de ses principes fondamentaux, transmise dans la plupart des écoles, même quand elles se disent d'origine !

Yang Cheng Fu ayant eu beaucoup d'élèves et de disciples, il n'a véritablement enseigné la totalité de son art qu'à son fils, Yang Seu Cheung. Ce Taiji Quan est aux antipodes des formes officielles, tournées vers une esthétique, un folklore, au mieux des performances sportives, loin de l'essence spécifique de ce style. Le regard de beaucoup s'est

éduqué dans ce sens, ce qui laissait perplexes certains commentateurs savants (mais ignorants !) devant la vidéo de Yang Seu Cheung, habitués qu'ils étaient à un Taiji plus lisse. En effet, l'art véritable ne se soucie pas de sa présentation, il s'incarne du dedans, son rythme est organique.

### Le style du serpent de la famille Yang

Ce qui distingue le style du serpent de celui enseigné ailleurs, est dans l'application des principes énoncés par la famille Yang. Mais les nommer ne suffit pas à les com-

prendre. Parmi les principes enseignés dans la famille Yang, quelques uns sont essentiels :

### • placer les épaules :

L'épaule repose sur la cage thoracique telle une selle sur un cheval ; cependant, les épaules peuvent être détendues et pourtant mal placées ! Le texte des classiques ne dit pas d'avoir les épaules détendues, un minimum qui n'a pas besoin d'être spécifié ! En revanche, elles doivent être placées vers l'arrière, reliant les bras à la colonne vertébrale et permettant une connexion tout autant physique qu'énergétique.

Alors, les actions des bras ne « flottent » pas, bien au contraire, elles sont portées par le dos ; l'énergie devient perceptible dans les mains et les avant-bras, comme de « l'acier enveloppé de coton ».

### • creuser la poitrine et étirer le dos :

Ce principe est si fondamental, qu'il est à l'origine de l'aphorisme taoïste : « tout mouvement part du cœur ». En creusant la poitrine vers le sol, et non pas comme pour la plupart des écoles, vers l'arrière, nous nous relient au sol, et percevons en conséquence l'étirement du dos depuis le sol. Ressentie concrètement, l'énergie traverse le dos et va nourrir les mains. Dès lors, l'expérience de l'énergie, le Qi, n'est plus un fantôme ou une action mentale, mais s'incarne dans le corps physique et énergétique. L'énergie alors circule dans le corps, nourrit les os, les moelles, les organes, les fluides et préserve la santé.

Dans le style du serpent de la famille Yang, la vie de la colonne vertébrale devient essentielle. Pour cela, nous devons relâcher les membres, les fascias, les organes, fluidifier le corps...

Il y a plusieurs niveaux d'expérience : celui du corps physique, par l'étude du mouvement, de la posture et de la respiration justes ; celui du corps énergétique, où la qualité de la posture, alliée à une respiration plus avancée permet une introspection profonde et subtile du corps

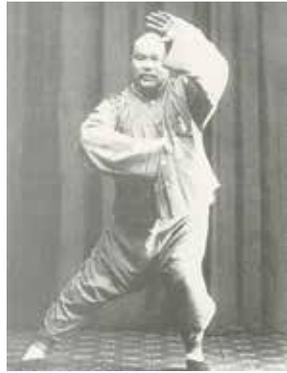


interne, et de son énergie. Le Taiji Quan traditionnel est donc un art martial, où l'entraînement avec un partenaire développe sensibilité et perceptions : du simple exercice de poussée des mains, ou mains collantes, au combat plus réaliste selon le niveau.

Dans la tradition « être un bon guerrier », c'est être en bonne santé et ne pas être tétanisé par la mort : le pratiquant s'exerce pour cela à la méditation et au Qi Gong.

#### Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Littéralement c'est le travail du souffle : vous marchez en montagne dans un paysage magnifique, vous faites alors du Qi Gong ; vous vous faites du bien ! Marcher dans la rue pour attraper un bus, ça n'est plus du Qi Gong ! Mais par l'intention, tout en étant en ville, nous pouvons créer des conditions qui auront un effet identique à une promenade dans la nature ! C'est l'intention à nouveau qui fait la différence : le Yi nourrit le Qi. Il existe donc quantité



d'écoles de Qi Gong, orientées vers la santé, la méditation ou l'action qui auront des exercices statiques, des postures plus ou moins faciles à prendre et à tenir, mais aussi des mouvements plus ou moins complexes.

Vous trouverez un ensemble

de formes traditionnelles, les Yi Jin Jing, les 8 pièces de Brocard, tout un répertoire de méthodes, pour certaines d'entre elles très anciennes et répertoriées.

C'est aussi ce qui constitue le cursus du Taiji Quan, des formes pour développer l'énergie (comme la forme lente qui permet d'appliquer les clés énergétiques de la famille Yang et les formes rapides pour les actions), d'autres formes pour l'utiliser, seul ou avec partenaires, et enfin des postures, où le Yi, l'intention, va parcourir le corps interne, et en conséquence faire circuler le Qi. »

par Thierry Baë



*Le Taiji Quan de la famille Yang du serpent s'est transmis de Yang Seu Cheung (1909-1985) à Ip Tai Tak, disciple en 1958, Bob Boyd, disciple en 2000, et jusqu'à Thierry Baë en 2011. Thierry Baë a débuté le Taiji au début des années 80, une maladie génétique*

*liée aux poumons l'incitant à chercher des solutions pour se maintenir, et dans son métier de chorégraphe, de danseur, et dans sa vie de chaque instant. Il a travaillé et appris les principaux styles, Chen, Yang, Wu ainsi que d'autres arts internes tels que le Ba Gua et le Xing Yi. Au cours de ces apprentissages, dit-il « j'ai fait beaucoup de belles rencontres, de désastreuses aussi - les véritables sources sont rarissimes - guidé par cette nécessité impérieuse de rester debout encore... ».*

Toute l'année des stages de Taiji Quan et Qi Gong avec Thierry BAË à découvrir sur [www.hua-bae.fr](http://www.hua-bae.fr)  
Association Hua 47, a. St Ruf 84000 Avignon - France  
[contact@hua-bae.fr](mailto:contact@hua-bae.fr)  
Edition française "Le tai chi chuan du style du serpent, système caché de la Famille Yang", de Bob BOYD

## HUA FÊTE SES 10 ANS !!!

### Taiji Quan & Qi Gong

Le Taiji Quan de la famille Yang, Style du serpent

**Dimanche 28 septembre 2014**  
**Châteauneuf de Gadagne**

#### Ateliers de découverte :

Taiji Quan - Travail à 2 - Epée - Sabre - Qi Gong

**Conférence de Thierry Baë**, 1<sup>er</sup> disciple de Maître Robert Boyd, 7<sup>ème</sup> génération famille Yang

#### Démonstrations



## HUA ACCUEILLE MASTER Robert BOYD



### Master Bob Boyd

Disciple de Maître Ip Tai Tak

animera un séminaire  
**du 19 au 21**  
**Octobre 2014**

Châteauneuf de Gadagne



06 88 31 11 61 / 04 66 63 12 80

[contact@hua-bae.fr](mailto:contact@hua-bae.fr)

Tous les stages sur [www.hua-bae.fr](http://www.hua-bae.fr)

