



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong



楊
澄
甫

Les 10 principes essentiels du Tai Chi Chuan

tels qu'énoncés par Yang Chengfu

1. Vide, éveillée, poussant vers le haut et énergique

« Poussant vers le haut et énergique » signifie que la tête est droite et comme suspendue par un fil qui pend du plafond, et que votre conscience afflue vers son sommet. Vous ne pouvez utiliser la force. Le faire raidira le dos et le cou, ce qui empêchera la libre circulation du Qi [prononcé « tchi » : force vitale] et du sang. Vous devez avoir une intention vide (ou libre) qui est éveillée et naturelle. Sans une intention vide, éveillée, qui pousse vers le haut et qui est énergique, vous ne pourrez élever votre conscience.

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Redressez la tête. Maintenez la tête et le cou naturellement élevés avec votre esprit concentré au sommet. »

2. Rentez la poitrine et allongez le dos

L'énoncé « rentrez la poitrine » signifie que la poitrine est légèrement maintenue concave, ce qui amènera le Qi à descendre au champ de cinabre (le « dan tian »). La poitrine ne doit pas être bombée. Si vous faites de la sorte, le Qi sera alors emprisonné dans la région thoracique, le haut du corps devient lourd et le bas du corps devient léger, et il sera alors facile pour les talons de s'élever du sol. « Allonger le dos » permet au Qi de demeurer au niveau du dos. Si vous arrivez à rentrer la poitrine vous pourrez naturellement allonger le dos. Si vous pouvez allonger le dos, alors vous serez en mesure d'émettre une énergie, venant de la colonne vertébrale, à laquelle nul ne pourra s'opposer.

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Maintenez la poitrine légèrement concave afin de permettre au souffle [le Qi] de descendre au « dan tian ». Caler la poitrine aide également à arrondir le dos. »

3. Détendez la taille

La taille gouverne le corps en entier. C'est uniquement après avoir relaxé la taille que les deux jambes auront de la force et que le bas du corps sera stable. L'alternance du vide et du plein dépend entièrement de la rotation de la taille, d'où la citation : « La source de la destinée réside dans les minuscules interstices de la taille.¹ » Lorsqu'une faiblesse se manifeste dans votre forme, vous devez chercher du côté de votre taille et de vos jambes.

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Détendez la taille. Tous les mouvements dépendent de la taille. Une taille détendue permet aux deux pieds d'établir une base solide. »

4. Distinguer le « vide » et le « plein »

La première règle dans l'art du Tai Chi Chuan est de pouvoir bien distinguer le « vide » et le « plein ». Si le poids de tout le corps repose sur la jambe droite, alors la jambe droite est dite « pleine » et la jambe gauche est dite « vide ». Si le poids de tout le corps repose sur la jambe gauche, alors la jambe gauche est dite « pleine » et la jambe droite est dite « vide ». Du moment où vous pourrez distinguer le « vide » et le « plein », alors seulement serez-vous en mesure d'effectuer des mouvements de rotation avec légèreté, agilité et presque sans effort. Si vous ne pouvez les distinguer, vos déplacements seront lourds et inadéquats, vous ne pourrez vous tenir d'une façon stable et il sera alors facile pour un adversaire de vous contrôler.

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Distinguez le « plein » du « vide » dans les postures. Ceci assurera la stabilité et la flexibilité dans le mouvement »

5. Caler les épaules et abaisser les coudes

« Caler les épaules » signifie que les épaules sont détendues, leurs articulations ouvertes et qu'elles descendent naturellement vers le bas. Si vous ne pouvez les détendre suffisamment, les épaules remonteront et entraîneront le Qi vers le haut, ce qui enlèvera la force de tout le corps. « Abaisser les coudes » signifie que les coudes sont détendues et pointent vers le bas. Si les coudes sont élevés, alors les épaules sont incapable de caler. Si vous désirez pousser une personne de cette façon, elle n'ira pas bien loin. C'est tout comme l'énergie « sectionnée » des arts martiaux externes.²

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Calez les épaules et les coudes. »

6. Utilisez l'intention au lieu de la force

Dans les Classiques du Tai Chi, nous retrouvons : « Ceci relève complètement de l'utilisation de l'intention au lieu de la force. » Lorsque vous pratiquez le taijiquan, permettez à votre corps tout entier de se détendre pour ainsi ouvrir les articulations. N'utilisez aucune force brute ne serait-ce même que la plus infime quantité de celle-ci, ce qui aurait comme résultat un blocage au niveau musculo-squelettique ou circulatoire qui vous restreindra et vous inhibera. Alors seulement serez-vous en mesure de vous déplacer d'une façon naturellement circulaire, effectuant des changements et des transformations avec légèreté et agilité. Certains se demandent : « Si je n'utilise pas de force, comment puis-je générer de la force? » Le réseau des méridiens d'acupuncture ainsi que les canaux qui parcourent le corps sont comme les cours d'eau de la Terre. Si les cours d'eau ne sont pas bloqués, l'eau circule; si les méridiens ne sont pas obturés, le Qi circule. Si vous déplacez votre corps avec force et raideur, vous obstruez les méridiens, le Qi et le sang sont bloqués, et les mouvements ne sont pas agiles; tout ce qu'une autre personne aura à faire est de commencer à vous guider et tout votre corps suivra. Si vous utilisez l'intention au lieu de la force, là où votre intention se dirige, le Qi s'y dirige aussi. De cette façon – du fait que le Qi et le sang affluent, circulant chaque jour à travers tout le corps, sans aucune stagnation – et après beaucoup de pratique, vous cultiverez la véritable force interne. C'est ce que l'on retrouve dans les Classiques du Tai Chi : « Seulement en étant extrêmement détendu serez-vous en mesure d'atteindre une force extrême. » Un véritable adepte du Tai Chi a des bras de fer immensément lourds qui semblent être recouverts de soie. Une personne qui pratique les arts martiaux externes paraît très puissante lorsque la force est employée. Mais lorsque la force n'est pas employée, cette personne est très légère et semble flotter. Nous voyons alors que sa force n'est qu'externe, superficielle. La force d'un adepte des arts martiaux externe est particulièrement facile à guider ou à dévier, n'ayant donc pas beaucoup de valeur [ou d'utilité].

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Utilisez l'intention au lieu de la force. »

7. Synchronisez les parties supérieures et inférieures du corps

Dans les Classiques du Tai Chi, « Synchronisez les parties supérieures et inférieures du corps » s'exprime par : « Depuis l'enracinement des pieds, initiés par les jambes, dirigés par la taille et manifestés par les mains et les doigts – des pieds, aux jambes, à la taille – complétez chaque mouvement en une seule impulsion.³ » Quand les mains bougent, la taille et les jambes bougent, et le regard bouge avec eux. Alors seulement pouvons-nous dire que le haut et le bas du corps sont synchronisés. Si une partie ne bouge pas, alors elle n'est pas synchronisée avec le reste.

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Coordonnez tous les mouvements des parties supérieures et inférieures du corps, ensemble. »

8. Harmonisez l'interne et l'externe

Ce que nous pratiquons en Tai Chi dépend de l'esprit [ou de la conscience], d'où la citation : « L'esprit est le général, le corps constitue ses troupes. » Si vous pouvez élever votre conscience, vos mouvements seront

naturellement légers et agiles, la forme sera ni plus ni moins qu'une alternance de vides et de pleins, d'ouvertures et de fermetures. Par « ouvertures », il ne s'agit pas seulement de l'ouverture des bras et des jambes; l'intention mentale [ou conscience active] doit s'ouvrir conjointement avec les membres du corps. Par « fermetures », il ne s'agit pas seulement de la fermeture des bras et des jambes; l'intention mentale [ou conscience active] doit se fermer conjointement avec les membres du corps. Si vous pouvez combiner l'interne et l'externe en une seule impulsion³, ils deviennent alors un tout indissociable.

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Créez une harmonie entre les parties internes et externes. »

9. (La pratique) Continuellement et sans interruption

Dans les arts martiaux externes, la force en est une acquise et d'une forme brute, qui a un début et une fin, parfois présente et manifestée, parfois absente ou épuisée, de sorte que lorsque la force initialement exprimée est épuisée et qu'une force nouvelle ne peut être manifestée, il y a alors un moment durant lequel il est extrêmement facile pour une personne d'être supplantée par un adversaire. En Tai Chi, l'intention est utilisée au lieu de la force, et du début à la fin, d'une façon douce et sans fin, un cycle de mouvements circulaires ininterrompus est complété pour revenir au début. On y retrouve la signification dans les Classiques du Tai Chi dans les citations : « Tout comme le fleuve Yangtse ou la Rivière Jaune qui coulent sans cesse », et « La force en mouvement, c'est comme dérouler des fils de soie ». Ces deux citations nous rappellent la nécessité d'exprimer le tout en une seule impulsion.³

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Maintenez la continuité. Tous les mouvements sont continus dans un cercle sans fin. »

10. Recherchez la quiétude dans le mouvement

Les adeptes des arts martiaux externes valorisent l'habileté à bondir et à s'immobiliser, et ils le font jusqu'à ce que leur souffle (le Qi) et leurs forces soient épuisés, de sorte qu'au terme de leur pratique il sont à bout de souffle. En Tai Chi, la quiétude est utilisée pour vaincre le mouvement, et même dans le mouvement, on retrouve la quiétude. Alors, lorsque vous pratiquez la forme, plus les mouvements sont exécutés lentement, mieux c'est! Lorsque la pratique est lente, votre respiration devient profonde et longue, le Qi descend au champ du cinabre (le « dan tian ») et il ne se produit pas de constriction ou d'élargissement nuisible des vaisseaux sanguins. Si l'élève s'applique soigneusement, il pourra peut-être comprendre le sens de ces mots.

Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo : « Tranquilité dans le mouvement. Le mouvement se produit alors qu'il y a une immobilité intérieure. »

Notes :

¹ Selon la culture chinoise, la taille semble être désignée par l'espace entre la deuxième et la troisième vertèbre lombaire (le « Ming Men ») plutôt que la région ceinturant le corps entre le bassin et la cage thoracique.

² Les arts martiaux externes, comme le Shaolin, enseignent l'utilisation de l'énergie à partir de certaines parties ou sections du corps, contrairement à l'utilisation de « l'énergie globale du corps dans son entier » préconisée par le Tai Chi Chuan.

³ De la traduction chinois-anglais, littéralement « un Qi » ou encore « un seul souffle ».

Droits d'auteur pour la traduction © 2000 International Yang Style Tai Chi Chuan Association. Tous droits réservés.

Source: traduit de <http://www.yangfamilytaichi.com/info/essays.htm> par Paul Duval, Institut QiShen

Les sections « Tel qu'enseigné par Yang Zhenduo » ont été ajoutées par Paul Duval, Institut QiShen

