



FORMULES DES 5 PRINCIPES DE LI YIXU, NEVEU DE WU YUXIANG

Extrait de Catherine Despeux « *Taijiquan art martial, technique de longue vie* »

Trédaniel

1) Le 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 (yi) à la place de la force (li). 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 rechercher 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. La respiration doit pénétrer tout le corps qui acquiert alors l'agilité. À l'inspiration, il y a fermeture et accumulation ; à l'expiration, il y a ouverture et émission (du souffle). Car, dans l'inspiration le souffle s'élève spontanément et peut même soulever l'adversaire ; dans l'expiration, le souffle s'abaisse spontanément et peut même renverser l'adversaire. Voilà comment faire circuler le souffle au moyen de la pensée, au lieu de commander le souffle par la force musculaire.

4) L'ordonnance de l'énergie

Exercez-vous à ce que l'énergie du corps entier forme un tout, et apprenez à distinguer clairement le « plein » du « vide ». Pour émettre l'énergie, il faut connaître la source ; partant des talons, elle est commandée par la taille, se manifeste dans les doigts et est émise à partir de l'épine dorsale. Pour la déclencher, fiez-vous entièrement à votre force vitale. Quand l'adversaire s'apprête à user de son énergie mais ne l'a pas encore lâchée, à ce moment précis, ni avant ni après, votre force est déjà entrée dans la sienne, tel l'embrasement spontané d'une peau ou le jaillissement d'une source. Ainsi vous avancez et reculez sans le moindre désordre. Recherchez la ligne droite dans la courbe ; accumulez (l'énergie) avant de l'émettre et vous obtiendrez à coup sûr le résultat recherché : c'est ce qu'on appelle « utiliser la force de l'autre pour le combattre ». De la sorte, « quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres ».