

## Le Tai Chi Chuan *Une brève introduction*

Tai Chi Chuan (également écrit taijiquan), qui peut être traduit « Poing du Faîte Suprême », est un art martial chinois qui combine l'autodéfense avec la forme physique et mentale. Aujourd'hui, il est principalement pratiqué pour ses bénéfices sur la santé, le contrôle du stress et la relaxation, quoique l'intérêt pour les applications martiales de cet art soit grandissant. Les mouvements lents et continus du Tai Chi sont conçus de façon à développer des habiletés physiques puissantes et à stimuler le flux d'énergie dans le corps, avec comme objectif ultime une coordination corps-esprit améliorée ainsi qu'une longévité accrue. Le Tai Chi Chuan est excellent pour la santé et l'équilibre tout en conservant ses aspects martiaux qui sont apprises par la pratique de la forme à mains nues, les formes avec arme, le pousse-mains, les formes de combat ainsi que l'entraînement libre.

### Origine et histoire

La plus grande partie de l'histoire des arts martiaux chinois n'a jamais été documentée et beaucoup d'écrits historiques qui existaient ont été perdus durant les périodes de guerres. Cependant, les racines historiques du Tai Chi Chuan peuvent être retracées à près de 3000 ans, à l'introduction du principe du yin et du yang dans le Yi Jing (Livre des changements), à environ 1122 ans avant Jésus Christ<sup>1</sup>. L'évolution du Tai Chi Chuan, du Yi Jing à la fin du 16<sup>ième</sup> siècle, se retrouve principalement dans les contes et les légendes.

Une histoire populaire largement acceptée, raconte que le légendaire moine daoïste Zhang San-Feng aurait combiné la théorie du Yi Jing (la dynamique des contraires yin et yang) et la pratique daoïste de la conservation de l'énergie (qigong) avec le kung-fu « Shaolin » et ses observations des comportements naturels de combat d'une grue et d'un serpent pour créer le Tai Chi Chuan<sup>2</sup>, entre le 13<sup>ième</sup> et 15<sup>ième</sup> siècle. L'histoire de Zhang San-Feng est cependant décriée par plusieurs pratiquants de Tai Chi, bien qu'on lui ait reconnu un écrit classique intitulé « Tai Chi Ch'uan Ching », qui décrit les principes du Ch'ang Ch'uan<sup>5</sup> (interprété comme Tai Chi Chuan).



Plusieurs historiens croient que le Tai Chi Chuan a formellement été créé dans le village Chen dans la province de Honan en Chine, quoique certains disent que les techniques formatives sont l'oeuvre d'individus tels que Jiang Fa et Wang Tsung Yueh. Le Tai Chi Chuan a été consigné dans des documents officiels du temps de Chen Wang-Ting (du village Chen) vers la fin du 16<sup>ième</sup> siècle, début du 17<sup>ième</sup> siècle<sup>2</sup>. Si l'on s'en tient à ces écrits historiques, le Tai Chi Chuan aurait été créé par la famille Chen.

Le Tai Chi Chuan de style Chen a été développé jusqu'à un très haut niveau à l'intérieur du village Chen et a été gardé secret pendant plusieurs décennies. Le premier étranger connu à qui le Tai Chi Chuan a été enseigné a été Yang Lu-Chan (1799-1872)<sup>3</sup>. Yang Lu-Chan a ensuite quitté le village Chen et a conçu une version du Tai Chi Chuan qui est maintenant connue en tant que le style Yang. Un des étudiants de Yang Lu-Chan, Wu Chuan-You, a éventuellement conçu le style Wu (milieu du 19<sup>ième</sup> siècle), le troisième des trois principaux styles de Tai Chi Chuan.

Les besoins individuels de survie dans l'ancien temps, à travers des aptitudes martiales mortelles, ont motivé les adeptes du Tai Chi à garder précieusement les secrets de cet art pour la majeure partie de son histoire. Le Tai Chi Chuan n'a pas été révélé au grand public chinois avant 1926 par un descendant de la famille Yang, Yang Cheng-Fu (1883-1936). Le Tai Chi a été introduit en occident dans les années 1960 par Cheng Man-Ching<sup>1</sup> et, tout comme les arts martiaux chinois en général, a gagné en popularité pendant les années 1970 grâce au succès de la série télévisée « Kung-Fu ». La

prolifération du Tai Chi en occident a continué durant les années 1980 et 1990, particulièrement dû à la reconnaissance des bienfaits de l'art sur la santé. Le Tai Chi Chuan est maintenant l'art martial le plus pratiqué au monde<sup>3</sup>.

## Comparaison sommaire des principaux styles de Tai Chi Chuan

Plusieurs style et variations de style de Tai Chi ont été passés d'une génération à l'autre. Trois styles de Tai Chi Chuan sont considérés comme étant les systèmes principaux enseignés à travers le monde, bien qu'il existe plusieurs versions modifiées. Ces styles, Chen, Yang et Wu, portent le nom de la famille qui les ont créés (voir « Origine et histoire » plus haut). Chacun de ces styles, ou systèmes, comporte des caractéristiques qui le distinguent des autres, bien que la plupart des principes généraux du Tai Chi Chuan soient les mêmes pour tous ces styles (principes de la structure du corps, intégration corps-esprit, relaxation et respiration, entre autres. Voir « Introduction aux principes du Tai Chi Chuan »).



« poussées ».<sup>4</sup>

Les principales différences entre les trois styles sont : 1) le style **Chen** contient à la fois des techniques dites « dures » et « douces », certaines ressemblant au kung-fu avec des mouvements rapides et puissants ainsi que le jeu de pied; 2) le style **Yang** est composé de cercles gracieux, et les techniques sont faciles à voir et à comprendre; 3) le style **Wu** utilise des cercles plus petits avec plus de techniques de « lancers » et de

Un autre style, moins connu et moins pratiqué, mais qui mérite d'être mentionné est le style **Sun**, prononcé « Soung » (également dérivé des styles principaux), fondé ou conçu par Sun Lu-Tang. Sun Lu-Tang a combiné plusieurs techniques des autres arts martiaux chinois « internes », le Hsing-I Chuan et le Bagua Chang, pour en faire son propre style de Tai Chi Chuan<sup>3</sup>.

## Choisir une école

Le Tai Chi Chuan est enseigné comme une série de mouvements, ou *postures*, qui forment une *forme*. Une forme peut inclure un petit nombre de postures (par exemple : 13) ou un plus grand nombre de postures (par exemple : 108) selon le style, l'école et ce qui convient à l'adepte. Les aspects martiaux du Tai Chi Chuan sont appris par la pratique des postures de la forme, par le pousse-mains (une technique d'entraînement avec un partenaire pour développer la sensibilité à la force et à l'élan du corps), et par les formes de combat au niveau avancé. En choisissant un style et une école, les débutants devraient considérer leurs intérêts et faire leurs choix en conséquence. Voici une liste partielle d'éléments à considérer :

- Est-ce que le style convient à ma condition physique et à mes intérêts de développement?
- Est-ce que l'école enseigne un système de Tai Chi Chuan structuré (entraînement pour la santé, pour le développement personnel et l'autodéfense)?
- Est-ce que l'école a un programme pour les aînés?
- Est-ce que l'école met de l'emphase sur le développement spirituel et la méditation seulement (adapté aux intérêts individuels)?
- Est-ce que l'instructeur possède une compréhension appropriée de l'art pour répondre à mes besoins d'entraînement?

Plus le style et l'école correspondront aux intérêts de l'adepte, plus l'adepte aura la motivation de persévérer dans son entraînement. Dans bien des cas, on permet et on encourage le nouvel adepte à visiter une classe et à poser des questions avant de s'engager en se joignant à une école. Il est recommandé au nouvel adepte de faire des recherches et de se renseigner avant d'évaluer des écoles afin de faire un meilleur choix.

De la recherche ainsi que de l'entraînement supplémentaire sont conseillés par l'entremise de livres, de vidéos/DVD et de l'Internet. Ces recherches, en plus d'améliorer le processus d'apprentissage, continueront de stimuler l'intérêt de l'adepte et augmenteront les chances de demeurer à l'entraînement. Le succès dans l'apprentissage du Tai Chi Chuan ne vient que par la persévérance et la détermination dans le temps.



## Introduction aux principes du Tai Chi Chuan

Cette introduction aux principes du Tai Chi Chuan n'est qu'un survol à l'intention des nouveaux adeptes.

Il y a plusieurs styles et versions de styles de Tai Chi Chuan enseignés dans le monde. Il y a, cependant, plusieurs principes de base qui sont fondamentaux à tous les systèmes de Tai Chi. Lorsque apprises et pratiquées, ces habiletés fondamentales forment la base de la poursuite par l'adepte des bénéfices pour la santé, des possibilités martiales, et de la connaissance de soi. Bien que simples en tant que concepts, l'assimilation de ces principes et la réalisation de ce qu'ils peuvent ultimement manifester dans l'esprit et le corps humain peuvent prendre toute une vie.

Il est bon de préciser dès le départ que le Tai Chi Chuan est un cheminement **Esprit-et-Corps**. Plus qu'un système d'exercices pour le développement physique du corps, un des principes fondamentaux de l'art est que l'esprit (l'attention et l'intention) concentre et unifie le corps dans l'immobilité, le mouvement et la raison d'être. Ce principe augmente en importance, et en signification, à mesure que l'adepte progresse par la pratique.

Quelques principes généraux sont brièvement expliqués ci-après :

- Le Tai Chi est fondé sur le principe que la douceur défait la dureté. La force musculaire est laissée de côté pour la force intrinsèque des os, des tendons, des ligaments et de la musculature qui sont développés par la relaxation et une structure appropriée. L'objectif est de relâcher toute tension des muscles et des articulations, en utilisant juste assez de force musculaire pour exécuter les postures et se maintenir prêt et en éveil, tant du point de vue physique que mental. La clé ici est la **relaxation**. La compétence martiale ne s'obtient pas par la force brute, mais par la maîtrise de la technique et de son exécution. La force de l'attaque est évitée, dissoute, déviée et redirigée.

- Les nouveaux adeptes se demandent souvent comment le « **yin** » et le « **yang** » s'appliquent au Tai Chi Chuan. À la base, le « yin » et le « yang » sont des contraires, des contraires ou opposés à tout et n'importe quoi, incluant le **vide** et le **plein**. En Tai Chi, l'emphase est mise sur le discernement entre le vide et le plein dans les pas dès le début de la pratique. À mesure que les postures sont exécutées, l'adepte maintient 100% du poids dans une jambe (jambe pleine) ou l'autre avec de brèves périodes intérimaires de « double pesanteur » lors de la transition d'un pas à l'autre (l'état de « double pesanteur » diminue l'agilité). La jambe sur laquelle il y a peu ou pas de poids est dite « vide ». Les pas vers l'avant se prennent en transférant tout le poids dans la jambe de support et en étendant le pied qui avance, le talon touchant le sol en premier avant de transférer quelque poids que ce soit dans cette jambe. Les mouvements de côté



et vers l'arrière verront le bout avant du pied toucher le sol en premier, juste avant le transfert de poids. Les mots « plein » et « vide » sont communément et respectivement remplacés par « **substantiel** » et « **non substantiel** », la sémantique variant d'une école à l'autre. La qualité corporelle dans cette technique est souvent comparée aux mouvements du chat. Cette technique de marche est habituellement difficile pour le nouvel adepte car la force dans les jambes ainsi que l'équilibre doivent se développer afin d'accommoder la charge.

- En plus de la relaxation profonde et de l'exécution correcte des pas, on doit permettre au corps de « **caler** ». Se relaxer et se caler sont des habiletés qui doivent être développées afin de pouvoir

« **s'enraciner** ». La source primaire de la stabilité et de la puissance en Tai Chi réside dans l'enracinement. En gros, il s'agit d'abaisser le centre de gravité du corps, pour ainsi améliorer l'équilibre et la stabilité. La visualisation est d'une importance clé pour se caler, s'enraciner – cela nécessite l'utilisation de l'imagination, de l'attention et de l'intention afin de voir et de sentir le corps se caler et s'enraciner profondément dans le sol, et de permettre au corps de physiquement s'ajuster à la visualisation mentale. L'objectif primaire est de se caler, d'établir un enracinement et de maintenir cette qualité de corps enraciné pendant toute l'exécution technique du Tai Chi.

- Une partie de la « magie » du Tai Chi Chuan est l'incroyable puissance produite par l'absence apparente de l'effort. Un principe clé (en combinaison avec tous les autres) qui rend cela possible est celui de la **structure adéquate du corps**. Une structure adéquate est obtenue en redressant le colonne vertébrale, en relaxant toutes les articulations (spécialement les coudes, les épaules, les



hanches et les genoux), et en abaissant le centre de gravité (se caler). Les genoux sont fléchis, et les épaules sont calées et avancées vers le devant afin que le thorax soit légèrement concave. Le genou avant ne doit pas être fléchi au point de dépasser la pointe des orteils. On insistera ici sur le maintien de l'alignement des articulations afin de prévenir les blessures (toujours garder les genoux alignés avec les orteils). Les scapulas (omoplates) doivent être arrondies et les coudes abaissés. La sensation du corps devrait être comme si le dessus de la tête était suspendu au plafond par un fil. Le reste de la structure squelettique peut être visualisé comme pendant du dessus de la tête suspendue. Le coccyx est ramené sous le corps redressant ainsi la région lombaire de la colonne vertébrale. La combinaison de la tête suspendue et de la position du coccyx a pour effet de redresser et d'allonger la colonne vertébrale. L'angle de la colonne vertébrale est alors maintenue droite ou légèrement inclinée vers l'avant selon le style ou la philosophie de l'école. Le corps adéquatement structuré

et enraciné, lorsque bien intégré, est capable de faire preuve d'un parfait équilibre et d'une puissance surprenante. Le cheminement menant à ces habiletés améliore la santé physique, la force, l'endurance ainsi que la concentration mentale.

- Le mouvement du Tai Chi est **doux** et **continu**, et est dirigé par les jambes, la taille et la colonne vertébrale. Les mouvements sont **circulaires**, la **taille pivote selon l'axe de la colonne vertébrale**, et le centre de gravité est maintenu à un niveau constant au dessus du sol (sauf pour quelques postures spécifiques qui requièrent un ajustement de la hauteur). Le centre de gravité du corps est appelé le « **dantian** », ou « tan t'ien », et est localisé approximativement à 2 ou 3 pouces sous le nombril et est centré à l'intérieur du corps. Les mouvements de Tai Chi sont intégrés - le corps bouge comme une entité unifiée. Les extrémités ne bougent pas indépendamment du corps.
- Tous les principes et habiletés mentionnés précédemment demandent de la concentration et le maintien de l'**attention** mentale dans le « **moment présent** ». Tout cela pour dire que l'esprit est libre de toute pensée extérieure (une condition connue sous le nom de « **wuchi** », signifiant sans extrémité, sans fin, ou infini), et que l'attention est sur ce que vous faites. L'**intention** est dirigée sur la **signification** de ce que vous faites, ce qui nécessite une compréhension des **applications martiales** des postures du Tai Chi. Si vous comprenez ce pourquoi les postures ont été conçues, vous pourrez alors appliquer votre intention (ce que vous avez l'intention de faire avec une posture, par exemple dévier un coup de poing) et développer davantage votre intégration corps-esprit.
- Plusieurs nouveaux adeptes entendent parler du **Qi** (prononcé « tchi »), et se demandent ce que c'est et ce qu'il signifie. Encore aujourd'hui, il n'existe aucun procédé ou étude scientifique capable de définitivement identifier, quantifier ou décrire spécifiquement ce qu'est le Qi. Quelques-uns croient que c'est une énergie bioélectrique voyageant par les méridiens d'acupuncture du corps. D'autres croient qu'il représente la force ou l'énergie vitale de la vie avec laquelle nous sommes tous nés. Plusieurs adeptes associent le Qi avec la circulation sanguine et la respiration. D'un point de vue expérience, le Qi est une sensation qui peut être ressentie, entraînée et utilisée pour accroître l'efficacité des arts martiaux et la santé du corps (il est bien documenté que l'attitude positive et la visualisation peuvent améliorer la santé). La sensation du Qi peut être cultivée par une profonde relaxation et l'ouverture (relaxation) des articulations du corps. Cela résulte en **une**

**conscientisation accrue du corps et une sensibilité accrue envers les mouvements et intentions des autres** qui sont à proximité du corps. Le maintien de cette sensation du Qi qui circule à travers le corps aide à conserver cette qualité du corps qu'est la relaxation durant l'exécution des techniques du Tai Chi Chuan.

- Un autre principe clé du Tai Chi est la **respiration**. La respiration devrait être lente, douce et profonde (c'est-à-dire profondément dans les poumons en utilisant le diaphragme et non pas superficiellement dans le haut des poumons) et effectuée par le nez. La langue devrait être légèrement appuyée au palais juste derrière les dents du haut et la bouche devrait être fermée d'une façon légère. La respiration devrait être **synchronisée avec les postures de la forme** – généralement en inspirant lorsque que l'on se soulève ou en reculant, et en expirant lorsque l'on s'enracine ou en avançant (particulièrement lorsque l'on frappe). La respiration deviendra naturellement synchronisée au fur et à mesure que l'adepte développe ses habiletés et son endurance. En général, une respiration bien effectuée augmentera la circulation sanguine et améliorera la capacité des poumons.
- Les **yeux** devraient être relaxés (des yeux relaxés contribuent à la relaxation du reste du corps) et fixe, regardant à l'horizon généralement dans la direction du torse (quelques postures auront une technique spécifique pour le regard). Des yeux relaxés améliorent également la vue périphérique, permettant la détection de mouvements à proximité.
- La pratique du Tai Chi est une poursuite de la connaissance de soi, et de la maîtrise de soi. En plus des nombreux bénéfices attribuables à la pratique du Tai Chi, les opportunités de croissance personnelle, de réduction du stress et de croissance spirituelle sont profondes.



## Le symbole du Tai Chi

Le symbole du Tai Chi (aussi connu comme symbole du « double poisson » ou du « yin et du yang ») est connu par presque tout le monde, même si la plupart n'en connaissent pas sa signification. La partie blanche du symbole, par son manque de couleur, représente yin. La partie noire représente yang. En général, yin et yang sont considérés des contraires de virtuellement tout, et la forme de chaque côté du symbole ainsi que son caractère rotationnel représentent la proportion relative du yin et du yang qui, continuellement, changent et cyclent de l'un vers l'autre et de retour à l'un (essentiellement la nature de toute chose). Les petites parties circulaires de blanc à l'intérieur de noir et de noir à l'intérieur de blanc indiquent que, même à l'extrême, il y a toujours un peu de yin à l'intérieur de yang et un peu de yang à l'intérieur de yin. Les exemples de yin peuvent être : noirceur, doux, nuit, froid, vide, etc. Les exemples de yang peuvent être : lumière, dur, jour, chaud, plein, etc., respectivement.



La signification de base du symbole (ou diagramme) pour l'adepte est sa représentation des qualités du mouvement et de l'énergie du Tai Chi – le fait que l'on doit distinguer le plein du vide, ou le substantiel du non substantiel dans le mouvement. Le diagramme démontre la relation entre l'un et l'autre à travers le spectre entier qui se trouve entre les deux extrêmes opposés. Les explications concernant la bonne méthode de faire des pas en Tai Chi, dans l'introduction aux principes du Tai Chi Chuan plus haut, en sont un bon exemple. L'analyse complète et détaillée du symbole et la profondeur de sa signification est un sujet d'étude à part entière et sera laissé à ceux et celles qui s'y intéressent.

## Au delà des formes à mains nues

Apprendre et pratiquer une des formes à mains nues procure un merveilleux exercice et peut répondre aux besoins de nombreux adeptes, particulièrement aux gens plus âgés intéressés à améliorer l'équilibre, la concentration mentale et la santé. Pour ceux et celles qui ont un intérêt plus poussé dans le Tai Chi Chuan, il existe une vaste gamme de techniques, d'habiletés et d'applications à

apprendre.

Quelques-uns des sujets d'études au delà des formes à mains nues peuvent être résumés comme suit :

- **Les applications martiales de chaque forme** – Chacun des mouvements de Tai Chi, ou postures, possèdent une application d'autodéfense. De plus, plusieurs mouvements de transition, qui peuvent paraître insignifiants, livrent certaines fonctions de défense ou d'attaque. Le Tai Chi, en fait, est reconnu par la communauté des arts martiaux comme l'un des arts martiaux les plus puissants et efficaces jamais développés. Le vrai cœur du Tai Chi Chuan se trouve dans les applications; après tout, le Tai Chi Chuan est d'abord et avant tout un art *martial*.

- **Le Pousse-mains** – Le pousse-mains est une technique d'entraînement avec un partenaire. Il y a plusieurs styles de pousse-mains (chaque style de Tai Chi possède sa propre variation), incluant différentes postures et façons de venir en contact avec le partenaire. L'objectif principal est de maîtriser l'équilibre du corps et son enracinement, ainsi que l'habileté de neutraliser la force appliquée par le partenaire afin de rediriger cette force vers le sol et la retourner vers le partenaire. C'est également un entraînement de base pour la sensibilité, autant pour l'adepte envers son propre corps que celui



de son partenaire. L'idée est d'apprendre à « écouter » la force et l'élan du partenaire pour, par la suite, utiliser cette « compréhension » afin de déséquilibrer le partenaire. Cette technique est pratiquée lentement, utilisant le moins de force musculaire possible pour « déraciner » le partenaire. Une relaxation profonde et une structure corporelle adéquate sont absolument nécessaires.

- **Les mains collantes** – Les mains collantes (Sticky Hands) est une autre technique d'entraînement pratiquée avec un partenaire. Comme pour le pousse-mains, il y a plusieurs styles et différentes postures et façons de venir en contact avec le partenaire. Les qualités corporelles telles la relaxation profonde, une structure corporelle adéquate et l'enracinement sont similaires au pousse-mains. L'entraînement aux mains collantes diffère du pousse-mains principalement en ce qui concerne l'intention des partenaires. L'idée ici est que les partenaires s'entraident mutuellement pour apprendre et suivre le mouvement de l'autre et de « coller », ou de maintenir le contact avec le partenaire. La technique a pour but d'entraîner la sensibilité envers l'élan et l'*intention* du partenaire. Typiquement, le jeu consiste à ce que l'un des partenaires bouge un ou les deux bras et l'autre tente de s'y coller et de suivre le mouvement. Un autre jeu consiste à ce qu'un des partenaires cache une main, ou tente de libérer une main du toucher de l'autre afin de porter un coup. Les tentatives pour percer les défenses de l'autre partenaire seront exécutées lentement afin de rehausser l'entraînement. La prémisse ici est que le sens du toucher est près de la vitesse de la lumière relativement au lent temps de réaction de la vue. Si il y a contact avec un assaillant, l'adepte entraîné devrait « savoir » et « comprendre » immédiatement son l'intention et effectuer, d'une façon anticipée, un mouvement défensif ou offensif. Le pousse-mains et les mains collantes sont très semblables en ce qui a trait à la technique, les qualités corporelles, et les objectifs d'entraînement – le développement de l'habileté martiale.

- **Les formes avec armes** – Le Tai Chi Chuan comprend des formes exécutées avec différentes armes incluant l'épée, le sabre, la perche, la lance et bien d'autres. Ces formes peuvent être apprises en solitaire ou avec un partenaire.
- **Les formes de combat** – L'habileté martiale peut être développée plus à fond par l'apprentissage de formes de combat avec un partenaire.
- **L'entraînement libre** – Tout comme d'autres entraînements en arts martiaux, l'entraînement libre peut être effectué dans des conditions contrôlées et supervisées. L'entraînement libre en Tai Chi est habituellement effectué à une vitesse lente, mais avec de la puissance. Les mouvements lents sont nécessaires afin d'éviter les blessures pour le partenaire d'entraînement – les techniques martiales du Tai Chi sont reconnues pour être dangereuses et doivent être pratiquées avec le plus grand soin.
- **Le Qigong** – Le Qigong (prononcé « tchi kong ») est une pratique pour cultiver, faire bouger et appliquer l'énergie corporelle, ou le Qi (se référer à l'introduction du Qi dans la section « Introduction aux principes du Tai Chi Chuan »). Techniquement, la pratique du Tai Chi Chuan est également la pratique du Qigong. Un aspect fondamental du Tai Chi est le développement d'une sensation de circulation du Qi dans le corps. Cette sensation aide l'adepte à établir et maintenir les qualités corporelles adéquates pour l'exécution des techniques du Tai Chi. La sensation du Qi peut être manipulée par l'esprit et être dirigée par l'intention et le besoin de l'adepte. Un exemple de cela est lors de l'exécution d'un coup ou d'un mouvement de déviation dans une forme de Tai Chi, l'adepte créera la sensation que le Qi est dirigé et émis à partir du corps (à travers la main, le bras, le pied ou la jambe qui frappe ou dévie) dans la direction du coup ou de la déviation afin d'augmenter la puissance de la technique. Cette pratique est une parmi plusieurs formes de Qigong. La pratique du Qigong comprend plusieurs styles comprenant à leur tour des techniques stationnaires et en mouvement. L'objectif commun de ces styles est de cultiver et de faire circuler la sensation du Qi à travers le corps pour une santé mentale et physique accrue, et afin d'améliorer l'efficacité des techniques martiales.



## Popularité en forte croissance

Presque tout le monde a entendu parlé du Tai Chi et la plupart ont une opinion ou une perception de ce que c'est. Une vision répandue parmi ceux et celles qui ne sont pas directement impliqués avec le Tai Chi est qu'il est extrêmement ésotérique, qu'il s'apparente même à une secte, insinuant qu'il ne convient pas du tout au nord-américain moyen. Le Tai Chi a également été étiqueté comme une danse ou une pratique méditative qui inclus des exercices légers, et qui convient d'être pratiqué par les gens âgés.

Même si le Tai Chi Chuan est l'art martial le plus pratiqué dans le monde, les perceptions mentionnées plus tôt ont contribué à une lente acceptation de la part des nord-américains. Il y a quelques vérités à ces perceptions en ce qui concerne l'aspect méditatif du Tai Chi, qu'il est agréable à regarder lorsqu'il est pratiqué par un adepte expérimenté, qu'il a une histoire mystérieuse, et qu'il est bien reconnu en Chine pour les gens âgés. Cependant, la véritable profondeur du Tai Chi est l'exercice pour une longue vie en santé qui est en mesure de profiter tant pour le corps que l'esprit n'a toujours pas été largement



à avoir un mouvement croissant vers l'acceptation de masse du Tai Chi contemporaine pour la santé et l'autodéfense. Des médecins, des universitaires et des athlètes recommandent de plus en plus la pratique du Tai Chi.

Des cours de Tai Chi sont maintenant fréquemment offerts dans des clubs sportifs ainsi que dans les

complexes récréatifs des développements résidentiels. La réalisation que, pour une période de temps, le Tai Chi avait été « amputé » de son héritage martial et qu'il y avait très peu d'adeptes véritables, a contribué à l'essor d'une tendance vers l'enseignement des applications martiales et des aspects de puissance de cet art, faisant en sorte de répondre aux intérêts d'un groupe plus varié de nouveaux étudiants.

Il n'est pas certain qu'en Amérique du Nord le Tai Chi Chuan atteindra la popularité du kick boxing ou de l'aérobic, mais le temps et la bonne information combinés avec une communication efficace pourraient faire sortir le Tai Chi Chuan de l'ombre.

## **Perspectives d'adeptes**

Il semble y avoir de grands débats au sein des organisations de Tai Chi à propos de ce que cet art devrait être et pour qui. Une perspective est que le Tai Chi Chuan est un cheminement comprenant plusieurs facettes de sujets d'études et d'entraînements. Aussi diversifié que les gens et leurs intérêts peuvent l'être, le Tai Chi offre l'opportunité de convenir totalement à ces intérêts, conditions physiques et besoins personnels avec un programme d'exercices axé sur la santé ou un programme d'autodéfense. L'important ici sera de trouver la bonne école et le bon instructeur pour chaque individu.

Ils existent de très bonnes raisons expliquant l'intérêt des gens pour le Tai Chi. Quelques-uns sont stressés jusqu'à leurs limites par les exigences de la vie quotidienne et recherchent une distraction intellectuelle ou un cheminement permettant de se concentrer sur la relaxation ainsi que sur l'équilibre mental et physique. Certains recherchent peut-être un programme de mise en forme qui retiendra leurs intérêts à long terme et qui ne leur causera pas de blessure. D'autres désirent suivre un entraînement en arts martiaux pour la forme physique, la maîtrise de soi et l'autodéfense – un art martial qu'ils peuvent pratiquer jusqu'à un âge avancé sans perte d'efficacité. D'autres encore peuvent être de l'âge d'or et rechercher une activité leur permettant d'améliorer leur santé et leur équilibre, tout en étant en interaction avec un groupe de personnes.

La vérité est que toutes ces raisons pour s'intéresser au Tai Chi sont valides et appropriées en elles-mêmes. Cependant, plusieurs adeptes le pratiquent pour toutes les raisons mentionnées plus haut, et recherchent à atteindre la plus grande des expériences, et la plus profonde des compréhensions possibles que le Tai Chi Chuan peut offrir. Quel que soient les raisons ou les objectifs de chacun à poursuivre la pratique du Tai Chi, tous les adeptes devraient être appréciés pour leur rôle individuel permettant de perpétuer cet art.

## Références

1. Taijiquan – Classical Yang Style; Dr. Yang, Jwing-Ming.
2. The Dao of Taijiquan; Jou, Tsung-Hwa.
3. The Power of Internal Martial Arts; B.K. Frantzis.
4. The Complete Guide to Kung Fu Fighting Styles; Jane Hallander.
5. The Essence of T'ai Chi Ch'uan; Lo, Inn, Amacker & Foe.



Texte traduit de l'anglais par Paul Duval – [paul@qishen.org](mailto:paul@qishen.org) / [www.qishen.org](http://www.qishen.org)

Utilisé avec la permission de [www.taichiamerica.com](http://www.taichiamerica.com)

Source : [www.taichiamerica.com/Introduction.htm](http://www.taichiamerica.com/Introduction.htm)

Graphisme utilisé avec la permission de [www.arttaichi.com](http://www.arttaichi.com)



**Institut QiShen Institute**

*info@qishen.org – www.qishen.org*

514.432.2614