

# Le salut : au delà du geste un rituel

Avril 2016

Régulièrement il m'est demandé d'expliquer ce que signifie ce que nous faisons en début et en fin de séance et que nous appelons le salut. Chaque école a son rituel, du geste de salut simple au plus recherché. Je ne pense pas me tromper en disant que la gestuelle du salut importe peu c'est le sens que nous lui donnons qui importe ces pratiques doivent se rejoindre quelque soit la façon dont nous le manifestons.

Je vais donc vous parler du salut, et de ses deux versions, que nous pratiquons dans notre école.

Dans les disciplines que sont le Qi Gong et le Tai Ji Quan comme dans tous les arts martiaux avec le salut nous entrons et sortons de la pratique.

Ainsi, l'espace dans lequel nous pratiquons prend une autre dimension. Avec le salut, je poses un acte, en tant qu'enseignante mais aussi élève :

- **Le salut comme signe de liberté**, je suis libre et avec cette liberté, je reconnais que ce qui va m'être enseigné et ce que je transmets ne m'appartient pas.
- **Le salut comme reconnaissance** des sources d'inspiration
- **Le salut comme connexion** avec les maîtres, les professeurs qui ont fait évoluer la pratique. Reconnaître les savoir, savoir faire et savoir être des maîtres qu'ils se sont transmis jusqu'à aujourd'hui.  
Reconnaître que la pratique va venir nourrir cet enseignement afin qu'il perdure.
- **Le salut comme marque de respect** vis à vis des élèves, de l'enseignant, du maître mais aussi vis à vis de l'espace et de la pratique. Quelque soit le lieu où nous pratiquons, nous ouvrons un espace/temps où la discipline prends une dimension spirituelle se reliant aux valeurs qui font que nous sommes sur un chemin d'accomplissement personnel et collectif. Le lieu de pratique est l'endroit où le contrôle et la maîtrise de soi sont enseignés avec la gestion des gestes mais aussi des émotions.
- **Le salut en tant qu'unité**, nous ne sommes jamais seul. Sur la base des principes du Yin/Yang en entrant dans la pratique nous provoquons un état de présence et d'omniprésence, présence à soi mais partout et en tous lieux avec ce qui nous entoure et même ce qui nous dépasse.

Dans notre école nous avons un salut, composé de deux parties. Entre nous nous parlons du « salut complet », la deuxième partie de ce salut nous le nommons le « salut simple ». L'apprentissage du « salut complet » ce fait quand nous connaissons l'ensemble de l'enchaînement du Tai Ji Quan.

## Le salut complet

Pieds parallèles, écartés à la largeur des épaules, bras détendus le long du corps, prendre quelques respirations tranquilles pour entrer dans l'état de Wuji et relâcher toutes les tensions du corps.

Prendre appuie sur la jambe gauche, rapprocher le talon droit puis le gauche. Les pieds forment un angle maximum de 90°. Rechercher et trouver l'axe vertical du corps, celui qui nous uni au ciel et à

la terre et le percevoir.

Croiser les bras devant le corps, le bras droit à l'extérieur. Former les poings en ramenant les bras le long du corps. Le fait de fermer les poings permet d'accumuler l'énergie au niveau du Dan Tien.

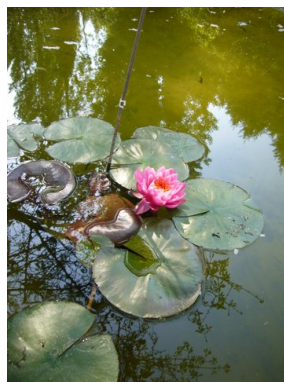
Fléchir les genoux. Donner un coup de poing avec la main droite et un coup de pied avec le pied droit (mouvement complexe à décrire car il y a en même temps une légère rotation du corps sur le côté droit et de l'arrière vers l'avant).

Reposer le pied droit en avant du corps et avancer le pied gauche d'un pas pendant que les 2 mains se rejoignent, la gauche formant un poing, la droite se posant à plat dessus.

Reculer le pied gauche puis le droit dans la position du départ et ramener les poings le long du corps.

Les mains paumes vers soi pouces et index se touchent formant un triangle inversé représentant la fleur de lotus.

La fleur de lotus symbolise l'accomplissement spirituel de l'être en réunissant les deux principes Yin et Yang. Poussant dans la vase elle réussit à s'épanouir sans tâche au dessus de l'eau.



Maintenant commence « **le salut simple** » avec le grand inspire.

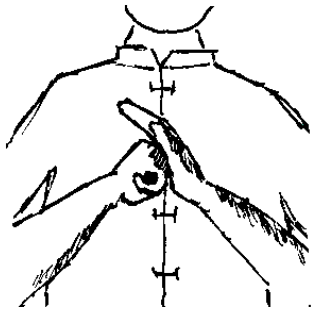
Pointer les doigts vers la terre en inspirant le tout, du plus bas jusqu'au plus haut. Ouvrir les bras latéralement et joindre les mains au-dessus de la tête. Créant ainsi **l'unité avec le ciel et la terre**.

Ramener les mains jointes au niveau du 3<sup>ème</sup> œil, entre les deux sourcils, dans une marque de **respect** en penchant légèrement le corps en avant.

Se redresser et amener les mains au niveau du cœur dans un signe de **gratitude**.

Tendre les bras devant soi, ouvrir les mains en gardant pouces et index en contact, la main forme un triangle la pointe vers le haut, signe **d'harmonie**.

Nous arrivons au grand expire, l'harmonisation avec le grand tout en montant les mains au-dessus de la tête et en redescendant les bras latéralement le long du corps en signe de **remerciement**.



Revenons sur le geste du poing droit fermé avec la paume gauche dessus, ce geste est commun a beaucoup de pratiques martiales

Pour Cyrille Javary « Symboliquement, je bride ma force et je la mets à ton service, dans l'idée de l'acte de quelqu'un de libre qui reconnaît et accepte de ne pas « tenir toutes les manettes »

Passage de la passivité vers l'action, l'union du yin justice et souplesse et du yang, la force qui ensemble représentent l'équilibre et l'harmonie dans la pratique celle du corps (XING), du souffle (QI) et de l'esprit (SHEN)

La signification du poing que forme les 2 mains ensemble reprend les principes taoïstes. Elles rappellent le yin yang : La main droite yang le soleil la main gauche yin la lune la lune qui tempère le soleil, la sagesse et l'intelligence, la force féminine et masculine.

Les deux idéogrammes rassemblés forment l'adjectif lumineux brillant clair ,net

On trouve une interprétation plus historique dans le livre Kung Fu de Roland Haberstezer p43 « A l'époque de la rébellion des loyalistes MING contre les mandchous QING », il était de coutume d'utiliser ce salut comme signe de reconnaissance... Faire se rencontrer le soleil et la lune était donc, grâce à un geste très simple, montrer son attachement à la cause révolutionnaire »

míng

明

lumineux / brillant / clair

rì

日

le soleil

yuè

月

la lune

Il est intéressant de retrouver dans un autre arts martial comme le Kung Fu une interprétations du salut Roland Habersetzer dans son livre le KUNG FU parle de l'attaque des points vitaux avec la frappe « en enclume » : « Il s'agit d'une frappe où une main paume ouverte se place à l'opposé de la face de la zone attaquée par le poing. Ainsi, l'onde de choc ne se disperse pas, reste en somme prisonnière dans le corps de l'adversaire et atteint tous les points vitaux par effet de ricochet. C'est

une théorie très séduisante et elle serait, selon certains maîtres, à l'origine du salut traditionnel (poing contre paume) qui symboliserait l'attaque la plus efficace (poing -marteau contre paume enclume). »

Plus loin il souligne que la représentation symbolique du lotus, le triangle inversé que font les mains est aussi un autre signe de ralliement utilisé par les rebelles MING contre le pouvoir TSING.

Un autre interprétation du salut nous est proposé par Jean Luc Saby dans son livre Tai Su Qi Gong : la cosmogénèse taoïste et le salut rituel. Pour lui « l'art martial se perd lorsque celui ci se détourne du salut ».

Jean Luc Saby propose 3 niveau d'interprétation du salut suivant que l'accent est mis sur la forme (XING) le souffle (QI) ou l'esprit (SHEN)

- **La forme** correspond à la gestuelle du salut avec l'ouverture et la fermeture des articulations , la flexion extension, et le lien entre les membres et la colonne vertébrale
- Quand l'attention est portée sur le **souffle** il s'agit plus d'un travail orienté sur les Dan Tien, les portes énergétiques du corps comme les Laogong...
- Enfin quand l'accent est mis sur **l'esprit** on retrouve la symbolique autour d'un espace/temps que l'on va ouvrir et fermer le temps de la pratique où tout se renouvelle perpétuellement. Le salut reproduira selon la philosophie taoïste la genèse du monde.



**Dans vos pratiques avez vous un salut ? Si oui que signifie-t-il ?**

[Le Kung-Fu : du débutant à l'expert de Roland Habersetzer](#)



[Tai Su Qi Gong & salut rituel Jing Li la cosmogenese Taoïste Jean-Luc Saby](#)