



Institut QiShen Institute

Tai Chi & Qigong



楊
澄
甫

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

À propos de la pratique

par Yang Chengfu

Bien qu'il y ait plusieurs styles différents d'arts martiaux chinois, ils sont similaires en ce sens que plusieurs générations successives ont investi leur vie entière à oeuvrer avec toutes leurs capacités afin d'expliquer les principes et théories contenus dans ces techniques, sans pour autant que ces efforts soient totalement couronnés de succès. Néanmoins, si un adepte investit ses efforts dans une journée de pratique, il en récoltera les accomplissements d'une journée de travail. Sur plusieurs jours et mois, ses accomplissements s'accumulent jusqu'à ce que tout « tombe » en place naturellement.

Le Tai Chi Chuan est l'art de laisser la dureté coexister à même la douceur, et de cacher une aiguille à même le coton; du point de vue des techniques, de la physiologie et de la physique, il y a considérablement de philosophie contenu à même le Tai Chi Chuan. Ceci étant dit, ceux qui désireraient en faire la recherche devront suivre un processus de développement précis sur une période considérable de temps. Bien que l'on puisse avoir l'instruction d'un grand professeur et la critique d'amis sincères, l'élément qui a le plus d'importance et que nul ne peut se passer est la pratique personnelle quotidienne. Sans elle, on peut discuter et analyser toute la journée, penser et réfléchir pendant des années, mais lorsque vient le moment d'affronter un adversaire vous êtes comme un trou avec rien à l'intérieur – vous êtes toujours des plus inexpérimentés, ne possédant pas les aptitudes (kung fu) forgées par la pratique quotidienne. C'est ce que les anciens expriment par : « réfléchir sans cesse est inutile, mieux vaut pratiquer ». Si matin et soir il n'y a pas d'écart, chaud ou froid jamais d'exception, afin que du moment que vous y pensez vous procédez à votre pratique, alors jeune ou âgé, homme ou femme, vous serez récompensé avec le succès que vous méritez.

De nos jours, du nord au sud, des régions de la rivière Jaune aux régions de la rivière Yangtze, de plus de plus de nos semblables apprennent le Tai Chi Chuan, ce qui fait chaud au coeur pour l'avenir des arts martiaux. Cependant, parmi eux, il y a un bon nombre de ceux et celles qui se concentrent et se pratiquent avec dévouement, qui étudient sérieusement, et dont l'avenir devrait être sans limite. Toutefois, il ne réussissent pas à éviter deux types de pièges : dans un premier cas ils sont très talentueux, encore jeunes et forts, capable d'appliquer une même critique sur plusieurs points, leur compréhension dépasse celle de la majorité des gens; malheureusement, dès qu'ils accomplissent quelques petits succès, ils s'en contentent trop rapidement, et cessent leur pratique en cours de route sans jamais atteindre la compréhension véritable. Dans le deuxième cas, certains adeptes sont anxieux d'accomplir des progrès rapide, enchaînent les mouvements sans égard à la qualité d'exécution de sorte qu'avant qu'une seule année soit passée, ils ont déjà complété la forme à mains nues, ainsi

que les formes avec épée, couteau et lance. Même s'ils sont en mesure d'effectuer les différentes formes les yeux fermés ou presque, ils n'en n'ont pas acquis la profonde et véritable compréhension. Dès que vous analysez leur direction et mouvement, le haut et le bas du corps, l'interne et l'externe, rien de tout cela n'est conforme. Dans le but de les corriger, vous devez corriger chacun de leurs mouvements, et les corrections apportées le matin sont déjà oubliées le soir venu. C'est pour cette raison que l'on entend certains dire qu'il est facile d'apprendre le Tai Chi, mais difficile de le corriger. Cette citation a pour origine les adeptes qui désirent apprendre trop rapidement. Ce groupe d'adeptes prennent leurs erreurs et les transmettent à la prochaine génération, trompant les autres et eux-mêmes à la fois, constituant ainsi l'aspect le plus sombre pour l'avenir de cet art.

En Tai Chi Chuan, on débute par l'apprentissage de la forme. C'est à dire que, selon le nom de chacune des postures du manuel, elles nous sont enseignées par un instructeur, une à la fois. L'élève fait de son mieux pour calmer son esprit, et de son attention silencieuse, réfléchissant, essayant, il effectue les mouvements : c'est ce qui s'appelle « pratiquer la forme ». À ce stage-ci l'élève se concentre sur « l'interne », « l'externe », « le haut » et le « bas ». « L'interne » signifie « utiliser l'intention au lieu de la force ». Le « bas » signifie « le Qi est descendu au champ de cinabre (le Dan Tian) ». Le « haut » signifie « Vide, éveillée, poussant vers le haut et énergique » (xu1 ling2 ding3 jing4 – réfère à ce qui est requis pour la tête). « L'externe » signifie : le corps tout entier est léger et agile, toutes les articulations sont connectées en un tout, le mouvement chemine du pied à la jambe à la taille, calez les épaules et gardez les coudes fléchis (bas). Ceux qui débutent dans leur apprentissage devraient prendre ces différentes instructions et les assimiler, les intérioriser, réfléchissant et pratiquant matin et soir. Posture par posture, vous devez toujours les avoir à l'esprit. Lorsque vous pratiquez une posture, insistez sur son exactitude et une fois que vous l'aurez pratiqué à ce point, passez à la prochaine posture. Procédez graduellement de cette façon jusqu'à ce que vous ayez complété toutes les postures. De cette façon, il n'y aura rien à corriger et, à travers le temps, vous n'aurez pas tendance à déroger des principes essentiels.

En pratiquant et alors que vous êtes en mouvement, les os et les articulations de tout le corps doivent tous être détendus et en une extension naturelle. La bouche et l'abdomen ne doivent pas bloquer la respiration. Les quatre membres (le haut, le bas, à droite et à gauche), la taille et les jambes ne doivent pas user d'une grande force. Quelque chose comme ces deux dernières phrases sont toujours dites par des personnes qui apprennent les arts internes mais dès qu'ils commencent à bouger, dès qu'ils tournent le corps ou donnent des coups de pieds ou pivotent la taille, leur respiration devient laborieuse et leur corps vacille; ces défauts sont causés par l'arrêt de la respiration et l'utilisation de la force.

1. Lorsque vous pratiquez, la tête ne doit pas être inclinée d'un côté ni de l'autre, ni par devant ou l'arrière. Il y a la phrase : « vous devez suspendre le dessus de la tête ». C'est comme si quelque chose avait été placé sur le dessus de la tête. Évitez à tout prix d'être droit et raide! C'est ce qu'on veut dire par « suspendre ». Bien que le regard doit être maintenu droit devant, il doit quelquefois tourner en accord avec la position du corps. Même si la visée du regard est vide, ce dernier joue un rôle important dans les transformations et supplée à ce qui ne peut être accompli par la position du corps et des mains. La bouche semble ouverte mais ne l'est pas, elle semble fermée mais tout à fait. Inspirez et expirez par le nez et la bouche : faites ce qui est naturel. Si de la salive s'accumule sous la langue, avalez-la, ne la crachez pas.
2. Le torse devrait être centré sans être incliné. La colonne vertébrale entière doit être alignée en droite ligne et sans s'incliner d'un côté. Mais lorsque que vous détecterez une transformation entre une ouverture et une fermeture, vous devriez avoir la flexibilité de tourner le bassin, ce qui vient d'une poitrine rentrée, d'un dos allongé et des épaules calées. C'est d'ailleurs quelque chose que vous devrez surveiller dès le début de votre apprentissage. Autrement, à mesure que le temps passe cela sera difficile à changer et la raideur s'installera, de sorte que même si vous avez beaucoup pratiqué, il sera difficile d'améliorer les applications de la forme.
3. Tous les os et les articulations des deux bras doivent être détendus et « ouverts ». Les épaules devraient être calées et les coudes fléchir vers le bas. Les paumes devraient être légèrement étendues et les doigts légèrement pliés. Utilisez l'intention pour bouger les bras et le *Qi* afin de créer une suffusion dans les doigts. Par l'accumulation de jours et de mois de pratique, l'énergie interne se manifeste et devient agile, et de mystérieuses habiletés se développent par elles-mêmes.
4. Vous devez distinguer le « vide » et le « plein » dans les deux jambes. La levée et la descente du pied devraient être de la façon dont un chat le fait. Lorsque le poids du corps se retrouve à gauche, alors le

côté gauche est « plein » et le côté droit est dit « vide ». Si le poids est transféré à droite, alors la droite est « pleine » et la gauche est « vide ». Ce qui est « vide » ne l'est pas vraiment, la position n'ayant toujours pas été abandonnée, car on y retrouve toujours l'intention possible de l'expansion ou de la contraction. Ce qui est considéré comme « plein » est tout simplement du fait que le poids s'y trouve, et non que l'on utilise trop de force ou de puissance. Lorsque la jambe fléchit vers l'avant, elle devrait le faire jusqu'à ce qu'elle soit droite de haut en bas car aller plus loin impliquerait l'utilisation d'une force excessive. La poitrine pencherait alors vers l'avant vous empêchant de bien centrer la posture et donnerait à un adversaire l'opportunité d'une attaque.

5. Dans les coups de pieds, nous devons faire une distinction entre les deux types : les coups de pieds pointés (il s'agit des postures « Séparer le pied gauche » et « Séparer le pied droit » dans le manuel) et les coups de talon. Pour les coups de pieds pointés, il faut porter notre attention sur le bout du pied, alors que pour les coups de talon l'attention sera portée à la plante du pied. Lorsque l'attention arrive alors le *Qi* arrive et lorsque le *Qi* arrive l'énergie arrive d'elle-même. Mais vos os et articulations doivent être détendus et « ouverts » et vous devez donner les coups de pieds avec stabilité. C'est alors le meilleur temps pour manifester de la force. Si le corps est penché ne serait-ce qu'un peu, vous ne serez pas stable et le coup de pied manquera de force.

Dans notre apprentissage du Tai Chi, nous devons d'abord apprendre la forme à mains nues (un exercice individuel), comme le Tai Chi Chuan. Par la suite viennent le pousse-mains à une main, le pousse-mains fixe, le pousse-mains avec déplacements, le « big rollback (*da4lu3*) », le pousse-mains libre (*san4shou3*), et finalement les formes avec arme tels que l'épée, le couteau, la lance.

Pour ce qui est des meilleurs moments pour pratiquer, vous devriez pratiquer la forme deux fois peu après le réveil. Si vous n'avez pas le temps le matin, alors deux fois avant le coucher. Vous devriez pratiquer de sept à huit fois par jour, mais au moins une fois le matin et une fois le soir. Si vous avez bu ou mangé avec excès, évitez de pratiquer.

Concernant les endroits pour la pratique, une cour arrière ou une grande pièce avec une bonne circulation d'air et bien éclairée conviennent. Mais évitez les endroits directement exposés à de grands vents ou des endroits sombres et humides ou qui n'ont pas une bonne qualité d'air. Du moment que le corps commence à s'exercer, la respiration devient naturellement plus profonde de sorte que les grands vents ou l'air de mauvaise qualité, du fait qu'ils pourraient descendre dans le ventre et endommager les poumons, pourraient aisément causer la maladie. Pour les vêtements, des vêtements chinois amples ou des vêtements courts avec des souliers de toile conviendront très bien. Lorsque vous pratiquez, s'il vous arrive de transpirer beaucoup, n'enlevez pas tous vos vêtements ou ne vous rincez pas avec de l'eau froide, cela pourrait vous rendre malade.

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

