

Les secrets des anciens maîtres de Tai Chi

Introduction :

Au cours des sept derniers siècles, de nombreux poèmes et chants ont été composés à la gloire du tai chi chuan. Ces compositions ont joué un rôle majeur dans la préservation du savoir et de la sagesse légués par les maîtres, et cela bien que, dans de nombreux cas, l'identité des auteurs et la date d'origine aient été perdues. Les points clefs de ces principes essentiels ont été transmis, sous forme de poèmes et de chansons oralement, de professeur à étudiant ; longtemps maintenus secrets ce n'est qu'au XXe siècle qu'ils ont été révélés au grand public.

Les secrets des anciens maîtres de Tai chi chuan de cette rubrique ont été traduits et commentés par Dr Yang Jwing-Ming qui s'est efforcé d'extraire autant que possible le sens du chinois original, en s'appuyant sur ses trente-sept années d'expérience et de compréhension du Tai chi.

Sommaire

1 – Le traité du tai chi chuan <i>de Zhang San-Feng</i>	2
2 – Le classique du Tai Chi Chuan <i>De Wang Zong-Yue</i>	3
3 – Les quatre importantes sentences de Yang Yu-Ting	5
4 – Les treize clés importantes pour réguler le corps.....	6
5 - Traité des treize clés (texte anonyme).....	8
6 - Les cinq clés mentales pour une étude sérieuse	9
7 - Les 23 clés fondamentales du TaiChi Chuan (Texte anonyme)	10

1 – Le traité du tai chi chuan de Zhang San-Feng

Une fois en mouvement, le corps se sent léger (Qing) et agile (Ling), les deux se conjuguant parfaitement

Les mots chinois Qing et Ling, traduits par « léger et agile », décrivent le mouvement des singes : réactif, contrôlé et capable de rapidité. Cette phrase implique un mouvement souple, relâché, doux, naturel et aisé. Quand ces conditions se trouvent réunies, il ne reste ni raideur corporelle, ni stagnation du Qi ni dispersion mentale.

La souplesse caractérise le moindre mouvement et l'on bouge naturellement, avec rapidité et efficacité.

Le corps doit se comporter de manière cohérente, toutes les parties reliées et unifiées par l'énergie (Qi) circulant à l'intérieur. L'ensemble des articulations doit être souple et relâché. Les muscles qui soutiennent les membres et ceux de la poitrine doivent aussi demeurer détendus. Les mouvements doivent être pratiqués jusqu'à ce qu'ils apparaissent naturels et l'on doit les exécuter sans le moindre effort.

Le Qi devrait être abondant et stimulé (Gu Dang), le Shen (l'esprit) devrait être contenu intérieurement

Afin d'être en mesure de stocker le Qi en abondance, il vous apprendre la respiration embryonnaire (Tai Xi), et si vous voulez guider le Qi dans votre corps, vous devez apprendre la Petite et la Grande Circulation. Seul ce travail d'énergie interne, pratiqué en plus de la forme, vous permettra d'exécuter votre Tai Chi selon les règles de l'art.

Pendant l'exécution de la forme, bien que le Qi soit abondant et actif, la pensée est centrée et parfaitement maîtrisée, évitant la dispersion du Qi. Contenir l'Esprit de Vitalité à l'intérieur implique de faire le calme, d'être patient et empreint de retenue dans ses actions. Vous évitez ainsi de laisser votre partenaire deviner vos intentions, sans perte de Qi. Quand l'esprit est contenu à l'intérieur, la pensée se trouve concentrée et contrôlée.

Aucune partie prise en défaut, Aucune partie déficiente ou en excès, Aucune partie déconnectée

Le tai Chi est un art martial interne. Afin de se protéger efficacement et d'extérioriser correctement le Jin, il faut pouvoir se tenir et se déplacer avec équilibre, précision et efficacité. La pensée doit vous permettre de vous enraciner dans le sol. Cet enracinement est utile pour manifester clairement son intention sans raidir son corps. Aucune posture, aucune partie du corps ne doit être exagérée ni étriquée. Chaque mouvement doit être exécuté en souplesse, avec la bonne mesure, la juste proportion de la force à appliquer pour réussir, tout en conservant une réserve. De plus, chaque posture doit être arrondie et impliquer tout le corps, en un mouvement continu, fluide et souple.

La racine se situe dans les pieds, le Jin ou mouvement est généré par les jambes, Maîtrisé (contrôlé) par la taille. Et extérioriser (exprimé) par les doigts. Des pieds à la taille en passant par les jambes, cela forme un ensemble intégré et unifié par le Qi que vous avanciez ou que vous reculez, vous parviendrez à saisir votre chance et à prendre l'avantage.

En exprimant le Jin au cours de la pratique du Tai Chi, le corps entier se comporte comme un fouet souple. En relâchant le corps et en apaisant l'esprit, il devient possible de s'enraciner. Une fois cet enracinement obtenu, les jambes peuvent générer le mouvement du Jin (puissance martiale). Cette puissance sera alors dirigée par la taille et émise par les mains en direction de la cible choisie. La taille agitée donc comme un volant de voiture, dirigeant la force comme les roues d'une voiture. Si vous êtes en étroit contact avec le sol et si cette connexion est assurée des pieds jusqu'à la taille, vous vous déplacerez comme un bloc unifié.

Le Qi du corps entier doit se retrouver unifié dans la technique. Il est important d'harmoniser la force et le Qi de la main Yang (active) avec l'enracinement des pieds, et d'harmoniser la force Yin qui permet de garder la tête suspendue, avec le Qi envoyé dans le Dan Tien. La clef permettant d'unifier le Qi et la technique réside dans la respiration correcte du Tai Chi Chuan.

Haut et bas, avant et arrière, gauche et droite, cela revient au même. Tout cela est en rapport avec le Yi (la pensée) et non avec l'extérieur.

Quel que soit le mouvement effectué et sa direction, on en revient toujours à la nécessité de coordonner la taille et les jambes. Quand vous bougez le corps ou les bras, ne recherchez ni la précipitation ni la force. Laissez plutôt votre pensée jauger la situation, trouver aussitôt la situation la plus efficace et diriger le corps. Tout cela dépend de la capacité de perception de votre Jin à l'écoute, par lequel vous utilisez la pensée pour tenter d'évaluer l'énergie mise en œuvre, afin de bouger ensuite en fonction de l'énergie captée. Une telle coordination de la pensée et du corps ne peut être réalisée qu'au travers d'une pratique persévérante, vouée à l'art et en harmonie avec la nature.

S'il y a un sommet, il doit y avoir une base ; S'il y a un devant, il doit y avoir un arrière ; S'il y a une gauche, il doit y avoir une droite.

La signification première de cette phrase est que vous devez vous maintenir au centre. Quand le haut et le bas, la gauche et la droite, l'avant et l'arrière sont équilibrés, vous êtes centré. Votre enracinement n'en sera que plus ferme.

Quand vous êtes correctement centré, votre pensée est dirigée sur le Dan Tien inférieur où le Qi va s'accumuler en abondance. Bien centré, vous êtes également en mesure d'utiliser votre taille pour diriger facilement votre action avec puissance et souplesse.

Si le Yi (pensée sage) désire aller vers le haut, il faut considérer le bas, cela signifie que si vous voulez déséquilibrer un adversaire, vous devez auparavant prendre en compte son enracinement. Une fois son enracinement détruit, l'adversaire court vers une défaite rapide et inévitable.

Il est primordial que vous distinguiez clairement le Yang du Yin au sein de votre propre corps et chez votre partenaire. La main qui agit sur le partenaire est Yang, tandis que l'autre est Yin. La jambe sur laquelle repose la majeure partie du poids est généralement Yang, mais une jambe Yin (telle la jambe avant en posture de fausse garde) devient Yang quand vous donner un coup de pied. Lorsque vous poussez, l'avant de la main est Yang, tandis que le dos de la main est Yin. Il vous faut aussi distinguer clairement le Yang du Yin chez votre partenaire et y donner la réponse correspondante. Quand votre partenaire attaque votre côté droit, celui-ci doit devenir Yin, mais faites en sorte de rendre votre côté gauche Yang pour l'attaquer. Pour réaliser correctement cette opération, tout votre corps – des pieds aux doigts, en passant par les jambes et les pieds – doit se comporter comme un fouet souple et se déplacer comme un seul bloc étroitement soudé.

2 – Le classique du Tai Chi Chuan De Wang Zong-Yue

Qu'entend-on par Tai chi ?

Il est généré par le Wuji et sa fonction alterne mouvement et immobilité, il est la mère de Yin et du Yang. En bougeant, il sépare. Au repos, il réunit

Il est possible de traduire Tai chi par « absolu » ou « extrême limite ». Wuji peut être traduit par « sans absolu », « sans limite », Wuji a aussi la signification de « non dualité ». Cela signifie que Wuji est uniforme et indifférencié, un point dans l'espace, résidant au centre de votre corps physique, mental et énergétique.

Dans la posture de départ de la forme du Tai chi, l'esprit est calme et libre, le poids du corps est réparti également sur les deux pieds. Cet état est appelé Wuji. Dès que l'esprit engage le corps à « saisir la queue de l'oiseau », les mains et les pieds se différencient entre substantiel et insubstantiel. C'est l'esprit qui fait bouger le corps et désunit le Wuji.

Sans excès ni faiblesse. Suivant l'adversaire, fléchir puis étendre

Rien dans votre posture ne doit être exagéré ni étriqué, rien de trop concave ou convexe. Quand vous collez à votre partenaire ou le suivez, ne faites que ce qui est approprié – ni plus ni moins. Dans la poussée des mains, quand votre partenaire pousse votre bras, cédez. Adhérez légèrement à son bras, épousant son mouvement sans vous détacher de lui ni tenter de lui résister. Quand il attaque, laissez passer avec élasticité. Quand il bat en retraite, étendez pour le suivre.

Quand l'adversaire est dur, je suis souple ; on appelle cela « céder »

Quand je suis l'adversaire, on appelle cela « adhérer »

Quand votre partenaire vous attaque, ne tentez pas de lui résister. Contentez-vous de lui laisser le passage et de conduire sa force vers le vide, de sorte que son attaque échoue. Le terme chinois traduit par « céder » signifie littéralement « passer son chemin ». Adhérer à votre partenaire veut dire maintenir le contact avec lui et suivre ses mouvements pour être en mesure de réagir avec pertinence au bon moment.

Si mon adversaire se déplace avec rapidité, je me déplace avec rapidité :

Si mon adversaire se déplace lentement, je le suis lentement.

Quoique la variété de combinaisons soit infinie, le principe est immuable

Le principe en œuvre ici, comme dans les deux sections précédentes, est d'adhérer à son partenaire et de suivre ses mouvements. Il est alors possible de réagir correctement quoi qu'il fasse. Bien qu'il existe de nombreuses techniques, elles représentent toutes des variantes de l'unique principe de base qui consiste à adhérer et à suivre.

Quand vous avez maîtrisé la technique d'adhérer et de suivre, votre conscience de ce que signifie « comprendre le Yin » s'aiguise. Quand vous avez « compris le Yin » vous pouvez accéder graduellement à la révélation (compréhension intuitive) de l'intention de votre adversaire. Mais seule l'étude approfondie et prolongée vous permet d'atteindre cette compréhension intuitive de l'adversaire.

Quand vous avez assimilé la tactique « adhérer et suivre » vous devez la maîtriser avec assez d'habileté pour l'appliquer aux différentes techniques. Vous commencez alors vraiment à percer à jour le Yin de votre partenaire et devenez capable d'interpréter ses intentions. Plus vous accordez de temps à la pratiquer, plus votre sensibilité s'aiguise.

Une énergie insubstantielle étire la tête vers le haut, le Qi descend dans le Dan Tien

Une énergie insubstantielle (Yin) étire vers le haut la tête et le corps qui semblent suspendus à un fil attaché au sommet de la tête. Cette énergie est équilibrée par le Qi emmagasiné dans le Dan Tien et jusque sous la plante des pieds. Quand la tête est dressée, l'Esprit de Vitalité peut s'élever et la vigilance s'accroître, le corps est droit et étiré du coccyx au sommet de la tête. Quand le Qi est descendu dans le Dan Tien, la pensée est au repos et l'enracinement affermi.

Ne flottez pas, ne vous penchez pas. Apparaissent soudainement et disparaissent aussi soudainement

La tête et le corps sont équilibrés et droits. Ne laissez pas votre corps flotter dans quelque direction que ce soit. Si votre posture reste détendue, centrée et équilibrée, si vous adhérez et suivez, vous êtes en mesure de contrer facilement et avec légèreté les initiatives adverses. « Disparaissent » devant l'attaque de votre partenaire et « apparaissent » pour attaquer au moment le plus inattendu.

Quand la pression est sur la gauche, la gauche devient insubstantielle

Quand la pression est sur la droite, la droite devient insubstantielle

Quand votre adversaire avance, le temps s'allonge pour vous ; quand votre partenaire bat en retraite, le temps se raccourcit pour lui.

Quel que soit l'endroit de votre corps visé par votre adversaire, vous le dérobez. Quand il tente de vous atteindre, vous vous escamotez hors de sa portée. Quand il tente de se retirer, vous adhérez à lui comme une colle. Il sent bien que vous êtes sur lui, déjà prêt à le pousser sans qu'il puisse s'échapper. Quoi qu'il fasse, vous adhérez et vous suivez. Pour cela, il faut vous entraîner à écouter de Jin (ressentir et développer la sensibilité de la peau). La sensibilité de la peau est un outil de communication entre votre corps et celui de votre partenaire.

Pénétrez (prenez en considération) le dicton « quatre grammes viennent à bout d'un quintal »

Le Tai chi chuan vous enseigne à vous fier à votre technique et à votre compréhension du partenaire plutôt qu'à la seule force ou à la rapidité. Quand vous aurez passé un grand nombre d'années à exécuter correctement la forme, votre corps sera vigoureux et vous aurez développé une énergie interne, force très différente de la force physique pure.

Débout vous ressemblez à une balance bien équilibrée, en mouvement, à la roue du chariot.

Votre corps doit se tenir droit, centré et en équilibre, exactement comme une balance sur laquelle repose deux poids en équilibre. Neutralisez les attaques adverses en déplaçant votre corps d'un seul bloc, le centre de gravité faisant office d'axe.

Quand l'adversaire presse sur un côté(ou) vers le bas, alors on doit le suivre.

Quand il y a double poids (résistance mutuelle) alors on stagne.

Quelle que soit l'attaque de votre partenaire, en haut ou en bas, à gauche ou à droite, ne tentez pas de lui résister. Essayez plutôt de céder et de suivre, de rester patiemment en contact avec lui en attendant le bon moment pour attaquer.

Le principe le plus important est de s'abandonner pour suivre le partenaire. Cela n'est pas le fait d'une attitude totalement résignée qui consisterait à le suivre passivement. Gardez le contact avec lui et suivre-le patiemment et consciencieusement, puis quand l'opportunité se présente, appliquer une stratégie d'attaque.

Adhérer signifie céder. Céder signifie adhérer.

Le Yin est inséparable du Yang. Le Yang est inséparable du Yin

Yin et Yang vont de concert, comprendre cela c'est « comprendre le Jin »

Il vous faut assimiler complètement ce principe toujours céder à l'attaque de votre adversaire tout en demeurant légèrement attaché à lui. Votre défense Yin dépend de son attaque Yang et lui est étroitement liée. Quand vous avez neutralisé son attaque, votre Yin devient Yang pour que vous puissiez attaquer.

Quand vous aurez appris comment le Yin extrême devient Yang et comment le Yang extrême devient Yin, vous connaîtrez la manière de moduler attaque et défense et deviendrez capable « d'emprunter » la force de votre partenaire. Quand vous saurez tout cela, vous saurez « comprendre le Jin » (le flux d'énergie)

Jin : il y a de nombreux types de *Jin* dans les arts martiaux mais ils concernent tous le flux d'énergie.

Cela va des *Jin* « Sentir » (sentir la puissance de l'autre) aux *Jin* « Neutraliser » (neutraliser ou dévier la puissance adverse) et aux *Jin* « Emettre » (émettre la puissance en impulsion lisse). En général, les plus hauts niveaux de *Jin* utilisent plus de Qi que de Li (force musculaire)

3 – Les quatre importantes sentences de Yang Yu-Ting

Les articulations sont relâchées, la peau et les poils chargés (c'est-à-dire nourris par le Qi)

Toutes les parties s'imbriquent les unes dans les autres, l'insubstantiel et l'habileté se trouvant contenus à l'intérieur.

Pour être souple, vous devez d'abord être détendu. Pour être correctement détendu, vous devez d'abord relâcher vos articulations. Quand vos articulations sont relâchées, votre corps peut se mouvoir comme un seul bloc et votre Jin peut s'extérioriser comme un fouet souple.

Pour extérioriser le Jin efficacement, vous devez d'abord disposer d'un Qi circulant en abondance dans tout votre corps. Mais il vous faut, en plus, connaître la façon de conduire le Qi jusqu'à la surface de la peau, afin de renforcer

le Qi défensif par la respiration corporelle (Ti Xi). Quand votre Qi défensif est fort, la sensibilité de votre peau peut se développer. Alors, votre Jin attentif est près à atteindre un haut niveau. Il faut développer le Jin attentif avant celui que l'on utilise pour suivre et pour adhérer.

Si l'on veut de surcroît que le Jin du Tai chi puisse se manifester en souplesse, il faut prêter attention aux articulations du corps. Elles sont toutes constituées de deux os ou plus, reliés par des ligaments. Afin que votre Jin soit généré à partir des pieds, puis diriger par votre taille pour se manifester dans vos mains, votre corps devra être traité comme un seul bloc (comme un fouet souple), toutes les articulations s'épousant étroitement sans le moindre défaut. Alors seulement, vous pourrez extérioriser votre Jin adroitement et efficacement.

Il existe plusieurs techniques d'entraînement pour développer le Qi en abondance et pour apprendre à conduire dans les différentes parties du corps ce Qi accumulé. La méditation assise peut vous aider à développer le Qi dans le Dan Tien et vous permet de n'utiliser que la pensée et la respiration pour conduire le Qi dans les vaisseaux Gouverneur et Conception. La méditation assise et le Gigong dynamique sont de nature à vous faire découvrir la façon de mobiliser le Qi pour soutenir le mouvement physique. Le Gigong en spirale vous aidera à développer la sensibilité de la peau et améliorera la santé et la flexibilité de vos articulations. Une pratique correcte du tai chi et de la poussée de mains doit englober la pratique de la forme, du Gigong et de la méditation immobile.

Si vous réunissez toutes les conditions exposées plus haut, vos mouvements sembleront agiles et votre esprit de vitalité élevé. Vous commencerez à comprendre que la pratique du tai chi va bien au-delà de l'apprentissage de la forme, et vous serez en mesure de percevoir les choses comme des interactions énergétiques plutôt qu'appartenant à un monde physique statique. Vos partenaires d'entraînement vous apparaîtront comme des formes dynamiques de l'énergie, et non plus comme des corps physiques en proie à la maladresse. Quand vous serez arrivé à ce stade, vous serez capable d'adapter habilement stratégie et tactique à n'importe quelle situation. Vous connaîtrez votre partenaire, mais lui ne sera pas en mesure de vous connaître. C'est pourquoi il est dit que votre habilité est contenue à l'intérieur.

4 – Les treize clés importantes pour réguler le corps

Xin (la pensée émotionnelle) au repos, servez-vous du Yi. Votre corps se tient droit et relâché.

Xin représente la pensée émotionnelle, qui agit comme un singe, tandis que Yi représente la pensée sage dont la puissance potentielle, comme celle d'un cheval, peut être contrôlée. Quand votre pensée émotionnelle est au repos, votre esprit est clair et votre jugement correct.

Vous devez vous relâcher et éviter de vous crispier. Pour cela, gardez le corps centré et toutes les articulations détendues. Alors, pensée et corps resteront centrés et votre raisonnement ne s'en trouvera ni altéré ni confus.

Le relâchement amène la souplesse. Au sein de la souplesse réside la force.

Pour extérioriser le Jin du tai chi aussi doucement qu'un fouet, vous devez d'abord apprendre à vous relâcher. Toutes vos articulations doivent être bien coordonnées et sans raideur.

Mouvement en courbe et en spirale (enroulé), la pensée du corps centrée, et le corps énergétique (Qi) arrondi.

Lors de votre pratique du tai chi chuan, vous devez maîtriser la technique de l'enroulement. Il s'agit d'un mouvement spiralé qui vous permet de passer du Yin au Yang et du Yang au Yin. De plus, une fois que vous avez compris cette technique d'enroulement, vos mains se trouvent toujours au-dessus des membres de votre partenaire, de sorte que vous dirigez toute la manœuvre. Quand c'est le cas, vous placez votre partenaire en position défensive.

La technique d'enroulement doit être exécutée avec le corps tout entier et non seulement avec les bras. Pour atteindre cet objectif, le corps doit être arrondi et se déplacer selon un schéma circulaire. Car seuls les mouvements arrondis confèrent à l'enroulement son efficacité.

Le mouvement vient de la taille et de la colonne vertébrale. Le Jin parvient aux quatre extrémités.

Toutes les actions entreprises pour contrer celles de votre partenaire doivent être exécutées par la taille et la colonne vertébrale. La taille est le volant du Jin ; elle conduit le Jin que vous émettez et neutralise le Jin adverse.

Si vous savez diriger le Jin, mais s'il n'atteint pas vos doigts, vos efforts n'ont servi à rien. Votre cible devrait mentalement se trouver à environ vingt centimètres au-delà de vos mains. C'est à cette condition que votre Jin sera à la fois utile et efficace.

Trois points alignés, six unifiés en harmonie

Haut et bas formant une ligne verticale

Par six unifications, il faut entendre l'unification des deux mains et des deux pieds, des deux coudes et des deux genoux, des deux épaules et des deux hanches. Quand tous ces points se trouvent unifiés, les mouvements sont coordonnés du haut jusqu'en bas et vous êtes bien centré.

Quand toutes ces conditions sont réunies, le sommet de la tête (Baihui) et le périnée (Huiyin) se trouvent alignés verticalement. Vous êtes alors parfaitement centré et équilibré. Il vous est alors possible de développer un enracinement solide et d'élever l'esprit de vitalité.

L'énergie invisible maintient la tête suspendue, le Qi descend dans le Dan tien inférieur

La manifestation de l'énergie Yin fait descendre le Qi dans le Dan tien inférieur. Si vous comprenez cet équilibre tant interne qu'externe du Yin et du Yang vous saisissez l'un des secrets les plus subtils du tai chi chuan.

Rentrez la poitrine et étirez le dos. Arrondissez le Kua (le côté interne des cuisses) et relâchez la taille

Rentrer la poitrine et étirer le dos débouchent sur l'action de Peng (parer). Celle-ci vous permet de céder à la force adverse tout en accumulant le Jin dans votre posture (c'est-à-dire dans la poitrine et la colonne vertébrale) ; de plus, vous devez affermir le côté interne des cuisses (Kua), ce qui vous permettra de renforcer la connexion entre votre corps et l'enracinement de vos jambes. Relâcher la taille signifie détendre la taille. Etant donné que la taille dirige la puissance, elle doit être souple et détendue.

Laisser tomber le coude et relâchez l'épaule. Assurez la position du poignet et détendez les doigts

Quand vous laissez tomber les coudes et relâchez les épaules, le Jin extériorisé par les membres supérieurs est solidement ancré, de sorte que vos bras et votre corps sont connectés et bien enracinés. Si, au contraire, les coudes sont relevés et les épaules remontées, le Jin proviendra des bras et non du corps. Quand vous émettez le Jin par les paumes, vos poignets et vos doigts sont d'ores et déjà totalement détendus et vous procurent une sensation de bien-être. Cette détente permet au Qi d'atteindre facilement les paumes.

Fléchissez les genoux et arrondissez l'entrejambe, la hanche n'en sera que plus solide.

Quand les genoux sont fléchis et non verrouillés, ils demeurent détendus et mobiles. Si vos genoux sont verrouillés, vos déplacements seront malaisés et lents. L'entrejambe doit être arrondie pour que le point HuiYin (le périnée) soit relâché et détendu. Le Qi circulera ainsi sans entrave dans l'orbite « de la Petite et de la Grande circulation ». Qui plus est, quand l'entrejambe se trouve arrondie, la taille et les lombaires sont relâchées. Votre enracinement est alors solide et vous pouvez utiliser la taille pour diriger le Jin librement et aisément.

Le regard suit les mains, les pas suivant le rythme du corps

Avant tout contact physique, vos yeux se fixent sur votre partenaire. Votre regard doit être capable de déceler le moindre mouvement de votre partenaire. Mais lorsque le contact est établi, il vous faut encore écouter (ressentir) son Jin, le comprendre et y adhérer. A ce moment-là, la sensibilité de votre peau devient un atout d'extrême importance. Lorsque le contact physique est rompu, l'importance de yeux redevient primordiale. Le regard suit les mains pour les intercepter et les bloquer.

La vitesse demeure constante, légèreté et enracinement (lourdeur), tous deux requis.

Quand vous exécutez la forme du tai chi, vous devez veillez à ce que votre vitesse soit constante, ce qui vous permet de coordonner harmonieusement respiration, pensée et mouvement. Il est nécessaire que vous appreniez à conduire le Qi par la pensée vers le bas afin d'établir un fort enracinement (devenir lourd). Vous devez cependant être agile et léger quand vous décidez de vous déplacer.

La vitesse de votre action dépend de celle de votre adversaire. S'il est rapide, vous aussi ; s'il est lent, vous suivez lentement. Quand il est lourd vous devenez léger. Et quand il est léger, alors vous voilà devenu lourd.

Générez de l'intérieur, émettez à l'extérieur, en accord avec la respiration

La respiration revêt une importance stratégique. La respiration suit l'action, mais reste harmonieuse. Elle est rapide quand l'action est rapide, et lente quand l'action est lente. Cependant, elle demeure tout le temps profonde, harmonieuse et calme, sans être faible ni désordonnée. Quand votre respiration se précipite, votre esprit perd ses repères et s'éparpille, provoquant un mauvais approvisionnement de votre corps en oxygène. Si votre respiration est harmonieuse, votre esprit demeure calme, même si vos mouvements et votre respiration sont rapides.

5 - Traité des treize clés (texte anonyme)

1- Pivoter sur les pieds

Votre enracinement corporel réside dans vos pieds. Quand votre corps se tord et se tourne, le mouvement part de vos pieds pour se poursuivre jusque dans vos doigts et votre tête suffisamment stable pour que vos mouvements soient contrôlés et précis.

2- S'appuyer sur les jambes

Ce sont les jambes qui fournissent l'énergie pendant la marche, le haut du corps agit très peu et ce sont les jambes qui accomplissent tout le travail. Quand vous poussez ou cédez, vos jambes portent la moitié supérieure de votre corps, qui demeure relâchée.

3- Flexibilité des genoux

C'est la position fléchie des genoux qui vous donne l'élasticité des jambes, indispensable pour générer et accumuler le Jin. La force et la flexibilité des tendons des genoux déterminent en grande partie la force et l'efficacité de tout le corps.

4- Une taille active

C'est la taille qui contrôle votre énergie et vos actions défensives et offensives. Pour leur efficacité, elle doit donc être flexible et relâchée.

5- L'agilité passe par le dos

L'énergie générée par les jambes est dirigée par la taille pour se répandre dans le corps. Celui-ci, et tout particulièrement le dos, doit être relâché afin que l'énergie puisse être mobilisée librement et avec précision

6- Le Shen (l'esprit), comme un fil, étire la tête vers le haut

Le classique du Tai Chi de Wang Zong-Yue affirme qu'une énergie insubstantielle étire la tête vers le haut, comme si celle-ci se trouvait suspendue à un fil. Cet étirement favorise la relaxation corporelle et l'élévation de l'Esprit de Vitalité jusqu'au sommet de la tête.

7- Le Qi doit être fluide et circuler dans le corps tout entier

Cultivez le Qi de sorte qu'il puisse emplir tout votre corps et circuler dans tous les méridiens. Cela vous débarrassera du Qi stagnant, responsable des ennuis de santé. La pratique de la forme du Tai Chi stimule et mobilise le Qi et l'entraîne à soutenir le Jin

8- Transporter le Qi jusque dans les paumes

Pour que le Tai Chi vous soit profitable, vous devez être capable de vous servir de la pensée pour conduire le Qi instantanément vers n'importe quelle partie du corps, et particulièrement vers les mains.

9- Le Qi passe par les doigts

Vous devez être en mesure de mobiliser le Qi des paumes jusque dans les doigts, car c'est précisément là que s'exprime la volonté.

10- Le Qi se condense dans la moelle des os

C'est le côté Yin du Jin qui permet de stocker le Qi dans la moelle des os. La moelle des os est une usine à fabriquer les cellules sanguines. Quand le Qi y est abondant, les cellules sanguines produites sont saines et nombreuses, développant l'énergie et conservant la jeunesse.

11- Se concentrer sur l'écoute

Pendant la pratique de la poussée des mains ou de combat, vous devez prêter une attention toute particulière à votre partenaire. Vous devez être très sensible à ses mouvements et à son énergie. Vous y parviendrez grâce à la sensibilité de votre peau et par l'intermédiaire de vos yeux. Dans le Tai Chi, on appelle cela « écouter »

12- Respirer par le nez

La respiration s'effectue en général par le nez et doit être régulière, détendue et naturelle. A moins que vous n'émettiez le Jin avec le son Ha, conservez habituellement la bouche fermée.

13- Expirer et inspirer à l'intérieur des poumons.

Cela signifie que votre respiration devrait être profonde et prendre naissance à la base de l'abdomen, afin que le Qi puisse descendre dans le Dan Tien inférieur. Si votre respiration est large et calme, votre esprit s'apaisera, votre Qi se clarifiera et votre métabolisme se trouvera nettoyé de ses impuretés.

6 - Les cinq clés mentales pour une étude sérieuse

Texte anonyme (traduit par Yang Jwing Ming)

- 1- *Adonner-vous à l'étude de façon extensive et intensive*
- 2- *Chercher et questionnez sans relâche*
- 3- *Accordez-vous le temps nécessaire à la réflexion*
- 4- *Sachez faire la part des choses*
- 5- *Travaillez avec persévérance*

Au cours de nombreux siècles, le Tai Chi Chuan s'est étoffé et affiné. Pour maîtriser véritablement cet art, vous devez étudier la forme en solo, y compris les applications de tous les mouvements, la séquence exécutée à deux, les armes, la méditation et le Gigong. Vous devriez pratiquer la poussée des mains avec autant de partenaires que possible, afin d'expérimenter une gamme étendue de morphologie et de caractères. Restez humble et ouvert, à l'écoute de ce que chacun peut vous apprendre. Plus vous questionnez et cherchez, plus vous apprendrez. Réfléchissez soigneusement à tout ce que vous entendez et voyez, discernez le bon et le mauvais, distinguez le vrai du faux et déterminez la valeur et l'utilité des choses. Mais le plus important reste la persévérance. Il est souhaitable d'apprendre auprès de professeurs qualifiés et bien sûr, le talent individuel apporte une aide précieuse. Si vous n'avez ni la volonté ni la possibilité de vous entraîner sérieusement, tout cela ne vous sera d'aucune utilité

7 - Les 23 clés fondamentales du TaiChi Chuan (Texte anonyme)

1- *Une énergie insubstantielle étire la tête vers le haut*

La tête doit sembler suspendue par le haut. Cela élève l'Esprit de Vitalité et permet au corps de bouger avec légèreté et agilité.

2- *L'œil luit lorsque l'Esprit est concentré.*

Quand l'Esprit d'une personne est concentré et élevé, ses yeux brillent et elle peut discerner le moindre mouvement de son partenaire.

3- *Rentrez la poitrine, arrondissez le dos.*

Entre les épaules, le dos donne l'impression d'être soulevé, et la poitrine est légèrement rentrée. Cette position laisse la poitrine relâchée et crée un cercle défensif formé par le dos et les bras. Elle permet aussi de neutraliser l'attaque du partenaire et de stocker l'énergie au sein de la posture. C'est la clef du Jin Peng (parer).

4- *Relâchez les épaules, laissez tomber les coudes*

Laisser tomber les épaules et les coudes aide au relâchement et facilite la transmission de l'énergie dans les mains. Quand les coudes et les épaules sont en position basse, le Jin peut affluer de la taille jusque dans les mains, de sorte qu'elles fonctionnent comme une seule unité. Sinon, le Jin sera interrompu. Abaisser les coudes et les épaules permet en outre de verrouiller les points vitaux, tels que les aisselles, en prévision d'une attaque. Cette posture vous aide aussi à neutraliser les attaques que votre corps, formant un bloc compact, esquivera ou déviara plus facilement.

5- *Assurez la position des poignets, étendez les doigts.*

Quand la main se trouve en extension, la paume vers le bas, « assurer la position du poignet » signifie le baisser légèrement, de sorte que la base de la paume soit orientée vers l'avant. Cela facilite la frappe avec la paume. Pensez à conserver le poignet relâché. « Étendez les doigts » signifie que les doigts sont tendus, mais sans raideur. Cette position ne doit pas être exagérée. Entraînez-vous à garder les doigts bien droits pour que la circulation de sang et du Qi ne soit pas entravée. C'est la clef du Jin Pousser (An).

6- *Le corps est centré et droit*

Le corps doit être droit et dressé, sans pencher d'un côté ou de l'autre.

7- *Rentrez le sacrum*

Le sacrum doit être légèrement rentré et relevé, de sorte que le bassin soit convenablement positionné et le bas du dos bien droit. Quand on laisse l'extrémité du sacrum partir vers l'arrière, le bassin est basculé vers l'avant et les lombaires s'arrondissent vers l'intérieur. Cela prive le bas de l'abdomen de son soutien et laisse le ventre ressortir en avant. La cambrure des reins s'avère un handicap dans la transmission de l'énergie le long de la colonne vertébrale. Par conséquent, il est très important de conserver le sacrum rentré et étiré vers le bas. (On dit qu'il faut racler le sol avec le sacrum).

8- *Relâcher la taille et les cuisses*

La taille contrôle et oriente la force. Les cuisses assurent le lien entre la taille et les genoux, clefs de tout mouvement et de la production de force par les jambes. Par conséquent, il est important de conserver le relâchement et la mobilité de la taille et des cuisses.

9- Les genoux semblent relâchés, mais ne le sont pas

Dans le TaiChi, le Jin est généré par les jambes. Dans ce but, celles-ci doivent se comporter comme des ressorts pour libérer la puissance. Les genoux doivent donc être relâchés. Cependant, comme elles représentent un élément essentiel pour le déplacement stratégique au cours du combat, les jambes doivent se mouvoir prestement tout en restant solides. Pour conjuguer rapidité et enracinement, les genoux doivent pouvoir varier aisément leur flexion. Cette phrase signifie que, même si les genoux donnent l'impression du relâchement, ils peuvent se tendre chaque fois que c'est nécessaire.

10- La plante des pieds demeure au contact du sol (pieds à plat)

Les pieds (ou le pied) doivent toujours reposer sur le sol, à plat et détendus, de sorte que l'enracinement soit stable. A moins que la posture elle-même ne l'exige, ne laissez pas reposer le poids du corps uniquement sur les talons ou les orteils. **Répartissez-le plutôt sur toute la surface du pied.** Prenez garde à ce que les bords internes de la plante du pied ou les chevilles ne s'affaissent. Portez votre attention sur le centre du pied, juste en arrière de la Source Bouillonnante. Ce point correspond naturellement au centre de gravité du corps.

11- Haut et bas se suivent, le corps entier est unifié comme un bloc (ses différentes parties sont harmonieusement coordonnées)

Le corps tout entier doit se mouvoir d'une façon unifiée et coordonnée. Le mouvement engendré par la partie supérieure du corps détermine celui des jambes qui, elles-mêmes, contrôlent la partie supérieure du corps. Bras et jambes doivent se mouvoir de concert.

12- Distinguez l'insubstantiel du substantiel

Le corps, dans sa totalité comme en chacune de ses parties, comporte un aspect substantiel et un autre insubstantiel. Habituellement et à n'importe quel moment, une seule jambe et un seul bras devraient être substantiel. C'est l'action de votre partenaire qui détermine le caractère substantiel ou insubstantiel de chaque partie de votre corps. Quand votre partenaire est substantiel, vos points de contact deviennent insubstantiels, mais vous restez substantiel ailleurs, que cela soit à gauche, à droite, en haut ou en bas. Aussi devez-vous comprendre clairement la nature de l'attaque de votre partenaire : substantielle ou insubstantielle ? Très souvent, il arrive qu'une personne transforme une force substantielle en force insubstantielle, et vice-versa. Vous devez donc connaître non seulement vos propre Yin et Yang amis également ceux de votre partenaire. Vous connaissez alors ce dernier, sans pour autant que lui vous connaisse. Vous êtes capable de le contrôler, mais lui ne peut vous contrôler.

13- L'interne et l'externe se coordonnent mutuellement, respirez de façon naturelle

La respiration, le Qi la force musculaire et le Yi doivent agir ensemble. La respiration doit être apaisée et accompagner aisément l'action. Si la respiration est tendue ou saccadée, la tension s'installe dans le corps, la pensée est instable et le flux de Qi est entravé et incapable de soutenir le Jin.

14- Utilisez le Yi (la pensée), et non le Li (la force physique)

Cela signifie que pour venir à bout de votre partenaire, il est préférable que vous utilisiez l'habileté, la technique et l'intelligence plutôt que la force physique. Cela signifie également que lorsque vous appliquez une technique, vous ne devez penser qu'à votre action présente : pousser votre partenaire, lui immobiliser un bras, etc... Ne pensez ni au Qi ni à la force, ni au corps, ou votre attention se trouvera dispersée et votre technique affaiblie. Quand vous faites appel au Yi (la pensée) pour bouger, votre Qi est automatiquement mobilisé, mais quand vous utilisez le Li, vous êtes plus tendu et la circulation du Qi est entravée.

15- Le Qi circule dans tout le corps, il se divise pour monter et descendre

Dans le TaiChi, le Qi ne doit pas seulement être abondant. Il doit aussi circuler doucement à travers tout le corps. Si le Qi circule librement, la pensée peut le conduire afin qu'il dynamise la puissance musculaire et permette une manifestation efficace du Jin. Quand vous conduisez le Qi pour extérioriser le Jin, il se divise en deux principaux courants, l'un passant dans les doigts, l'autre descendant jusqu'à la plante des pieds pour consolider l'enracinement. On dit : il y a un haut, il y a un bas, il y a un avant, il y a un arrière » cela signifie que vous êtes centré.

16- Le Yi et le Qi sont interdépendants (c'est-à-dire que le Yi bouge et que le Qi suit)

Le Qi suit la pensée ; il s'accumule à l'endroit où se porte votre intention, quel qu'il soit. C'est la raison pour laquelle une autodiscipline de l'esprit est si importante.

17- Toutes les postures de la forme s'enchaînent doucement. Ni brusquerie, ni opposition ; le corps entier se sent à l'aise

La séquence entière doit s'écouler doucement, du début jusqu'à la fin. Elle ne doit pas connaître d'interruption, de secousse ou d'angle vif. Les mouvements doivent être naturels et votre corps à son aise. Au sein de chaque posture, toutes les parties du corps sont engagées, soit directement, soit pour apporter un rééquilibrage. Aucune partie du corps ne doit entraver ce flux unifié.

18- La douceur réside au sein de la forme

Chaque forme de la séquence doit être exécutée doucement, en utilisant le Yi, le Qi et le corps de façon unifiée.

19- Les postures ne doivent être ni étriquées ni exagérées (ni limitées ni excessives). On doit rechercher au sein des postures le centre et la rectitude

Votre corps doit se tenir de façon naturelle, centrée, équilibrée et bien maîtrisée. Bras et jambes ne doivent être ni trop étendus ni recroquevillés. Efforcez-vous d'être efficace.

20- Vos tactique doivent être dissimulées et non ostensibles

Votre partenaire doit se trouver incapable de deviner ou de prévoir vos intentions. Vos tactiques d'attaque et de défense doivent demeurer dissimulées et imprévisibles pour mieux tromper votre partenaire.

21- Réussir à rester calme en pleine action

Vous devez conserver un état méditatif au sein de l'action. Vous resterez calme et votre esprit demeurera clair.

22- Réussir l'action en restant calme

En demeurant dans un état méditatif, vous mobiliserez votre Qi et votre corps naturellement et correctement, sans recourir à l'effort conscient.

23- Léger, puis agile. Bougez, ensuite, variez

Voilà résumé tout le TaiChi ! La première exigence est la clarté d'esprit, le relâchement du corps, la circulation du Qi. Alors, vous serez léger. Si vous adhérez à votre partenaire sans lui résister ni le laisser partir, vous serez agile. Vous pourrez alors vous lancer à l'attaque ou vous défendre, mais pensez à varier vos techniques pour que votre partenaire ne puisse deviner vos intentions.