



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong



楊
振
鐸

Tai Chi Chuan traditionnel de style Yang
Forme à mains nues des 103 postures

Position de l'archer : deux points importants

par Yang Zhenduo

On retrouve dans le livre de Yang Zhenduo intitulé « Zhongguo Yang Shih Taiji » et publié en 1997, une section intitulée « Points importants » pour chacune des postures. Les points importants sont combinés pour les postures « Parer à gauche » et « Parer à droite ». Les points trois et quatre de ce groupe sont particulièrement intéressants et une traduction vous est présentée ci-dessous.

3. Lorsque vous effectuez la position de l'archer, et comme le poids est transféré d'un pied à l'autre, vous devriez porter une attention particulière à la composition symétrique des deux forces opposées – une jambe pousse vers l'avant et l'autre pousse vers l'arrière ou résiste. Que ce soit la jambe à l'avant qui pousse vers l'arrière avec la jambe de derrière qui résiste, ou la jambe de derrière qui pousse vers l'avant avec la jambe à l'avant qui résiste, les forces doivent être coordonnées afin d'éviter de pousser trop fort ou de résister trop fort, ou encore de pousser dans le vide n'ayant aucune résistance pour compenser. La taille, si bien en contrôle, peut diriger les quatre membres [les jambes et les bras], faire en sorte que le haut et le bas du corps travaillent de concert, pour ainsi mieux compléter tous les mouvements et postures. Mais si vous ne pouvez contrôler les membres inférieurs et qu'ils ne suivent pas ce qui se passe avec le reste du corps, et même si la taille a le pouvoir de diriger les quatre membres, c'est peine perdue. Alors, dans le domaine du Tai Chi, lorsque nous mettons particulièrement l'emphase sur l'utilisation du mouvement du corps dans son entier, c'est en fait cet équilibre des forces opposées, cette coordination mutuellement restrictive du corps en entier. Comme les gens disent souvent, « Le Tai Chi est un exercice pour tout le corps » et il est différent des autres activités qui font bouger des sections ou des parties du corps seulement. J'espère que vous aller travailler fort à incorporer ce point dans votre forme.



4. Voici comment effectuer la position de l'archer : Alors que la jambe qui avance descend vers le sol, touchez le sol avec le talon d'abord, puis les orteils agrippent le sol et, finalement, le genou fléchit et avance vers l'avant. Durant tout le processus, alors que la jambe « pleine » pousse vers l'avant et que la jambe « vide » résiste, une qui transfère et une qui reçoit la force, (spécialement dans le cas de la jambe qui résiste, la jambe « vide ») vous ne devez jamais cesser de pousser ou de résister mais, également, vous ne devez pas pousser ou résister avec trop de force. Si vous arrêtez l'une des deux forces opposées alors vous perdrez votre équilibre et si vous utilisez trop de force vous vous raidirez; ni l'un ni l'autre est bon. Si vous arrivez à bien établir cet équilibre, cela créera des conditions favorables pour que le haut et le bas du corps puissent travailler de concert durant les mouvements de transition. Dans l'extension de la jambe « pleine » (la jambe arrière) vers sa position ultime dans la position de l'archer, tout comme dans l'extension d'un bras, procédez à son extension jusqu'à ce qu'elle soit presque complètement tendue, mais pas tout à fait tendue. Si vous la tendez complètement, alors la jambe semblera forcer et paraîtra raide. Si la jambe arrière est trop fléchie, la force de poussée ne pourra se manifester, et vous paraîtrez avoir beaucoup de force sans pouvoir l'utiliser. La résistance de la jambe « vide » passe par un processus d'engagement graduel. Touchez le sol avec le talon d'abord, continuez en laissant toucher le dessous du pied, puis les orteils agrippent le sol et, finalement, le genou fléchit et avance vers l'avant, permettant au genou et au tibia de s'incliner légèrement vers l'avant et augmentant la résistance de la jambe de devant de façon à empêcher le genou de dépasser le bout des orteils. De cette façon, avec une jambe qui pousse et l'autre qui résiste, aucune des forces abandonnant ou devenant trop forte, le bas du corps deviendra beaucoup plus fort et beaucoup plus stable. Notez que si le genou et le tibia de la jambe de devant se retrouvent perpendiculaires au sol il sera difficile d'utiliser la force de résistance et la jambe de derrière sera incapable de développer la puissance dans sa poussée vers l'avant. Si le genou dépasse le bout des orteils, vous perderez votre équilibre et la jambe de derrière sera incapable de développer assez de puissance. C'est seulement lorsque vous permettrez au genou et au tibia de s'incliner légèrement vers l'avant, avec le genou qui ne dépasse pas le bout des orteils, que vous pourrez adéquatement amener la pleine puissance des deux forces, l'une poussant et l'autre résistant, à se manifester.

Droits d'auteur pour la traduction © 2000 Yang Zhenduo. Tous droits réservés.

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



www.yangfamilytaichi.com
www.qishen.org