

Propos de Cheng Man-Ch'ing

Extrait du livre « Professeur Cheng Man-Ch'ing, un grand maître de Taiji parle » de Wolfe Lowenthal.

Disponible à la bibliothèque de Kun Lun

Le premier principe du Taiji quan est la détente, sans laquelle il n'y a pas de Taiji...

« Le corps entier doit être détendu, relâché et ouvert de manière à ce que le Qi, l'énergie vitale, puisse circuler sans entraves. C'est le principe du taiji en tant qu'exercice de santé ainsi qu'en tant que système d'autodéfense »...

« La Détente ce n'est pas simplement s'avachir. Elle doit contenir une qualité de vitalité. Le débutant doit se concentrer entièrement sur le relâchement de la tension et de la force dure mais, partant de là, le pratiquant doit considérer attentivement la différence entre la mollesse, qui est sans vie, et la détente d'un chat, qui est complètement vivante et alerte. »...

« Une fois passé le stade initial du simple laisser aller, on rencontre alors la consistance de la détente. Au cours de la poussée des mains un débutant doit se concentrer pour éliminer toute résistance et toute force dure. Devenant "doux", éveillé au « Qi, il en viendra à comprendre que la détente ne conduit pas à être comme de la gelée mais bien plutôt, à devenir comme une balle de coton : douce, mais plus on la comprime plus elle devient ferme et dense. Même le projectile d'une arme à feu ne peut traverser une balle de coton. Il est absorbé par la consistance de la douceur. De plus la détente réelle est « lourde » alors que la tension et la force dure sont à l'opposé. »

« Le mot chinois *sung* toujours traduit par détente, a la connotation de « relâchement ». Quand l'articulation d'une épaule est ankylosée comme une charnière qui manque d'huile, le bras et l'épaule ne sont pas libres de se mouvoir ; elles ne sont pas *sung*. Un bras relâché, *sung*, ne peut être mis en verrouillage ; il se dégagera de lui-même en se contorsionnant à la manière d'un spaghetti. »

« La même chose est vraie pour le mental. Lorsqu'il y a intentionnalité, perception arrêtée, le mental n'est pas relâché ; il n'est pas *sung*. L'esprit doit être aussi spacieux et inclusif que l'étendue de l'univers... »