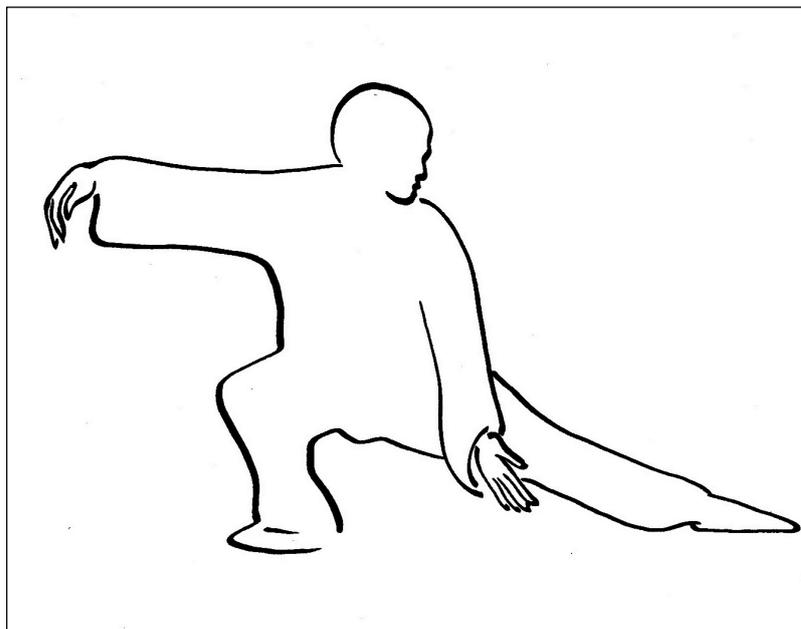


LES TREIZE CHAPITRES
Tai Chi Chuan Style Yang



Par le Dr Jean-Marc Geering, disciple de Me Yang Zhen Duo



Ces textes ont été écrits entre 2000 et 2007 pour mes élèves et tous ceux pour qui le Tai Chi Chuan est un champ d'étude et d'expérience infini. Ils se suivent dans l'ordre chronologique de leur écriture sans que les thèmes suivent un enchaînement logique : c'est à dire que chacun pourra être lu indépendamment des autres.

J'aimerais remercier Muriel Michaud Knoepfel qui s'est chargée de la réalisation de cet opuscule.

Le chapitre « Tai Chi Chuan et architecture » a été composé avec l'aide d'Emmanuel Denarié.

www.yangfamilytaichi.ch

www.yangfamilytaichi.com



Table des matières

I. Tai Chi Chuan, un art de vivre	5
II. Tai Chi Chuan, art martial ou technique de santé ?	6
III. Jin (force intérieure)	7
IV. Un temp yin, un temps yang, c'est le Tao	8
V. Méditation et Tai Chi Chuan	9
VI. Le centre	10
VII. Les trois centres	11
VIII. Tradition occidentale et tradition orientale	12
IX. Stress et relaxation	13
X. Etirement	14
XI. Respiration et Tai Chi Chuan	15
XII. Tai Chi Chuan et alchimie intérieure	16
XIII. Tai Chi Chuan et architecture	17



1. Tai Chi Chuan, un art de vivre

Le succès du Tai Chi Chuan (TCC) de style Yang est dû à l'engagement de cinq générations de grand-maîtres, à commencer par Yang Luchan dont le 200^e anniversaire de sa naissance a été fêté en 1999. Contrairement aux membres de la famille Chen qui avaient gardé le TCC secret pendant plusieurs siècles, la famille Yang l'a fait connaître à Beijing, puis dans toute la Chine et, avec M^e Yang Zhen Duo à la 4^e génération, à travers le monde entier.

D'une pratique martiale réservée aux spécialistes, le TCC a évolué vers un exercice de santé qui a su convaincre des millions de pratiquants de tout âge. Ceci est surtout l'œuvre de Yang Cheng Fu, le père du grand-maître Yang Zhen Duo. Il a développé une forme ou enchaînement en 103 postures que son fils a scrupuleusement conservée et transmise à son petit-fils, Yang Jun, qui maîtrise aussi à merveille les deux armes du Tai Chi, l'épée et le sabre.

Quels sont les bénéfices à attendre de la pratique régulière du TCC ? Dans un monde de stress et de sédentarité, le TCC permet de retrouver sa « forme » et ceci sans les inconvénients ou les risques qui accompagnent le sport moderne (abus, blessures, etc.). Il peut être pratiqué à tout âge (à partir de l'adolescence) et au rythme propre à chacun. L'idée de performance ou de compétition sert à améliorer la pratique et n'a pas de valeur en soi.

C'est en fait un jeu avec ses propres forces vitales qui permet de se reconnaître, de s'équilibrer et de développer ses potentialités que le monde moderne tend à réprimer. L'aspect physique est étroitement lié à l'aspect mental. L'unité de ces deux aspects constitue le but spirituel du TCC ou plutôt sa voie, son Tao. Le silence intérieur qu'il crée s'apparente à la méditation et libère des nuisances de la vie courante. Chacun trouvera dans le TCC ce qui lui fait défaut, mais pour nous tous, il est un apport irremplaçable à une humanité plus riche et meilleure.

II. Tai Chi Chuan, art martial ou technique de santé

« Chuan » veut dire boxe ou poing. La tradition du TCC remonte à la famille Chen qui pratiquait cet art de la lutte dans le village de Chenjiagou.

Les temps ayant changé, Yang Cheng Fu réalisa le potentiel du TCC pour améliorer la santé. Son style se caractérise par la fluidité et par l'expansion du corps. L'effet en est une circulation de l'énergie (qi) très régulière qui parvient à toutes ses parties.

Mais le TCC n'est pas un Qigong (exercice de l'énergie) de plus. L'intention de chaque mouvement est martiale et permet de développer une force maximale dirigée contre l'adversaire. Quel rapport entre l'énergie « qi » et la force « jin » ? L'énergie (non dirigée) trouve son expression dans la force (qui elle, est dirigée). Dans la forme, la force adverse est imaginée et créée par la résistance au mouvement. Au moment de faire un pas par exemple, la jambe arrière (deng) pousse, tandis que la jambe avant (cheng) retient le mouvement. C'est ainsi que la force (et l'énergie) se développe. Le TCC a perdu son utilité dans le combat, mais pratiqué avec l'esprit martial, il développe l'énergie de l'organisme et apporte un bienfait à toutes ses parties.



Le vol oblique

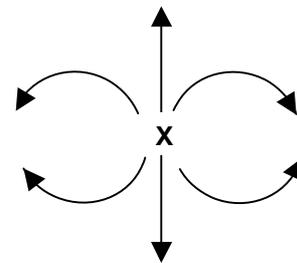
III. Jīn (force intérieure)

Par « jin », on entend les forces qui s'expriment au cours du mouvement et plus particulièrement lors de la posture finale de chaque mouvement. Utilisant la convention habituelle, nous représenterons le jin par un vecteur, c'est-à-dire une flèche dont la longueur marque l'intensité de la force et la direction le sens de celle-ci.



Deux forces sont fondamentales et agissent tout au long de la forme : le poids qui enracine le corps et la force qui redresse le corps et la tête.

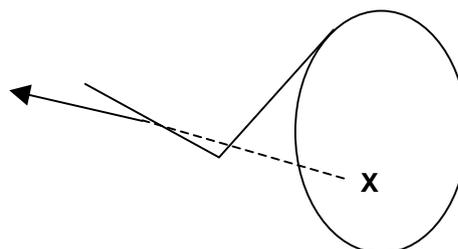
La force qui avance et qui recule agit sur le centre de gravité, ainsi que la force qui tourne le corps (à gauche et à droite). Vu d'en haut cela donne le schéma ci-contre.



Le ou les bras relaient cette force en la prolongeant et la transformant pour lui donner sa spécificité (peng, ji, lu, an, etc.). Le poids du corps une fois posé sur la jambe d'appui, le pas se fera en avant, en arrière ou sur le côté. On distingue le pas du cavalier (ma bu, 50 % du poids sur chaque jambe), le pas d'arc (gong bu, 70 % du poids sur la jambe avant) et le pas vide (shu bu, 70 % du poids sur la jambe arrière). Le transfert du poids donne au jin sa direction et l'essentiel de sa force.

La position des bras est essentielle, les épaules tombent, les coudes sont baissés mais légèrement écartés du corps. La position du poignet n'est pas indifférente mais s'accorde au jin exprimé. La force du bras agit avec celle du reste du corps pour former un tout : le JIN.

Par exemple peng :



IV. Un temps yin, un temps yang, c'est le Tao

La circulation de l'énergie (qi) dans le TCC se fait en deux temps : chaque action comporte un temps yin puis un temps yang. Dans le peng gauche par exemple, quand le pied droit prend appui, l'énergie se développe dans la jambe, la taille (la région lombaire) et le dos. C'est un temps de préparation, un temps yin. Puis vient le temps yang, le temps d'action : le pas, le déplacement du poids et le mouvement des bras (peng gauche). Nous pouvons encore distinguer une force principale, c'est celle du bras gauche, d'une force secondaire à droite.

Le simple fouet comporte trois temps yin et trois temps yang :

1. après avoir déplacé le poids sur la jambe gauche (yin), le corps tourne à gauche et effectue un peng horizontal (yang)
2. le poids est déplacé à droite (yin) et on effectue un peng horizontal droit (yang)
3. finalement le corps tourne à gauche et avance (peng et an).



Le simple fouet



V. Méditation et Tai Chi Chuan

Méditer c'est concentrer son esprit sur un seul objet en dehors de toute autre stimulation. Dans ce sens, le TCC est une forme de méditation, la « forme » étant son objet. Comme il ne s'agit pas que d'un seul point, on parlera plutôt d'attention que de concentration.

L'attention est aussi bien visuelle que sensible (au mouvement et à la posture) et couvre un espace qui peut être imaginé comme un cercle (ou une sphère) avec un centre et une périphérie. L'attention, qui est avec l'intention la partie active de l'esprit, suit la construction de la posture. A un moment même, elle semble s'arrêter au centre (de gravité) pour stabiliser le bas du corps. C'est alors une méditation au sens de « concentration en un seul point ».

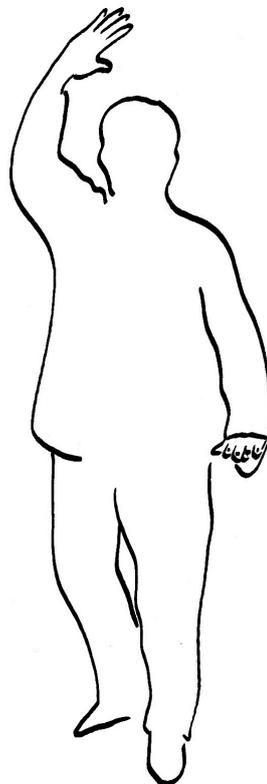
L'attention est sur soi (on se centre), puis sur le mouvement vers l'adversaire. Elle précède le développement de la force le long du dos, à l'épaule, aux bras et aux mains. Tous ces segments sont couverts par l'attention à des moments différents. D'où le principe central du TCC et de tous les arts martiaux internes : « employer la pensée et non la force ». Au moment où a lieu le contact avec l'opposant, on se centre à nouveau pour enraciner la force qu'on déploie. Je peux être attentif à moi et à l'autre.

VI. Le centre

Le centre une fois trouvé, le corps se relaxe. D'abord immobile mais ferme, les bras se lèvent. L'intention les bouge, ils lévitent. Et c'est ainsi que la forme se développe toujours suivant la volonté (le yi), mais comme si d'elle-même elle la suivait.

« Unir l'intérieur et l'extérieur » nous enseigne Yang Cheng Fu. Faire en sorte que les deux correspondent. Garder le centre, se relaxer complètement et imaginer une forme, la suivre sans perdre de vue le centre. L'esprit survole l'action et se libère (« tel un aigle qui survole son territoire »).

La méditation assise suit le même but. L'attention concentrée, le corps détendu créent l'espace où l'esprit se développe. Un autre exemple est l'hypnose. En fixant un objet l'attention s'y résorbe et l'esprit est libre d'explorer l'inconscient. Trois exemples qui démontrent l'universalité du phénomène que nous étudions en pratiquant le TCC.



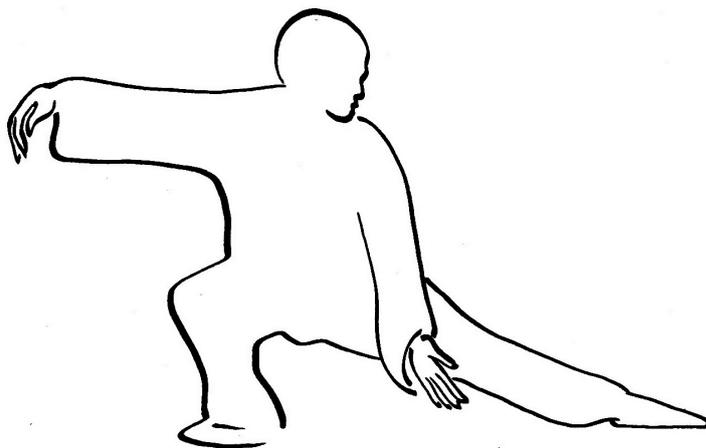
La grue blanche déploie ses ailes

VII. Les trois centres

Un premier centre se situe au Dan Tien inférieur, à 4 cm environ au-dessous du nombril et à l'intérieur du bas ventre. C'est un centre important pour certaines pratiques du Qigong. Il est aussi appelé Qihai ou Océan du Souffle. C'est là que les anciens taoïstes accumulaient leur énergie pour y produire le dan, le cinabre ou élixir (tien veut dire champ).

Contrairement à ce qu'on lit souvent, le Dan Tien inférieur ne joue pas de rôle dans le TCC, à moins qu'on ne le confonde avec le centre de gravité. Le centre de gravité est un point virtuel également situé dans le bas ventre. Le poids du corps s'y concentre. Il doit être maintenu en équilibre et soutenu. Pour cela, l'attention doit s'y fixer. C'est ce que nous appelons « garder le centre ». Cette fixation de l'attention sur le centre (de gravité) pendant la pratique du TCC est l'équivalent de la méditation assise.

Le centre de gravité est maintenu dans sa position par la colonne vertébrale et plus particulièrement par le bas du dos. Là se trouve le centre énergétique des mouvements du TCC (iao en chinois, traduit par taille). C'est le milieu du corps où le bas est relié avec le haut. Le mouvement du bassin doit être transmis (« l'énergie doit circuler ») à la colonne puis aux épaules, aux bras. En résumé : l'énergie du centre du dos soutient le poids du centre de gravité.



Le serpent qui rampe

VIII. Tradition occidentale et tradition orientale

Le TCC est un gongfu parmi d'autres. Par gongfu, les chinois entendent le perfectionnement d'un art ou d'un métier et le résultat atteint après un long temps de pratique. Il peut s'agir par exemple de calligraphie, d'arts martiaux ou de cuisine. Cela implique l'usage du corps et de l'esprit en vue du résultat. Le corps et l'esprit fusionnent dans l'activité. L'activité cérébrale seule ne suffit pas à assurer cet ensemble.

C'est dans les métiers que l'on retrouve chez nous cette expérience de l'homme complet où la pensée opératoire et la pensée spéculative se rencontrent. La pensée opératoire est la pensée concrète qui s'attache à l'acte, la pensée spéculative celle qui pense l'acte à venir.

Au Moyen-âge, les bâtisseurs de cathédrales utilisaient leur savoir en ce sens. La tradition en a été maintenue par les Compagnons chez qui sont représentés les métiers du bâtiment. Plus tard, les « intellectuels » se sont séparés des « manuels », tout comme la pensée spéculative s'est séparée de la pensée opératoire. L'unité de la pensée et la possibilité de l'élever à un niveau supérieur s'est perdue. C'est en pratiquant un gongfu comme le TCC que cette unité se recrée rendant en même temps une liberté de l'esprit possible.



Comme un éventail



IX. Stress et relaxation

Imaginez la corde d'un instrument de musique : détendue elle ne produit aucun son, trop tendue son son est aigu puis elle casse. C'est la tension juste qui permet d'obtenir le son souhaité. Si la corde représente notre organisme, sa tension est notre énergie vitale. Trop de tension correspond au stress que nous subissons dans notre vie quotidienne.

A l'opposé la relaxation est l'état idéal qui permet de s'exprimer librement. Grâce au TCC, cet équilibre entre yin (détente) et yang (tension) peut être trouvé : c'est une méthode de relaxation qui permet aux différentes forces (jin) d'agir pleinement. Imaginons encore la corde d'un arc. C'est son énergie qui permet à la flèche d'atteindre son but. Flèche et son traversent l'espace portés par l'énergie de la corde. De la même manière le corps/esprit propulse la force qui atteint l'adversaire.

L'ataraxie est le calme de l'esprit libre de peur, de tristesse, de colère mais aussi de joie. Mais comment l'obtenir ? Par la méditation ou le TCC. Ainsi l'adepte du Yoga par sa concentration atteint à la vie végétative.

Mais notre tradition occidentale a aussi quelque chose à proposer. Le philosophe stoïcien Epictète écrit dans son Manuel : « Ainsi, devant toute imagination pénible, sois prêt à dire : 'tu n'es qu'une imagination, et nullement ce que tu parais'. Ensuite, examine-la bien, approfondis-la et, pour la sonder, sers-toi des règles que tu as apprises, surtout de la première, qui est de savoir si la chose qui te fait de la peine est du nombre de celles qui dépendent de nous, ou de celles qui n'en dépendent pas ; et, si elle est du nombre de celles qui ne sont pas en notre pouvoir, dis-toi sans balancer : 'cela ne me regarde pas' ». Ces différentes méthodes protègent l'âme des à-coups extérieurs comme la flamme qu'on protège du vent et de la pluie.



X. Étirement

Le chat se réveille et s'étire. Ainsi il déclenche le réflexe d'étirement qui stimule les muscles et augmente leur tonus (c'est le même réflexe qui fait s'étendre la jambe quand on tape le tendon au-dessous du genou).

Le TCC aussi utilise l'étirement pour renforcer le corps. Comme on bande un arc, les bras sont arrondis. En poussant, l'épaule, le coude, le poignet et l'extrémité des doigts forment un arc de cercle ce qui étire (et renforce) la partie avant du bras. Pour que les articulations épousent la forme d'un cercle, leurs angles (coude, poignet) doivent être les mêmes et l'étirement est maximal quand l'arc de cercle est le plus grand. En parant, le coude et le poignet sont fléchis, étirant les muscles extenseurs du bras, et formant un bouclier défensif et offensif.

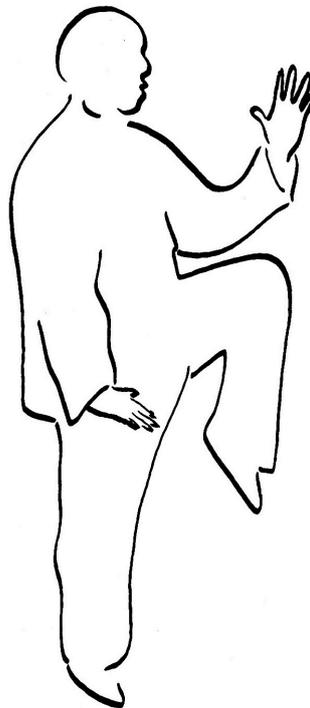
Nous retrouvons l'étirement le long de la colonne vertébrale : les courbures s'effacent. La courbure cervicale s'efface en redressant la tête, la courbure lombaire en basculant le bassin. Quant aux jambes, le poids du corps étire les muscles antigravitation. L'énergie est stockée comme dans un ressort comprimé. Dans le pas, l'énergie se transmet à la jambe avant qui se plie. Les deux jambes forment un arc. La jambe arrière pousse, la jambe avant retient. L'arc des bras, du corps et des jambes réveillent le chi et le font circuler.

XI. Respiration et Tai Chi Chuan

Distinguons le souffle externe (la respiration) du souffle interne (dit respiration embryonnaire).

Aux premiers temps des « exercices de longue vie » comptait le souffle externe. Les adeptes retenaient l'air dans leurs poumons pour en retirer les bénéfices. Ce n'est que vers l'époque des Tang qu'on découvrit le souffle interne ou la respiration embryonnaire. L'embryon reçoit l'oxygène par le cordon ombilical et le distribue dans le corps. Il y a donc bien une circulation de souffle ou d'énergie (le mot qi désigne les deux) en dehors de l'activité des poumons.

C'est la base de tous les exercices de Qigong et aussi du TCC. La respiration n'y joue qu'un rôle accessoire. On peut dire qu'elle facilite la circulation de l'énergie, l'essentiel étant la conduite du qi par la pensée.



Le faisan doré se tient sur une patte



XII. Tai Chi Chuan et alchimie intérieure

L'Alchimie intérieure consiste à transformer l'Essence (matérielle, jing) en énergie physique (qi) et celle-ci en énergie psychique ou spirituelle (shen).

Dans une première phase, le qi est avalé et descend au Dan Tien inférieur. Nous retrouvons l'expression « le qi descend au Dan Tien » du Traité de Tai Chi Chuan de Wang Zongyue. Le Dan Tien est localisé à 4 cm au-dessous du nombril entre la colonne vertébrale et la paroi abdominale (à 3/7 de la colonne). Ce peut être le plexus hypogastrique qui innerve les organes du petit bassin. Le Dan Tien est aussi appelé Qihai : l'Océan du qi. C'est en remontant la moelle épinière jusqu'au cerveau que le qi augmente le shen ou énergie spirituelle.

Mais quel rapport avec le TCC ? Le TCC produit aussi une transformation : la force « brute » ou extérieure est transformée en force raffinée ou intérieure (Jin, homonyme de jing-essence). Me Yang Zhen Duo compare le développement de la force intérieure à la transformation de fer en acier. C'est l'esprit (ou l'énergie spirituelle shen) qui façonne la force pour lui donner la forme souhaitée et une transformation s'opère. La force devient plus spirituelle que matérielle d'où l'expression force intérieure. Comme dans l'alchimie intérieure le qi se transforme en shen.

XIII. Tai Chi Chuan et architecture

Le TCC fait partie des Arts Martiaux internes qui développent et affinent la Force intérieure. Dans son livre « Yang Style TCC », Me Yang Zhen Duo compare la formation de la force intérieure à la transformation de fer en acier. Il cite aussi Yang Cheng Fu qui parle de « l'aiguille cachée dans le coton ».

On pourrait dire que la force intérieure soutient le mouvement. Elle apparaît en particulier dans la posture finale de chaque mouvement illustrée par les photos qu'on possède de Yang Cheng Fu (*Fig. 1*). La force intérieure est intimement liée à la forme. Chaque posture est construite pour un maximum d'efficacité. C'est encore Me Yang Zhen Duo qui a expliqué la posture « pousser » à l'aide d'une comparaison architecturale. La posture avec son inclinaison correspond à un arc-boutant. Nous avons à Lausanne une splendide cathédrale du 13^e siècle qui démontre l'action des arcs-boutants (*Fig. 2*).



Fig. 1

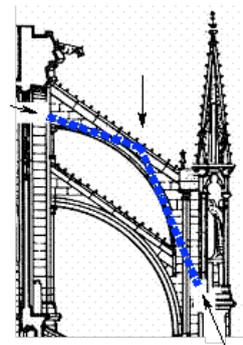
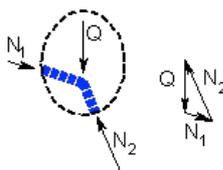
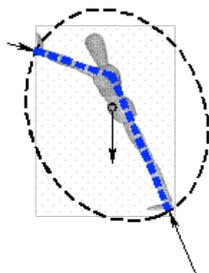


Fig. 2

XIII. Tai Chi Chuan et architecture (suite)

Tout au contraire, « le simple fouet » (*Fig. 3*) exige un corps droit pour permettre à la force intérieure de se déployer en avant et en arrière en même temps. C'est aussi le cas pour « parer à gauche » (*Fig. 4*) et « comme un éventail » (*Fig.5*).



Fig. 3



Fig. 4



Fig. 5

La posture « préparation » (*Fig. 6*) où le poids du corps est distribué de façon égale entre les deux jambes fait penser à un pont avec ses piliers. La photo que nous vous proposons a été prise à Wutaishan en 2005 (*Fig. 7*).



Fig. 6



Fig. 7

XIII. Tai Chi Chuan et architecture (suite)

Reste le pas vide, par ex. « jouer du pipa ». Le poids est reparti aux $\frac{3}{4}$ sur la jambe arrière et $\frac{1}{4}$ sur la jambe avant de sorte que le centre de gravité est un peu devant la jambe arrière. Pour cela, le corps est légèrement incliné en avant ce qui est visible sur les photos de Yang Cheng Fu (Fig. 8). Pour l'instant, nous n'avons pas d'exemple architectural pour illustrer cette posture mais peut-être un lecteur saura nous en fournir un.



Fig. 8

Nous avons décrit la forme que prenait idéalement la force intérieure (FI) en fonction de son application (pousser, etc.). Mais quelle en est la source ? C'est en concentrant l'énergie (qi) et l'esprit au Dan Tien inférieur qu'elle irradie dans le corps, le tronc et les quatre membres.

Faisons l'expérience : l'esprit se concentre au front, le corps est instable et peut être déséquilibré facilement. Si l'esprit et l'énergie se concentrent dans le bas de l'abdomen, le corps est stable et ne peut être bougé. Reste à connaître par quel mécanisme cela a lieu.

On peut considérer le TCC comme un enchaînement de postures. Or la posture est déterminée par le degré et la distribution du tonus musculaire (qui est l'expression du qi). Il semble bien que la concentration en un point permet aux différents réflexes qui règlent le tonus de jouer pleinement et librement.

En conclusion, nous espérons avoir contribué à la compréhension de ce qui fait du TCC un régulateur et stimulateur des forces vitales de l'organisme.