Le tao du taï-chi 2

« L'énergie du Taï-chi vient du Wu-chi (dont le sens général est l'absence de manifestation qui, pour les disciplines corporelles, signifie l'immobilité). Cette énergie, comme une mère, donne naissance au Yin et au Yang, ceux qui apparaissent séparément dans les mouvements et disparaissent dans le repos. »
Traité sur le Taï-chi chuan de WANG Tsung-Yueh (Zongyue)

Le Taï-chi. Force et forme. Polarité Suprême. Promesse d'équilibre.
Programme pour la création de la vie et sa transfiguration, le Taï-chi est une énergie, comme nous l'avons identifiée dans le N°6 de Taï-chi Mag.
Le Taï-chi est l'énergie de vie, c'est à dire, la dynamique universelle électromagnétique décrite sous les termes négatif-positif : dit autrement, selon la tradition chinoise, le yin-yang.
Sa force polarisée se déploie jusqu'aux confins de l'univers.
Elle s'imprègne plus ou moins dans chaque chose.
Elle se manifeste dans la complétude ou l'opposition selon le degré d'intimité avec le juste milieu.
Le Taï-chi disparaît dans le repos et se définit donc par deux actions nécessaires à sa manifestation : le mouvement continu et la polarité.
Nous avions vu certaines polarités dans les énergies : tension-détente, action-retenue, terre-ciel, doite-gauche, avant-arrière, haut-bas, intérieur-extérieur, ...
Imagine un ballon : son centre est le Wu-ji, ses rayons manifestent des polarités.

Le Taï-chi s'imprègne dans les manifestations physiques et visibles : l'ellipses, l'hélicoïdales, la spirales, le tore et surtout le huit dans les trois dimensions ou signe de l'infini, lemniscate. Le mouvement en huit est l'incarnation du champ d'énergie universelle. Il est comme une stagnation d'ondes ralenties n'ayant plus assez de vitesse et d'espace pour continuer leurs parcours. Elles se meuvent sur place. Les vibrations restent mais « alourdies » et confinées dans un lieu particulier, continuant leur danse en forme de huit.
En résumé, le Taï-chi comprend le mouvement continu à travers la polarité yin-yang qui forme un tout. En d'autres termes, le Tout se manifeste dans le multiple grâce à la polarité.

La question que j'aimerais maintenant te poser est la suivante : comment manifester le Taï-chi dans la pratique corporelle et notamment dans l'art qui y fait directement référence, le Taï-chi chuan ?
Plus précisément, comment bouger tout en respectant le principe de polarité yin-yang dans la continuité ?

Mais, auparavant, il faut se poser la question du pourquoi.

POUR QUELLES RAISONS DEVRIONS-NOUS INTEGRER LES LOIS DU TAÏ-CHI DANS NOTRE PRATIQUE CORPORELLE ?

Essaye de marcher de manière à ce que la colonne vertébrale et les jambes ne bougent pas d'un poil. Essaye de courir sans balancer les bras... Pour la marche et la course, la nature a créé une bio-mécanique subtile dans laquelle chaque articulation bouge en totale harmonie avec les autres. Observe et constate les mécanismes de ta marche... et, tu trouveras.
Pour la santé autant que pour l'auto-défense ou l'art martial, le respect des lois bio-mécaniques et énergétiques garantit une plus grande efficacité. C'est dans la contrariété de ces principes naturels que blessures ou faiblesses apparaissent.
Pour pouvoir respecter le mouvement naturel, tu dois te relaxer car les tensions nerveuses et émotionnelles engendrent des contractions musculaires parasites. Se relaxer en profondeur équivaut à « nettoyer » notre être entier tout en activant de plus en plus les réseaux de l'énergie vitale. Ainsi, la route étant dégagée, le mouvement est libre et fluide. Le geste juste peut se

manifester.

FAIRE TABLE RASE. QU'EST-CE QUE LE TAÏ-CHI CHUAN N'EST PAS ?

Il ne se définit pas avec la lenteur. Si tu faisais lentement un enchaînement de gestes de Karaté, ou de chi kung serait-ce du Taï-chi chuan ? Par ailleurs, dans les écoles de Taï-chi chuan, il existe de multiples enchaînements (taolu, kata, kuen) faits avec vitesse comme, par exemple le san shou et le pao chui ainsi que les mouvements explosifs de la forme de Yang Luchan. La lenteur ne définit pas le principe de polarité.
Le Taï-chi chuan se distingue-t-il par la relaxation ? Si oui, le kungfu de l'homme ivre n'est pas mal dans ce domaine... La relaxation ne définit pas les polarités biomécaniques mais en est l'une des conditions.
Se définit-il par le fait qu'il est une gymnastique douce et pacifique aux colorations méditatives ? Non, car le yoga ou n'importe quelle autre pratique douce mériterait ce nom.

Le Taï-chi est le mouvement, le changement de point de vue. Laisse de côté tout ce que tu as appris. Sois tel un enfant découvrant la nouveauté. Prends soin d'expérimenter par toi-même avec humilité afin de vérifier toute assertion.

La double lourdeur :

« Lorsque l'on voit quelqu'un, pratiquant depuis de longues années, incapable de transformer l'attaque et qu'il se laisse dominer par l'adversaire, c'est qu'il n'a pas compris ce défaut qu'est la double lourdeur. »

WANG Tsung-Yueh

Certains textes classiques parlent de la double lourdeur comme le fait d'avoir le poids réparti de manière égale sur les deux pieds. Cela signifie clairement une position neutre le poids au milieu et stagnant. Au contraire, le Taï-chi chuan est le mouvement polarisé et dès que le corps bouge de manière naturelle, il le manifeste.
Comment ferais-tu pour éviter la double lourdeur ? Le poids dois fluctuer d'un pied à l'autre, n'est-ce pas ? Et comment ? Prends la marche comme guide. Qu'observes-tu ? Le poids « s'écrase » sur le talon, « coule » sur la ligne du deuxième petit orteil, « tourne » vers la base du gros orteil puis passe sur le talon de l'autre pied. Remarque qu'il ne passe pas par le point N° 1 du méridien d'acupuncture des reins... Celui-ci est parfois désigné comme le point d'ancrage, mais, il est situé dans un creux au 2/3 de la longueur du pied et ne peut pas être un point de passage pour la marche, la course ou tout autre déplacement. Il suffit de regarder la trace que dessine un pied nu mouillé, sur une terrasse en bois, pour s'apercevoir de ce phénomène.
Le talon est un coussin pour absorber le choc dans le sol. Le bord extérieur et les petits orteils sont prévus pour l'équilibre. Le gros orteil sert de propulseur. Si l'on met le poids sur le point 1 du méridien des reins, c'est en posture statique en équilibre sur une seule jambe.
En vérité, dans la marche, le parcours d'un pied ressemble au ruban de möbius. Regarde ce que c'est dans un dictionnaire ou sur internet... De plus, le poids tracé sur le sol est un arc de cercle... qui, passant sur l'autre pied, forme un huit ou une lemniscate, une vague, une onde, un S ! Ceci serait donc la manifestation du Taï-chi, du yin-yang, pour la pression sous les pieds. Remarque : ici, le Taï-chi n'est pas un cercle.

Pour l'expérience suivante, relâche bien les bras et le dos. Propulse le corps avec les jambes et conduit une vague dans la colonne vertébrale jusque dans les bras et les mains.

D'abord, marche comme si tu étais pressé(e) tout en étant fluide (ne confonds pas la fluidité avec la souplesse articulaire). Les bras sont lancés grâce au mouvement du buste. Observe la position du poignet, du coude et de l'épaule. Au moment où le bras descend, la main s'ouvre plus avec le poignet en extension (yang) et lorsqu'elle monte elle est relâchée le poignet en flexion (yin).
Maintenant, rappelle-toi de la double lourdeur souvent comprise comme le poids réparti de manière égale sur les deux pieds. Qu'en est-il pour les deux mains ? 2 yin ou 2 yang : n'est-ce pas cela la double lourdeur ? Aussi, le bas ne conduit-il pas le haut ? Si la pression sur le sol doit sans cesse alterner d'un pied à l'autre, le poids (la force) peut-elle être la même dans les 2 mains simultanément ?

La raideur :

« La taille commande le corps tout entier (...) synchronisez la partie supérieure avec la partie inférieure du corps (...) faites vos mouvements d'une manière continue et sans interruption. »
YANG Chengfu

La raideur manifeste l'immobilité de deux ou plusieurs articulations contiguës les unes par rapport aux autres.
La raideur indique que la stagnation remplace la vie, l'immobilité remplace le mouvement fluide. Si une onde, venant des jambes ou de la taille, rencontre un ensemble d'articulations gaînées de manière excessive, celle-ci s'estompe ou « meure » dans ce dernier et ne communique pas sa dynamique au membres supérieurs.

Les polarités alternées :

Maintenant, je vais te faire visiter l'espace pour répertorier les polarités possibles. Tu dois effectuer les mouvements rapidement ou en imaginant que tu les fais dans l'eau. Il se peut que tu constates tes bras tout le temps yin... Ce n'est pas important pour comprendre la suite.

1) La polarité sur l'axe verticale :

Mets-toi pieds joints les bras le long du corps droit. Monte et descends en pliant les genoux de manière ample et rythmée sur une seconde aller-retour. Soulève et redescends tes bras comme s'ils étaient des chaînes ou des ailes d'oiseau : commence par l'épaule puis le coude et enfin le poignet.
Que se passe-t-il ? Les bras souples montent en s'éloignant du tronc et descendent en s'y remettant en contact. Et quoi d'autre ? Observe... Il y a une onde, une vague qui se propage symétriquement dans les deux bras. Quand les bras montent, les coudes et les poignets sont en flexion. Nous allons désigner cette position comme yin. Les deux bras sont yin en même temps. En descendant, ceux-ci sont en extension (l'intérieur du bras s'étire). Désignons cela comme yang.
Tu viens de découvrir une polarité parmi d'autres mais mémorise leur point commun : le bras fléchit et la paume dirigée plutôt vers l'intérieur manifeste un repli sur soi et correspond au yin. Le bras en extension, déplié et la paume plus vers l'extérieur est dit yang.
Si tu perçois l'alternance de la montée des bras en posture yin et de la descente en position yang, tu constates une complémentarité alternée formant un taï-chi.

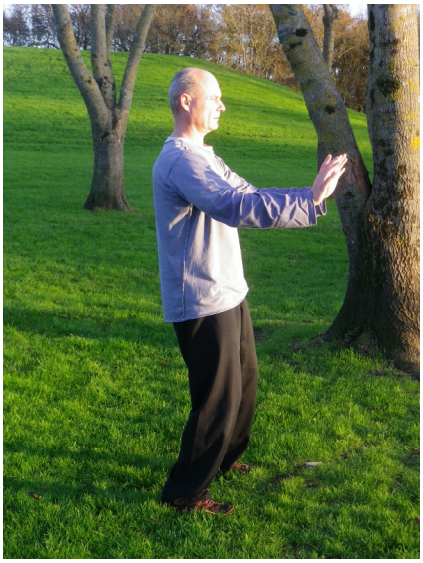
2) La polarité frontale (dans le plan du front) :

Prends la même posture de départ puis écarte les pieds de la largeur des épaules en mettant finalement le poids au milieu. Maintenant, pousse avec une jambe puis l'autre en alternance en transférant ton poids d'un pied à l'autre. Désignons la jambe qui se tend pour la propulsion comme yang et l'autre comme yin.
Accentue le balancement ondulés au travers de la colonne vertébrale et des bras. Mets tes bras sur les côtés à hauteur des épaules. Observe et constate... Le dos penche à droite et à gauche. Un bras monte yin pendant que l'autre descend yang.

3) La polarité transversale en symétrie (horizontale) :

A partir de ta position les pieds écartés, avance ton torse en le bombant avec les bras s'ouvrant puis recule-le en le creusant avec les bras se fermant à un rythme créant une vague jusqu'au bout des doigts. Observe et constate. Le yin-yang est symétrique.

4) La polarité sagittale (plan vertical avant-arrière) :



Depuis ta posture précédente, penche-toi en avant puis en arrière, les bras lancés vers le bas puis vers le haut devant toi. Déploie la vague de ta colonne vertébrale jusque dans tes mains. En montant devant, elles sont yin. En descendant, elles sont yang, n'est-ce pas ?

5) La polarité transversale asymétrique (horizontale) :

Depuis la dernière position le dos droit, fais spiraler ta colonne vertébrale horizontalement. Garde tes bras tout mous et laisse-les aller autour de ton bassin et de ta taille. Attention à ne pas trop tourner les articulations afin d'éviter le pincement des nerfs. Lorsque ton buste est de face, les bras s'étendent sur les deux côtés et sont donc yang. En s'enroulant autour de la taille, ils sont repliés et yin.

Avons-nous visité toutes les dimensions de l'espace ? Plan frontal ou du front, plan sagittal ou avant-arrière, plan transversal ou horizontal ? Oui. En fait, nous avons visité cinq mouvements bio-mécaniques. Sachant que l'être, dans sa construction, visite ses cinq dimensions dans un ordre précis, nous pourrions progresser de la même sorte dans l'apprentissage du Taï-chi chuan... mais c'est le sujet d'un autre chapitre.

Que peux-tu conclure sur les polarités expérimentées précédemment ?
Ne vois-tu pas la double lourdeur dans certains plans ?
Oui,... il y a deux bras yin ou yang en même temps pour les polarités 1, 3, 4 et 5 ! Double lourdeur sauf pour le mouvement dans le plan frontal en se penchant à droite et à gauche. Pour l'incarnation du Taï-chi dans les mouvements, il faudra donc impérativement bouger dans ce plan frontal !

LE TAÏ-CHI CHUAN COMPLET :

En vérité, quelle est la règle générale du Taï-chi pouvant s'appliquer à n'importe qu'elle partie du corps ?
La double lourdeur est le fait d'avoir une position avec deux yin ou deux yang en même temps.
Inversement, et par définition, la bio-mécanique du Taï-chi est nécessairement une complémentarité yin-yang *simultanée* à tous les niveaux.

Comment le yin-yang des jambes et du poids pourrait-il engendrer la double lourdeur dans les bras et les mains si l'une des règles principales du Taï-chi est la fluidité conduite d'un lieu du corps à un autre ?
Si le haut est dirigé par le bas et qu'il n'y a aucune double lourdeur en bas, alors, il n'y en a pas non plus en haut.

Exemple d'erreur dans l'exécution des mouvements du Taï-chi chuan :

Lorsqu'on passe de Presser à Appuyer, la main droite stagne en position yin alors que la gauche était yang et devient yin. Pourquoi l'une suit-elle le reste du corps et l'autre pas ? Il se trouve que la main droite devient indépendante, « morte ». Le yin-yang simultané que l'on voit dans le Presser se transforme en double lourdeur les deux mains yin dans le recul puis les deux mains yang dans la poussée. Cela révèle un manque d'unité, de fluidité et la polarité n'est pas appliquée.
Voici les mouvements respectant le yin-tang :

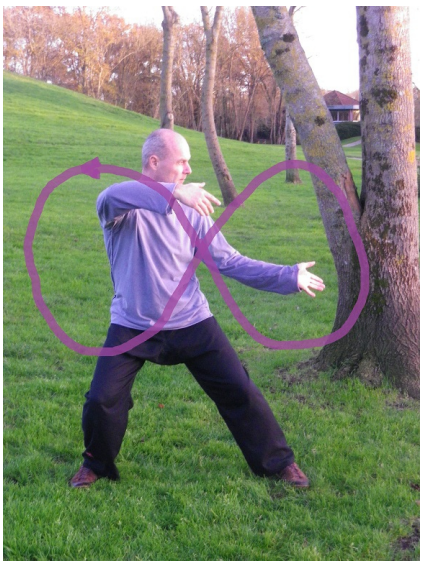
Le mouvement universel et perpétuel :

« Quand on peut sentir que le Yin et le Yang se complètent mutuellement dans les mouvements, alors on peut dire qu'on a compris ce qu'est l'énergie interne du Taï-chi chuan. »
WANG Tsung-Yueh

Tu as, pour l'instant, visité chaque plan de l'espace séparément. Ce peut-il qu'un mouvement puisse les combiner tout en respectant le yin-yang ?

Ce mouvement est le Taï-chi complet et ne comporte aucune « double lourdeur ». Cela veut dire qu'il y a le yin en même temps que le yang, à tout moment et partout dans le corps, sans interruption.
N'est-ce pas cela le but du pratiquant passionné ?
Peut-il être un aller-retour en ligne droite ? Non, car il y a arrêt pour repartir en sens inverse.
Est-il un cercle ? Non, car il est dans un seul plan et est en double lourdeur pour le plan sagittal.
Mais, c'est une idée...
Fais l'expérience :
Effectue un grand cercle avec les mains face-à-face dans le plan frontal et de manière naturellement fluide : il y a la polarité... Dans le plan sagittal, les mains sont yin puis yang en même temps... Dans le plan transversal (horizontal), il y a polarité.
Se peut-il que les mouvements du Taï-chi chuan ne se fassent que dans les plans frontal et transversal ? Peut-être, mais ce n'est pas le cas... Et, il y a bien moyen de combiner les trois plans.
Ne pouvant pas être dans un seul plan, le mouvement doit synthétiser les cinq polarités... Cela te rappelle-t-il quelque chose ? …, Les cinq éléments de la philosophie et de la médecine chinoise que l'on retrouve aussi dans notre tradition alchymique énergétique : terre, eau, feu, métal/air et bois/éther.
Tu comprends peut-être que les cinq éléments sont intégrés dans le Taï-chi...
Alors, quel est ce fameux mouvement totalement Taï-chi ???
Voici la réponse : le huit ou la lemniscate, le tore, le signe de l'infini dans les trois dimensions... Expression de la force yin-yang in-interrompue !
Le huit est une compréhension très ancienne de l'univers comme élément dynamique essentiel de la vie.
Les lemniscates sont partout : regarde les arbres composés des branches, du tronc et des racines, les animaux et les humains avec leurs cerveaux, leurs yeux, leurs narines, leurs oreilles. On les trouve aussi dans la structure de l'ADN, les « courants Birkeland » du plasma cosmique
. Renseigne-toi aussi sur le champ électromagnétique de la Terre.
Plusieurs méthodes utilisent le huit couché pour rééquilibrer les hémisphères cérébraux.

Voici comment s'entraîner au huit : je te propose de mettre les mains jointes devant toi. Dessine un large huit horizontal de manière souple avec les articulations qui bougent en ondes les unes après les autres, allant jusque derrière toi à droite et à gauche, devant-derrière. Tu peux l'effectuer dans deux sens : soit en montant soit en descendant par le milieu. Continue en écartant les mains d'une trentaine de centimètres. Voilà, tu es en train de faire un véritable mouvement essentiel du Taï-chi ! Il est bien yin-yang pour les mains et les bras sans discontinuer et dans les trois dimensions.



Il existe plusieurs huit pouvant être effectués dans les deux sens. Ils forment ce que j'appelle la sphère des huit. Cela donne de multiples possibilités

d'introduire ces huit dans n'importe quelle forme de chorégraphie gestuelle y compris dans les formes du Taï-chi chuan de Yang Chengfu et de Yang Luchan.... Sachant que celles-ci doivent être effectuées à travers toutes les articulations.

Cependant l'un des huit est la « source » et correspond à celui que le corps utilise pour ses déplacements : la marche et la course. C'est avec celui-ci, étant canal énergétique du Taï-chi, que tu rendras la technique naturelle et efficace autant pour la santé que pour le combat.
Ce huit doit comprendre l'ouverture-fermeture du plan horizontal ainsi que les spirales à l'intérieur des ondes ou vagues de la colonne vertébrale et des quatre membres.

As-tu l'impression que ça demanderait beaucoup de travail ? Oui et non. C'est surtout la démarche de réflexion pour arriver à cette conclusion qui a été longue. Intégrer les huit dans les enchaînements de Taï-chi chuan ou autres, c'est assez facile pour quelques-uns, très difficile pour quelques-autres et impossibles pour certains...

Rappelle-toi de ceci : tout effort a sa récompense.
Le huit dit aussi « huit paresseux » ou le ruban de möbius étant le mouvement incarné du Taï-chi, il est garant de l'harmonie. Si tu effectues des mouvements ondulés en symétrie yin-yang avec double lourdeur, c'est déjà bénéfique... Mais, les bienfaits sont décuplés lors d'un circuit en huit.

Pour résumer, le véritable Taï-chi chuan manifeste les lois naturelles de polarités de l'univers. C'est pour cela, que je traduis Taï-chi chuan (Taiji quan, Taiki kuan,...) par Boxe de la Polarité Suprême.

LES REGLES FONDAMENTALES DU TAÏ-CHI CHUAN :

Première règle: LA CONTINUITE
Le mouvement est continu. Chaque articulation est sans cesse en train de bouger : toutes, sans exception, même celles des doigts.

Deuxième règle : LA POLARITE
La polarité biomécanique se manifeste dans les six dimensions que sont : haut-bas, droite-gauche (frontale), avant-arrière (sagittale), horizontal symétrique (transversale), horizontal asymétrique et rythme temporel. La synthèse étant une onde ou une vague se propageant à travers toutes les articulations en faisant un huit sauf dans la posture du Wu-chi, les mouvements de l'Ouverture et des Fermetures dans lesquels les huit sont dans une symétrie doite-gauche. Autrement dit, il est nécessaire que le mouvement soit coordonné de manière à former un tout (le taï-chi) et à manifester la complémentarité yin-yang ou flexion-extention.

Troisième règle : ABSENCE D'EXTRÊMES
Les cinq « fouets » que sont la colonne vertébrale et les membres forment chacun d'eux un S ou un arc de cercle. Les cinq « fouets » ne sont jamais dans une posture droite sauf dans la posture du Wu-chi avant et après le démarrage des mouvements de l'enchaînement.
Aussi, la fluidité implique le fait que du yang persiste au sein du yin et inversement. Le poids ne va jamais complètement ni devant ni derrière. Le huit étant fait par la pression exercée sous les pieds, le poids, lui, suit un chemin plus court évitant l'extrême yin ou yang. La pression et le poids sous les pieds ne passe pas sur le N°1 du méridien des reins. Le poids fluctue de l'avant-pied arrière au talon du pied avant tant qu'il n'y a pas de déplacement. Ceci évite l'extrême yin ou yang (et le déséquilibre dans le combat ou la poussée des mains, etc.).

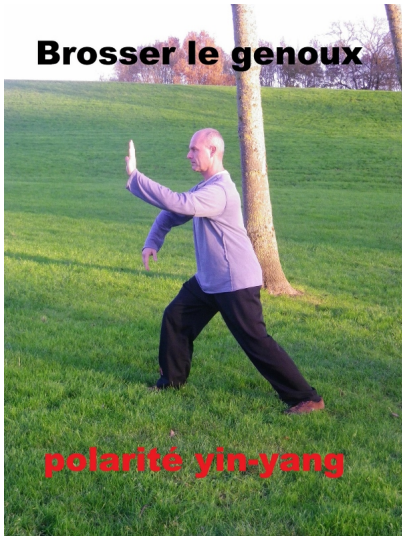
Quatrième règle : POLARITES INTERNES INTEGREES
Le pratiquant doit évoluer pour intégrer et équilibrer les polarités énergétiques que sont féminin-masculin et terre-ciel. Pour cela, l'esprit (shen) doit être centré au cœur énergétique et réparti aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps. Le shen est donc partout. (Voir article dans le N°6 de Taï-chi Mag.)

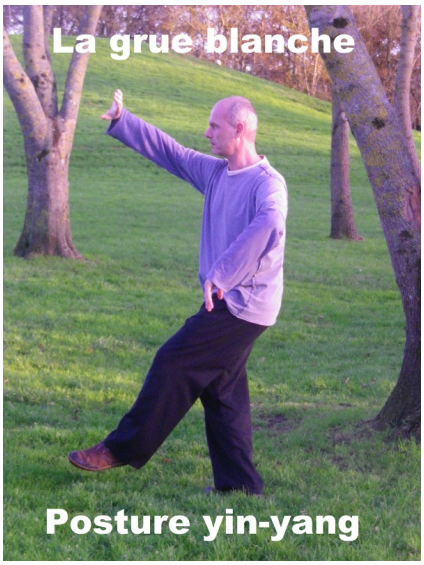
En maîtrisant les quatre règles fondamentales dans un art corporel, on est un maître en Taï-chi...
Chuan (quan) se traduisant par boxe, maître en Taï-chi chuan signifie que ces règles sont aussi intégrées dans l'art du combat.

Pour commencer ton

entraînement, si tu le veux, reprend le huit couché avec les mains jointes puis séparées mais toujours paumes parallèles et poignets souples en yin-yang. Dans le second temps, effectue les huit avec la pression des pieds sur le sol pendant ton enchaînement (taolu, kata...).

© Fabrice Hohn, 2015
http://taichichuan.yoga.free.fr





N.B. (ajout postérieur à l'article publié) : La mise en place des mouvements ondulés dans 4 plans plus l'axe (5 mouvements de bases) existe dans de très rares écoles et peut-être de manière partielle la plupart du temps.
De plus, à preuve du contraire, et par rapport à mes connaissances actuelles, la mise en application des mouvements en huit dans le Taï-chi chuan est unique et n'existe que dans mon enseignement.