

Les dix principes essentiels du Taiji quan

Dictés par Yang Chengfu Écrits par Chen Weiming

Publié par Yimag.fr

1- Etre vide et agile et maintenir l'énergie au sinciput

Maintenir l'énergie au sinciput, c'est tenir la tête bien droite, de sorte que l'énergie spirituelle soit reliée au sinciput. N'employer pas la force musculaire, qui raidirait le cou et gênerait la circulation du sang et du souffle. Que votre esprit soit spontané et agile, car sans l'agilité et le maintien de l'énergie au sinciput, la force vitale (*1) ne peut être mise en branle.

2- Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos

Rentrer la poitrine consiste à la retenir légèrement vers l'intérieur, pour que le souffle descende se concentrer dans le champ de cinabre. Abstenez-vous de bomber le torse, sinon le souffle étant comprimé au niveau de la poitrine, la partie supérieure du corps sera lourde, la partie inférieure légère, et les pieds auront tendance à flotter. Étirer le dos consiste à faire adhérer le souffle au dos. La rentrée de la poitrine entraîne naturellement un étirement du dos, ce qui permet d'émettre la force à partir de l'axe spinal et d'être alors sans rival.

3- Relâcher la taille

La taille est le maître de tout le corps. Les pieds n'ont de la force et le bassin de l'assise que si l'on est capable de relâcher la taille. Les passages du " plein " au " vide " s'effectuent à partir de mouvements tournants de la taille. C'est pourquoi l'on dit : " La source du commandement est à la taille " (*2). Le manque de force provient de la taille et des jambes.

4- Distinguer le " plein " et le " vide "

Dans l'art du Taiji quan, le premier principe est de distinguer le " plein " et le " vide ". Si tout le corps est appuyé sur la jambe droite, on dit que la jambe droite est " pleine ", la jambe gauche " vide " et vice versa. Les mouvements tournants ne sont effectués avec légèreté, agilité et sans le moindre effort que si l'on sait distinguer le " plein " et le " vide " ; sinon, les déplacements sont lourds et gauches, le corps manque de stabilité et l'on est aisément déséquilibré par l'adversaire qui vous attire.

5- Baisser les épaules et laisser tomber les coudes

Baisser les épaules consiste à les relâcher et les laisser tomber ; si l'on ne peut les relâcher et les laisser tomber, elles sont haussées, ce qui entraîne une remontée du souffle et par conséquent un manque de force dans tout le corps. Laisser tomber les coudes le long du corps consiste à les relâcher. S'ils sont levés, les épaules ne peuvent être abaissées, et l'on ne peut repousser très loin l'adversaire. La technique utilisée se rapproche alors de celle de l'école exotérique employant une force intérieure (jing) discontinuée.

6- Employer la pensée créatrice et non la force musculaire

Il est dit dans le Traité sur le Taiji quan : " Tout réside dans l'emploi de la pensée au lieu de la force " (*3). Pendant la pratique du Taiji quan, tout le corps est détendu, de sorte que pas la moindre énergie grossière ne subsiste et ne stagne entre les os, les muscles ou les veines, vous ligotant ainsi vous-même. C'est alors seulement que l'on peut effectuer les passages d'un mouvement à l'autre avec légèreté et facilité, et exécuter les mouvements tournants avec naturel. Certains doutent qu'il soit possible d'avoir une force durable sans l'emploi de la force musculaire, mais le corps humain possède des canaux de circulation du souffle, de même que la terre a ses rigoles. Si les rigoles ne sont pas obstruées, l'eau coule ; si les veines ne sont pas bouchées, le souffle circule. Lorsqu'une énergie raide emplit ces canaux, le sang et le souffle sont gênés, les mouvements tournants manquent d'agilité et il suffit de tirer un cheveu pour que tout le corps suive. Si au lieu de la force musculaire on emploie la pensée créatrice, là où la pensée parvient, le souffle parvient. De la sorte, le sang et le souffle circulent continuellement dans le corps sans s'arrêter un seul instant. Grâce à un long entraînement, l'on acquiert la véritable énergie intérieure, et comme il est dit dans le Traité sur le Taiji quan : " La souplesse et la flexibilité extrêmes produisent la résistance et la rigidité extrêmes " (*4).

Ceux qui sont familiarisés avec la technique du Taiji quan et la maîtrisent, ont les bras semblables à du fer entouré de coton, la force y est enfouie profondément, tandis que les disciples de l'école exotérique manifestent la force musculaire dans l'action et semblent flotter dans l'inaction. Cela prouve que leur force musculaire n'est qu'une énergie superficielle. Quand on emploie la force musculaire à la place de la pensée créatrice, l'adversaire peut très facilement vous inciter à vous mouvoir, cela ne mérite pas notre estime.

7- Relier le haut et le bas

le haut et le bas, c'est se conformer à ce principe énoncé dans le Traité sur le Taiji quan : " L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts. Des pieds, aux jambes, à la taille, il faut une unité parfaite " (*5). Tout mouvement des mains va avec un mouvement de la taille ; quand les pieds se meuvent, l'énergie spirituelle des yeux (le regard) se meut en même temps et les suit ; dans ce cas, l'on peut dire que le haut et le bas sont reliés ; mais si une seule partie du corps ne se meut pas avec le reste, il y a désordre et dislocation.

8- Unir l'intérieur et l'extérieur

Le travail du Taiji quan est un travail de l'énergie spirituelle. C'est pourquoi l'on dit : " L'énergie spirituelle est le maître, le corps le valet. " Si l'on peut mettre en branle la force vitale, les mouvements sont spontanés, légers et agiles. L'enchaînement des mouvements suit les principes (d'alternance) de " plein " et de " vide ", d'ouverture et de fermeture. Quand on parle d'ouverture, il ne s'agit pas uniquement d'ouverture des pieds et des mains, mais aussi de l'ouverture de la pensée et de l'esprit. De même, la fermeture n'est pas seulement une fermeture des pieds et des mains, mais aussi de la pensée et de l'esprit. Si l'intérieur et l'extérieur peuvent être unis en un seul souffle, tout est parfait. 9- Lier les mouvements sans interruption Dans les arts de combat de l'école exotérique, l'énergie employée est l'énergie grossière du " ciel postérieur " (*6). Il y a donc des départs, des arrêts, des enchaînements, des interruptions. C'est au moment précis où l'ancienne force arrive à sa fin et où la nouvelle n'est pas encore née que l'on peut le plus aisément être vaincu. Comme, dans le Taiji quan, l'on utilise la pensée et non la force musculaire, tout est lié sans interruption du début à la fin ; quand une révolution est terminée, une autre commence, le mouvement circulaire se déroule à l'infini. Il est dit dans le Traité originel : " La longue boxe est semblable aux flots d'un long fleuve ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin ". Ou encore : " Faites se mouvoir l'énergie comme un fil de soie que l'on dévide d'un cocon. " Toutes ces comparaisons suggèrent que tout est relié par un seul souffle.

10- Rechercher le calme au sein du mouvement

Dans les arts martiaux de l'école exotérique, la capacité de sauter est considérée comme très importante, et l'on y utilise jusqu'à épuisement la force musculaire et le souffle. C'est pourquoi, après s'être exercé, le boxeur est toujours haletant. Dans le Taiji quan, on dirige le mouvement par le calme ; bien que mouvant, l'exécutant reste calme ; c'est pourquoi il est préférable d'exécuter l'enchaînement des mouvements le plus lentement possible. Grâce à la lenteur, la respiration devient longue et profonde, le souffle est concentré dans le champ de cinabre, et le pratiquant n'a naturellement pas les artères battantes. Les adeptes doivent s'appliquer à comprendre cela, mais peu y arrivent. "

(*1) Nous avons traduit jingshen par " force vitale " conformément à l'emploi le plus courant de ces deux caractères dans la langue moderne ; cela nous semble être le sens qui convienne d'après le contexte. Cependant, on pourrait considérer que ces deux caractères sont deux notions séparées et désignent l'essence (jing) et l'énergie spirituelle (shen).

(*2) Phrase tirée du texte " Formule et chant des treize postures " de Wu Yuxiang.

(*3) Il s'agit du traité attribué à Zhang Sanfeng.

(*4) Il s'agit peut-être du traité de Wang Zongyue.

(*5) Citation du traité sur le Taiji quan de Zhang Sanfeng.

(*6) C'est-à-dire une énergie acquise par le travail quotidien et l'entraînement et considérée plus " stupide ", moins raffinée que l'énergie innée.