

LE YANG SHENG



La pratique du Yang-Sheng permet de reconstituer rapidement une grande partie de notre énergie vitale (Qi) et de mieux récupérer en adoptant des postures simples, immobiles ou en mouvement.

Nous retrouvons alors un état de détente mentale et corporelle, une libre circulation de notre énergie et une plus grande vitalité. Nous pouvons aussi ressentir un état intérieur d'attention détendue, un état de présence, libre de cogitations mentales.

Cette discipline chinoise est un Art de l'esprit et du corps composé de postures immobiles debout et assis, de mouvements conscients et de Danses.

Historiquement, le Yang Sheng ou «> nourrir en soi le principe vital », prend son essor à l'époque des Royaumes combattants (453-221 AV J C). C'est à cette période de guerres incessantes que les pratiques de soi prennent naissances en Chine.

Le Yang Sheng que nous vous présentons a été réhabilité par Maître Wang Xiangzhai (1886-1963), le célèbre maître de Kung Fu qui créa le Yi Quan ou Dacheng Chuan.

<< Vider son esprit, remplir son ventre -d'énergie-, adoucir sa volonté et renforcer ses os » :

La méthode regroupant des techniques énergétiques et méditatives est bien plus qu'une simple pratique de bien-être.

C'est un Art corporel...qui entretient la vie et la vitalité...c'est un Art méditatif...qui entretient un lien étroit entre « Technique et Esprit ».

Qi Gong et Yang Sheng ? Ces différences qui nous enrichissent ! :

Il est important de comprendre la différence entre le Qi Gong et le Yang Sheng même si beaucoup d'aspects les rapprochent.

La pratique des Qi Gong aide, avec une efficacité certaine, à concentrer et diriger son énergie. Elle favorise l'entretien de la santé, de la longévité et participe même à la guérison de certaines maladies ce qui nécessite une connaissance des principes de la médecine chinoise.

Le Yang Sheng quant à lui, dans la transmission que nous avons reçue de Maître Wang XuanJié, s'appuie plus sur le développement de la pleine conscience, d'une bonne connaissance de l'esprit et de ses mécanismes pour ainsi, gérer son stress et ses émotions, faire face avec plus de sérénité à tous les petits tracas de sa vie quotidienne. Cette pratique **calme l'esprit et développe une grande vitalité et au fil du temps, la force interne.**

La pratique du Yang Sheng nous apprend ce que nous savons le moins faire aujourd'hui...

Nous arrêter, nous économiser, nous ressourcer. Nous ne sommes pas toujours conscients de notre agitation, de notre dispersion, de la manière dont nous dilapidons notre énergie, et surtout de leurs effets nocifs sur notre santé physique et mentale.

« Ce qui met longtemps à venir demeure longtemps ! »

Ce n'est pas une voie facile mais les effets très progressifs de l'entraînement sont durables. Les techniques comme celles du Yang Sheng ou du Qi Gong - il est bon de rappeler qu'il y a beaucoup de méthodes de Yang Sheng en Chine - donnent des outils précieux pour que dans notre quotidien, nous puissions faire un usage optimal de notre corps pour une usure minimale.

L'entraînement au Yang Sheng ne se résume pas aux postures immobiles debout et assis. La discipline comprend de nombreux mouvements susceptibles d'aider le pratiquant à bouger dans l'espace sans perdre la globalité acquise pendant la période d'accumulation ; alors les gestes deviennent pleins, ronds, fluides et élégants.

A ce moment de l'apprentissage, l'approche des danses devient possible. Ici, le terme « danse » renvoie au fait de bouger librement dans l'espace, sans préméditation et spontanément. Pour cela, il suffit d'appliquer les principes du Yang Sheng basés sur la maîtrise des 6 forces et des 6 directions, faute de quoi les danses ne seraient que « gesticulations » !

LE JIAN WU - Calligraphie spatiale :

La spécificité technique du Yang Sheng réside dans son approche pédagogique des danses libres. Danse seul, danse à deux, danse à thème, en « Battle ». Le Jian Wu est toujours un acte créatif où tout commence par l'immobilité et le silence. C'est à partir de ce point zéro que toute danse débute.

« Les postures, les mouvements, les danses sont justes là pour mettre le corps et l'esprit dans de bonnes conditions pour que se manifestent des expériences de présence... De lâcher prise ! »

Le Yang Sheng est un trésor à déposer dans les mains des jeunes et des moins jeunes parce que les hommes d'aujourd'hui ont besoin d'exercices simples pour reprendre contact avec eux-mêmes, avec leur environnement, avec leurs semblables.

Le Zhan Zhuang ou posture de l'arbre :

Les postures immobiles représentent la base des techniques énergétiques de cette méthode. Elles se pratiquent debout et assis.

L'objectif est de prendre conscience de toutes les parties de son corps en conjuguant le souffle et les pensées dans un état de quiétude. La détente du corps et l'attention dirigée sur ses propres processus internes permettent à l'énergie (Qi) de circuler sans entraves. Ces exercices permettent de déclencher en soi des actes de santé et de récupération.

Quand l'énergie est concentrée et circule librement dans tout le corps, nous pouvons ensuite nous exercer à diriger l'énergie par des mouvements lents et harmonieux (shili).

Selon He Jing-Ping, Disciple de Wang Xiang-Zhai, le zhan-zhuang est une méthode qui permet de rétablir les différents déséquilibres corporels. Son maître avait dit à ce sujet que l'apparition d'une maladie est due à une "perte d'équilibre" d'un organe dans sa fonction. Il disait également à ce propos que ce principe était semblable à un autre principe de l'art martial : "faire voler" un adversaire en le projetant en arrière n'est possible que si son équilibre a d'abord été rompu ! La maladie ne s'installe que si la fonction d'un organe n'est plus équilibrée ;

Wang Xiang-Zhai disait également qu'il n'existe pas d'équilibre absolu mais une possibilité de contrôler son équilibre à un moment donné. Cette notion d'équilibre et de déséquilibre des organes et de leurs fonctions tend à rejoindre les théories utilisées par l'ostéopathie et la chiropraxie, lesquelles sont intimement liées à la posturologie...

La pratique du Zhan Zhuang peut aider de nombreuses personnes souffrant de maladies chroniques et qui ne parviennent pas à se faire traiter de manière correcte par la médecine classique.

Grâce aux exercices, on peut parvenir à rester valide et apte à travailler jusqu'à un âge avancé. C'est une des valeurs de l'art martial. Ce genre d'exercices peut être décrit comme une façon de « se reposer en s'entraînant ou de s'entraîner pendant le repos ».

Les 4 conseils dans l'art du mouvement dansé :

1. LA STABILITE (statique)

Ancrage – Rectitude immuable – Se tenir entre le ciel et la terre – Liaison harmonieuse entre le haut et le bas

Maîtrise : La ligne centrale – Axe vertical – Abandon de nos tensions

Libre circulation de nos énergies

Jeu entre tension et détente

Stabilité et souplesse dans le jeu des déplacements

Bouger la ligne centrale (Moyeu. Taille)

Travailler sur les différentes visualisations de la marche (eau...courants...etc)

2. LA DYNAMIQUE

Place au mouvement !

Lenteur – immobilité – vitesse – envol – folie

Sensibilité du corps global

Fluidité – rondeur – jaillissement - élégance A l'inverse des gestes nerveux...inattendus

Pulsions dynamiques – instinctives

Mesure - démesure

3. LE CONTRASTE

Le contraste naît de la comparaison entre statique et mouvement

C'est un écart absolu qui donne à chaque enchaînement ou mouvement une haute densité !

ICI TOUT EST QUESTION DE RYTHME

« En Chine, tout le jaillissement des contrastes s'opère depuis le Vide Originel qui contient la potentialité des transformations de l'univers, à travers les souffles vitaux Yin et Yang, qui par leur interaction sans cesse stimulée, expriment de leur union à leur opposition, l'insatiable symphonie des formes de vie. »

Montée-descente / Ouverture-fermeture / Haut-bas / rapide-lent / Horizontal-vertical... Tous dérivés du contraste Vide-plein.

« C'est par le vide que le plein parvient à manifester sa vraie plénitude » Fan Chi (fin du XVIIIe siècle)

4. L'HARMONIE

Accord parfait entre les parties et le tout

Il faut déterminer une dominante du travail (ex Danse des vagues) que l'on doit retrouver plus ou moins dosée dans chaque séquence de la danse.

Cette dominante crée un lien organique qui circule depuis le détail jusqu'à l'ensemble produisant un sentiment d'unité.

« Animer les souffles harmoniques » Hsieh Ho Vie siècle

« L'harmonie est obtenue si l'on parvient à établir des formes parfaites sans laisser de traces laborieuses » Ching Hao

Il nous faut gommer les ruptures entre chaque mouvement... de façon à ne pas interrompre le flux vital Quelles sont ces traces laborieuses dans nos danses ?? Sont-elles dans le corps ou dans l'esprit ?

Maladresses, déséquilibre, hésitations, ruptures de fluidité, mouvement non fini, visage trop tendu et marquant trop d'intention sont autant de signes d'absence d'harmonie.

Elégance, fluidité, rythmes, son, dominante, accords, changements de niveaux laissent un tracé élégant et harmonieux de la danse.

L'harmonie implique l'idée d'équilibre associée à celle de précision ! On retrouve aussi une combinaison harmonieuse entre les rythmes, les dominantes de la danse, les accords, les périodes de mouvement et immobilité, combinaisons libres, synergies instinctives, énergies vagabondes etc.

« L'homme devient le chef d'orchestre des forces qui le traversent et le dépassent »

... et ainsi, l'expérience vécue devient un processus de transformation en gardant un esprit d'enfant.