Les exercices de base

pour la pratique du

Taíjí Quan

- les règles à observer
- les neuf défauts les plus courants des pratiquants

Culture et Sciences Chinoises

"Écrire quelque chose pour présenter les exercices de base, ce n'est vraiment pas facile.

Ce qui me trouble déjà un petit peu, c'est le nom qu'il faut adopter pour dire exactement ce que c'est.

Alors, on dit qu'il faut pratiquer correctement les exercices de base pour bien comprendre le taiji quan, mais on dit aussi qu'il faut bien saisir les énergies du style Yang et du style Li, pour mieux comprendre l'importance des exercices de base. Vous voyez, ces deux choses sont d'égale importance !

Alors ce que je peux dire de façon certaine, c'est que de toute façon, il faut bien pratiquer les exercices de base et le taiji quan !"

Gu Meisheng Mars 2002

1 - PROTÉGER LES REINS

1 - Prendre la position debout, les pieds parallèles écartés d'une distance au moins égale à la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis. Placer les mains sur les reins, la paume au niveau de la taille, les doigts vers le bas.
De cette position initiale, dans l'inspiration, courber légèrement le haut du corps vers l'arrière à partir du milieu de la taille, tête et regard tournés vers le haut.

2 - Retenir un peu la respiration tout en maintenant cette posture vers l'arrière.
Dans l'expiration revenir à la position initiale.

3 - De cette position initiale, dans l'inspiration, tourner le haut du corps vers la gauche, à partir du milieu de la taille, en allant le plus loin possible sans perdre les kuas. Retenir la respiration et maintenir la position.
Dans l'expiration revenir à la position initiale.

4 - Faire de même à droite.

⇛ Répéter trois fois ces trois mouvements (milieu, gauche, droite) puis terminer l'exercice par le 1er mouvement, c'est-à-dire, courber le corps vers l'arrière.

2- LE JEUNE GARÇON REND HOMMAGE À GUANYIN

1 - Prendre la position debout, les pieds parallèles écartés d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules, jambes légèrement fléchies.

2 - Joindre les paumes des mains, les doigts dirigés vers le haut au niveau du visage, les coudes levés et les bras formant un arrondi devant la poitrine.

3 - Le regard qui passe juste au-dessus de la pointe des doigts est légèrement au-dessus de l'horizon. Il est "tourné vers l'intérieur", ne regardant rien de précis, l'esprit restant dans son état naturel de simplicité, dénué de pensées agitées.

4 - La poitrine est "fondue". Tout le souffle autour de soi pénètre en tourbillon par le plexus solaire, alors que l'on joint les paumes des mains. La respiration reste libre, légère et tenue.

3 - LE CARACTÈRE «UN»

1 - Prendre la position debout, les pieds parallèles écartés d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules, jambes légèrement fléchies.

2 - Déployer les bras à l'horizontale sur le côté à hauteur des épaules, les paumes des mains droite et gauche légèrement dirigées vers l'avant. Les bras sont allongés sans être complètement tendus.

3 - La tête est bien verticale, le regard, un peu plus haut que l'horizontale, est porté au loin, les yeux ouverts.
Tout en respirant régulièrement, maintenir cette position.

4 - Imaginer que les bras s'étendent à l'infini dans l'univers, que la force du qi sort par les paumes et va le plus loin possible (ou que chaque bras est long de plus de 3 m !). De même qu'entre les talons et le sommet du crâne, il existe un axe imaginaire étiré autant vers le haut que vers le bas.

4 - ÉLEVER ET BAISSER

1 - Partant de la position précédente (le caractère Un), exécuter devant soi, dans un plan quasi vertical, des cercles avec les deux mains toujours dirigées vers l'extérieur. Coordonner ce mouve-ment avec un abaissement et une élévation sur les jambes.

2 - Dans l'inspiration, les bras montent en cercle vers le haut, tête et regard tournant dans le même sens, tandis que l'on se hausse légèrement sur les jambes.

3 - Lorsque les mains sont au plus haut du corps, l'axe légèrement courbé vers l'arrière, on passe à l'expiration.

4 - Dans l'expiration, les mains redescendent en même temps que la tête et le regard reviennent à la position initiale, et l'on fléchit légèrement sur les jambes.

⇛ Dans ces cercles, c'est le souffle de la grande harmonie qui s'exprime.

5 - DÉRACINER LE NAVET

1 - Prendre la position debout, les pieds parallèles écartés d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules, jambes légèrement fléchies.
Les bras pendant sur l'extérieur, les mains sont posées sur le côté des genoux.

2 - Dans l'inspiration, joindre les mains au-dessus de la tête en levant les bras sur le côté du corps, le regard étant alors porté vers les mains.
Pendant l'inspiration, tout en restant toujours jambes fléchies et sans bouger le bassin, lever et étirer les mains jointes vers le haut, le regard étant toujours porté vers les mains.

Les kuas restent toujours un peu creusés, le ventre rentré de manière à ce que le corps soit étiré.

3 - Dans l'expiration, retourner les paumes vers l'extérieur et redescendre les bras, allongés sans être tendus, sur le côté jusqu'à la hauteur des genoux.
Retourner les paumes des mains vers le haut et recommencer le mouvement trois fois.

6 - LE GRAND OISEAU PENG DÉPLOIE SES AILES

1 - Prendre la position debout, puis dans l'inspiration, déployer les bras à l'horizontale sur le côté du corps, les paumes tournées vers le bas.

2 - Dans le même temps, lever une jambe (en se tenant sur l'autre), les doigts restent "pendants" vers le bas ainsi que le pied de la jambe levée.

3 - Arrivé en haut, plier les poignets afin que la paume des mains soit vers l'extérieur et le bout des doigts dirigé vers le haut.

4 - Dans l'expiration, fléchir la jambe sur laquelle on se tient, baisser les bras sur le côté et baisser en même temps la jambe levée jusqu'à ce qu'elle touche presque le sol, le bout du pied dirigé vers le haut.

⇛ Les mouvements des bras, des jambes et de tout le corps sont coordonnés et forment un tout. C'est le yao, point situé au milieu de la taille (dans le bas du dos, un peu en arrière de la colonne vertébrale) qui est le chef d'orchestre.
Les quatre autres points importants du corps sont les deux talons (dont un sur lequel doit toujours reposer le poids du corps) et les deux poignets.
On "déploie" ainsi ses ailes une dizaine de fois, puis on change de jambe.

7 - LE TREUIL À DROITE ET À GAUCHE

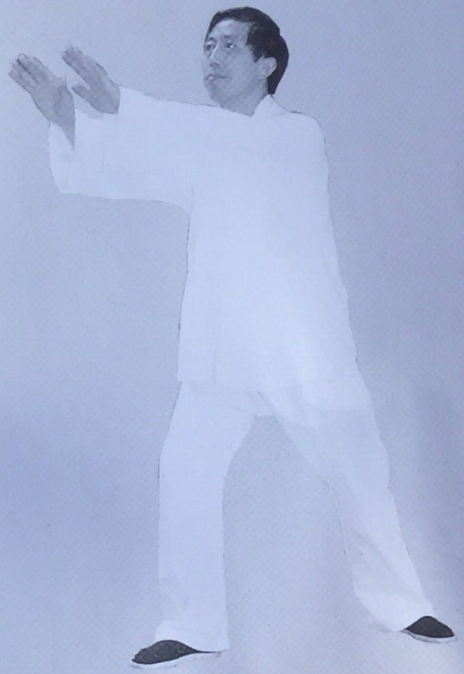
1 - Cet exercice est une combinaison des premiers et troisièmes mouvements.
Prendre la position debout, les pieds parallèles écartés d'une distance légèrement supérieure à la largeur des épaules, les jambes légèrement fléchies.

2 - Dans l'inspiration, décrire avec le bras droit un grand cercle du corps sur le côté comme dans le premier exercice. La paume de la main est dirigée vers l'extérieur, et le regard précède la main. Simultanément, un plus petit cercle est décrit avec le bras gauche à l'oblique vers le bas et légèrement vers l'extérieur. À la fin de l'inspiration, les deux mains sont le plus éloigné du corps.

3 - Dans l'expiration, ramener le corps de face, tandis que le bras droit descend pour revenir devant le corps et que le bras gauche est aussi ramené devant le corps après avoir terminé le petit cercle dans le même sens que le bras droit. Les deux bras tournant dans le même sens, il faut pourtant que la montée de l'un coïncide avec la descente de l'autre et vice versa; de cette manière, l'on sentira nettement que le bras gauche (celui qui trace ici le petit cercle et qui joue le rôle *yin* d'appui) permet au bras droit (jouant le rôle *yang*) de tracer le grand cercle.

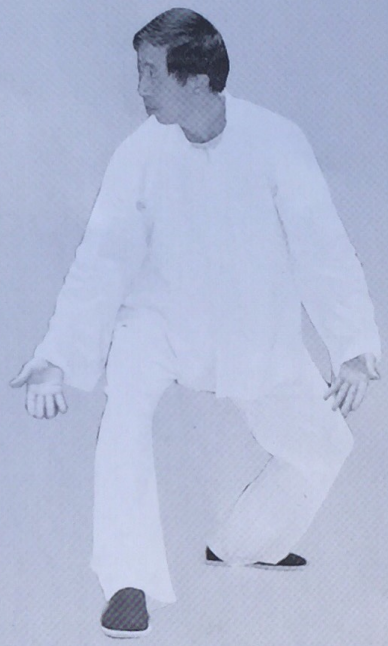
⇛ Recommencer plusieurs fois ce mouvement.
Faire de même à gauche.
Comme dans tous les exercices de base, le poids du corps est toujours porté sur les talons.

8 - RAMER



1 - Les pieds sont dans la position en forme d'arc, la jambe avant droite fléchie, la jambe arrière formant, avec le pied, un angle de 90° environ. Le poids du corps est porté sur la jambe avant sans que le genou outrepasse la pointe du pied. Les mains sont étendues devant, dans le prolongement du corps, les paumes dirigées vers l'avant, les bras sont parallèles, à l'horizontale.

2 - Dans un petit cercle du poignet, retourner les paumes vers le ciel. Dans l'inspiration, reculer le poids du corps sur la jambe gauche, comme pour "s'asseoir dedans" sans que la fesse gauche outrepasse le talon arrière, tout en laissant tomber devant soi les bras presque tendus, paumes tournées vers le ciel, jusque sur les côtés du bassin.

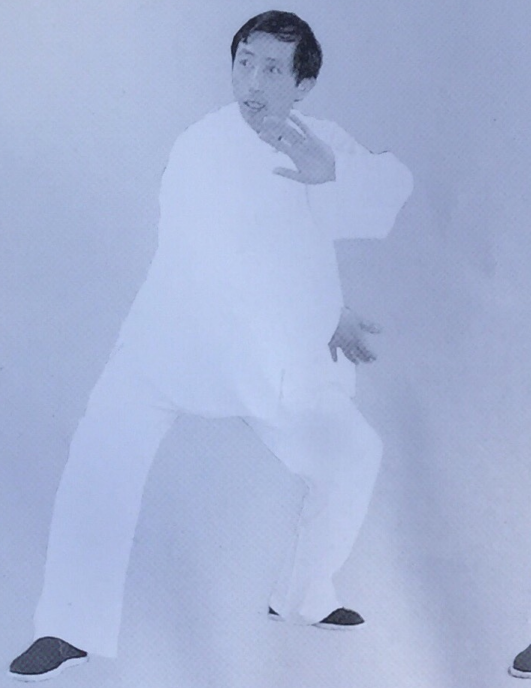


3 - Partant de cette position, le poids du corps étant toujours sur la jambe arrière gauche, monter les bras dans un plan vertical sur le côté du corps, paumes dirigées vers l'avant, jusqu'à la hauteur des épaules. Faire un quart de cercle avec les poignets pour diriger les paumes vers le bas.

4 - Dans l'expiration, déplacer le poids du corps sur la jambe avant droite, tout en ramenant les bras parallèles devant soi, toujours au niveau des épaules.

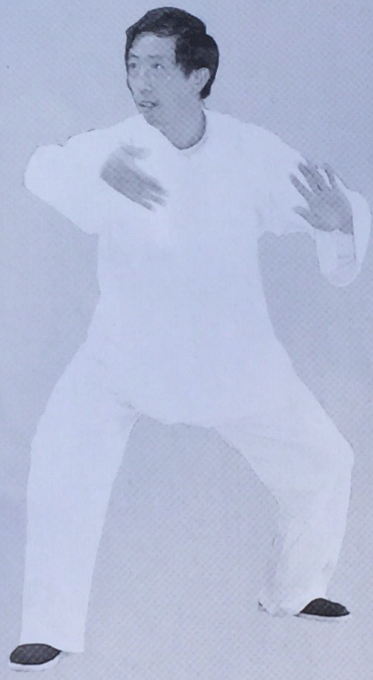
⇛ Recommencer ce mouvement plusieurs fois.
Faire le même mouvement, avec la jambe gauche en avant.

9 - LE VOL OBLIQUE



1 - Placer les pieds dans la position en forme d'arc, jambes fléchies dans la direction oblique; le poids du corps est d'abord sur la jambe arrière gauche ; les deux mains sont devant la poitrine, main gauche au dessus, la paume dirigée vers le bas, et main droite au dessous la paume dirigée vers le haut.

2 - Dans l'expiration, tandis que le poids du corps se déplace sur la jambe avant droite, les mains sont séparées à l'oblique, la paume de la main droite allant vers le haut et vers l'avant jusque dans le prolongement de la jambe avant, et la paume de la main gauche allant vers le bas et vers l'arrière, les doigts restant dirigés légèrement vers le haut.



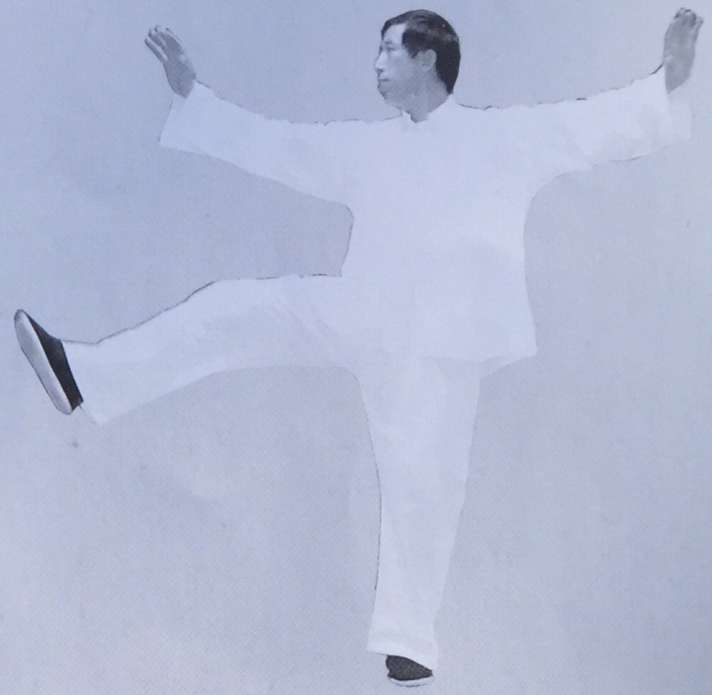
3 - Pendant l'inspiration, revenir à la position initiale en déplaçant le poids du corps sur la jambe arrière gauche, et en plaçant les mains dans leur position initiale. Répéter plusieurs fois l'exercice du même côté, puis faire le même mouvement en plaçant la jambe gauche en avant.

10 - LE COUP DE PIED À DROITE ET À GAUCHE

C'est un mouvement de l'enchaînement du taiji quan, auquel il est possible de s'entraîner isolément.

1 - Debout sur les deux pieds, les mains croisées en "X" devant la poitrine, les paumes des mains tournées en biais vers l'extérieur. Dans l'expiration, séparer les mains de chaque côté, paumes toujours vers l'extérieur, tout en donnant un coup de pied sur le côté, environ à la hauteur du genou.

2 - Si le coup de pied est donné avec le pied droit, c'est la main droite qui est croisée à l'extérieur et inversement. La force du coup de pied part du talon de la jambe qui est restée au sol. Lors du coup de pied, le regard est porté au loin, dans la direction du coup.



3 - Une fois le coup de pied donné, en traçant un cercle de chaque côté du corps, ramener en même temps les deux mains devant la poitrine (paumes croisées tournées vers l'intérieur), ainsi que le pied dans la position initiale. Les deux mains font un quart de tour vers l'extérieur avant d'enchaîner le coup de pied suivant.

4 - Répéter plusieurs fois le mouvement du même côté, puis faire la même chose sur l'autre jambe.

11 - LE CHAT FAIT LE GROS DOS

1 - De la position accroupie, prendre les chevilles dans les mains par l'intérieur, les deux coudes étant collés aux côtés intérieurs des genoux.

2 - Puis, inspirer et étirer en arrondissant le plus possible vers le haut, le milieu du dos, tout en levant la tête. Retenir un peu la respiration tout en maintenant cette posture.

3 - Dans l'expiration,revenir à la position initiale.

⇛ Répéter ce mouvement trois fois.

12 - TRAVAIL DU CINABRE

1 - Prendre la position accroupie, pieds parallèles écartés d'une distance un peu inférieure à la largeur des épaules, bras pendants de chaque côté.

2 - Placer les paumes retournées vers le haut, doigts vers l'arrière, au niveau des oreilles.

3 - Dans l'inspiration, simultanément, se lever sur les deux jambes (elles restent néanmoins légèrement fléchies en bout de course), et lever les deux mains, paumes dirigées vers le haut, comme pour repousser le ciel.

4 - Retenir la respiration et maintenir la posture quelques temps.

5 - Dans l'expiration, revenir à la position accroupie initiale en fléchissant les jambes, en ramenant les paumes jusqu'au niveau des oreilles, puis en baissant les bras le long du corps pour revenir à la position accroupie initiale. Le regard étant porté un peu plus haut que l'horizon.

⇛ Dans la montée, comme dans la descente, le corps doit rester vertical, le poids du corps étant toujours porté sur les talons.

13 - SOULEVER LE CIEL A UNE MAIN

1 - S'accroupir sur une jambe, les pieds sont écartés, et légèrement ouverts. Placer une main sur le genou et l'autre main reste pendante, paume dirigée vers le sol. Monter cette dernière au-dessus de l'épaule, paume retournée, dirigée vers le haut.

2 - De cette position initiale, dans l'inspiration, courber légèrement le haut du corps vers l'arrière à partir du milieu de la taille, tête et regard tournés vers le haut.

3 - tout en montant légèrement sur les jambes, lever verticalement, la main qui se trouve au niveau de l'épaule, avec l'idée de soulever jusqu'au plus haut.

4 - Lorsqu'on parvient au plus haut, les jambes restent légèrement fléchies, et l'on forme presque une ligne droite entre le pied et la main qui se trouve en l'air. La tête est tournée vers le haut, le visage face au ciel, le regard est dirigé vers la main sans être fixé sur celle-ci.
Inspirer doucement lorsque l'on monte, retenir la respiration lorsque l'on arrive au plus haut et expirer en revenant à la position initiale.
Dans la montée comme dans la descente, le poids du corps est toujours porté sur les talons.

14 - LA CHAISE

1 - Prendre la position accroupie, les pieds parallèles écartés d'une distance égale à la largeur des épaules. Les deux mains embrassent entièrement les deux genoux en dessous des rotules.

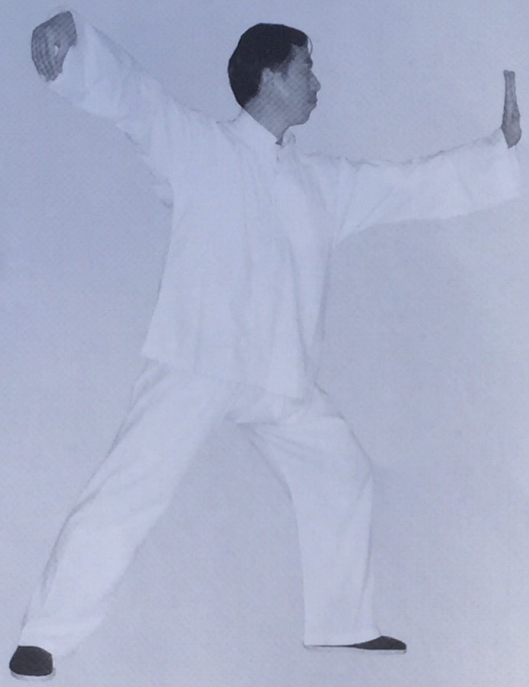
2 - Dans l'inspiration, le corps se lève doucement jusqu'à avoir les cuisses parallèles au sol. Les bras. sont étirés au maximum de leur longueur. Le dos et le cou restent bien droits. Retenir la respiration lorsqu'on arrive en haut.

3 - Dans l'expiration, revenir à la position initiale, le poids du corps toujours porté sur les talons.

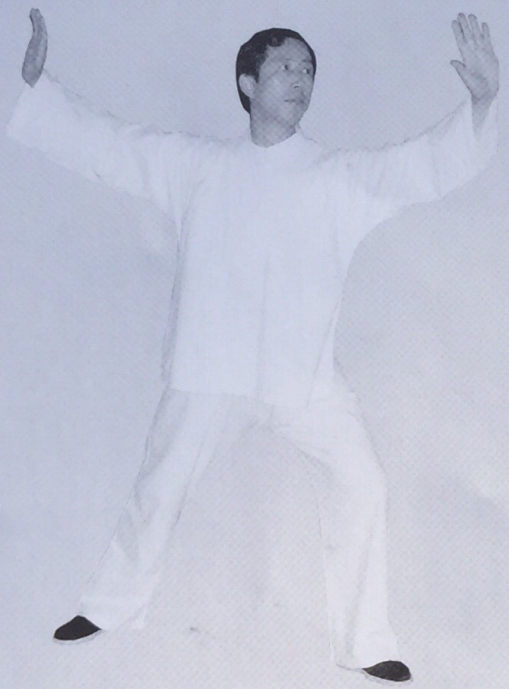
⇛ Répéter 3 fois cet exercice.

15 - LE SIMPLE FOUET

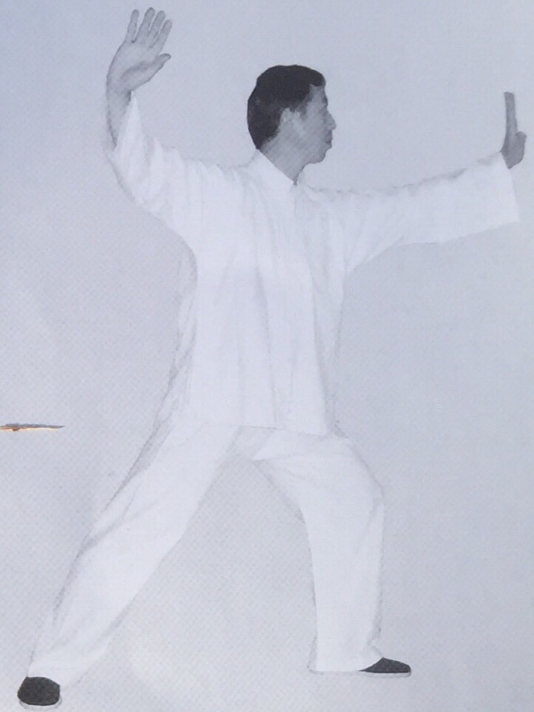
Cette posture fait partie de l'enchaînement du taiji quan. Elle peut être pratiquée avec la jambe droite en avant.



1 - La position des pieds en forme d'arc, le poids du corps est porté sur le pied gauche et la main gauche est dirigée vers l'avant, le bras à l'horizontal et les doigts dirigés vers le ciel. La main gauche se trouve au niveau du visage. Le bras droit est légèrement plus haut que le bras gauche et la main droite forme un crochet, le pouce reposant sur la base de l'index.



2 - Relâcher les tensions des épaules et des coudes.
Maintenir cette posture quelques temps.



3 - Une variante préférable de cet exercice consiste à garder la paume des deux mains ouverte et tendue, les doigts dirigés vers le haut.

16 - ENTOURER UNE JAMBE

1 - Debout sur une jambe légèrement fléchie, le bassin légèrement rétroversé. Ramener le genou de l'autre jambre devant la poitrine, en l'entourant des deux mains, doigts croisés.

2 - Pendant la rétention de la respiration (entre inspiration et expiration), presser le genou vers la poitrine tout en gardant le dos bien vertical. La plante du pied qui est en l'air est légèrement rentrée vers l'intérieur, la pointe dirigée vers le haut.

⇛ Répéter alternativement d'un côté et de l'autre, trois fois de chaque côté.
Normalement on fait ce mouvement en tout dernier lieu pour clôturer les exercices de base et la pratique de l'enchaînenement.

17 - CIRCONVOLUTION AUTOUR DU MONT MÉROU

1- S'asseoir sur une chaise, les jambes pendantes écartées de la largeur des épaules, les pieds parallèles et posés à plat sur le sol, le dos bien droit. Poser les paumes des mains au-dessous du nombric, les doigts croisés. Effectuer avec l'abdomen des mouvements tournants en allant vers l'avant, les côtés et l'arrière autant de fois dans un sens et dans l'autre. Pendant les mouvements tournants, les fesses doivent être bien collées sur la chaise sans se soulever. Le regard est fixé sur un point, loin devant soi pendant tout l'exercice. Le port de la tête est droit, presque immobile de sorte que les cervicales tournent en même temps que l'abdomen.

On peut faire, comme exercice complémentaire, une méditation en position assise en se concentrant sur le champ de cinabre (*dantian*).
Conditions requises :
- les mains bien posées sur les jambes, près des genoux, le dos bien droit ;
- la tête légèrement baissée ;
- les yeux mi-clos, mais sans rien regarder (mieux vaut ne pas les fermer entièrement) ;
- la concentration sur le champ de cinabre a en général pour effet l'arrêt des pensées. Si durant la concentration, il se produit une divagation de l'esprit, on concentre de nouveau son attention sur le *dantian*, ce qui peut aider à chasser la distraction.

Remarques : Différentes sensations peuvent se produire au cours de cet exercice : sensation de chaleur, de bouillonnement, de roulement dans le ventre, secousses ou tremblements de tout le corps, etc.
Il est conseillé de ne pas y attacher trop d'importance, surtout de ne pas accentuer ces sensations artificiellement.
Généralement, elles disparaissent d'elles-mêmes au bout de quelques temps. Si l'on maîtrise difficilement les mouvements du corps, il convient d'arrêter la méditation.

Les règles à observer dans la pratique du Taiji Quan

Les règles du *taiji quan* varient légèrement selon les différentes étapes de la pratique.

PREMIÈRE ÉTAPE

Objet : le corps, les mouvements corrects.

- Le port de la tête doit être droit.
- Le regard droit devant soi, légèrement vers le haut, est porté le plus loin possible dans le sens où va (vont) la (les) main(s) sans pourtant se fixer sur elles.
- Quand on prend appui sur la jambe arrière, les coudes se lèvent de manière à ce que les bras soient parallèles au sol ; quand on prend appui sur la jambe avant, les coudes tombent tout doucement jusqu'à la position où l'on se sent le plus à l'aise. Le principe dit : "épaules décontractées et coudes tombants" n'a lieu que lorsque les mains atteignent le point le plus loin du corps.
- Les mains hautes, les doigts atteignent au moins le niveau des sourcils ; les bras sont allongés sans être complètement raides ; les cercles amples et grands.
- Les paumes sont relevées tout en évitant toute raideur au niveau des poignets ; les doigts autant que possible droits, les pouces ouverts et portés légèrement en arrière.
- La taille doit rester droite et ne fléchir en aucun cas.
- Le derrière est légèrement cambré.
- Les mouvements des jambes, en avant comme en arrière, doivent être très amples afin de bien distinguer la jambe pleine de la jambe vide, tout en gardant l'aplomb du corps.
- Quand on prend appui sur la jambe arrière, le genou doit s'écarter, quand on déplace l'appui vers la jambe avant, le genou se ferme tout doucement. La jambe arrière ne devient jamais toute droite, mais le genou ne doit pas tourner trop vers l'intérieur.
- Lever la jambe haute quand on change de posture, la poser tout doucement sans la laisser tomber, tout en conservant la taille bien droite.
- Ne pas "croiser" les pieds ; la distance de gauche à droite ne dépasse pas dix centimètres.
- Le pied avant pointé droit devant, le pied arrière ne doit se tourner ni vers l'extérieur ni trop vers l'intérieur (l'angle entre les lignes prolongeant les pieds est légèrement inférieur à quatre-vingt-dix degrés).
- Les pieds touchent fermement et entièrement le sol. Quand on prend appui sur la jambe arrière, la pointe du pied avant ne doit pas se soulever, ni le talon du pied arrière quand on prend appui sur la jambe avant.
- La respiration est libre.

Durant cette étape, la durée de la pratique quotidienne est déterminée compte tenu des activités et de l'état de santé de chacun, par la norme suivante :

➡ Augmenter la dose quand on ressent des courbatures ;

➡ Diminuer la dose quand on ressent des douleurs fortes ;

➡ Arrêter la pratique quand apparaît l'engourdissement (douleur sourde).

En ce qui concerne la vitesse de la pratique : ralentir quand les mouvements "flottent", accélérer quand les mouvements "stagnent".

Pendant toute cette période où l'on assouplit son corps, augmente ses forces, rectifie ses gestes, apprend les règles et se familiarise avec celles-ci, on augmente le volume de ses énergies intérieures et on en améliore la qualité, on parvient petit à petit à réaliser la mise en mouvement du *qi* par les mouvements du corps.

Dès lors s'ouvre l'importante période de l'aménagement du champ de cinabre (*dantian*). Bien que les pratiquants soient motivés différemment, si le cinabre n'est pas formé, impossible de parler du reste. Le cinabre une fois formé, on se trouvera à un carrefour d'où l'on se dirigera vers différentes destinations selon le but que vise chacun.

DEUXIÈME ÉTAPE

Objets : le *qi*, le *yao*.

De l'état gazeux, le *qi* central (le *qi* du *dantian)* passe à l'état liquide, puis par condensation, à l'état solide en se transformant en une boule. Celle-ci, en diminuant, devient un cinabre. C'est sur la base de ce cinabre qu'en poursuivant la pratique, on arrive finalement à ériger un axe qui traverse le corps

verticalement, et dont le centre situé au niveau de la taille, s'appelle *yao*, la "vraie taille".

Voici comment procéder :
Par les mouvements corrects de la taille, on allume le feu du *mingmen,* et l'on procède ainsi à la sublimation de l'essence (*jing*) pour la transformer en *qi* central. Ensuite en accumulant le *qi* et en le purifiant, on engendre l'axe, c'est ce qu'on appelle "cultiver le *qi* pour ériger le *yao*". Aussi, la culture du *qi* est le fondement même de la formation du cinabre et de l'établissement du *yao*.

Pendant toute cette période, plusieurs conditions sont indispensables pour la réussite :

- ➡ Avoir le cœur droit, l'esprit calme,
- ➡ Multiplier les actes justes, éviter les actes pervers,
- ➡ Surveiller les organes des sens, diminuer les "dépenses",
- ➡ Pratiquer la "concentration de l'esprit sur le *dantian*", le "tour de la taille" et le "balancement du *dantian*".

Les règles mentionnées dans la première étape sont toujours valables, avec les modifications suivantes :
Changer les mouvements mécaniques des jambes avant-arrière en ouverture-fermeture en commençant par le bassin (*kua*) pour l'étendre peu à peu au corps tout entier. De l'ouverture-fermeture extérieures, on passe graduellement à celles du *qi* central. Ainsi apparaît les différences entre ces deux phases : tension-détente, fermeté-souplesse, accumulation de l'énergie-restitution de l'énergie, autant de traits caractérisant le *yang* et le *yin*.

Notons que cette pratique porte le nom de *taiji*.

Or le *taiji* comporte nécessairement les deux modes *yang* et *yin*. Dans l'enchaînement, on peut faire de multiples divisions du *yang* et du *yin*, mais il convient d'en saisir la principale, celle de l'ouverture et de la fermeture,
La première étant *yang* et la deuxième étant *yin*.

- ➡ La respiration doit être en accord avec les mouvements. Cela a pour effet d'imprimer des mouvements au *qi* et d'aider à réaliser l'ouverture-fermeture. L'idéal serait de respirer une seule fois pour un mouvement ; inspirer pendant la phase d'ouverture et expirer pendant celle de fermeture. Si on a de la peine à accompagner le mouvement d'une seule respiration, il est recommandé d'en faire plusieurs pour ne pas laisser monter le *qi* et le bloquer. Mais même si on fait plusieurs respirations, c'est l'inspiration qui prédomine pendant l'ouverture et l'expiration pendant la fermeture.
- ➡ La distinction de la jambe pleine et de la jambe vide devient moins manifeste. Bien que les deux jambes ne portent pas le même poids, les deux pieds doivent fournir les mêmes efforts de manière à ce que le *yao* se trouve au centre.
- ➡ Il faut porter constamment son attention sur les talons.
- ➡ Exécuter les "mouvements de torsion" ; en opposant les membres par rapport à la taille.
- ➡ Le regard va à droite et à gauche en suivant les mouvements du corps.
- ➡ Au moment où l'on passe d'un mouvement à l'autre, que l'on change de pas ou non, les mains, une fois parvenues au bout, doivent continuer à aller un peu en avant en profitant de l'élan, et cela, pour que l'énergie intérieure ne s'interrompe pas. C'est ce qu'on appelle "geste pliant". Tout de suite après ce dernier, on fait un petit mouvement vers le haut avant de partir, c'est ce qu'on appelle "virage pour changer de direction".
- ➡ Geste pliant et virage ne se font pas en ligne droite, mais sous la forme d'un S.
- ➡ Par "geste pliant" et "virage", l'ouverture et la fermeture s'exécutent aussi en ligne courbe et non en ligne droite.
- ➡ Pendant l'ouverture, le *qi* se déplace vers l'arrière du corps et va "coller au dos" quand on atteint l'apogée de l'ouverture. Pendant la fermeture, le *qi* se déplace vers l'avant et tombe dans le champ de cinabre quand on arrive au bout de la fermeture.

Ouverture-fermeture, cercles, accumulation et restitution de l'énergie, tout est commandé par le *yao*. Il convient d'établir le lien entre le *yao* et le *qi*. Pour que le *yao* puisse jouer son rôle, il faut qu'il trouve sa contrepartie. Cette dernière n'est autre que les pieds et les mains. On commence généralement à sentir l'existence des mains avec lesquelles le *yao* maintient un lien manifeste, puis celle des pieds. Les mains et les pieds représentent les quatre extrémités du *qi*, ils forment avec le *yao* cinq points interdépendants. Cette interdépendance est justement le lien correct entre le *yao* et le *qi*. D'une façon plus concrète, pendant l'ouverture, le *yao* entraîne les mains, et pendant la fermeture, les mains entraînent le *yao*, le tout repose sur les talons.

Pendant qu'on change de pas, le *yao* doit pouvoir commander les pieds, et pour cela les pieds ne doivent plus se soulever trop haut, mais raser le sol afin que le lien entre le *yao* et les pieds soit toujours maintenu.

Cette interdépendance entre les cinq points susmentionnés, c'est ce qu'on appelle "division en *yin* et en *yang* au sein même du corps". Telle est la division correcte en *yin* et en *yang*. Si on entre encore en profondeur, cette division se fait entre le

yao et le cinabre qui deviennent aussi interdépendants.

Monsieur Yué Tan, fils de mon maître disait ceci : "le redressement du *yao* dans la première période allume le feu dans l'eau (cette dernière étant le symbole du *qi* central), ce qui correspond seulement à la transformation de l'essence en *qi* ; le redressement du *yao* dans la deuxième période provoque le bouillonnement de l'eau au milieu du feu qui brûle, ce qui correspond déjà à la transformation du *qi* en "*shen*". Ainsi, la mobilisation du *yao* est à tout moment le point crucial des points cruciaux. Lorsqu'on aura érigé le *yao* et su l'utiliser, on se trouvera dans la voie, on aura franchi le seuil, on aura trouvé la clef du *taiji quan*.

TROISIÈME ÉTAPE

Objets : différentes énergies ; le *yi*.

Lorsque le lien avec le *yao* et le *qi* sera bien assuré, on sera à même de rechercher différentes sortes d'énergies.

Les énergies sont nombreuses, il nous faut maîtriser les principales qui sont :
1- Division en *yin* et en *yang* dans un même mouvement (lorsqu'on va en avant, on commence par un mouvement en arrière etc).
2- Ouverture-fermeture.
3- Les quatre cercles (2 gestes pliants et 2 virages).
4- Le "*dangkai*" (avoir une sorte de ressort intérieur toujours tendu, et utiliser la force centrifuge en partant du *yao* pour atteindre les quatre extrémités).
Notons que le "*dangkai*" est le critère qui distingue finalement le vrai *taiji* des faux.

5- Le "*Lingqi*" (porter, ou soulever vers le haut).

Les quatre cercles portent le nom "d'énergies rondes".

La division en *yin* et en *yang* dans le même mouvement porte le nom "d'énergies carrées". Ces deux choses combinées correspondent à la formule utilisée dans le *taiji quan :* "le rond dans le carré et le carré dans le rond".

La force motrice du vrai *yao* vient du *yi* (intention). Le *yi* pourrait déjà entrer en fonction avant que l'on ait obtenu son vrai *yao*, mais avec la constitution de celui-ci, plus le *qi* et le *shen* sont en parfait état, plus on sera en mesure d'entraîner consciemment le *yi*, et ce n'est qu'alors que le *yi* sera capable de commander le *qi* du corps, à travers le *yao*. On aura alors pleinement mis en œuvre le principe dit : "le *yi*, c'est le commandant, le *yao* la hampe et le *qi* l'étendard".

Lorsque le *yi* opère, comme d'ailleurs lorsque c'est le *qi* qui opère, on doit toujours porter son attention au *yao* et observer toutes les autres règles. Le *yi* opère d'abord dans le corps, au niveau du *yao,* qu'il tâche de mettre en branle, puis hors du corps. Comme "le *qi* suit le *yi* partout où va ce dernier", le *qi* sort nécessairement du corps. La division du *yi* en *yin* et en *yang* engendre celle du *qi* et du corps. C'est seulement lorsque le *yi* arrive à faire le *dangkai* (opérer dans une parfaite liberté et n'être aucunement gêné par quoi que ce soit), que le *qi* et le corps connaissent eux aussi le *dangkai*.

Durant cette étape, l'important est d'élever l'état de conscience. Si ce dernier reste commun, le niveau de la pratique sera forcément limité. Ceux qui ont travaillé toute une vie sans pouvoir atteindre un haut niveau sont souvent handicapés par leur état de conscience insuffisamment élevé. Pour élever ce dernier, la chose primordiale est de s'adonner au perfectionnement spirituel. La méditation, la lecture des ouvrages qui s'y rapportent comme les sutras écrits des écoles confucéennes, taoïstes, etc, sont indispensables. Il est aussi recommandé de savoir apprécier un art chinois, le mieux est de s'y initier et de l'approfondir soi-même, afin de pénétrer le *taiji quan* par analogie.

Le *taiji quan* étant un produit de la culture chinoise, il est impossible de le couper de cette dernière. On maîtrisera le *taiji quan* d'autant plus facilement qu'on se plongera plus profondément dans la culture chinoise et qu'on en sera plus intensément imprégné.

Les neuf défauts les plus courants dans la pratique du Taiji Quan

1- Le balancement du corps.
Il est très fréquent que dans certains gestes, on remplace le commandement du *yao*, par un balancement du corps. Une autre erreur, souvent associée à celle-ci, c'est de déplacer le corps en un seul bloc, sans une dissociation entre le centre et le reste.

2- Les mains pas assez fermes.
Deuxième erreur, commise par la plupart des pratiquants, les mains ne sont pas assez fermes pas assez tendues. Dans ces conditions il est impossible de prendre appui sur elles. Si vous ne prenez pas assez appui sur les mains, alors la seule possibilité pour vous, c'est de prendre appui sur les cuisses ! Si la main est bien ferme, vous faites seulement un petit mouvement, et ça tire ! Quand vous pourrez prendre appui sur vos mains, vous verrez, vous aurez tous vos muscles détendus.

3- Les mains isolées.
C'est un point complémentaire du second, les mains, sans un lien quelconque avec le *yao*, font des mouvements indépendants et artificiels, si bien que dans ces conditions, les mains ne peuvent plus servir d'appui.

4- La main *yin* est passive.
La main *yin* reste passive, elle entraîne simplement une forme, mais n'a pas de lien avec la main *yang* ni avec les autres parties du corps. Si la main, à la fin de la phase d'ouverture, reste pendue en l'air, on ne peut plus arriver jusqu'au bout du mouvement, pourquoi ? C'est parce que si à ce moment-là, vous prenez appui sur elle, elle ne sert à plus rien du tout, parce que pendant tout le parcours de la phase d'ouverture cette main-là, n'a pas joué son rôle. Quand une des mains fait un mouvement, cela produit un effet sur l'autre, c'est très important ! Pour que cette main arrive à sa place, il faut que dès le commencement l'autre main joue son rôle. C'est cette main-là, qui fait sortir l'autre ! Comme je vous l'ai déjà dit, pour demander à quelqu'un de rester droit, de rester vigilant dans son bureau, il faut qu'il fasse quelque chose. Si vous lui dites de ne rien faire, et en plus de ne pas dormir, dans ce cas-là il est incapable de le faire ! Si on est sans rien faire, finalement on s'assoupit, ce qui est tout à fait naturel !

5- Les mouvements impropres de la tête.
C'est comme si, on restait admiratif devant soi-même ! satisfait de soi-même, (autosatisfaction !). Attention, la tête n'est autre que l'extrémité supérieure du *yao*. En bas, ce sont les talons, en haut c'est le sinciput ! Si une partie de votre *yao* n'est pas en règle, et bien tout le travail du *yao* est gâché !

6- Le regard toujours indécis jamais fixe.
Là aussi, c'est une erreur commune à la plupart des gens. On oublie que le regard, finalement doit jouer son rôle, avoir cette fonction de conduire tous les mouvements du corps. De même que la tête ne peut plus se balancer.

7- Les *kuas* n'ouvrent pas et ne ferment pas correctement.
Parfois, il peut y avoir la faute dite : "pas de distinction entre le *yang* et le *yin*". Donc, faites attention, dès que le *yao* bouge, les *kuas* font partie du *yao*, vous avez l'impression d'être complètement cloué au sol. Si les *kuas* ne remplissent pas leur rôle, il n'y a plus de talons non plus, et s'il n'y a plus de talons, on ne constitue plus de véritable base, il n'y a plus de racines !

8- Le corps droit.
Quand vous passez de l'ouverture à la fermeture, très souvent les épaules, même la poitrine, interviennent. On a l'impression que comme ça, on est vraiment droit ! Il ne faut pas croire que la droiture se mesure par une règle, non, c'est une sensation intérieure ! Cette sensation intérieure vous dit que vos forces arrivent maintenant. Donc rester droit ce n'est pas du tout matériellement droit, ce n'est pas cela.

9- Les talons vivants.
Les talons ne bougent plus ! Les pieds sont morts ! Dès que les talons bougent, le corps devient vivant ! Mais les talons ne bougent pas n'importe comment, il faut que les mouvements des talons soient en conformité avec celui du *yao*. Le *yao* bouge, les talons aussi c'est très important !

Donc les neuf points, les neuf principales erreurs que je viens d'énumérer, c'est à vous de les identifier dans votre pratique. Je fais silence sur d'autres erreurs qui sont propres à certaines personnes, mais que la plupart des gens ne commettent pas, donc, je n'en parle pas.

Gu Meisheng 1999

Culture et Sciences Chinoises