

DOCUMENT D'ETUDE POUR LE TEST THEORIQUE

Texte réimprimé avec la Permission de Maître Yang Jung, site www.yangfamilytaichi.com de l'Association Internationale de Taichichuan style Yang traditionnel
Traduit du texte original en anglais par Jacques DUPRE, Hugues RAHARIMANANTSOA (Dix principes essentiels), Duc NGUYEN MINH

A. HISTOIRE

1. Comment le Tai Chi est-il né ?
2. Quelles sont les 13 Postures (Nom originel du Tai-Chi-Chuan)
3. Combien y a-t-il de styles de Tai Chi , quelles sont leurs différences ?
4. Qui a créé chacun des 5 styles ?
5. De qui les créateurs ont-ils appris ?
6. Quels sont les lieux de naissance (Noms originels) des 5 styles de Tai Chi Chuan ?
7. Quelle est l'histoire du style YANG ?
8. Comment le style Yang a-t-il changé, depuis la Forme Ancienne, Petite, Moyenne et Large, et qui a fait quoi ?
9. Quelle est la Lignée de la famille Yang actuelle ?
10. Quel est le plus populaire des styles de Tai Chi Chuan actuellement ?
11. Quels sont les représentants actuels des grands styles

1. Comment le Tai Chi est-il né ?

Il y a deux théories

Théorie #1

Autour de la dynastie des YUAN et des MING, il y a près de 600 - 700 ans, Chang Sanfeng vivait au temple de Shaolin, et alla au Mont Wudang. Il assista au combat entre une grue et un serpent. La grue était toujours dure. Le serpent

cédait, suivait et ne résistait pas, et ainsi il ne perdit pas la vie contre la grue. Le dur était contrôlé par le doux.

Théorie #2

Création du Tai Chi par la famille Chen, il y a à peu près 300 ans, par Chen Wangting.

2. Quelles sont les 13 Postures (Nom originel du Tai-Chi-Chuan)

Les 13 Postures sont composées des 8 Energies, et des 5 Pas :

Les 8 Energies sont: Parer (Pen), enrrouler/« tirer » en arrière (Lü), Presser (Ji), Pousser (An), Tirer vers le bas (Cai). Fendre (Lie), Coup de coude (Zou), Coup d'épaule(Kau.)

Les 5 Pas sont: Avancer, Reculer, Regarder à gauche, Fixer à droite, Rester au centre.

Les 8 Energies correspondent aux 8 Trigrammes et aux 8 directions.

Les 5 Pas correspondent aux 5 Eléments

3. Combien y a-t-il de styles (majeurs) de Tai Chi, quelles sont leurs différences ?

Il y a 5 styles différents de Tai Chi qui ont un lien les uns avec les autres : CHEN,YANG,WU/HAO,WU et SUN

De l'extérieur Les mouvements semblent un peu différents, mais de l'intérieur les énergies sont les mêmes.

- **Le Style CHEN** combine vitesse et lenteur, ainsi que des sauts et des arrêts. La forme ancienne et le poing-canon, ont été créés à la 17^{ème} génération.
- **Le Style YANG** : Yang Luchan apprit la forme ancienne de la famille Chen. les mouvements du style Yang sont lents, réguliers, doux, grands et larges. Yang Luchan apprit des membres de la famille Chen de la 14^{ème} génération.
- **Style WU/HAO** Le 1^{er} style Wu vient des styles Yang et Chen. Il est lent, arrondi, et petit et la posture est haute. Wu Yuxiang apprit de Yang Banhou, 2^{ème} génération de la famille Yang, puis de

Chen Qingping, 14^{ème} génération. Le WU/HAO est une forme plus petite.

- **Style WU**. Le 2^{ème} style WU transmis par Quanyu, qui l'apprit lui-même de Yang Banhou 2^{ème} génération. Ils penchent le corps sur le côté mais lorsqu'ils le font, ils pensent droit. Wu apprit de Yang Banhou. En avançant en âge, la forme de Banhou devint plus petite.
- **Style SUN** Créé par Sun Lutang, il a été transmis par Hao Weijian. Les mouvements combinent trois styles, Wu, Xing I et Bagua.

4. Qui a créé chacun des 5 styles (majeurs) ?

- Le CHEN a été créé par Chen Wangting (1600-1680)
- Le YANG a été créé par Yang Luchan (1799—1872).
- Le WU/HAO a été créé par Wu Yuxiang (1812—1880)
- Le WU a été créé par WU Quanyu (1834—1902) et WU Jiangquan (1870—1942).
- Le SUN a été créé par SUN Lutang (1860—1930).

5. De qui les créateurs ont-ils appris ?

Yang Luchan a appris de Chen Changxing.

Wu Yuxiang, de Yang Luchan, Yang Banbou et Chen Qingping.

Wu Jiangquan, de son père Wu Quanyu.

Sun Lutang, de Hao Weijian.

6. Quels sont les noms originels des lieux de naissance des 5 styles majeurs de Tai Chi Chuan ?

- Le style CHEN est né au village de Chenjiagou, comté de Wen, province du Hunan.
- Le style YANG est né dans la ville de Guangfuzhen, dans la région de Guangpingfu (Plus grande qu'un Comté, plus petite qu'une province) Province du Hebei, Comté de Yongnian.
- Le style WU/HAO est né dans la ville Guanfu, Comté de Yongnian, Province du Hebei.
- On ne connaît pas officiellement les noms des lieux de naissance des styles WU et SUN.

7. Quelle est l'histoire du style YANG ?

Le lieu de naissance du style Yang de Tai Chi Chuan est la Province du Hebei, Comté de Yongnian. Il y a environ 200 ans, Yang Luchan partit à Beijing pour enseigner à la famille de l'empereur. Les gens regardaient et voulaient apprendre avec lui. Ses mouvements étaient doux, lents et réguliers. En évoluant son style a pris différentes Formes - La Forme

originelle du style est appelée "Forme Ancienne". Puis vinrent "la petite Forme", "la Forme Moyenne" et "la Forme Large". Celle qui est pratiquée aujourd'hui est "la Forme Large", qu'on appelle "Traditionnelle" Forme 85, 103, 108. Bien que le comptage soit différent, les mouvements sont les mêmes.

8. Comment le style Yang a-t-il changé, de la Forme Ancienne, Petite, Moyenne et Large, et qui a fait laquelle ?

Yang Luchan = Forme ancienne.

Yang Banhou et Yang Shaohou = Petite Forme.

Yang Jianhou = Forme Moyenne.

Yang Chengfu = Forme Large.

9. Quelle est la Lignée actuelle de la famille Yang ?

1^{ère} génération : Yang Luchan, Forme Ancienne.

2^{ème} génération : Yang Jianhou, Forme Moyenne

3^{ème} génération : Yang Chengfu, Forme Large. Il a standardisé la Forme qui est actuellement pratiquée à travers le Monde.

4^{ème} génération : Yang Zhenduo.

6^{ème} génération : Yang Jun.

10 Quel est aujourd'hui le plus populaire des styles de Tai chi chuan ?

Le style Yang est aujourd'hui le plus populaire des styles de Tai Chi pratiqués dans le Monde. C'est largement dû à ce que la famille Yang enseigne au public et ne le garde pas pour son usage privé.

11. Quels sont les représentants actuels des grands styles

CHEN = Chen Zhenglei, Chen Xiaowang, Wang Xian et Zhu Tiancai. (Les 4 Jiingang (Bouddhas) du TaiJi).

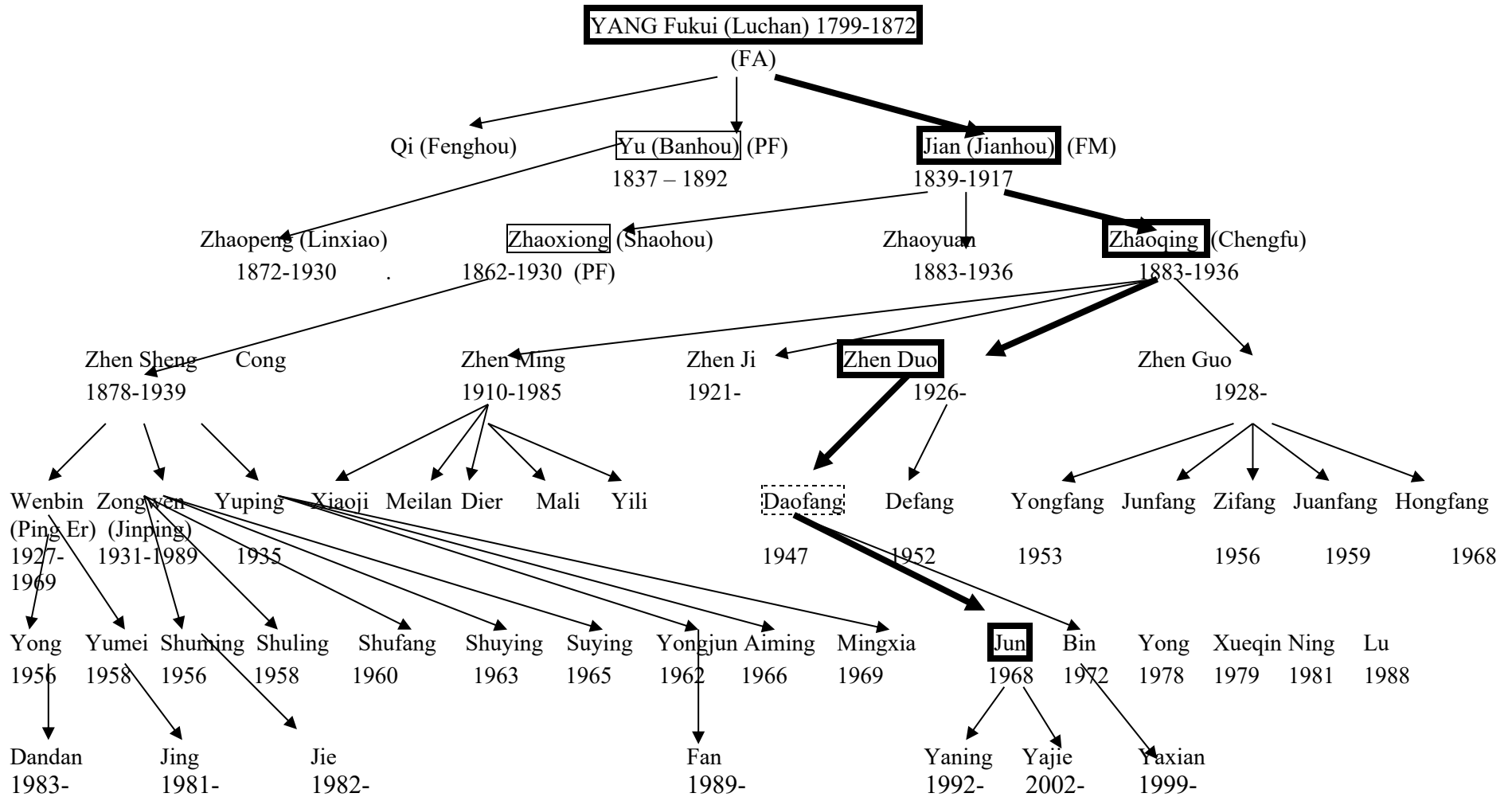
YANG = Yang Zhenduo, Yang Zhenji, Yang Zhenguo et Yang Jun.

WU/HAO = Wu Wenhan et Qiao Songmao.

WU = Li Bingci et Ma Hailong

SUN = Song Yongtian

ARBRE GENEALOGIQUE (schéma établi par Jacques DUPRE)



B. THEORIE

1. Quels sont les dix points essentiels du style Yang de Tai Chi Chuan ?

Oralement transmis par YANG Chengfu, consignés par CHEN Weiming traduit en anglais par Jerry KARIN,

Large contribution de RAHARIMANANTSOA Hugues (Madagascar Septembre 2005) dans la Traduction anglais français

1. UN ESPRIT VIDE, EVEILLE, POUSSANT VERS LE HAUT ET PLEIN D'ENERGIE (« Tête suspendue »[1])

« Poussant vers le haut et plein d'énergie » veut dire que *la tête doit être redressée et droite et l'esprit insufflé jusqu'au sommet de la tête.*

Pour ce faire, vous ne devez pas utiliser la force musculaire, sinon, la nuque sera contractée, sur quoi, la libre circulation du QI (CHI) et du SANG sera entravée. Vous devez avoir l'intention vide, éveillée (ou libre) et naturelle. Sans une intention vide, éveillée poussant vers le haut et énergétique, vous ne pourrez pas élever votre esprit.

2. RENTREZ LA POITRINE ET ETIREZ LE DOS VERS LE HAUT

L'expression " rentrer la poitrine " signifie que la poitrine rentre légèrement vers l'intérieur et cela aura pour effet de faire descendre le QI (CHI) dans le DANTIAN. La poitrine ne doit pas être bombée vers l'extérieur sinon le QI est bloqué dans la zone de la poitrine, rendant le haut du corps lourd et la partie inférieure légère tandis que les talons flotteront facilement vers le haut.

" Etirer le dos vers le haut " permet au QI de coller au dos. Si vous rentrez la poitrine vers l'intérieur, votre dos s'étirera naturellement vers le haut. De plus, avec le dos étiré vers le haut, personne ne

pourra s'opposer à la force explosive provenant de votre colonne vertébrale.

3. RELACHEZ LA TAILLE

La taille commande le corps tout entier. Ce n'est que si vous êtes capable de relâcher la taille [2], que vos deux jambes auront de la force et que la partie inférieure du corps sera stable. L'alternance du VIDE et du PLEIN provient de la façon de tourner la taille, c'est pour cette raison que l'on dit " **la source du destin se trouve dans le minuscule interstice de la taille** ". Chaque fois que votre forme manquera de force, vous devez en rechercher la raison au niveau de la taille et des jambes.

4. SACHEZ DISTINGUER LE VIDE ET LE PLEIN

Dans l'art du TAI CHI CHUAN, la distinction entre le VIDE et le PLEIN est la règle numéro un. Si le poids du corps tout entier repose sur la jambe droite, alors la jambe droite est considérée comme " pleine " et la jambe gauche " vide ". Si le poids du corps tout entier repose

sur la jambe gauche, alors la jambe gauche est considérée comme " pleine " et la jambe droite " vide ".

Si vous êtes capable de bien distinguer le VIDE et le PLEIN, vos rotations seront légères, souples et effectuées apparemment sans effort; sinon vos déplacements seront lourds et lents, la stabilité vous fera défaut et il sera facile pour un adversaire de vous déséquilibrer.

5. LACHEZ LES ÉPAULES ET LAISSEZ TOMBER LES COUDES

« Lâcher les épaules » signifie que les épaules sont relâchées, ouvertes et suspendues vers le bas. Si vous ne pouvez pas les relâcher vers le bas, forcément vos épaules remontent, le QI (CHI) suivra et montera également, entraînant un manque de force du corps tout entier.

« Laisser tomber les coudes » veut dire relâcher les coudes et les orienter vers le bas. Avec les coudes levés, vous ne pourrez pas lâcher les épaules. Si vous cherchez ainsi à pousser une personne, elle n'ira pas loin. L'énergie produite est "tronquée" comme dans les arts martiaux externes [3].

6. EMPLOYEZ VOTRE INTENTION PLUTÔT QUE LA FORCE

Les Classiques du Taiji indiquent que " *tout réside dans l'utilisation de l'intention plutôt que de la force* ". Quand vous pratiquez le Taiji quan, relâchez tout le corps et faites des mouvements amples. La plus infime force brute que vous utiliserez pourrait causer un blocage au niveau musculo-squelettique, ou du système circulatoire et il en résultera une contraction ou une gêne dans vos mouvements. En

utilisant votre intention, non seulement vous pourrez effectuer des changements légers et souples mais en plus vous tournerez avec facilité et d'une manière naturelle.

Certains se posent la question suivante « *si je n'utilise pas la force, comment est-ce que je peux produire de la force?* ». Le réseau des méridiens d'acupuncture qui circulent dans tout le corps sont à l'image des voies d'eau sur la terre. Quand les voies d'eau ne sont pas obstruées, l'eau peut circuler; il en est de même pour les méridiens qui ne sont pas entravés, le QI (Chi) circule normalement. Si vous effectuez les rotations du corps en utilisant la force brute, vous inondez les méridiens, le QI et le Sang sont entravés, les mouvements ne sont pas souples ; n'importe qui commence à vous guider peut faire bouger tout votre corps.

En employant l'intention plutôt que la force, votre QI parviendra là où votre intention sera. Ainsi, avec beaucoup de pratique, vous développerez votre énergie interne parce qu'à travers tout votre corps, votre QI et votre Sang couleront et circuleront d'une manière fluide. C'est ce que les Classiques du Taiji entendent par "*ce n'est qu'en étant extrêmement doux, qu'on peut atteindre la dureté extrême*". Un véritable pratiquant de Taiji a des bras qui semblent être de la soie enveloppant de l'acier, immensément lourds. Lorsqu'un pratiquant d'arts martiaux externes emploie sa force musculaire, il semble très fort. Mais lorsqu'il n'utilise pas cette force, il semble très léger et flotter. Ceci nous démontre que la force externe est réellement superficielle. Il est particulièrement facile de guider et de dévier la force utilisée par les artistes martiaux externes, par conséquent elle n'a pas beaucoup de valeur.

7. SYNCHRONISEZ LA PARTIE SUPERIEURE AVEC LA PARTIE INFERIEURE DU CORPS

Dans les Classiques du Taiji "*synchronisez la partie supérieure avec la partie inférieure du corps*" s'exprime ainsi : "*une seule impulsion permettra à l'énergie enracinée dans les pieds, transmise à travers les jambes et gouvernée par la taille de se manifester dans les mains et les doigts (des pieds aux jambes et des jambes jusqu'à la taille)*". Quand les mains bougent, la taille et les jambes bougent et sont accompagnés du mouvement du regard. C'est seulement de cette manière que nous pouvons dire que la partie supérieure et la partie inférieure du corps sont synchronisées. Dès lors qu'un des éléments ne bouge pas, il n'est plus coordonné avec le reste.

8. HARMONISEZ L'INTÉRIEUR ET L'EXTERIEUR

La pratique du Taiji dépend de l'esprit d'où la formulation "*l'esprit est le général et le corps ses troupes*". Si vous pouvez élever votre esprit, vos mouvements seront naturellement légers et souples, la forme ne sera rien d'autre que vide et plein, ouverture et fermeture. Quand nous disons "ouverture", nous ne voulons pas dire simplement ouvrir les bras ou les jambes; l'intention mentale doit s'ouvrir avec les mouvements des membres. L'union de l'intérieur avec l'extérieur en un seul élan, alors ils deviennent un tout indissociable.

9. FAITES VOS MOUVEMENTS D'UNE MANIERE CONTINUE ET SANS INTERRUPTION

La force dans des arts martiaux externes est une sorte de force acquise, brutale, de sorte qu'elle a un début et une fin. A des moments, elle est continue, à d'autres elle est arrêtée si bien que lorsque l'ancienne force est épuisée, la nouvelle force n'a pas encore surgi et c'est à ce moment-là qu'on peut être facilement vaincu par un adversaire.

Dans le Taiji, nous employons l'intention plutôt que la force. Du début jusqu'à la fin, tout en douceur et sans interruption, après un cycle complet, on revient au commencement, c'est une circulation sans fin. C'est ce que les Classiques du Taiji entendent par "*COULE SANS INTERRUPTION COMME LE YANGTSE OU LE FLEUVE JAUNE*". Et encore par "*la FORCE INTERNE BOUGE COMME UN COCON DE SOIE QU'ON DEVIDE*". Ces deux comparaisons nous rappellent que la coordination (des mouvements) se fait dans un même élan (un Qi, un souffle) [*].

10. RECHERCHEZ LE CALME DANS LE MOUVEMENT

Les pratiquants d'arts martiaux externes accordent beaucoup d'importance aux sauts et aux arrêts qu'ils considèrent comme de l'adresse, et le font jusqu'à ce que leur souffle (Qi, chi) et leur force soient épuisés, à tel point qu'à la fin de l'entraînement, les pratiquants sont complètement hors de souffle. Dans le Taiji, le calme nous permet de maîtriser le mouvement et même lorsque le corps bouge, l'esprit reste calme. Ainsi quand vous pratiquez la forme, plus vous l'exécutez lentement mieux c'est ! En effet, quand vous travaillez la forme lentement, votre respiration devient longue et profonde, le Qi descend au champ du cinabre (DANTIAN) et naturellement il n'y a

aucune contraction ni élargissement délétères des vaisseaux sanguins.
Si le pratiquant essaie de suivre soigneusement ce principe, il peut

trouver le sens qui se cache derrière ces mots.

C. PHILOSOPHIE

1. Comment la culture chinoise est-elle intégrée dans le Tai Ji Quan

2. Quelle est la différence entre les Arts Martiaux Externes et les Arts Martiaux Internes ?

1. Comment la culture chinoise est-elle intégrée dans le Tai Ji Quan ?

La culture chinoise est développée à partir « Yi-Jing » (Yi-King), et différentes écoles de philosophie.

Le "Tai Chi" (Une chose) vient du "Wuji » (L'ultime néant). Le "Tai Chi" c'est l'origine des états dynamique et statique et se sépare en deux," le YIN et le YANG". Quand il y a mouvement, le Yin et le

Yang se séparent. Quand il n'y a pas de mouvement, ils se fondent et ne font plus qu'un.

Indissociables le Yin et le Yang s'attirent.

Antagonistes le Yin et le Yang se repoussent.

Le Yin et le Yang changent continuellement. (I-Jing, le Livre des Mutations).

1. Wu Sheng = Principe des 5 Eléments

Les 5 éléments sont: Le FEU, L'EAU, Le METAL, Le BOIS, La TERRE. Chacun développe, contrôle et équilibre les autres.

<u>Cycle d'engendrement:</u>	<u>Cycle d'opposition:</u>
La Terre est nourrie par le Feu.	L'Eau éteint le Feu.
Le Métal est créé par la Terre.	Le Feu recuit/trempe le Métal.
Le Métal se dissout pour nourrir l'Eau.	Le Métal coupe le Bois.
L'EAU nourrit le Bois.	Le Bois restreint la Terre.
Le Bois nourrit le Feu.	La Terre retient l'Eau.

Tableau de correspondance

FEU/ROUGE/SUD/CŒUR

MÉTAL/BLANC/OUEST/POUMONS

TERRE/JAUNE/CENTRE/RATE.

EAU/NOIR/NORD/REINS

BOIS/VERT/EST/FOIE

La Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), utilise le Yin et le Yang. Par exemple:

Le Cœur = Feu ; Le Foie = Bois ; Le Rein = Eau.

Quand on est malade le Yin et le Yang ne s'équilibrent pas.

La MTC utilise aussi les 5 éléments (Wu Sheng).

2. Quelle est la différence entre les Arts Martiaux Externes et les Arts Martiaux Internes ?

Avec les "Arts Martiaux Externes" on doit être plus fort et plus dur et puissant que notre adversaire afin de le vaincre.

Avec les "Arts Martiaux Internes", incluant le Taiji quan, le Xing-I et le Bagua, on s'entraîne pour employer des moyens doux, pour rendre le

corps souple et s'adapter à l'énergie de l'adversaire. Céder à la manière du coton. L'Interne et l'Externe sont coordonnés.

D. La PRATIQUE

1. Après avoir étudié la Forme à mains nues, qu'apprend-t-on ?

2. Qu'est ce que la Poussée des mains (Tui Shou)" et les principes de base ?

3. Quelles formes et types de poussée des mains sont utilisées dans la famille Yang ?

4. De quelle façon les armes font-elles partie du Taiji originel de la famille Yang ?

5. Qu'est-ce que le Pas de l'arc (Gong Bu)?

6. Qu'est-ce le Pas Vide (Qu Bu) ?
7. Est-ce qu'on doit rester concentré sur la respiration, lorsque l'on pratique le Taiji ?
8. Qu'y a-t-il d' autre à se rappeler dans la pratique du Taiji quan?
9. Comment le corps bouge-t-il pendant la pratique du taiji quan ?
10. Comment peut-on garder le haut du corps léger alors que la partie basse est lourde ?
11. Comment garde-t-on notre "Qi descendant" dans le bas du corps ?
12. Qu'est-ce que le double poids ?
13. Quelques fois le Taiji quan est appelé "Le long poing". Qu'est ce que cela veut dire ?
14. Quels sont les trois Trésors du corps humain ?
15. Qu'est-ce que le "Jing", l'essence ?
16. De quelle manière le Jing (essence) est-il relié au Chi (Qi) ?
17. Qu'est ce que le Shen (Esprit) ?
18. Comment peut-on augmenter son "Shen » (esprit) ?
19. Qu'est-ce que Wu De ? elles sont les Morales auxquelles on doit adhérer ?
20. A quelle morales doit-on adhérer ?

1. Après avoir étudié la Forme à mains nues, qu'apprend-t-on ?

Les étudiants poursuivent leur progression par: La poussée des mains (Tui Shou), et par l'étude des armes (Epée, Sabre et Bâton).

la Forme à mains nues est la base des autres formes. Après l'avoir apprise l'étudiant progresse. Il étudie les "Tuishou" pour apprendre à mettre en pratique avec un partenaire, les 8 énergies contenues dans la Forme à mains nues. L'épée et le sabre apprennent à l'étudiant à se servir d'une arme pour faire circuler le "Chi" au-delà du corps, en suivant toujours les

10 Principes essentiels, tout en maintenant les pas larges, élégants et uniformes.

Les techniques de l'épée sont claires, légères, flexibles, vivantes et fluides.

Les techniques du sabre sont lourdes, puissantes, énergiques et démontrent un esprit fort.

2. Qu'est-ce que la Poussée des mains (Tui Shou)" et les principes de base ?

Les principes de base sont: Coller, Adhérer, Connecter ,Suivre sans résistance on Séparation de l'adversaire.

Si votre adversaire ne bouge pas, vous ne bougez pas. Lorsque votre adversaire commence à bouger, vous bougez après lui et vous arrivez/contrôlez en premier.

3. Quelles formes et types de poussée des mains sont utilisées dans la famille Yang ?

Nous avons 2 Formes de Poussée des mains: A pas fixes et à pas mobiles.

Dans le style Yang cela inclut 5 types différents de poussée des mains:

A pas fixes à une main.

A pas fixes à deux mains.

A pas mobiles, en marche parallèle.

Avec pas inversés.

Avec grand tiré.

4. De quelle façon les armes font-elles partie du Taiji originel de la famille Yang ?

Le style Yang Traditionnel n'a pas beaucoup d'armes. De façon générale, elles sont divisées en deux groupes: Les armes courtes et les armes longues de poing. Les armes courtes sont l'épée à 67 mouvements et le sabre à 13 chants.

Pour les armes longues nous avons l'habitude d'utiliser la longue lance (Le style Yang de Lance à 13 séquences). Plus tard, pour des raisons de

sécurité, on a retiré le fer de lance de façon à ce que cela devienne un long bâton. Les techniques du Bâton Long restent les mêmes que la Forme originelle de Lance. Encore plus tard, la pratique du Bâton Long devint une Forme d'entraînement pour les sorties d'énergie (Fajing). On appelle cela en principe: Le « Dougan » ou « Perche Tremblante ».

** L' épée et le sabre, qui sent un prolongement du corps, sont des outils pour étendre le "Qi" jusqu'au bout de la lame.

5. Qu'est-ce que le Pas de l'arc (Gong Bu)?

Le pas de l'arc est comme la posture d'un archer. Le genou avant suit la direction des orteils, mais ne va pas au-delà. La jambe arrière est allongée mais pas verrouillée.

Les pieds sont espacés latéralement de la largeur des épaules et ancrés au sol. Si les pieds sont trop rapprochés, la posture est instable. Le pied arrière pointe à 45°. La répartition du poids du corps est de 60% en avant et de 40% en arrière.

6. Qu'est-ce le Pas Vide (Qu Bu) ?

C'est un pas où le poids du corps est sur la jambe arrière, le pied arrière orienté 45° vers l'avant et le pied avant posé dans l'axe (par le talon ou par l'avant du pied) .Le genou de la jambe arrière est aligné avec les orteils. Ne croisez pas les talons, ils restent de part et d'autre d'une ligne centrale qui passe entre les talons. Le poids est réparti à 70% derrière et 30% devant. Ne vous penchez pas en arrière et restez centré.

7. Est-ce qu'on doit rester concentré sur la respiration, lorsque l'on pratique le Taiji ?

Respirer c'est naturel, régulier. Laissez couler votre "Chi" jusqu'au "Dantian". Coordonnez la respiration avec les mouvements. Dans les mouvements longs ne cessez pas de respirer, sinon votre énergie va s'arrêter de circuler. Ainsi les mouvements et la respiration doivent être naturels.

8. Qu'y a-t-il d'autre à se rappeler dans la pratique du Taiji quan?

La Bouche : Conserver la bouche fermée mais naturelle. Quand la bouche est sèche, le Yin n'est pas suffisant et ne peut pas muter en Yang.

La Langue : Conserver la pointe de la langue sur le palais dur (racine des dents) permet de conserver la bouche humide.

La Forme : des doigts étendus naturellement avec, un petit espace entre les doigts légèrement courbés. Même chose pour la paume. Ne soyez pas trop dur ou trop mou.

Relâchement : N'oubliez pas d'ouvrir les articulations, d'étendre les tendons et les os pendant que vous unifiez l'ensemble du corps pendant l'entraînement. Le Taiji est un exercice de tout le corps, la taille est très importante car elle dirige. L'énergie est dirigée par la racine, localisée dans les pieds, dynamisée par les jambes, contrôlée par la taille et exprimé travers les bras jusqu'aux doigts. "L'énergie prend racine dans les pieds, est émise à partir des jambes, est gouvernée par la taille et manifesté jusque dans les doigts."

9. Comment le corps bouge-t-il pendant la pratique du taiji quan ?

Le haut du corps est léger, la partie moyenne est souple et la partie basse est solide et lourde.

10. Comment peut-on garder le haut du corps léger alors que la partie basse est lourde ?

N' utilisez pas trop de force pour garder la partie haute du corps légère. Vous avez le Qi descendant remplissant le bas du corps, pour garder le bas du corps solide.

11. Comment garde-t-on notre "Qi descendant" dans le bas du corps ?

Ne retenez pas votre respiration, respirez naturellement. Quand vous êtes calme, votre Qi descend naturellement.

12. Qu'est-ce que le double poids ?

Le double poids signifie que le plein et le vide de votre posture ne sont pas clairs. Dans ce cas, vous êtes incapable de transférer le poids du corps correctement, ni d'être souple et agile. Votre respiration n'est pas naturelle et votre énergie est coincée, l'ensemble de votre corps n'est pas souple.

13. Quelques fois le Taiji quan est appelé "Le long poing". Qu'est ce que cela veut dire ?

Dans la Forme de Taiji l'énergie est sans cesse en mouvement, sans arrêt. Les nuages bougent, l'eau coule, cela ne s'arrête jamais.

Dans les autres Arts Martiaux la Forme est rapide, les mouvements sont larges. En Taiji cela veut dire que l'énergie continue de la même manière que l'eau et les nuages.

14. Quels sont les trois Trésors du corps humain ?

Le "Jing", l'essence.

Le "Qi", l'énergie vitale.

Le "Shen", l'esprit

Accumuler du Shen pour promouvoir le Qi.

Accumuler le Qi pour promouvoir le Jing.

Peaufiner le Jing jusqu'à ce qu'il devienne Qi.

Peaufiner le Qi en Shen.

Peaufiner le Shen jusqu'au Vide, (vacuité).

C'est la façon de renforcer, supporter et augmenter le Jing, le Qi et le Shen du corps.

15. Qu'est-ce que le "Jing", l'essence ?

Le Jing est l'essence originelle, elle organise et structure la base matérielle de l'activité vitale. C'est ce que l'on tient de la nourriture, du soleil et de la lune. Dans le couple Jing/Qi, le Jing est plutôt comme le Yin.

16. De quelle manière le Jing (essence) est-il relié au Chi (Qi) ?

Le Qi est simplement "La vie" ! La vie est due au rassemblement du Qi, et la mort à la dispersion du Qi. C'est la force promouvant l'activité du corps humain. Le Qi coexiste avec le Jing. Là où il y a du Qi, il y a du Jing. Là où il y a du Jing, il doit avoir du Qi. Le Qi c'est comme une énergie (vitale). Le Qi est plutôt Yang.

17. Qu'est-ce que le Shen (Esprit) ?

Le Shen est dérivé du Jing et du Qi , de plus il a une base substantielle (matérielle), (Jing + Qi = Shen).

Shen est la manifestation extérieure de l'action de combinaison entre le Jing et le Qi.

Là où le Qi est fort, il y aura du Shen. Là où le Qi est absent, le Shen s'affaiblira. Le Shen évolue avec le Qi et le Jing. La substance du Shen se manifeste elle-même dans l'apparence corporelle.

18. Comment peut-on augmenter son "Shen » ?

En suivant les 10 principes du style Yang de Taiji Quan, le corps entier est relâché (Song), et ouvert, ce qui permet à l'énergie vitale (Jing-Shen) d'être cultivée et de pouvoir être nourrie, croître. Votre Esprit vient de votre Cœur et s'exprime au travers de votre regard. Vous devez utiliser votre "Attention" et votre "Concentration" pour aider votre "Esprit" à monter.

19. Qu'est-ce que Wu De ? elles sont les Morales auxquelles on doit adhérer ?

Wu De (Vertu Morale) est un code de conduite établi (morale) pour les pratiquants d'arts martiaux et couvre deux domaines principaux : les actions et l'esprit du pratiquant.

Dans l'action on doit exprimer l'humilité, le Respect, la Droiture, la Confiance, et la Loyauté.

Dans l'Esprit, on doit avoir la Volonté, l'Endurance, la Persévérance, et le Courage.

20. A quelles morales doit-on adhérer ?

Etre une gentille personne. Se Respecter les uns les autres et particulièrement vos aînés (Anciens.)

NOTES

[1] Note de Jerry Karin: Cette phrase de 4 caractères est probablement la plus difficile à traduire de la littérature de tai Chi. J'ai choisi de considérer les 4 mots comme prédicats ou phrase verbale. Une autre approche possible aurait été de considérer les deux premiers caractères comme adverbes et les deux derniers comme sujets-prédicats : « Vide et vivant, le sommet (de la tête) est énergétique ».

[2] Dans l'Esprit des Chinois, la taille tend à être vue comme l'espace entre deux vertèbres, plutôt qu'une ceinture abdominale.

[3] Un art martial externe comme Shaolin est considéré comme utilisant l'énergie de parties ou de segments du corps, par opposition à l'énergie du « corps entier » du Tai Chi.

[*] Littéralement « Un Qi (Chi) . » Ceci pourrait aussi être rendu par « Un Souffle »

SUGGESTION DE SOURCES D'INFORMATION

1. Lecture Recommandées et Matériels d'étude

- L'Art de la guerre. Sun zi
- Yi Jing (Yi-King)
 - o De Richard Wilhelm. Librairie Médicis.
 - o De Cyrille JD Javary/Pierre Faure. Ed Albin Michel.
- Yang Style Taijiquan par Yang Zhenduo
 - o En anglais (Forme 103)
 - o En chinois (Forme 103, Sabre 13, Epée 67)
- La Maîtrise du Style Yang par Fu Zhongwen. traduit en français par José Carmona. Ed le courrier du livre.
- DVDs de Yang Jun : Etude de la Forme traditionnelle 103, DVD de démonstration (103, 49, Sabre, Epée)
- Livres sur la Médecine traditionnelle Chinoise
- Livres Culturels sur la Chine

2. Autres suggestions

- Bulletins "Yang International", avec traduction française
- Tai Ji Quan. Catherine Despeux. Ed de la Meisnie , Trédaniel.
- Questions et réponses sur le Tai Ji Quan. Chen Weiming, traduit par José Carmona. Ed le courrier du livre.
- A la source du Tai Ji Qjan. Wang Xian, traduit par Alain Caudine . Ed Trédaniel (style Chen)
- Chine, culture et traditions. Jacques Pimpaneau. Ed philippe Picquier.
- Tao Te King, La Voie et la Vertu. Lao Zi. Différentes traductions dont celui de Philippe Denis (*à paraître*) La Chine. José Frèches. Ed XO.