

TORTUE-SERPENT



Denis Matthey-Claudet
cours et stages de

QI GONG

DOCUMENTS
D'ENSEIGNEMENT



Les treize
mouvements de la
TORTUE et du SERPENT

Préambule

Après une courte introduction à cette série de mouvements j'en donnerai une description à la fois précise mais succincte, illustrée de quelques dessin. Tout cela est destiné à retrouver ou poursuivre le travail fait en cours et en stage. Ce document n'est donc pas destiné à apprendre ce Qi Gong. Il est fait pour les élèves ayant déjà suivis un enseignement à propos de ce travail.

PRÉSENTATION

Sous le signe de cet animal mythique (car Tortue-Serpent est considéré comme un animal), se cache une très ancienne série de mouvements. Elle imite, elle incorpore l'esprit et le Souffle de ces animaux. La tortue et le serpent sont pour les chinois des symboles de longue vie et de renouveau. En hiver ils se cachent sous la terre pour hiberner, en réduisant leurs métabolismes (leur Souffle). Peut-être y ont-ils discerné là une clef de la longue vie; entrer dans le calme et l'immobilité régénérante par la conduite du Souffle-Énergie. La respiration pulmonaire est une porte, un accès au Souffle. L'esprit et le sens du développement des mouvements en est une autre.

Dans le grand système chinois des correspondances, la Tortue-Serpent représente le nord, l'hiver, les ancestrales ressources de l'homme, les Reins pour l'énergétique chinoise.

« les Reins sont l'assise de la vie, dépositaires de l'eau et du feu, du yin et du yang dont l'étreinte fut mon origine. les reins donnent la puissance fondamentale à l'être... C.L.» « les reins ont la charge de susciter la puissance, l'habileté et l'ingéniosité en procèdent. SW 8 ».

L'esprit des Reins peut être représenté par ce qui pousse l'organisme à l'effectuation, à la réalisation de toutes les virtualités que sa nature contient. Ils sont responsables de la force profonde de l'homme, celle qui sous-tend la vie



depuis l'origine. Ils sont le fondement, l'enracinement, ils constituent l'ossature, l'armature du corps.

Donner un coup d'arrêt et ramener vers l'interne est le mouvement propre de l'Automne où l'on moissonne et engrange; il condense et exerce une pression qui ramasse et abaisse.

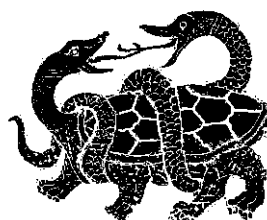
De la moisson de l'automne à l'élan du printemps, passer par le repos de l'hiver comme un retour à la puissance des ressources de nos origines est le "projet" de Tortue-Serpent.

INTRODUCTION

L'hiver est le temps du retour. Dans sa maison repose l'essentiel du renouveau. Pratiquement. Entrer dans la quiétude et retrouver la puissance de notre "fondement" pour nous mettre en contact direct avec nos ressources. Explorer progressivement l'espace par nos gestes. Trouver progressivement notre juste ampleur, notre juste rythme. Accomplir le retour vers le dedans, vers l'immobilité. Passer du mouvement extérieur au mouvement intérieur. Recommencer. Réinventer le monde dans la vague infinie du flux et du reflux de la vie. Nous préparer à l'élan du printemps.

Presque tous les mouvements de cette série suivent une même évolution qui va de l'immobilité au mouvement qui s'amplifie ou se développe ou s'accélère pour revenir en douceur et en finesse à l'immobilité. Le mouvement passe de l'extérieur à l'intérieur. C'est ce qui est appelé ici "mouvements automatiques". Cette dénomination n'est pas vraiment correcte. Cela veut dire sans volonté de faire, sans se l'imposer. Comme si par cet état je ne faisais qu'éveiller un mouvement intérieur profond qui existait de toute éternité.

Il va s'agir de conduire avec puissance, habileté et dans la fluidité l'évolution et l'involution des mouvements.



LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

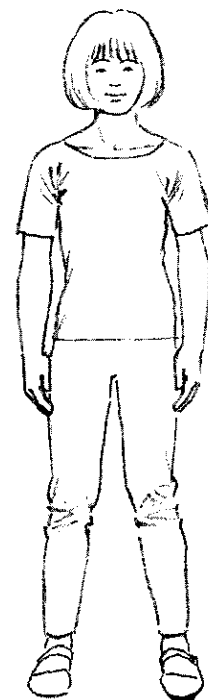
I La tortue et le serpent unissent leurs énergies

Position debout jambes détendues.

C'est un exercice de détente complète de chaque partie du corps. Fan Son en Chinois signifie détente naturelle d'une partie bien définie du corps. Détendez donc chaque partie de votre corps (mais si vous n'arrivez pas à vous détendre complètement cela n'a pas d'importance fixez seulement votre attention sur la partie en question).

Cette Détente va suivre les cinq directions du corps en partant du sommet du crâne : le devant, le dos, chaque côté, puis au centre dans l'axe du corps. Si l'attention et la sensation consciente des parties du corps sont difficiles vous pouvez vous aider de visualisation

La détente vient de l'extérieur du plus loin possible. Elle descend en nous. Elle coule et entraîne en nous comme de l'eau sale qui coule vers la terre.



1 - le sommet de la tête - le front - les deux yeux - la bouche - la gorge - la poitrine - le ventre - les cuisses - les coup de pieds - les dix orteils - les plantes des pieds

2 - le sommet de la tête - l'occiput - la nuque - le dos - les reins - le derrière des cuisses - les mollets - la plante des pieds

3 - le sommet de la tête - les côtés de la tête - les côtés du cou - les épaules - les bras - les avant bras - les mains - les doigts - les aisselles - les côtés du tronc - les côtés des cuisses - des mollets - la plante des pieds,

4 - le sommet de la tête - le centre du cerveau - l'intérieur du cou - de la poitrine - l'intérieur du ventre - la face interne des cuisses - des mollets - la plante des pieds - le centre de la plante

5 - Enfin imaginez comme une douche chaude qui enveloppe lentement tout votre corps du sommet de la tête à la plante des pieds.

LES TREIZE MOUVEMENTS DE LE TORTUE ET DU SERPENT

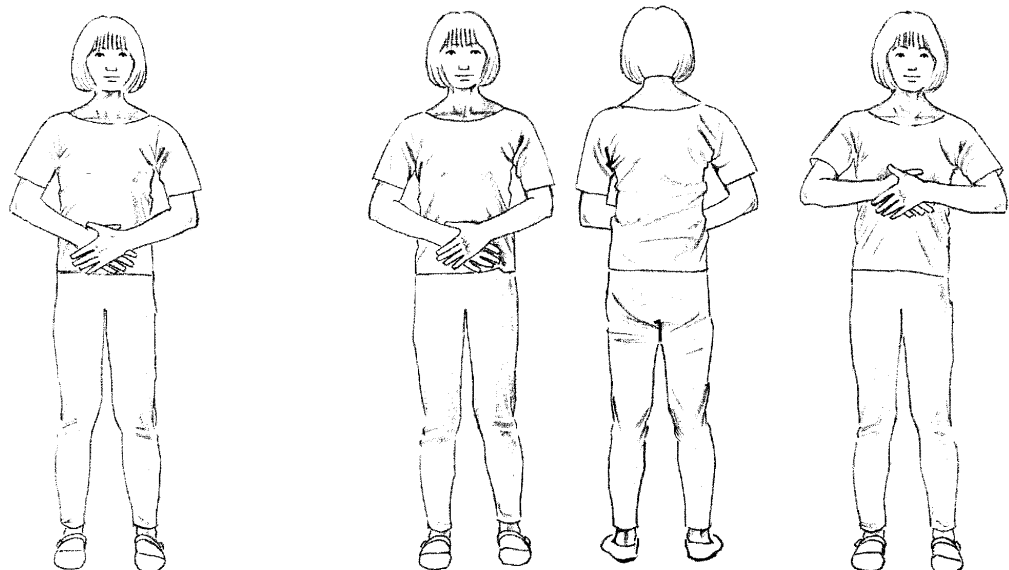
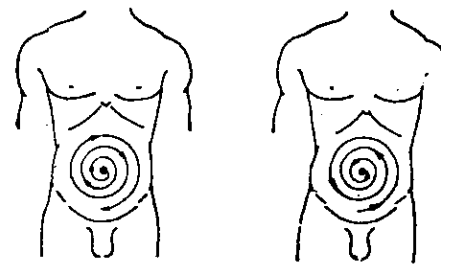
II Deux dragons jouent à la balle.

Les deux mains superposées, paume en dessus de paume, sont posées sur le ventre. Faites de petits cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

Le mouvement de mains entraîne un mouvement simultané à l'intérieur de votre ventre. Petit à petit les cercles s'agrandissent et les mouvements internes suivent ceux de vos mains.

Changez le sens de rotation.

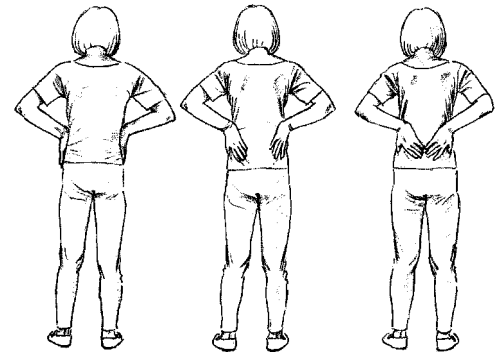
Petit à petit les mouvement diminuent d'amplitude il deviennent de plus en plus léger de léger les mouvements en surface s'arrêtent. Mais ressentez les mouvements à l'intérieur de votre ventre qui eux continuent. Cet état s'appelle mouvements automatiques.



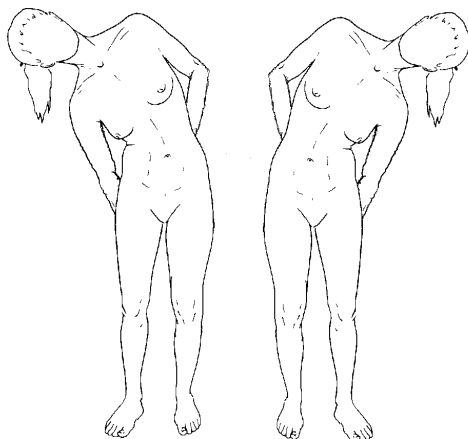
LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

III Balancez de droite à gauche comme le tangage d'un navire sous l'effet de la houle

Placez vos mains autour de la taille
pouce devant le autres doigts derrière le
faire glisser jusque sur les reins.
Effectuez un mouvement de balancier de
gauche à droite (comme si le centre de ce
mouvement était celui autour duquel
vous venez de tourner). En vous
inclinant à gauche votre main glisse sur
votre fesse gauche, le côté gauche est en
contraction alors que le droit en
extension reste détendu. Faites le même
mouvement à droite en massant vos reins. le
côté en extension est toujours détendu.
Augmentez l'amplitude du mouvement.



Diminution du mouvement et passage aux
mouvements intérieurs.



LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

IV Balancer la tête en ayant l'impression de remuer une queue imaginaire.

En quatre phases :

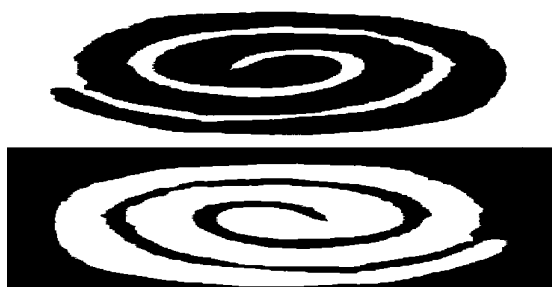
A Les mains sur les anches le pouce devant effectuez de lentes rotations du bassin et de toutes les articulations; les rotations sont lentes souples et continues. Changez de sens.

B En changeant de sens faites de plus grandes rotations. Changez de sens.

C Remuons maintenant une queue imaginaire dans l'amplitude la lenteur et la fluidité. Changez de sens

D Laissez tomber les bras le long du corps, toutes les articulations du corps sont en mouvement depuis les chevilles jusqu'au sommet de la tête; les bras participent à cette grande rotation (en dessinant naturellement un grand cercle qui passe audessus de la tête), changez de sens.

Diminution du mouvement et passage aux mouvements intérieurs, automatiques.

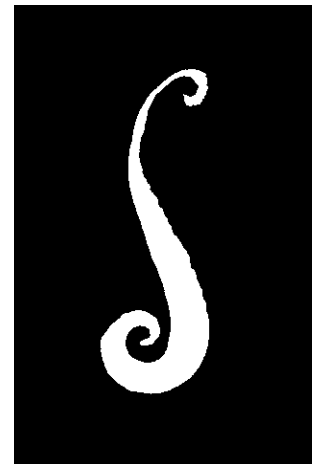


LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

V Balancement d'avant en arrière comme le roulis d'un navire sous l'effet de la houle

Les bras pendent le long du corps, penchez vous en avant en relâchant votre tête.
Relevez vous petit à petit en faisant travailler toutes vos articulation en commençant par les chevilles et en remontant progressivement en déroulant la colonne vertébrale petit à petit. Penchez vous légèrement en arrière pour recommencer en laissant tomber votre tête. Votre corps est pris par une vague de la plante des pieds au sommet de la tête. (Les bras peuvent participer en dessinant des cercles dont le mouvement et la forme viennent naturellement.)

Diminution du mouvement et passage aux mouvements intérieurs.



LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

VI Un serpent noir s'enroule autour d'un arbre

Placez le dos de votre main droite relaxée sur votre rein gauche. Votre bras gauche le long du corps s'élève petit à petit sur le côté. Votre yeux et votre visage suivent votre main qui s'élève la paume se tournant face au ciel. Arrivé à l'horizon quittez votre main des yeux votre visage revenant de face en même temps que votre main continue de s'élever au dessus de votre tête autour de laquelle elle va s'enrouler. Attrapez votre oreille droite entre pouce et index.

En tirant sur votre oreille faites pivoter votre tête à droite et regardez votre talon gauche. (si vous n'arrivez pas à l'apercevoir faites semblant en regardant derrière). Relevez les yeux en restant dans la même position et fixer le point le plus haut en vous prolongeant regarder au loin le cosmos... Lâchez votre oreille votre tête revenant lentement de face la main se plaçant en dessus de votre tête. Porter un attention dans votre corps à tout ce qui vous paraît circuler dans le même sens. Laissez lentement descendre votre main paume face à la terre. Faire le même mouvement de l'autre côté.

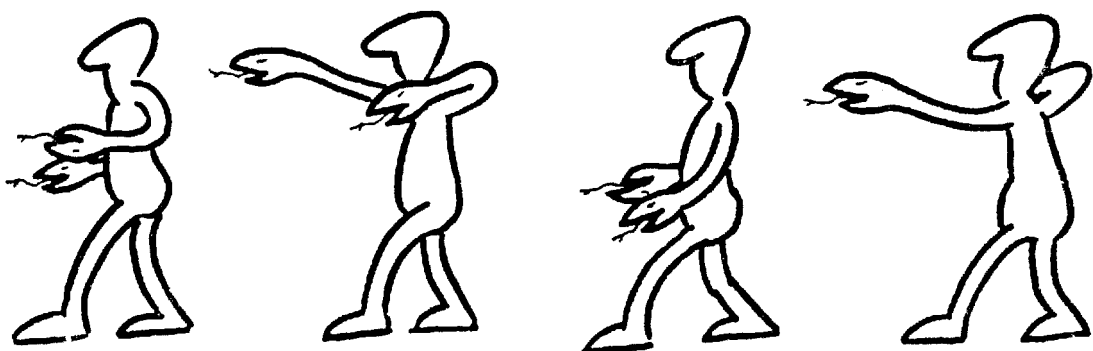
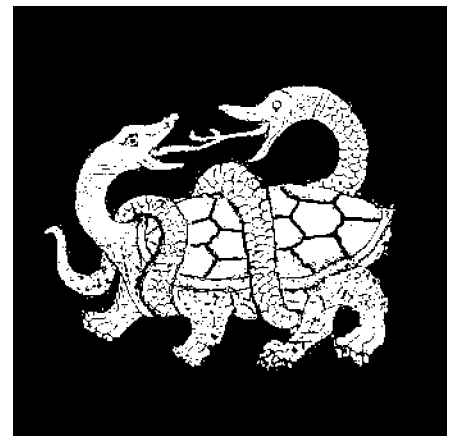


LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

VII Un serpent blanc tire la langue.

Déplacez votre jambe gauche d'un demi-pas en biais en gardant le poids sur la jambe droite. Placez vos mains dos à dos la droite paume terre la gauche dessus paume au ciel au niveau du Dantien. La main droite devient la langue du serpent.

Simultanément, la main droite plonge devant alors que la droite remonte jusqu'à l'épaule, vide, le coude se pliant faisant ainsi un massage du côté gauche de la poitrine. La main droite au bout de sa course se retournant paume au ciel comme pour recevoir et ramener au Dantien alors que la gauche redescend le long de la poitrine. Les mains vont se croiser devant l'abdomen, la gauche dessous plongeant pour s'allonger la droite dessus, allant masser le côté droit. Le bassin tourne et rebondit au rythme du mouvement qui va aller en amplifiant son rythme. Diminuer le rythme et recommencer de l'autre côté. Le poids du corps reste à 70% sur la jambe arrière.



LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

VIII Un serpent d'or s'emmêle, s'enroule

Mettez-vous en position du cavalier les paumes vers le haut le tranchant sur le plis de l'aîne. Le regard est en direction de la main, au plus loin dans l'esprit de "voir sans regarder"

Tendez votre bras gauche sur votre droite à l'horizontale, demi-cercle devant vous. Puis cercle en direction du ciel continuez de tourner en direction de la terre comme si vous vouliez y recueillir quelque chose. La paume est retournée face au ciel, elle y reste jusqu'à la fin du mouvement. En repartant avec votre main sur la droite effectuez un grand cercle qui tourne tout autour de vous, une grande spirale en vous penchant en arrière. La main

devant vous est retirée à vous, le coude s'ouvrant pour lui permettre d'aller au plus loin derrière.

Delà par une petite spirale qui passe au sommet de la tête, le regard abandonnant la main, ramener la main gauche au Dantien.

Revenez en position normale avec les jambes.

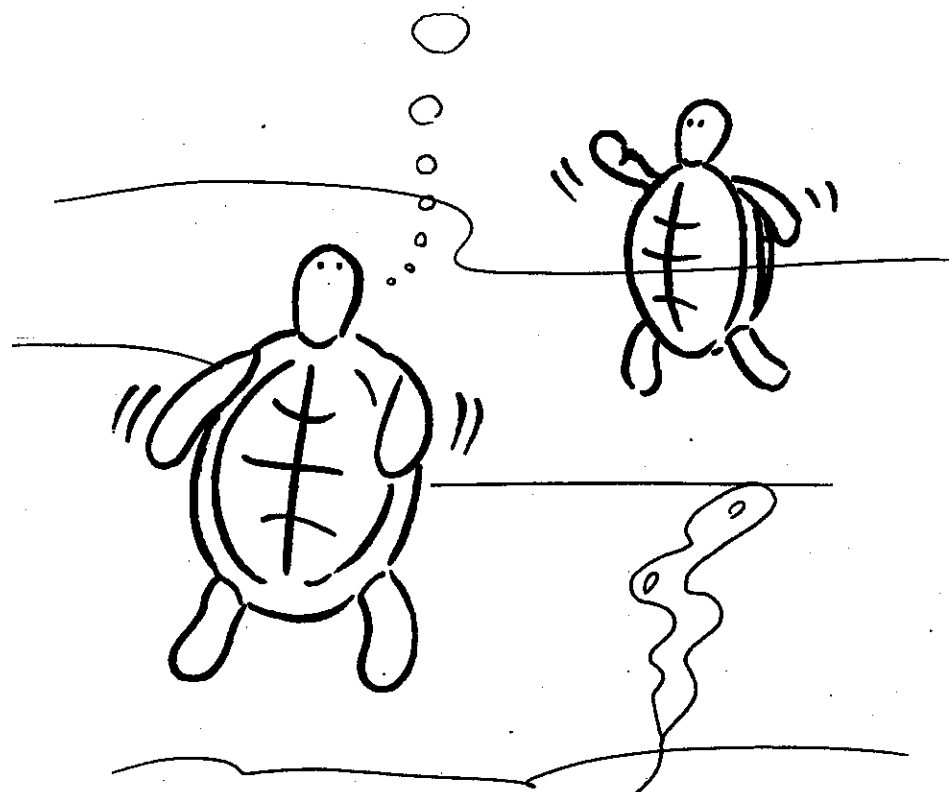
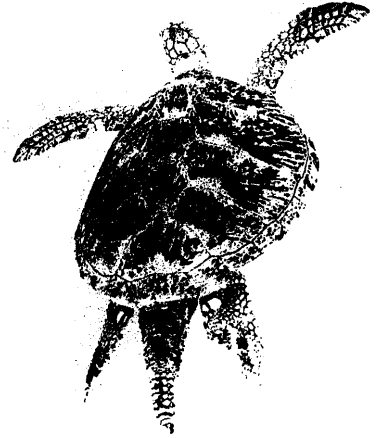


LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

IX La tortue sacrée joue dans l'eau.

La tortue nage comme si l'air autour de vous se transformait en eau chaude. La tortue nage dans un espace, une mer sans limites ou alors dans les nuages d'un ciel infini. Nagez librement spontanément. Les gestes sont souples amples fluide et lent.

Diminution du mouvement et passage aux mouvements intérieurs.



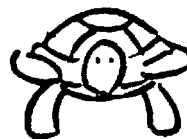
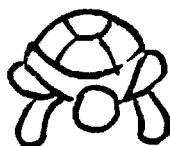
LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

X Le Dieu tortue boit l'énergie de l'univers.

Écartez les jambes en pliant les genoux. Prenez la partie inférieure de votre bassin entre vos mains, pouces en arrière, index sur chaque côté du bas ventre. C'est une position (Ma Pu) fondamentale. Autre posture des mains : petits doigts dans le pli de l'aîne, mains posées sur le ventre, (faites de préférence cette posture là).

Relâchez, ployez en avant le tronc et la tête en expirant naturellement à fond l'air de tout votre corps en vous détendant. En commençant d'inspirer relevez la tête seule en poussant la mâchoire en avant et relever votre tronc à la verticale en penchant légèrement la tête en arrière détendez votre cou dans un mouvement de retour de votre tête à l'horizontale comme si vous déglutissiez l'air en état de Fan Son, avant de recommencer le mouvement.

Revenir à la position normale.



LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

XI Le Dieu serpent se redresse

Les deux bras le long du corps s'élèvent progressivement sur les côtés. Étendre les bras en direction du ciel sans les tendre. Puis retournant des mains paumes face aux yeux en basculant la tête. Paume face au ciel comme si elles le soutenait. Rotation paume vers le bas et retour de la tête horizontale. Les mains descendent lentement jusqu'au pieds En accompagnant les mouvements interne : de la gorge jusqu'à la poitrine de la poitrine au bas-ventre, du bas ventre au plantes de pieds en passant par les jambes. Vous vous retrouvez accroupis. Tournez les mains doigts à gauche et à droite et fermer les poings. Imaginez que vous allez déraciner une plante résistante au milles racines tout en vous redressant colonne droit poings au côté, lentement et doucement. Détendez vous, Fan Son.



LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

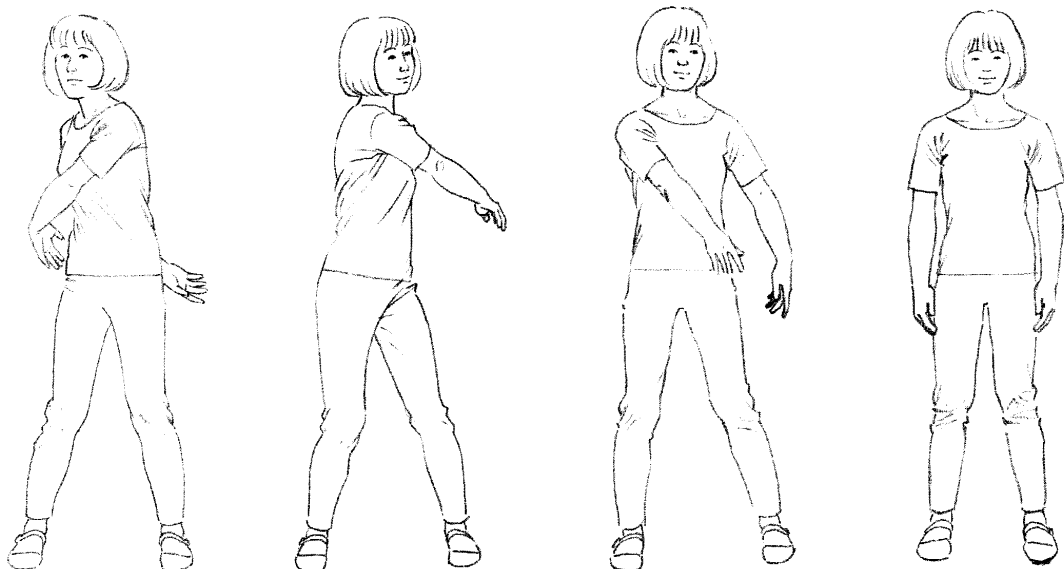
XII Le robuste serpent remue sa queue

Commencez comme si le mouvement de rotation de tout le corps autour de son axe vertical montait depuis le bas en commençant par les chevilles. Tout le corps est relaxé les bras balancent à gauche à droite tout autour de votre tronc. La puissance est dans le bassin, plénitude dans le bas vide dans le haut. Les deviennent la queue du serpent.

Ce mouvement est une préparation au treizième mouvement où la tortue et le serpent vont hiberner.

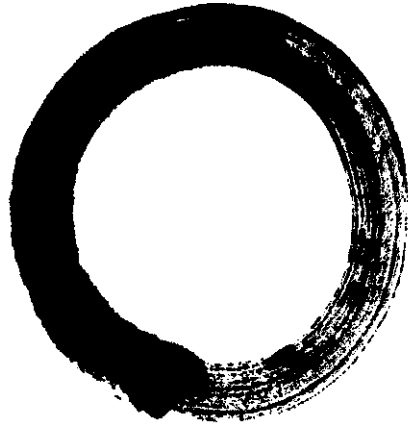
Tout votre corps est détendu, votre esprit est détendu vous avez l'impression qu'il flotte.

Diminution du mouvement et passage aux mouvements intérieurs.



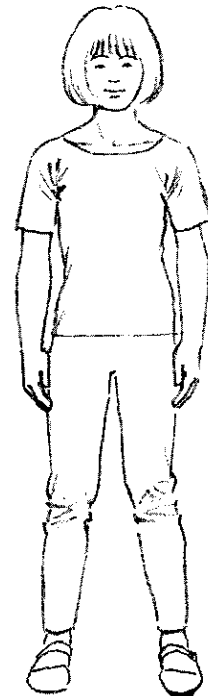
LES TREIZE MOUVEMENTS DE LA TORTUE ET DU SERPENT

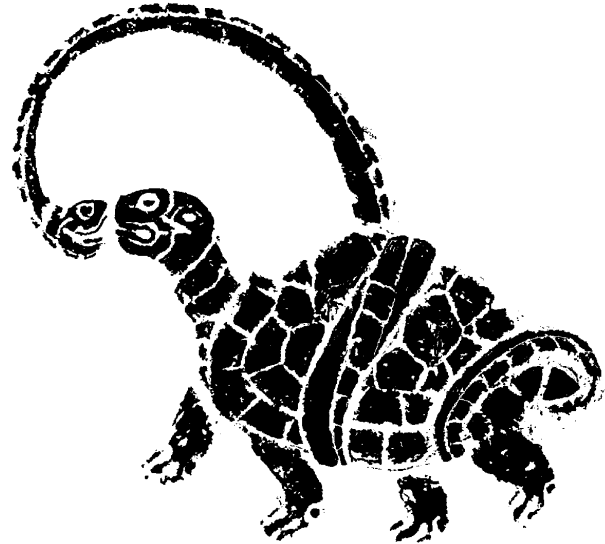
XIII La Tortue-Serpent se calme, hiberne



Même mouvement que le premier avec un niveau d'attention et de détente supérieur.
Voir mouvement I phase 1 à 5
C'est l'état d'hibernation de la Tortue-Serpent (ne vous poussez pas à la détente, accueillez calmement ce qui est là).
Votre enveloppe et l'environnement ne font qu'un, votre peau fond.

Ouvrez les yeux, massez les mains, posez les mains sur votre visage et massez le tranquillement, faites aller vos jambes.





- 1 - LA TORTUE ET LE SERPENT UNISSENT LEURS ÉNERGIES
- 2 - DEUX DRAGONS JOUENT À LA BALLE
- 3 - BALANCEMENT DE DROITE ET DE GAUCHE COMME UN NAVIRE SOUS L'EFFET D'UNE HOULE
- 4 - BALANCEMENT DE LA TÊTE AVEC L'IMPRESSION DE REMUER UNE QUEUE IMAGINAIRE
- 5 - BALANCEMENT D'AVANT EN ARRIÈRE COMME UN NAVIRE SOUS L'EFFET D'UNE HOULE
- 6 - UN SERPENT NOIR S'ENROULE AUTOURS D'UN ARBRE
- 7 - UN SERPENT BLANC TIRE LA LANGUE
- 8 - UN SERPENT DORÉ S'EMMÊLE, S'ENROULE
- 9 - LA TORTUE SACRÉE JOUE DANS L'EAU
- 10 - LE DIEU TORTUE BOIT L'ÉNERGIE DE L'UNIVERS
- 11 - LE DIEU SERPENT SE REDRESSE
- 12 - LE ROBUSTE SERPENT REMUE SA QUEUE
- 13 - LA TORTUE ET LE SERPENT SE CALMENT, HIBERNENT