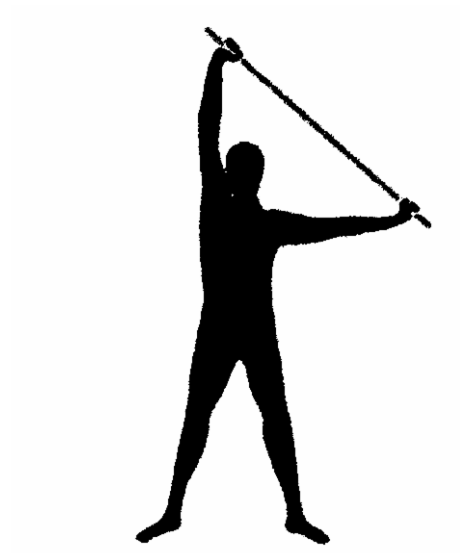


# **L'utilisation d'un bâton dans la pratique du Yoga**



**Jacques Perrin**

**Septembre 2005**

**Institut International de Yoga**  
Fondé et dirigé par Yogi Khane

## Introduction

J'ai découvert la possibilité d'utiliser un bâton dans les exercices de Yoga avec Yvon Achard, professeur de Yoga, avec qui je pratique le Yoga depuis trente ans. C'est lors de séances en pleine nature et notamment durant les stages d'été dans le Vercors, qu'Yvon Achard nous propose de temps en temps de faire une séance de « Yoga iranien » avec utilisation d'un bâton. Nous ayant dit qu'il avait pratiqué ce type de Yoga lors de balades en ski de fond (en utilisant les bâtons de ski), j'ai eu plusieurs fois l'occasion de découvrir par moi-même l'intérêt respiratoire et énergétique de ce type de séance sur la neige et en pleine nature.

Faisant ma formation d'enseignant de Yoga avec Babacar Khane, j'ai expérimenté les bienfaits des exercices du travail de la colonne vertébrale en position debout et avec des positionnements des bras très variés, qui font succéder les flexions avant, les extensions en arrière, les flexions latérales, les torsions ( en dynamique, statique et contraction-décontraction ). J'ai ainsi découvert que certains de ces exercices de travail de la colonne vertébrale et plus précisément certains positionnements des bras pouvaient être pris avec un bâton.

C'est en reprenant les apports de Yvon Achard et de Babacar Khane que j'ai peu à peu développé des séances de Yoga avec bâton que j'ai insérées dans ma propre pratique de Yoga.

Pratiquant d'une manière régulière la marche en montagne en été et en hiver (en ski de randonnée, et en raquettes), il m'est venu l'idée, pour commencer à concrétiser mon projet d'enseigner le Yoga, d'organiser des stages de "Yoga et marche en montagne". Les objectifs de ces stages de trois jours et avec un nombre limité de participants (une douzaine) est de faire découvrir la marche consciente comme étant une réelle pratique de Yoga et de faire pratiquer le Yoga en utilisant le bâton de marche. Ces séances de yoga avec bâton sont organisées en pleine nature, loin des pistes et des sentiers battus. Durant ces stages, la journée commence par une séance de Yoga centrée sur la respiration et la mise en circulation des énergies, une séance de Yoga avec bâton est organisée durant la marche et une séance d'étirements (avec notamment pieds au mur) et de travail sur les articulations des jambes (chevilles, genoux, hanches) est programmée après le retour de la balade. A ce jour, j'ai organisé une douzaine de stages de "Yoga et marche en montagne" dont la moitié en hiver avec des marches en raquettes. Ayant de plus en plus de demandes, mon projet est de développer ce type de stages.

Le présent mémoire est structuré autour de trois chapitres. Le premier chapitre présente les travaux de recherche que j'ai entrepris pour essayer de retrouver les origines de l'utilisation du bâton dans la pratique du Yoga ou plutôt dans des pratiques proches du Yoga. Dans un deuxième chapitre est proposé un exemple de structuration d'une séance de yoga utilisant un bâton. Enfin le troisième chapitre est consacré à l'exposé des apports spécifiques de l'utilisation d'un bâton dans la pratique du yoga.

Il est important de se rappeler que dans l'histoire de l'humanité, le bâton a constitué le premier outil utilisé par l'homme pour l'aider à marcher dans le cas de situations difficiles telles que la vieillesse (cane de marche) ou lors de blessures subies aux jambes (béquille), pour l'aider à garder les troupeaux de bêtes (bâton de berger) ou pour l'aider gratter la terre pour enfuir les semences (ce qui donna par la suite l'araire qui fut dotée dans un second temps d'un profil en métal). Il nous faut savoir aussi que le bâton fut la première arme utilisée par les hommes, ce qui donna la lance (un bâton dotée d'une pointe métallique), puis le sabre. Même si on peut dire que « le bâton reste et demeure tant l'arme fondamentale, que l'outil servant à faire travailler son corps », de par les usages très variés du bâton qu'ont développé les hommes, le symbolisme du bâton dans les différentes cultures est très divers et très riche.

## Chapitre I

### Utilisation du bâton dans des pratiques proches du Yoga

En fonction des documents auxquels j'ai pu avoir accès<sup>1</sup>, j'ai étudié deux origines différentes de l'utilisation du bâton dans des pratiques corporelles proches du Yoga : le kung-fu et plus généralement le Dao-yin (partie 1) et la gymnastique corrective vertébrale (partie 2). Certains documents nous permettront de découvrir qu'il y a eu de fortes influences du kung-fu sur la gymnastique vertébrale corrective. Dans mes recherches j'ai eu le chance d'entrer en contact avec Georges Charles, enseignant du Wushu et des techniques Chinoises de Santé et directeur de l'Institut des Arts Martiaux Chinois Traditionnels, qui m'a apporté d'une manière très amicale et avec beaucoup de précisions des conseils de lecture très précieux. Qu'il en soit ici chaleureusement remercié.

#### 1. L'utilisation du bâton dans les pratiques corporelles chinoises

En Chine, l'utilisation du bâton se retrouve dans deux types de pratiques corporelles apparemment différentes : les arts martiaux d'une part, et la gymnastique énergétique et respiratoire ou gymnastique thérapeutique d'autre part. Mais il faut savoir que toute étude des pratiques corporelles chinoises se heurte à des problèmes de terminologie qui varient selon les auteurs et surtout qui ont pris des sens différents depuis qu'ils ont été exportés hors de Chine. C'est notamment le cas du terme Kung fu qui a été utilisé en Occident pour désigner à la fois les arts martiaux et la gymnastique énergétique ou thérapeutique. Je me référerai, pour préciser le contenu des termes employés, à *l'Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient* publiée par G. A Habresetzer aux éditions Amphora.

##### 1.1 Les arts martiaux, le kung-fu, le Quan-fa

Le terme du kung-fu a été popularisé en Occident par Bruce Lee. Le terme **Kung fu** signifie « travail accompli », « travail dur », « un homme accompli par son travail ». *L'Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient* précise que « L'expression est devenue, et jusqu'en Chine même, le terme générique pour désigner tout un ensemble de techniques de combat avec ou sans arme. En réalité, le terme exprime simplement la notion de travail parfait, en voie d'accomplissement, et ce dans n'importe quel domaine ». Selon *l'Encyclopédie des Arts Martiaux*, un terme plus exact pour rendre compte des pratiques kung-fu, telles qu'elles ont été popularisées en Occident, est « Quan-fa ou encore Quan-shu qui désigne la technique de combat à main nue, celle-ci n'étant elle-même qu'un volet du Wu-shu<sup>2</sup>, ou Guo-shu (ensemble des arts

<sup>1</sup> Concernant le yoga iranien je n'ai trouvé aucun document faisant état de l'utilisation d'un bâton.

<sup>2</sup> Wu-Shu est utilisé pour désigner "les arts martiaux" de la Chine. « Il y a eu cependant une évolution au sens qu'il convient de donner au concept ancien. Il fallait en effet traduire l'idéogramme "Wu" par bravoure, puisqu'il comportait le signe arrêter, limiter, faire cesser, s'opposer à .... accolé au signe "lance". On peut donc penser que

martiaux chinois). ». Le Kung-fu, ou plutôt le Quan-fa, comporte « un courant externe (Wai-jia) fait d'arts martiaux à finalité de combat, et un courant interne (Nei-jia) qui regroupe avant tout des voies philosophiques dites de l'accomplissement de soi . En fait, tout style externe sérieux a également des préoccupations d'ordre interne ».

### 1.1.1 Les styles internes et les styles externes

Il est important de rappeler que l'ensemble des styles internes (Nei-jia) de la boxe chinoise (Quan-fa) prend son origine dans les anciennes conceptions taoïstes de l'univers et surtout qu'il est « antérieur au courant externe, né de l'influence bouddhiste, notamment à partir du VI siècle , et de l'héritage du système de combat né au temple de Shaolin <sup>3</sup> ». Néanmoins, « Il est probable que les plus anciennes techniques de combat connues en Chine remontent sur 5000 ans, jusqu'à l'art du **Vajramukti**, pratiqué par la caste guerrière de l'Inde. Les techniques comme les courants spirituels ont circulé entre les deux pays en même temps que les marchandises (...) Ainsi les célèbres grottes de Longmen (Porte du Dragon) près de la ville de Luoyang, sont peuplées de milliers de statues, de divinités indiennes (Deva) et de gardiens en poses guerrières que l'on retrouve aussi bien dans les styles anciens de Qan-fa que dans ceux du Karaté moderne<sup>4</sup>.

Dans son article Quan-fa, l'*Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient* tente de rendre compte des interactions entre les styles internes et externes. « Les premières techniques de combat, avec ou sans armes, (...) furent longtemps l'apanage de la caste guerrière, pour des raisons évidentes. Il est fort possible que certains de ses membres, séduits par la nouvelle sagesse du taoïsme exposée par Lao Tseu à la même époque, se mirent à rejoindre les communautés religieuses pour y vivre la vie paisible et méditative des moines, même s'il n'avaient aucun désir d'entrer eux-mêmes en religion; de telles pratiques sont attestées couramment dans les annales des monastères. A partir du développement du taoïsme, circule les premiers bruits concernant des moines habiles au combat(..) On peut admettre, qu'à partir du VI siècle av. J.-C., les communautés religieuses vivant en dehors du monde furent les centres d'un lent phénomène d'osmose : les experts venus de l'extérieur furent progressivement marqués par la philosophie ainsi que par les techniques de concentration des prêtres taoïstes, alors que les moines intégrèrent certaines techniques de boxe à leurs activités quotidiennes, d'une part pour être moins vulnérables face aux pilliers de monastères et aux bandits de grands chemins, d'autre part parce que ces techniques à condition d'être conçues d'une certaine manière et dans un esprit différent, pouvaient aider à maîtriser plus complètement le corps et placer l'individu dans des conditions idéales pour sa progression spirituelle. Dans les deux sens, les techniques individuelles de combat

---

Wu, la bravoure, consiste donc à s'opposer à l'action des armes sans pour autant utiliser celles-ci ("Shu", que l'on peut également lire "Yi", référant à l'habileté, au talent, à l'art). Or le terme chinois Wu-Shu, comme le terme japonais Bu-jutsu, qui s'écrit de la même manière, a été traduit par les Anglo-saxons en "Martial Art". Mais cette traduction ne rend plus compte de la signification originelle. Entre l'art de la bravoure, en quelque sorte "l'art chevaleresque" donc capable de s'opposer à l'action des armes, conception très orientale, et l'"art du Dieu Mars", donc "art de guerre", de conception très occidentalisée, il y a une vaste marge. Aujourd'hui, et depuis l'arrivée du Communisme en Chine en 1949, le terme Wu-Shu est un concept moderne utilisé pour désigner l'ensemble des techniques individuelles de combat. Il rassemble indifféremment les techniques avec armes (Gong-fu –wu-qi) ou sans armes (Qan-fa). Hors de chine on lui préfère l'appellation générique de Gong-fu. Le Wu-Shu moderne, et tel qu'il est largement popularisé, avec le soutien des autorités chinoises, est devenu une gymnastique »

<sup>3</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Nei-jia

<sup>4</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Qan-fa

vont s'imprégner de concepts philosophiques à base taoïste que toutes les méthodes ultérieures, dûment reconnues celles-là, vont reprendre, et ce jusqu'à la forme actuelle de la boxe chinoise. Il est impossible de dater avec plus de précision ce travail d'interaction entre deux préoccupations apparemment très différentes (..) il en résulta très tôt des boxes internes (Nei-jia) et des boxes externes (Wei-jia) »<sup>5</sup>.

Au premier ou au second siècle de notre ère, un dénommé Knoxl Yee créa le style de « la longue main » (Chang-quan). Ensuite Hua To (entre le 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> siècle) mis au point une série de mouvements destinés à détendre les muscles et à relaxer l'esprit tout en tonifiant le corps ; ces mouvements s'inspiraient de l'observation de cinq animaux (Wu-qin-xi).

« Trois siècles plus tard un nouveau pas, décisif celui-là fut franchi dans l'approfondissement et la diffusion des techniques de combat. Le cadre en a été le monastère du Shaolin »<sup>6</sup> Durant cette période, de toute évidence, des interférences nombreuses et continues eurent lieu entre les styles internes et externes. « Le système externe (Shoalin-quanfa) prit rapidement le dessus. Jusqu'au XIII<sup>ème</sup> siècle où apparut une direction reprenant avec force les éléments de la philosophie taoïste : ce fut la boxe des Monts Wudang (...) qui était en fait la première ébauche du Tai-ji-quan (...) un nouveau ton avait été donné : l'importance, même dans une technique destinée au combat de l'unité du corps et de l'esprit, de l'harmonie intérieure par un équilibre des forces Yin et Yang et la maîtrise de l'énergie interne (Qi), au-delà de l'énergie musculaire, qui était le seul souci des styles de combat externes. D'où les techniques souples et rondes, en mouvements continus et généralement lents, avec concentration mentale et contrôle de la respiration, qui caractérisent ces système doux par opposition à la puissance et au dynamisme des systèmes durs du Wei-jia »<sup>7</sup>

### 1.1.2 Les apports de Bodhidharma

Bodhidharma (Da Mo en chinois) (454-534) est un moine bouddhiste venu d'Inde en Chine, qui séjourna au monastère de Shaolin; et la tradition lui accorde une importance primordiale dans la longue histoire des arts martiaux d'Extrême Orient. « Originaire de la région de Madras, ou peut-être de Ceylan, il aurait été le troisième fils du roi Sughanda, membre de la caste des guerriers et donc formé dans les techniques locales de maniement d'armes (Vajramushti). L'enseignement religieux lui avait été dispensé par Prajnatarā, 27<sup>ème</sup> Patriarche du Bouddhisme de Mahayana, ce qui faisait de lui le 28<sup>ème</sup> Patriarche du Bouddhisme indien<sup>8</sup>. ». L'histoire raconte que Bodhidharma (l'illuminé) constatant l'état de faiblesse physique dans laquelle étaient les moines de Shaolin, se retira neuf ans dans une grotte pour méditer. Dans sa retraite il conçut une nouvelle branche du Bouddhisme, le Chan, signifiant méditation sans objet intellectuel, et qui, passant plus tard au Japon, y deviendra le Zen . Il laissa aux moines, affaiblis par leurs trop longues séances de méditation, un canevas d'exercices physiques destinés à leur redonner de la vigueur<sup>9</sup>.

<sup>5</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Qan-fa

<sup>6</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Qan-fa

<sup>7</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Nei-jia

<sup>8</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*,

<sup>9</sup> Yves Requena, *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, Editions de la Maisnie, Paris 1989

Les exercices mis au point par Da Mo sont considérés comme étant le source d'un style de combats, improprement appelé kung-fu, dont se réclament aujourd'hui quantité d'écoles en et hors Chine<sup>10</sup>. Mais le contenu exact de ces exercices reste très imprécis. Les auteurs de *l'Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient* notent que ces exercices « pouvaient avoir un rapport plus ou moins étroit (sans que personne ne puisse rien affirmer de précis et de vérifiable) avec des techniques de combat à main nue ou avec **bâton**. Peut-être une simple adaptation de mouvements de Hata Yoga, ou des techniques prélevées du Vajramushti. La tradition attribue à Bodhidharma une contribution de première importance pour le devenir des arts de combat individuel : sa "boxe des 18 Luo-han" constitue l'ossature d'une première séquence de mouvements qui marquèrent d'autant plus les moines de Shaolin que ces exercices reposaient également sur la recherche d'une maîtrise de la respiration (Qi-gong). Ils peuvent donc être considérés comme le dénominateur commun des styles externes (Wai-jia) comme des styles internes (Nei-jia) de la boxe chinoise (Quan-fa) »<sup>11</sup>.

Le plus important apport de Bodhidharma est sans doute d'avoir donné un nouvel état d'esprit dans la pratique des arts martiaux « Une chose cependant paraît certaine : en affirmant que corps et esprit sont des notions indivisibles et que la Vérité Ultime (cette illumination soudaine apportant aux sages la vraie connaissance et la paix de l'âme) ne saurait être trouvée en dehors de leur union ; Bodhidharma a apporté un esprit nouveau basé sur une méthode physique proposée dans un milieu spirituellement apte à le suivre et qui marquera définitivement le développement des arts martiaux, ceux déjà de son temps, et tout cas tous ceux qui se réclameront par la suite du Shaolin. Pour la première fois sans doute la technique martiale s'est trouvée définie comme un moyen pour arriver à un état d'esprit. C'est ce qui va lui donner le statut d'un véritable art<sup>12</sup> ». C'est à Shaolin « qu'est née une combinaison entre réflexion et action, entre mental et physique, sans doute unique dans l'histoire des arts guerriers<sup>13</sup> ». Tout en soulignant cet apport de Bodhidharma, il ne faut pas oublier que cette union corps-esprit avait été préparée par une longue tradition d'intégration des styles internes et externes de Quan-fa au sein de la sagesse taoïste.

Bodhidharma ne fut pas unique en son genre. « On a gardé, dans les récits de l'époque, trace de dizaines d'ermes et de voyageurs bouddhistes, transmettant leur doctrine et que l'on traite aussi d' « Illuminés » (ou ayant « l'éveil dans la doctrine », sens de « Bodhidharma ») et qui furent reçus par les autorités locales intéressées par le courant spirituel qu'ils véhiculaient.

### 1.1.3 L'utilisation du bâton par les moines de Shaolin

Dans son article « gun » (« bâton »), *l'Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient* précise que « pour les détenteurs de la tradition classique dans l'art martial chinois (Wu-shu), il (le bâton) est le passage obligé du travail à main nue vers les armes puis l'outil d'initiation vers les autres armes. (...) Sur le plan martial, les chinois ont l'habitude de le nommer « mère de toutes les armes ».

<sup>10</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Shaolin

<sup>11</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Shaolin

<sup>12</sup> op.cit

<sup>13</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Shaolin

Il est souvent dit que les moines de Shaolin avaient l'habitude de manier différentes armes, dont le bâton, dans les styles de Wushu traditionnels (art de s'opposer à l'action des armes sans pour autant utiliser celles-ci). Parmi les exercices avec bâton pratiqués par les moines de Shaolin avant la venue de Boddhidharma il faut signaler la pratique « bâton de la double peau du tigre » introduite grâce à Batuo, premier moine indien à s'installer à Shaolin. « A cette époque, le monastère et son domaine s'étendent sur 36 000 hectares, ses effectifs s'élèvent à plus de 500 moines et à près de 1000 domestiques. Les dons affluent au monastère, il est décidé de laisser la garde du trésor à des moines ayant un statut particulier et connaissant l'art du combat. Batuo demande à ses deux disciples Hui Guang et Zeng Gou de se charger de l'instruction de ces moines. Ils mettent donc une méthode de combat spécifique issue des enseignements de Kun su Wei et de Lieng Ngai Chan conservées dans les archives. Hui Chang se charge de la méthode souple basée sur les saisies et les projections, tandis que Zeng Gou utilise la méthode dure basée sur des attaques de poing et de jambe. Un jour qu'il médite, Zen Gou est attaqué par deux tigres. Se saisissant d'un bâton, il réussit l'exploit de les tuer l'un après l'autre. A la demande des moines, il ajoute la pratique du bâton à son enseignement et en souvenir de l'événement, nomme cette nouvelle pratique « Bâton de la double peau de tigre »<sup>14</sup>.

On peut dénombrer en Chine entre 100 à 200 armes dont l'emploi complétait les techniques de combat à main nue. Ces armes étaient classées en cinq catégories : la lance, la hallebarde à lame en forme de sabre, l'épée droite à double tranchant, le sabre, et le bâton (Bang, Kwon, Gun). Mais on ne sait pas précisément quelle a été l'utilisation de ces armes par les moines de Shaolin.

Au cours des décades après Boddhidharma, « le monastère devint un véritable centre d'entraînement aux arts martiaux, réputé dans la Chine toute entière pour la prouesse de ses experts (...). On a retenu le nom du général Yu Dayou (1503-1579), qui enseigna aux moines de Shaolin, un certain nombre de perfectionnements dans l'art de manier le bâton, d'où résultèrent de nouvelles combinaisons. On trouve d'ailleurs toujours l'art du bâton au centre de l'entraînement, les techniques de combat à mains nues n'étant souvent qu'une adaptation des mouvements et déplacements exécutés avec le bâton »<sup>15</sup>

Sur le site internet "tao-yin"<sup>16</sup>, Georges Charles mentionne qu'on retrouve des pratiques martiales liées au bâton, en Afrique, en Afrique du Nord, au Portugal, au Pays Basque et jusque dans les pays nordiques où il a été pratiqué dans le cadre de la fameuse « Gymnastique suédoise ».

## 1.2 La gymnastique taoïste, le Dao-yin et le Kung-fu

Dans son livre, *Les Exercices de santé de Kung-fu*<sup>17</sup>, Georges Charles distingue trois tendances fondamentales dans le Kung-fu : les styles externes<sup>18</sup>, les styles internes rappelés précédemment

<sup>14</sup> Georges Charles , Boddhidharma à Shaolin, <http://www.espace-martial.com>

<sup>15</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Shaolin

<sup>16</sup> [http://www.tao-yin.com/wai-jia/baton\\_chinois](http://www.tao-yin.com/wai-jia/baton_chinois)

<sup>17</sup> Albin Michel 1983

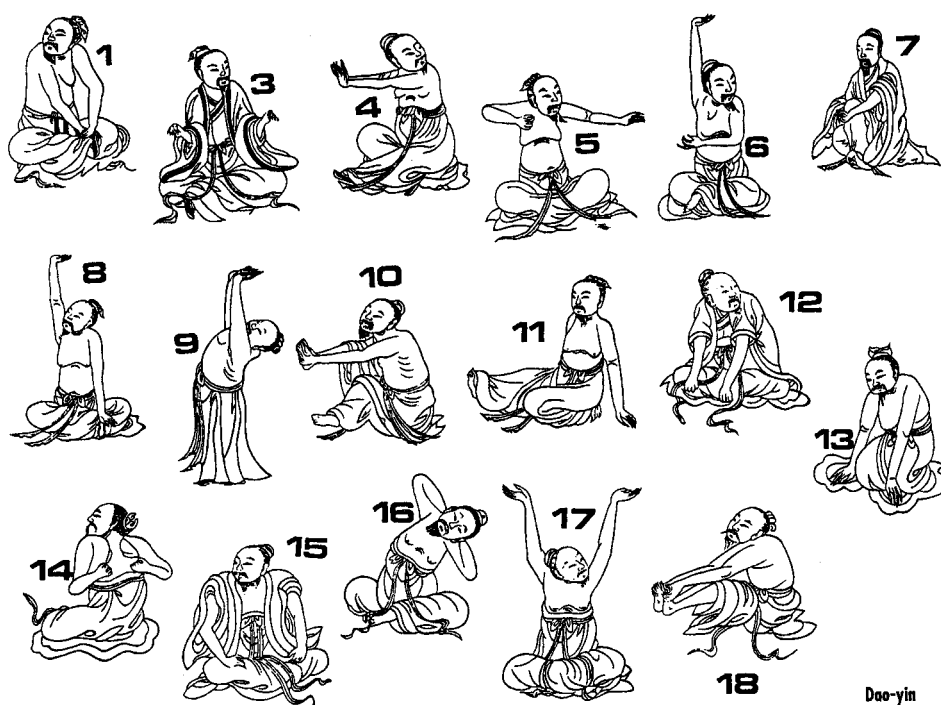
<sup>18</sup> Selon Georges Charles, les styles externes « prônent l'accomplissement physique et mental au travers d'exercices basés sur le travail de la vitesse, de la précision, de l'amélioration des réflexes et de l'équilibre dynamique, de la coordination des mouvements, du développement d'une certaine condition physique ». Tandis que les styles internes « favorisent la concentration active et la recherche du Chi (énergie vitale, énergie respiratoire) au travers de mouvements effectués dans la triple harmonie du corps, de la respiration et de l'esprit ».



et « les formes thérapeutiques, énergétiques et psychosomatiques : la gymnastique bouddhiste, la gymnastique taoïstes n'ayant qu'un rapport lointain avec l'art du combat ».

### 1.2.1 Le kung-fu selon le Père Amyot

Le premier texte publié en Occident sur le Kung-fu thérapeutique fut publié par le Père Jésuite Amyot à la fin du 18<sup>ème</sup> siècle. Le Père Amyot (1718-1793) fut mathématicien, astronome, vicaire apostolique et écrivain, mais il a aussi été fait mandarin par l'Empereur de Chine et demeura près de quarante deux ans à Pékin. Lorsque le Père Amyot vivait en Chine, le fameux Kung-fu faisait encore officiellement partie de la médecine chinoise telle qu'elle était enseignée et pratiquée dans l'enceinte du Palais Impérial. Il publia, à Paris en 1779, un mémoire ayant pour titre « *L'histoire, les sciences, les mœurs, les usages des chinois* », dans lequel il consacre un important chapitre au "*Cong-fou des bonzes de Tao-Ssé*"; avec force planches dessinées avec minutie donnant la liste des principales postures et de leurs effets supposés<sup>19</sup>.



**Figure 1. Le Cong-fou selon le Père Amyot**  
Source : *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*

Selon le Père Amyot, « on appelle Cong-fou en Chinois, des postures singulières dans lesquelles se tiennent quelques taoïstes. Comme les bonzes ont plus de loisir, ils ont plus de temps pour vaquer au Cong-fou, et ils passent généralement pour l'entendre mieux que les autres ». Il précise dans son mémoire que « le Cong-fou consiste en deux choses, dans la posture du corps et dans la manière de respirer ..... ». Il nous faut noter que la présentation du Cong-fou introduite par le Père Amyot insistait principalement sinon exclusivement sur les aspects curatifs et préventifs

<sup>19</sup> voir livre de R. Harbesetzer *Ci-Kung*, éditions @mphora, pp.51-55

d'un grand nombre d'affections<sup>20</sup> ; par contre, d'une manière assez paradoxale, cette présentation due à un religieux, semble ignorer que le Cong-fou (en particulier les exercices de contraction et de décontraction) est en même temps une technique de préparation à la méditation<sup>21</sup>.

### 1.2.2 Le Cong-fou (Père Amyot), au sein du Dao-yin

L'" *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient* " classe les pratiques de Kung-fu consignées par le père Amyot dans la catégorie des Dao-Yin : « art taoïste de la respiration combiné avec des exercices physiques et psychosomatiques ». Toujours dans l'Encyclopédie, il est précisé que le Dao-yin est aussi repéré aussi sous le vocable **Qi-gong** (aussi Chi-kung), mais cette appellation daterait seulement de 1950. Sous ce terme de Qi-gong sont rassemblés des «exercices énergétiques, entraînement de l'énergie « interne » ou « vitale » (Qi). Ce terme « désigne l'ensemble des méthodes destinées à contrôler, régulariser, diriger, le flux d'énergie immatérielle circulant dans le corps humain, dans les méridiens d'acupuncture ». « Toutes ces méthodes prennent racines, dans les anciennes conceptions Taoïstes<sup>22</sup>, et à un moindre degré bouddhistes, de l'univers et de la place qu'y tient l'homme. Et, au-delà , des conséquences qu'on leur a toujours attribuées sur le plan physique (santé), on les créditaient également de vertus spirituelles, les deux domaines étant censés se rejoindre pour conférer au pratiquant l'unité corps-esprit et l'efficacité dans l'action qui en découle. C'est à ce titre que les procédés millénaires du Qi-gong chinois intéressent également les pratiquants d'arts martiaux que ces derniers soient classés dans les méthodes internes (Nei-jia) ou dans les méthodes externes (Wai-jia), notamment depuis l'impulsion du moine Bodhidharma à Shaolin »<sup>23</sup>. Une autre manière de présenter le Qi-gong est celle proposée par Georges Charles « La pratique du Gigong est un chemin vers un art de vivre en harmonie avec soi-même et avec son environnement »<sup>24</sup>.

Les fresques de Ma Wang Dui<sup>25</sup>, dans le Hunan, tumulus d'une princesse (Marquise de Dai), datée de 184 av. J.C. et découvert en 1972, prouvent l'ancienneté du Dao-yin et des exercices taoïstes. Dans le tombeau de la princesse, on retrouva notamment un document peint en soie comportant une quarantaine de personnages pratiquant<sup>26</sup> une étrange gymnastique. A coté de chacun d'eux figurait un caractère désignant un organe et un son. Il s'agissait donc d'une pratique médicale basée sur l'art du mouvement et du souffle nommé à l'époque Dao-yin tu (Pratique

<sup>20</sup> Le Père Amyot donne avec précision des mouvements « pour dégager la poitrine contre l'asthme, les embarras d'estomac, les maux de cœur, les vertiges et les éblouissements, les pesanteurs de tête et les assoupissements, les douleurs dans les genoux, les sueurs froides, les insomnies, les embarras gastriques, et les problèmes intestinaux, .. »

<sup>21</sup> Yogi Babacar Khane, Kung-Fu, Editions de l'Institut International de Yoga, Dakar 1987

<sup>22</sup> Lao Tseu, considéré comme l'auteur du Tao Te King aurait vécu au 6<sup>ème</sup> siècle av. J.-C. Dans le chapitre 10 de cet ouvrage, des techniques physiques sont évoquées pour augmenter la durée de vie. Le taoïsme s'appuie sur une physiologie énergétique, sur l'existence de la circulation du Qi et du sang, sur le fonctionnement des cinq organes et des six entrailles en accord avec les théories cosmogoniques des cinq éléments et des six énergies. De façon intrinsèque, les exercices sont pratiqués dans le but de raffiner les énergies du corps pour accéder aux états mentaux supérieurs de la spiritualité. (Yves Requena, Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité, les éditions de la Maisnie, Paris, 1989)

<sup>23</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Qi-gong

<sup>24</sup> George Charles <http://www.espace-martial.com>

<sup>25</sup> voir paragraphe suivant 1.2.4

<sup>26</sup> [http://www.tao-yin.com/wai-jia/baton\\_chinois.html](http://www.tao-yin.com/wai-jia/baton_chinois.html)

d'entretien de la Voie). En fait, les exercices de « Dao-yin existaient déjà bien des siècles avant J.C. et probablement avant même l'apparition du Taoïsme. ».<sup>27</sup>

### 1.2.3 Le Dao-yin<sup>28</sup>

Le Dao-yin désigne une forme d'exercices gymniques qui utilise la concentration pour guider le souffle de la respiration dans différentes parties du corps grâce à des auto-massages et à des étirements. [Dao : conduire (le souffle) et Yin étirer (le corps)]. Ce genre d'exercices est pratiqué dans un but préventif ou curatif des maladies. Le taoïsme les a adoptés et développés dans le but d'allonger la vie pour sa quête d'immortalité. Ils sont des outils essentiels pour réparer et fortifier le corps en favorisant la circulation du sang ou de l'énergie, avant l'entraînement plus poussé de l'alchimie interne. De nos jours, ces exercices rentrent dans la catégorie « foure-tout » du Qi-gong, ou « travail » du Qi. Parfois cette catégorie se divise en travail externe (wai gong) qui préconise les mouvements (la plupart des Daoyin anciens lui appartiennent) et le travail interne (nei gong) qui préfère la concentration et le travail du souffle. Dans la tradition taoïste ces deux formes d'exercices sont complémentaires comme le « mouvement et le repos », qui illustrent la nature du yin et du yang.

Les premières formes de Dao-yin imitaient les mouvements et les attitudes d'animaux choisis pour leur agilité, force ou longévité. D'autres exercices répandus consistent à réguler la respiration en « avalant l'air pur et en expirant l'air vicié ; et ces exercices sont souvent associés à des massages des cavités d'acupuncture ou de méridiens, d'où son autre appellation de « gymnastique et massages ». Ils ont été aussi développés par les médecins et sont aujourd'hui, dans un sens très large, enseignés comme partie du cursus normal d'un médecin traditionnel chinois, au même titre que les massages et l'acupuncture.

Beaucoup d'exercices de Dao-yin visent la même chose et il ne sert à rien de s'attacher à les collectionner. Ils n'ont de valeur que s'ils sont pratiqués régulièrement, avec le même souci de détente et de légère concentration. C'est sans doute la seule différence qui existe entre une gymnastique occidentale et asiatique : l'attitude de l'esprit pendant la pratique et la régulation de la respiration. On dit souvent que l'énergie suit la pensée et c'est bien le sens de l'expression « conduire le souffle ». Les étirements et les assouplissements doivent être accompagnés par l'intention d'abord, puis par le souffle de la respiration.

La pratique du Dao-yin repose sur un certain nombre de principes simples :

- Réguler la respiration. C'est une respiration naturelle sans bruit, sans forcer qui accompagne logiquement chaque mouvement.
- Détendre le corps. Bien que parfois certaines tensions sont recherchées pour mettre le Qi en mouvement, les gestes doivent être lents et décontractés.
- Favoriser la circulation du sang et de l'énergie. Les exercices de Dao-yin font partie du Qigong externe et l'essentiel des techniques est de mettre le corps en mouvement pour faire circuler l'énergie. Le Dao-yin requiert mouvement à l'extérieur et immobilité à l'intérieur.
- Etat mental pendant les exercices. L'énergie suit l'intention, le regard intérieur doit toujours accompagner les mouvements

<sup>27</sup> <http://www.oceanet.fr/Associations/souffle/baton?htm>

<sup>28</sup> La présentation du dao-yin reprend le texte publié sur le site <http://qigong.sanyuan.org/daoyin.htm>

- Massages et Dao-yin vont de pair

### 1.2.4 L'utilisation du bâton dans le Dao-yin

Les fresques de Ma Wang Dui attestent que le **bâton** fut utilisé dans le cadre de la gymnastique taoïste (Dao-yin Fa) par la Duchesse de Dai<sup>29</sup>. En effet sur le rouleau de soie concernant « Le Traité de gymnastique énergétique », est représenté une quarantaine de personnages dont trois utilisent un bâton. Dans son article « Gun », *l'Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême Orient* note que « concernant le Qi-gong; on retrouve dans les figures datées de 184 avant J.-C., plusieurs exercices utilisant un bâton. Chaque école possédait un bâton caractéristique tant dans le matériau, que dans le poids, la longueur ou la forme. Celui-ci pouvait évoluer entre la simple canne et la perche de quatre mètres de longueur. Il pouvait être de chêne, de buis, de rotin, de bambou... »<sup>30</sup>



**Figure 2. Fresques de Ma Wang Dui**

Source :G. Charles, C. Bernapel, *Taijiquan*, Editions Encre, 1991

### 1.2.5 Le Dao-yin ou la gymnastique taoïste dans les exercices conçus par Boddhidarma pour les moines de Saholin

On a noté précédemment (paragraphe 1) que les exercices conçus par Boddhidarma pour fortifier le corps et le mental de ses disciples s'inspiraient de l'art martial. Il avait notamment repris les

<sup>29</sup> <http://www.oceanet.fr/Associations/souffle/baton.htm>

<sup>30</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Gun

exercices laissés par ses prédécesseurs Hui Gang et Zeng Gou, il puisa aussi dans l'art martial indien, le Vajramusti. Pour concevoir ses exercices, Boddhidharma utilisa aussi, sans doute, ses connaissances dans le Yoga et il inséra des pratiques de gymnastique thérapeutique mises au point et utilisées par les taoïstes depuis plusieurs siècles. Les titres de deux ouvrages qui répertorient ses exercices sont significatifs de ces emprunts à la gymnastique taoïste ; L'un a pour titre Yi Kin King « traité d'assouplissement des tendons et des muscles » et l'autre Xi Sui King qui signifie « traité de purification de la moëlle et des sinus. La particularité de cette méthode est de lier la pratique martiale, la pratique de santé et la pratique religieuse »<sup>31</sup>. Parmi les exercices attribués ou influencés par Boddhidharma, on parle aussi, plus récemment, du Tamo-wei-tan ou Jin-gang Qi-gong (ensembles de mouvements gymniques de faibles amplitudes mettant surtout l'accent sur les techniques respiratoires du Qi-gong).

Ces rappels sur les exercices conçus par Boddhidharma permettent de bien préciser quel est l'apport spécifique de celui qui est appelé l'"Illuminé". Avec George Charles on peut dire que « Boddhidharma n'est donc pas, et loin s'en faut, le créateur de l'Art Martial (de nombreuses écoles existaient en Chine plusieurs siècles avant sa venue), ni celui des techniques de santé (les Taoïstes proposaient déjà à cette époque une « gymnastique médicale » très au point), ni l'importateur du Bouddhisme en Chine .... il réussit tout simplement le tour de force de réunir ces trois tendances dans une seule pratique »<sup>32</sup>.

On a rappelé précédemment que le bâton a été utilisé avant les moines du Saholin (aussi par les praticiens du Dao-yin. D'une manière intuitive on peut percevoir que le bâton est un bon support pour lier une pratique martiale, une pratique de santé et une pratique religieuse, dans la perspective qui était celle de Boddhidharma, mais il nous faudrait accéder aux données détaillées de ces exercices de Boddhidharma pour mieux comprendre comment l'utilisation du bâton peut favoriser cette « union » de trois pratiques ayant des objectifs bien différents.

### 1.3 Quelques enseignements

Ces quelques rappels historiques sur les arts martiaux chinois et la gymnastique taoïste, nous ont permis de faire le point sur l'utilisation du bâton au sein de ces deux types de pratique. Il n'est pas étonnant de trouver l'utilisation du bâton dans les arts martiaux, et pour les détenteurs de la tradition classique « il est le passage obligé du travail à main nue vers les armes et l'outil d'initiation vers les autres armes ». Par contre, rien ne laissait supposer que le bâton était aussi utilisé dans certains exercices de Dao-yin, comme le prouve la fresque de Ma Wang Dui.

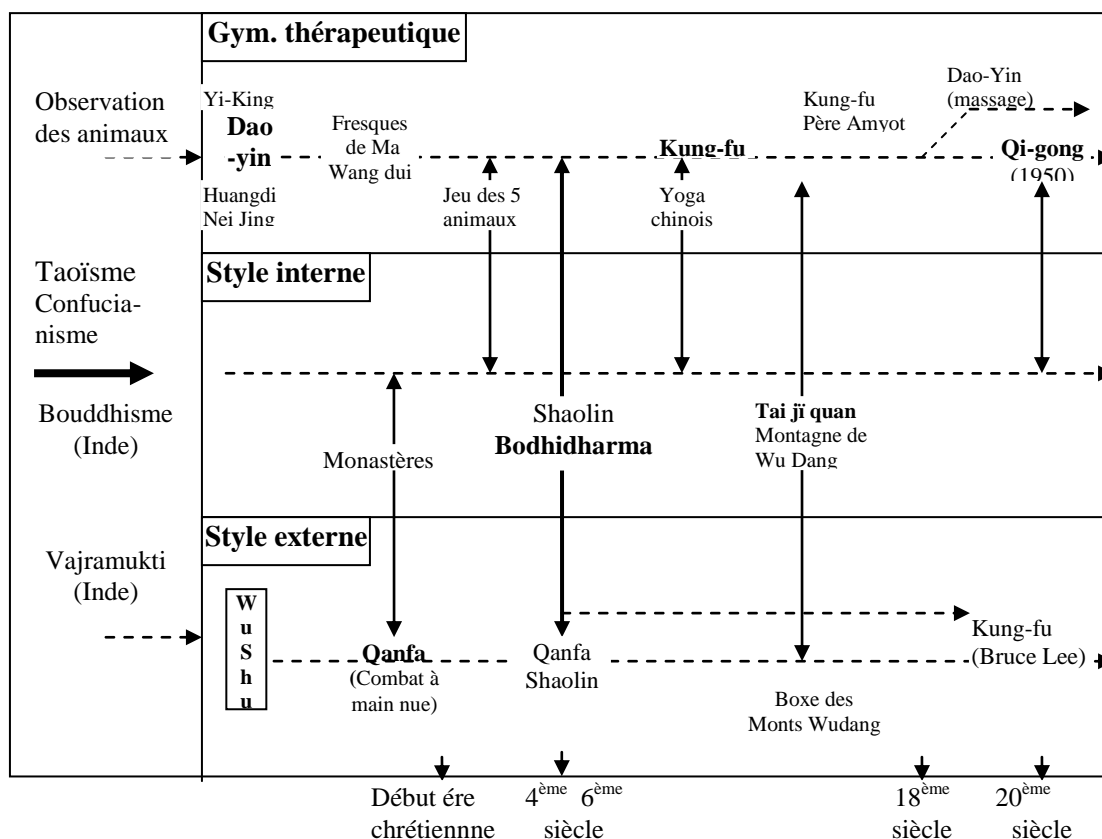
Ces rappels historiques nous ont aussi permis de rappeler que les arts martiaux ou plutôt, les "arts de la bravoure", fondent, leurs techniques destinées au combat, sur l'unité du corps et de l'esprit, sur l'harmonie intérieure et la maîtrise de l'énergie interne, et en cela, ces "arts de bravoure" ne sont pas si éloignés des pratiques de Dao-Yin et de Hata-Yoga. Enfin, ce retour sur l'histoire nous a permis de découvrir que le terme de Kung-fu (travail accompli, travail parfait), a subi des déformations importantes en se développant hors de Chine et qu'il pouvait recouvrir des pratiques apparemment très différentes ; c'est pour cette raison que nous avons préféré utilisé les

<sup>31</sup> Georges Charles , Boddhidharma à Shaolin, <http://www.espace-martial.com>

<sup>32</sup> Georges Charles , Boddhidharma à Shaolin, <http://www.espace-martial.com>

termes plus précis de Quan-fa pour désigner la technique de combat à main nue, et de Dao-yin, pour désigner la gymnastique taoïste.

**Tableau 1. Les trois courants du "kung-fu"**



### Lexique

**Dao-yin** (guide, conduite du qi) : art taoïste de la respiration combiné avec des exercices physiques et psychosomatiques

**Huangdi Nei Jing**, (Classique de l'interne) : ouvrage rédigé par l'empereur jaune (2697-2597 av. JC), il traite de la philosophie et des techniques qui sont à l'origine de l'acupuncture et du Qi-gong (ou chi-kong).

**Kung-fu** : entraînement, travail bien accompli. Très tôt dans la civilisation chinoise, ce mot a remplacé le terme de dao-yin pour désigner l'ensemble des gymnastiques énergétiques.

**Qanfa** : boxe à main nue

**Style externe (Wai-jia)** : arts martiaux à finalité de combat

**Style interne (Nei-jia)** : voies philosophiques d'accomplissement de soi

**Vajramukti** : technique de combat pratiquée par la caste guerrière en Inde

**Wu-shu** : arts martiaux chinois ou arts de la bravoure (s'opposer à l'action des armes sans pour autant les utiliser)

**Yi-King** (livre des mutations) : ouvrage rédigé par Fuxi en 2852 av. JC, puis mis en forme par Wen Wang, premier souverain de la dynastie Zhou, en 1122 av. JC. Ouvrage le plus important de l'histoire du chi-kong qui explique comment Fuxi a déterminé l'interaction des énergies yin et yang ou qi, à partir de l'observation de astres, des animaux, des êtres humains, des changements saisonniers et des fluctuations climatiques.

## 2. L'utilisation du bâton dans les gymnastiques thérapeutiques en Europe

### 2.1 La gymnastique suédoise

La gymnastique suédoise qui regroupe des mouvements corporels et des techniques de massage, a eu une forte influence sur la gymnastique occidentale moderne. Selon Georges Charles, Per Henrik Ling, le créateur de la gymnastique suédoise eu connaissance et utilisa les travaux du Père Amyot sur le Cong-Fou « Tout ceci n'aurait aucune importance, si Ling n'était considéré par les auteurs actuels de l'histoire du sport comme le créateur du renouveau de la gymnastique sportive occidentale ! Qu'on le veuille ou non, historiquement, le Qigong a donc eu une réelle influence sur la pratique sportive en Occident. ». « En tant que pratique orientale de santé, c'est la première discipline qui fut décrite et pratiquée en Occident. Le Cong-Fou des Bonzes de Tao-Ssé, décrit par Amyot, donc le Qigong des praticiens du Tao, s'implanta en France avant l'acupuncture....mais aussi avant le Yoga et avant les arts martiaux japonais »<sup>33</sup>.

Il est intéressant, pour des enseignants de Yoga européens qui intègrent dans leur pratique des exercices Kung-fu et plus précisément de Dao-yin, de savoir comment la gymnastique dite suédoise a bénéficié à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle des apports du "Yoga chinois", surtout si on prend en compte que la gymnastique suédoise a joué un grand rôle dans le renouveau de la gymnastique en France et dans de nombreux pays européens.

#### 2.1.1 Son fondateur : Per Henrik Ling (1776-1839)

Peter Henrik Ling, fils d'un modeste pasteur, fit des études de théologie à l'Université de Stockholm. Dans un premier temps, il n'avait aucun intérêt pour les pratiques physiques. Il découvrit les bienfaits de la gymnastique à cause de sa blessure au bras. En 1804, il rencontra le Danois Nachteggall à Copenhague qui rééduqua la paralysie de son bras par l'escrime. Devenu maître d'escrime, il étudia les bienfaits probables de la gymnastique. Son rêve était de régénérer la race suédoise, minée à cette époque par l'alcoolisme et la tuberculose. En 1811, il commença à structurer sa méthode et à partir de 1814, il dirigea l'Institut central de Stockholm, jusqu'à sa mort. Il assurait la formation des médecins, des futurs professeurs de gymnastique et des cadres militaires. Grâce à l'appui du roi, la gymnastique fut rendue obligatoire à l'école en 1820. Il fut reconnu et nommé membre de l'académie suédoise. Il commença la rédaction d'un ouvrage important, *Principes généraux de la gymnastique*, qu'il ne put achever avant sa mort. Ses anciens élèves et son fils achevèrent ce livre et le publièrent en 1840.<sup>34</sup>

Peter Henrik Ling fut également un poète. Lors de son séjour à Copenhague, il fit la connaissance du poète danois Oehlenschager.

#### 2.1.2 Principes de la gymnastique suédoise de Ling

La gymnastique de Ling qui se voulait scientifique et rationnelle comprenait trois étapes :

- Connaissance de toutes les pièces corporelles et de leurs apports réciproques.
- Utilisation de mouvements adaptés aux effets recherchés.
- Contrôle des mouvements et des effets recherchés.

<sup>33</sup> Georges Charles , <http://www.tao-yin.com>

<sup>34</sup> perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/cours\_staps\_m\_marot/deug1\_semestre1/histoire/gymnastique\_suedoise.rtf

L'attitude posturale statique était la position debout-fixe (colonne vertébrale droite, mise en avant de la cage thoracique, effacement du ventre). Les positions fondamentales, au nombre de cinq, étaient les positions de départ des mouvements : debout, à genoux (assis ou dressé), assis (tailleur ou groupé), couché, en suspension. Les positions annexes ou initiales (mains aux hanches, aux épaules, à la nuque) permettaient une indépendance des segments corporels.

Le plan type d'une leçon :

- Exercices de mise en train : extension dorsale, suspension simple, équilibre.
- Exercices de développement : marche, course et exercices de muscles dorsaux, de la nuque, des omoplates; exercices des muscles abdominaux, exercices des muscles latéraux, suspension.
- Retour au calme : exercices respiratoires.

Pour Ling, la santé est le résultat de l'harmonie entre trois systèmes : nerveux, circulatoire et respiratoire. Une des règles de base de son approche est « le pouvoir de la pensée sur le corps, ce qui lui valut d'être critiqué et traité par certains de fanatique religieux »<sup>35</sup>.

### 2.1.3 Les emprunts de la gymnastique suédoise au Cong-fou des Tao-Ssé de Amyot

Ling, le créateur de la gymnastique suédoise s'est inspiré des travaux du Père Amyot sans jamais l'avoir écrit lui-même. Dans son article « *Gymnastique suédoise et Cong-fu des bonzes*<sup>36</sup> », Georges Charles, reprenant deux ouvrages qui ont comparé, au 19<sup>ème</sup> siècle, la méthode de Ling et le Cong-fu des bonzes, apporte les preuves de ces emprunts. Citant l'ouvrage sur les massages du Professeur en médecine J. Estradère<sup>37</sup>, il conclut que « Ling n'a fait qu'occidentaliser ce qui est pratiqué depuis bien des siècles en Chine ». C'est la comparaison du mémoire du Père Amyot et des méthodes de Ling faite par MM. Bérend, Richter, Dally<sup>38</sup> qui fournit, selon Georges Charles, les preuves les plus péremptoires des emprunts de la gymnastique suédoise au Cong-fou des bonzes de Tao-Tsé. Selon ce deuxième ouvrage, « La doctrine de Ling toute entière , théorique et pratique, n'est qu'une sorte de décalque du Cong-fou des Bonzes de Tao-Ssè ». Dans son livre, *Manuel Pratique de Massage*<sup>39</sup>, le docteur Berne constate de même que le système de massage de Ling est « absolument semblable à celui de Tao-Sse, mais moins complet. Son mérite est d'avoir remis en honneur une méthode thérapeutique absolument abandonnée depuis des milliers d'année »

### 2.1.4 Ling dans la lignée de la médecine physique égyptienne ?

Le site internet<sup>40</sup> sur l'histoire de "la médecine physique" présente Per Enrik Ling , créateur de la gymnastique suédoise, comme un « novateur » de la discipline appelée aujourd'hui « Médecine physique et de réadaptation ». C'est en 1954 que la Fédération Européenne de Médecine Physique

<sup>35</sup> [www.reseaproteus.net](http://www.reseaproteus.net), file://C:/tempus/mas\_sued.html

<sup>36</sup> Revue *Génération Tao*, N° 25, été 2002

<sup>37</sup> *Du massage, son historique, ses manipulations, ses effets physiologiques et thérapeutiques*, Adr. Delahaye et Emile Lecrosnier Editeurs, Paris 1884

<sup>38</sup> Publié aux éditions Germain Baillère, Paris, 1847

<sup>39</sup> Editions J.B. Baillère, Paris 1914

<sup>40</sup> [nbra.free.fr/publish.html](http://nbra.free.fr/publish.html)



et de Réadaptation a vu le jour, alors que la fédération Internationale de Médecine Physique existait depuis 1950.

L'auteur<sup>41</sup> de l'histoire de la médecine physique précise que « C'est probablement en Egypte<sup>42</sup> qu'il faut chercher les origines de la médecine physique. Certes, des documents plus anciens ou contemporains des papyrus existent, originaires d'autres régions du globe, tel la gymnastique médicale préventive, le Tai qi quan en Asie. Mais c'est l'Egypte ancienne qui nous a légué les textes fondamentaux<sup>43</sup>. Les écoles Crétoises et grecques en furent largement inspirées, ainsi tout l'occident fut probablement influencé pour des siècles et bâtit sa tradition médicale sur des fondements de la médecine égyptienne ».

Il n'est pas sans intérêt pour la suite de ce travail, de noter que l'auteur de l'article sur l'histoire de la médecine physique cite, en bibliographie de référence, le livre de De Sambucy *Defendez vos vertèbres*. Et c'est dans un autre ouvrage De Sambucy *Pour comprendre le Yoga et les lois brahmaniques*, que l'on trouve une confirmation des origines égyptiennes des massages de Ling : « cette médecine vibratoire, héritée de celle des Prêtres Egyptiens, nous fut enseignée à Paris de 1880 à 1914 par les maîtres virtuoses suédois de l'Institut Royal de Stockholm. Par un étouffement et une propagande longue et scientifiquement menés, le corps médical est arrivé à en effacer jusqu'au souvenir ».

### 2.1.5 La gymnastique suédoise en France

C'est seulement à partir de 1850, que les premiers cours de gymnastique furent introduits, en France, de façon progressive dans les écoles primaires, les écoles normales d'instituteurs, les lycées. Ces cours sont donnés principalement par des instructeurs militaires, issus des gymnases divisionnaires créés par le colonel Amoros. Après la défaite de 1870, on assiste à un regain d'intérêt pour les activités physiques. Puis l'influence des militaires sur la gymnastique s'estompe, grâce notamment au courant de la gymnastique suédoise et à la méthode naturelle de Georges Hébert. Reprenant les idées de la gymnastique analytique de Ling, le docteur Philippe Tissié, crée la Ligue girondine d'Education Physique qui deviendra plus tard la Ligue Française d'Education Physique. Pour Tissié, « l'éducation physique doit agir sur le squelette notamment sur la colonne vertébrale pour planter solidement l'homme, pour qu'il puisse œuvrer dans l'aisance et la force »<sup>44</sup>. Dans sa méthode naturelle, G. Hébert brandit l'élément naturel contre l'élément scientifique : « une méthode de travail ne peut être déduite de simples connaissances anatomiques et physiologiques, elle ne peut découler que d'observations de faits, par l'expérience »<sup>45</sup>. De ce foisonnement d'idées et de méthodes, naît après la guerre de 1914 /18, la Méthode Française qui sera enseignée de 1925 à 1940. Cette méthode fait cohabiter des exercices analytiques, des exercices respiratoires, des marches avec chant, des exercices d'ordre, des sports individuels et collectifs.<sup>46</sup>

---

<sup>41</sup> Dr Nimzilne Brahim

<sup>42</sup> voir Leca J.P. *La médecine égyptienne*

<sup>43</sup> Le papyrus Edwin Smith long de 4m68 est daté du début de la 18<sup>ème</sup> dynastie (-3500 environ), est probablement la copie d'un texte de l'époque des pyramides (3e et 4e dynastie, -5000 à -4700). C'est un véritable traité global en traumatologie.

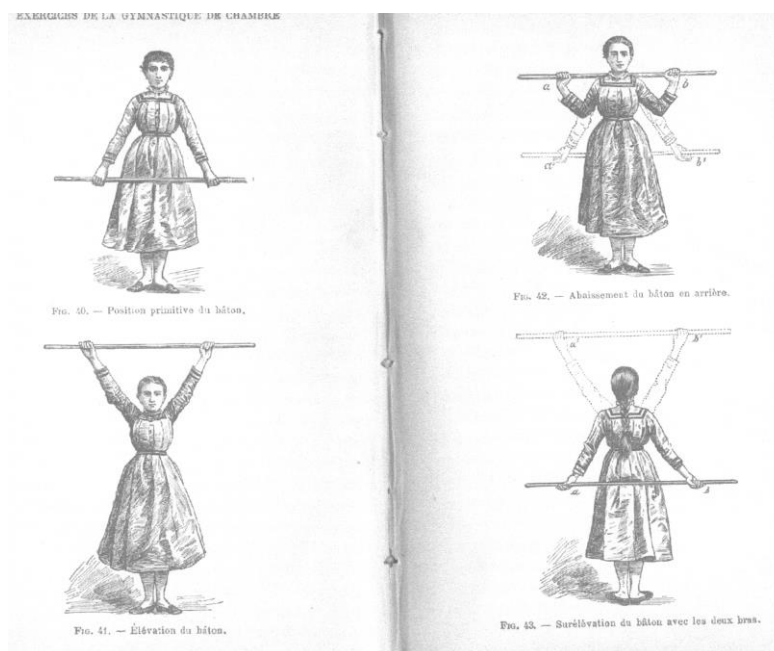
<sup>44</sup> [http://etudiant.univ-mlf.fr:-atassel/EPS\\_et\\_les\\_sciences.html](http://etudiant.univ-mlf.fr:-atassel/EPS_et_les_sciences.html)

<sup>45</sup> Hébert, *Médecins halte-là*, 1924

<sup>46</sup> <http://www.creps-strasbourg.jeunesse-sports.gouv.fr/articulations/historiques>

### 2.1.6 L'utilisation du bâton dans la gymnastique suédoise

Ling inventa l'espalier pour développer des exercices de suspension de la colonne vertébrale. On sait aussi que cette gymnastique utilisait un bâton. Selon George Charles plusieurs anciens ouvrages montrent la gymnastique suédoise pratiquée par des femmes avec un bâton. Dans son ouvrage *Yoga et les lois brahmanique*, De Sambucy note que les gymnastiques rationnelles suédoises, à but de correction sont du Yoga et que certains exercices utilisent le bâton, il cite « le bâton pour le travail vertébral à plat ventre ».



**Figure 3. L'utilisation du bâton dans la gymnastique suédoise**

Source : E. Angerstein, G. Eckler, *La Gymnastique à la maison, à la chambre, au jardin*, Librairie J. B. Baillière, Paris 1892,

Si on peut être certain que Ling a fait des emprunts importants au Cong-fu des bonzes de Tao-tse, il est impossible de savoir s'il a été influencé par les pratiques chinoises, et notamment les pratiques liées au Dao-yin, pour ses exercices avec bâton. Georges Charles note que « concernant Amyot, il n'y a pas de représentations gymniques avec bâton mais il y a du avoir deux types de transmission à l'époque d'Amyot : une transmission livresque avec les planches connues de son ouvrage et une transmission gestique puisqu'il semble, selon des sources internes (ex bibliothèque de la Compagnie de Jésus aux Trois Fontaines, près de Chantilly) qu'il ait enseigné certaines de ces pratiques à des confrères et même à des profanes »<sup>47</sup>.

En France, Napoléon Laisné (1810-1896) a mis au point un espalier avec un bord central qui supporte la colonne vertébrale et qui est inclinable. Napoléon Laisné a mis au point aussi une série d'exercices avec bâton qui sera repris en partie par De Sambucy. Il est fort probable que

<sup>47</sup> e-mail de George Charles du 16 mars 2004

Napoléon Laisné a été influencé par Ling pour son espalier et aussi pour ses exercices avec bâton, mais on ne dispose pas actuellement de preuves d'une telle influence.

## 2.2 La gymnastique corrective vertébrale du docteur A. De Sambucy (1909- ?)

Médecin de formation, A. De Sambucy a créé, à partir d'exercices testés sur son propre corps, une école de gymnastique corrective de la colonne vertébrale. Sa méthode mise au point, en grande partie, avant la diffusion de l'ostéopathie venue d'Amérique, a néanmoins intégré les apports de cette discipline. Pour De Sambucy, l'ostéopathie a complètement transformée la gymnastique médicale mais elle est insuffisante si elle est pratiquée seule sans travail musculaire.

### 2.2.1 Origines et influences

Comme pour Ling, c'est pour répondre à des problèmes personnels de santé que A. De Sambucy a mis au point sa gymnastique corrective vertébrale. Ayant attrapé une pneumonie et étant sujet à des rhumatismes costo-vertébraux, il compromit gravement sa santé par deux années de travail forcené en Mathématiques spéciales. Il abandonna la perspective de rentrer dans une école d'ingénieurs pour l'étude de l'Anatomie et de la Physiologie des exercices du corps qui l'attirait bien davantage. Il entreprit des études de médecine et fit la connaissance du docteur Jean Arlaud (1896-1938), grand montagnard et directeur d'un Institut d'éducation physique, qui avait mis au point une méthode de gymnastique corrective.

C'est grâce au docteur iranien Hanish (1844-1936), qu'il découvrit « les aspects yogiques et vertébro-psychopulmonaire ». De par son travail avec Arlaud, son « rhumatisme costo-vertébral s'était bien adouci, au point de pouvoir « courir en montagne avec un sac chargé ». Mais le déblocage des côtes et des vertèbres par soi-même, le "respir" profond apaisant et complet, qui met le psychisme en état de détente et de rêve, le travail qui finit par faire jouer les régions vertébrales encore figées, serrées, durcies et plus ou moins rhumatisantes, tout cela m'était inconnu. Je le dois à Hanish »<sup>48</sup> qui a ressuscité l'antique science vertébro-pulmonaire des Iraniens<sup>49</sup>. Parmi les idées et les pratiques développées par Hanish et importantes aux yeux de De Sambucy, on peut citer :

- La doctrine de l'assimilation du Prâna par le nez.
- Tout être vivant prend conscience de lui-même en respirant par le nez et ne prend conscience de lui-même qu'en respirant par le nez.
- La moëlle a une petite vibration ainsi que le cerveau à chaque cycle respiratoire. On ne peut masser la moëlle ni le cerveau, c'est la respiration qui le fait.
- L'assouplissement de la nuque est fondamental, et confère une concentration mentale plus efficace, plus d'attention et de présence d'esprit dans toute situation, même critique.

De Sambucy fut très intéressé par la gymnastique suédoise qui est très centrée « sur la colonne vertébrale et la cage thoracique ». Il pratiqua cette gymnastique « à but uniquement sanitaire, et nullement à but sportif » grâce à Arlaud. Il intégra dans sa méthode certains exercices de la gymnastique suédoise et notamment l'utilisation d'un bâton dans la posture à plat ventre sur le ventre.

<sup>48</sup> A. De Sambucy, *Etude et emploi du Yoga iranien et égyptien*, Editions Dangles, Paris, p.73

<sup>49</sup> A. De Sambucy, *Pour comprendre le Yoga et les lois brahmaniques*, Editions Dangles, Paris, p. 149

Il étudia le Kong-fou transmis par le Père Amyot et consacra deux chapitres de son livre « *Pour comprendre le Yoga et les lois brahmaniques* » pour présenter et analyser ce type de kong-fou qu'il nomma « **Yoga des sages chinois** ». Pour chaque figure d'exercice, il précise les flux d'énergie yang et yin. Il note que ces exercices « ont, en bonne partie, donné naissance à la suédoise accroupie de Ling (1810)<sup>50</sup>. Ils sont infiniment plus précis, plus nets, plus parfaits, plus ortho-pulmonaires-vertébraux dans la Corrective de Ling, mais c'est la même origine ». La plupart de ces exercices se retrouve dans son livre *Gymnastique Corrective Vertébrale*.

### 2.2.2 Une compréhension élargie du Yoga

Il semble que ce soit la découverte des travaux d'Hanish qui a conduit De Sambucy à s'intéresser au Yoga et à rédiger deux ouvrages l'un centré sur le Yoga Hindou et l'autre sur le Yoga Iranien et Egyptien. S'il a repris certains aspects du Yoga Iranien et Egyptien dans ses exercices il se déclare n'être l'inventeur ou le transmetteur d'aucune méthode de Yoga.

Pour De Sambucy « Est Hata-Yoga, toute activité gestuelle, où se trouve l'union d'un geste sain orthopédiquement, d'un "respir" nasal régulier, d'une pensée de demande de prise de force cosmique »<sup>51</sup>.

Il considère que le Yoga vient de l'Inde et du Tibet mais qu'il vient aussi de l'Egypte ancienne. A ses yeux « L'Egypte est une des deux grandes mines primitives, une des deux sources primordiales des cultures, des sciences, des religions, des civilisations. L'autre, est celle qui s'est dédoublée en iranienne et en brahmanique » Il s'interroge alors pour savoir « quelle est la plus ancienne ? », « Où est la source primordiale ? », « Y a-t-il un centre commun d'où le Yoga est sorti ?; Où est ce centre ? En Europe ou en Asie Centrale ? Quel est celui qui a instruit l'autre ? »<sup>52</sup> Et il conclut cette série d'interrogations par une autre « Avons nous vraiment besoin de le savoir ? »<sup>53</sup>

S'intéressant aux éléments communs aux Yogas issus des trois pays principaux : Iran, Egypte, Inde, il est amené à préciser : « L'Egypte est entièrement centrée sur la notion d'axe du corps, d'axe vertébral. C'est le pilier Djed, le pilier central et sacré qu'Osiris et Isis redressent avec sollicitude, tandis qu'en retrait le Pharaon fait son Yoga, assis sur ses talons, mitre sur la tête. Sur tous les temples égyptiens, nous dit Schwaller (auteur de deux volumes sur la *Sagesse Egyptienne*) se trouve le double ou le triple cartouche contenant côte à côte Ankh, la croix ansée qui est la vertèbre, le pilier Djihed, et la clef d'Imhotep, qui est la clef de la clef, la clef de la vertèbre, qui est elle-même la clef des organes, la clef de la santé et la clef de l'évolution psychique. Ces enseignements sont les mêmes sur les murs des temples égyptiens, sur les sculptures des temples hindous, des temples tibétains, des temples d'Annam, de la Chine, dans les gymnastiques de l'Iran ancien, dans les temples de Confucius »<sup>54</sup>. D'une manière plus

<sup>50</sup> Aucune information n'est donnée par De Sambucy pour expliquer comment Ling a connu le kong-fou, mais cela semble aller de soi. Bien que les figures de kong-fou utilisé par De Sambucy sont similaires à celle du Père Amyot, ce dernier n'est jamais cité par De Sambucy ;

<sup>51</sup> A. De Sambucy, *Etude et emploi du Yoga iranien et égyptien*, Editions Dangles, Paris, p. 130

<sup>52</sup> A. De Sambucy, *Pour comprendre le Yoga et les lois brahmaniques*, Editions Dangles, Paris, p. 109

<sup>53</sup> A. De Sambucy, *Etude et emploi du Yoga iranien et égyptien*, Editions Dangles, Paris, p. 21

<sup>54</sup> A. De Sambucy, *Pour comprendre le Yoga et les lois brahmaniques*, Editions Dangles, Paris, p. 112

fondamentale, pour De Sambucy, ce qui est commun aux Yogas c'est l'éveil, qu'il « désocculte » à sa manière. : « L'élévation des courants vertébraux vers le haut, vers la cérébralité en laissant en bas l'animal. Le but de l'éveil serait « d'atteindre le sommet des chakras, le sommet de la cérébralité. Ces régions peu prisées du vulgaire que sont les hautes régions du cerveau où se fait la psychogénèse<sup>55</sup> ».

Selon De Sambucy, toute pratique sportive peut être considérée comme étant du Yoga, si cette pratique se fait dans un certain état d'esprit et certaines conditions. Reprenant les propos de Selvarajan Yesudian et Elisabeth Haïch dans leur livre *Sport et Yoga*, il note par exemple que « la natation est un Yoga, naturellement pas la natation que vous pratiquez en fumant ou en tenant une conversation avec des gens assis sur le coté de la piscine, Mais une nage symétrique religieusement pratiquée avec la pensée de tirer de l'eau, notre milieu primitif, force et santé ». Il précise également que le ski de fond est un Yoga et que l'aviron est un remarquable Yoga.<sup>56</sup>

### 2.2.3 Les principes de l'enseignement de De Sambucy<sup>57</sup>

Parmi les principes qui ont guidé l'enseignement de De Sambucy, on peut citer :

- Tout se découvre par soi-même ;
- On ne comprend que ce qu'on a senti ;
- On ne réalise que ce qu'on a dessiné ;
- C'est le corps qui est le livre où tout est écrit ;
- Toute méthode existant depuis les Egyptiens et les Chinois a son utilité pour un cas rhumatologique ou orthopédique ou neuro-psychiatrique déterminé ;
- L'identification védique est la base de la compréhension du client (patient), par opposition à l'attitude du thérapeute observateur ;
- Toute action mécanique doit avoir été pratiquée souvent et longuement sur soi-même avant d'être appliquée au client ;
- C'est de la colonne vertébrale que sort la vie.

### 2.2.4 L'utilisation du bâton dans la gymnastique corrective vertébrale de De Sambucy

Dans son livre *Gymnastique corrective vertébrale*, De Sambucy consacre un chapitre entier, le chapitre 9, aux exercices avec bâton. Pour mettre au point ces exercices, il s'est fortement inspiré du traité de Napoléon Laisné (réédité en 1879). La série complète de Laisné comprend cinquante mouvements. De Sambucy a retenu vingt-six mouvements, qu'il considère comme les plus utiles<sup>58</sup> et qui ont été publiés dans son livre *Le Bâton et la Barre de fer légère* (épuisé et introuvable).

---

<sup>55</sup> Personnellement je ne partage pas cette compréhension du Yoga qui sur-valorise la relation tête/ciel par rapport à l'enracinement bassin /sol

<sup>56</sup> A. De Sambucy, *Etude et Emploi du Yoga Iranien et Egyptien*, Editions Dangles, Paris, p. 130

<sup>57</sup> A. De Sambucy, *Gymnastique corrective vertébrale*, éditions Dangles, Paris 1973, p. 20

<sup>58</sup> A. De Sambucy, *Gymnastique corrective vertébrale*, éditions Dangles, Paris 1973, p. 383

## Chapitre 2

### Exemple de structuration d'une séance de yoga utilisant un bâton

#### Les spécificités d'une posture de yoga

De prime abord, il peut paraître étonnant d'utiliser un bâton dans la pratique du yoga. Il n'est pas inutile de rappeler que certaines écoles de yoga utilisent elles aussi des objets techniques tels que des sangles, des ceintures, des briques,... . Plus fondamentalement, l'utilisation d'objets techniques, tel qu'un bâton, dans le yoga, doit être en accord et en cohérence avec les spécificités et les finalités d'une posture de yoga. Une posture de yoga a pour objectif de mobiliser les différents plans de l'individu : physique, respiratoire, émotionnel, mental, spirituel et de tendre vers une harmonisation de ces différents plans.

Il nous semble important de rappeler que « pour le hatha yoga, le corps est un bien précieux. Il est à la base de son travail et l'instrument de la réalisation : le corps est le temple de l'âme et le reflet du mental. En travaillant sur le corps, en le nettoyant et en l'équilibrant, le hata travaille aussi sur le psyché de l'être intérieur »<sup>59</sup>. Les blocages du corps correspondent souvent à des blocages de l'être intérieur. C'est ce que nous disait à sa manière Léonard de Vinci : « Toi qui veux savoir comment l'âme habite le corps, tu n'as qu'à regarder comment le corps use de sa quotidienne habitation »<sup>60</sup>.

Pour mobiliser les différents plans (physique, respiratoire, émotionnel, mental, spirituel) d'un individu, la posture une fois placée doit être maintenue. C'est cette immobilité qui « permet au sang et à la lymphe de travailler différemment dans le corps ; elle produit un effet de nettoyage et de tonicité sur les muscles, les articulations, les organes. Elle permet au souffle de se placer. Celui-ci est capital : il va accélérer le nettoyage et la tonicité qu'apporte une posture. Il permet au prana d'être véhiculé rapidement et efficacement dans la zone travaillée, renforçant puissamment les effets de l'asana »<sup>61</sup>. Dans son ouvrage sur la pratique posturale ostéo-articulaire et musculaire, Dominique Martin explicite les mécanismes et les bienfaits du maintien d'une posture : « La position statique se prête particulièrement bien à une mobilisation massive des récepteurs sensitifs et à une stimulation de la vigilance du système nerveux central responsable du contrôle. Cette situation a pour conséquence dans une apparente immobilité de solliciter intensément les centres nerveux et d'obliger le sujet à gérer les réactions réflexes pour progresser psychologiquement et physiquement. Le succès (d'une posture) dépend de l'attention qu'on porte au détail dans un dialogue avec soi qui privilégie l'écoute, la réceptivité, la volonté, la confiance jusqu'à une sensation de bien-être».

<sup>59</sup> Bien choisir son cours de yoga, *Santé Yoga* N°54, sept 2005, p.7

<sup>60</sup> Phrase mise en exergue par Dominique Martin, ostéopathe et professeur de yoga, dans son ouvrage *Comment entretenir, protéger son patrimoine physique*, Editions Sol'Air, 1999

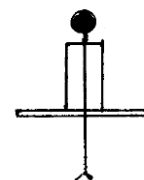
<sup>61</sup> Bien choisir son cours de yoga, *Santé Yoga* N°54, sept 2005, p.8

L'utilisation du bâton dans les pratiques corporelles nous étant parvenue par l'intermédiaire de la gymnastique et notamment de la gymnastique suédoise, c'est par rapport au maintien de la posture que la vigilance doit porter dans la réalisation des postures de yoga avec bâton. Pour ma part, j'ai été amené à modifier et à compléter certains exercices que j'avais appris ; d'autre part les trois phases d'une posture (dynamique, respiratoire ou statique, et contraction/décontraction) qu'utilise Babacar Khane m'ont été très utiles pour proposer de nouvelles postures avec bâton qui reprennent la structure des postures de la série dorsale du yoga égyptien et des postures du dragon du yoga chinois.

## **1. Prise de conscience de la posture "debout" et des relations des pieds avec le sol**

La pratique du yoga avec bâton se faisant essentiellement debout (et de préférence en plain air), il est important au début de séance de bien "enraciner" les pieds dans le sol, et de développer la prise de conscience du corps debout reposant sur des jambes "fermes".

**Position du corps** : debout, pieds parallèles légèrement écartés, bras ballants, mains tenant le bâton à la hauteur des cuisses mais sans serrer (**mains décontractées**).



### **"Enracinement" des pieds dans le sol**

- Par un léger balancement du buste en avant et en arrière, faites passer alternativement le poids du corps sur les pointes des pieds (orteils) et sur les talons.
- En inspirant (I) montez sur les pointes des pieds, redescendez en expirant (E) (4 à 5 fois)
- Montez sur les bords extérieurs des pieds (I), redescendez (E) en étalant bien les plantes de pieds sur le sol (3 fois). Idem en montant sur les bords intérieurs des pieds.

### **Des jambes "fermes"**

- Faites des Contractions / Décontractions des chevilles, des genoux, des hanches d'une manière séparée (3 à 4 fois) sur la jambe gauche puis sur la jambe droite.
- Contractez toute la jambe gauche en expirant, décontractez en inspirant (2 à 3 fois), faites de même avec la jambe droite, et avec les deux jambes à la fois.

### **Prise de conscience de la posture debout**

- Rassemblez les deux pieds l'un contre l'autre, fermer les yeux et prenez conscience que le bassin tient en équilibre sur les deux jambes (si on est bien détendu, on ressent les petits mouvements des muscles qui maintiennent le bassin en équilibre).
- Du bassin monte la colonne vertébrale sur laquelle repose la tête.
- Les yeux fermés, venez observer votre corps debout par devant, par derrière, par les cotés.
- Prenez conscience de l'opposition : fermeté des jambes, de la colonne vertébrale et décontraction des bras, des mains, du visage.

## **2. Prise de conscience des différents niveaux de respiration**

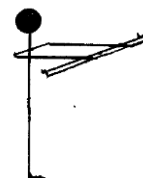
Dans une posture de yoga, le placement de la respiration est aussi important que le positionnement du corps. Le bâton peut être un bon support pour découvrir les différentes formes de respiration qui sont à notre disposition. (La prise de conscience des différents niveaux de

respiration est particulièrement importante pour les débutants qui sont généralement étonnés de découvrir la diversité des niveaux de respiration qui existe potentiellement dans notre corps).

**Position du corps** : debout, pieds parallèles légèrement écartés, bras ballants, mains tenant le bâton à la hauteur des cuisses mais sans serrer (mains décontractées), l'écart entre les mains est légèrement supérieur à la largeur des épaules.

### 2.1. Respiration ventrale

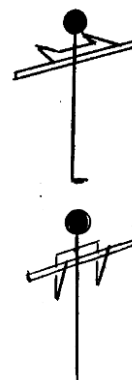
- Expirez en rentrant le ventre (bien vider), relâchez en inspirant (2 à 3 fois).
- Relevez les bras à l'horizontale en inspirant, revenir en expirant (1 fois)
- Phase respiratoire : en gardant les bras horizontaux bien décontractés, faites plusieurs respirations ventrales (descendez l'inspiration le plus bas possible dans le ventre). Apprenez peu à peu à légèrement serrer le bâton avec les mains au début de l'inspiration, comme si vous souhaitiez déclencher l'inspiration par ce léger serrement des mains.



### 2.2. Respiration thoracique

Même position du corps au départ que précédemment, mais les mains prennent le bâton en supination (dos des mains vers le sol). Les bras et les mains restent bien décontractés.

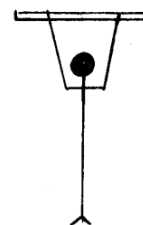
- Inspiration ventrale en montant le bâton à l'horizontale, expiration sans bouger. Inspirez en amenant le bâton vers le haut de la poitrine tout en tirant les coudes en arrière dans le même plan horizontal que le bâton (ce mouvement ouvre la cage thoracique). Si ce mouvement est difficile à réaliser (arthrose dans les épaules), inspirez tout en amenant le bâton vers le haut de la poitrine et en rapprochant les omoplates, mais les bras et les avant-bras restent dans le même plan vertical que le corps. Expirez en étirant les bras à l'horizontale. Inspirez sans bouger, et redescendez le bâton sur les cuisses en expirant.
- Phase respiratoire : comme précédemment amenez le bâton vers le haut de la poitrine et faites plusieurs respirations thoraciques. A chaque inspiration rentrez légèrement le ventre pour bien développer la respiration thoracique et amenez légèrement les deux omoplates l'une vers l'autre. Apprenez peu à peu à légèrement serrer le bâton avec les mains au début de l'inspiration, comme si vous souhaitiez déclencher l'inspiration par ce léger resserrement des mains.



### 2.3. Respiration haute ou claviculaire

Les mains prennent le bâton en pronation. Augmentez légèrement l'écart entre les mains.

- Inspiration ventrale, thoracique et claviculaire en montant les bras à la verticale (en V), expiration en redescendant les bras, bâton sur cuisse.
- Phase respiratoire : comme précédemment amenez les bras à la verticale et faites plusieurs respirations claviculaires en rentrant légèrement le ventre et en montant l'inspiration en piston vers le haut, sous les clavicules. Au début de l'inspiration, les épaules et les bras montent sous l'effet de l'inspiration c'est-à-dire sous l'effet d'expansion de la cage thoracique vers le haut ; finissez l'inspiration en étirant légèrement les mains et les bras vers le haut. Les épaules, les bras et les mains restent



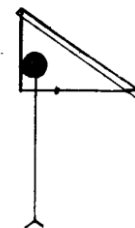


bien détendus. Apprenez peu à peu à légèrement serrer le bâton avec les mains au début de l'inspiration, comme si vous souhaitiez déclencher l'inspiration par ce léger resserrement des mains.

## 2.4. Respiration thoracique et claviculaire coté gauche et droit

Augmenter l'écart entre les mains (70 à 90 cm environ)

- Inspiration ventrale, thoracique et claviculaire en montant les bras à la verticale (en V), expiration sans bouger. Inspirez en amenant le bras gauche à la verticale et le bras droit à l'horizontale. Expirez en ramenant les deux bras en V. Inspirez sans bouger. Expirez en redescendant les bras et le bâton sur les cuisses.
- Phase respiratoire. Revenez à la position précédente : le bras gauche à la verticale et le bras droit à l'horizontale. Faites plusieurs respirations thoraciques et claviculaires coté gauche. Au début de l'inspiration l'épaule et le bras gauche monte sous l'effet de l'expansion de la partie gauche de la cage thoracique ; finissez l'inspiration en tirant légèrement sur le bâton avec la main **droite**, ce qui a pour effet d'étirer le bras gauche et d'ouvrir ainsi un peu plus le coté thoracique gauche.
- Faites le même exercice respiratoire avec le coté thoracique droit.



## 3. Yoga égyptien, série dorsale

Les exercices présentés ici reprennent la structure et le déroulement de la série dorsale du yoga égyptien proposée par le yogi Babacar Khane. Chaque exercice correspond à un positionnement différent des bras et du bâton. Tous ces exercices sauf le quatrième et le cinquième (bâton derrière les omoplates et bâton en haut de la poitrine) sont couramment pratiqués sans bâton.

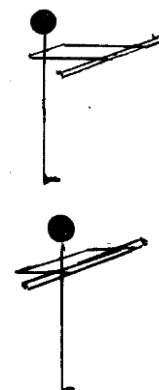
### 3.1. Bâton avec les bras en chandelier horizontal

Cet exercice est à privilégier pour faire découvrir la série dorsale à des débutants.

**Position de départ** (commune à tous les exercices de la série) : debout, les jambes écartées (30 à 40 cm), les pieds parallèles, bras ballants, mains tenant le bâton à la hauteur des cuisses mais sans serrer (mains décontractées), l'écart entre les mains est supérieur à la largeur des épaules (70 cm environ). Rappelons que cet exercice comme la plupart de ceux de cette série dorsale peuvent se faire aussi en position assise, notamment sur une chaise.

#### *Phase préparatoire*

- Inspirez en montant le bâton à l'horizontale.
- Expirez en amenant le bâton vers la poitrine afin de former un rectangle horizontal avec le bâton, les bras/avant de la poitrine, et les avant-bras ; Ajustez les mains sur le bâton pour bien amener les avant-bras perpendiculaires au bras et au bâton.
- Inspirez en étirant les bras à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses



### 3.1.1. Extension dorsale

#### *Phase dynamique*

- Inspirez en montant le bâton à l'horizontale.
- Effectuez une extension arrière du tronc en expirant. En même temps, amenez le bâton vers poitrine pour reformer le rectangle, les avant-bras restent perpendiculaires au buste.
- Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et en étirant les bras et les avant bras à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.



#### *Phase respiratoire ou statique*

Reprenez la posture et gardez la en respirant lentement. En inspirant, amenez légèrement les omoplates l'une vers l'autre, en expirant relâchez un peu plus le corps vers l'arrière. Tenez le plus longtemps possible et revenez aux premiers signes de fatigue.

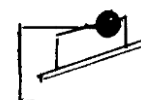
#### *Phase de contraction*

- Reprenez la posture en procédant comme dans la phase dynamique.
- Contractez progressivement tout l'arrière du corps dès que vous commencez l'extension du tronc vers l'arrière en expirant ; gardez les mains détendues sur le bâton.
- Inspirez en relâchant progressivement la contraction. En même temps le tronc se redresse et les bras s'étirent à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

### 3.1.2. Flexion avant

#### *Phase dynamique*

- Inspirez en montant le bâton à l'horizontale
- Effectuez une flexion du tronc vers l'avant en expirant. En même temps, amenez le bâton vers poitrine pour reformer le rectangle, les avant-bras restent perpendiculaires au buste. Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et en étirant les bras à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.



#### *Phase respiratoire ou statique*

Reprenez la posture et gardez la en respirant lentement. En inspirant, amenez légèrement les omoplates l'une vers l'autre, en expirant relâchez un peu plus le corps vers l'avant (ne pas descendre le buste plus bas que l'horizontale, placez une légère cambrure lombaire). Tenez le plus longtemps possible et revenez aux premiers signes de fatigue.

#### *Phase de contraction*

- Reprenez la posture en procédant comme dans la phase dynamique.
- Contractez progressivement tout l'arrière du corps dès que vous commencez à effectuer la flexion du tronc vers l'avant en expirant ; gardez les mains détendues sur le bâton.

- Inspirez en relâchant progressivement la contraction. En même temps, le tronc se redresse et les bras s'étirent à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

### 3.1.3. Flexion latérale.

#### *Phase dynamique*

- Inspirez en montant le bâton à l'horizontale
- Effectuez une flexion latérale du tronc à gauche en expirant. En même temps, amenez le bâton vers poitrine pour reformer le rectangle. Tournez le visage vers le ciel
- Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et en étirant les bras à l'horizontale.
- Fléchissez le tronc à droite, et amenez le bâton vers poitrine en expirant et en tournant le visage vers le ciel.
- Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et étirant les bras à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

#### *Phase respiratoire ou statique*

Reprenez la posture en commençant par une flexion latérale à gauche. Gardez la posture pendant plusieurs respirations lentes et profondes (à l'inspiration, entrez légèrement le ventre pour venir bien respirer dans le côté thoracique étiré c'est-à-dire le côté droit). Orientez la poitrine légèrement vers le ciel et tournez le regard vers le ciel. Dès les premiers signes de fatigue, redressez-vous et revenez à la position de départ ; et marquez un temps d'arrêt pour récupérer. Ensuite procédez à une flexion latérale du tronc vers la gauche en gardant la posture pendant la même durée si possible.

#### *Phase de contraction*

- Reprenez la posture en procédant comme dans la phase dynamique et en commençant par une flexion latérale à gauche. Contractez progressivement tout l'arrière du corps dès que vous commencez à effectuer la flexion latérale du tronc en expirant ; gardez les mains détendues sur le bâton.
- Inspirez en relâchant progressivement la contraction. En même temps le tronc se redresse et les bras s'étirent à l'horizontale.
- Enchaînez avec une flexion analogue du côté droit en contractant l'arrière du corps (les mains restant détendues) et en expirant.
- Inspirez en relâchant la contraction. En même temps le tronc se redresse et les bras s'étirent à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

### 3.1.4. Torsion

#### *Phase dynamique*

- Inspirez en montant le bâton à l'horizontale
- Effectuez une torsion du tronc à gauche en expirant. En même temps, amenez le bâton vers poitrine pour reformer le rectangle. Tournez la tête en direction opposée.
- Inspirez en ramenant le tronc au milieu et en étirant les bras et les avant bras à l'horizontale.

- Effectuez une torsion analogue du tronc à droite en expirant.
- Inspirez en ramenant le tronc au milieu et en étirant les bras à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

### ***Phase respiratoire ou statique***

Reprenez la posture en procédant comme dans la phase dynamique et en commençant par une torsion vers la gauche. Gardez la posture le plus longtemps possible tout en respirant lentement et profondément : à l'inspiration amenez doucement les omoplates l'une vers l'autre, à l'expiration progressez légèrement dans la torsion en veillant à garder le bassin fixe (si le bassin a tendance à tourner avec la torsion de la CV, n'hésitez pas à faire subir au bassin une légère torsion inverse lors de l'inspiration ; notez que lorsque la torsion est faite en position assise, sur une chaise par exemple, le bassin est naturellement bloqué).

### ***Phase de contraction***

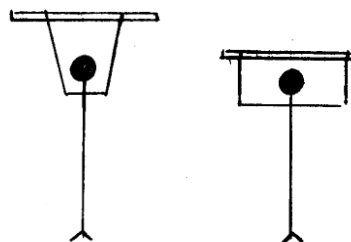
- Reprenez la posture en procédant comme dans la phase dynamique et en commençant par une rotation à gauche. Contractez progressivement tout l'arrière du corps dès que vous commencez à expirer et à effectuer la torsion du tronc. La tête regarde en direction opposée. Gardez les mains détendues sur le bâton.
- Inspirez en relâchant progressivement la contraction. En même temps, le tronc revient au milieu et les bras s'étirent à l'horizontale.
- Enchaînez avec une torsion analogue du côté droit en contractant l'arrière du corps (les mains restent détendues).
- Inspirez en relâchant la contraction. En même temps le tronc revient au milieu et les bras s'étirent à l'horizontale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

## **3.2. Bâton avec les bras en chandelier vertical**

**Position de départ** : identique à la précédente, de même que la position des mains sur le bâton.

### ***Phase préparatoire***

- Inspirez en montant le bâton à la verticale
- Expirez en pliant les coudes de manière que les avant-bras soient verticaux, les bras horizontaux parallèles au bâton. Dans cette position, le rectangle est dans le plan vertical.



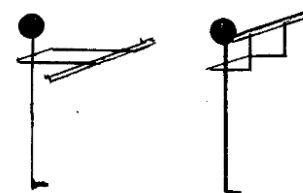
Continuez en suivant le même déroulement que pour l'exercice précédent "Bâton avec les bras en chandelier horizontal".

## **3.3. Bâton formant un cube avec les bras**

**Position de départ** : identique à la précédente, mais les mains tiennent le bâton en supination et l'écart des mains est égal à la largeur des épaules.

**Phase préparatoire**

- Inspirez en montant le bâton à l'horizontale.
- Expirez en pliant les coudes de manière que les bras restent horizontaux et que les avant-bras soient verticaux. Les poignets sont fléchis vers le bas pour initier le quatrième coté du cube dont les trois autres cotés sont les avant-bras, les bras et la poitrine.



Continuez en suivant le même déroulement que pour l'exercice "Bâton avec les bras en chandelier horizontal".

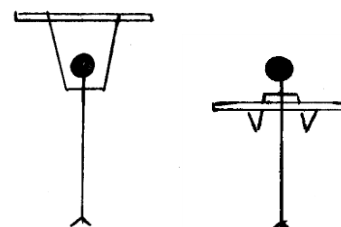
**3.4. Bâton derrière les omoplates**

Cet exercice est plus difficile que les précédents. Il est très recommandé pour redresser le haut du dos. Il est préférable de faire cet exercice avec les trois phases dynamique, respiratoire et contraction avant de faire les postures qui sont présentés plus loin et qui proposent de garder le bâton derrière les omoplates. Ainsi que nous le rappelle souvent le yogi Khan, le yoga égyptien est une bonne préparation aux autres exercices de yoga.

**Position de départ** : identique au premier exercice de la série, l'écart des mains est plus important (70 à 90 cm) pour faciliter la descente du bâton sur le haut du dos.

**Phase préparatoire**

- Inspirez en montant le bâton à la verticale.
- Expirez en descendant le bâton dans le haut du dos, si possible derrière les omoplates (N'essayez pas de passer en force et progressez lentement).



Continuez en suivant le même déroulement que pour l'exercice "Bâton avec les bras en chandelier horizontal".

**3.5. Bâton en haut de la poitrine, coude en arrière**

**Position de départ** : identique au premier exercice de la série, mais les mains prennent le bâton en supination.

**Phase préparatoire**

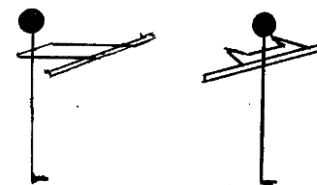
Inspirez en montant le bâton à l'horizontale.

Expirez sans bouger.

Inspirez en tirant les coudes vers l'arrière et en amenant le bâton sur le haut de la poitrine (coudes, bras et avant bras sont dans le même plan horizontal que le bâton).

Expirez en étirant les bras à l'horizontale.

Inspirez sans bouger.



Expirez en descendant le bâton sur les cuisses.

Continuez en suivant le même déroulement que pour l'exercice "Bâton avec les bras en chandelier horizontal".

### **3.6. Bienfaits de la série dorsale du yoga égyptien**

« Cette série est très utile pour lutter contre les douleurs siégeant dans le dos et la région lombaire. Elle permet aussi de prévenir les problèmes de la région dorsale et de la région lombaire. Elle rééduque le dos et l'ensemble des autres parties de l'appareil locomoteur »<sup>62</sup>.

L'utilisation d'un bâton dans ces exercices de la série dorsale du yoga égyptien facilite la prise de conscience du positionnement des bras et des avant-bras dans l'espace et permet plus rapidement d'aboutir à des postures équilibrées quant au positionnement des épaules, des bras et avant-bras et de pouvoir ainsi mieux agir sur le dos et particulièrement sur la colonne vertébrale. Le redressement du haut du dos avec le bâton, doit se faire avec prudence ; pour des débutants il est recommandé de faire un premier travail de redressement de tout l'arrière du dos en position dos allongé sur le sol et les jambes en équerre contre un mur (dans cette posture qui permet de bien relâcher les lombaires sur le sol, on augmente le redressement et relâchement sur le sol du milieu du dos et du dos omoplate en faisant des respirations lentes thoraciques puis claviculaires avec rentrée du ventre au début de l'inspiration).

#### ***Bienfaits des contractions***

« Lorsque nous gardons une posture, la pesanteur fait que nous avons des tensions. Une contraction purement mécanique s'installe. La contraction volontaire produit dans les organes et les masses musculaires une action mécanique similaire avec un avantage particulier dû à l'action sur le plan énergétique et électrique qui sont de plus en plus sous contrôle. Les zones affaiblies sont régénérées et tonifiées. Les lésions musculaires, les contractures, l'accumulation des toxines sont progressivement éliminées. On crée une situation où le corps dispose des moyens de se régénérer lui-même. »<sup>63</sup>.

« Les contractions et décontractions sont des techniques remarquables pour lutter contre les rhumatismes, les tendinites, les contusions, les sciatiques, les diverses lésions musculaires et ligamentaires, les lésions affectant les tendons et les os »<sup>64</sup>.

L'utilisation d'un bâton dans ces exercices de la série dorsale du yoga égyptien permet, dans la phase contraction, de garder les mains très décontractées et ainsi de mieux prendre conscience par contraste des zones qu'on contracte.

### **4. Yoga chinois (*Nei shia kung fu*), la famille des postures du dragon**

Comme la série dorsale précédente, cette famille de postures a été mise au point par le yogi Khan. Les différents positionnements du bâton sont identiques à ceux qui ont été présentés

<sup>62</sup> Yogi Babacar Khane, Yoga égyptien, Série dorsale, *Pratique du yoga*, N°114, oct-dec 2004, p.13

<sup>63</sup> Yogi Babacar Khane, Yoga égyptien, Série dorsale, *Pratique du yoga*, N°114, oct-dec 2004, p.13

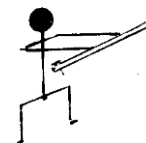
<sup>64</sup> Yogi Babacar Khane, Kung-Fu, le Dragon dans la posture d'Atlas, *Pratique du yoga*, N°116, avril-juin 2005, p.12

précédemment pour la série dorsale. Tous ces exercices sauf le quatrième (bâton derrière les omoplates) sont couramment pratiqués sans bâton.

### ***Phase préparatoire***

**Position de départ** : debout, les jambes bien écartées (1m à 1,20m), les pointes des pieds dirigées vers les cotés, les bras le long du corps, les mains décontractées tiennent le bâton en pronation, l'écart des mains est légèrement plus important que la largeur des épaules.

- Refaire quelques contractions des chevilles, des hanches et surtout des genoux comme en début de séance.
- Inspirez en fléchissant les jambes et en levant les bras à l'horizontale. Le buste descend en restant bien droit.
- Expirez en tendant les jambes, le buste remonte et le bâton revient sur les cuisses.
- Refaire l'exercice deux à trois fois.



Le déroulement des postures du dragon est similaire aux postures de la série dorsale : extension dorsale, flexion du tronc vers l'avant, flexion latérale, torsion avec les trois phases (dynamique, respiratoire ou statique et contraction). Pour chaque exercice de la famille du dragon on ne détaillera que la phase dynamique de l'extension dorsale.

#### **4.1. Bâton avec les bras en chandelier horizontal**

**Position de départ** : identique à la phase préparatoire mais avec un écart entre les mains supérieur à la largeur des épaules (70cm environ).

##### ***Phase dynamique (extension dorsale)***

- Inspirez en fléchissant les jambes et en montant le bâton à l'horizontale.
- Effectuez une extension arrière du tronc en expirant. En même temps, amenez le bâton vers poitrine pour reformer le rectangle, les avant-bras sont perpendiculaires au buste.
- Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et en étirant les bras et les avant-bras à l'horizontale.
- Expirez en tendant les jambes et en redescendant le bâton sur les cuisses.

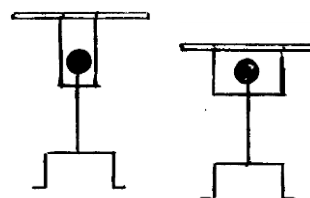


#### **4.2. Bâton avec les bras en chandelier vertical**

Position de départ identique à la posture précédente.

##### ***Phase dynamique (extension dorsale)***

- Inspirez en fléchissant les jambes et en montant le bâton à la verticale.



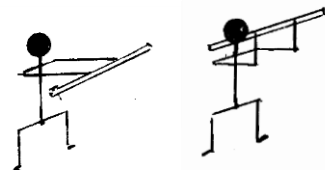
- Effectuez une extension arrière du tronc en expirant. En même temps, descendez le bâton vers les épaules pour former un rectangle vertical avec le bâton. (les bras sont en chandelier vertical)
- Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et en remontant le bâton au-dessus de la tête, bras tendus.
- Expirez en tendant les jambes et en redescendant le bâton sur les cuisses.

#### 4.3. Bâton formant un cube avec les bras

Position de départ identique à la phase préparatoire mais les mains tiennent le bâton en supination et l'écart des mains est égal à la largeur des épaules.

##### *Phase dynamique (extension dorsale)*

- Inspirez en fléchissant les jambes et en montant le bâton à l'horizontale.
- Effectuez une extension arrière du tronc en expirant. En même temps, les bras restant perpendiculaire au buste, amenez les avant-bras perpendiculaires aux bras et baissez les poignets vers le sol.
- Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et étirant les avant-bras à l'horizontale.
- Expirez en tendant les jambes et en redescendant le bâton sur les cuisses.

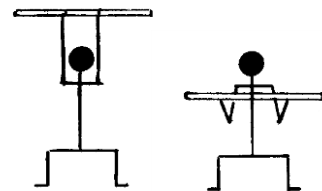


#### 4.4. Bâton derrière les omoplates

Position de départ identique à la phase préparatoire mais avec un écart entre les mains plus important (70 à 90 cm) pour faciliter la descente du bâton sur le haut du dos omoplates.

##### *Phase dynamique (extension dorsale)*

- Inspirez en montant le bâton à la verticale.
- Expirez sans bouger
- Inspirez en fléchissant les jambes et en descendant le bâton derrière les omoplates.
- Effectuez une extension arrière du tronc en expirant.
- Inspirez en ramenant le tronc à la verticale et en remontant le bâton au-dessus de la tête.
- Expirez en tendant les jambes et en redescendant le bâton sur les cuisses.



#### 4.5. Bienfaits des postures du dragon

« Les postures du dragon sont des postures de régénération et de revitalisation. Le système cardio-vasculaire est régénéré. La force physique augmente. L'énergie circule mieux, les



blocages énergétiques disparaissent. Le corps et l'esprit sont revitalisés. Le pouvoir de concentration s'améliore »<sup>65</sup>.

Les postures du dragon « tonifient les cuisses et le cœur et améliore la circulation sanguine dans les membres inférieurs. Elles exercent aussi des effets très bénéfiques sur la circulation énergétique au niveau des principaux méridiens qui parcourent les jambes : Estomac, Reins, Vésicule biliaire, Foie, Vessie »<sup>66</sup>.

L'utilité d'un bâton dans cette famille de posture est similaire à ce qui a été dit précédemment pour la série dorsale.

## **5. Hatha yoga, exemples d'asanas pouvant être pris avec utilisation d'un bâton**

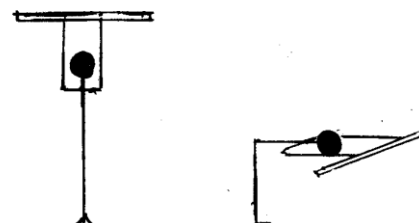
Il n'est pas habituel d'utiliser un bâton dans les asanas. Néanmoins, dans certaines postures de yoga, l'utilisation d'un bâton peut amener un bienfait complémentaire ; et il est possible aussi de concevoir de nouvelles postures avec emploi d'un bâton (voir paragraphes 5.3 et 5.4 ci-dessous).

### **5.1. Posture d'étirement vers l'avant (pince debout ou *uttanasana*)**

#### ***Préparation***

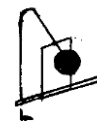
Debout, pieds joints, bras le long du corps et bâton sur les cuisses, l'écart entre les mains est égal à la largeur des épaules.

- Inspirez en levant les bras à la verticale.
- Expirez en poussant le coccyx vers l'arrière et en descendant le buste vers l'avant tout en étirant les bras dans le prolongement du dos (Regardez le bâton durant la descente). Descendez jusqu'à l'horizontale en gardant une légère cambrure lombaire. Prenez conscience du fléchissement du buste autour de l'axe coxo fémoral. Les genoux sont tendus et les jambes fermes.
- Inspirez en remontant les bras à la verticale. Les bras et le bâton restent dans le prolongement du dos (Regardez le bâton durant la remontée).
- Refaire 2 à 3 fois.



#### ***Posture***

- Expirez en descendant le bâton (bras tendus) devant les pieds ou devant les chevilles. Le regard suit le bâton le plus longtemps possible. Pendant la descente du buste, restez attentif à l'axe coxo fémoral. Gardez une légère cambrure lombaire et pliez les genoux si nécessaire.
- Inspirez immobile.
- Expirez en laissant le buste et les bras descendre sous le seul effet du poids du buste et du relâchement du corps.
- Inspirez et expirez lentement plusieurs fois ; constatez que le relâchement



<sup>65</sup> Yogi Babacar Khane, Kung-Fu, le Dragon dans la posture d'Atlas, *Pratique du yoga*, N°116, avril-juin 2005, p.12

<sup>66</sup> Yogi Babacar Khane, Kung-Fu, Postures de revitalisation, *Pratique du yoga*, N°113, juillet-sept 2004, p.6

du corps et la descente du buste progressent à chaque expiration.

- Dans une inspiration remontez le buste et les bras tendus en deux temps ; 1<sup>er</sup> temps : amenez les bras dans le prolongement du buste ; 2<sup>ème</sup> temps remonter le buste et les bras en un seul bloc. Gardez une légère cambrure lombaire et restez attentif à l'axe coxo fémoral.
- Enchaînez comme indiqué ci-dessus 4 à 5 descentes vers l'avant et remontées du buste les bras tendus. (on ne reste pas dans la posture en pince debout).

### **Bienfaits**

La posture de la pince vers l'avant étire et assouplit la colonne vertébrale ; elle permet également d'étirer tous les muscles postérieurs des membres inférieurs. Les organes abdominaux, en position inversée sont massés et tonifiés<sup>67</sup>.

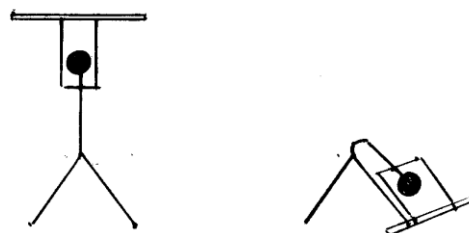
L'utilisation d'un bâton permet de garder plus facilement et plus longtemps les bras dans le prolongement du dos tant à la descente qu'à la montée, ce qui augmente l'afflux sanguin sur toute la colonne vertébrale et dans les épaules, l'irrigation de la chaîne lymphatique et l'action de réaligement des vertèbres<sup>68</sup>. Le bâton permet de rassembler le bloc buste et bras/avant bras et de travailler sur la relation de cet ensemble par rapport au bassin.

## **5.2. Posture d'étirement des flancs (*parsva uttanasana*)**

### **Préparation**

Debout, jambes écartées de 70cm à 90cm, pieds parallèles, bras ballants et bâton sur les cuisses, l'écart entre les mains est égal à la largeur des épaules.

- Inspirez en montant le bâton à la verticale
- Expirez immobile
- Inspirez en pivotant le pied gauche et le buste de 90° vers la gauche.
- Expirez en descendant le buste vers l'avant tout en étirant les bras dans le prolongement du dos pour venir toucher la cheville avec le bâton (Attention de ne pas arrondir le dos, la flexion doit s'effectuer au niveau du bassin. Lorsque les muscles ischio-jambiers sont raccourci on a tendance à arrondir le dos)
- Inspirez en remontant le buste en deux temps ; 1<sup>er</sup> temps : aligner les bras avec le dos ; 2<sup>ème</sup> temps remonter le buste et les bras en un seul bloc.
- Expirez en pivotant le buste et le pied gauche de 90° vers la droite (les deux pieds sont de nouveau parallèles et le buste au centre)
- Faire de même du côté droit
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses



<sup>67</sup> Clara Truchot, *Hatha Yoga, Science de santé physique et mentale* ; Le courrier du Livre, Paris 1996, p.193

<sup>68</sup> Ces trois actions existent dans la posture sans utilisation du bâton (cf Clara Truchot, *op. cit.* , p.189); Le bâton permet d'accentuer les bienfaits de cette posture.

**Posture**

- Inspirez en montant le bâton à la verticale.
- Expirez immobile.
- Inspirez en pivotant le buste de 90° vers la gauche (**les deux pieds restent parallèles**)
- Expirez en descendant le bâton (bras tendus) devant les chevilles. Le regard suit le bâton le plus longtemps possible. Pendant la descente du buste, n'arrondissez pas le dos, la flexion doit s'effectuer au niveau du bassin. Gardez une légère cambrure lombaire.
- Rester immobile en faisant plusieurs respirations ; à chaque respiration relâcher un peu plus le buste vers ou sur la jambe gauche.
- Inspirez en remontant le buste en deux temps ; 1<sup>er</sup> temps : aligner les bras et le dos ; 2<sup>ème</sup> temps remonter le buste et les bras en un seul bloc.
- Expirez en pivotant le buste de 90° vers la droite ( le buste se retrouve au centre)
- Faire de même du côté droit.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

**Bienfaits**

Assouplissement coxo fémoral et étirements des muscles postérieurs des jambes et des fessiers, des obliques (flanc).

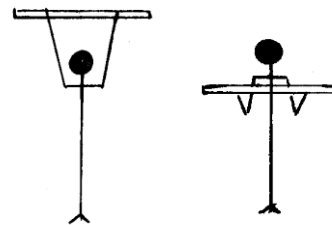
L'utilité du bâton est identique à la posture précédente.

### 5.3. Posture de redressement du buste en position verticale et horizontale et avec le bâton dans le haut du dos omoplates

Position de départ : debout, les jambes écartées, les pieds parallèles, bras ballants, mains tenant le bâton à la hauteur des cuisses mais sans serrer (mains décontractées), l'écart entre les mains est supérieur à la largeur des épaules (70 cm environ).

**Phase préparatoire**

- Inspirez en montant le bâton à la verticale.
- Expirez en amenant le bâton dans le haut du dos, si possible derrière les omoplates. Pour faciliter la descente du bâton il est recommandé d'engager une légère extension arrière du dos.
- Inspirez en remontant le bâton à la verticale.
- Expirez en descendant le bâton sur les cuisses.

**Posture**

- Inspirez en montant le bâton à la verticale.
- Expirez en amenant le bâton dans le haut du dos, si possible derrière les omoplates.
- Restez immobile en faisant d'abord quelques respirations ventrales pour bien détendre le corps et la cage thoracique. Faites ensuite plusieurs respirations thoraciques / claviculaires en rentrant le ventre. A chaque inspiration, le haut du dos vient plaquer contre le bâton et provoque un redressement de cette partie du dos. Soyez de plus en plus attentif à la pression du bâton sur le dos et aux effets sur l'ensemble de la cage thoracique. Elargissez les inspirations et allongez les expirations.

- A une prochaine expiration, descendez le buste à l'horizontale en gardant une légère cambrure lombaire. Comme précédemment rester dans cette position en faisant plusieurs respirations thoraciques avec rentrée du ventre. A chaque inspiration, portez votre attention aux effets du bâton sur la cage thoracique.
- Inspirez en remontant le buste à la verticale.
- Expirez immobile.
- Inspirez en remontant le bâton à la verticale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.

Pour prendre conscience du redressement du dos apporté par cette posture, remontez le bâton à la verticale en inspirant et faites lentement plusieurs descentes du bâton dans le dos en expirant et remontez à la verticale en inspirant (le bâton doit rester si possible dans le même plan vertical que le dos).

Le même exercice peut être fait avec le buste horizontal, dans ce cas l'étirement des bras se fait dans le même plan horizontal que le dos.

### ***Bienfaits***

Cette posture est très bénéfique pour le redressement du dos, et l'ouverture de la cage thoracique notamment dans la partie supérieur du sternum.

## **5.4. Posture de torsion du buste en position horizontale et avec le bâton dans le haut du dos omoplates (posture proche de *dola trikonasana*)**

### ***Phase préparatoire***

Debout, les jambes bien écartées (1m), les pieds parallèles, bras ballants, mains tenant le bâton à la hauteur des cuisses mais sans serrer (mains décontractées), l'écart entre les mains est supérieur à la largeur des épaules (70 cm environ).

- Inspirez en montant le bâton à la verticale.
- Expirez en amenant le bâton dans le haut du dos, si possible derrière les omoplates. Pour faciliter la descente du bâton il est recommandé d'engager une légère extension arrière du dos.
- Inspirez immobile.
- Expirez en descendant le buste à l'horizontale.
- Inspirez avec une torsion du buste sur la gauche.
- Expirez au centre.
- Inspirez avec une torsion du buste sur la droite.
- Expirez au centre.
- Inspirez, remontez le buste.
- Expirez immobile.
- Inspirez en remontant le bâton à la verticale.
- Expirez en descendant le bâton sur cuisse.



### ***Posture***

Amenez le buste à l'horizontale avec le bâton dans le dos ( voir phase préparatoire)

- Inspirez avec une torsion du buste sur la gauche

- Expirez en relâchant le buste sur la jambe gauche.
- A chaque inspiration progressez légèrement dans la torsion et à l'expiration relâcher un peu plus le buste sur la jambe gauche.
- Dans une prochaine expiration revenir au centre.
- Idem avec une torsion du buste à droite.
- Revenez à la position de départ (voir phase préparatoire).

### ***Bienfaits***

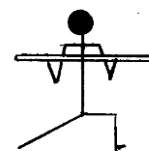
Cette posture comme la précédente est très bénéfique pour le redressement du dos, et l'ouverture de la cage thoracique notamment dans la partie supérieur du sternum. Elle est particulièrement recommandée pour l'étirement des nerfs sciatiques. Comme pour *dola trikonasana*, cette posture stimule les fonctions hépatiques, pancréatiques et rénales.<sup>69</sup>

## **5.5. Posture du triangle avec le bâton dans le haut du dos omoplates (*trikonasana*)**

### ***Phase préparatoire***

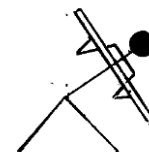
Debout, les jambes bien écartées (1m), les pieds parallèles, bras ballants, mains tenant le bâton à la hauteur des cuisses mais sans serrer (mains décontractées), l'écart entre les mains est supérieur à la largeur des épaules (70 cm environ).

- Inspirez en montant le bâton à la verticale.
- Expirez en amenant le bâton dans le haut du dos, si possible derrière les omoplates. Pour faciliter la descente du bâton il est recommandé d'engager une légère extension arrière du dos.
- Inspirez immobile (redressez bien le buste).
- Expirez en pliant le genoux gauche pour amener la cuisse vers l'horizontale et le tibia vers la verticale (le buste reste droit ; les bras et le bâton sont dans le même plan vertical que les deux jambes).
- Inspirez en tendant la jambe gauche, le buste revient au centre.
- Expirez en pliant le genoux droit pour amener la cuisse vers l'horizontale et le tibia vers la verticale (le buste reste droit ; les bras et le bâton sont dans le même plan vertical que les deux jambes).
- Inspirez en tendant la jambe droit, le buste revient au centre.
- Expirez immobile.
- Inspirez en amenant les bras à la verticale.
- Expirez en redescendant le bâton sur les cuisses.



### ***Posture***

- Amenez le bâton dans le dos avec le buste à la verticale ( voir phase préparatoire).
- Inspirez immobile.
- Expirez en exécutant une flexion latérale du buste sur la gauche (les deux jambes restent tendues).



<sup>69</sup> Clara Truchot, *Hatha Yoga, Science de santé physique et mentale* ; Le courrier du Livre, Paris 1996, p.199

- Restez dans cette posture, le buste, les deux bras et le bâton sont dans le même plan vertical que les jambes. Inspirez dans le côté thoracique droit en rentrant légèrement le ventre et expirez en relâchant un peu plus le buste vers la jambe gauche. Gardez la posture ajustez les bras pour que le bâton et le buste restent bien dans le même plan vertical que les jambes.
- Dans une inspiration ramenez le buste au centre.
- Idem avec une flexion du buste à droite.
- Revenez à la position de départ (voir phase préparatoire).

### ***Bienfaits***

Cette posture qui associe compression et décompression de la cavité abdominale et de la cage thoracique provoque un bon massage des organes internes. « L'ouverture et la fermeture de la cage thoracique entraînent des modifications de la ventilation et de la perfusion pulmonaire. La perfusion sanguine du poumon étant opposée à sa ventilation, cela contribue à une augmentation de l'extraction de l'oxygène pulmonaire »<sup>70</sup>.

L'utilisation d'un bâton permettant de garder plus facilement le buste et les bras dans le même plan vertical que les deux jambes, favorise le travail d'ouverture et de fermeture de la cage thoracique.

## **6. Posture du berger (posture de détente)**

**Position du corps :** debout, pieds parallèles légèrement écartés, bâton planté sur le sol à la verticale devant le corps, les mains reposent sur le haut du bâton, (la paume de la main gauche repose sur le bâton, la main droite est posée sur la main gauche ou l'inverse).



Faites quelques respirations ventrales lentes

- En inspirant, imaginez que l'énergie de la terre rentre dans vos pieds, monte le long de vos jambes par l'arrière et remplit votre ventre. (Pour vous aider à imaginer ce mouvement de l'énergie, visualisez une colonne de lumière qui vient du centre de la terre et qui rentre dans vos pieds.) En expirant imaginez que vous renvoyez une partie de l'énergie de votre ventre vers la terre par le même trajet. Faites cet exercice plusieurs fois en élargissant l'inspiration et en rallongeant l'expiration.
- En inspirant, imaginez que l'énergie du ciel rentre par le haut de votre tête, descend le long de la colonne vertébrale et remplit votre ventre. (Visualisez une colonne de lumière qui descend du ciel et entre par le haut du crâne). En expirant, imaginez que vous renvoyez une partie de l'énergie de votre ventre vers le ciel par le même trajet. Faites cet exercice plusieurs fois en élargissant l'inspiration et en rallongeant l'expiration.
- Comme précédemment inspirez l'énergie du ciel dans votre ventre, mais maintenant renvoyez l'énergie du ventre vers la terre en expirant. Puis inspirez l'énergie de la terre dans votre ventre et renvoyez l'énergie de votre ventre vers le ciel en expirant. Faites plusieurs fois ce cycle en élargissant l'inspiration et en rallongeant l'expiration.

<sup>70</sup> Dr Lionel Coudron, *Mieux vivre par le yoga*. Editions J'ai lu, Paris 1997

- Restez quelques instants sans diriger la respiration. L'homme dont les pieds, les jambes et le bassin/ventre sont du côté terre et la tête du côté ciel, a pour vocation de mettre plus de conscience (plus de ciel) d'abord dans la matière de son corps qui lui vient de la terre (tous les atomes de notre corps viennent de la terre par l'intermédiaire du monde minéral, végétal et animal), et dans toutes ses activités qu'elles soient quotidiennes ou autres.
- Imaginez que le bâton devient votre colonne vertébrale et que les mains sont votre tête reposant au sommet de la colonne vertébrale.

Si la séance de yoga se déroule dans un cadre naturel, fixez un élément du paysage (une montagne, une colline, un bosquet de verdure, une prairie, un arbre, ....) peu à peu laissez ce paysage entrer en vous, ou laissez vous vous dissoudre dans le paysage.

## Chapitre 3

### Les apports spécifiques de l'utilisation d'un bâton dans la pratique du Yoga

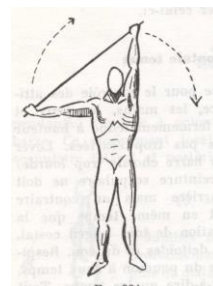
Dans le chapitre précédent on a essayé de préciser, pour chaque type d'exercice de yoga avec bâton présenté, les bienfaits apportés par l'emploi d'un bâton. Une pratique de ces exercices durant plusieurs années et une réflexion sur ce type de pratique m'a permis de découvrir que les apports du bâton dans les postures de Yoga sont multiples : ils sont à la fois physiologiques, énergétiques, respiratoires et symboliques.

#### 1 Aspects physiologiques<sup>71</sup>

L'utilisation du bâton dans les exercices de Yoga permet d'agir sur le corps de trois manières différentes : en asymétrie, en symétrie<sup>72</sup> et par structuration de blocs corporels. La troisième est dans la plupart des cas associée à un travail en asymétrie ou en symétrie.

##### 1.1 En asymétrie

Par exemple, un côté du corps est actif, l'autre côté se laisse étirer. C'est le cas de la posture debout avec un bras en position verticale et de l'autre en position horizontale, les deux mains réunies par le bâton. Cette posture qui permet d'étirer un côté du corps après l'autre, de la plante des pieds au bout de la main, est très adaptée pour développer la respiration thoracique et claviculaire séparément à gauche et à droite, à condition de rentrer le ventre au début de l'inspiration pour annuler la respiration ventrale. Le bâton en permettant de fermer une chaîne musculaire rend plus aisée la perception des muscles et articulations qui sont mobilisées et notamment ceux qui sont utilisés pour respirer.



##### 1.2 En symétrie

Le bâton en permettant de former un ensemble cinétique fermé, est une aide précieuse pour équilibrer les deux côtés du corps de façon rigoureuse en vérifiant la symétrie de la position des bras par rapport au bâton et à son corps et à l'ensemble bâton/corps. Le réajustement de la symétrie des bras influe sur l'équilibre de l'ensemble des deux côtés du corps, par l'intermédiaire des épaules et des hanches. Les postures en chandelier avec les bras horizontaux ou verticaux sont bien adaptées pour faire découvrir cette pratique d'ajustement de l'équilibre des deux côtés de notre corps grâce à un bâton.

<sup>71</sup> Les figures présentées dans ce paragraphe sont empruntées à l'ouvrage de De Sambucy *Gymnastique corrective vertébrale*, Edition Dangles, Paris 1973

<sup>72</sup> Pour la rédaction des paragraphes 3.1.1 et 3.1.2, j'ai bénéficié des apports de Marie Christine Le Berre, qu'elle soit ici remerciée



Le bâton est aussi un moyen pour équilibrer d'une manière rigoureuse les deux chaînes musculaires croisées, antérieure de flexion et postérieure d'extension. La posture des bras tendus au-dessus de la tête est recommandée pour ce type d'exercice. Un léger mouvement du bâton vers l'avant ou l'arrière a des conséquences immédiates sur les deux chaînes musculaires. Dans ce type de posture, les déséquilibres latéraux gauches ou droits sont aussi immédiatement visibles sinon perçus.

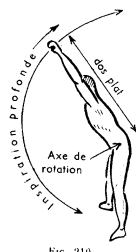


Fig. 210

Soulignons aussi que dans les mouvements dynamiques de flexion et de relevé du buste vers l'avant, le bâton est un précieux moyens pour équilibrer le travail des deux chaînes musculaires du coté droit et du coté gauche et surtout pour apprendre à mettre la pliure (axe de rotation) au niveau des hanches.

Les postures avec bâton dans le dos sont très correctives par rapport aux tendances qu'à le dos à se voûter avec l'âge. La série des postures de travail de la colonne vertébrale (flexion avant, arrière, torsion) en dynamique, statique et contraction/décontraction faite en abaissant le bâton dans la zone dos omoplates est d'un grand bienfait. Toute la série des postures du Dragon peut se faire aussi en gardant le bâton dans le dos omoplate, Les postures de fentes latérales avec le bâton dans le dos sont également très conseillées.

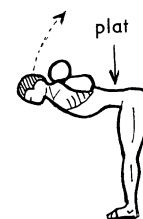


Fig. 230.



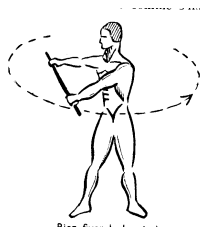
Fig. 231

La posture en équerre avant avec le bâton dans le dos, permet d'apprendre à mettre le dos à plat et à ajuster la pliure au niveau des hanches ; dans cette posture différentes séries d'exercices peuvent être pratiquées : étendre les bras vers l'avant, rotation du buste et relâchement du buste sur une jambe (très bon travail d'étirement du nerf sciatique). On peut aussi pratiquer la série allongée sur le ventre, front sur le tapis et qui consiste à amener successivement le bâton bras tendu et dans la zone dos omoplate.



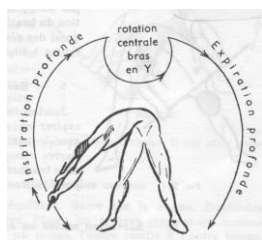
Dans son livre *Gymnastique corrective vertébrale*, De Sambucy souligne que l'utilisation « du bâton, après la gymnastique suédoise des bras est ce qu'il y a de plus échauffant du dos, de plus apaisant psychologiquement, de plus débloquent pour l'ensemble de la ceinture scapulaire »

### 1.3 Structuration de blocs corporels

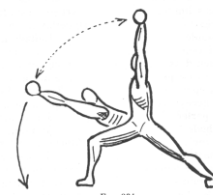


Le bâton est très utile pour nous aider à faire travailler une partie du corps par rapport à une autre, et à faire ainsi travailler la colonne vertébrale, en flexion avant, arrière, latérale et en rotation. Par exemple le bâton dans le dos omoplate permet d'avoir une conscience plus forte de la ceinture scapulaire et de mieux travailler ce bloc corporel par rapport au bassin.





La position des bras tendus dans le prolongement du thorax permet de mieux prendre conscience de la partie haute du corps (bras, tête, thorax) et de pouvoir ainsi mieux mettre en place des exercices qui visent à faire travailler la partie haute du corps par rapport à la partie basse (bassin et jambes) sur jambes tendues ou en fente avant ou latérale.



## 2. Aspects respiratoires

Rappelant les propos de Desbonnet, De Sambucy souligne que « le poumon tire bien parce que la main tient quelque chose »<sup>73</sup>. Il semble que le fait de tenir serré un bâton avec les mains ait des répercussions sur l'ouverture des alvéoles des poumons.

Le Yoga Mudras, qui met l'accent sur la position des mains et des doigts, pourrait peut être nous aider à comprendre et à expliquer les aspects respiratoires des postures de Yoga avec les mains serrant un bâton. Dans son livre *L'art de respirer*, Dominique Lonchant<sup>74</sup> a développé des exercices de respirations spécifiques à chacun des trois niveaux de la respiration. Il associe à chaque niveau une position spécifique des doigts des mains, des mudras. Une fois que ce premier exercice d'association est fait, il suffit à ces élèves de reprendre un mudra pour que le niveau de respiration associé soit déclenché. « Il peut sembler incroyable que le fait d'utiliser certaines gestuelles de mains et de doigts puisse nous permettre de contrôler notre système respiratoire !. Afin que mes nouveaux élèves puissent expérimenter cet extraordinaire phénomène, je termine ma première classe de pranayama avec une expérience de mudras. Pour éliminer toute possibilité d'induction mentale, j'inverse l'ordre des mudras sans dire à quoi correspond tel ou tel mudra ; Très souvent les élèves sont capables de découvrir quel est le mudra qui agit sur l'une des trois parties de la cage thoracique »

Le yoga irano-egyptien tel qu'il a été enseigné par le Dr Hanish dans son livre, *L'Art de la Respiration*, (1921), peut aussi nous aider à mieux comprendre les effets attendus de l'action de serrer un bâton et nous donner des indications sur la manière de le faire, tout en soulignant que cet auteur ne fasse aucune référence à l'utilisation d'un bâton dans son livre. Avant de décrire les Postures Egyptiennes, le Dr Hanish préconise de faire des « Exercices des Doigts » en appliquant la respiration rythmique à chaque position des doigts. L'auteur nous précise que « les exercices des doigts ont une grande influence sur notre bien-être corporel, car les nerfs de chaque doigt correspondent à des fonctions organiques différentes, l'index avec les poumons, le majeur avec l'estomac et le foie, l'annulaire avec les reins et l'auriculaire avec les organes intimes ; en sorte qu'un état de faiblesse ou de raideur dans certains doigts dénote une condition malade dans les fonctions corrélatives. De même en dirigeant notre attention sur l'assouplissement des doigts conjointement avec la respiration rythmique, nous nettoyons et vivifions nos organes »<sup>75</sup>. Par rapport à l'auteur précédent, on aura pu noter que pour le Dr Hanish, chaque doigt est en relation

<sup>73</sup> A. De Sambucy, *Gymnastique corrective vertébrale*, Editions Dangles, Paris 1973, p. 379

<sup>74</sup> Dominique Lonchant, *L'art de respirer*, Chiron Editeur, Paris 2001

<sup>75</sup> Dr. O. E. Hanish, *L'Art de la Respiration*, 1921, p. 225-226

avec un organe spécifique et que c'est seulement l'index qui est associé au poumon. Toujours à propos des Postures Egyptiennes, le Dr. Hanish est amené à donner des indications sur la manière de fermer les poings qui peut nous guider sur la manière de serrer un bâton dans nos exercices de yoga. « Dans ces Postures, le poing jouant un très grand rôle, il est très important de le former correctement. Pliez les doigts en pliant d'abord les bouts avec les monts qui dominent la ligne de cœur et finalement la ligne de tête. Serrez fermement ensemble, puis amenez le pouce sur la deuxième phalange de l'index, puis du majeur et enfin de l'annuaire, les doigts gardant leur position. Le poing une fois formé, serrez fortement avec le pouce, tandis que vous relaxez les doigts, le poignet, le bras, le coude et l'épaule, en sorte que les muscles biceps et triceps soient tout à fait libres. »

En définitif, c'est l'acupuncture qui nous permet de mieux expliciter les relations entre le fait de tenir serré un bâton avec les mains et l'ouverture des alvéoles des poumons. En effet, lorsqu'on serre un bâton (diamètre 2 cm environs) dans la main le majeur de la main vient appuyer sur le bord radial de l'éminence thénar qui correspond au point d'acupuncture P 10 (Yu Ji ou bordure du poisson). « C'est le point ying-Jaillissement et feu du méridien du Poumon. Il clarifie la Chaleur du Poumon (...) il semble aussi augmenter la capacité respiratoire du poumon ».<sup>76</sup>

### 3. Aspects énergétiques

Les aspects énergétiques liés à l'utilisation du bâton en Yoga peuvent être considérés du point de vue interne et du point de vue externe.

L'utilisation du bâton en Yoga favorise-t elle la circulation des énergies dans le corps ? Une partie de la réponse a été apportée par les paragraphes précédents concernant le rôle du bâton comme moyen pour équilibrer les deux cotés du corps, les chaînes musculaires antérieures et postérieures et concernant les aspects respiratoires du bâton.

Les aspects énergétiques du bâton, du point de vue externe, c'est-à-dire du bâton comme outil pour capter plus intensément les énergies telluriques et cosmiques sont encore à explorer. Tenir un bâton des deux mains, les bras tendus vers l'avant, rappelle par exemple, l'attitude du sourcier. Une consultation de travaux scientifiques sur la pratique des sourciers pourrait amener des éléments de réponse sur les aspects énergétiques du bâton. Rappelons que certains physiciens, encore peu nombreux, dont Mr Rocard (père de Michel Rocard) ont pris ce type de pratique comme objet de recherche.

### 4. Aspects symboliques

Les aspects symboliques du bâton sont multiples et variés. Bien que certains aspects puissent être différents d'une civilisation à une autre, les aspects symboliques du bâton sont souvent universels. On évoquera ici que les aspects symboliques qui peuvent être liés aux pratiques du Yoga.

---

<sup>76</sup> Philippe Sionneau, Acupuncture, Les points essentiels, Guy Trédaniel Editeur, Paris, 2000. Je remercie Laurette Villard de m'avoir guidé dans cette recherche concernant l'acupuncture.

#### 4.1 Le bâton comme premier outil et /ou première arme<sup>77</sup>

« Le bâton apparaît comme le premier outil et/ ou la première arme. Il est aisé de casser une branche et de l'utiliser pour attraper un objet inaccessible. Le singe sait le faire. De même les hominidés et les hominiens ont aussi utilisé le bâton dans la vie courante, ou pour chasser ou se défendre. »

« Au néolithique, avec l'agriculture, on retrouve le bâton à fourir. Ce premier instrument oratoire précède l'araire ».

« L'une des applications pratique (du bâton) se voit dans la confection des huttes ou des tentes, où le piquet devient l'ossature, le soutien de l'habillage de peaux qui vient par-dessus. De cette notion de support, va dériver l'image du bâton, comme canne ou soutien du vieillard ».

« Le bâton, comme la pierre, correspond à l'arme la plus archaïque qui soit, pour la chasse, la bagarre, la guerre. De celui-ci, vont dériver de nombreux types d'armes : la lance, le javelot, la sagaie la pique, la massue, le gourdin... »

#### 4.2 Le bâton comme symbolisme du tuteur, du maître indispensable en initiation<sup>78</sup>

On a rappelé précédemment que le bâton est le soutien de la marche du vieillard, il est souvent aussi évoqué comme étant le soutien de la marche du pasteur, du pèlerin. Sur la Voie, le disciple peut. « Se servir du bâton pour s'appuyer dessus, (...), le disciple avance, en s'appuyant sur les conseils du maître »

«Soutien, défense, guide, le bâton devient sceptre, symbole de souveraineté, de commandement tant dans l'ordre intellectuel et spirituel que dans la hiérarchie sociale »<sup>79</sup>

#### 4.3 Le bâton comme symbole de l'axe du monde<sup>80</sup>

« Chez les taoïstes, les bâtons de bambou à 7 et 9 nœuds (nombres de cieux) étaient d'usage rituel courant. On a pu dire que les nœuds correspondaient aux degrés d'initiation. Quoi qu'il en soit, ces bâtons rappellent le brahma-danda<sup>81</sup> hindou, dont les sept nœuds représentent les sept chakras, de la physiologie yoguiste, qui marquent le degré de réalisation spirituelle ». « Autour du brahma-danda, Axe du monde, s'enroulent en sens inverse deux lignes hélicoïdales, qui rappellent l'enroulement des deux nadis tantriques autour de l'axe vertébral, et celui des deux serpents autour d'un autre bâton, dont Hermès fit le caducée. Ainsi s'exprime le développement des deux courants contraires de l'énergie cosmique.».

<sup>77</sup> Myriam Philibet, *Dictionnaire des symboles fondamentaux*, Editions Rocher, 2000

<sup>78</sup> Jean Chevalier, *Les dictionnaires des symboles*, Editions Laffont, 1969

<sup>79</sup> « Le bâton de maréchal est le signe suprême du commandement. (...) Aux funérailles des rois de France, lorsque les obsèques étaient terminées, le Grand Maître des cérémonies criait par trois fois « le roi est mort » en brisant son bâton (...) Le bâton est de même le signe de l'autorité légitime, qui est confiée au chef élu d'un groupe. Le bâtonnier, dans l'ancien temps, était un chef élu qui portait aux processions le bâton ou la bannière d'une confrérie.

<sup>80</sup> Jean Chevalier, *Les dictionnaires des symboles*, Editions Laffont, 1969

<sup>81</sup> danda : bâton de pèlerin, brahma danda ("bâton créateur") colonne vertébrale.



## Conclusion

En reprenant les termes de *l'Encyclopédie sur les Arts Martiaux d'Extrême Orient*, dans son article gun (bâton), on conclura en disant que « Le bâton reste et demeure tant l'arme fondamentale que l'outil servant à faire travailler son corps. »<sup>82</sup>. Comme toute technique ou outil, l'utilité et/ou les méfaits du bâton dépendent de l'usage que nous en faisons. Dans la pratique du Hata-Yoga, l'utilité du bâton doit être appréciée par rapport à la qualité des relations que cet objet technique nous permet de développer d'une part avec notre corps en tant que microcosme et d'autre part avec le macrocosme, notre univers d'origine.

Notre civilisation occidentale, nous habituant à vivre dans un environnement de plus en plus artificiel, il est préférable de travailler le bâton dans un environnement naturel. En effet, c'est dans la nature que nous pouvons comprendre, non pas seulement avec notre intelligence mental mais avec tous nos sens et avec tout notre corps, que les arbres, dont sont issus les bâtons, sont des êtres pleins de vie et d'énergie, qui ont leurs racines dans la terre et leur tête dans le ciel. Quel est l'élément naturel autre que le bois du bâton qui pourrait mieux nous aider à relier nos pieds à la terre et la tête au ciel ?

---

<sup>82</sup> *Encyclopédie des Arts Martiaux d'Extrême Orient*, article Gun



# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>1</b>
<b>Chapitre 1</b>	<b>3</b>
<b>Utilisation du bâton dans des pratiques proches du Yoga</b>	
<b>1. L'utilisation du bâton dans les pratiques corporelles chinoises</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Les arts martiaux, le Kung fu, le Quan fa</b>	<b>3</b>
<b>1.2. La gymnastique taoïste, le Dao-Yin et le Kung-fu</b>	<b>7</b>
<b>2.L'utilisation du bâton dans les gymnastiques thérapeutiques en Europe</b>	<b>14</b>
<b>Chapitre 2</b>	<b>21</b>
<b>Exemple de structuration d'une séance de yoga utilisant un bâton</b>	
<b>1. Prise de conscience de la posture "debout"</b>	<b>22</b>
<b>2. Prise de conscience des différents niveaux de respiration</b>	<b>22</b>
<b>3. Yoga égyptien, série dorsale</b>	<b>24</b>
<b>4. Yoga chinois, la famille des postures du dragon</b>	<b>29</b>
<b>5. Hatha yoga, exemples d'asanas avec utilisation du bâton</b>	<b>32</b>
<b>Chapitre 3</b>	<b>39</b>
<b>Les apports spécifiques de l'utilisation d'un bâton dans la pratique du yoga</b>	
<b>1. Aspects physiologiques</b>	<b>39</b>
<b>2. Aspects respiratoires</b>	<b>41</b>
<b>3. Aspects énergétiques</b>	<b>4é</b>
<b>4. Aspects symboliques</b>	<b>42</b>
<b>Conclusion</b>	<b>45</b>