

Les 5 éléments et le Taïchi

Par Philippe Rault

Le 18 février prochain en France, le 19 en Chine et au Japon, nous allons entrer dans l'année de la chèvre (bouc) de bois, de l'horoscope chinois suivi dans tout l'orient.

Si chacun de nous a plus ou moins entendu parler des animaux définissant les signes du zodiaque, il n'en va pas de même de l'élément qui lui est associé.

Il y a 5 éléments, comme le N° de ce magazine qui m'a inspiré cet article.

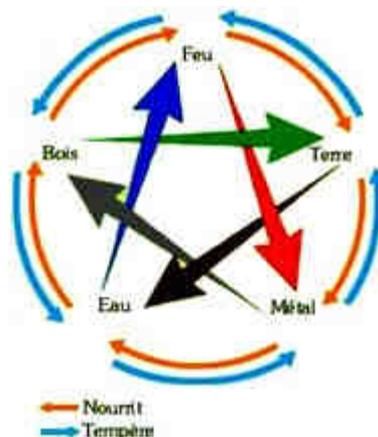
Si chaque année change de signe, l'élément associé ne change que tous les 2 ans. Un yin, un yang.

2014 était l'année du cheval de bois, 2015 sera l'année de la chèvre de bois.

La pratique du Taïchi chuan, (orthographe francisée) nécessite au préalable un équilibre des énergies internes du corps, par les exercices de maîtrise de ces énergies qu'est le Qi Gong. Art interne par excellence.

Il est recommandé avant de pratiquer le Taïchi Chuan, au minimum de s'assurer de cet équilibre, mais plus souvent de renforcer son niveau d'énergie afin de le restituer dans l'enchaînement. Surtout si le style est d'ordre plus martial avec des effets de libération d'énergie (fajing).

Ces cinq éléments sont traditionnellement représentés sur un cercle orienté dans le sens des aiguilles d'une montre.



Au sommet se trouve le Feu, correspondant au cœur, et l'intestin grêle, l'un yin, l'autre yang,



Puis vient la Terre, engendrée par le Feu, correspondant à la rate- pancréas, et l'estomac,

Puis vient le Métal, engendré par la terre, correspondant aux poumons, et au gros intestin,

Puis vient l'Eau engendrée par le métal correspondant aux reins et la vessie,

Puis vient le Bois engendrée par l'Eau correspondant au foie et la vésicule biliaire.

Biens d'autres parties du corps que traite la médecine chinoise sont aussi associées à ces 5 éléments auquel s'associent une couleur, une saison et une direction cardinale. Sujet que nous pourrons traiter dans un autre n°.

Selon la tradition Taoïste, ce pentagramme commence plutôt par le bois et le printemps en signe d'émergence de la vie ou de création. Chacun de ses organes peut être soit affaibli, soit en excès, soit équilibré, ce qui modifie la santé physique et l'état d'esprit. Par exemple, la joie, l'impatience, l'abattement, la peur, l'anxiété, le dynamisme, etc. Une circulation harmonieuse par les grands méridiens permet de se sentir mieux, et d'être mieux.

De par l'aspect physique de la pratique du Taïchi, la circulation des énergies s'en trouve renforcée naturellement, et participe à l'équilibre mental, émotionnel tout autant qu'au bien-être physique.

Le taïchi chuan s'appuie sur 13 postures qui sont composées de 8 énergies et de 5 pas. Encore le chiffre 5. Les 5 pas sont : avancer, reculer, regarder à gauche et fixer à droite. Il n'y en a que 4 me direz-vous, eh bien le 5eme est - rester au centre-, voilà tout.

Ces 13 postures, correctement exécutées dans le mouvement et dans leur position finale renforce l'énergie vitale par circulation dans les méridiens. La pratique régulière du Taïchi permet d'obtenir cette perfection du geste et donc d'atteindre cette plénitude d'énergie.

Le taïchi procède de l'intention.



Il ne suffit pas de faire le geste, le plus important est l'intention qu'on y met. Le bouliste ne porte pas sa boule près du cochonnet, c'est bien son intention qui la dirigera à son point visé. La main n'est que le prolongement de tout le corps dont l'énergie initiale vient des pieds, passe par la taille, le bras, la main. Regardez comme il prend soin de bien se placer avant de commencer à viser et se balancer. Et puis une fois lâchée, la boule continue à être dirigée des yeux, voire même avec les contorsions du joueur. C'est l'intention.

C'est avec la pratique régulière que le bon joueur atteint son niveau. De même c'est avec la pratique et l'enseignement de maîtres compétents que cet état de conscience et d'intention est accessible à tout le monde.

