

# Un Art de l'esprit ...le yang sheng



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 naissance en Chine.

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

**« *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 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 tracés 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.

Le fondateur Maître Wang décrivait sa méthode ainsi :

*« On s'entraîne en se reposant  
On se repose en s'entraînant »*

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 » !

Maître Wang Xiangzhai reçut dans les années 1920, du dernier détenteur de la lignée Maître Huang Mu Qiao, dans le Sud de la Chine, la transmission complète des Danses. C'est ce même Wang Xiangzhai qui transmet ensuite l'art des danses - le Quan Wu Martial et le Jian Wu Santé- à notre Maître Wang Xuanjié.

### **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 conscience intemporelle ! »*

Le déroulé peut se décrire ainsi :

« Tout d'abord grâce à la posture de l'arbre 'Zhan Zhuang', on s'installe dans le présent. On laisse son corps dans le non-agir, le souffle dans son mouvement naturel et l'esprit dans un état spacieux et détendu. Ne poursuivant aucune pensée, on est simplement là, ouvert, dans la non-distraktion, prêt à se mouvoir librement, et exprimer sa beauté intérieure, sa grâce, sa force « contenue » !

Aucune danse ne ressemble à une autre. Chaque danse est toujours un moment unique...Lente, douce, rapide, explosive, rythmée et imprévisible. La présence, l'élégance et la vitalité sont toujours au rendez-vous de ces méditations dansées.

**« Si le geste que tu vas accomplir n'est pas plus beau que l'immobilité, alors...Ne bouge pas ! »**

## **Le Yang sheng d'hier et d'aujourd'hui**

Nous appréhendons le Yang Sheng comme un art intérieur en perpétuelle transformation. L'implantation de ces techniques prophylactiques et méditatives ne peut réussir sans les acclimater à l'Occident.

Le travail que nous réalisons actuellement avec nos compagnons de pratique consiste à redécouvrir les évidences du passé et à donner un nouveau « souffle vivificateur » à notre école.

L'excellent livre « *L'art du bambou* » de Yen Chan est très clair à ce sujet :

« L'efficacité de l'esprit rationnel moderne, l'épure de sa discrimination, discursivité tranchante de scalpel, ont permis de faire émerger les points importants des doctrines et des pratiques traditionnelles enkystées dans leur gangue d'argile et quelquefois quasi fossilisées. Un second souffle vivificateur réactiva ainsi les anciens véhicules et ce fut bien. »

Transmettre ce que Wang Xuanjié nous a transmis passe par un travail de réagencement de l'approche pédagogique autant qu'une revisite de la logique de l'enseignement. De plus, il nous paraît aujourd'hui nécessaire pour avoir une bonne compréhension du fonctionnement de notre esprit de savoir comment l'entraîner.

Pour entraîner l'esprit, il y a des règles et diverses méthodes longuement expérimentées dans le passé. Les maîtres bouddhistes utilisent très souvent des métaphores pour enseigner les différentes étapes à franchir lorsqu'on entreprend un travail sur l'esprit, nous en avons choisi une pour illustrer notre propos.

### **« Méditer comme la cascade, comme le fleuve, comme un lac »**

Au début de la pratique, l'esprit est rapide et agité comme une cascade qui dévale ... On observe le processus sans intervenir sur quoi que ce soit. On voit les pensées et on les laisse passer, c'est tout !

Au milieu, l'esprit ressemble à un fleuve qui suit paisiblement son cours. Ici on commence à percevoir les mécanismes de nos fixations mentales. On voit le flot des pensées sans se laisser entraîner par lui, enfin pas toujours !

Puis, au fil du temps, loin de la tumultueuse cascade et du puissant fleuve, l'esprit tel un lac se détend et les vagues du cœur s'apaisent.

Ce genre de conseils très simples peut nous aider à calmer l'esprit et à détendre le corps. Cela nous prépare aussi aux pratiques plus avancées du Yang Sheng nécessitant d'utiliser les visualisations spécifiques.

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.

Les pratiquants d'aujourd'hui et de demain n'auront pas seulement besoin de développer leur force interne, ils devront aussi et surtout laisser croître en eux ... LA FORCE DE LA BIENVEILLANCE !

***Christian & Michèle Ribert***

*Anciens Professeurs de Judo et de Kempo*

*Disciples de Me Wang Xuanjié*

*Chargés de la Formation YangSheng*

## **Encadré 1**

### **Méditation et Arts Energétiques ? Méditation et Arts Martiaux ?**

Les approches de la méditation en Yang Sheng ne sont pas la propriété exclusive du Yi Quan et du Da Cheng Quan. Maître Wang XuanJié recevait dans les parcs où nous pratiquions avec lui, des gens de tous horizons...des champions de judo chinois, des moines Taoïstes, des malades, des professeurs de Tai Chi, de Bagua etc. Il ne leur enseignait pas des techniques mais leur transmettait la posture de méditation debout et assise et la marche consciente « mocabu » ...Rien de plus !

Il nous semble qu'il serait grand temps de réintroduire la méditation dans les Dojos. Ce ne serait qu'un retour aux pratiques des Arts Martiaux traditionnels où l'entraînement mental et l'entraînement physique étaient souvent inséparables. C'est la raison pour laquelle nous guidons déjà des retraites de méditation accessibles à tous appelées « Yuan Qi » où les bases de la méditation « la posture de l'arbre, la marche consciente, la posture assise » sont enseignées lors de week-end d'initiation ou de retraites intensives.

## **Encadré 2**

### *La Danse de la Grue*



*Le Danseur imprime à son vêtement un mouvement  
Pareil à celui d'un grand oiseau glissant dans le ciel.  
Au sol, ses pieds évoluent comme s'ils dessinaient un lotus.  
Les gestes de ses bras évoquent les battements d'ailes.  
Ainsi, tout Danseur incarne les qualités de l'oiseau avec élégance et dignité.  
La Danse de la Grue est la représentation d'un monde illusoire considéré sous l'angle  
de la Sagesse du non soi et du détachement.*

## **Encadré 3**

### **Du soin de soi au souci des autres**

L'inspiration humaniste de cette école de Yang Sheng, nous la devons à Maître Wang Xuanjié. Il nous a instruit dans ce sens et encouragé à transmettre à notre tour ce que la philosophie bouddhiste, dont il était un érudit, appelle les deux bienfaits : soi et autrui.

Le Yang Sheng est un art qui renforce notre capital énergétique et nous aide à mieux connaître les fonctionnements de notre esprit. Les bienfaits personnels sont évidents ! Nous gérons mieux notre stress, parvenons mieux à maîtriser nos émotions et développons une réelle vitalité.

Les bienfaits pour les autres ? Plus notre esprit s'apaise, plus nous entrons en amitié avec nous-mêmes et moins nous nous sentons séparés de nous-mêmes et des autres. L'énergie que nous accumulons grâce à la pratique se transmue en Energie Bienveillante !