



Sans limite
tel le flot de la rivière
qui demeure
et change sans cesse

LE TAI-JI QUAN

Écrire sur le Tàì-jí quán est une gageure car cet art est insaisissable. Le peuple qui a construit la grande muraille, il y a plus de deux mille ans, s'exprime dans cette pratique comme dans un symbole. Plusieurs publications de valeur ont déjà été réalisées dans différents pays occidentaux à ce sujet. Le temps est venu, en effet, de faire découvrir et partager cette source d'un nouvel équilibre que véhicule la tradition de Tàì-jí quán. Écrire sur cet art de mouvement, de l'énergie, de l'unité, d'après ses principes et son esprit, sans souci de ses variantes, tel est notre but. À travers cet ouvrage, nous proposons une contribution avec l'espoir qu'elle permettra un enrichissement de la sensibilité et de la compréhension de ceux pour qui le chemin passe par le Tàì-jí quán

Le Tàì-jí quán n'a pas un fondateur unique. Il est plutôt le fruit de la confluence de différents courants et d'une longue évolution enrichie par les maîtres qui se sont succédés.

Au long de cette tradition, le centre et les principes sont demeurés les mêmes : l'interaction entre Yin et Yang, relation d'unité et d'équilibre qui est à la base de la pensée chinoise.

Le visage du Tàì-jí quán a été souvent déformé et il est parfois décrit comme une simple gymnastique. Cette vue de la pratique est erronée. Le Tàì-jí quán développe l'unité de la personne. Méditation, art martial, art de mouvement, pratique du souffle, thérapeutique, le Tàì-jí quán est tout cela. Mais, dans son essence, il demeure mystérieux. Aussi ce qui ne se voit pas est-il souvent plus important que ce qui se voit.

L'unité n'est pas simplement un mot mais une expérience à éprouver.

Cristallisé par le temps et les maîtres, le Tàì-jí quán est devenu pour beaucoup d'Occidentaux et pour les Chinois eux-mêmes, la voie d'un équilibre retrouvé et un chemin vers soi-même et les autres. Avec la pratique, la confiance se fortifie, l'énergie augmente et s'affine, la présence s'allie à la joie, le vide et la plénitude se manifestent.

Notre propos, dans le cadre de cet ouvrage, est d'exposer la nature et les différents aspects du Tàì-jí quán, d'en préciser la pratique et de vous aider à sentir sa beauté profonde.

HISTORIQUE

Traditionnellement on distingue deux courants de l'art martial en Chine : le courant exotérique, dont on dit qu'il prit naissance au temple Shào-lín situé dans la province de Hè-nàn ; il est associé généralement au personnage de Bodhidharma qui y aurait séjourné vers le début du VI siècle. Le second courant, appelé ésotérique, est relié au mont Wu-dàng situé dans la province de Hù-bèi qui était un lieu renommé du Taoïsme. Ce lieu est associé généralement au personnage de Zhàng Sà-n-féng qui y séjourna et qui vécut entre le début du XIIe siècle et la fin du XIIIe siècle. On lui attribue la fondation du Tàì-jí quán et la légende la plus connue à ce sujet dit qu'en un jour, alors que Zhàng Sà-n-féng se trouvait à sa fenêtre, il vit un duel entre un oiseau et un serpent. L'oiseau faisait des mouvements saccadés et dispersés. Le serpent se mouvait en souplesse et en cercles. Le serpent gagna. Zhàng Sà-n-féng comprit alors que la souplesse et l'attention gagnent sur la raideur et la dispersion.

Pour distinguer le courant exotérique et le courant ésotérique (Tàì-jí quán), on caractérise le premier par une pratique où prédomine le travail musculaire et l'efficacité du geste, alors que le second insiste plus sur la souplesse, le travail du souffle intérieur et la continuité du mouvement. Le lien étroit entre le Tàì-jí quán et le Taoïsme explique, pour une grande part, cette différenciation.

PRINCIPALES ECOLES

On distingue généralement cinq écoles de Tàì-jí quán

1. l'école Chén, fondée par Chén Wang-ting au XVIII^e siècle, est la plus ancienne.
2. l'école Yang, fondée par Yang Lù-chàn (1799-1872), disciple de Chén Chang-xing (1771-1853), dans la province de Hé-bèi.
3. l'école Wù fondée par Wu Jiàn-quan (1870-1942) disciple de Yàng Bàn-hou (1837-1892). Cette école occupe, par l'importance de sa diffusion, la seconde place après l'école Yang.
4. l'école de Hao Wèi-zhén (1849-1920) ;
5. l'école Sùn fondée par Sùn Lù-tàng (1860-1932), disciple de Hao Wèi-zhén.

Tàì, exprime l'ultime, l'extrême, le suprême. Jí exprime la limite, le faîte. Quán. exprime le poing, le combat, l'action.
--

Tàì-jí est le faîte suprême, la limite ultime.

Tàì-jí naît de Wù- jí l'Absolu, l'Infini, le Sans Nom.

Tàì-jí est le principe premier, universel, omniprésent, le grand jeu où s'opposent et s'unissent Yin et Yàng, la Terre et le Ciel, le féminin et le masculin, le repos et l'activité.

Yin et Yang expriment tous les phénomènes et toutes les existences. L'interaction de ces deux énergies à la fois antagonistes et complémentaires engendre tous les êtres. L'Univers est traversé par des équilibres dynamiques ; rien n'est figé, fixé ; tout est mouvement, si imperceptible soit-il.

La souplesse est cachée dans la fermeté et la fermeté est cachée dans la souplesse. Activité et inactivité alternent ; en même temps l'activité inclue l'inactivité, l'inactivité inclue l'activité. Avancer et reculer, unir et séparer, droite et gauche, haut et bas, plein et vide ne peuvent être dissociés. Yin et Yang sont séparés et mêlés à la fois ; de leur équilibre naît l'unité car la non-dualité est le centre. Demeurer dans la non-dualité signifie se tenir au milieu des changements. C'est pourquoi le sage connaît l'unité des contraires.

Tàì-jí quán exprime l'Action du Faîte Suprême. Parfois il est appelé combat contre l'ombre. La dimension martiale du Tàì-jí quán ne se réduit pas à une technique de combat. Elle puise sa signification profonde là où l'action et la méditation s'unissent, là où le combat n'est pas la lutte. Par-delà le sens étymologique qui peut en être donné, le Tàì-jí quán conserve un aspect mystérieux.

SENTIR LE MOUVEMENT

Chaque mouvement naît, se développe, décline et n'est pas séparé de celui qui le précède ni de celui qui le suit ; il est partie intégrante d'un mouvement plus vaste qui se déploie sans rupture, tel un flot continu.

La pratique du Tàì-jí quán permet de percevoir et d'équilibrer notre dynamisme vital intérieur et extérieur. Elle nous met en relation avec le grand cycle de la vie et nous aide à conduire l'énergie sans effort dans la stabilité.

Le premier mouvement que réalise un débutant contient déjà toute la pratique. C'est pourquoi sentir le mouvement ne dépend pas simplement de la difficulté technique de l'exercice. C'est un état d'attention, d'ouverture et de calme. La constance de la pratique développe cette présence à soi-même. Sur la base des principes du Tàì-jí quán, la technique apparaît non pas une recherche de performance mais devient, au contraire, le support qui permet de développer la stabilité, d'enrichir la créativité, de s'ouvrir plus largement à soi-même, aux autres, à l'espace.

ENTRE TERRE ET CIEL

L'homme est en mouvement entre terre et ciel. La marche en est l'exemple le plus simple et le plus évident. La pratique du Tàì-jí quán réalise une union entre le haut et le bas ; elle relie notre aspiration vers le ciel et notre enracinement dans la terre. Par la présence de la souplesse et de la stabilité, le mouvement peut alors être à la fois ouvert, ferme et mobile. De là naît la vraie fluidité dans laquelle la légèreté n'est pas flottement et l'environnement n'est pas lourdeur. Privée de ses racines, une plante ne peut grandir ; privée de la lumière, elle ne peut s'épanouir.

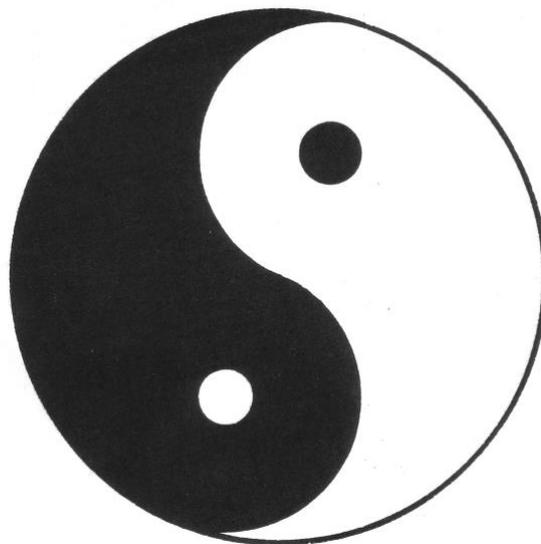
LA RENCONTRE AVEC L'EXERCICE

Le sens de l'exercice n'est pas la réalisation rigide, automatique d'un geste ou d'une posture déjà connus, mais le développement, à travers la pratique, d'une sensibilité nouvelle en relation avec l'espace et l'énergie cosmique. Le cœur de l'exercice est chaleur, écoute dans la stabilité, silence dans le mouvement. Être présent dans les postures, dans les gestes des différents exercices du Tàì-jí quán, il n'y a pas autre chose à chercher. Extérieurement, le mouvement est sans rupture. Intérieurement son goût devient plein et ouvert à l'espace. Ce goût ne peut être saisi, il apparaît avec la pratique et résonne au-delà de la pratique. Cela demande de l'attention.

DIAGRAMME DU DOUBLE POISSON

L'un des symboles cosmogoniques pour représenter le principe du Yin et du Yang correspond au diagramme ci-dessous.

Le Yin est figuré par le demi-cercle noir ou poisson Yin et représente le principe féminin. Le Yang est figuré par le demi-cercle blanc ou poisson Yang et représente le principe masculin. Il n'y a pas dissociation mais relation, interaction entre ces deux énergies. Cette complémentarité est symbolisée par le petit cercle Yang dans la forme Yin et par le petit cercle Yin dans la forme Yang.



LES DIX PRINCIPES

Calme comme une montagne, mouvant comme une rivière.

1. LA TÊTE LÉGÈRE ET L'ESPRIT ÉVEILLÉ

Se détendre aussi complètement que possible.

Maintenir votre tête droite mais sans raideur et sans rigidité comme suspendue par un fil. Relâcher les muscles du visage. Éviter la raideur du cou ; celui-ci doit être librement mobile et prêt à tourner dans toutes les directions.

Conserver l'attention sereine et éveillée. Écarter de l'esprit toute pensée autre que celle se rapportant à la prise de conscience de chaque mouvement.

2. FONDRE LA POITRINE ET GARDER LE DOS TONIQUE

Lâcher légèrement la poitrine vers l'intérieur et garder le dos tonique.

Le sens de fondre la poitrine vers l'intérieur est d'empêcher l'air de monter vers le haut du corps. Cette montée de l'air vers le haut imprimerait une lourdeur et un étouffement à la partie supérieure du corps, tandis que la partie inférieure deviendrait légère et flottante, ce qui ferait perdre la souplesse et l'harmonie des mouvements. Ne pas bomber le thorax, mais la poitrine ne doit jamais être affaissée, ni tassée sur elle-même.

Maintenir votre dos tonique, mais non rigide. La colonne vertébrale sert de support et de lieu de passage au souffle intérieur (QI). C'est la vertébrale qui canalise l'énergie potentielle vers les différents membres.

Qui peut relâcher la poitrine peut en même temps garder le dos tonique.

3. LA TAILLE ⁽¹⁾, CENTRE DU MOUVEMENT

Assouplir la région lombaire. La région lombaire est le centre de commandement du mouvement et le centre de contrôle de l'énergie qui vient des pieds comme racines, passe par les jambes et s'épanouit dans les mains et les doigts. La taille est comme un moyeu d'une roue en mouvement vers le haut ou le bas, vers l'avant ou l'arrière, vers la droite ou la gauche. Quand la force s'applique mal à propos, les mouvements du corps se dispersent en désordre. L'erreur doit être cherchée dans la taille et les jambes.

4. LE VIDE ET LE PLEIN

Il faut bien distinguer l'alternance du vide et du plein. Par nature, chaque attitude a un côté vide et un côté plein selon le principe de Yin et Yang. Cela se vérifie pour toute position dans le T'ai-ji. 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). Le poids du corps ne se porte jamais sur les deux jambes simultanément, excepté au commencement et à la fin de l'exercice.

Quand votre centre de gravité porte sur une jambe, vous pouvez être souple, rapide et fluide ; au contraire, avec le poids également réparti sur les deux jambes vous devenez doublement lourd et stagnant. Il y a des gens qui, même après de longues années d'étude, n'ont pas obtenu la souplesse et

¹ La traduction du caractère chinois Yào n'est rendue qu'approximativement par le « taille » en français ou waist en anglais. En effet Yào désigne plus particulièrement la région de la ceinture et des reins.

l'harmonie des mouvements ; cela provient de ce qu'ils n'ont pas décelé l'erreur de la double lourdeur. Pour éviter cette erreur, on doit connaître et bien distinguer le Yin et le Yang, le vide et le plein, le négatif et le positif dans chaque mouvement de T'ai-ji.

5. LACHER LES ÉPAULES ET LES COUDES

Il est important de lâcher les épaules. Si l'on hausse les épaules, l'air monte vers le haut, ce qui pourrait causer un malaise et une entrave au déroulement des mouvements.

Laisser descendre les coudes. Avec les coudes haussés on ne pourrait 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. L'INTENTION ET NON L'EFFORT

Dans l'exercice, on utilise l'intention (YI) et non la force. Les mouvements sont souples et sans violence. L'intention agit sur le souffle, le conduit afin qu'il s'enfonce et se rassemble dans les os. Le souffle fait mouvoir le corps et le rend flexible. Alors il peut suivre aisément. L'intention et la respiration sont des porte-drapeaux, la taille est le centre de commandement.

7. L'UNION DE L'ESPRIT ET DU CORPS

Chaque mouvement doit être réalisé avec une soigneuse attention. C'est l'intention qui guide en avant les pieds ou les mains vers la direction.

Etre attentif dans le corps. L'esprit conduit le mouvement. C'est être Présent.

8. SIMULTANÉITÉ ET HARMONIE DES MOUVEMENTS

Lorsqu'une partie du corps se meut, toutes les autres parties bougent. Si une partie s'arrête, les autres font de même.

Le corps est un tout dont les éléments sont harmonieusement en relation. Les pieds sont les racines. L'énergie dont le contrôle réside dans les lombes, passe par les jambes et s'épanouit dans les mains et les doigts. Dans les mouvements, tous les membres doivent être reliés les uns aux autres et se mouvoir simultanément.

L'harmonie est un facteur important de cette simultanéité. Garder tout le temps la même vitesse. Quelques gestes se prêtent à une allure plus rapide, évitez la tentation de vous presser.

Les mouvements des bras ou des jambes vers le haut ou vers le bas, vers l'avant ou vers l'arrière, vers la droite ou vers la gauche, alternent et correspondent. La main levée s'abaisse, pendant que l'autre s'élève.

9. LA CONTINUITÉ

Les mouvements doivent être enchaînés sans rupture.

Le geste commencé se poursuit du début à la fin de l'exercice sans interruption. De plus, aucun geste n'est poussé 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 sont généralement de force spirale, commençant ou achevant un cercle, demi-cercle, courbe, soit verticalement, horizontalement ou en biais.

Accomplir les mouvements comme on tire sur un fil de soie. Ils s'exprimeront sans interruption, sans rupture, sans discontinuité. Le corps se meut comme une rivière, sans cesse parcourue par le même flot.

10. LE CALME DANS LE MOUVEMENT

Demeurer calme dans les mouvements.

Le cœur reste calme et vigilant, recueilli et concentré, rassemblé, éveillé comme un chat guettant une souris.

Le corps demeure tranquille avec sérénité et confiance, le souffle intérieur (QI) circule et s'exprime sans effort dans le mouvement spiral, stable et continu.

ASPECTS DE LA METHODE

LA STABILITÉ

La stabilité est l'un des fondements de la pratique du Tàì-jì. Les débutants ont d'abord à découvrir que les mouvements prennent racine dans la terre, depuis les pieds, en passant par les jambes et la taille et qu'ils s'épanouissent dans les bras et les mains. Afin d'assurer et de développer cette base stable du mouvement, deux exigences doivent être observées. La première consiste en une bonne sensation d'être installé dans le bassin qui est la partie forte et puissante du corps ; cela donne une impression d'être bien assis en soi-même alors que l'on est debout, immobile ou en mouvement. La seconde exigence de stabilité consiste en une ferme position des pieds et des jambes que l'on peut sentir comme deux piliers à la fois solides, bien enracinés et mobiles.

LA SOUPLESSE

La fluidité et l'harmonie du mouvement ne peuvent apparaître que grâce à la souplesse. Celle-ci ne veut pas dire flottement. La souplesse est le contraire de la rigidité, de la raideur et de la crispation qui conduisent à l'instabilité, à la fixation, à l'incapacité d'exécuter les mouvements avec continuité. Au moment de l'exercice, évitez la force violente et l'énergie saccadée ou tortueuse ; il devient alors possible progressivement de rendre souples certains muscles, certaines articulations, selon leur nature, et de réaliser des mouvements sûrs et fluides. Ni cassure, ni rupture. Seule la souplesse permet la flexibilité circulaire et l'unité.

LENTEUR ET FLUIDITÉ

Les mouvements de Tàì-jì se réalisent d'abord dans la lenteur et à la même vitesse. Il n'est pas nécessaire, en effet, de réaliser des mouvements tendus et rapides pour développer et harmoniser l'énergie en nous-mêmes. La lenteur permet une économie d'énergie et favorise la présence dans le mouvement. De plus, les anciens textes disent : « La rapidité est dans la lenteur » ; quel est le sens de cette phrase ? Cela signifie que dans le calme on est prêt à répondre aux circonstances qui exigent de la rapidité et qu'on a de l'énergie disponible. Cependant cette pratique du mouvement dans la lenteur n'exclut pas l'exercice de la rapidité, notamment dans la relation martiale, afin d'éprouver que l'on ne perd pas la stabilité et la souplesse dans les actions vives et parfois imprévues.

Nous agissons souvent dans la dispersion, la précipitation. Il y a une grande différence entre cette sorte d'action perturbée et celle qui se réalise dans la rapidité avec précision et attention. L'exercice dans la lenteur développe cette attention. En outre, l'union de la lenteur et de la fluidité conduit à une grande subtilité de la perception de notre corps, de l'espace et de l'énergie.

LE HAUT ET LE BAS

Il existe une relation naturelle que nous pouvons sentir entre le haut du corps et le bas du corps. Les textes anciens de Tàì-jì disent « A la fois lourd et léger ». Cela signifie que le haut du corps, la tête, les épaules, les bras, la poitrine doivent être légers, aérés ; alors que le bassin et les jambes constituent la base solide qui nous relie à la terre. L'expression « Avoir les pieds sur terre » nous rappelle bien ce sens. Lourd et léger signifie également que le corps est bien stable et qu'en même temps il est prêt à la mobilité. Découvrir progressivement le haut et le bas afin de pouvoir s'enraciner sans s'affaisser, et s'élever, s'ouvrir sans perdre ses racines.

LA RESPIRATION NATURELLE

L'entraînement des gestes ne nécessite pas d'accélérer la respiration. Le Tàì-jì quan, en raison de sa souplesse et de son harmonie développe progressivement une respiration profonde et naturelle. Il s'agit de sentir et de laisser vivre le rythme de la respiration sans chercher à le modifier, et d'entrer en relation avec ce mouvement intérieur : descendre dans l'expiration, s'ouvrir dans l'inspiration. L'expiration est Yang, active ; elle est expression, comme nous pouvons le constater à travers la voix. L'inspiration est Yin, réceptive, elle correspond à recevoir.

Dans l'exercice des mouvements, le principe général est le suivant. À l'inspiration correspondent l'élévation, l'ouverture, la poussée vers le haut, la séparation des pieds, tirer vers l'arrière. À l'expiration correspondent l'abaissement, la fermeture, l'appui et la poussée en avant et vers le bas. Cependant, c'est à travers la pratique, et non a priori, que se découvre la liaison de la respiration avec les mouvements. Il n'est pas bon pour les débutants de chercher à ajuster leur respiration. Celle-ci s'installera d'elle-même avec la pratique.

L'entraînement de la respiration et des mouvements enrichit le souffle intérieur. Dans la tradition du Tàì-jì on dit que le souffle « roule dans tout le corps sans entraves » ou encore qu'il coule « comme des perles fines dans chaque cavité ». Nous expliquerons ultérieurement, dans cet ouvrage, quel en est le sens.

PERCEVOIR ET LACHER LIES TENSIONS

L'exercice de Tàì-jì fait appel là la détente. Mais souvent nous sommes tendus, retenus et nous nous étonnons qu'après avoir éprouvé un moment de calme, de bien-être dans le corps, la crispation réapparaisse. Comment faire ? Il s'agit à la fois d'être présent et d'être patient. Cela signifie d'abord de ne pas lutter contre les tensions et d'essayer, avec attention, de se lâcher progressivement dans tout le corps, de la tête jusqu'aux pieds, avec cette bonne sensation d'être installé dans le bassin. Il faut porter une attention particulière aux épaules qui sont fréquemment trop tirées vers l'arrière et contractées vers le haut.

DEMEURER SUR L'AXE

L'exercice de Tàì-jì nécessite, pour l'exécution de la plupart des mouvements, que l'axe du corps demeure sur la verticale. L'axe correspond à l'alignement entre le sommet de la tête (Tiàn-ling) et le point intermédiaire entre l'anus et le sexe (Hul-yin). Être sur la verticale, cela signifie ne pas se pencher vers l'avant ou vers l'arrière, ne pas incliner vers la droite ou vers la gauche, avoir la sensation d'être confortablement enraciné dans la terre et de respirer librement. La simple position debout, immobile, constitue l'exercice de base qu'il n'est pas aisé de réaliser dans toute sa subtilité.

Cependant quelques mouvements (Exemples : Chercher une aiguille au fond de la mer » ; « Donner un coup de poing vers le bas ») se réalisent avec le corps légèrement penché vers l'avant. L'important est alors de rester sur l'axe, c'est-à-dire de conserver l'alignement du tronc, du buste, de la tête. Celle-ci, sans rigidité, n'est pas inclinée. Quelle que soit la forme du mouvement, la règle est de conserver l'axe du corps qui correspond, dans la plupart des cas, à un alignement vertical. Cette exigence est importante :

Lorsque nous perdons notre axe, nous pouvons être renversé facilement ; alors que lorsque nous sommes dans la position juste, notre corps est stable.

Demeurer sur l'axe favorise la circulation de l'énergie et la fluidité du mouvement.

DAN TIAN : CENTRE VITAL

Le centre vital énergétique qui se trouve dans la région du ventre, environ trois doigts sous l'ombilic, est appelé champ de cinabre ou Dàn-tian inférieur. De ce centre naît le QI, le souffle intérieur qui se distingue de la force ordinaire et qui se développe avec la pratique. Que ce soit dans le mouvement ou dans la méditation assise, l'attention portée à ce centre est fondamentale, car elle est source de stabilité et d'unité. Tout au long de la tradition du Tàì-ji, ce centre occupe une place privilégiée dans la pratique ; il est en relation avec ce mouvement intérieur de se lâcher du haut du corps vers le bas et de s'asseoir fermement dans le bassin. La répétition de l'exercice permet peu à peu de sentir de d'accroître le souffle intérieur qui devient la source d'une énergie merveilleuse, d'un grand enracinement dans la terre et d'une grande mobilité de mouvement. L'attention au Dan-tian unifie la détente, la souplesse et développe une juste relation entre terre et ciel. Le danger pour les débutants est de se crispier sur ce centre comme s'il s'agissait d'un point fixe et dur alors qu'il est un foyer d'énergie en relation avec la respiration. Dans le chapitre sur l'énergie, nous exposons plus complètement l'importance de ce centre.

LE DÉPLACEMENT DES PIEDS AU SOL

Pour changer la direction d'un pied sans qu'il quitte le sol, le principe du vide et du plein doit être respecté. Lorsque vous modifiez l'orientation d'un pied, la jambe correspondante doit être vide. Ceci est conforme également à l'exigence d'éviter la double lourdeur qui entrave la mobilité. Par exemple, si vous voulez tourner le pied droit, il est nécessaire que la jambe droite soit vide ; autrement dit, que votre centre de gravité repose sur la jambe gauche. Ainsi le plein permet le vide et le vide permet le plein ; l'alternance permet la mobilité.

Le pivot du pied vide et mobile s'exécute, en général, en appui sur le talon. Les orteils et la plante du pied se soulèvent et s'orientent vers la nouvelle direction. Le talon demeure au sol et agit comme le moyeu d'une roue. Un bon exemple est celui de la formule « Un pas en avant et brosser le genou ». Lorsque vous êtes en position de brosser le genou gauche et que vous voulez brosser le genou droit, le premier mouvement est d'abord de revenir en arrière et de porter le poids du corps sur la jambe droite afin de vider la jambe gauche. Le pied gauche peut alors facilement pivoter à 45° vers l'extérieur et permettre une position stable pour effectuer le pas en avant avec la jambe droite.

L ASSISE

L'exercice du Tàì-ji quàn fait appel à une posture d'assise. Celle-ci peut être basse, moyenne ou haute, selon les possibilités de chaque personne, mais elle implique toujours le fait de s'installer consciemment dans le bassin, de relâcher les tensions dans l'articulation des hanches et de se tenir fermement et simplement sur les jambes. Peu à peu la pratique permet de sentir cette posture d'assise non seulement dans l'immobilité mais également en mouvement. Les déplacements s'effectuent alors avec une tout autre qualité d'équilibre et de stabilité et s'accompagnent d'une alliance entre souplesse et enracinement.

REMARQUES SUR LA PRATIQUE

LA CONSTANCE DE LA PRATIQUE

Le Tàì-ji quàn se pratique avec constance et patience. Pratiquer ne signifie pas être réglé de façon rigide mais maintenir une continuité de l'exercice. À certains moments, vous pouvez sentir qu'il est bon de pratiquer avec une intensité particulière ; cela dépend de chacun. La constance elle-même, qui se distingue de l'observation d'une règle extérieure, développe cette sensibilité du rythme personnel.

L'exercice n'est pas la monotonie mais le renouvellement de la pratique et son approfondissement. Par lui se développe une présence à soi-même et au monde de plus en plus vaste. Il permet d'ouvrir la sensibilité, d'harmoniser le mouvement, de calmer l'agitation. Le danger peut être de vivre la pratique d'une façon lourde et mécanique, il faut y prêter attention. L'exercice, dans sa profondeur, est mystérieux.

LA PRÉCISION DU GESTE

Les enchaînements des mouvements du Tàì-ji paraissent souvent difficiles aux débutants. Il n'est pas possible, en effet, d'intégrer immédiatement la stabilité et la finesse des mouvements ; cela demande du temps. L'important est de pratiquer avec une attention sincère, sans crispation, en respectant les principes que nous avons exposés. Peu à peu, l'entraînement permet d'accéder à une précision de plus en plus grande du geste. La précision est très importante non seulement parce qu'elle donne au mouvement son sens, sa direction, sa structure, mais également parce qu'elle développe la sensibilité et la vraie fluidité.

LA SENSIBILITÉ ET LA TECHNIQUE

Devenir de plus en plus sensible dans le mouvement ne signifie pas s'y diluer sans racines. Devenir de plus en plus précis dans la technique ne signifie pas devenir technicien. La pratique, au sens noble du terme, n'est pas simplement l'apprentissage d'une forme particulière de mouvement ; c'est aussi une perception sensible et ouverte de l'énergie et de l'espace. Il arrive que, dans la pratique, on ait l'impression de gagner en sensibilité et de lâcher un peu la technique ou bien de gagner en précision et d'être moins sensible. Mais la pratique bien sentie unit ces deux pôles. Il s'agit progressivement de devenir un avec la technique. Être la technique, au sens profond, c'est être présent, c'est sentir, c'est s'oublier dans le mouvement. Alors le Tàì-ji est un art et une méditation.

DEMEURER DÉBUTANT

Lorsque l'on commence à pratiquer le Tàì-ji, se révèle fréquemment en soi-même une nouvelle façon de sentir le corps, le mouvement, l'espace, l'énergie. Cette nouveauté est belle mais elle ne repose pas encore sur une stabilité ferme et souple qui ne s'acquiert qu'au long d'une pratique constante. Celle-ci développe la précision, la mobilité, la circulation du souffle intérieur, la capacité d'émettre et de recevoir. Après les premiers débuts de sensibilité éveillée, il n'est pas toujours aisé d'y demeurer car l'intégration nécessaire de l'art de Tàì-ji et de sa rigueur est un véritable apprentissage et une initiation. Avec des tours et des détours, telle une spirale, l'évolution de chacun est différente et prend sa densité lorsqu'elle s'unit au mouvement personnel de vie. Conduite avec sincérité et attention, la pratique peut s'expliquer alors, parfois pour un moment seulement, puis de plus en plus fréquemment, avec une nouvelle sensibilité. Lorsque l'on a éprouvé cette résonance, même pour de courts instants, on sait qu'elle est présente. Cette ouverture rejoint le débutant que l'on a été ; il est important d'y prêter attention pour l'accueillir. Cette nouvelle façon de sentir, après plusieurs années de pratique, peut donner parfois le sentiment que l'on a perdu de sa capacité technique ; cependant, si l'on fait confiance à ce qui se manifeste, on touche à la voie d'une transformation. C'est le signe de la

rencontre entre la roue d'énergie en soi-même et une sensibilité qui peu à peu se dépouille du souci de parvenir à une fin. Devenir débutant est alors une expérience qui se renouvelle sans cesse.

L'ÉCOUTE DU SILENCE

L'attention silencieuse éveille un sentiment de présence dans la pratique. Ce silence n'est pas simplement celui que procure un endroit calme. C'est un silence intérieur où l'activité mentale s'apaise pour s'ouvrir à la perception sensible du ici et maintenant. Dans l'expérience consciente de 6 postures et du geste silencieux se découvre alors l'union de l'immobilité et du mouvement.

Dans le Tàì-jì quan, on distingue trois sortes d'énergies.

- L'énergie naturelle que chaque personne possède. Elle est fournie principalement par l'alimentation et la respiration.
- L'énergie transformée extérieure : c'est-à-dire l'énergie naturelle mais qui passe par une transformation volontaire et musculaire et par l'entraînement. Cette sorte d'énergie est considérée comme non fondamentale dans la pratique.
- L'énergie transformée intérieure : c'est cette énergie qui se développe à travers la pratique, avec attention, stabilité et souplesse. Nous l'appelons : énergie de Tàì-jì (Jin).

L'énergie (Jin) n'est pas la source : elle est la manifestation. La source véritable de cette énergie est appelée « souffle intérieur » (QI). Jin, l'énergie, est manifestation et c'est en ce sens que l'on parle d'énergie de parer, de tirer, de dévier, de fondre, etc. QI, le souffle intérieur, est en mouvement avant la naissance et peut être enrichi par la pratique.

LE SOUFFLE INTÉRIEUR (qi)

La respiration naturelle est constituée par l'alternance de l'inspiration et de l'expiration. Elle est relation avec l'extérieur et s'est mise en mouvement dès la naissance.

La tradition de Tàì-jì distingue cette respiration naturelle d'une autre sorte de respiration : la respiration appelée embryonnaire ou encore prénatale. Cette respiration n'est pas consciente. Elle peut le devenir. Elle est en même temps cristallisation d'une qualité d'énergie.

Non seulement dans la pratique du Tàì-jì quan, mais aussi dans d'autres traditions d'Extrême-Orient, cette expérience occupe une place très importante. Mouvement de la vie avant la naissance, la respiration prénatale est située dans la région du ventre, à quelques centimètres en dessous de l'ombilic. Il ne s'agit pas d'un point fixe mais d'une zone abdominale appelée Dàn-tian.

« Exercer le souffle comme on file la soie »

« Exercer le souffle comme on transmute le fer en acier »

Ce n'est pas un travail d'un jour, mais une pratique patiente qui permet d'y accéder. Aussi bien les exercices dynamiques de Tàì-jì que les exercices d'attention à la respiration abdominale et à la circulation de l'énergie développent et enrichissent le souffle intérieur.

RESPIRATION NATURELLE ET SOUFFLE INTÉRIEUR

Il y a une sorte de respiration qui est située vers le haut du corps et qui se manifeste fréquemment par la poitrine bombée et les épaules tirées vers l'arrière. Cette forme traduit une certaine force mais aussi des tensions et une lutte.

Il y a une respiration située vers le bas qui permet au diaphragme de descendre profondément et que l'on appelle souvent « respiration abdominale ». Elle n'exige pas d'effort, mais une acceptation de la relation à la terre et elle donne la sensation d'une assise dans le bassin. C'est cette sorte de respiration qui est pratiquée dans le Tàì-ji quan. Le ventre est à la fois détendu et ferme ; la respiration est profonde et lente. Cette respiration abdominale est la plus naturelle et la plupart des enfants respirent de cette façon. Une relation existe entre cette forme de respiration et le souffle intérieur : ces deux mouvements sont à la fois reliés et autonomes.

L'ÉNERGIE DANS LE MOUVEMENT

Chaque mouvement correctement accompli, et stable, est un exercice de l'énergie qui s'accroît graduellement. L'eau peut user les montagnes. Par la douceur on vient petit à petit à bout de ce qui est dur. Cette énergie intérieure nourrie par le souffle et l'esprit est bien plus forte que la force extérieure. C'est pourquoi on dit : « Etre d'abord dans l'intention et ensuite dans le corps » et « L'énergie s'obtient par la souplesse ».

Les mouvements sont réalisés sans rupture d'une manière harmonieuse, de bas en haut et de haut en bas, de droite à gauche et de gauche à droite, selon des lignes circulaires. C'est ce qu'on appelle énergie d'enroulement. La direction de l'énergie se change tout le temps en suivant les gestes à partir de l'axe vertical. Il est profitable de connaître et de sentir où se trouve la pointe d'énergie, c'est-à-dire son point d'arrivée et le parcours de l'énergie. Selon la pratique du Tàì-ji quan l'énergie vient des pieds qui sont les racines, passe par les jambes, monte à la taille qui est le centre de contrôle et s'épanouit dans les mains et les doigts. Le parcours des pieds aux jambes et à la taille est absolument homogène. Ainsi on peut avancer et reculer à l'aise, utilisant l'énergie au moment voulu et à la condition requise. Cela veut dire que, dans l'entraînement, l'énergie doit suivre son parcours naturel d'une manière harmonieuse et équilibrée. Les fleurs s'épanouissent grâce à la sève intérieure.

Prenons comme exemple le mouvement de transition correspondant aux figures 16 et 17 du Grand Enchaînement : les pieds prennent appui sur le sol et sont les racines de l'énergie, car si on pousse une charrette, l'appui sur le sol est nécessaire. Il est impensable de pousser une charrette avec les pieds suspendus. Les racines de l'énergie sont les pieds. La jambe droite fléchie vers l'avant et la jambe gauche tendue vers l'arrière se posent comme deux rails où passe l'énergie. « L'énergie passe par les jambes. »

Durant le déplacement du centre de gravité de l'arrière vers l'avant, la taille s'élevant d'abord et s'abaissant ensuite, effectue une légère courbe afin de canaliser l'énergie et contrôler le mouvement. De même pour les pivots du corps, c'est la taille qui dirige le mouvement et canalise l'énergie. « La taille est le centre du contrôle », c'est-à-dire qu'elle est le moyeu, le centre du mouvement.

À travers le dos et la colonne vertébrale, l'énergie s'étend et se dirige vers les épaules, les coudes, les paumes qui s'appuient vers l'avant jusqu'aux doigts qui sentent parfois l'arrivée de l'énergie. C'est ce qu'on appelle « l'énergie s'élançe du dos et se manifeste dans les doigts ».

Il convient de noter que chaque déplacement de la pointe d'énergie doit suivre le même processus : pieds, jambes, taille, dos, bras, mains. Cependant, en dépit des gestes successifs, il faut éviter des à-coups et à plus forte raison des interruptions. Le tout se réalise d'un seul trait. Une partie bouge, la totalité bouge, une partie s'arrête, la totalité s'arrête. La poitrine et le ventre se meuvent suivant la direction de la taille ; il ne faut pas crisper les régions pectorales et ventrales et les retenir immobiles. Ainsi le Tàì-ji demande une grande harmonie des gestes qui, dans l'alternance et la complémentarité du Yin et du Yang, sont conduits dans une forme spirale. Yin et Yang forment un cercle sans faille.