

## **Les chants sur la balle de taiji**

### **Chant de la Sphère du taiji (Article de Chen Qingzhou sur <http://www.nnrs.org/sphere.html> )**

Lors de l'entraînement avec les 18 méthodes de la sphère de Taiji,  
la pratique ne s'écarte jamais des cercles, comme la soie que l'on déroule.  
À travers les permutations infinies de l'énergie Yin et Yang,  
une forme parfaitement ronde est formée en interne.

### **Chant de la balle attribué à Chen Chanxing dit Yunting<sup>1</sup>**

Tenez vous droit, avec l'esprit posé dans le Dan Tian  
Rentrez la poitrine et étendez la taille, ainsi que la distance entre les pieds et les épaules.  
Changez le mouvement quand les mains sont sur l'estomac.  
Respirez naturellement en combinant l'interne et l'externe  
Tenez la balle et imaginez qu'il y a un axe  
Cet axe fait face au Dan Tian et est le centre de toutes les directions.  
Quand le Yang du Ciel et yin de la Terre<sup>1</sup> s'élèvent et descendent,  
[=avec les changements du yin-yang]  
Les mains changent.  
Yang et yin ne se séparent jamais et roulent régulièrement  
en cercles dans un sens ou dans l'autre,  
Le feu et l'eau<sup>2</sup> sont face à face dans les spirales ou les cercles.  
Ils ne rompent jamais le fil de soie, en tirant ou en esquivant des deux côtés.  
Le mouvement se répète à droite, à gauche, en oblique et en avant  
Le mouvement change du vide au plein<sup>3</sup> comme on décoche une flèche<sup>4</sup>.  
Vent et Tonnerre<sup>5</sup> sont face à face, la montée et la descente changent facilement.  
En combinant le vide et le plein à volonté,  
Je protège mes racines en tournant horizontalement ou en revenant.  
Si vous abandonnez vos racines vous serez jeté à terre.  
Les yeux tournent vers la droite quand la main droite tient la balle  
Soulevant le pied gauche, et repliez-vous sur la gauche  
La main gauche tient la balle à droite, la hanche droite est relâchée [avancez le pied droit]  
La gauche et la droite sont reliées au yin-yang. [et unies eu centre]  
Avancez soudainement et reculez soudainement,  
Regardez à droite et à gauche<sup>6</sup>  
Disparaissez soudainement et soudainement apparaissez<sup>7</sup>,  
**En roulant la balle de façon continue,**  
En pratiquant les formes et en comprenant l'énergie, oubliez les informations des mains.  
Appliquez vous à ce que de l'intérieur vers l'extérieur  
L'énergie du DanTian jaillisse d'elle-même.  
N'essayez pas de rattraper [la balle] quand elle tombe accidentellement,  
Sinon vos mains et vos pieds seront blessés.  
Pratiquez encore et encore,  
Et de bonnes choses finiront par apparaître.  
**Il y a une balle de taiji à l'intérieur de l'estomac<sup>8</sup>,**  
Et vous pouvez en sentir l'agréable sensation [sucrée et amère]  
Après avoir pratiqué durement.

---

1 Qian = trigramme du ciel associé au potentiel Peng ; Kun=Terre associé au potentiel Lu.

2 Li feu, associé au potentiel An ; Kan, eau associé au potentiel Ji.

3 Référence au traité de Yang Ban-Hou « les secrets de l'insubstantiel et du substantiel » cité par Yang Jwing Ming dans « les secrets du style Yang de tai chi chuan » Budo éditions.

4 La métaphore de la flèche est très utilisée pour décrire l'émission de l'énergie Fa jin.

5 Xun Vent, associé au potentiel cai ; et Zhen tonnerre, associé au potentiel Lie.

6 Référence aux 5 déplacements de base du Taijiquan, avec l'équilibre central. Ces déplacements sont reliés aux 5 mouvements ou éléments.

7 Référence aux texte classique de Wang Zong yue.

8 Lieu d'accumulation du Qi dans les pratiques externes comme la transformation des muscles et tendons (Yang Jwing Ming dans « Chi-kung de Da Mo- Boddhidharma » Budo éditions p136 et 176.