

Cinq principes essentiels du Taiji quan

TEXTE LI YIXU (NEVEU DE WU YUXIANG)

publié par Yimag.fr

1) Vider la nuque et maintenir l'énergie au sinciput

Maintenir l'énergie au sinciput, c'est tenir la tête et le cou droits, et " suspendre la tête par son sommet ". Celui qui peut maintenir l'énergie au sinciput commence à être capable d'exécuter les mouvements correctement ; son énergie spirituelle est alors reliée au sommet de la tête. Il convient de ne pas employer la force musculaire qui raidirait le cou, gênant la circulation du sang et du souffle. Pour vider la nuque, il faut chasser toute pensée ordinaire, de sorte que le souffle pur monte et le souffle impur descende. Si l'on peut vider la nuque et maintenir l'énergie au sinciput, la force vitale se met en branle d'elle-même ; léger et agile, le corps entier est bien centré, sans pencher d'un côté ni de l'autre, et les jambes sont dans la position du cavalier en selle d'une grande stabilité.

2) Rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos

Pour rentrer légèrement la poitrine, il faut la retenir vers l'intérieur, tout en la gardant relâchée. La poitrine est plus ou moins rentrée selon les mouvements. Une fois la poitrine rentrée, les épaules peuvent être solidement accrochées et les bras allongés. Si l'on bombe la poitrine, le souffle est comprimé à ce niveau et ne peut circuler dans les bras ; la partie supérieure du corps est lourde, la partie inférieure légère et les pieds ne tiennent pas fermement au sol. Pour rentrer la poitrine, il faut étirer le dos, c'est-à-dire relâcher la colonne vertébrale, comme si elle était tirée par le haut. Dans le même temps, il faut relâcher les épaules et laisser tomber les coudes le long du corps, sinon les poumons sont comprimés et le processus physiologique gêné. De même, il faut veiller à ce que le souffle adhère au dos, pénètre dans la colonne vertébrale et s'y accumule ; il faut rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos pour se ramasser avant l'émission (de l'énergie). L'énergie décochée part de la colonne vertébrale, il ne s'agit pas uniquement de la force musculaire des bras.

3) Relâcher les épaules et laisser tomber les coudes

Dans la pratique du Taiji quan, il convient d'employer la pensée créatrice et non la force musculaire. Les épaules doivent être relâchées et les coudes tomber le long du corps. Ainsi, les épaules peuvent être solidement accrochées et les bras être étirés. S'il y a le même écart entre les deux épaules et les deux coudes, l'énergie commence à pouvoir circuler jusque dans les mains et être émise. Sinon, les coudes sont à " l'horizontale ", les épaules haussées ; il en résulte que les bras ne sont pas maîtres de la force musculaire et n'ont absolument pas de légèreté, d'agilité, de rondeur et de vivacité ; il ne saurait à plus forte raison être question d'émettre l'énergie.

4) Concentrer le souffle dans le champ de cinabre

Concentrer le souffle du ciel antérieur dans le champ de cinabre correspond dans la pratique à un relâchement de la taille et de l'abdomen. Si l'on peut relâcher la taille et l'abdomen, le corps entier commence à se détendre, articulation par articulation ; grâce à cela, le souffle et le sang circulent sans obstacle, les pieds ont de la force, le bassin de l'assise. Le traité dit : " L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille ". Il dit encore : " Le souffle est pareil à une roue, la taille à un essieu ". Cela montre l'importance de la taille. Grâce au relâchement de la taille et de l'abdomen les mouvements tournants sont effectués avec agilité et vivacité, tout le corps peut se mouvoir avec la même prestesse. Si la taille et l'abdomen sont contractés, les mouvements sont lents et empêchés, l'énergie ne peut être émise. Ce n'est pas là la méthode du Taiji.

5) Maintenir le coccyx dans l'axe

Dans l'exécution de chaque mouvement, qui doit avoir un centre et être exécuté avec aisance, il faut en outre maintenir le coccyx dans l'axe. Pourquoi ? Parce que l'essentiel est de savoir comment émettre l'énergie dans chaque mouvement et pour ce faire l'on doit être capable de maintenir le coccyx dans l'axe ; ainsi obtiendra-t-on les plus grands résultats au moment de l'émission de l'énergie. C'est pourquoi " maintenir le coccyx dans l'axe " est en fait le principe fondamental du Taiji quan ; comme chaque mouvement est différent, les conditions d'application de ce principe le sont aussi. Mais le plus important est d'établir une relation entre la direction d'émission de l'énergie et la position des mains, de la taille, des jambes, de la tête, des pieds, etc, de sorte que la direction résultante des différentes forces passe par le centre de gravité du corps.