

Trois mots pour définir un art qui échappe à nos catégories habituelles :

SILENCE

c'est le corps qui parle

--

VIDE

--

ESPACE

du mouvement, du souffle, de l'attention

La polarité Yin –Yang s'exprime de la façon suivante dans le Tai Chi Chuan :

Pour ouvrir l'esprit, on entraîne le corps

Pour atteindre la puissance, on recherche la douceur

Pour toucher la légèreté, on pratique l'enracinement

Pour trouver la paix du cœur, l'engagement martial est la bonne voie

Pour être vif et souple, les mouvements sont lents et liés

Le dernier caractère indique qu'il s'agit d'un style de " boxe " (CHUAN ou QUAN).

太
极
拳

Tai Ji est souvent traduit par " faite suprême " : les idéogrammes modernes sont une combinaison et une évolution de signes plus rustiques qui nous donnent une indication sur leur signification :

TAI : " c'est DA qui signifie homme, adulte, et par extension grand, important ; qui devient TAI : le plus grand. "

JI : " l'homme, seul avec son destin, entre le ciel et la terre, soumis à l'autorité. Qui devient : la pièce de bois dont dépend le destin des habitants, c'est-à-dire la poutre faîtière "[" L'esprit des Points " P. Laurent]

Donc : le style de boxe qui aide l'homme à développer ses capacités vers un haut degré de maturité (l'homme Adulte : celui qui accomplit son destin). C'est la vision Taoïste qui suppose l'homme avec un chemin à parcourir, un projet à accomplir ...

Il faut un peu de persévérance pour entrevoir que des pratiques aussi variées que : mouvement, méditation, engagement martial, armes, Chi Kong, exercices Taoïstes, pratiques énergétiques internes sont les facettes d'un même travail, vers le souffle, l'énergie, la paix du cœur.

Principes internes (approfondissements de la forme)

Après l'apprentissage du déroulement des mouvements, commence un travail d'approfondissement, qui, au fur et à mesure, développe les structures plus profondes de ces mêmes mouvements, toujours basés sur la spirale. Ce travail s'accomplit à plusieurs niveaux: les six "approfondissements" de la forme que connaît le style Yang originel. C'est aussi un travail continu de relaxation qui aboutit à un état d'esprit calme et serein.

Les six approfondissements

La forme Yin-Yang

Il s'agit de la structure fondamentale de la forme. Le Yin et le Yang sont les principes élémentaires de la philosophie taoïste. Ils doivent toujours être en balance et en harmonie. Yin, c'est l'inspiration, Yang l'expiration. A ce stade, nous apprenons à coordonner les mouvements avec le souffle.

Chi forme des bras

Le mouvement de la spirale est un principe essentiel dans la nature. Les spirales des bras font progresser le flux du chi dans les méridiens du corps. Nous apprenons à déployer une puissance étonnante avec à peine l'emploi de force musculaire ("Quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres" comme dit un vieil adage).

Forme des mouvements du centre

Nous apprenons le déplacement correct du "tan tien". Il s'agit du centre de gravité du corps humain, en même temps son centre énergétique, situé à deux pouces en-dessous du nombril. Mouvement du centre veut dire qu'on apprend à coordonner les spirales des bras avec le mouvement du tan tien. C'est là que nous apprenons à vraiment ériger l'axe du corps et à redresser la colonne vertébrale. Le souffle devient plus profond, le diaphragme étant enfin libre de bouger sans restriction. Nous apprenons à sentir la ligne centrale débutant dans les pieds et se terminant au sommet de la tête. La musculature se relaxe et le flux du Chi s'intensifie.

Chi forme des jambes

Cet approfondissement "ouvre" les genoux. Maintenant, le chi peut

circuler librement jusque dans les pieds. Nous faisons l'expérience d'un enracinement.

Yin Yang tête-mains

La spirale de la nuque est un mouvement subtil au niveau de la nuque et de la tête. Les spirales des bras sont coordonnées avec le mouvement de la tête. Il y a maintenant un flux d'énergie ininterrompu des pieds jusqu'au sommet de la tête.

Forme du souffle interne

Le sixième et dernier approfondissement est le souffle interne. Cette technique respiratoire faisant usage du diaphragme constitue le niveau le plus élevé du Tai Chi Chuan. Il faut avoir maîtrisé tous les autres approfondissements avant de pouvoir apprendre le souffle interne. Le souffle interne décuple la puissance des mouvements. Nos mouvements sont alors plus rapides, plus exacts et plus puissants

tests du chi sont des exercices avec partenaire lors desquels on essaie de pousser ou projeter son partenaire à l'aide d'un mouvement spécifique de la forme. Le partenaire résiste avec une certaine force à l'action de ce mouvement. Ces tests ne sont pas des applications martiales, leur but est tout simplement de vérifier s'il y a circulation de Chi lors du mouvement. Si le mouvement est effectué de façon incorrecte, il est impossible de mouvoir son partenaire sans avoir recours à quantité importante de force musculaire. Par contre, effectué correctement, la poussée est sans effort, la résistance du partenaire est à peine discernible: "Quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres".