

Les 10 Principes Essentiels du Tai Chi Chuan

D'après Maître Yang ChengFu

1. L'esprit bien éveillé, poussant la tête vers le haut avec plein d'énergie :

Relâcher complètement le corps. Maintenir la tête droite sans raideur ni rigidité, comme suspendue par un fil. Relâcher les muscles du visage et coller la langue au palais. Garder le cou détendu, celui-ci doit être librement mobile et prêt à tourner dans toutes les directions ; c'est par le cou que le Chi circule jusqu'à la tête. Faire le vide des pensées afin d'élever son esprit. Concentration et conscience dans chaque mouvement.

2. Fondre la poitrine et étirer le dos vers le haut :

Rentrer légèrement la poitrine pour que le Chi puisse descendre au champ de Cinabre ou Dan Tian inférieur. Le sens de fondre la poitrine vers l'intérieur est d'empêcher l'air de monter vers le haut du corps, ce qui survient lorsque l'on bombe le thorax ; cette montée de l'air vers le haut entraînerait une lourdeur et un étouffement, aussi la partie supérieure du corps deviendrait plus lourde que la partie inférieure et provoquerait une instabilité et un déracinement. Garder le dos tonique mais non rigide ; La colonne vertébrale sert de support et de lieu de passage du Chi, ainsi elle canalise librement l'énergie vers les différents membres.

3. Relâcher la taille :

Relâcher la taille, la région lombaire étant le centre de commandement du mouvement et le centre de contrôle de l'énergie qui vient des pieds, passe par les jambes et s'épanouit dans les mains et les doigts. La taille est comme le moyeu d'une roue en mouvement, tout est piloté par les reins ; on dit que les sources de la vie et de l'esprit résident entre les reins, dans le champ de Cinabre.

4. Distinguer le vide et le plein :

Bien distinguer l'alternance du vide et du plein. Dans le taiji, chaque attitude a un côté vide et un côté plein selon le principe du yin et du yang. 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 en même temps, excepté à l'ouverture et la fermeture du taiji. Quand votre centre de gravité se 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. Pour éviter l'erreur de la double lourdeur, on doit connaître et bien maîtriser l'alternance du yin et du yang dans chaque mouvement.

5. Relâcher les épaules et laisser tomber les coudes :

Il est important de relâcher les épaules. Si l'on hausse les épaules, l'air monte vers le haut, ce qui pourrait causer un malaise et une sérieuse entrave au déroulement des mouvements. Laisser tomber les coudes. Si les coudes sont suspendus, les épaules seront tendues et le chi remontera avec elles. Le but est de garder le souffle vers le bas. Ce relâchement ne signifie pas flottement, mais se manifeste dans la détente et il naît d'une intention de s'installer dans le bassin.

6. Utiliser l'intention et non la force :

On utilise l'intention (yi) ou les idées et non la force. Là où l'idée arrive, le chi arrive. Les mouvements sont souples et sans violence. La pratique du taiji demande une relaxation totale du corps et l'abstention du moindre effort inutile et maladroit. Ceci étant fait, l'énergie est retenue entre les os et les veines, ce qui permet de maîtriser facilement le corps, les mouvements deviennent alors légers et sans contrainte et le corps évolue d'une manière souple et flexible, ainsi nous serons capables de résister aux attaques de l'adversaire. Le corps humain est constitué d'artères et de veines, comme les rivières et les fleuves pour la terre. L'eau coule librement lorsque ces rivières ne sont pas obstruées. De même, le chi circule sans entrave lorsque les artères et les veines ne sont pas bloquées. Dans la théorie du taiji, on dit : être d'une souplesse extrême, c'est être d'une dureté extrême.

7. Synchroniser le haut et le bas du corps :

Chaque mouvement doit être réalisé avec une sérieuse attention. L'esprit joue un rôle essentiel dans l'exercice du taiji, il est le commandant et le corps le missionnaire. Si l'esprit est parfaitement concentré, les gestes du corps s'effectuent avec grâce et facilité et la posture ne dépassera pas le cadre du vide et du plein. L'intention guide et anime le corps tout entier. Quand l'esprit conduit le mouvement, c'est être entièrement présent.

8. Harmoniser l'intérieur et l'extérieur :

Se suivre de haut en bas. 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 reins, 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. Les bras et les jambes alternent et correspondent ; La main levée s'abaisse pendant que l'autre s'élève. Garder toujours la même vitesse ; Quelques gestes se prêtent à une allure plus rapide, évitez la tentation d'accélérer.

9. Faire les mouvements en continue et sans interruption :

Les mouvements doivent être enchaînés sans rupture. Le geste commence et se poursuit du début à la fin de l'enchaînement 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 forme spirale, commençant ou achevant un cercle, demi-cercle ou courbe, qui rappelle le symbole du yin et yang. Accomplir les mouvements comme on tire un fil de soie. Ils s'exprimeront sans rupture, sans discontinuité. Le corps se meut comme une rivière, sans cesse parcourue par le flot.

10. Rechercher la quiétude dans le mouvement :

Demeurer paisible dans le mouvement. Le cœur reste calme et vigilant, recueilli et concentré, rassemblé et éveillé comme un chat guettant une souris. Le corps demeure tranquille avec sérénité et confiance. Le souffle intérieur ou chi circule et s'exprime sans effort dans le mouvement en spirale, stable et continu : c'est une méditation en mouvement.

