

Les dix points importants du Tai Chi Chuan
transmission orale de Yang Cheng Fu relatée par Chen Wei Ming

Page 11 Chapitre 1

L'énergie au sommet de la tête devra être légère et sensible

L'énergie au sommet de la tête signifie que la tête doit être portée droite pour que l'esprit *shen* arrive à son sommet. Aucune force ne doit être utilisée. Si on utilise la force alors l'arrière du cou sera raide et le *chi* et le *2*sang ne pourront circuler. On devrait avoir un sentiment de légèreté naturelle au sommet de la tête. Sans cette²énergie légère et subtile, l'esprit ne peut s'élever.

Page 11 Chapitre 2

Fondre la poitrine et redresser le dos

Le relâchement de la poitrine signifie une légère détente de la poitrine qui laisse le *chi* redescendre dans le *tantien*. Le gonflement de la poitrine aurait pour cause de retenir le *chi* dans la poitrine donnant lourdeur dans le haut d u corps. Et ceci tend à amener du flottement dans la plante des pieds. Redresser le dos signifie que le *chi* colle dans le dos. Si on est capable de fondre la poitrine alors le dos s'élève naturellement. Si on est capable d'étirer le dos alors la force viendra du dos et on pourra surmonter n'importe quel adversaire .

Page 11 Chapitre 3

Relâcher la taille

La taille est le régulateur, le maître du corps. Si la taille est relâchée alors les pieds auront de la puissance et nos fondations seront stables. Le changement du vide en plein vient de la rotation de la taille. Aussi il est dit que la taille est la zone la plus vitale. Si nous manquons de puissance la cause est à chercher dans la taille.

Page 11 Chapitre 4

Distinguer vide et plein

Faire la distinction entre le vide et le plein est le premier principe en tai chi chuan. Si le poids du corps est positionné sur la jambe droite, alors la jambe droite est pleine et la jambe gauche est vide. Et réciproquement.

C'est seulement après avoir fait la distinction entre vide et plein que nos mouvements de rotation seront légers, agiles et sans effort. Si nous ne sommes pas capables de réaliser cette distinction, alors nos pas seront lourds et raides. Notre posture sera instable et aisément mise en déséquilibre.

Page 12 Chapitre 5

Descendre les épaules et laisser tomber les coudes

Laisser descendre les épaules signifie qu'elles soient capables de se relâcher et de pendre vers le bas. Si elles ne sont pas capables de se relâcher et de pendre vers le bas et si les épaules s'élèvent alors le *chi* s'élève avec elles et le corps tout entier sera sans puissance.

Laisser tomber les coudes signifie que les coudes soient relâchés et tombent vers le bas. Si les coudes sont tirés vers le haut alors les épaules ne peuvent pas glisser vers le bas. Alors nous ne serons pas capables de pousser notre adversaire très loin et nous commettrons l'erreur de briser l'énergie comme avec le système externe.

Page 12 Chapitre 6

Utiliser l'esprit et non la force

C'est indiqué dans le traité sur le tai chi chuan cela signifie que nous devons faire confiance à notre esprit et non à notre force. En pratiquant le tai chi chuan tout le corps doit être relâché. Si nous pouvons éliminer la plus légère maladresse qui crée des blocages dans nos tendons, nos os, nos vaisseaux sanguins et réduit notre liberté alors nos mouvements seront légers, agiles, circulaires et spontanés. Certains se demandent comment on peut être fort sans utiliser la force. Les méridiens de notre corps sont comme des

voies d'eau sur la terre. Quand les voies d'eau sont ouvertes alors l'eau coule librement; quand les méridiens sont ouverts alors le *chi* circule au travers. Si des raideurs bloquent les méridiens alors les *chi* et le sang seront embarrassés et nos mouvements ne seront pas agiles, et si on tire un seul de nos poils tout notre corps en sera secoué. Si au contraire nous n'utilisons pas la force mais l'esprit, alors là où ira l'esprit le *chi* suivra.

De cette façon si le *chi* circule librement, pénétrant quotidiennement et sans interruption tous les passages de la totalité du corps alors, après une longue pratique vous aurez accompli la véritable puissance interne. Ceci signifie ce que le traité sur le tai chi chuan nomme : seulement de la douceur la plus élevée vient la fermeté.

Les bras de ceux qui maîtrisent le tai chi chuan sont comme du fer caché dans du coton et sont extrêmement lourds. Quand ceux qui pratiquent un système externe utilisent la force cela se voit, mais quand ils ont la force et ne l'applique pas ils sont légers et flottants. Il est évident que leur force est externe, une sorte d'énergie superficielle. La force des pratiquants externes est facilement manipulable et n'est pas digne d'éloge.

Page 13 chapitre 7

Unité entre le haut et le bas du corps

L'unité entre le haut et le bas du corps est ce que signifie le traité sur le tai chi chuan par : la racine est dans les pieds, transmise au travers des jambes, contrôlée par la taille et exprimée dans les mains. Depuis les pieds, aux jambes, à la taille c'est un circuit continu de *chi*. Quand les mains, la taille et les pieds bougent l'esprit *shen* des yeux bouge à l'unisson. Alors ceci peut s'appeler l'unité entre le haut et le bas du corps. Si la moindre partie du corps n'est pas synchronisée alors il y aura confusion.

Page 13 chapitre 8

De l'unité entre interne et externe

C'est ce que le tai chi chuan fait émerger dans l'esprit. Donc il est dit: L'esprit dirige et le corps est à ses ordres.

Si nous élevons l'esprit, alors nos mouvements seront naturellement légers et souples. Nos postures ne sont pas autres que pleines ou vides, ouvertes ou fermées. Ce que nous voulons dire par ouverture n'est pas seulement limité aux mains et aux pieds mais nous devons avoir la même image d'ouverture dans notre esprit. Ce que nous voulons dire aussi par fermeture n'est pas seulement limité aux mains et aux pieds mais nous devons avoir la même image de fermeture dans notre esprit. Quand l'interne et l'externe sont unifiés en un seul *chi*, alors il n'y a aucune rupture.

Page 13 chapitre 9

De la continuité sans rupture

La puissance des pratiquants externe est par nature maladroite. Ainsi nous la voyons commencer et finir, continuer et se rompre. La « vieille puissance » s'épuise avant que la « jeune » n'arrive. A ce niveau on est aisément défait par n'importe qui. Dans le tai chi chuan nous utilisons l'esprit et non la force. Du début à la fin il n'y a aucune rupture. Tout est plein, continu, rond et sans fin. C'est ce que les classiques du tai chi chuan nomme par comme un grand fleuve sans fin ou mouvoir l'énergie comme dérouler le fil de soie du cocon. Tout ceci exprime l'idée d'unité en un seul *chi*.

Page 14 chapitre 10

Recherche de l'immobilité dans le mouvement

Les pratiquants externes considèrent les sauts et les accroupissements comme une compétence. Ils épuisent leur *chi* et en conséquence après leur pratique ils sont essouffés. Les pratiquants du tai chi chuan utilisent la tranquillité pour parer. Même quand nous bougeons nous restons calmes. Pour pratiquer, la lenteur est la meilleure attitude. En ralentissant, la respiration devient lente et profonde, le *chi* peut descendre jusqu'au *tan tien* et on peut naturellement éviter l'effet nocif de l'accélération du pouls. Les étudiants qui considèrent ceci soigneusement pourront en saisir la signification.