

PRINCIPES & CONSEILS PAR QUELQUES MAITRES DE TAICHI CHUAN



Traité sur le Taiji quan (attribué à Zhang Sanfeng)(*1)

“Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées(*2). Il convient de stimuler le souffle (*3), de concentrer la puissance spirituelle, de faire en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, qu’ils n’aient ni creux ni bosse et qu’ils soient sans discontinuité. L’énergie*4 prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts”. Des pieds, aux jambes, à la taille, il faut une unité parfaite (*5) ; ainsi, vous serez capable, dans l’avance ou le recul, de saisir le bon moment et d’obtenir une position avantageuse. Sinon, le corps sera disloqué, défaut provenant des jambes et de la taille.

Ce principe s’applique quelle que soit la direction. Tout cela est une affaire d’intention et non pas une chose extérieure. Le haut ne va pas sans le bas, ni la gauche sans la droite, ni l’avant sans l’arrière ; si l’intention est d’aller vers le haut, placer la pensée vers le bas, tout comme lorsqu’on veut arracher une plante, si l’on y ajoute l’idée de torsion, il est certain que la racine elle-même se rompra et elle sera rapidement détruite (*6). Il convient de distinguer clairement le “vide” du “plein”. Chaque partie du corps correspond au “vide” ou à la “plénitude”. Le corps doit être relié, articulation par articulation, sans la moindre discontinuité”.

(*1) Texte tiré de Zhang Sanfeng he tade Taiji quan de Li Ying-ang, p. 129. Il se trouve avec quelques variantes reproduit dans tous les livres sur le Taiji quan. Des extraits de ce traité sont d'ailleurs cités dans d'autres textes, introduits seulement par "Il est dit dans le traité." Si grande est sa renommée qu'on l'a attribué à Zhag Sanfeng. Seul le Yangshi Taiji quan donne un autre nom d'auteur : Wu Yuxiang. Pour certains passages obscurs du texte, nous nous sommes appuyé sur les interprétations données oralement par les maîtres et sur les commentaires qui se trouvent dans le Taiji quan fa jingyi.

(*2) "Toutes ses parties reliées" (guanhuan). Cette expression, signifiant littéralement relier, enfler, n'est pas sans rappeler le célèbre passage des Entretiens de Confucius (Lunyu) (liv. 4, ch.15) : "Ma doctrine est celle d'une unité reliant tout."

(*3) Les textes taoïstes emploient fréquemment l'expression "stimuler le souffle" (guqi) ou encore "battre le ventre comme un tambour" (gufu).

(*4) Bien que cela ne soit pas précisé, il nous semble que c'est l'énergie, la force intérieure qui prend racine dans les pieds, mais il pourrait aussi s'agir du souffle.

(*5) "Unité parfaite" ou littéralement "un seul souffle" (yi qi). Cette expression est employée en chinois moderne pour désigner une unité parfaite, le sens du caractère qi "souffle" étant affaibli. Mais dans un contexte taoïste, cela désigne souvent "le souffle de l'Un", le souffle unificateur, qui est aussi le souffle unifié ou le souffle originel.

(*6) Ce passage assez obscur traite, selon les commentaires de la tactique à employer dans le combat. Tout mouvement vers le haut, par exemple, doit être précédé d'un mouvement vers le bas, afin de dérouter l'adversaire. Ce dernier, attiré vers le bas, aura une réaction vers le haut, où il portera son centre de gravité ; il sera alors facile de profiter du fait que l'adversaire ayant remonté son centre de gravité manque de stabilité sur ses pieds et de l'attaquer par un mouvement vers le haut, qui suivra en fait le sens de sa réaction.

Chant des huit caractères

de Song Shuming

"Parer, tirer vers l'arrière, faire pression en avant et repousser, peu de gens au monde (connaissent ces techniques).

Sur dix experts, dix ne le connaissent pas.

Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme, on peut sans problème adhérer, lier, coller et suivre.

Les (mouvements) tordre, tordre vers le bas, donner un coup de coude, donner un coup d'épaule, sont encore plus merveilleux.

Pour les exécuter, nul besoin de fatiguer son esprit.

Celui qui peut adhérer, lier, coller et suivre, a acquis le centre véritable et ne le quitte pas."

Traité de la compréhension de l'esprit

de Song Shuming

"La taille et la colonne vertébrale forment les premiers maîtres.

La gorge est le deuxième maître.

La terre et l'esprit (*1) forment le troisième maître.
Le champ de cinabre est le premier aide.
La paume et les doigts de la main forment le deuxième aide.
Les pieds et les orteils forment le troisième aide."

(*1) Développer complètement sa nature et être maître de son destin (l'énergie spirituelle est fixée, le souffle est en quantité suffisante).

Chant de la véritable signification

de Song Shuming

"Ni son ni forme (oubli de son être).
Tout le corps est transparent (intérieur et extérieur ne font qu'un).
La réaction aux choses est spontanée (on suit les intentions de son esprit).
La montagne de l'Ouest est semblable à une pierre musicale suspendue (vaste est la mer, vide le ciel).
Le tigre rugit, le singe crie (affiner l'essence Yin).
La source est pure, le fleuve paisible (l'esprit est mort, l'énergie spirituelle est vivace).
Retourner le fleuve et renverser la mer (le souffle originel se meut et circule)".(*2)

(*2) "Retourner le fleuve et renverser la mer" est une expression technique d'alchimie intérieure, qui désigne le fait de faire circuler l'énergie, le souffle, dans les deux canaux de contrôle et de fonction, depuis le coccyx jusqu'au sommet de la tête pour revenir par le devant du corps jusqu'au sexe.

Les dix principes essentiels du Taiji quan

Dictés par Yang Chengfu
Écrits par Chen Weiming

1. Être vide et agile et maintenir l'énergie au sinciput.
Maintenir l'énergie au sinciput, c'est tenir la tête bien droite, de sorte que l'énergie spirituelle soit reliée au sinciput. N'employer pas la force musculaire, qui raidirait le cou et gênerait la circulation du sang et du souffle. Que votre esprit soit spontané et agile, car sans l'agilité et le maintien de l'énergie au sinciput, la force vitale (*1) ne peut être mise en branle.
2. Rentrer légèrement 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 champ de cinabre. Abstenez-vous de bomber le torse, sinon le souffle étant comprimé au niveau de la poitrine, la partie supérieure du corps sera lourde, la partie inférieure légère, et les pieds auront tendance à flotter. 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 et d'être alors sans rival.

3. Relâcher la taille

La taille est le maître de tout le corps. Les pieds n'ont de la force et le bassin de l'assise que si l'on est capable de relâcher la taille. Les passages du "plein" au "vide" s'effectuent à partir de mouvements tournants de la taille. C'est pourquoi l'on dit : "La source du commandement est à la taille" (*2). Le manque de force provient de la taille et des jambes.

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

Dans l'art du Taiji quan, le premier principe est de distinguer le "plein" et le "vide". Si tout le corps est appuyé sur la jambe droite, on dit que la jambe droite est "pleine", la jambe gauche "vide" et vice versa. Les mouvements tournants ne sont effectués avec légèreté, agilité et sans le moindre effort que si l'on sait distinguer le "plein" et le "vide" ; sinon, les déplacements sont lourds et gauches, le corps manque de stabilité et l'on est aisément déséquilibré par l'adversaire qui vous attire.

5. Baisser les épaules et laisser tomber les coudes

Baisser les épaules consiste à les relâcher et les laisser tomber ; si l'on ne peut les relâcher et les laisser tomber, 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 le long du corps consiste à les relâcher. S'ils sont levés, les épaules ne peuvent être abaissées, et l'on ne peut repousser très loin l'adversaire. La technique utilisée se rapproche alors de celle de l'école exotérique employant une force intérieure (jing) discontinue.

6. Employer la pensée créatrice et non la force musculaire

Il est dit dans le Traité sur le Taiji quan : "Tout réside dans l'emploi de la pensée au lieu de la force" (*3). Pendant la pratique du Taiji 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, vous ligotant ainsi vous-même. C'est alors seulement que l'on peut effectuer les passages d'un mouvement à l'autre avec légèreté et facilité, et exécuter les mouvements tournants avec naturel. Certains doutent qu'il soit possible d'avoir une force durable sans l'emploi de la force musculaire, mais le corps humain possède des canaux de circulation du souffle, de même que la terre a ses rigoles. Si les rigoles ne sont pas obstruées, l'eau coule ; si les veines ne sont pas bouchées, le souffle circule. Lorsqu'une énergie raide emplit ces canaux, le sang et le souffle sont gênés, les mouvements tournants manquent d'agilité et il suffit de tirer un cheveu pour que tout le corps suive. Si au lieu de la force musculaire on emploie la pensée créatrice, là où la pensée parvient, le souffle parvient. De la sorte, le sang et le souffle circulent continuellement dans le corps sans s'arrêter un seul instant. Grâce à un long entraînement, l'on acquiert la véritable énergie intérieure, et comme il est dit dans le Traité sur le Taiji quan :

“La souplesse et la flexibilité extrêmes produisent la résistance et la rigidité extrêmes” (*4). Ceux qui sont familiarisés avec la technique du Taiji quan et la maîtrisent, ont les bras semblables à du fer entouré de coton, la force y est enfouie profondément, tandis que les disciples de l'école exotérique manifestent la force musculaire dans l'action et semblent flotter dans l'inaction. Cela prouve que leur force musculaire n'est qu'une énergie superficielle. Quand on emploie la force musculaire à la place de la pensée créatrice, l'adversaire peut très facilement vous inciter à vous mouvoir, cela ne mérite pas notre estime.

7. Relier le haut et le bas

Le haut et le bas, c'est se conformer à ce principe énoncé dans le Traité sur le Taiji quan : “L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts. Des pieds, aux jambes, à la taille, il faut une unité parfaite” (*5). 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 ; dans ce cas, l'on peut dire que le haut et le bas sont reliés ; mais 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 Taiji quan est un travail de l'énergie spirituelle. C'est pourquoi l'on dit : “L'énergie spirituelle est le maître, le corps le valet.” Si l'on peut mettre en branle 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. Quand on parle d'ouverture, il ne s'agit pas uniquement d'ouverture des pieds et des mains, mais aussi de l'ouverture de la pensée et de l'esprit. De même, la fermeture n'est pas seulement une fermeture des pieds et des mains, mais aussi de la pensée et de l'esprit. Si l'intérieur et l'extérieur peuvent être unis en un seul souffle, tout est parfait.

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” (*6). Il y a donc 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 le plus aisément être vaincu. Comme, dans le Taiji quan, l'on utilise la pensée et non la force musculaire, tout est lié sans interruption du début à la fin ; quand une révolution est terminée, une autre commence, le mouvement circulaire se déroule à l'infini. Il est dit dans le Traité originel : “La longue boxe est semblable aux flots d'un long fleuve ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin”. Ou encore : “Faites se mouvoir l'énergie 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, la capacité de sauter est considérée comme très importante, et l'on y utilise jusqu'à épuisement la force musculaire et le souffle. C'est pourquoi, après s'être exercé, le boxeur est toujours haletant. Dans le Taiji quan, on dirige le mouvement par le calme ; bien que mouvant, l'exécutant reste calme ; c'est pourquoi il est préférable d'exécuter l'enchaînement des mouvements le plus lentement possible. Grâce à la lenteur, la respiration devient longue et profonde, le souffle est concentré dans le champ de cinabre, et le pratiquant n'a naturellement pas les artères battantes. Les adeptes doivent s'appliquer à comprendre cela, mais peu y arrivent.

(*1) Nous avons traduit jingshen par "force vitale" conformément à l'emploi le plus courant de ces deux caractères dans la langue moderne ; cela nous semble être le sens qui convienne d'après le contexte. Cependant, on pourrait considérer que ces deux caractères sont deux notions séparées et désignent l'essence (jing) et l'énergie spirituelle (shen).

(*2) Phrase tirée du texte " Formule et chant des treize postures " de Wu Yuxiang.

(*3) Il s'agit du traité attribué à Zhang Sanfeng.

(*4) Il s'agit peut-être du traité de Wang Zongyue.

(*5) Citation du traité sur le Taiji quan de Zhang Sanfeng.

(*6) C'est-à-dire une énergie acquise par le travail quotidien et l'entraînement et considérée plus "stupide", moins raffinée que l'énergie innée.

L'EXPLICATION DE L'INVERSION DU YIN YANG DU TAI-JI

Texte de DONG YING-JIE ou TUNG YINGKIE

Yáng, Qián, le ciel, le soleil, le feu, le Sud, lancer, sortir, donner, aller vers, ouvrir, le ministre, la chair, la pratique, l'arme, le corps, l'action. Maîtriser la vie, le carré, expirer, monter, avancer, la direction diagonale.

Yin, Kûn, la terre, la lune, l'eau, le Nord, enrouler, entrer, garder, attendre, fermer, le roi, les os, la théorie, la raison, le coeur, la méditation. Comprendre sa nature, le cercle, inspirer, descendre, reculer, la direction cardinale.

Quant à la raison de l'inversion, les deux mots, l'eau et le feu, s'expliquent clairement. Le feu chauffe et monte, l'eau mouille et descend. Si on peut laisser le feu descendre au-dessous de l'eau et employer l'eau au-dessus, cela est l'inversion. Cependant, si on n'a pas le moyen de la maîtriser, on ne peut y parvenir. Par exemple, on verse l'eau dans une marmite et on la pose sur le feu. L'eau de la marmite chauffe par le feu. Non seulement l'eau ne peut descendre et mouiller, mais elle peut être chauffée par le feu.

Quoique le feu chauffe et monte, la marmite l'empêche de s'élever. Elle représente la terre afin d'éviter de chauffer et de monter. Le chauffage du feu est permanent, cela empêche aussi l'eau de mouiller et de descendre, de fuir et de passer. Cela est le principe de l'équilibre du feu et de l'eau. C'est le principe de l'inversion du Yin Yang. Si on laisse le feu chauffer en haut et l'eau mouiller en bas, cela conduit à la séparation de l'eau et du feu. Cela crée un déséquilibre, c'est pourquoi on dit qu'il y a la séparation en deux et l'union en un. C'est pourquoi aussi on dit de un à deux et de deux à un. D'après ce principe il y a trois : le ciel, la terre et l'homme. Ensuite on comprend l'inversion du Yin Yang. On peut alors parler du Dào. Quand on connaît le Dào, il ne faut le quitter à aucun moment. Il est possible alors de parler de la puissance de l'homme. Par l'homme, on agrandit le Dào et on connaît le Dào dans la proximité. On peut dire : l'homme, le ciel et la terre sont un même corps. Le ciel est en haut, la terre en bas et l'homme au milieu. Si l'on peut partager le ciel et regarder la terre, on illumine avec le soleil et la lune. On fleurit et on pourrit avec les cinq montagnes et les quatre fleuves. On change avec les quatre saisons. On glorifie et on dessèche avec les herbes et les arbres ; on comprend le malheur et le bonheur des démons et des dieux. On comprend aussi les choses florissantes et les échecs des hommes. On peut parler du ciel et de la terre comme d'un grand univers et de l'homme comme d'un petit univers. Ainsi que le corps et le coeur de l'homme, on connaît la nature physique dans la puissance et la conscience du ciel et de la terre. On peut alors parler de la puissance matérielle et de la conscience naturelle de l'homme. Si on ne veut pas perdre le don et le moyen que l'on possède, on peut nourrir le grand souffle juste, sans ennui, sans limite. On dit que le corps humain est né comme un petit univers. Le ciel représente la puissance, la terre représente la vie, l'homme représente l'âme, l'esprit. Si on ne comprend pas cela, comment peut-on se marier au ciel et à la terre comme trois ? si on ne parvient pas à l'état de comprendre sa nature et de maîtriser la vie et au niveau de l'Esprit et du Vide, comment peut-on connaître ces choses ?

19 PROPOS TIRES DE L'EXPERIENCE

DONG YINJIE ou TUNG YINGKIE

1. Le taiji appartient à l'école interne de boxe. La force brute (li) sort des os ; la force interne (jing) s'accumule dans les tendons. On n'y recherche, ni dureté de peau, ni développement musculaire. La profondeur du souffle alliée à une ossature solide, est sa finalité. Écartant agitation et fatigue inutiles, on cherche à suivre le cours naturel et à cultiver les capacités innées. C'est un travail (gongfu) de retour aux racines et à la source originelle (fan ben gui yuan).

2. Dans la pratique du taiji quan, il y a trois accomplissements : accomplissement de l'esprit, de la pensée et du corps. Si la position du corps est correcte et si l'esprit et la pensée arrivent là où ils doivent arriver, la progression est rapide. Les sensations, chaque jour sont différentes et l'élève doit s'efforcer de les ressentir lui-même.
3. Si les postures ne sont pas conformes, si l'esprit et la pensée n'arrivent pas à se diriger, même en travaillant jusqu'à la vieillesse, on n'aboutit à rien ; c'est comme si on faisait bouillir une marmite vide sur le feu. Il existe un dicton railleur : "Dix ans de taiji quan, ne valent pas trois ans de boxe de l'école externe". C'est pourquoi il faut, premièrement s'appliquer. En second, pénétrer par l'intelligence. Le niveau de l'entraînement dépend de l'intelligence, mais l'assiduité peut suppléer le manque d'intelligence ; effort et persévérance sont indispensables.
4. Pendant l'exercice, on doit respirer naturellement (huxi ziran) ; ne passe forcer à une respiration profonde. Lorsqu'on arrive à un niveau élevé, la respiration devient naturellement régulière et homogène. Dans le cas contraire où on forcerait cette respiration, il n'y aurait qu'inconvénients et absence de bénéfice.
5. Les treize postures du taiji sont, à vrai dire, l'exercice du daoyin. Le daoyin, c'est diriger le souffle (qi) et le sang (xue). A un niveau élevé, le souffle et le sang circulent à un rythme régulier ; prévention et guérison de toutes les maladies. Que l'élève se croyant intelligent, surtout n'ajoute rien (zi xuo cong ming) ; par exemple en appliquant la langue sur le haut du palais, ou en s'efforçant de faire descendre le souffle au dantian (bas ventre). Lorsque le niveau sera atteint, le souffle, naturellement descendra au dantian et circulera dans tous les vaisseaux. C'est l'ordre et le principe de la nature. On ne peut l'imposer par la force.
6. Détendre les épaules et baisser les coudes ne veut pas dire, accumuler la force dans les épaules et dans le dos. Il faut que la force arrive jusqu'à l'avant-bras. Comprendre ceci, doit venir de soi-même et ne peut être transmis par la parole. L'élève doit s'efforcer de le ressentir et non de le réaliser en s'en tenant à la lettre, en bloquant les épaules et baissant lourdement les coudes, ce qui empêcherait agilité, souplesse et efficacité.
7. Redresser le vertex et suspendre l'entre-jambe. Pour redresser le vertex, il faut tenir droites la colonne vertébrale et la tête. Suspendre l'entre-jambe, c'est faire monter l'énergie par le coccyx. Lorsqu'on concentre la force, la poitrine rentre légèrement et lorsqu'on projette la force, la colonne vertébrale se redresse légèrement. On ne doit surtout pas contracter la poitrine, ni courber le dos.

8. L'exercice doit être répété au minimum trois fois. La première fois, pour assouplir tendons et vaisseaux. La deuxième, pour corriger les postures. La troisième, pour coordonner esprit et mouvement. Une fois bien entraîné, dès qu'on se lance, esprit et mouvement se confondent et on progresse très rapidement.
9. La sensibilité permet d'appréhender la force. Il convient donc de s'exercer assidûment aux tuishou, afin de saisir la subtilité d'adhésion - coller et suivre, ou céder - Si on n'a pas de partenaire, il faut sans se lasser, pratiquer les postures et avec les bras constamment rechercher où est la force en s'imaginant attaqué par un adversaire et en se demandant comment le maîtriser. Avec le temps, on arrive aussi à appréhender la force.
10. Pendant l'exercice de tuishou, on doit chercher attentivement à pénétrer et ne pas s'amuser à envoyer l'adversaire dans le décor. Il faut absolument empêcher le partenaire de localiser mon centre de gravité et à tout moment, se rendre compte où se trouve le sien.
11. Les exercices de taiji peuvent se faire dans n'importe quelle position ; en marchant, debout, assis ou couché. Le principe reste le même : toujours diriger le souffle par la pensée, afin de ressentir (acquérir la sensibilité). Par exemple, étudier la sensation dans le geste de prendre une tasse de thé, avec ou sans effort ; marcher en levant les pieds, avec ou sans effort. Se tenir debout appuyé sur un pied ou sur deux pieds. On peut faire l'expérience de tout cela.
12. Au début de l'exercice, on ressent des courbatures dans tout le corps. C'est la transformation de la force brute. Il n'y a lieu ni de s'inquiéter, ni de se décourager. Au bout de quinze jours, lombes et jambes deviennent légers et allègres ; l'esprit et le souffle s'amplifient.
13. Lorsqu'on est bien entraîné en postures, on commence à étudier le tuishou pour s'exercer à acquérir les différentes forces. Dans l'art martial du taiji, il y a la force du mouvement collant, la force de suivre, la force de souplesse agile, la force de fermeté, la force interne, la force de traction, la force de frottement, la force du pétrissage, la force d'adhésion, la force d'appui, la force de tâtonnement, la force de pression, la force de pénétration jusqu'aux os, la force de jeter à terre, la force d'accrochage, la force de secouer, la force d'entrer en action, la force minimale, la force légère, la force de faire trembler, la force de partir, la force du coup inattendu, la force de mesure, la force de réserve, la force de tirer des flèches, la force d'attente, etc ... Plus haut, nous n'avons fait qu'un exposé approximatif. Pour se rendre compte des différentes forces, il faut les rechercher en s'entraînant à la perception. Les rechercher seul, est plus difficile ; les rechercher à deux , est plus facile, car l'homme est un être vivant. En plus de la force d'entrer en action, il possède

aussi la capacité d'intuition. Il faut la chercher dans le corps de l'homme. S'il n'y a pas de partenaire et qu'on la cherche dans l'air, c'est comme si l'on tapait dans un sac de sable ou que l'on roulait des boules en acier - c'est totalement inutile.

14. Le traité sur le taiji dit : "L'énergie" prend racine dans les pieds. Elle chemine dans les jambes, est dirigée par la taille et se manifeste dans les doigts. C'est le principe du développement de la force (jing). Les interdictions sont celles-ci : quand on plie les jambes, le genou ne doit pas dépasser la ligne de la pointe du pied. Quand on tend le bras, la main ne doit pas dépasser la ligne du nez. Quand on lève la main, celle-ci ne doit pas dépasser la ligne des sourcils. Quand on appuie avec la main, ne pas dépasser le creux de l'estomac. Ce sont les enseignements laissés par les anciens. Si on enfreint ces interdictions, on est dépossédé de sa force. La subtilité des transformations, est dirigée par la taille ; par exemple, si on pousse quelqu'un, avec la main droite, de biais vers la gauche et qu'on dépasse la pointe du nez, la force est perdue. Mais si on rentre légèrement la poitrine vers l'arrière en poussant un peu la taille vers la gauche, la force redevient suffisante. Ces changements s'effectuent par la poitrine mais sont en fait dirigés par la taille. Se manifester dans les doigts signifie que le corps restant détendu et souple, la dureté de la force (jing) se situe dans les doigts. C'est comme si à l'extrémité souple d'une baguette d'acier, il y avait un marteau de fer. Lorsque celui-ci est projeté en avant, rien ne résiste à son coup destructeur. L'élève attentif à approfondir tout ceci, pourra sous peu, appréhender la véritable force de l'école interne. Ces interdictions ne s'appliquent pas aux procédés spéciaux.
15. L'homme, comme l'animal, possède des réflexes. Si je lui donne un coup de poing, il va l'écartier avec sa main ou l'esquiver. Il ne reste certainement pas là, immobile, à attendre de recevoir le coup. Résister, est l'instinct de l'homme. Les objets immobiles ne sont pas ainsi. Si un sac de sable est suspendu, il reste suspendu sans bouger. On lui donne un coup de poing, il se balance d'avant en arrière. Mais ces balancements ont une trajectoire fixe. Si on le frappe du côté gauche, il va aller à droite ; là est la réaction des objets. Pour l'homme, ce n'est pas ainsi. Si on le frappe du poing, il peut résister ou reculer ; c'est imprévisible ; ce sont des réactions d'homme. Dans les arts martiaux, il y a trois mots clefs : stable, précis, féroce. Tant que j'attends, je ne lance pas la force. Mais dès que je la lance, elle est irrésistible. Mais comment faire pour arriver à stable, précis, féroce ? Il faut d'abord acquérir l'intuition. Comment l'acquérir ? Le lecteur doit chercher dans le chapitre précédent (Au sujet de la pratique de l'entraînement - Texte de maître Wang Zongyue). A savoir si l'adversaire ne bouge pas, je reste immobile. Dès qu'il commence à bouger, je bouge avant lui. Il faut dans l'instant où il semble qu'il va bouger mais n'a pas encore bougé, ou que sa pensée n'a pas encore surgi et son corps, pas encore bougé, que je prenne les devants et lui porte un coup irrésistible.

16. Certains disent qu'après s'être entraîné en taiji, il ne faut pas soulever d'haltères ; pas employer la force brute. Ce n'est pas tout à fait exact. Avant d'apprendre le taiji on était plein de force brute ; le corps entier était tendu, contracté. Après avoir appris le taiji, tout le corps est détendu, les tendons allégés ; le souffle circule sans entrave. Il ne faut pas s'exercer à supprimer la force brute du corps entier mais il faut la conserver. Par la détente générale, elle devient une vraie force (zhen / jing). Autrefois, on appelait la force brute, lüli (lü : épine dorsale), (li : force), car cette force se situe entre les épaules et l'épine dorsale. Elle ne peut pas être dirigée par la taille, ni se manifester au niveau des doigts.
17. Le Canon dit : "Un yin, un yang, c'est le Dao" (La Voie). Le taiji est le yin et le yang. A notre " époque atomique ", qu'est-ce qui n'est pas le yin ou le yang ? C'est pourquoi dans Au sujet de la pratique de l'entraînement, il est dit : Si l'on plonge d'un côté, on perd l'initiative. Si on appuie des deux pieds, on est bloqué. Car plonger d'un côté et appuyer sur les deux pieds, c'est le déséquilibre du yin et du yang. Aussi le pratiquant doit-il faire attention, lorsqu'il lève la main ou avance le pied ; un yin, un yang ; un vide, un plein. Laozi dit : "Les réserves permettent l'efficacité". Pensez à cela et essayez de l'appliquer.
18. En ce qui concerne l'explication du taiji civil et militaire, civil, c'est prendre soin de sa santé ; militaire, c'est se défendre.
19. Les articles ci-dessus proviennent tous de l'expérience. Plus que dans la théorie, il faut surtout chercher tout cela dans les treize postures. Lorsque l'entraînement a atteint la maturité, on saisit naturellement la subtilité de l'unité de l'esprit et du geste. Quand on s'entraîne, le mieux c'est de ne pas trop rechercher la théorie et faire d'avantage d'exercices. Nous disions que les anciens étaient forts en art martial et les modernes, forts en théorie. En fait, dès que l'on fait trop de théorie, on ne s'applique pas à l'entraînement et le progrès ralentit. Les adeptes des arts martiaux accordent une grande importance à la loyauté. L'élève doit respecter son maître et être dévoué à son Art. Si on remercie de façon généreuse le maître pour son enseignement, le maître sera touché et instruira avec tout son coeur. (Les coutumes chinoises sont ainsi, on ne peut pas les ignorer). Ceux qui aimeraient apprendre le véritable art martial, doivent y faire d'autant plus attention. Mencius dit : " Celui qui cultive parfaitement son intelligence, connaît sa nature. Celui qui connaît sa nature, connaît le ciel ". La flamme du feu monte vers le haut, c'est sa nature. L'eau féconde coule vers le bas, c'est sa nature. Ceci est la nature des choses. Fleurir au printemps, dépérir en automne, c'est la nature du ciel. Détester la peine, aimer le plaisir, craindre la mort, tenir à sa vie, c'est la nature de l'homme. Cependant le feu peut rencontrer le vent qui le souffle vers le bas ; l'eau peut rencontrer le feu qui la fait s'évaporer vers le haut. Le pin et le cèdre ne perdent pas leur feuillage en automne. L'homme qui connaît le "rite", accomplit courageusement ce qu'il voit être son devoir.

C'est changer la nature acquise pour retrouver la nature innée. Avant la pratique de l'art martial, les vaisseaux sont bloqués ; les tendons se rétractent et se raccourcissent ; c'est pourquoi la force se fixe aux épaules et au dos. Après l'entraînement, les vaisseaux communiquent librement ; les tendons s'allongent et la force se déploie. Des épaules et du dos, elle passe par le bras, le poignet et se manifeste aux doigts. Progressivement, on abandonne ainsi la nature acquise et on retrouve la nature innée. Si l'on acquiert la capacité de la nature innée, c'est la merveille prodigieuse. L'apprenti qui obtient cette force, saura que mes paroles ne sont pas fausses.

Publié avec l'autorisation de Jasmine TUNG
dans " Asie destination Taiji " de MT & JLiron
éditions You Feng

L'EXPLICATION DU CORPS HUMAIN DANS LE TAICHI

Texte de Dǒng Yīng-Jié (Tung Ying Chieh)

Dans le corps humain, le coeur est le maître. Il conduit le Tai-jí. Les deux yeux sont comme le soleil et la lune, ils sont les deux pôles. La tête représente le ciel et les pieds représentent la terre. L'homme des hommes est le centre du corps. Ces trois choses ensemble s'appellent les trois talents. Les quatre membres représentent les quatre formes. Les reins représentent l'eau ; le coeur représente le feu ; le foie représente le bois ; les poumons représentent le métal ; le pancréas représente la terre : ils appartiennent à Yin. La vessie représente l'eau ; l'intestin grêle représente le feu ; la bile représente le bois ; le gros intestin représente le métal : ils appartiennent à Yang. Cela est à l'intérieur.

Le sommet de la tête représente le feu ; le menton représente l'eau ; l'oreille gauche représente le métal ; l'oreille droite représente le bois. Il y a aussi les deux portes de vie (devant les oreilles). Cela est à l'extérieur.

L'esprit est d'origine du coeur. Les yeux sont les pousses du coeur. L'essence vient des reins. Le cerveau et les reins sont la source de l'essence. L'air vient des poumons. Le souffle de la bile est d'origine des poumons. Le regard et la pensée révèlent le mouvement du coeur, c'est pourquoi l'esprit s'écoule. Écouter révèle le mouvement du cerveau, c'est pourquoi l'essence se dépense. Le nez sent l'odeur agréable ou désagréable. La bouche est l'entrée et la sortie de la respiration. L'eau est salée. Le bois est vinaigré. La terre est piquante. Le feu est amer. Le métal est sucré.

Le bruit de la parole dépense le bois. Le feu carbonise. Le métal lubrifie. La terre s'effrite. L'eau flotte. Le nez sent le goût de la respiration. La bouche sent le va-et-vient du souffle. Ils sont la porte et la fenêtre des poumons. Le foie et la bile sont le vent et le tonnerre du Sud-Est et de l'Est. Cela est le bruit. Les cinq goûts

sortent et entrent par la bouche, les yeux, le nez, la langue, l'intention et l'esprit afin de réunir les six accords pour détruire les six désirs. Cela est à l'intérieur.

La main, le pied, l'épaule, le genou, le coude et la hanche sont mis aussi en six accords pour rendre corrects les six chemins. Cela est à l'extérieur. Les yeux, les oreilles, le nez, la bouche, le pénis, l'anus et le nombril sont les sept orifices extérieurs.

La joie, la colère, la tristesse, l'inquiétude, la mélancolie, la peur, le choc sont les sept émotions à l'intérieur. Le coeur est le maître de ces sept émotions. La joie influence le coeur. La colère influence le foie. La tristesse influence le pancréas et l'estomac. La mélancolie influence les poumons. La peur influence la vessie et les reins. Le choc influence la bile. L'inquiétude influence l'intestin. Cela est à l'intérieur.

Lí (dans les huit directions de Bâ-guâ) représente le Sud, le feu, le coeur. Kân représente le Nord, l'eau, les reins. Zhèn représente l'Est, le bois, le foie. Duí représente l'Ouest, le métal, les poumons. Qián représente le Nord-Ouest, le métal, le gros intestin. C'est l'origine de l'eau. Kûn représente le Sud-Ouest, la terre, le pancréas. C'est l'origine de la terre. Xùn représente le Sud-Est, le bois, la bile. C'est aussi l'origine de la terre. Gèn représente le Nord-Est, l'estomac, la terre, le feu. Ce sont le Bâ-guâ *.

*Les Bâ-guâ représentent ici les huit directions associées aux cinq éléments et aux organes du corps.

Texte sur le Taiji quan

De Wang Zongyue (*1)

“Le Grand Faîte (Taiji) naît du Sans Faîte (Wuji) (*2) : il est la mère du Yin et du Yang. Dans le mouvement, Yin et Yang se séparent, au repos, ils s'unissent. N'allez ni trop loin, ni pas assez loin. Pliez quand (l'adversaire) s'étend et vice versa. “Se retirer”, s'est être souple quand l'adversaire fait montre de dureté. “Adhérer”, c'est avoir une position favorable au détriment de l'adversaire. Si celui-ci se meut rapidement, je répons par la rapidité ; s'il se meut lentement, je fais de même. Bien qu'il y ait des milliers de situations différentes, le principe est unique. Grâce à la pratique, l'on acquiert une compréhension progressive de ce qu'est l'énergie, compréhension qui permet d'en arriver au point où l'énergie spirituelle devient lumineuse. Mais il est difficile d'arriver à une compréhension parfaite sans des efforts prolongés. Soyez vide et agile, et maintenez l'énergie au sinciput (*3) ; concentrez le souffle dans le champ de cinabre. Ne penchez ni d'un côté ni de l'autre ; tantôt dissimulez (votre énergie), tantôt manifestez-la. Si (l'adversaire) attaque à gauche (*4), “videz” votre gauche ; s'il attaque à droite, esquiviez à droite. Quand il attaque vers le haut, allez encore plus haut que lui ; quand il attaque vers le bas, descendez encore plus bas. Quand il attaque vers l'avant, la distance qui vous en en sépare doit s'accroître ;

quand il se retire la distance entre vous et lui doit diminuer. (Le corps doit être si sensible) qu'on ne puisse y ajouter une plume et qu'une mouche ne puisse s'y poser. L'adversaire ne me connaît pas, mais moi je le connais. C'est toujours grâce à cette qualité que le héros est sans rival.

Il existe bien des arts de combat qui, malgré des divergences dans la forme des mouvements, ont pour principe commun de venir à bout de la faiblesse et de la lenteur par la force musculaire et la rapidité. Que le fort l'emporte sur le faible et l'homme rapide sur l'homme lent, ce n'est là que le fruit de capacités naturelles innées (du ciel antérieur) (*5) et non celui d'une étude approfondie et soutenue. L'adage "quatre onces l'emportent sur mille livres" montre que l'on peut vaincre sans la force musculaire. Quand on voit des vieillards (*6) résister à de nombreux attaquants, comment peut-on dire que c'est grâce à leur rapidité ! Debout immobile, soyez équilibré comme les plateaux d'une balance ; dans le mouvement, ressemblez à une roue. Si le poids de votre corps est plutôt sur un côté, vos mouvements seront aisés ; s'il est réparti également sur les deux jambes, vous serez "empoté". Chaque fois que l'on voit des gens qui malgré plusieurs années de pratique ne peuvent pas encore "transformer" (l'attaque) et sont contrôlés par l'adversaire, c'est qu'ils n'ont pas encore compris l'erreur qu'ils commettent en répartissant également le poids du corps sur les deux jambes. Pour éviter cette erreur, il faut connaître (la théorie) du Yin et du Yang. "Adhérer", c'est "se retirer", se retirer, c'est adhérer. Le Yang est inséparable du Yin, de même que le Yin est inséparable du Yang ; quand le Yin et le Yang se complètent mutuellement, alors on peut comprendre ce qu'est l'énergie. Après l'avoir compris, plus on s'exerce plus on acquiert d'habileté, on connaît par soi-même et estime (ses progrès) (*7) et l'on en arrive à ce que le corps peu à peu suive entièrement les désirs de l'esprit. L'idée fondamentale est qu'il faut s'oublier et suivre l'adversaire. Beaucoup ont mal interprété ce principe, croyant qu'il fallait oublier ce qui est proche et rechercher ce qui est loin, autrement dit "le moindre faut pas équivaut à un écart de mille li" (*8). Que les adeptes y réfléchissent. Fin du traité."

(*1) Ce traité, attribué à Wang Zongyue, aurait été trouvé dans une boutique de sel du district Wuyang par le frère de Wu Yuxiang, Wu Chengquing ; c'est pourquoi certains pensent qu'il est de la main de Wu Yuxiang. Toutefois, le style de ce texte diffère de celui des autres écrits de Wu Yuxiang, et nous semble plus ancien.

(*2) Tout le début de ce traité est inspiré du Taiji tushuo de Zhou Dunyi.

(*3) Ce principe peut s'écrire de deux manières et signifier "être vide et agile et maintenir l'énergie au sinciput" ou bien "vider la nuque et maintenir l'énergie au sinciput". La lecture phonétique des deux phrases est la même ; seule la graphie diffère.

(*4) Ce passage met en relief une notion essentielle du combat dans le Taiji quan, à savoir que les deux adversaires forment un Taiji, et que l'un est toujours le complémentaire de l'autre. Par ailleurs, dans la langue chinoise on ne dit pas combattre contre quelqu'un, mais avec quelqu'un.

(*5) Les capacités innées dites "du ciel antérieur" sont opposées aux capacités qui sont le fruit d'un entraînement.

(*6) Nous avons traduit par “ vieillard ” deux caractères chinois, le premier désignant les vieillards de plus de 70 ans, le second les vieillards de plus de 80 ans. Dans la biographie de la famille Chen insérée dans Taiji quan tushuo, l’auteur rapporte que Chen Wanging, lors d’un voyage au Sahnxi, vit deux vieillards et deux jeunes qui s’exerçaient à la boxe.

(*7) Littéralement “ en silence, on connaît les conjectures ”.

(*8) Cette expression se trouve dans la “ Biographie de Dongfang Ruo ” du Hanshu.

Les 13 mouvements de la longue boxe

de Wu Yuxiang

“La longue boxe est semblable aux flots d’un long fleuve (*175) ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin. Les treize mouvements sont : parer, tirer vers l’arrière, faire pression en avant, repousser, tordre, tordre vers le bas, donner un coup de coude, donner un coup d’épaule, huit mouvements qui correspondent aux huit trigrammes ; et avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite, garder le milieu, cinq mouvements qui correspondent aux cinq éléments. Les quatre mouvements parer, tirer vers l’arrière, faire pression en avant et repousser, correspondent respectivement aux trigrammes Quian, Kun, Kan et Li, et aux quatre points cardinaux. Les quatre mouvements tordre, tordre vers le bas, donner un coup de coude, donner un coup d’épaule, correspondent respectivement aux trigrammes Xun, Zhen, Dui, Gen, et aux quatre points collatéraux. Les mouvements avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite, garder le milieu, correspondent respectivement au métal, au bois, à l’eau, au feu et à la terre.”

Formules secrètes des 4 caractères

de Wu Yuxiang

1. Répandre (*fu*) : signifie faire circuler le souffle dans son propre corps, le répandre sur l’énergie de l’adversaire, afin qu’il ne puisse pas se mouvoir.
2. Couvrir (*gai*) : signifie couvrir avec le souffle l’endroit où l’adversaire vient.
3. S’opposer (*dui*) : signifie s’opposer avec le souffle à l’endroit où l’adversaire vient et connaître précisément le but à atteindre.
4. Engloutir (*dun*) : signifie absorber entièrement avec son propre souffle l’énergie de l’adversaire, la faire pénétrer en soi et la transformer.

Ce qui est désigné par ces caractères n’a ni forme ni son. Celui qui n’a pas compris ce qu’est l’énergie et ne l’a pas affinée jusqu’à en tirer la quintessence ne peut connaître le secret de ces quatre caractères. Tout réside uniquement dans le souffle. Seul celui qui peut le nourrir par la rectitude et ne pas le détériorer peut le répartir dans les quatre membres, sur quoi il est inutile de m’expliquer d’avantage.

PRINCIPES CONCERNANT LA FAÇON D'EXÉCUTER L'ENCHAÎNEMENT ET DE COMBATTRE (DANS LE TAIJI QUAN) (*1)

De Li Yixu

“Les anciens maîtres disaient : si l'on peut attirer, faire avancer l'adversaire et faire tomber sa force dans le vide (*174), alors “ quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres “. Dans le cas contraire, quatre onces ne peuvent l'emporter sur mille livres. Ces mots ont un sens profond. Mais comme les débutants ne comprennent pas encore ce principe, j'y ajouterai quelques explications, afin que ceux qui ont la volonté de percer les secrets de cette technique acquièrent une bonne base et puissent chaque jour progresser et obtenir le résultat recherché. Afin d'attirer l'adversaire et de faire tomber sa force dans le vide, afin que quatre onces l'emportent sur mille livres, il faut d'abord se connaître soi-même et connaître l'adversaire. Pour cela, oubliez-vous et suivez l'autre. Pour s'oublier et suivre l'autre, il convient de trouver d'abord une occasion avantageuse dans le développement des mouvements. Pour cela, le corps doit former un tout. Pour que le corps forme un tout, il faut qu'il soit entièrement sans faille. Pour qu'il soit sans faille, il faut d'abord stimuler le souffle et l'énergie spirituelle. Pour ce faire, commencez par mettre en branle la force vitale et ne laissez pas l'énergie spirituelle se disperser vers l'extérieur. Pour que l'énergie spirituelle ne se disperse pas à l'extérieur, le souffle et l'énergie spirituelle doivent être rassemblés et pénétrer les os. Pour qu'il en soit ainsi, il faut d'abord que les articulations antérieures des bras aient de la force, que les épaules soient relâchées et que le souffle soit concentré vers le bas. L'énergie part des talons, se transforme et passe dans les jambes, est rassemblée dans la poitrine, circule dans les épaules, est commandée par la taille ; en haut, elle relie les épaules, en bas elle suit les jambes ; elle est transformée à l'intérieur. Accumuler, c'est fermer ; lâcher, c'est ouvrir. Dans le repos, il n'est rien qui ne soit au repos. Le repos est fermeture, mais la fermeture implique déjà l'ouverture. Dans le mouvement, il n'est rien qui ne soit en mouvement. Le mouvement est ouverture, mais l'ouverture implique déjà la fermeture. Si l'on a conscience de cela, on peut se mouvoir à volonté en mouvements circulaires. Il n'y a aucun endroit du corps qui n'obtienne la force. Alors seulement on peut attirer l'adversaire et faire tomber sa force dans le vide, et quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres. L'entraînement quotidien à l'enchaînement des mouvements est un exercice pour soi-même. Dès l'exécution d'un mouvement, il convient de se demander si le corps se déplace conformément aux principes énoncés ci-dessus. Au moindre manque d'harmonie, il faut se corriger promptement, c'est la raison pour laquelle l'enchaînement s'exécute lentement et non rapidement. L'entraînement à deux sert à connaître l'autre. Que ce soit en mouvement ou au repos, cherchez à connaître l'autre tout en vous demandant si vous avez vous-même une attitude juste. Dès que l'adversaire vous contre, ne bougez pas d'un

poil, mais profitez du vide qu'il crée pour y pénétrer, utiliser sa propre force pour le faire tomber de lui même. Si en certains endroits vous n'obtenez pas la force, c'est que vous n'avez pas encore corrigé ce défaut qui consiste à répartir en deux parties égales le poids du corps. Cherchez le remède au sein (de l'alternance) du Yin et du Yang, de l'ouverture et de la fermeture. On dit que celui qui se connaît soi même et connaît l'adversaire remporte cent victoires en cent combats."

(*1) Zoujia est le terme technique désignant dans le Taiji quan l'enchaînement des mouvements exécutés sans interruption ; da shou désigne les exercices à deux.

(*2) Le membre de phrase " attirer, faire avancer l'adversaire et faire tomber sa force dans le vide " correspond en fait à quatre caractères chinois qui désignent quatre phases du combat comparées aux quatre phases d'une journée ou d'une année. Voir le ch. " Taji quan, art martial ".

Formules des cinq principes (*1)

De Li Yixu

1. Calme de l'esprit

Sans le calme de l'esprit il n'y a pas de concentration, et l'exécution du moindre mouvement, que ce soit vers l'arrière, vers la gauche ou vers la droite, est alors désordonnée. Il est donc nécessaire d'avoir l'esprit calme. Au début, n'étant pas capable de guider soi-même le mouvement, il faut apprendre avec tout son être à connaître et suivre les mouvements de l'adversaire. Si l'adversaire se replie, étirez-vous sans perdre le contact avec lui ni le heurter ; ne vous étirez et ne vous contractez jamais de votre propre chef. Si l'adversaire emploie la force, faites de même en le devançant ; s'il ne l'emploie pas, ne l'employez pas non plus, votre pensée le devançant toujours. L'esprit doit être à tout instant attentif et employé là où vient l'attaque. Il faut trouver l'information (à l'intérieur même de la mise en pratique du principe) de ne quitter ni ne heurter l'adversaire. Au bout de six mois à un an d'une telle pratique, on peut l'appliquer à tout le corps. Tout réside dans l'emploi de la pensée créatrice à la place de la force. Avec le temps, il en résulte que ce sont les autres qui sont contrôlés par vous et non vous par les autres.

2. L'agilité

Quand il y a "lourdeur", vous ne pouvez ni avancer ni reculer selon votre idée et avec aisance. C'est pourquoi l'agilité est nécessaire. Aucun mouvement ne doit être gauche. La force musculaire de l'adversaire a à peine effleuré votre peau que votre pensée a déjà pénétré ses os. Les mains forment la défense, un seul souffle relie (le tout). Si l'attaque vient à gauche, " videz " votre gauche et esquivez aussi votre droite et vice-versa. Le souffle est comme une roue. Tout le corps doit être en harmonie : si celle-ci manque en certains endroits, le corps devient divisé, désordonné et ne saurait avoir de force. Ce défaut, il faut en chercher la cause dans les jambes et la taille. Il faut d'abord contrôler le corps par l'esprit et suivre

l'adversaire au lieu d'agir selon ses propres intentions. Ensuite, quand le corps suit l'esprit, prendre l'initiative consiste encore à suivre l'adversaire. Suivre ses propres intentions mène à l'empêchement, se conformer à celles de l'autre mène à la vivacité. Si l'on est capable de suivre l'adversaire, les mains ont la capacité d'évaluer. Elles évaluent alors sans la moindre erreur l'importance de l'énergie de l'adversaire et mesurent la distance de son attaque.

Vous pouvez alors avancer ou reculer selon la nécessité. Plus vous vous exercerez longtemps, plus vous pourrez parvenir à la perfection.

3. Le contrôle du souffle

Si vous laissez la puissance du souffle se disperser, vos mouvements seront facilement désordonnés. Il convient donc de faire en sorte que le souffle soit contrôlé et pénètre dans la colonne vertébrale.

En s'exerçant ainsi sans relâche, non seulement l'on peut obtenir des résultats lors de l'émission de l'énergie, mais encore exceller dans l'utilisation de la force d'inertie du corps. De plus, ne penchant ni d'un côté ni de l'autre, le corps peut conserver un centre et un axe, les mouvements sont exécutés avec stabilité. Cela est tout à fait conforme aux théories de la dynamique en physique. En ce qui concerne le principe " maintenir le coccyx dans l'axe ", les anciens maîtres célèbres n'ont pas donné beaucoup d'explications, c'est chose regrettable. Je vais m'efforcer de l'expliquer en prenant pour exemple le mouvement " Pas en avant avec torsion du tronc et effleurement du genou " exécuté à gauche. Si, alors que j'exécute le mouvement " la cigogne déploie ses ailes ", quelqu'un m'attaque par devant en donnant un coup du pied droit, j'effectue un mouvement tournant vers la droite, plie le genou droit et place le centre de gravité du corps sur ce pied ; les jambes pliées, j'avance le pied gauche, effleure de ma main gauche mon genou gauche et écarte de cette main la jambe droite de mon adversaire ; simultanément, je décris dans un plan vertical avec ma main droite un cercle de l'arrière vers l'avant, la faisant passer près de l'oreille. Le corps tourne à partir de la taille. Au moment où le poids du corps est réparti également sur les deux pieds, je ramène la pointe du pied droit vers l'intérieur de manière à former un angle de trente degrés avec la ligne avant - arrière. Le pied gauche étant dans cette ligne et les talons écartés d'un " poing " (environ quatre pouces), le corps continue à tourner à partir de la taille pour se trouver vers l'avant ; simultanément, la jambe droite qui était pliée s'allonge, la main droite se détend vers l'avant, comme la détente d'un ressort pressé ; c'est ce que signifie la phrase : "L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, passe par la colonne vertébrale et parvient dans les mains ". Le fruit des efforts s'accomplit en un clin d'oeil. L'extrémité de l'index de la main droite, la pointe du nez et le coccyx sont dans un même plan vertical. A ce moment, le corps légèrement incliné vers l'avant est dans le prolongement de la jambe droite. L'énergie est fixée au sinciput et au talon. Avec la même force, le poignet gauche presse vers le bas, de sorte qu'il y ait égalité entre la gauche et la droite.

La poitrine est rentrée, le dos étiré, les épaules relâchées et les coudes tombants ; le souffle est concentré dans le champ de cinabre, l'énergie spirituelle des yeux (le regard) est dirigée vers l'avant sur la pointe de l'index droit. De la sorte, il est possible de rassembler la force de tout le corps dans la main droite et de l'émettre. Les mouvements sont exécutés avec la rapidité de l'éclair et une force capable de renverser une montagne et de soulever l'océan ; le corps, stable comme le mont Taishan, se tient en un lieu où la défaite n'existe pas. Voilà à peu près ce que l'on entend par " maintenir le coccyx dans l'axe ".

(*1) Ce texte et le suivant sont de Li Yixu, neveu du Wu Yuxiang.

CINQ PRINCIPES ESSENTIELS DU TAIJI QUAN

1. Vider la nuque et maintenir l'énergie au sinciput
Maintenir l'énergie au sinciput, c'est tenir la tête et le cou droits, et " suspendre la tête par son sommet ". Celui qui peut maintenir l'énergie au sinciput commence à être capable d'exécuter les mouvements correctement ; son énergie spirituelle est alors reliée au sommet de la tête. Il convient de ne pas employer la force musculaire qui raidirait le cou, gênant la circulation du sang et du souffle. Pour vider la nuque, il faut chasser toute pensée ordinaire, de sorte que le souffle pur monte et le souffle impur descende. Si l'on peut vider la nuque et maintenir l'énergie au sinciput, la force vitale se met en branle d'elle-même ; léger et agile, le corps entier est bien centré, sans pencher d'un côté ni de l'autre, et les jambes sont dans la position du cavalier en selle d'une grande stabilité.
2. Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos
Pour rentrer légèrement la poitrine, il faut la retenir vers l'intérieur, tout en la gardant relâchée. La poitrine est plus ou moins rentrée selon les mouvements. Une fois la poitrine rentrée, les épaules peuvent être solidement accrochées et les bras allongés. Si l'on bombe la poitrine, le souffle est comprimé à ce niveau et ne peut circuler dans les bras ; la partie supérieure du corps est lourde, la partie inférieure légère et les pieds ne tiennent pas fermement au sol. Pour rentrer la poitrine, il faut étirer le dos, c'est-à-dire relâcher la colonne vertébrale, comme si elle était tirée par le haut. Dans le même temps, il faut relâcher les épaules et laisser tomber les coudes le long du corps, sinon les poumons sont comprimés et le processus physiologique gêné. De même, il faut veiller à ce que le souffle adhère au dos, pénètre dans la colonne vertébrale et s'y accumule ; il faut rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos pour se ramasser avant l'émission (de l'énergie). L'énergie décochée part de la colonne vertébrale, il ne s'agit pas uniquement de la force musculaire des bras.

3. Relâcher les épaules et laisser tomber les coudes
Dans la pratique du Taiji quan, il convient d'employer la pensée créatrice et non la force musculaire. Les épaules doivent être relâchées et les coudes tomber le long du corps. Ainsi, les épaules peuvent être solidement accrochées et les bras être étirés. S'il y a le même écart entre les deux épaules et les deux coudes, l'énergie commence à pouvoir circuler jusque dans les mains et être émise. Sinon, les coudes sont à " l'horizontale ", les épaules haussées ; il en résulte que les bras ne sont pas maîtres de la force musculaire et n'ont absolument pas de légèreté, d'agilité, de rondeur et de vivacité ; il ne saurait à plus forte raison être question d'émettre l'énergie.

4. Concentrer le souffle dans le champ de cinabre
Concentrer le souffle du ciel antérieur dans le champ de cinabre correspond dans la pratique à un relâchement de la taille et de l'abdomen. Si l'on peut relâcher la taille et l'abdomen, le corps entier commence à se détendre, articulation par articulation ; grâce à cela, le souffle et le sang circulent sans obstacle, les pieds ont de la force, le bassin de l'assise. Le traité dit : " L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille ". Il dit encore : " Le souffle est pareil à une roue, la taille à un essieu ". Cela montre l'importance de la taille. Grâce au relâchement de la taille et de l'abdomen les mouvements tournants sont effectués avec agilité et vivacité, tout le corps peut se mouvoir avec la même prestesse. Si la taille et l'abdomen sont contractés, les mouvements sont lents et empêchés, l'énergie ne peut être émise. Ce n'est pas là la méthode du Taiji.

5. Maintenir le coccyx dans l'axe
Dans l'exécution de chaque mouvement, qui doit avoir un centre et être exécuté avec aisance, il faut en outre maintenir le coccyx dans l'axe. Pourquoi ? Parce que l'essentiel est de savoir comment émettre l'énergie dans chaque mouvement et pour ce faire l'on doit être capable de maintenir le coccyx dans l'axe ; ainsi obtiendra-t-on les plus grands résultats au moment de l'émission de l'énergie. C'est pourquoi " maintenir le coccyx dans l'axe " est en fait le principe fondamental du Taiji quan ; comme chaque mouvement est différent, les conditions d'application de ce principe le sont aussi. Mais le plus important est d'établir une relation entre la direction d'émission de l'énergie et la position des mains, de la taille, des jambes, de la tête, des pieds, etc, de sorte que la direction résultante des différentes forces passe par le centre de gravité du corps.

LA MÉTHODE SECRÈTE DE TUNG YING-CHIEH

Pour vous servir du T'ai-chi vous devez connaître les moments de la journée, le terrain et l'harmonie humaine.

La méthode relative aux moments de la journée signifie qu'en combattant un adversaire, ne faites pas face à l'est le matin, ne faites pas face au sud en milieu de journée et ne faites pas face à l'ouest le soir. Ceci parce qu'on ne doit pas faire face au soleil.

La méthode relative au terrain signifie qu'en combattant un adversaire, observez d'abord la configuration du terrain, son étendue et son élévation. Il est plus avantageux d'occuper le terrain en contre-bas.

La méthode de l'harmonie humaine signifie que, bien qu'impliqué dans un combat, vous devez rester poli et ne pas perdre votre dignité.

Aujourd'hui il y a plusieurs styles de Tai-chi chuan et il est difficile aux étudiants de discerner le bon du mauvais. Laissez-moi respectueusement recommander une méthode. Sans tenir compte des personnes ou de la transmission, si elles sont capables d'utiliser la souplesse et la dureté et de relâcher les tendons et de renforcer le sang, elles sont correctes. Il y a une autre méthode basée sur le civil et le martial. Observez leurs bras et si leur peau est très souple et les os et la chair très détendus et lourd, c'est correct. Ceci est la méthode civile pour vérifier la qualité. Quand on en vient aux applications de self-défense, nous devons chercher la capacité à utiliser les méthodes Tai-chi et les postures sans confusion et à repousser les adversaires en restant complètement à l'aise. Ceci est la méthode martiale pour vérifier la qualité. Si l'individu utilise la force et s'agite farouchement, il peut être victorieux, mais ce n'est que de la chance. Ce n'est pas la vraie transmission et en fait ce n'est pas du tout une méthode. Ainsi il est facile pour les étudiants de reconnaître la vraie transmission.

En Tai-chi chuan, la capacité de se cultiver soi-même physiquement et spirituellement mais pas de se défendre est l'accomplissement civil. La capacité de se défendre mais pas de se cultiver est l'accomplissement martial. La méthode du Tai-chi souple est la vraie méthode de Tai-chi. Enseigner aux gens l'art de la culture de soi et de la self-défense, culture et application, c'est là le Tai-chi complet : martial et civil. Les facteurs les plus importants déterminant la force ou la faiblesse de l'individu sont le chi et le sang. Le style de Maître Yang est ouvert et détendu, il est le plus apte à étirer les tendons et à fortifier le sang. Ceux qui sont physiquement faibles, s'ils pratiquent fidèlement le style de Maître Yang, verront des résultats prodigieux.

En Tai-chi, il y a les techniques de "tendon-séparation" et "os-fracture"; il y a les techniques des "points de pression", de la "main yin" et de la "main yang", de "la main des Cinq Éléments", de "perforation de l'os", les techniques du "cœur pourfendant le marteau", de "L'oeil du coude du tigre", de "l'épaule montagne

collante”, de “la jambe du canard mandarin”, de “saisir comme un serpent” et la capacité de “battre un taureau de l’autre côté de la montagne”. Cela ne veut pas dire littéralement battre un taureau, mais sans blesser la peau un dommage interne peut être infligé.

Le Tai-chi ch’üan est un système interne (nei-chia chüan). Il est populairement connu sous le nom de “Boxe Interne” (nei-kung chüan). Parmi les arts martiaux, le système interne est le plus dangereux. Une fois que les étudiants sont parvenus à cette adresse, il est de la plus grande importance qu’ils restent doux et gentils. Ne vous servez pas à la légère de votre pleine force pour frapper quelqu’un ou pour déshonorer l’acquis de vos anciens professeurs.

Le Tai-chi chüan jouit maintenant d’une grande popularité en Chine, et dans le milieu des artistes martiaux chacun respecte sa pratique. Néanmoins, chaque étudiant a un but différent. Si l’objectif est simplement l’exercice physique, alors n’importe quel professeur conviendra. Quoiqu’il en soit si le but est d’apprendre la self-défense, alors un professeur supérieur est indispensable.

La pratique du T’ai-chi ch’üan peut rajeunir le vieux et renforcer le faible. Si vous voulez des résultats opportuns, évitez le tabac, l’alcool et le sexe, et maintenez des horaires raisonnables. Limitez toutes formes d’habitude nocive.

La Transmission des arts martiaux commence avec deux écoles; Wudang et Shaolin. Jusqu’à ce jour elles sont restées distinctes. Même parmi celles qui proviennent du Temple de Shaolin, il y a plusieurs systèmes différents, et les Monts Wudang ont aussi donné lieu à leurs propres divisions. Dire qu’ils sont tous identiques est impossible. Si on parle seulement du Tai-chi chüan, alors la plupart des écoles proviennent de la transmission de Yang Lu-chan. A présent il est divisé entre l’école de l’Est et l’école de l’Ouest, et chacune se porte elle-même aux nues. Les débutants auront grande difficulté à déterminer leurs mérites respectifs. Je peux dire que mon art est le meilleur, mais finalement qui peut le dire? Idéalement on doit être conscient des différentes postures. Certains disent qu’ils privilégient la puissance, d’autres disent l’adresse; mais quoiqu’il en soit, il ne peut y avoir qu’une suite de principes. Sans la vraie transmission on ne peut pas en comprendre la raison.

Il y a deux méthodes pour étudier les arts martiaux. Vous pouvez soit apprendre avec des amis qui sont grosso modo du même âge, ou chercher un professeur. Avec de la constance les deux peuvent conduire au succès.

Dans les arts martiaux la question de ce qu’offre le professeur dépend de l’étudiant, et non pas du professeur. Laissez-moi expliquer brièvement. De nos jours beaucoup de gens apprécient la valeur du Tai-chi chüan et ont un

désir réel d'étudier, mais ils sont sceptiques quant à savoir si le professeur a reçu la vraie transmission. Avant même d'avoir franchi le seuil ils sont déjà craintifs à trente pour cent. Même si le professeur aimerait transmettre son savoir, que peut-il faire?

Aussi, beaucoup d'étudiants s'arrêtent à mi-chemin et ensuite blâment leur professeur de ne pas partager son savoir, sans se poser de questions sur leurs propre façon d'étudier. Ceci devrait être un avertissement pour ceux qui portent de telles accusations contre leurs professeurs. Nous pourrions comparer ceci au Royaume de Trois du Général Liu Pei, qui sollicita le service de Kung Ming, sans lui demander si cela l'intéressait ou non de sortir de sa retraite. Il demanda une fois, deux fois et trois fois, mais Kung Ming ne voulait pas en sortir. Comment Liu Pei pouvait-il réussir de cette façon? Ceci peut servir de leçon aux étudiants. J'espère que les collègues répandront l'art du Tai-chi chüan et y penseront.

Pour bien apprendre quelque chose vous devez vous servir un peu de votre mental.

Si vous trouvez quelque chose de valeur dans un livre, ne proclamez pas que vous l'avez vous-même inventé, car cela serait la preuve d'ingratitude envers l'auteur pour son dur travail.

Maître Yang transmettait son art très ouvertement. Il enseignait à chacun de façon équitable. Pourquoi donc certains accomplirent beaucoup et d'autres peu? C'est à cause des différences de disposition, d'intelligence, et de compréhension de l'enseignement. C'est aussi parce que les principes du T'ai-chi sont extrêmement profonds et ne peuvent être compris en un jour. Il y a des étapes dans le progrès jusqu'au sommet, et la méthode de l'enseignant est d'avancer pas à pas. Abandonner ses études avant d'avoir atteint le plus haut niveau et ensuite accuser son professeur d'être un imposteur est un pur non-sens. S'attendre à voir des pépites d'or en quelques jours et peu d'efforts est aussi irréaliste. Continuez d'étudier et il n'y a aucune raison pour que le professeur ne donne pas sa connaissance librement.

Un jour, Maître Yang était d'humeur à plaisanter. Il était en train de démontrer des applications pratiques avec Wang Pao-huan, et utilisant la technique de Pousser, l'envoya à une distance de plus de trois mètres. C'était vraiment impressionnant. La self-défense du Maître était telle qu'en poussant des mains avec un adversaire, on aurait toujours dit que celui-ci n'avait pas de racines aux pieds et ne pouvait pas tenir en équilibre. Si vous le regardiez, sa contenance était parfaitement calme, et ses pieds légers et sensibles. Tout ce qu'il avait à faire était d'avancer ses mains et l'opposant volait à la vitesse d'une flèche tirée d'un arc.

La technique de Maître Yang était vraiment merveilleuse. Personne ne lui manquait de respect.

Le Tai-chi chüan est un système interne. Si les postures sont correctes et les principes internes compris, alors c'est du Tai-chi chüan. Si les postures ne sont pas correctes et les principes internes incompris, il n'y a pas de différence avec les systèmes externes.

Les trésors des arts martiaux anciens n'ont sûrement pas été transmis intacts. A l'avenir, si ceux qui tendent à oublier leurs professeurs, s'en tiennent à la connaissance que ceux-ci leur ont transmis, alors nous recevrons sûrement la vraie transmission. C'est indubitable.

Il est indispensable d'apprendre les applications de self-défense en Tai chi chüan. Les étudiants qui sont principalement intéressés par l'exercice physique doivent aussi apprendre les applications. S'ils ne le font pas cela deviendra ennuyeux et la majorité d'entre eux s'en ira. En fait, ignorer les applications est aussi un obstacle au progrès du renforcement du corps.

Le but des applications de self-défense n'est pas de brutaliser les gens, mais d'étudier les merveilleux principes avec des amis. Vous attaquez et je neutralise; j'attaque et vous répondez. Ca va et vient sans cesse. Toutes sortes de changements peuvent prendre place sans épuiser les possibilités. Si on réalise qu'il y a d'infinies variations en Tai-chi chüan, en faisant danser les mains, en faisant des pas, alors l'intérêt croît tous les jours. Avec la pratique, sur des années, cette joie continue et inoubliable renforcera le corps. Pour entraîner le corps, il est important d'étudier les applications, et encore plus si on s'attend à rencontrer des adversaires. Par conséquent, amis, en pratiquant le T'ai-chi ch'üan, il est absolument nécessaire d'étudier les applications.

Extraits des livres

Tai Ji Quan Technique de longue Vie par Catherine Despeux (ed Guy Trédaniel)

Tai Ji quan par Jean Gortais ed Courrier du Livre

Yang family secrete Transmissions trad D. While (Sweet Chi Press)

Asie destination Taiji " de MT & J Liron éditions You Feng