

LES 5 ANIMAUX DANS LES ARTS INTERNES CHINOIS

Le Serpent, emblème

Dans les arts martiaux anciens et les arts corporels d'Asie, le serpent est l'emblème de la souplesse. Par le passé, on utilisait en pédagogie des images directes de la nature. La vague, celle qui se jette sur la plage, parle aussi de la puissance du serpent. Elle s'enroule, elle tourbillonne. Lorsqu'on vit dans les villes, bien souvent on oublie la nature. L'environnement bétonné ne favorise pas la vie des animaux d'autrefois, et leur non proximité fait qu'ils ne sont plus nos professeurs naturels. Les conceptions modernes ont donc parfois relégué le serpent aux oubliettes. Au lieu d'utiliser son image, on parle plus souvent de mouvement ondulatoire. Par Georges Saby.

Pendant des centaines de milliers d'années, nos ancêtres ont observé les animaux pour leur survie, pour une fin très simple : en manger certains, ne pas être dévorés par d'autres. Le système nerveux humain a ainsi peu à peu été doté de réflexes automatiques ou héréditaires. On a observé cela dans le cerveau humain avec les mouvements ondulatoires. Le mouvement sinusoïdal du serpent déclenche le retrait et la peur chez les humains et chez beaucoup d'espèces de singes. On a remarqué cet effet avec des nourrissons. Il est donc inné. Pour autant, ce qui a trait au serpent en nous n'est pas que négatif, bien loin de là. Il n'y a que dans la culture judéo-chrétienne qu'il a mauvaise presse. La plupart des cultures ethniques savent que c'est un animal dangereux, parfois porteur de poison. Mais il est aussi respecté dans la plupart des traditions. Elles savent qu'il porte en lui quelque chose de commun avec nous et notre survie. Le serpent est un ami lorsqu'on l'aperçoit par la lunette par notre monde intérieur!

Dans l'histoire occidentale, le double

serpent enroulé du caducée grec atteste qu'il était connu pour des vertus positives. Ce symbole reste encore aujourd'hui celui de la médecine et des médecins.

Des neurobiologistes ont étudié l'apparition de visions serpentines parmi des individus qui avaient ingérées certaines drogues, et aussi auprès de visionnaires qui n'en avaient pas ingéré. Leur conclusion est que la reconnaissance du serpent dans les structures cérébrales et dans notre conscience est des plus fortes : des personnes qui n'ont jamais vu de serpent ont parfois des visions en rapport avec lui.

Une harmonie fondatrice

L'Australie est le continent où il y a le plus d'espèces de serpents différents et nombre d'entre-eux sont mortels. Un de mes Maîtres en Taijiquan, Erle Montague, était un chasseur de serpents. Il allait les attraper mains nues et pieds nus dans le bush. Cette pratique faisait partie de son enseignement de guerrier. Le serpent arc-en-ciel est là-bas pour les autochtones un esprit mythologique à la source du rêve (la face Yin invisible du monde). On retrouve serpent et tortue peints sur des tambours sibériens dans des zones où il n'y a pas de serpent, les

premiers qu'on puisse rencontrer se situant à plus de 1000 kilomètres.

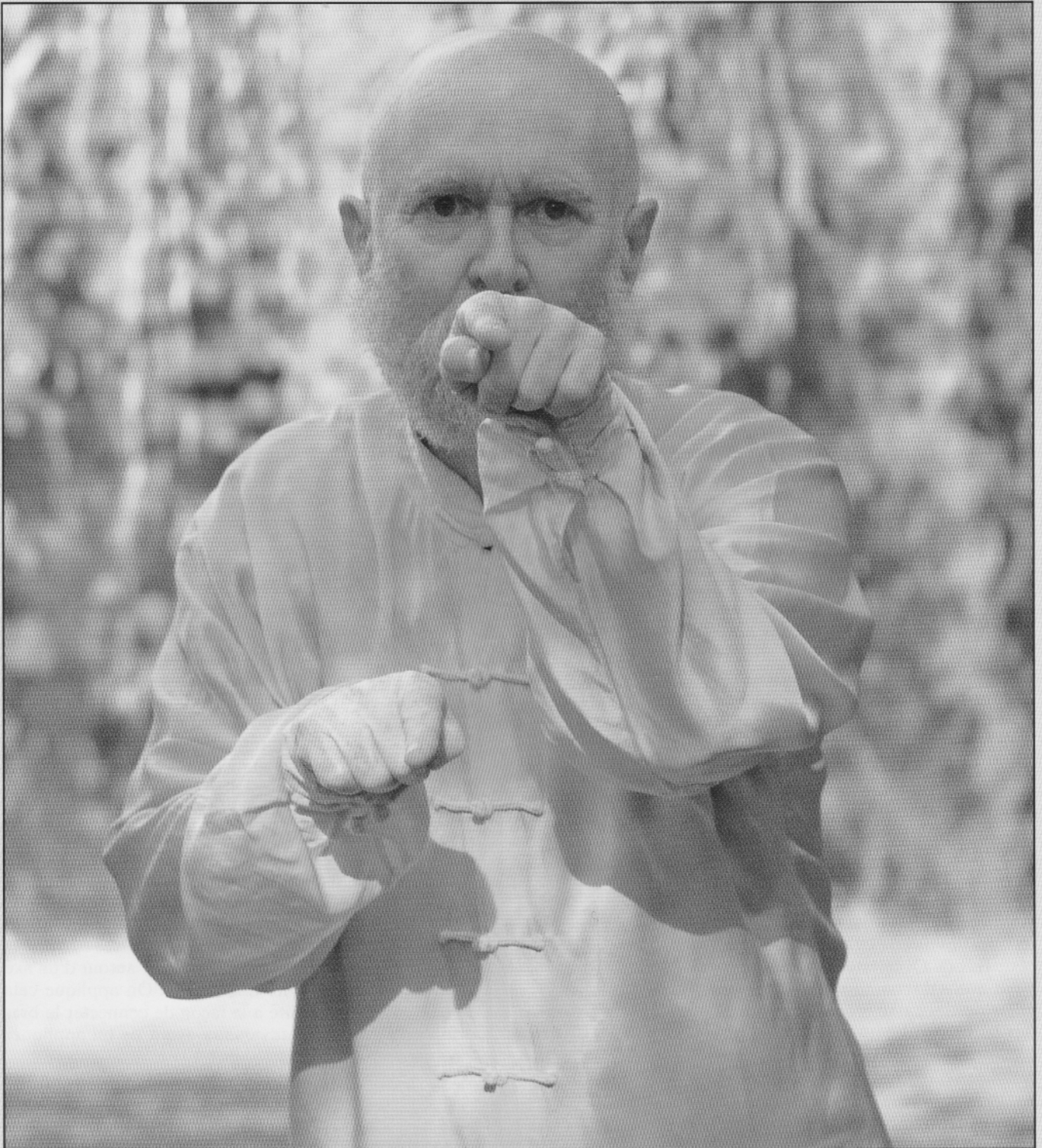
En Chine traditionnelle, le serpent est un animal majeur. Associé à l'oiseau (la pie dans le Taijiquan), il constitue une harmonie fondatrice de la légende du Taijiquan et de Chan sanfeng.

Extrait de mon livre Taijiquan l'été : La légende fondatrice de la pie et du serpent.

Entre le Xème et le XIIIème siècle vécut en Chine un homme plus tard élevé au rang d'immortel pour avoir vécu 300 ans. Il étudia l'alchimie, le Yoga taoïste, l'art martial de Shaolin en voyageant beaucoup. Au milieu de sa vie il s'installa dans un ermitage du mont Wudang.

Un après-midi de chaleur, alors qu'il se reposait assis à même le sol, le dos appuyé contre le chambranle de la porte de sa maison, il fut tiré de sa demi-somnolence par les cris d'un oiseau dont la présence était peu fréquente dans ces montagnes. Il s'agissait d'une pie. Bien certain de n'en avoir pas rencontré une seule depuis ce temps qu'il vivait dans ces hauteurs, sa curiosité en fut éveillée. Il se redressa et chercha du regard l'animal. La pie s'était posée au sommet d'un sapin et jacassait sans discontinuer, à l'encontre d'un serpent qui s'était figé ►

me de la souplesse



Le serpent de face.

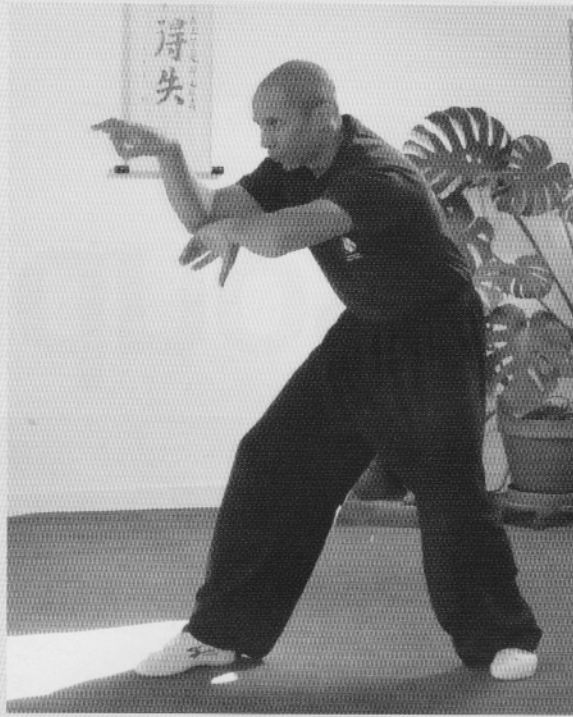
dans la poussière de la cour d'entrée de la maison. Le serpent redressa la tête et fit face à l'oiseau qui s'envola et se posa à trois pas du reptile. Un combat s'engagea entre les deux animaux. La pie voletait, sautillait, attaquait du bec et de ses pattes, en vain ! Le serpent se recroquevillait, s'enroulait, se détendait crochets en avant, sans plus de succès à l'encontre de son ennemi. La lutte dura longtemps, jusqu'au soir, et les deux belligérants se séparèrent au soleil couchant sans qu'aucun des deux ne puisse se considérer vainqueur.

Chan Sanfeng avait assisté à la scène de manière passionnée. Il en rêva les nuits qui suivirent ce combat. Eveillé il en eut l'idée de concevoir un art martial qui le rendrait invincible en mêlant les qualités de ces deux animaux. C'est ainsi que naquit le Taijiquan.

Le serpent et l'oiseau

La fonction des légendes en Chine comme ailleurs est d'abord de transmettre une histoire. Mais celle-ci cerne toujours l'essentiel. Car les choses naissent et s'agrègent autour d'une essence. Celle-ci nous dit que le Taijiquan, qui s'est en fait constitué bien plus tardivement qu'avec cet être mythique et immortel, a beaucoup puisé dans la stratégie du serpent et de la pie, et que ses mouvements empruntent une voie Yin-Yang serpent-pie. Son but n'est pas de tuer, mais de devenir invincible : il n'y a pas même un blessé dans la légende. On en devient pas invincible en se battant sans mesure, et les plus grands ennemis sont ceux qui s'attaquent à notre santé, et à notre intégrité, d'où un art Yin - Yang de santé et martial. En chinois Yin-Yang se dit Taiji. Le serpent rampe, l'oiseau sautille et vole. L'un est rivé à la terre l'autre va plus facilement dans le Ciel. Pour les Chinois anciens cette paire Yin-Yang manifeste la possibilité d'aller dans les 3 mondes. Ici parce que nous sommes Hommes, et bien évidemment dans les mondes des flux de Qi terrestres Kun 坤 et de flux de Qi célestes Qian 乾.

Nous avons de commun avec le serpent et les poissons une colonne vertébrale. Sur le plan ondulatoire, nous sommes bien plus limités. En vieillissant, notre souplesse diminue. Les enseignements du serpent doivent donc être mesurés dans l'adaptation que nous en ferons selon notre âge. Notre axe vertical est plus puissant et moins fragile lorsqu'il



Taiji Yang ancien.

est aligné. Ces enseignements du serpent par le sport toucheront à la coordination. Mais les Arts d'Asie ne se limitent pas au corporel, car en Chine, au Japon, corps et esprit, c'est la même chose, tant qu'on est vivant.

En ondulation, la colonne vertébrale a des limites. Avec les arts martiaux, on a besoin de force et de pouvoir absorber



Serpent Hsing Yi.

des chocs : pour cette raison l'ondulation sera plus ample d'avant en arrière, comparativement à ce que l'on peut produire en ondulation de côté. Avec la danse ce problème ne se pose pas : le geste pur seul peut s'accommoder de contorsions, si l'on est jeune surtout.

En vieillissant, la capacité de souplesse diminue chez la plupart des personnes. On aura donc intérêt à réduire l'amplitude des mouvements, à pratiquer de manière plus intériorisée. Je propose de pratiquer le Taijiquan long de Yang Chenfu en pensant que nos membres, notre corps devient un serpent, au point même d'adopter un faciès et un regard adapté. Cette idée m'est venue par la pratique du Yiquan, et par la pratique de l'école Yang ancienne venue de Yang Luchan et Yang Chao Hou.

Certains mouvements du Taijiquan font référence clairement au style du serpent comme le serpent qui rampe, mais aussi le serpent s'enroule autour du tronc, le serpent darde sa langue, etc.....

Notre capacité d'enroulement est différente de celle du serpent. Comme tout ce qui vit, nous sommes constitués de formes spiralées. Tous nos os longs sont spiralés. Tous nos muscles sont spiralés. Nos veines, nos nerfs, les tissus fascias font de même, etc.

On peut considérer qu'un bras de l'épaule au bout des doigts fonctionne comme un serpent, il en est de même pour une jambe. Donc nos membres peuvent onduler et s'enrouler sur elles-mêmes ou autour des articulations d'un adversaire.

La stratégie du serpent

En Bagua zhang, les mouvements ondulatoires des jambes et des pieds permettent de créer des pièges autour des jambes de l'adversaire. En Taijiquan, on appelle cela le pas au contour, mais cette technique disparaît des pratiques des instituts de sport officiel chinois. Dans les Chin-na des mains, tous styles confondus, des exercices basiques consistent à s'enrouler autour d'un axe comme une perche. On applique cela ensuite à la façon de connecter le bras de l'adversaire avant de lui appliquer une clé.

La stratégie du serpent a aussi servi de sujet d'étude aux Maîtres des temps passés. Elle a donné lieu à des techniques certes, mais aussi à une étude du rythme, de l'enroulement. On retrouve

différents types de serpents dans les arts martiaux chinois : Le Boa en Bagua. La froideur de l'esprit va avec la froideur du sang de ces animaux

Du point de vue du mouvement, les Chinois ont développé deux mots pour parler de la souplesse.

Le premier Rou 柔 exprime ce qui a trait à l'amplitude articulaire. Le grand écart banal pour certains et rare quand on est âgé parle de cette possibilité gestuelle. Le second Song 鬆 est improprement traduit par souplesse, ou relâchement faute de mieux. Il s'agit d'une souplesse fonctionnelle. Au contraire de l'élasticité tendineuse décrite par Rou, Song parle de souplesse fonctionnelle. On peut améliorer sa fluidité en acte infiniment et constamment en vieillissant. Le système nerveux dans de bonnes conditions ne fait que s'affiner avec le temps. On peut donc devenir plus sensible et plus coordonné. C'est une leçon qu'on retire de la pratique sur des décennies, et de la rencontre avec les vieux Maîtres.

Extrait de mon livre en quête d'éditeur sur le Qigong :

Par la lenteur, on peut découvrir Song, qui se prononce « soung ».

Il s'agit d'un état d'être particulier, de conscience et « d'inconscience spéciale ». Il s'associe à une ouverture naturelle des articulations, et tout le corps devient léger. En portant attention à ce qu'il évoque, on ressent alors son corps de façon inhabituelle et par moments on perd toute sensation de son corps.

Les occidentaux traduisent cela par relaxation ou relâchement, terme, hélas simplissime en choix, et inapproprié au regard du sujet qu'il est censé représenter, tant les dimensions sensibles et spirituelles de Song sont nombreuses.

Song en chinois renvoie à une sensation ou un état, une expérience à la limite d'un nouvel état de conscience.

Les pratiquants de course d'endurance ou de bicyclette connaissent aussi cette expérience qu'ils ressentent parfois au détour d'une longue sortie, et qu'ils appellent état de flottement.

Il y a des méthodes spécifiques pour découvrir, favoriser la survenue de l'état Song.

Le serpent est toujours en état de Song. Il nous parle de nos instincts primaires, de notre survie basique, élémentaire, froide. En nous, on se connecte à lui en passant par le cerveau reptilien. Là il n'y a pas grand chose à apprendre. On se contente de réveiller nos instincts. La

difficulté de cette démarche repose sur le fait que notre fond cérébral comporte plusieurs cerveaux empilés. Se connecter au cerveau reptilien demande de déconnecter la partie sociale du cerveau, le côté émotionnel. Au plan reptilien, comme les reptiles, nous n'avons aucune émotion. Et les émotions sont utiles aussi, elles nous dopent, ou nous contrôlent pour nous retenir.

Au fond de nous des stratégies de survie attendent. Par exemple le réflexe de la tortue, un autre reptilien. C'est lui qui nous fait hausser les épaules pour protéger notre tête, en la ressoudant au cou. Malheureusement nous n'avons pas de carapace pour l'enfourer. Ce geste spontané s'exprime naturellement en nous face au stress, et c'est ainsi que lorsqu'il devient chronique, nous raidissons peu à peu la base arrière du cou. Lorsque le stress engendre cette réaction de manière continue, chronique, nous raidissons en fermeture protectrice, et cela fini par produire des maladies. Ce système de défense reptilien et automa-

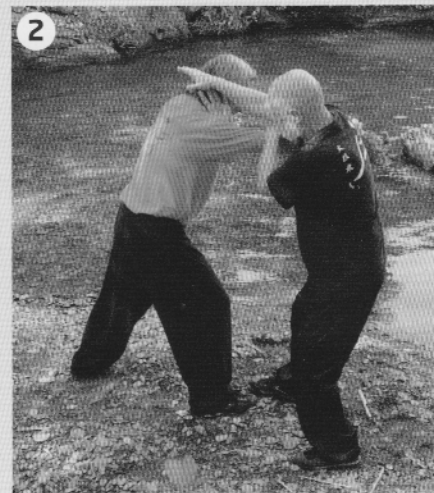
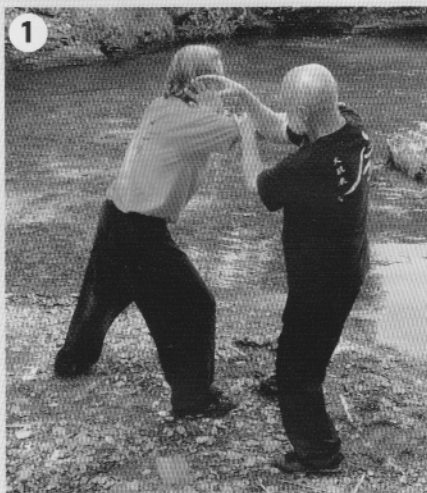
tique se retourne alors contre nous. Les médicaments ne sont qu'un palliatif, ils ne préviennent pas le problème. Cela va jusqu'à l'hypertension grave.

Le Qigong chinois de la tortue est intéressant pour dénouer ce processus dans sa phase d'installation, avant qu'il ne soit chronique. Il se pratique par une ondulation vertébrale à deux sens possibles, qui accentue le mouvement du cou, comme si l'on tentait comme une tortue de redéployer notre cou après avoir enfoui notre crâne dans la carapace. Ce Qigong lutte efficacement contre le symptôme de stress décrit précédemment.

L'oeil du serpent

Le serpent a une psychologie très simple, il n'a pas d'opinion, il ne ressent pas d'affect. Il n'a pas cette partie du cerveau émotionnelle qui nous caractérise.

L'oeil du serpent est souvent recouvert d'une paupière fixe, transparente et immobile. Il ne cille pas. D'où son regard hypnotique. Dans la pratique sur le ►



Un exemple d'applications martiales.

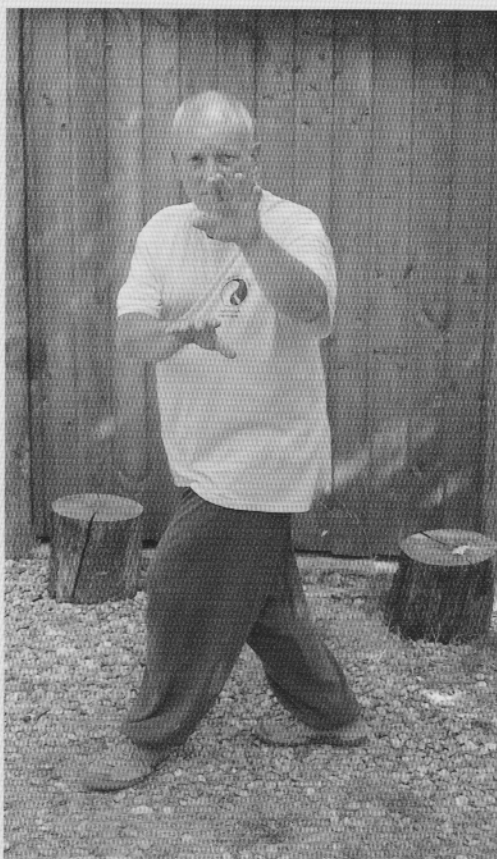
serpent on peut tenter d'avoir ce regard fixe, non pas en contrôlant les paupières, mais en déconnectant temporairement et volontairement nos émotions. Dans la pratique du combat de survie c'est utile, en Qigong aussi, mais pas pour les mêmes raisons.

L'expérience du calme intérieur est souvent troublée par les sentiments

La vision du serpent est monochromatique. Il voit en noir et blanc. Cela m'arrive de temps en temps en pratiquant la boxe ou le Qigong spontané. Quelques pratiquants de diverses disciplines ont décrit de temps à autre ce genre de regard sur le monde dans des états modifiés de conscience. Incarner en esprit un animal nous apprend que nous avons en nous bien des ressources communes avec ces êtres. Parmi ces ressources, certaines sont physiques et d'autres psychologiques, liées aux états de conscience. C'est l'accès à ces états de conscience qui permet de fonctionner parfaitement comme un animal et à son image. On n'a alors plus besoin de prendre des cours gestuels. C'est enfoui en nous, mais accessible. Nombre de Maîtres de disciplines d'origine martiale, interne, asiatique incitent leurs élèves à commencer par retrouver cela. L'écologie intellectuelle est belle. Mais celle qui vient de nos instincts est plus profonde. La sagesse des animaux est en nous. Si le singe gaspille dans sa jeunesse, le serpent lui ne le fait jamais.

Les paumes empoisonnées, la main noire sont des techniques qui autrefois créaient la mort de l'ennemi à retardement comme le poison des serpents. Néanmoins ces techniques de Dim-mak n'utilisent pas de poison. Elles utilisent les points vitaux du corps et des façons de bouger qui donnent des percussions doubles ou triples à des vitesses et des rythmes variables. Certains points vitaux sont sensibles au rythme, d'autres à la vitesse, d'autres à la puissance du choc. L'idée de paume empoisonnée m'a été transmise avec une technicité précise par plusieurs maîtres et notamment par Erle Montaigue dans le style de Taijiquan Yang ancien avec des techniques de serpent.

Dans mon programme, l'entraînement aux techniques du serpent commence par une posture et par la recherche de la capacité ondulatoire. On peut s'exercer membre par membre, et découvrir le moyen de dégauchir certains gestes déjà connus. Ensuite on peut apprendre



Bagua.

à utiliser sa colonne vertébrale. C'est très naturel d'utiliser la colonne vertébrale en Hsing Yi, en Yi quan, et dans certaines écoles de Taijiquan. Le Hsing Yi Quan vient de la lance. La famille Yang de Taijiquan met la lance au sommet des armes, c'est sa spécialité. On bouge une lance comme une colonne vertébrale.

Les textes anciens utilisés par la famille Yang comparent la colonne vertébrale à un étendard, c'est à dire à un drapeau qui flotte au vent au bout d'une perche. Le drapeau c'est la puissance, la force, l'habileté et le Qi. La perche, c'est la colonne. On peut tenter de pratiquer cela avec tout le corps.

La pratique spontanée

Souvent nous animons plusieurs serpents en nous simultanément. D'un bras à l'autre on aura la tête et la queue du serpent, comme dans le simple fouet du Taijiquan tous style confondus. De la colonne vertébrale à une jambe et au pied, on aura encore la tête et la queue du serpent, la jambe restante assurant l'équilibre debout.

La pratique traditionnelle au plan gestuel passe par la posture, le mouvement, la marche et l'expression spontanée, qui incite parfois à siffler. La pratique spontanée avec les animaux n'est pas agressive. Lorsque les participants s'embarquent dans l'agressivité, c'est

qu'ils ont besoin d'expulser d'eux-même de la violence. Avec les années de pratique on s'apaise, on se calme, on s'assagit. La pratique devient alors un Qigong paisible du serpent.

On peut aussi expérimenter au niveau de la boxe des stratégies variées. La boxe chinoise, ce n'est pas mettre des gants. Avec ou sans gants, boxer c'est s'habiller d'une attitude et d'un esprit et de respect. Avec le serpent, les doigts deviennent des aiguilles, des dents. On ne s'en sert pas pour frimer, on évite d'avoir à se servir de ses armes. Une des techniques favorites d'un de mes Maîtres d'autrefois, Montaigue, s'appelle le serpent crache son venin. Elle repose sur un mouvement interne qui ressemble à un vomissement, et vise les yeux de l'adversaire. On n'enseigne pas cela aux enfants.

A l'école de la nature

Les enseignements traditionnels autour des animaux et du serpent ne relèvent pas tous de la technique corporelle ou martiale. La nature a beaucoup à nous apprendre. Extrait de mon livre Taijiquan Alchimie et Armes : Lorsqu'il mue, il perd sa peau. Durant son déshabillage, il devient complètement aveugle. En période de mutation ou de transformation dans notre vie, rejetant une vieille peau comme un serpent, nous vivons alors un moment d'aveuglement. Nous savons qu'à cet instant il y a danger, mais nous n'avons pas moyen de l'éviter pour évoluer. Nous devons avancer.

Les serpents ne reculent pas. Ils n'ont pas de pattes en général. Leur mouvement ondulatoire par reptation est très adapté cependant. Pour changer de direction ou pour revenir sur ses pas, ces animaux tournent, prennent un virage court, que leur souplesse autorise. Un serpent est aussi à l'aise sur terre que dans un arbre, dans le sable, dans l'eau. Il n'y a que l'air qui ne lui est pas accessible.

C'est avec les oiseaux et les dragons qu'on tentera d'expérimenter un autre aspect de la pratique dans les limites de notre corps humain et en utilisant beaucoup plus notre conscience.

Mes remerciements pour les photographies à Michel Corbère, Jean Jaques Hanssen, Alain Thierry, Olivier Roux, Florian Gillard, Nicolas Jullien et Antonio Brézé. ●

Georges Saby
www.abc-chi.com
www.qigong-shiatsu.fr