



# Institut QiShen Institute

## Tai Chi & Qigong



### **Points importants pour la forme, les applications et l'entraînement**

par Sun Lutang

Les anciens sages ont écrit : « Si vous pouvez entraîner l'adversaire à pénétrer, puis l'amener vers le vide, vous pourrez utiliser quatre onces pour faire dévier mille livres. Si vous ne pouvez entraîner l'adversaire à pénétrer, puis l'amener vers le vide, vous ne pourrez pas utiliser quatre onces pour faire dévier mille livres. »

Cette citation a un sens profond et comporte une application très large; elle dépasse l'entendement du novice. Je continuerai donc avec une explication afin que ceux qui ont décidé d'approfondir leur étude puissent progresser dans leur pratique.

Si vous désirez arriver à entraîner l'adversaire à pénétrer, à tomber dans le vide, et devenir victime de votre utilisation des quatre onces pour faire dévier mille livres :

- vous devez d'abord vous connaître vous-même et connaître les autres.
- Si vous voulez vous connaître vous-même et connaître les autres, vous devez d'abord vous abandonner, céder, et suivre l'adversaire.
- Si vous désirez vous abandonner, céder, et suivre l'adversaire, vous devez d'abord en obtenir l'opportunité ainsi que la position supérieure.
- Si vous désirez en obtenir l'opportunité ainsi que la position supérieure, vous devez d'abord bouger le corps entier comme une unité coordonnée.
- Si vous désirez bouger le corps entier comme une unité coordonnée, le corps en entier ne doit pas comporter de désalignement.
- Si vous désirez que le corps en entier ne comporte pas de désalignement, votre esprit et votre qi doivent être stimulés.
- Si vous désirez stimuler votre esprit et votre qi, vous devez d'abord élever votre esprit.
- Si vous désirez élever votre esprit, vous ne devez pas laisser votre esprit se disperser extérieurement.

- Si vous désirez empêcher votre esprit de se disperser extérieurement, vous devez concentrer votre esprit et votre qi dans vos os, le devant de vos hanches doit avoir de la force, les épaules doivent être décontractées, et le qi doit être calé vers les bas.
- La force (jing) doit provenir des talons, se transformer dans les jambes, être emmagasinée dans votre poitrine, et transférée dans vos épaules. La taille dirige le tout.
- En haut, les bras coordonnent l'attaque.
- En bas, les jambes suivent.
- La force est transformée intérieurement.
- Céder, c'est fermer.
- Relâcher, c'est ouvrir.
- Lorsque immobile, tout est immobile.
- L'immobilité, c'est fermer.
- Au coeur de la fermeture se trouve le désir d'ouvrir.
- Lorsqu'en mouvement, tout est en mouvement.
- Le mouvement, c'est ouvrir.
- Se mouvoir à travers la forme représente le « gung fu » de la compréhension de soi-même.

Avant de bouger, vérifiez d'abord si le corps en entier est conforme aux principes énoncés plus haut. Si quelque partie du corps que ce soit n'est pas en conformité avec l'un ou l'autre des principes, effectuez immédiatement des corrections. C'est l'une des raisons pour lesquelles les postures doivent être effectuées lentement et non rapidement. Les mains qui frappent (pousse-mains) représentent le « gung fu » de la compréhension des autres, de la connaissance des autres dans le mouvement comme dans l'immobilité. Tout ceci implique toujours le questionnement de soi. Si la posture est correcte, dès que l'adversaire attaque je n'ai pas à changer ses actions de quelque façon que ce soit mais je prendrai avantage de son mouvement pour pénétrer. Je suis assuré d'emprunter sa force. L'adversaire se commet lui-même. Si vous n'êtes pas dans une situation de force, vous n'avez toujours pas résolu le problème de la « double pesenteur ».<sup>1</sup> La solution se trouve dans le yin et le yang, dans l'ouverture et la fermeture. C'est ce qui est exprimé dans « Connait toi toi-même et connaît les autres, et dans cent batailles tu goûteras à la victoire cent fois. »

Note:

<sup>1</sup> La « double pesenteur » survient lorsque la force est utilisée directement contre la force de l'adversaire, créant ainsi deux centres ou « poids ».

Source : “A Study of Taijiquan” by Sun Lutang, translated by Tim Cartmell, North Atlantic Books, pp 219-220. ISBN 1-55643-462-6 (Traduit de l'anglais par Paul Duval, Institut QiShen)



**Institut QiShen Institute**

*info@qishen.org – www.qishen.org*

450.623.8535 – 514.480.7164