

Les dix principes essentiels du Tai Ji Quan

Énoncés par YANG Chengfu
Écrits par CHEN Weiming

1. Être vide, avoir l'esprit vif et maintenir l'énergie au sommet de la tête.

Tenir la tête bien droite pour maintenir l'énergie spirituelle (Shen) au sommet.
Ne pas employer la force musculaire qui gênerait la circulation du sang et du souffle.
Faire le vide des pensées afin d'élever son esprit.

2. Rentrer la poitrine et étirer le dos.

Rentrer la poitrine consiste à la retenir légèrement vers l'intérieur, pour que le souffle descende se concentrer dans le Dan Tian.

Éviter de bomber le torse, sinon le souffle se concentrera dans la poitrine ; alors le haut du corps sera lourd et le bas léger, ce qui fera perdre de la stabilité.

Étirer le dos consiste à faire adhérer le souffle au dos.

La rentrée de la poitrine entraîne naturellement un étirement du dos, ce qui permet d'émettre la force à partir de l'axe spinal.

3. Relâcher la taille.

La taille est le maître de tout le corps. Si la taille est relâchée, les pieds sont bien enracinés et le bassin a de l'assise.

Les passages du "plein" au "vide" s'effectuent à partir des mouvements tournants de la taille. C'est pourquoi l'on dit : "la taille commande tout mouvement".

Si les mouvements du corps se dispersent, il faut chercher l'erreur dans la taille et les jambes.

NB : La traduction du caractère chinois Yao n'est rendue qu'approximativement par le mot "taille" en français ou "waist" en anglais. En effet Yao désigne plus particulièrement la région de la ceinture et des reins.

4. Distinguer le "plein" et le "vide".

Dans le Tai Ji Quan, le principe fondamental est de distinguer le plein du vide. Lorsque le poids du corps se porte sur la jambe droite, celle-ci devient pleine (Yang) et en même temps la jambe gauche devient vide (Yin) et vice et versa.

Les mouvements tournants et les déplacements ne sont effectués avec légèreté, agilité et sans effort que si une jambe est pleine et l'autre vide. Au contraire, avec le poids également réparti sur les deux pieds, les déplacements deviennent lourds et gauches, le corps manque de stabilité et l'on peut être aisément déséquilibré.

5. Baisser les épaules et laisser tomber les coudes.

Baisser les épaules consiste à les relâcher et à les laisser tomber ; si on ne les relâche pas, elles sont haussées, ce qui entraîne une remontée du souffle et par conséquent un manque de force dans tout le corps.

Laisser tomber les coudes consiste à les relâcher et à les tenir bas. Avec les coudes haussés on ne peut lâcher les épaules et garder le souffle vers le bas.

Ce lâcher ne signifie pas flottement. Extérieurement il se manifeste dans la détente. Intérieurement, il naît d'une intention de s'installer dans le bassin.

6. Employer la pensée créatrice ou intention (Yi) et non la force musculaire (Li).

Pendant la pratique du Tai Ji Quan, tout le corps est détendu, de sorte que, pas la moindre énergie grossière ne subsiste et ne stagne entre les os, les muscles ou les veines, ce qui empêcherait tout mouvement. C'est alors seulement que l'on peut passer d'un mouvement à l'autre avec légèreté et agilité, et exécuter des mouvements tournants avec naturel.

Le corps humain possède des canaux (méridiens) de circulation du souffle. Si ces canaux ne sont pas obstrués l'énergie vitale circule.

Si au lieu de la force musculaire on emploie l'intention, là où l'intention arrive, le souffle (Qi) arrive. Alors le Qi et le sang circuleront dans tout le corps.

Grâce à un long entraînement on acquiert la véritable force intérieure. "La souplesse extrême mène à la dureté extrême". Ceux qui maîtrisent la technique du Tai Ji Quan, ont les bras semblables à du fer entouré de coton, la force y est enfouie profondément.

NB : Les pratiquants de l'école exotérique manifestent la force musculaire dans l'action mais semblent faibles dans l'inaction. Leur force musculaire n'est qu'une énergie superficielle.

7. Relier le haut et le bas.

Relier le haut et le bas, c'est se conformer à ce principe énoncé dans le Traité sur le Tai Ji Quan : **"L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts.** Les pieds, les jambes, la taille, forment un tout unifié par un seul flux de Qi".

Tout mouvement des mains va avec un mouvement de la taille. Quand les pieds se meuvent, l'énergie spirituelle des yeux (le regard) se meut en même temps et les suit.

Si une seule partie du corps ne se meut pas avec le reste, il y a désordre et dislocation.

8. Unir l'intérieur et l'extérieur.

Le travail du Tai Ji Quan est un travail de l'esprit et de la conscience. **"L'énergie spirituelle est le maître le corps le valet"**. Si on met en action la force vitale, les mouvements sont spontanés, légers et agiles.

L'enchaînement des mouvements suit les principes d'alternance de "plein" et de "vide", d'ouverture et de fermeture.

NB : quand on parle d'ouverture et de fermeture, il ne s'agit pas seulement d'actions sur les mains et les pieds, mais aussi de l'ouverture et de la fermeture de la pensée et de l'esprit.

La perfection est atteinte quand on arrive à unifier et harmoniser l'intérieur et l'extérieur en un seul souffle.

9. Lier les mouvements sans interruption.

Dans les arts de combat de l'école exotérique, l'énergie employée est l'énergie grossière du "ciel postérieur", c'est-à-dire une énergie acquise par le travail quotidien et l'entraînement et considérée moins raffinée que l'énergie innée. Il y a des départs, des arrêts, des enchaînements, des interruptions. C'est au moment précis où l'ancienne force arrive à sa fin et où la nouvelle n'est pas encore née que l'on peut aisément être vaincu.

Dans le Tai Ji Quan, on utilise la pensée et non la force. On doit enchaîner les mouvements sans interruption, ne pousser aucun geste à son point extrême, ne pas allonger les pas ou les bras aussi loin que possible, de sorte que la fin d'un mouvement amorce le commencement du suivant.

Les mouvements des bras, généralement de forme spirale, et rappelant le symbole du yin et du yang, se déroulent sans fin.

"La longue boxe est semblable aux flots d'un long fleuve ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin." ou encore **"comme un fil de soie que l'on dévide d'un cocon"**.

Toutes ces comparaisons suggèrent que tout est relié par un seul souffle.

10. Rechercher le calme au sein du mouvement.

Dans les arts martiaux de l'école exotérique, les sauts et les projections sont très importants et on utilise jusqu'à épuisement la force musculaire et le souffle.

Dans le Tai Ji Quan, le calme dirige le mouvement et le mouvement garde l'esprit calme. C'est la méditation en mouvement.

Plus l'exécution de l'enchaînement est lente, meilleur est le résultat. La respiration devient longue et profonde, le souffle descend au Dan Tian et on évite l'effet nuisible des pulsations trop rapides.

**Calme comme une montagne
Mouvant comme une rivière.**