

Généralités

1.Qu'est-ce que le Tai Chi Chuan ?

Le Tai Chi Chuan est un art martial d'origine chinoise. C'est une discipline corporelle faisant partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise et qui consiste à exécuter une forme codifiée de mouvements de façon très lente et continue.

2.Faut-il avoir une bonne condition physique pour pratiquer le Tai Chi Chuan ?

Le Tai Chi Chuan ne requiert pas de condition physique particulière. Pratiqué régulièrement, il améliore la mobilité, la concentration, l'équilibre, la proprioception et bien d'autres aspects du corps et de l'esprit.

3.Faut-il que je sois très souple pour pratiquer le Tai Chi Chuan ?

Il n'est pas nécessaire d'être souple pour pratiquer. Une pratique régulière pourra par contre améliorer la mobilité et la souplesse.

4.Peut-on commencer la pratique du Tai Chi Chuan à tout âge ?

Il n'y a pas d'âge limite pour commencer à pratiquer le Tai Chi Chuan. Les bienfaits sont nombreux. La pratique du Tai Chi Chuan apporte souplesse, équilibre, renforcement musculaire, améliore la coordination, la concentration, la mémoire. Les mouvements sont très lents et fluides. Le Tai Chi Chuan procure un bien-être physique mais aussi mental en favorisant un apaisement intérieur.

5.Depuis quand le Tai Chi Chuan existe-t-il ?

Il existe deux théories sur la fondation du Tai Chi Chuan.

- Il y a environ 600-700 ans de cela, durant la dynastie des Yuan (fondé par Kubilai Khan) et des Ming, le taoïste Zhang Sanfeng qui vivait au temple Shaolin, alla au mont Wudang et y créa le Tai Chi après avoir observé un combat entre une grue et un serpent. La grue était toujours dure, rigide. Le serpent au contraire cédait, suivait, il ne résistait pas ; ainsi il ne perdit pas la vie. Le dur avait été contrôlé par le doux.
- Le tai Chi Chuan aurait été créé par Chen Wangting, issu de la famille Chen, il y a environ 300 ans (entre le XVI et le XVIIème siècle).

6.Comment se fait-il qu'il y ait tant d'adeptes dans le monde entier ?

Les bienfaits de la pratique sont nombreux, sur le plan physique, social et de l'esprit. C'est une pratique ancestrale chinoise qui a perduré au fil du temps car elle est efficace et qui a peu à peu conquis l'occident.

7.Pourquoi se sent-on si bien après une pratique ?

La pratique permet de retrouver le calme et de se concentrer sur le moment présent. Le corps est relâché, étiré et la respiration profonde. L'aspect social est également un facteur important, la pratique en groupe étant enrichissante et dynamisante.

8.Quelle est la différence entre le Qi-Gong et le Tai Chi Chuan ?

Les mouvements du Tai Chi Chuan sont issus des arts martiaux et trouvent leur origine dans des mouvements de défense ou d'attaque. Les formes sont plutôt longues. Le Qi-gong n'a pas cet aspect combattif et est plutôt centré sur des mouvements provenant d'images de la nature et des animaux. Les formes sont courtes et répétitives. Le Qi Gong est un travail essentiellement interne alors que dans la pratique du Tai Chi Chuan on tend vers l'équilibre entre l'interne et l'externe. L'aspect externe est exprimé dans le Kung Fu.

9.Quels sont les différents styles de Tai Chi Chuan ?

Il existe en Chine presque autant d'écoles de Tai Chi Chuan que de grandes familles mais les grands styles sont Le style Chen, le style Yang, le style Wu et le style Wu-Hao et enfin le style Sun. Tous les trois ans, un symposium international est organisé réunissant les grands maîtres de ces styles ; un moment de pratique unique à expérimenter au moins une fois dans sa vie ! [Tai Chi Symposium - Yang Family Tai Chi](#)

10.Pourquoi choisir le style Yang ?

Le style Yang est répandu pratiquement dans le monde entier, ce qui permet de pratiquer où que l'on se trouve. C'est un style lent qui ne demande pas de condition physique préalable et qui permet d'obtenir d'excellents résultats.

11.Tai Chi Chuan avec ou sans armes ?

Dans l'apprentissage, la pratique des armes vient après la pratique à mains nues et le Tui Shou. Il est vivement conseillé de bien connaître les standards et la forme à mains nues avant d'envisager la pratique des armes.

Spécificités

12.Quelle est la différence entre un art martial interne et externe ?

Dans les arts martiaux externes (comme par exemple le Kung Fu ou la Boxe chinoise) le Fa Jin (l'explosion de force) est exprimé, extériorisé. On parle alors de pratique dure dans laquelle on utilise la force et on envoie de l'énergie pour vaincre son adversaire.

Dans la pratique des arts martiaux internes (comme par exemple le Tai Chi Chuan, le Xing Yi ou le Ba Gua Zhang) on s'entraîne à utiliser des moyens doux pour rendre le corps souple afin de faire circuler l'énergie et de suivre celle de l'adversaire

13.Existe-il des Grands Maitres en Suisse ?

Le représentant actuel de la famille Yang, Grand Maître Yang Jun, est originaire de Chine et habite désormais à Seattle, États-Unis. En Suisse nous avons la chance de pouvoir pratiquer avec plusieurs de ses disciples et avec d'excellents professeurs qui ont suivi de près son enseignement.

Pour les novices :

14.Comment se déroule généralement un cours de Tai Chi Chuan ?

Un cours débute par des exercices d'échauffement, d'assouplissements légers ainsi que des mouvements destinés à comprendre et intégrer les principes du Tai Chi Chuan. Puis le cours se poursuit par l'apprentissage progressif des mouvements qui constituent l'enchaînement de la forme.

15. Puis-je m'entraîner seul à domicile, en complément des cours ?

Il existe des formes courtes dites de compétition qui ne nécessitent que peu de place. Beaucoup d'exercices sont réalisables facilement chez soi avec très peu d'espace.

16. Est-il possible d'avoir des supports vidéo pour aider à l'apprentissage ?

Il existe des DVD d'apprentissage (principalement en anglais) réalisés par notre association internationale. Ils sont en vente sur le site internet de la famille Yang. De nombreux tutoriels sont visibles également sur les réseaux sociaux en lien avec notre association.

17. Est-ce que j'arriverai à mémoriser et suivre le déroulement des mouvements de la forme longue (103 mouvements) de Tai Chi Chuan ?

La pratique du Tai Chi Chuan améliore la mémoire. La répétition des mouvements permet un apprentissage progressif. La lenteur permet de porter son attention sur le geste et contribue au calme. Avec l'entraînement régulier, beaucoup d'observation, tout un chacun est capable de mémoriser les mouvements. Le Tai Chi Chuan est l'apprentissage de l'instant présent, chacun le fait à son rythme.

Concernant les effets de la pratique

18. Quels sont les effets du Tai Chi Chuan sur le corps ?

La pratique du Tai Chi Chuan améliore la condition physique en général. Elle aide à retrouver ou à consolider la mobilité, la souplesse et l'équilibre. La pratique permet également de calmer l'esprit, de se centrer et d'aider à la concentration. En outre elle crée un environnement bienveillant qui favorise les liens sociaux et amicaux entre les participants.

19.Quand faut-il éviter de pratiquer le Tai Chi Chuan ?

Il n'y a pas de contre-indication, toutefois pour des cas particuliers il faut s'en remettre à l'avis de votre médecin.

20.Quels sont les bienfaits du Tai Chi Chuan ?

La pratique du Tai Chi Chuan apporte énergie, souplesse, équilibre, mobilité et une sensation de bien-être. Des études confirment aujourd'hui les effets bénéfiques sur le cœur, les os, les muscles, le système immunitaire, le stress et l'esprit.

21.Est-ce que le Tai Chi Chuan pourrait m'aider pour retrouver un meilleur équilibre ?

La pratique du Tai Chi Chuan peut améliorer l'équilibre et réduire le risque de chutes. Pratiquer avec régularité, le Tai Chi Chuan permet une prise de conscience du transfert lent et précis du poids du corps d'une jambe à l'autre. Ceci favorise le renforcement musculaire et par conséquent un meilleur équilibre.

Pendant la pratique

22.Y a-t-il une respiration spécifique pendant la pratique du Tai Chi Chuan ?

La respiration du Tai Chi Chuan est profonde, lente et régulière. Elle doit se caler le plus naturellement possible sur les mouvements. Il ne faut pas la forcer. C'est une respiration abdominale naturelle et douce qui s'apparente à celle du sommeil. Pour les débutants, le fait de se concentrer sur une respiration particulière rajouterait une difficulté à l'apprentissage des mouvements. Il est difficile de porter son attention sur plusieurs choses à la fois. Avec la pratique, au fil du temps, la respiration devient plus fluide et naturelle. Le pratiquant trouve le calme et la tranquillité d'esprit, possède une meilleure position du corps et développe la bonne énergie (ni trop intense, ni trop faible) pour exécuter les mouvements, trois aspects qui influencent et permettent d'atteindre cette respiration abdominale.

23.Qu'est-ce que la respiration abdominale ?

Cette respiration permet au diaphragme de s'abaisser sur l'inspiration ce qui fait gonfler le ventre. Elle s'oppose à la respiration thoracique qui elle, bloque le diaphragme et limite la prise d'air à la partie supérieure des poumons.

24.Où se situe la taille dans la pratique du Tai Chi Chuan, pourquoi est-elle importante et comment la relâcher ?

Dans notre pensée occidentale la taille est vue comme un cercle entourant le milieu du corps. Voici la réponse de Maitre Yang sur l'emplacement de la taille telle que la pensée chinoise la conçoit :

« ...certaines personnes aiment à dire que (la taille) est là où se trouve le point Mìng Mén. (4VG-entre L2 et L3). Cependant je considère que c'est une surface plus qu'un point. Elle est située dans le dos, c'est la surface qui est poussée vers l'extérieur lorsque nous relâchons la taille. C'est cela que nous appelons la taille... » *Journal n° 45 – p. 15 / Entretien avec le Grand Maitre Yang Jun.*

(Le point Mìng Mén (命門) signifie la porte de Vie, la porte du Destin ou la porte du Commandement).

Dans la pratique, la taille est le Commandant de tout le corps. Ce n'est que si vous êtes capables de relâcher la taille que les jambes auront de la force et que le bas du corps sera stable. L'alternance du vide et du plein provient de la rotation de taille. D'où le dicton : « La source du Destin se trouve dans le minuscule interstice de la taille ».

L'attention dans le mouvement nous aide à maintenir la relaxation de la taille. Chaque fois que notre forme manquera de force, nous devons en rechercher les causes au niveau de la taille et des jambes.

25.Comment générer le Qi (traduit en français par énergie ou force vitale) dans la pratique du Tai Chi Chuan ?

La force vitale (Qi) vient de l'enracinement et de l'équilibre, non de la tension et de la force physique. Quand les mouvements deviennent fluides, les réactions deviennent plus rapides, le corps est moins rigide et instable, prêt pour l'imprévisible.

26.Comment savoir si on bouge assez lentement ?

Le Maître répond : « si l'oiseau ne s'envole pas »

Vie associative

27.Combien de membres dans l'association ?

Fin 2020 nous étions 84 membres en Suisse, mais nous ne sommes que la pointe de l'iceberg. L'association internationale est présente dans plus de 20 pays dans le monde

28.Effectuez-vous des démonstrations publiques ?

Lors de certains événements liés aux arts martiaux, nous présentons certaines formes à mains nues ou avec les armes. En cas d'événement, les informations sont communiquées sur le site de l'association. Vous trouverez une vidéo de présentation sur la page d'accueil de ce site internet.