

Les types respiratoires individuels dans le Tai-Chi-Chuan

Par Frieder Anders

Le Tai-Chi selon les types respiratoires (AtemtypTaiji®) tient compte du type respiratoire de l'étudiant qui apprend le Tai-Chi. Le type respiratoire doit être déterminé individuellement, et il constitue le fondement pour exécuter tout exercice avec succès. Si l'on ne connaît pas son type respiratoire, on risque d'apprendre de faux mouvements. Connaître son propre type respiratoire est donc capital pour avoir du succès au Tai-Chi-Chuan.

Cette assertion résume la découverte que j'ai faite, qui repose sur presque 35 ans de pratique du Tai-Chi, et que j'ai nommée Tai-Chi selon les types respiratoires (AtemtypTaiji®). La pierre de touche qui permet de mesurer le succès ou l'échec de la pratique du Tai-Chi, c'est la force interne Jing, que les arts martiaux chinois ont toujours distinguée de la force brute Li, qui elle, résulte de l'emploi de contractions musculaires ainsi que du poids du corps. Le Tai-Chi selon les types respiratoires permet de comprendre et d'apprendre le Jing, ce qui le fait sortir de la sphère nébuleuse du mystérieux.

La respiration dans le Tai-Chi-Chuan

Si on lit différents livres sur le Tai-Chi, on se rend compte qu'à propos de la respiration, il n'y a unanimité que sur le fait qu'il est important de coordonner les mouvements et la respiration. On ne trouve cependant guère d'instructions quant à la façon dont on doit respirer. La plupart des livres tentent de démontrer la relation entre la respiration et les mouvements en parlant d'extension et de repliement des bras, d'«ouvrir» et de «fermer», de lever et de baisser, mais ils n'offrent pas d'instructions plus concrètes qui permettraient à l'étudiant de coordonner les détails ou l'ensemble de l'enchaînement de façon à ce que cela ait un sens.



Yang Chengfu, représentant le plus connu de la

tradition familiale Yang au XXe siècle.

Cette photo montre une nette inclinaison en avant.

On peut en conclure qu'il était expirer, ce qui est confirmé par sa date de naissance.

Si l'on considère le Tai-Chi-Chuan comme un exercice de relaxation, une respiration qui favorise la relaxation sera suffisante. Dans ce cas, les exemples cités sont suffisants comme indications: La respiration du Tai-Chi-Chuan doit être lente, profonde, et surtout douce. Par contre, le développement du Jing, de la véritable force d'un art martial interne, nécessite un tout autre usage de la respiration – et c'est ici qu'il manque des instructions. Ainsi la respiration ne semble jouer aucun rôle chez Yang Chengfu, car il ne se trouve dans ses écrits guère d'indications quant à la façon dont on doit respirer (par exemple dans Douglas Wile (éditeur): Yang Family Secret Transmissions, 1983). Deux conclusions sont possibles: Ou la respiration ne joue effectivement aucun rôle, ou elle fait partie des fameux secrets. Je crois à la deuxième hypothèse, et mon avis se trouve conforté non seulement par mes propres expériences, mais aussi par les indications sur les sons »Heng-Ha« que les anciens maîtres de l'école Yang auraient émis lorsqu'ils employaient le Jing. Il s'agit donc dans ce qui suit d'examiner le rôle de la respiration lors du développement de la force Jing.

La respiration de la méditation taoïste

Dans la méditation taoïste – et aussi dans le Tai-Chi-Chuan – on distingue deux façons fondamentales de respirer: Dans son livre «Geheimnisse der taoistischen Meditation» (Secrets of Chinese Meditation), Lu K'uan-Yü distingue la respiration «normale» ou «naturelle» de la respiration «inversée», «ordonnée» ou «paradoxalement». Selon Lu K'uan-Yü, la respiration normale, qu'on appelle aussi respiration abdominale, comprend «une inspiration qui va jusqu'au bas-ventre et une expiration qui vient du bas-ventre. Lorsqu'on inspire, l'air remplit toutes les parties des poumons, ceux-ci s'étendent vers le bas et le diaphragme s'abaisse. La cage thoracique est détendue et le ventre se gonfle. Lors de l'expiration, le ventre se contracte et le diaphragme appuie vers le haut contre les poumons, faisant sortir l'air impur» (p. 212). Par contre, la respiration inversée invertit les mouvements respiratoires: «Elle est profonde et légère, elle descend aussi jusqu'au ventre, mais les mouvements d'expansion et de contraction du bas-ventre sont inversés alors que les mouvements vers le haut et vers le bas du diaphragme sont les mêmes. Pendant l'expiration lente et sans interruption, le bas-ventre s'étend. Il devient ainsi ferme et plein. L'inspiration, elle aussi, est lente et sans interruption, et elle remplit complètement la cage thoracique qui s'étend, pendant que le bas-ventre se comprime» (p. 213).

En général, la respiration normale a un effet plutôt relaxant, tandis que la respiration inversée a un effet plutôt stimulant: «L'inspiration longue [dans la respiration inversée, note de l'auteur] crée de l'énergie Yang, tandis qu'une expiration longue et profonde [dans la respiration normale, note de l'auteur] crée de l'énergie Yin» (Stephen T. Chang: Das Tao der ganzheitlichen Selbstheilung, 2001, p. 184).

Il existe en outre des techniques de respiration qui mélagent ces deux formes fondamentales. Les instructions cependant, conseillant quel type de respiration pratiquer à quel moment et pour quel élève, ne sont pas précises. Lu K'uan-Yü écrit par la suite: «Lorsque j'ai commencé à faire mes exercices, j'ai trouvé la respiration ordonnée extrêmement utile. C'est pourquoi je l'ai recommandée dans la première édition de mon livre. Depuis, quelques lecteurs m'ont écrit qu'ils ne seraient pas capable de faire leurs exercices de cette façon. Si le lecteur ne peut pas pratiquer la respiration ordonnée, je lui recommande donc de pratiquer la respiration naturelle. Elle n'épuise pas» (p. 214).

Tout droit ou penché en avant?

Outre les différentes façons de respirer, il existe une autre différence fondamentale entre les différents styles de Tai-Chi: la façon dont on tient le torse, tout droit ou légèrement penché en avant. La discussion actuelle en Chine et partout où l'on pratique les arts martiaux chinois (voir le magazine allemand Wuhun – Magazin für chinesische Kampfkunst, Heft 1, 2006) porte surtout sur les préférences et l'exemple qu'ont donné les maîtres. En général, l'élève suit son maître en imitant ses mouvement et sa façon de se tenir.



Yang Shouzhong, fils ainé de Yang Chengfu et professeur de maître Chu, était lui aussi expireur.

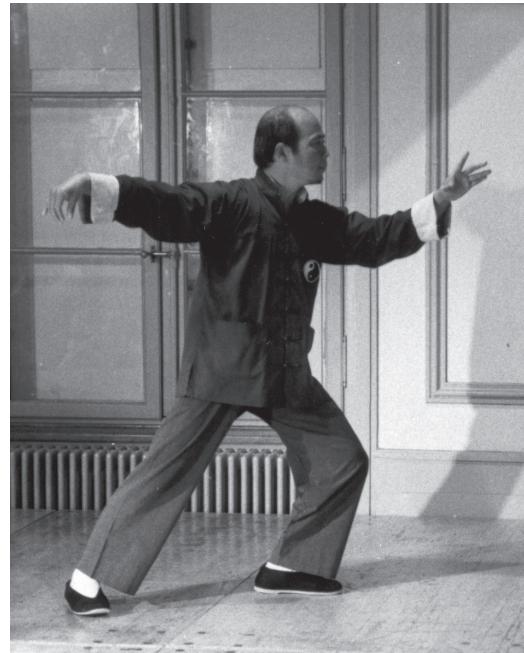
Surtout en Chine, où l'élève est tenu de suivre la tradition et où les maîtres traditionnels ne donnent guère d'explications, cela a dû être la règle générale. Quand quelqu'un cherche un maître, il suivra ses préférences, en choisira un qui lui plaît et restera avec lui. Son Tai-Chi-Chuan à lui sera bon et correct quand il concordera avec celui de son maître et de sa tradition.

Et malgré cela, d'innombrables variantes de Tai-Chi-Chuan ont vu le jour, que ce soient de nouveaux styles ou des variantes du même style. Ces variantes ont été créées par des élèves qui soit se sont sciemment écartés de la direction de leur maître, soit qui n'ont pas pu suivre ses instructions et se sont ainsi éloignés de leur modèle sans le vouloir, et souvent sans s'en apercevoir ou sans l'admettre.

Ainsi les trois disciples du grand maître Yang Shouzhong (1910 – 1985) Yip Taitak (1929 – 2004), Chu Ginsoon (né 1934) und Chu Kinghong (né 1945) divergent dans leur Tai-Chi-Chuan bien qu'ils aient eu le même maître. En effet, Yang Shouzhong pratiquait avec le torse penché en avant, ainsi que ses deux premiers disciples (Yip Taitak et Chu Ginsoon). Chu Kinghong, par contre, se tient tellement droit qu'on a l'impression qu'il veut croître vers le haut. Qui a raison? Les deux premiers, qui s'en sont tenus à l'exemple de leur maître? Ou bien le troisième, qui s'écarte de son maître de façon tellement ostensible qu'il a apparemment tout «fait lui-même» – et donc tout déformé – comme les élèves des deux autres le lui reprochent?

Quand Chu Kinghong est venu de Hongkong à Londres au début des années 1970, il se tenait légèrement penché en avant au Tai-Chi-Chuan, et il justifiait cela dans ses cours quand on lui posait la question. Son Jing était fort, mais pas encore aussi léger qu'aujourd'hui. Lors des 20 années suivantes, il travailla au développement de l'énergie interne – qu'il appelle «pure internal energy» – dont il avait fait l'expérience si impressionnante chez son maître, mais qu'il ne put pas trouver chez lui-même par simple imitation.

En secret, il désespérait parfois, ce qu'il n'avoua toutefois qu'après avoir finalement trouvé accès à cette énergie. Aujourd'hui, ce n'est plus le même Tai-Chi-Chuan qu'il pratique: autrefois, le corps était penché, aujourd'hui il est droit; mais ce sont toujours les mêmes mouvements et les mêmes enchaînements, sauf qu'ils sont exécutés autrement – et lorqu'il parle de son maître, c'est toujours avec la plus haute estime. Mon explication pour les différences dans la posture et les mouvements, c'est que les différents types respiratoires en sont responsables.



Chu Kinghong, vers 1983.
Sur cette photo, on voit une posture typique d'un expireur alors qu'il s'agit d'un inspireur.

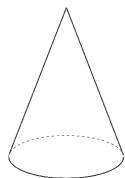
Respiration active et respiration de repos

La théorie des types respiratoires qui a été développée il y a environ 60 ans par le musicien allemand Erich Wilk est aujourd’hui connue sous le nom de Terlusollogie. Selon cette théorie, c'est soit l'inspiration active soit l'expiration active qui est le moyen pour atteindre sa propre force. On appelle ceux qui obtiennent leur force en inspirant «inspireurs», alors que ceux chez qui l'expiration est la respiration active sont appelés «expireurs».

Il est important de distinguer entre la «respiration active» et la «respiration de repos». Lors du repos ou pour la relaxation, les types respiratoires ont peu d'importance, c'est-à-dire que chacun peut choisir la façon de respirer qui lui plaît. Mais quand il s'agit de produire une performance physique lors de laquelle la respiration est employée de façon bien plus intensive qu'au repos, il est primordial de prendre en considération le type respiratoire individuel.

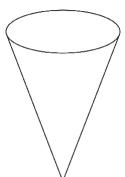
L'inspireur puise sa force dans l'inspiration active: sa cage thoracique augmente de volume, son énergie monte vers le haut et s'amplifie. Ensuite, l'expiration s'effectue passivement, comme un relâchement. Pendant l'expiration, la poitrine reste en extension comme pendant l'inspiration et ne s'affaisse pas.

L'expireur, par contre, expire de façon active et c'est par là qu'il gagne sa plus grande force: les muscles costaux se contractent, les poumons et la cage thoracique se resserrent. Ensuite, l'inspiration passive se fait d'elle-même dans le bas-ventre et le bassin qui s'étendent tous les deux. Son énergie descend donc vers le bas, potentiellement comme une rafale de vent qui balaye le sol. On peut expliquer cette classification à l'aide d'une pyramide ou d'un cône: l'énergie d'un inspireur est comme un cône posé sur sa pointe, et celle d'un expireur comme un cône en position «normale».



Cône normal

La base de l'expireur est large, sa «pointe» se trouve en haut, au-dessus de sa tête. Quand il expire, l'énergie se répand dans la base de la pyramide, vers le bas, pour circuler dans le corps, toujours en expirant. Ensuite, l'inspiration remplit le réservoir dans le bas-ventre pour permettre à nouveau ce processus.



Cône renversé

La base de l'inspireur, par contre, est étroite, potentiellement en forme de point, et c'est de ce point – de cette pointe qui repose sur le sol – que monte l'énergie, d'abord en forme de spirales vers le ciel, pour retomber et circuler dans le corps pendant l'expiration. On peut deviner les différents mouvements de l'énergie dans les deux cônes quand on s'imagine les remplir avec de l'eau.

Les types respiratoires dans le Tai-Chi-Chuan

La respiration normale ou naturelle de la méditation taoïste correspond en principe à la respiration du type expireur, la respiration inversée à celle de l'inspireur. Dans ce qui suit, nous allons décrire comment transmettre les principes de la terlusollogie dans les positions et les mouvements du Tai-Chi-Chuan. Si l'énergie se répand vers le haut chez l'inspireur – comme un entonnoir – et que chez l'expireur, elle se répand vers la terre dans la surface de base du cône, ceci explique les différentes façons de se tenir dans le Tai-Chi-Chuan.

L'inspireur doit travailler sa base et son jeu de jambes de façon à ce qu'il ait toujours un pied enraciné à l'endroit où l'axe du cône renversé repose sur le sol, et particulièrement le talon lors de l'inspiration. Il maintient cette pression du pied lorsqu'il transporte le poids du corps d'une jambe à l'autre, le tronc chargé d'énergie déplace son poids d'un talon à l'autre par le chemin le plus court.

Ce n'est qu'à ce moment-là qu'il relâche cette pression. Comme je l'ai déjà évoqué plus haut, la position d'inspiration avec la poitrine en extension ne doit pas être abandonnée, même lors de l'expiration qui commence déjà quand on transporte le poids d'une jambe à l'autre. Si on relâche cette position, la force Jing ne peut pas naître. Pour ainsi dire, l'inspireur se pavane comme un pingouin quand il pratique les mouvements du Tai-Chi. Quand il inspire, il peut activer son Jing de façon très puissante – et légère en même temps: un agresseur se fait déraciner et jeter en arrière dès le début de l'inspiration – et s'il n'est pas déraciné tout de suite, l'expiration douce achèvera cette tâche, mais celle-ci doit être légère et imperceptible. Aucune force musculaire n'est employée, ni aucun élan.

Le timing est aussi important: l'expiration doit se faire au bon endroit et au moment précis où le torse descend exactement dans l'axe formé par les articulations de la hanche, du genou et du pied sur lequel le poids repose. L'endroit précis du pied où ceci se produit – l'astragale – est déterminant. Cet endroit doit être localisé de façon précise afin que l'énergie de l'inspireur puisse retomber directement dans la pointe du cône renversé, et l'axe du cône doit reposer sur le sol de telle sorte qu'il puisse suivre la gravitation de façon optimale. Par conséquent, l'inspireur doit absolument se tenir droit.

Pour l'expireur, par contre, il est important que sa base, comme celle d'un cône «normal», soit aussi grande que possible pour que l'énergie puisse se répandre – voilà pourquoi il doit se tenir penché. Dès qu'il commence à déplacer son poids sur l'autre pied, surtout sur le métatarse, son Jing commence aussitôt à agir – et ce, de façon plus directe que chez l'inspireur – pour déployer sa plus grande force pendant le déplacement du poids. Ceci correspond à l'expiration dont la force, comme un coup de vent, ne diminue que vers la fin d'une phase.

Le processus est exactement opposé à celui de l'inspireur qui, lors du transport du poids du corps, maintient la tension de l'inspiration bien que l'expiration commence déjà, et ne doit la relâcher que de façon dosée à la fin du mouvement. Dans la phase finale, le mouvement des genoux, des hanches et des astragales, si typiques pour l'inspireur, n'ont pas lieu chez l'expireur. Seul le bassin s'abaisse un peu vers le bas – en décontractant le rachis lombaire – afin d'ouvrir le bassin pour l'inspiration passive. Le Jing des inspireurs est en principe plus souple, plus Yin – mais la tension du corps est plus grande! – tandis que le Jing des expireurs est plus direct, plus Yang – provenant d'une relaxation aussi grande que possible. En tant qu'inspireur, Chu Kinghong parle de «happy Qi», et donc d'une grande légèreté du Jing. Comment décrire le Jing des expireurs, voilà une question qui reste à étudier. C'est toujours frappant de voir comment quelqu'un emploie le Jing conformément à son type respiratoire: le partenaire est déraciné immédiatement. D'autre part, il est aussi étonnant d'observer ce qui se passe quand il pratique les mouvements et la respiration contraires à son type: Il ne peut alors faire bouger son partenaire que s'il utilise la force musculaire ou l'élan pour le «bousculer».



Cette photo actuelle montre de façon impressionnante comment la posture de maître Chu a évolué: sa posture correspond maintenant à son type respiratoire.



Frieder Anders, inspirer

Développer le Jing

Qu'est-ce que cela signifie donc dans le Tai-Chi-Chuan quand il s'agit d'employer concrètement l'énergie interne – au Tui Shou ou à l'autodéfense?

Généralement, on dit que dans le Tai-Chi-Chuan, on «neutralise la force de l'adversaire et la lui rend», ou qu'on la lui «emprunte». Voilà une description très générale qui n'est valide que pour le niveau de base du Tui Shou, les «cercles»: le mouvement Yang de l'un des partenaires est neutralisé par le recul de l'autre, et au moment où ce mouvement est épuisé, il est inversé; le Yang devient Yin. Mais par cette pratique, aucun Jing ne se forme, qui permettrait de vraiment déraciner l'autre. Le déracinement de l'adversaire n'est provoqué ni en le poussant ni en le tirant.

Le déracinement n'est pas quelque chose qu'on puisse faire et qui serait infligé de façon active à la personne déracinée. C'est plutôt une réaction – quoique involontaire – de la personne déracinée elle-même, à une situation qu'elle ne peut plus comprendre ni contrôler.

Du point de vue biomécanique, pousser et tirer sont des mouvements dont la force agit exactement à l'endroit qu'ils attaquent, c'est-à-dire aux bras ou au torse du partenaire, qui est déséquilibré par cette force de façon à ce que le torse soit déplacé d'abord, et les pieds ensuite. Lors du déracinement avec le Jing, par contre, ce sont les pieds qui réagissent d'abord, et le corps suit. Le mouvement de la personne qui emploie la force attaquante ou explosive fajing est tellement complexe et tellement douce que l'adversaire déraciné ne peut pas du tout la localiser, ne perçoit pas où elle est appliquée et répond inconsciemment par une réaction que l'on pourrait qualifier de «peur de tomber». Ce n'est que cette façon de déraciner le partenaire qui vous donne une idée de ce qu'ont pu vouloir dire les taoïstes lorsqu'ils parlaient du Wu-Wei, agir-sans-agir, dans l'application pratique du Tai-Chi-Chuan.

La force Jing qui provoque le déracinement est en effet d'abord «empruntée» à l'attaquant, elle est absorbée, transformée, et renvoyée ensuite. Mais le point décisif, c'est sa transformation, et non pas simplement l'inversion – le renvoi ou la déflexion – d'un mouvement. Voilà ce que cela signifie à l'égard des types respiratoires: l'inspirateur laisse entrer le mouvement Yang de l'adversaire dans son corps avec son mouvement Yin qui fait croître sa propre force, et ceci en inspirant. Au sens figuré, l'inspirateur se fait donc «gonfler» par le mouvement attaquant du partenaire ou de l'adversaire, et multiplie ainsi son propre Jing. Chez l'expirateur, par contre, l'absorption du «Yang» de l'adversaire se fait plus tôt, il anticipe son mouvement Yin dans son esprit avant que la force attaquante Yang ne puisse s'épanouir. C'est de cette façon qu'il peut y répondre directement avec son propre Yang. La raison, c'est que l'inspiration est courte et passive chez l'expirateur et qu'il n'aurait pas la force de transformer un mouvement attaquant.

Ceci pourrait aussi être la raison pour laquelle Wu Yuxiang, dans le traité des treize mouvements, recommande de ne pas s'en remettre à la respiration, mais à l'esprit; il s'agit ici, semble-t-il, d'une déclaration d'un expirateur. Voilà un terrain de recherche extrêmement intéressant: la relecture des écrits traditionnels des anciens maîtres du Tai-Chi, en tenant compte de la théorie des types respiratoires. Je suis sûr que de nombreux passages jusqu'alors peu clairs ou ambigus pourraient être élucidés.

Un pont entre les traditions

La théorie des types respiratoires a des effets nets sur la pratique du Tai-Chi, car elle nous montre une voie pour intégrer les techniques de respiration traditionnelles chinoises dans les mouvements du Tai-Chi-Chuan de façon à ce que cela ait un sens – Tao – pour l’individu. Voilà un domaine où l’on peut créer un lien durable entre l’Orient et l’Occident, où l’on peut concilier la tradition du Tai-Chi avec des connaissances occidentales qui surmontent les extrêmes: la soumission à l’autorité d’une part, et d’autre part la conformité superficielle aux normes de fitness occidentales. Qui plus est, la discorde classique entre les maîtres de Tai-Chi quant à la position et aux mouvements corrects se trouve résolue. Car qu’on se tienne droit ou penché en avant et que les mouvements soient amples ou plutôt étroits, en fin de compte, ce n’est plus seulement la tradition qui répond à ces questions, mais aussi, de façon complémentaire, le type respiratoire de l’individu.

Mais qu’advient-t-il aux élèves qui suivent exactement leur maître, mais n’ont pas le même type respiratoire que lui? Voilà ma réponse: Si quelqu’un s’exerce d’une façon contraire à son type respiratoire, il ne pourra pas développer son propre Jing. Car, comme le confirme toujours mon travail dans mon académie de Tai-Chi, la force Jing ne peut effectivement être développée et employée que si les mouvements et la respiration de l’élève correspondent à son type respiratoire. Pour accéder à leur force, ce sont les inspireurs qui doivent se tenir droits, tandis que pour les expireurs, une inclinaison en avant est capitale.



Zheng Manqing était élève de Yang Chengfu, mais il a considérablement modifié sa forme. Sa posture droite ne suivait pas l'exemple de Yang Chengfu, bien qu'il ait été expireur.

La terlusollogie

La terlusollogie «distingue deux types de constitution pour les êtres humains, dont l'organisme et le comportement dépendent du soleil et de la lune d'une façon nette et surprenante. Leur position au moment de la naissance détermine un type solaire qui subit plutôt l'influence du soleil, ou au contraire un type lunaire, qui subit davantage l'influence de la lune. Les êtres humains des deux types ont des comportements fondamentalement opposés dans leur respiration, leur façon de dormir, leur façon de se tenir, leur motricité, leur besoin de mouvement, la répartition de leur sang et leur métabolisme.

Des exercices physiques – des exercices fonctionnels qui stimulent les muscles et les nerfs ainsi que des exercices de respiration où le souffle est volontairement retenu – tiennent compte des différences entre les types et aident à corriger les mauvaises postures et à réduire leurs conséquences. C'est surtout quand elle encadrerait et soignait des enfants, et même des enfants en bas âge, que l'auteur (Charlotte Hagen) trouva que cette théorie des types se confirmait. On put alors obtenir une certitude dans le diagnostic et la thérapie que l'on aurait certes obtenue par d'autres moyens, mais de façon bien plus ardue et plus lente» (Charlotte Hagen/Christian Hagen, Konstitution und Bipolarität, Haug, Heidelberg, 1993).

Sur le site www.terlusollogie.de, vous pouvez déterminer votre propre type respiratoire.

Frieder Anders

Frieder Anders fut le premier Européen à être nommé Maître de la sixième génération dans la tradition familiale Yang. Son entraînement, qu'il commença en 1973, le mena de Todtmoos-Rütte à Taiwan et New York, puis à Londres, où il fut le premier étudiant-maître de Chu Kinghong. Frieder Anders est l'auteur de trois ouvrages de référence sur le Tai-Chi-Chuan ainsi que de nombreux articles dans des périodiques.