



Les 10 principes

dictés par Yang Chen-Fu, écrits par Chen Wei-Ming,
traduction de Li Guang-Huaⁱ

Ce texte ne figure pas dans les classiques répertoriés par maître Wang comme essentiel, sans doute car il ne fait pas partie de notre lignée directe. Il est très connu dans les autres styles de taijiquan (plus tardifs que le nôtre) et je le trouve utile pour guider la pratique. Yang Chen-Fu a popularisé le taijiquan, et avait des élèves qu'il ne voyait qu'épisodiquement car ils voyageaient. Il était donc important de leur donner des directions de travail simples et claires. Ce texte ne s'adresse pas qu'aux débutants, en l'étudiant minutieusement, il est possible d'approfondir continuellement sa compréhension. Comme la pratique, ces dix principes sont simples à comprendre mais difficile à réaliser. N'en sous-estimez pas la portée.

1. La tête légère et l'esprit éveillé

On dit souvent que la tête est comme suspendue à un fil. Il ne doit pas y avoir de raideur dans le cou, ce qui se produira si vous vous efforcez de pousser la tête vers le haut. « *L'utilisation de la force devrait être bannie* »ⁱⁱ. On veut seulement un redressement comme celui qui se produit de façon réflexe dès qu'on pose quelque chose sur la tête (votre main par exemple).

L'esprit éveillé veut dire qu'on se vagabonde pas au gré de nos pensées, émotions et sensations. L'esprit est concentré sur le geste. Mais si on en fait que se concentrer, on obtient une crispation qui est du même ordre que tendre le cou pour tenter de suspendre la tête. Cela se produit forcément quand on est en train d'apprendre un geste. C'est pourquoi il est important de ne pas limiter sa pratique à l'apprentissage des gestes, mais de répéter un geste connu (même un seul), pour libérer l'esprit. L'attention peut devenir plus large, comme le regard qui englobe la pièce où on travaille plutôt que de se focaliser sur les mains ou les pieds. Dans ce cas, on laisse passer ce qui vient à l'esprit. Les pensées viennent mais on ne les commente pas. On n'évalue pas sa pratique (c'est un beau geste, ou c'est raté, etc). Juste pratiquer. Pratiquer et apprendre à pratiquer sont deux choses différentes. Ne les confondez pas.

2. Fondre la poitrine et garder le dos tonique

Dans le taijiquan, on évite de bomber la poitrine car on va chercher la force dans le dos. Ouvrir le dos et laisser la poitrine se détendre permet de mieux relier la force du dos et celles des bras, « *alors la puissance pourra être émise par la colonne vertébrale et rien ne pourra l'égaliser* »ⁱⁱⁱ. Cela permet aussi de relier le thorax et la taille car le muscle qui fait rentrer la poitrine est connecté par un réflexe nerveux aux muscles abdominaux profonds^{iv}. Ainsi, l'énergie descend dans le ventre (dan tian inférieur). Cela donne une sensation d'être posé, tranquille.

Cette phrase ne doit pas amener à se plier en deux et à se courber. Le mouvement de la poitrine est petit et il faut le faire de l'intérieur en utilisant ce petit muscle qui est sous les os du sternum. La sensation est très différente d'un mouvement crée par une flexion du thorax.

3. La taille (yao) est le centre du mouvement

« *La taille est le maître (elle exerce le contrôle) sur l'ensemble du corps. (si vous parvenez à relâcher la taille, les deux pieds auront de la puissance, et l'enracinement sera stable et ferme.* » Les exercices d'enracinement visent à éliminer les tensions inutiles des jambes (la force trouble dirait Chen Man Qing). Cela se produit spontanément quand on tient longtemps une posture. Dans l'échauffement, on ne tient pas longtemps les postures, car il y a ensuite encore un long temps de cours qu'il serait difficile de suivre avec des jambes fatiguées ! C'est pourquoi je vous incite à le faire chez vous, si possible avec quelqu'un qui vous indique si vous vous tenez droit ou pas. Personnellement, je le fait pendant mes cours de lycée. Je me tiens toujours sur une jambe et je ne m'assis jamais.

Dans les gestes, une fois qu'on a compris globalement le geste, il est fondamental d'essayer de le faire, non pas en bougeant les bras et les pieds, mais en bougeant la taille (au sens large, bassin inclus). On passe ainsi de la danse (reproduire exactement un geste) au taijiquan (réaliser un geste de façon unifiée mais à votre manière, selon les caractéristiques de votre corps).

Et si vous ne bougez pas la taille, Céline s'énerve !!

4. Distinguer le vide et le plein

Une erreur courante est la double lourdeur, c'est à dire qu'on est enraciné simultanément sur les deux jambes. Cela donne un fort ancrage, et on l'utilise pour cela dans les exercices d'enracinement statiques, mais il n'y a pas de mobilité. Pour avoir de la mobilité, quand on pratique le taijiquan, on cherche à toujours s'enraciner sur un seul pied (on dit qu'il est plein) et pour l'autre avoir juste le poids de la jambe relâchée (on

dit qu'elle est vide). Dans notre style, on s'enracine presque toujours sur la jambe arrière. Dans l'enchaînement des mouvements, le corps passe sans cesse d'un pied à l'autre, et il faut être attentif à ce processus. Comment ne pas perdre son enracinement (par exemple quand on tourne) ? Comment ne pas être enraciné sur les deux jambes ? Comment remplir une jambe du poids du corps et au même rythme vider l'autre ?

« La distinction entre le vide et le plein est le sens premier du taijiquan. Quand on peut distinguer le vide du plein, le pivotement et le mouvement du corps peuvent être légers et agiles, tout en économisant la puissance. Si ce n'est pas le cas, alors le déplacement s'avère lourd et poussif et la position du corps est instable, à la merci des manœuvres de l'adversaire. »

5. Lâcher les épaules et les coudes

« Si vous n'êtes pas capable de relâcher et de laisser tomber les épaules, (...) cela empêchera le corps de développer la puissance. » De plus, tant que les épaules sont tendues l'esprit est agité et la respiration est haute. Relâcher les épaules est un long processus, qui demande d'abord de considérer que la partie la plus importante du corps n'est pas notre tête, mais notre ventre ! Placer son attention dans le dan-tian inférieur (le hara en japonais) est nécessaire pour que haut du corps puisse se relâcher. Malheureusement cela n'est souvent pas suffisant, car la zone cardiaque est une zone très émotionnelle et toute modification de sa tenue change immédiatement la perception de soi. Cette simple consigne « relâchez les épaules » demande en fait de changer ses croyances sur soi et sur le monde, demande d'exposer sa vulnérabilité... ce qui devient une force.

6. Utiliser l'intention et non l'effort

Dans le taijiquan, on n'utilise pas la force qui provient d'une forte contraction musculaire (Li), comme c'est le cas dans les arts martiaux externes. Au contraire, on va rechercher la détente musculaire, car ces contractions entravent le mouvement. Certains voient ça comme une relaxation, et deviennent mous. Le taijiquan n'est pas de la relaxation, il utilise de la force, mais pas la force de contraction musculaire. Il utilise plutôt la force du fouet, par le relâchement et l'élasticité. C'est pourquoi on parle de force interne. Pour l'obtenir, il ne faut pas se forcer car l'effort ramène des tensions parasites. C'est pourquoi on utilise l'intention, voire des images, pour obtenir une juste tension musculaire, celle qui produira un maximum d'effet pour un minimum d'effort.

7. Simultanéité et harmonie des mouvements

« Quand une partie du corps bouge, toutes les autres parties bougent. Si une partie s'arrête, les autres font de même. » « Les pieds sont les racines. L'énergie est contrôlée par les lombaires (taille), passe par les jambes (et le dos) et s'épanouit dans les mains et les doigts. Dans les mouvements, tous les membres doivent être reliés les uns aux autres et se mouvoir simultanément. » Unir le haut (bras) et le bas (jambes) est une étape décisive. Si on veut, par l'esprit coordonner les bras et les jambes, on n'y arrivera jamais. C'est impossible car le contrôle conscient d'un geste ne peut concerner qu'un geste à la fois. Au-delà, le cerveau est saturé. Il faut donc utiliser une astuce : relier le mouvement des bras à celui de l'ensemble taille-bassin ; puis relier le mouvement des jambes à la taille. Alors il n'y a plus qu'à bouger la taille pour coordonner mains et pieds.

8. Union de l'esprit et du corps

« Le taijiquan entraîne l'esprit. » Durant la pratique il faut s'efforcer d'être tout le temps présent au corps, aux sensations. C'est plus important que d'être attentif aux consignes du prof ! Si on a une profession ou un tempérament très intellectuel, le corps peut avoir peu de place dans notre conscience de nous-même. Être présent au corps en continu peut représenter un effort, jusqu'à ce que ça devienne une nouvelle façon d'être. Se concentrer sur le dan-tian en continu permet d'être plus présent au monde environnant, car on perd moins d'énergie à suivre ses pensées. On devient plus calme. Non pas que les émotions disparaissent, mais elles durent moins longtemps. Cela laisse de la place pour accueillir ce qui se passe juste maintenant, et qui disparaîtra aussitôt.

9. Continuité

Les mouvements sont enchaînés sans rupture, sans temps d'arrêt. On accomplit les mouvements comme on tire sur un fil de soie. Tout geste brusque le déchire. Cela n'est possible que sur les gestes qu'on connaît bien. Les gestes s'enchaînent comme l'inspiration et l'expiration. Le temps de suspension infime entre deux gestes est le moment où la taille change de trajectoire. Le geste semble un peu suspendu dans les mains, alors qu'il se continue dans la taille. *« Le corps bouge comme une rivière, sans cesse parcourue par le même flot »*

10. Le calme dans le mouvement

« *Calme comme une montagne, mouvant comme une rivière* ». Rester calme permet d'avoir une respiration abdominale profonde et tranquille. La respiration thoracique active les émotions et les pensées, alors que la respiration abdominale les calme. En étant calme, posé et présent(e), on peut faire face à tout... avec plus ou moins de bonheur !

J'espère que ces 10 principes vous aideront dans votre pratique. Chaque principe fait appel aux autres. Aussi, vous pouvez commencer par celui qui vous parle le plus car il vous amènera naturellement à étudier les autres. De cette façon, progressivement, vous passerez de l'apprentissage de la pratique à la pratique elle-même. Bon voyage !

Alix Helme-Guizon

i« Taijiquan, l'enseignement de Li Guang-hua, la tradition de l'école Yang » jean Gortais Courrier du Livre 1990

ii« les secrets du style yang de taichi-chuan » Yang Jwing-Ming Budo éditions 2006

iii« les secrets du style yang de taichi-chuan » Yang Jwing-Ming Budo éditions 2006

iv« abdominaux sans risques » Blandine CalaisGermain Editions DésIris 2008

v Vous ne me croyez pas ? Essayez de donner une chiquenaude dans un bouchon au moment exact où vous tapez du pied sur le sol ! Attention ne trichez pas la coordination doit être parfaite.