

MANTAK CHIA
& JUAN LI

**DYNAMIQUE
INTERNE
DU
TAI CHI**



**Circulation
de l'énergie
dans le corps
en mouvement**

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR



Dynamique Interne du Tai Chi Chuan

Circulation
de l'énergie
dans le corps
en mouvement

Tai Chi Chi Kung I

Mantak Chia & Juan Li

Préface de **Matéo Magariños** et
de **Jampa Mackenzie Stewart**

Illustré par **Juan Li** et **Michael Abbey**

Traduit de l'anglais par **Bernard Dubant**
Assistance technique : **Marc Fréjacques** et
Matéo Magariños

Quatrième édition

GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR
19 rue Saint-Séverin
75005 Paris



**A tous ceux
qui pratiquent
le Tai Chi Chuan**



Sommaire

| | |
|--|------------|
| Préface | 9 |
| Au sujet des Auteurs – | |
| Mantak Chia | 13 |
| Juan Li | 15 |
| Préface de l'édition américaine | 17 |
| Avant-propos | 21 |
| Remerciements | 23 |
| Avertissements | 25 |
| Première partie | |
| Introduction | 29 |
| 1 Comment le Tai Chi Chi Kung a commencé: L'histoire du Tai Chi et sa place dans le Tao curatif | 33 |
| 2 Pourquoi pratiquer le Tai Chi Chi Kung? | 43 |
| 3 Les principes fondamentaux du Tai Chi Chi Kung | 49 |
| 4 Exercices d'échauffement et préparation | 67 |
| 5 Les treize mouvements du Tai Chi Chi Kung | 83 |
| 6 Exercices pour pratiquer chez soi | 111 |
| Deuxième partie | |
| 7 La pratique du sourire intérieur Yin et Yang | 117 |
| 8 L'enracinement : se connecter à la terre | 127 |
| 9 Faire circuler le Chi dans tout le corps | 135 |
| 10 Activer les tendons | 143 |
| 11 Le travail du Tan Tien | 149 |
| 12 La pratique curative | 155 |
| 13 La pratique de la respiration de la peau et des os | 161 |
| 14 La pratique de la structure intégrée .. | 169 |
| 15 L'acier dans le coton: Les applications martiales | 173 |
| 16 La danse du Tao | 181 |
| Annexes | 183 |

Préface

MATÉO MAÇARIÑOS

Propos Préliminaires

Les lignes de la préface qui va suivre sont surtout consacrées à JUAN LI, dont ce livre est le tout premier portant son nom en langue française. Ayant invité celui-ci à enseigner en France les magnifiques méthodes taoïstes d'épanouissement humain rassemblées, et exposées à l'usage occidental, par MANTAK CHIA sous l'appellation internationale de «HEALING TAO» –que JUAN fut le tout premier à diffuser à l'échelle nationale à partir de 1991, au cours de grands stages organisés par nos soins deux fois l'an, en province et à Paris– des liens très étroits de collaboration et d'amitié se sont noués entre nous au fil des années, indépendamment de la liaison qui nous unit, également solide, existante entre l'élève et le Maître... Voilà le pourquoi, simplement, de l'option prise et du biais apparent qu'elle entraîne.

Qu'il me soit néanmoins permis de dire ici, avec force, toute la reconnaissance que j'éprouve pour Maître CHIA, qui, durant son séjour de presque quinze ans aux États Unis, puis au «Tao Garden» qu'il fonda en Thaïlande (grand Centre de formation créé de toutes pièces en moins de trois ans !), rend enfin accessible au public du monde entier –par ses ouvrages, tous fascinants, son propre enseignement personnel et l'impulsion donnée à son équipe pédagogique et, globalement par son vigoureux rayonnement– le précieux Message intemporel du Tao. Ce Chinois de la Diaspora, thaïlandais de naissance, part à la redécouverte des secrets millénaires de santé et de jouvence de sa culture d'origine en faisant montre d'une énergie proverbiale, d'un sens aigu de l'organisation, d'un souci constant de vérité scientifique sur les plans physiologique et anatomique et surtout d'un véritable génie compilatoire qui forcent l'admiration, et sans lesquels rien de ce qui se fit dans son sillage par ailleurs n'aurait pu, ni ne pourrait, advenir. Déjà largement connu et apprécié de notre public, surtout grâce à l'effort éditorial précoce et méritoire des Éditions Dangles, Jouvence et surtout Trédaniel, mais aussi grâce à son disciple JUAN LI, MANTAK CHIA n'a, me semble-t-il, pratiquement plus besoin d'être présenté aux lecteurs francophones épris du Tao.

Après avoir été l'illustrateur et l'iconographe –avec un constant bonheur et un éblouissant trait de plume– de la quasi-totalité des nombreux ouvrages que MANTAK CHIA écrivit et publia dès le début des années 80, lorsqu'il entreprit de diffuser les techniques taoïstes en Occident, voici que JUAN LI introducteur en France de la **Bioénergétique Taoïste** ou **Tao de la Guérison** sous forme d'un enseignement transmis personnellement, signe pour la première fois un livre avec son Maître. Heureux événement qui en annonce bien d'autres, tant il est vrai que ce brillant élève maîtrise à son tour un surprenant éventail de sujets, dont le **Tai Chi Chuan**.

J'ai connu JUAN LI en Espagne en 1990, à l'Institut Taoïste de Barcelone. Mon premier contact avec cet homme hors du commun eut lieu indirectement, par le biais d'une série de fascinants posters par lui dessinés, qui, rappelant des tankas d'inspiration tibétaine, décrivaient avec force détails les différents enseignements de l'Énergétique taoïste: les Sons de la Guérison, le Sourire Intérieur, la Fusion des Cinq Éléments, les Canaux de l'Orbite Microcosmique, la

Maîtrise de l'Énergie Sexuelle... Une superbe galerie d'images bigarrées et assorties de textes et légendes en beaux caractères manuscrits, pareille à nulle autre qu'il me fut donné d'apprécier jusqu'alors. Admiratif et curieux à la fois, j'acceptais tout de suite l'invitation de mon ami le Dr. JORGE PEREZ CALVO, Directeur de l'Institut, à participer à un Séminaire animé par l'auteur de ces mystérieux messages picturaux.

La suite allait marquer un tournant et donner une impulsion nouvelle et puissante à ma vie... La personnalité et l'enseignement de JUAN LI se sont avérés aussi singuliers, aussi extraordinaires que ses dessins. Venu à Barcelone en juillet 1990 pour une durée de trois jours, j'y suis resté, attiré –accroché, tel un aimant– par son Message, pour toute la durée de la session: une dizaine de jours ! Aussitôt je l'invitais à venir le divulguer en France, dans le cadre de PLEIN ÊTRE, Association que je contribuais à l'époque, et encore actuellement, à animer et à gérer– ce qu'il ne put faire qu'à partir de l'année suivante. Dès lors, et jusqu'à aujourd'hui, JUAN LI fit connaître et rayonner la **Bioénergétique Taoïste** dans notre pays auprès de plus de 800 personnes, au cours de 17 stages de moyenne et longue durée tant à Paris que dans l'Hérault. Stages qu'il rendit mémorables à plus d'un titre et inoubliables pour beaucoup de ses participants, chaque rencontre étant rehaussée par la qualité peu commune de sa pédagogie et la clarté et la lucidité de ses propos, ainsi que par sa gentillesse et simplicité de tous les instants, son décapant sens de l'humour et sa permanente disponibilité.

Est-ce la double appartenance de JUAN à l'Orient et à l'Occident –par ses origines à la fois chinoises et cubaines– qui donne tant de richesse à son enseignement, qui le rend si clair et intelligible pour nous français, à l'esprit cartésien..? Cette clarté, cette aptitude à faire comprendre par des raccourcis descriptifs et par l'exemple ou l'anecdote, cette manière progressive de conduire ses exposés –alternant dans une sorte de respiration rythmique théorie et pratique– sont servies chez lui par une légèreté, un humour et une facilité de parole toutes antillaises, une maîtrise achevée de l'anglais et un emploi toujours plus fréquent, précis et complet de notre propre langue. En fait, il est rarement donné de connaître quelqu'un qui incarne, aussi profondément que JUAN LI les cultures de l'Est et de l'Ouest, qui joue aussi bien le rôle de trait d'union entre l'une et l'autre, qui soit mieux placé que lui pour nous livrer certaines des clés essentielles de l'Orient.

Pénétré de la culture chinoise mais aussi grand connaisseur –et amoureux– de l'Inde et du Tibet, s'étant longuement et fréquemment abreuvé à ces sources, JUAN apporte au Tao, qu'il connaît depuis toujours et qu'il approfondit et contribue à reformuler et à diffuser aux côtés de MANTAK CHIA –c'est précisément, le cas de ce livre– un éclairage éminemment compréhensible pour l'Occident, ainsi que l'approche délicate, subtile et nuancée des cultures du centre-sud de l'Asie. Rien d'étonnant, dans ces conditions, que notre ami et Maître incarne aux yeux de centaines de nos concitoyens, déjà, cette Voie magnifique de santé et de plénitude, sur tant de dimensions différentes –dont celle du **Tai Chi Chuan**– qu'est la **Bioénergétique Taoïste**.

De nombreux lecteurs, justement, pourront à bon droit s'interroger sur les spécificités ou particularités que l'approche bioénergétique apporterait au **Tai Chi**. Après tout, ce dernier est connu, apprécié et enseigné en France d'assez longue date sans être mis en référence avec l'École de MANTAK CHIA, selon des formes pour la plupart classiques comportant un grand nombre de positions ou postures en enchaînement (jusqu'à 108, voire même au-delà), et nécessitant un lieu spacieux pour les déployer sans gêne: il s'agit de formes ou styles très divers s'appelant Wu, Yang, Shao, Chen, etc. C'est l'un des buts de cet ouvrage que de répondre à l'importante question posée ci-dessus. Ce que nous, à PLEIN ÊTRE, appelons **Tai Chi bioénergétique** afin de marquer son appartenance à la mouvance de Maître CHIA –et ce que lui-même appelle **Tai Chi Chi Kung**– est une forme Yang, simple et très courte d'enchaînements issus d'un passé lointain, probablement parmi les plus anciens connus (pouvant remonter au XIII^e, voire au XII^e siècle), composé de 13 postures dites «primitives» ou «archétypales» d'où une bonne partie du **Tai Chi** plus élaboré et complexe de l'époque classique, postérieure, serait issu. Forme brève –donc– et ambidextre, car comportant des rotations à 360° dans les deux sens ou directions, elle a l'avantage d'être assez facilement mémorisée et de nécessiter à peine un peu plus d'un mètre carré d'espace pour être déployée : elle peut donc l'être quasiment partout, et notamment chez soi.

L'une des vertus cardinales, donc, du **Tai Chi bioénergétique** est la facilité d'accès à sa pratique, car, contrairement aux chorégraphies longues qui sont certes exaltantes mais tributaires d'une grande salle et parfois bien laborieuses à intégrer –cela peut prendre des mois, voire des années– notre **Tai Chi Chuan** peut se mémoriser en 3 ou 4 jours et *être pratiqué assidument et facilement* afin de récolter rapidement les très abondant bienfaits qu'il tient en réserve. Car celui-ci, qui par sa nature même et la simplicité que nous venons d'évoquer convient remarquablement à des gens de tous âges et notamment aux personnes d'âge mûr, est extrêmement bénéfique pour la santé au sens large et, d'emblée, calme les émotions, recentre le mental et obtient une élévation et un apaisement de l'esprit. Si tant est que notre forme comporte des points délicats demandant à être maîtrisés, ils sont ailleurs :

1) dans la réalisation des enchaînements en rotation par 4 séquences (décrivant 90° à chaque fois, jusqu'à compléter un tour), et de manière symétrique, consécutivement vers la gauche, puis vers la droite, et devant, en fin de parcours, aboutir (autant que possible...) à *l'exact* lieu de départ ;

2) dans l'exigence, capitale, de maintenir à tout moment *une structure et un alignement corporels parfaits*, ainsi qu'un ressenti et une concentration soutenus ;

3) dans la possibilité ainsi ouverte –faisant du **Tai Chi** *une forme dynamique du Chi Kung postural statique* enseigné par ailleurs en **Bioénergétique Taoïste**– d'entreprendre simultanément une méditation énergétique consciente, c'est-à-dire de *ressentir consciemment et puissamment le flux d'Énergie dans le corps*, tout en pratiquant en même temps les enchaînements.

L'intégration de ces trois conditions aboutit progressivement à une extraordinaire maîtrise de soi et à un profond bien-être qui dépasse la simple dimension physique. Les enchaînements symétriques et en rotation conduisent à une excellente appréhension de l'espace et rendent le sujet physiquement et mentalement ambidextre, activant d'égale façon ses deux hémisphères cérébraux et lui restituant une symétrie fonctionnelle jamais atteinte par la plupart d'entre nous; le maintien d'*une structure corporelle, posturale, irréprochable en mouvement* conduit à un contrôle parfait de l'équilibre, où le corps, dynamisé de part en part par l'énergie qui le traverse grâce à son ferme enracinement à la Terre et à son unité retrouvée, réalise les enchaînements presque sans aucun effort musculaire; enfin, le ressenti énergétique vécu en cours d'exercice –en «temps réel», pourrait-on dire– multiplie l'efficacité de ce dernier et développe la puissance de concentration, une grande force mentale et la capacité, si rare, de vivre pleinement le «ici et maintenant».

Je suis persuadé que c'est dans les conditions ou exigences ci-dessus que se trouve contenue la véritable spécificité du **Tai Chi bioénergétique**, tout autant que dans le choix et la sélection des 13 postures dites «primitives». Même si quelques nuances –réelles– séparent l'approche des deux signataires de ce beau livre –MANTAK CHIA étant issu en droite ligne de la tradition Yang, à assez forte coloration martiale, où le **Tai Chi** apparaît comme un Art de combat fait d'attaques-poussées (Yang) et d'esquives (Yin), alors que JUAN LI amène en legs à la **Bioénergétique Taoïste**, la forme Wu plus douce et arrondie, plus subtile et aérienne, apprise de son vieux Maître, en Californie, au temps de sa jeunesse– l'un comme l'autre sont unanimes pour souligner l'importance essentielle d'*un ferme enracinement au sol*, par quoi tout commence, d'*un Tan-Tien* (zone du nombril) *puissamment dynamisé* et d'*une structure corporelle parfaitement unifiée*, ou notre réalité physique devient un tout inséparable grâce au bon positionnement de chaque membre et à l'attention placée inlassablement sur le squelette, les articulations et le système tendinaire tout entier, véhicule privilégié de l'Énergie. On comprend dès lors en quoi et pourquoi cette forme de **Tai Chi Chuan**, simple et si précise et rigoureuse à la fois, est tributaire du **Chi Kung** : dans le creuset particulier de l'approche bioénergétique, celui-ci, fait de postures statiques, enseigne et cultive déjà tous les principes que le **Tai Chi** devra développer plus avant et porter à leur apogée.

Véhiculé par JUAN LI, cet Enseignement se transforme en Chemin initiatique, en voyage aux sources du Mouvement, en apprentissage fascinant de sa quintessence. En veine de confidences, celui-ci nous confia un jour son sentiment, suggéré par sa longue expérience, que

les 13 postures en mouvement furent développées par les Anciens, empiriquement –tel le «Sésame» magique des Mille et une Nuits– à cause de *leur aptitude singulière, par une sorte de résonance cosmique, à ouvrir l'énergie du lieu où elles sont pratiquées*; leur faculté à dévoiler, en somme, l'essence, le mystère et l'esprit de ce lieu, quel qu'il soit... Le microcosme, nous apprennent toutes les vraies Sagesses du monde, conduit au Macrocosme, et le reflète. Le particulier et le localisé, de même, conduisent à l'Universel. Ainsi un lieu quelconque –à fortiori si c'est un lieu d'harmonie et de beauté– contiendrait les clés de l'Univers pour ceux qui, grâce au **Tai Chi Chuan** qu'il conduisit durant ces dernières années, JUAN nous montra la manière d'y parvenir, et les multiples autres bienfaits de cette merveilleuse Voie d'épanouissement humain. Voie ardue et difficile...? Non point ! Laissons-nous aller, nous encourage-t-il, laissons-nous couler dans le flux du Tao... Comme le disaient si bien les Anciens à ce propos: «On ne fait pas du **Tai Chi**... c'est lui qui nous transporte et nous transfigure...».

Teyran, le 21 septembre 1997.

MATÉO MAGARIÑOS

Dr. en Biologie appliquée

Licencié (Maîtrise) ès Sciences Économiques

Instructeur Associé de Bioénergétique taoïste

Collaborateur de Maître JUAN LI en France

AU SUJET DES AUTEURS

MANTAK CHIA

Maître MANTAK CHIA est le créateur de la **Bioénergétique taoïste** ou **Tao Curatif**, et il dirige le Tao Garden dans les splendides paysages du nord de la Thaïlande. Depuis son enfance, il s'intéresse à la vision taoïste de la vie. Sa maîtrise de la sagesse ancienne, renforcée par son étude d'autres disciplines, lui a permis de concevoir ce Tao thérapeutique, qui est maintenant enseigné dans le monde entier.

MANTAK CHIA naquit en Thaïlande, de parents chinois, en 1944. Quand il eut six ans, des moines bouddhistes lui apprirent à s'«asseoir et calmer son esprit». Alors qu'il était encore un élève du Primaire, il commença à apprendre la boxe traditionnelle thaï. Il apprit aussi le **Tai Chi Chuan**, et son Instructeur devint Maître LU, qui ne tarda pas à lui enseigner l'**Aïkido**, le **Yoga**, et des niveaux plus élevés de **Tai Chi**.

Des années plus tard, alors qu'il était étudiant à Hong Kong, et sportif accompli, un camarade d'université du nom de CHENG SUE-SUE l'introduisit auprès de son premier Maître en ésotérisme et en Taoïsme, Maître YI ENG (I YUN ou BA YUN). Dès lors, Maître CHIA se mit à étudier avec zèle la voie taoïste. Il apprit à faire circuler l'énergie dans l'**Orbite Microcosmique**, et, grâce à la pratique de la **Fusion des Cinq Eléments**, à ouvrir les **Six Canaux Spéciaux**. En étudiant plus avant l'Alchimie Intérieure, il apprit l'**Illumination du Kan et Li**, le **Scellement des Cinq Organes des Sens**, l'**union du Ciel et de la Terre**, et la **réunion du Ciel et de l'Homme**. Ce fut Maître YI ENG qui autorisa Maître CHIA à enseigner et à soigner.

MANTAK CHIA avait vingt ans quand il étudia à Singapour sous la direction de Maître MEUGI, qui lui enseigna le **Kundalinî Yoga**, le **Yoga du Tao**, et la **Paume Bouddhiste**. Il put bientôt supprimer les blocages d'énergie dans son corps. Il apprit aussi à faire passer par ses mains l'Energie vitale, afin de guérir les patients de Maître MEUGI. Puis il apprit le **Chi Nei Tsang**, que lui enseigna le Dr MUI YIMWATTANA en Thaïlande.

Plus tard, il étudia avec Maître CHENG YAO-LUN, qui lui enseigna la **Méthode Shao-Lin du Pouvoir intérieur**. Il apprit aussi grâce à Maître YAO-LUN, l'exercice si peu divulgué des organes, des glandes et de la moelle, appelé **Nei Kung de la Moelle des Os**, et celui, tout aussi secret, du **Renforcement et de la Régénération des Tendons**. Le système de Maître CHENG YAO-LUN combinait la **boxe Thaï** et le **Kung Fu**. A la même époque, Maître CHIA fut aussi le disciple de Maître PAN YU, dont le système combinait les enseignements taoïste, bouddhiste, et zen. C'est Maître PAN YU qui lui apprit l'échange de pouvoir Yin et Yang entre hommes et femmes, et aussi la façon d'obtenir le *Corps d'Acier*.



Pour mieux comprendre les mécanismes de l'énergie curative, Maître CHIA étudia l'anatomie et la science médicale occidentale pendant deux années. Tout en poursuivant ses études, il dirigea la Compagnie Gestetner, une maison de bureautique, et se familiarisa avec l'utilisation des machines offset, et des photocopieuses.

Faisant usage de sa connaissance du Taoïsme, combinée à d'autres disciplines, Maître CHIA commença à enseigner le **Système curatif du Tao**. Il finira par former d'autres instructeurs pour communiquer cette connaissance, et il fonda le «Natural Healing Center» en Thaïlande. Cinq ans plus tard, il décida de se rendre à New York, où, en 1979, il ouvrit le Healing Tao Center. Pendant son séjour en Amérique, Maître CHIA continua à étudier le système Wu de Tai Chi, avec EDWARD YEE, de New York.

Depuis lors, Maître CHIA a instruit des dizaines de milliers de disciples à travers le monde, et a formé près de deux cents instructeurs diplômés pour propager son système. Des centres de **Tao Curatif** ou **Bioénergétique taoïste** se sont ouverts dans de nombreuses villes, dont Boston, Philadelphie, Denver, Chicago, San Francisco, Los Angeles, San Diego, Houston, Tucson, Santa Fe, et Toronto. Des groupes se sont également formés en Angleterre, en Allemagne, aux Pays-Bas, en Italie, en France, en Suisse, en Autriche, en Inde, en Australie, au Japon et en Thaïlande.

En 1994, Maître CHIA et sa famille retournèrent en Thaïlande, où ils entreprirent la construction du Tao Garden, un centre d'enseignement et de diffusion d'Energétique taoïste, à Chiang Mai. Aujourd'hui, maître CHIA y habite avec son épouse Maneewan et leur jeune fils, Max (en 1990, Max, âgé alors de onze ans, devint le plus jeune instructeur diplômé du **Tao de la Guérison**).

Maître CHIA est un homme chaleureux, amical et secourable, qui se considère lui-même tout d'abord comme un Instructeur. Il présente le **Tao Curatif** d'une manière directe et pratique, tout en élargissant constamment ses connaissances et son approche de l'enseignement. Il utilise une machine à traitement de texte pour écrire, et est très à l'aise avec la technologie électronique la plus moderne.

Il a déjà publié dix livres sur le « **Healing Tao** »; en 1983, *Awaken Energy of the Tao*; en 1984, *Taoists Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy*; en 1985, *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*; en 1986, *Chi Self-Message: The Tao of Rejuvenation* et *Iron Shirt Chi Kung I*; et *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*; en 1989, *Bone Marrow Nei Kung*; en 1990, *Fusion of the Five Elements I* et *Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage*; et, en 1993, *Awaken Healing Light of the Tao* (tous traduits en français – voir page 2).

Maître CHIA estime qu'il faudra vingt livres pour exposer exhaustivement le Système du Tao Guérisseur. En juin 1990, lors d'un dîner à San Francisco, Maître CHIA fut honoré par le Congrès International de Médecine Chinoise et de Qi Gong (Chi Kung), qui le nomma le Maître de Qi Gong de l'Année. Il fut le premier à obtenir cette distinction annuelle.

JUAN LI

JUAN LI est né en 1946 à la Havane (Cuba). De mère cubaine et de père chinois, il émigra aux USA avec sa famille à l'âge de 16 ans, se



fixant à New York. Il s'orienta vers les études chinoises au Brooklyn College et se spécialisa dans l'histoire des dynasties Shang et Chou, s'intéressant au Tao à partir de 1965, année où il entreprit une analyse comparative sur le *Tao Te King*, puisée dans différentes traductions en langue anglaise de ce grand classique. L'essentiel de ses études terminées, il consacre dès lors son temps –dans son pays d'adoption et au cours de très nombreux voyages en Asie et ailleurs– à des recherches sur la philosophie et les techniques taoïstes de santé et d'épanouissement global de la personne, expérimentant en profondeur le *Feng Shouï*, le *Yoga du Sommeil Conscient*, la *Géomancie* et bien d'autres aspects de la culture chinoise et plus largement orientale

JUAN LI reçut à San Francisco sa première formation de *Tai Chi Chuan* auprès du grand Maître SIFU SIK HO CHU, qui l'introduisit d'abord au style Fu, puis au style Wu de cette discipline, caractérisés par la recherche d'un solide ancrage au sol et d'une parfaite stabilité mais aussi par des mouvements gracieux, d'une grande délicatesse et légèreté. Cet Enseignant, qui occupa une place très importante dans la formation de JUAN, lui apprit également la forme Liang Yi du Kung Fu. En 1982, LI rejoignit MANTAK CHIA, étudiant et travaillant auprès de lui de manière soutenue, puis collaborant avec celui-ci dans la formulation des grands thèmes de la **Bioénergétique taoïste** ou **Tao de la Guérison**, ainsi qu'à la rédaction et à l'iconographie des ouvrages dont CHIA devenait l'auteur. Ayant aussi séjourné longuement au Népal auprès d'un vieux Maître tibétain d'enluminure ésotérique traditionnelle –et par ailleurs étant un extraordinaire dessinateur– JUAN LI a, jusqu'à présent, complètement illustré la quasi totalité des livres de la « Healing Tao Press ».

Avec une puissance de réflexion et d'approfondissement peu communes et une curiosité inépuisable pour des sujets aussi divers qu'essentiels, JUAN devint un très grand connaisseur et interprète du *I-Ching* –ouvrage de sagesse qui le passionne depuis toujours– et un praticien émérite de *Tai Chi*, sujets qu'avec d'autres il enseigne sous l'impulsion de MANTAK CHIA depuis la fin des années 80. Ce dernier l'introduisit, notamment, à la forme des treize mouvements du style Yang (qui est l'objet du présent livre) et à la forme dite « de l'Épée large » du style Wu. Outre cet ouvrage, qu'il écrivit récemment avec Maître CHIA et illustra avec sa dextérité habituelle, JUAN LI en prépare d'autres : sur le *I-Ching*, le *Feng-Shouï*, le *Yoga du Sommeil Eveillé* et la *Voie du Pèlerinage*, notamment, qui seront cette fois-là issus exclusivement de sa plume.

JUAN LI réside à présent à Santa Fe, Etat du Nouveau Mexique (USA) avec son épouse RENU, elle aussi praticienne et enseignante de **Bioénergétique taoïste**, et voyage en Europe deux fois par an en tant qu'Instructeur Senior de cette vaste et riche discipline, qu'il introduisit en Espagne en 1990 et en France en 1991 et diffuse depuis, des deux côtés des Pyrénées, avec un succès jamais démenti. Le vaste registre et l'étendue de ses connaissances, tout comme des dons pédagogiques exceptionnels –unaniment reconnus– lui ont valu et lui valent, stage après stage conduits à Paris mais surtout au « Hameau de l'Etoile », près de Montpellier, une renommée et un rayonnement qui ne cessent de croître.

Préface

de l'édition américaine

JAMPA MACKENZIE STEWART

Quand je fis pour la première fois la rencontre de Maître MANTAK CHIA, en 1982, cela faisait déjà dix ans que je pratiquais et enseignais le Tai Chi. J'avais déjà appris le style Chen Ancien, le style Yang, le style Wu, le style Cheng Man-Ching, et le style de Tai Chi dit des Vingt-Quatre. En fait, je connaissais tant de formes de Tai Chi que je ne pouvais pas les pratiquer toutes en une seule journée.

Pendant des années, j'avais lu des livres au sujet des mystérieux changements intérieurs qui étaient censés se produire grâce à la pratique du Tai Chi – transformation de l'énergie sexuelle en Chi, et du Chi en Esprit. Mais les Maîtres de Tai Chi avec lesquels j'étudiais, soit ignoraient ces pratiques, soit ne voulaient pas divulguer leurs connaissances. Tout en pratiquant avec zèle ce qu'on m'apprenait, j'étais frustré par la lenteur de mes progrès apparents. Je fus transporté de joie quand je rencontrai enfin MANTAK CHIA, un vrai Maître taoïste qui enseignait ouvertement les secrets ésotériques de l'Alchimie Intérieure Taoïste.

Mais la dernière chose que je voulais apprendre, c'était une autre forme de Tai Chi! Quand je vis pour la première fois la forme de Tai Chi Chi Kung de Maître CHIA, elle me parut simple comme bonjour – juste Saisir la Queue de l'Oiseau et le Simple Fouet. Je connaissais déjà plusieurs façons d'exécuter ces mouvements. J'étais par conséquent capable d'apprendre la forme de Maître CHIA en une journée. Du moins, c'est ce que je pensais.

J'étais très fier de mon Tai Chi quand je me rendis dans les montagnes Catskill (Etat de New York), pour le stage de formation des instructeurs de Maître CHIA, l'été 1986. Maître CHIA exigeait que tous ses instructeurs apprennent le Tai Chi Chi Kung avant d'enseigner les pratiques de haut niveau du Tao Curatif. «Pas d'inquiétude à avoir», pensai-je. «Mes années d'exercice me seront à coup sûr très utiles.»

Mais j'ai dû bientôt déchanter, et ma désillusion fut rude et humiliante! Maître CHIA fut sans pitié, et d'une franchise brutale quant à mon Tai Chi. «Vous êtes tout juste passable», me dit-il. «Comment avez-vous pu pratiquer le Tai Chi pendant de si nombreuses années, et être encore dépourvu de racines?» Toutes les années qui suivirent, il me disait: «Vous n'y êtes pas encore! Pas de pouvoir dans la moelle épinière. Pas de force spiralante. Si vous enseignez le Tai Chi, il faut que vous connaissiez ces choses.» Comment pouvait-il y avoir tant de choses à maîtriser dans une forme si brève?

Petit à petit cette vérité m'est apparue, à travers les voiles de mon orgueil obstiné et de mon ignorance tenace: le Tai Chi n'a rien à voir avec le nombre de mouvements que l'on apprend, ou les différents styles que l'on connaît; c'est la qualité de chaque mouvement qui compte. Si l'on comprend les principes profonds de la mécanique corporelle, du transfert d'énergie et de la concentration mentale qui ont été conservés dans le Tai Chi des premiers Maîtres jusqu'à maintenant, alors tout ce que l'on fait est Tai Chi. D'autre part, si l'on ne saisit pas les principes de

la structure interne, alors, même si tous ces mouvements semblent beaux, leur forme est vide et creuse.

La boxe occidentale n'a guère que cinq techniques, mais il faut considérer combien il est difficile de devenir un champion comme MUHAMMAD ALI ou MIKE TYSON. Le **Tai Chi** a treize techniques de base, ainsi que des centaines de principes internes de mouvement. La forme simple du **Tai Chi Chi Kung** les contient tous.

Avec quelques autres mouvements à exécuter, le disciple du **Tai Chi Chi Kung** progresse de l'étape initiale d'apprentissage des formes extérieures à celle de la maîtrise de la structure interne du **Tai Chi**. J'ai dû à contrecœur reconnaître que les élèves de Maître CHIA, qui avaient étudié avec lui le **Tai Chi Chi Kung** pendant trois semaines, étaient plus avancés que les miens, qui pratiquaient les formes plus longues de **Tai Chi** depuis deux ou trois ans!

La plupart des Maîtres traditionnels de **Tai Chi** exigeaient que leurs élèves s'exercent au **Tai Chi** pendant plusieurs années, avant de leur apprendre la voie de l'énergie intérieure, comme la *Méditation de l'Orbite Microcosmique*. Après des années d'étude et de service, le Maître choisissait secrètement l'élève chanceux et diligent, et l'introduisait dans son sanctuaire intérieur, pour lui donner en récompense l'Orbite Microcosmique, comme couronnement de son initiation.

Le génie de Maître CHIA réside en partie dans son insistance à faire apprendre aux élèves la *Méditation de l'Orbite Microcosmique* et le *Chi Kung de la Chemise de Fer* dès le début, comme condition préalable au **Tai Chi Chi Kung**. Maître CHIA enseigne le **Tai Chi** comme partie intégrante du **Système du Tao Curatif**, une approche intégrée de la culture de l'énergie curative par l'intermédiaire du Tao. Toutes les parties de ce système – méditation assise, méditation debout, méditation en mouvement, culture de l'énergie sexuelle, et travail curatif – se soutiennent mutuellement. Le progrès dans la méditation, la guérison, et le **Chi Kung** – travail énergétique intérieur – se reflète immédiatement dans le **Tai Chi**, et vice-versa.

Le **Tai Chi Chi Kung** enseigne à se mouvoir en harmonie avec les principes du Tao. Il est fondé sur la philosophie taoïste classique telle qu'elle est présentée dans le *I Ching*; dans le *Tao Te Ching*; chez TCHOUANG TSEU et LAO TSEU ; dans *L'Art de la Guerre* de SUN TZU. Ses principes s'enracinent aussi dans les enseignements ésotériques de l'Alchimie Intérieure, tels qu'ils furent enseignés par les grands immortels KO HUNG, LU TUNG-PIN, etc. Les légendes disent que ce fut un immortel taoïste, CHANG SAN-FENG, qui vivait sur le mont Wu Tang, qui fut à l'origine du **Tai Chi**. La recherche historique moderne préfère attribuer la création du **Tai Chi** à un général en retraite qui vivait sous les MING. Il l'aurait enseigné aux gens de son village, comme style d'art martial de leur clan. Quoi qu'il en soit, les écrits de CHANG montrent clairement qu'il était aussi très versé dans l'Alchimie intérieure du Taoïsme ésotérique.

La connaissance est un pouvoir. A une époque où la guerre impliquait le combat au corps à corps, les techniques des arts martiaux étaient des secrets militaires, que l'on n'enseignait pas publiquement. De même, les méthodes ésotériques de l'alchimie intérieure taoïste étaient réservées à des initiés choisis, soigneusement sélectionnés. Même dans notre siècle, cette tradition de secret a continué dans une large mesure. Les Maîtres contemporains de **Tai Chi** ont encore leurs disciples exotériques, et leurs disciples choisis, «intérieurs», qui reçoivent la pleine transmission de l'Art. Les Chinois excellent tant dans le secret que les élèves de l'extérieur n'ont même pas conscience de ce qui leur est caché.

Heureusement, les choses ont l'air de changer. Grâce à l'ouverture de Maître CHIA et d'autres Maîtres récents, ces vieilles cachotteries apparaissent en plein jour. Peuvent maintenant accéder à ces enseignements tous ceux qui veulent profiter de cette chance extraordinaire – recevoir la quintessence de dizaines de siècle de sagesse chinoise.

Ce livre présente les premiers niveaux de l'art du **Tai Chi Chi Kung**. Maître CHIA appelle sa forme *Tai Chi Chi Kung*, au lieu du nom habituel, *Tai Chi Chuan*. *Chuan* signifie littéralement *poing* et souligne la connotation martiale. *Chi Kung* signifie *culture de l'énergie*. Alors que le **Chi Kung** peut être utilisé pour l'amélioration de ses compétences dans les arts martiaux, on peut aussi s'en servir pour se guérir soi-même et guérir les autres, ou pour raffiner son esprit en vue de la réalisation de la sagesse et de la paix intérieure.

Les techniques martiales sont certainement une part importante de la présentation que fait Maître CHIA du **Tai Chi Chi Kung**, mais, hiérarchiquement, la capacité à se défendre et à s'assurer un environnement paisible, doit être suivie par le sage usage de la force de Vie pour la pré-

servation de laquelle on a combattu. Une vie consacrée au seul combat est bien triste, n'est-ce pas? Apprendre à se guérir puis à guérir les autres, réussir à prendre son essor dans le royaume de l'Esprit, revenir à l'harmonie avec soi-même, avec la société, et avec la nature, c'est ce que nous devons faire réellement sur cette terre.

DR. JAMPA MACKENZIE STEWART

Nota bene :

Jampa Mackenzie Stewart travaille à l'édition des livres de Tao Curatif, et il est Instructeur Senior de ce Système. C'est lui qui donna la contribution la plus importante à *Eveillez l'énergie curative du Tao* (Guy Trédaniel, 1995), et il est l'auteur de *The Life of Gampopa: The Incomparable Dharma Lord of Tibet* (Snow Lion Publications, 1995), et *Foundations of Taoist Practice* (1995).

Il a aussi publié plus de quarante articles sur le **Tai Chi**, la méditation taoïste, le **Chi Kung** et les mécanismes de la guérison pour de nombreux périodiques et journaux professionnels. Il a dirigé *The Tai Chi Journal*, un magazine international de **Tai Chi**, et il a été directeur du Rochester Tai Chi Chuan Center, à Rochester, New York.

Mackenzie est aussi Docteur en Médecine Orientale, et il pratique l'acupuncture. Il conduit régulièrement des cours et dirige des ateliers de Tao Curatif aux Etats-Unis, organisant régulièrement des programmes et des séminaires de **Tai Chi** et de **Tao de la Guérison** sur les plateaux désertiques du Nouveau Mexique.



Avant-propos

La forme décrite dans ce livre est appelée **Tai Chi Chi Kung**. Cela fait maintenant plus de trente ans que j'étudie et pratique le **Tai Chi**. Je commençai par apprendre trois formes différentes de **Tai Chi** de style Yang avec cinq maîtres différents. Plus tard, j'appris le style Wu, avec Maître EDWARD YEE, et puis le style Chen de **Tai Chi**. Enfin, je rencontrai le Maître P.Y. TAM, qui m'apprit le **Tai Chi Chi Kung**, une forme très ancienne de style Yang, qui met l'accent sur l'utilisation du mental et du cœur pour mouvoir le Chi. Le Chi en retour améliore la circulation, vitalise la structure osseuse, et revitalise l'organisme entier.

La forme **Tai Chi Chi Kung** met l'accent sur la structure interne du **Tai Chi**, sur la façon dont le Chi circule dans le corps, et celle dont l'énergie est transmise à travers la structure osseuse à partir du sol. Cette forme est simple et facile à maîtriser, mais elle contient tous les mouvements essentiels du **Tai Chi**.

Dans le passé, la plupart des Maîtres ont enseigné les 108 mouvements du **Tai Chi**, rendant le processus d'acquisition extrêmement long et complexe. Dans de nombreux cas, il fallait plusieurs années à l'élève pour apprendre la forme avant de pouvoir aborder la structure interne du **Tai Chi**. En faisant usage de cette forme brève et essentielle de **Tai Chi Chi Kung**, l'élève peut presque sans délai commencer à appliquer les principes vitaux du **Tai Chi** : absorber, transformer, et diriger les trois forces, qui sont : la Force universelle, qui vient des étoiles, du soleil, et de la lune ; la Force cosmique, qui vient des particules cosmiques, à l'intérieur et autour de l'atmosphère et de l'environnement ; et l'énergie de la Terre, qui vient de la terre même.

Les principes et les méthodes de **Tai Chi**, pour l'exercice du pouvoir intérieur, sont applicables à tous les styles de **Tai Chi**. Cependant, le **Tai Chi Chi Kung** doit être compris, étudié, et pratiqué dans le contexte du Taoïsme ; ce n'est qu'une branche (aussi importante soit-elle) d'un système global de pratiques taoïstes. Chaque branche s'appuie sur les autres. Ainsi, dans ce livre, sont faites de nombreuses références aux méditations taoïstes et aux pratiques de **Chi Kung** que j'enseigne à mes élèves de **Tai Chi**, dans le contexte du **Système du Tao Curatif**. J'ai déjà écrit de nombreux livres décrivant ces pratiques très en détail ; aussi, les lecteurs qui désirent bénéficier d'informations plus approfondies, doivent se reporter à ces ouvrages. Cependant, j'ai inclus ici de brèves descriptions des pratiques de base du Tao de la Guérison, tant dans le texte que dans les annexes, pour les nouveaux lecteurs et élèves.

Nous vous souhaitons tout le succès possible dans votre étude et votre maîtrise du **Tai Chi Chi Kung**. Que le Chi soit avec vous !

MANTAK CHIA
Chiang Mai, Thaïlande, 1995



Remerciements

Nous tenons à exprimer notre gratitude aux nombreuses générations de Maîtres du Tao et du **Tai Chi** qui ont assuré tout au long de leur lignée particulière une transmission orale ininterrompue pendant des milliers d'années. Nous remercions tout spécialement le maître de Tao **I YUN (YI ENG)** pour son ouverture dans la transmission des formules de l'Alchimie Taoïste Intérieure, le Maître de style Wu de **Tai Chi**, **EDWARD YEE**, qui m'a enseigné le système complet de **Tai-Chi**, le Maître de Tai Chi **P.Y. TAM**, pour l'enseignement du **Tai Chi Chi Kung**, et Maître **CHENG YAO-LUN**, pour ses enseignements sur la **Transformation des Tendons et des Nerfs** et la **Régénération de la Moelle des Os**.

Nous offrons notre gratitude éternelle à nos parents et Maîtres pour les nombreux dons qu'ils nous ont faits. Leur souvenir confère joie et satisfaction aux efforts continus que nous soutenons pour présenter le système du Tao Curatif.

Nous tenons à remercier tout particulièrement **JUAN LI** pour ses belles illustrations et pour la préparation de l'ébauche originale de la première moitié du manuscrit. Comme toujours, il a joué un rôle capital dans la présentation des idées et techniques du **Tao Curatif**.

Nous exprimons notre profonde estime à **JAMPA MACKENZIE STEWART** pour sa contribution multiforme à la confection et à l'édition de ce livre, pour ses contributions écrites, pour sa maquette, et pour l'aide et les conseils qu'il a prodigués tout au long de la préparation de l'ouvrage.

Remerciements spéciaux aussi à **JUDITH STEIN** pour la façon dont elle a dirigé la finition du texte.

Nous remercions **KIMBERLY BALDT** pour la mise en forme et la transcription de la deuxième partie du manuscrit. Nous remercions **DENNIS LEWIS** pour ses conseils éditoriaux généreux.

Nous remercions **GARY OSHINSKY** pour ses contributions à la rédaction et à la mise en forme du texte au cours des dernières étapes de la préparation du livre. Tous nos remerciements aussi à **KARL DANSKIN** pour ses enregistrements vidéo des démonstrations et des enseignements de **Tai Chi Chi Kung** aux niveaux avancés de pratique.

Remerciements spéciaux à **LYNNETTE BROOKS** pour son assistance et ses contributions à la disposition du livre, et à son aide générale au cours des phases d'achèvement du livre.

Enfin, nous voulons remercier nos Instructeurs Diplômés, nos élèves, et les sponsors du monde entier, pour leurs contributions continues au Système et leur effort de conservation de la vitalité des pratiques du **Taode la Guérison ou Bioénergétique taoïste**.

MANTAK CHIA



Avertissement

Les pratiques décrites dans ce livre ont été utilisées avec succès pendant des siècles par des taoïstes et des praticiens de **Tai Chi** bénéficiant d'une instruction personnalisée. Les lecteurs ne doivent pas entreprendre la pratique du **Tai Chi Kung** sans recevoir un enseignement personnel issu du Tao Curatif, étant donné que certaines de ces pratiques, si elles sont exécutées de façon inexacte, peuvent causer des dommages, ou créer des problèmes de santé. Ce livre a pour dessein de servir d'appui à la pratique individuelle du Tao Curatif, de devenir une référence, un guide pour ces exercices. Quiconque entreprend ces pratiques à partir de ce seul livre le fait à ses risques et périls.

Les pratiques décrites ici ne sont pas destinées à servir de substitut aux soins médicaux. Si un lecteur de ce livre souffre de troubles mentaux ou émotionnels, il doit consulter un praticien spécialisé ou un thérapeute. Il faut remédier à de semblables problèmes avant d'entreprendre les pratiques expliquées dans cet ouvrage.

Le Tao Curatif, son personnel et ses Instructeurs, déclinent toute responsabilité quant aux conséquences de toute pratique ou mauvais usage des informations contenues dans ce livre. Si le lecteur entreprend un exercice sans suivre les instructions, les remarques et les avertissements à la lettre, la responsabilité lui incombe.

Première Partie





Introduction

Le Taoïsme est le système de philosophie et la pratique spirituelle les plus anciens de la Chine. Les Taoïstes observent que nous faisons partie de la nature; nous sommes nés de l'énergie de la terre et des étoiles et des éléments. Mais, pour quelque raison, nous avons oublié quelle était notre place dans la nature, et ainsi nous avons besoin d'apprendre à revenir à notre héritage légitime d'enfants de la nature.

La voie de la nature s'appelle le Tao. Le chemin pour réaliser notre potentiel supérieur, pour vivre dans l'harmonie avec les modèles et l'énergie de la nature, est aussi le Tao. Pour les Taoïstes, le voyage et le but ne sont qu'un. La vie est vécue comme un processus, comme une danse.

Comme l'univers, le corps est un tout intégré, dont chaque partie est liée aux autres, et en dépend. Mais quand nous arrivons à l'âge adulte, menant une vie sédentaire, nous oublions souvent de faire usage de toutes les parties de notre corps. Nous nous servons de la tête et des bras, n'utilisant la colonne vertébrale, les hanches, et les jambes, que pour aller de la voiture à l'ascenseur, puis au siège pivotant, ou nous pouvons à nouveau nous servir de notre tête et de nos bras. En restreignant nos mouvements, nous oublions la façon de nous mouvoir avec force, souplesse, et efficacité. Quand nous oublions la façon de vivre pleinement dans nos corps, nous restreignons notre mouvement général, et nous finissons par oublier qui nous sommes.

Le Tai Chi Chi Kung fait partie intégrante du Taoïsme. Fondé sur les principes supérieurs du Tao, il est à la fois une expression du Tao par le mouvement, et une pratique personnelle pour la compréhension et la réalisation de l'essence du Tao. Grâce à une pratique quotidienne du Tai Chi Chi Kung, nous pouvons redevenir comme des enfants, sans raideur ni tension. Nous pouvons réapprendre à nous mouvoir librement et naturellement, avec le corps entier connecté, tant structurellement qu'énergétiquement. De la sorte, nous voyons notre connexion au macrocosme, nous prenons conscience que nous faisons partie de l'univers. Grâce au Tai Chi Chi Kung, nous pouvons devenir pleinement nous-mêmes.

Il y a de nombreux styles de Tai Chi, de nos jours. Quel que soit le style, la première démarche, c'est d'apprendre et de se rappeler les mouvements extérieurs. Quand on pratique tous les mouvements en série, c'est ce qu'on appelle une forme de Tai Chi. Une fois que l'on a appris la forme, le reste du travail pour maîtriser le Tai Chi consiste à apprendre à utiliser l'énergie pour chaque posture. Travailler avec le Chi – l'énergie – s'appelle *travail intérieur*.

Le travail intérieur est ce qui fait du Tai Chi quelque chose d'unique, et ce qui le distingue des formes extérieures d'arts martiaux. La structure interne est ce qui permet au corps de se mouvoir comme un ensemble, une totalité. Ne pas apprendre la partie intérieure du Tai Chi, c'est comme ne jamais se soucier de regarder dans l'huître pour y trouver la perle.

Le fondement de la maîtrise de la structure interne du Tai Chi, c'est la méditation de l'énergie. Beaucoup d'élèves de Tai Chi de par le monde ne reçoivent aucun entraînement à la méditation de l'énergie; malheureusement, ce que l'on enseigne d'abord à la plupart des gens, ce sont des formes longues et difficiles de Tai Chi. Pour apprendre la forme, il faut de longues années de pratique et de correction – pour la parfaire et la rendre belle à regarder. A cause du temps consacré à la forme extérieure, le travail intérieur est souvent négligé.

Le principal avantage du Tai Chi Chi Kung, consiste en ce qu'il s'agit d'une forme courte de treize mouvements, répétés dans les quatre directions. Bien qu'il s'agisse d'une forme courte, elle contient l'essence des mouvements des formes longues de Tai Chi. Etant donné qu'elle est répétitive, il ne faut pas beaucoup de temps pour l'apprendre; aussi peut-on passer rapidement au tra-

vail intérieur. Une fois que l'on s'est familiarisé avec l'essence du Tai Chi Chi Kung, il est relativement facile d'apprendre les formes longues.

Le manque d'expérience de la méditation, ajouté au besoin d'apprendre des formes longues, rend difficile l'accès au travail intérieur. Dans le Tao Curatif, ces aspects du Tai Chi sont enseignés séparément, comme la méditation énergétique assise, la méditation debout, et la méditation en mouvement.

Méditation énergétique assise



Le son des
Poumons

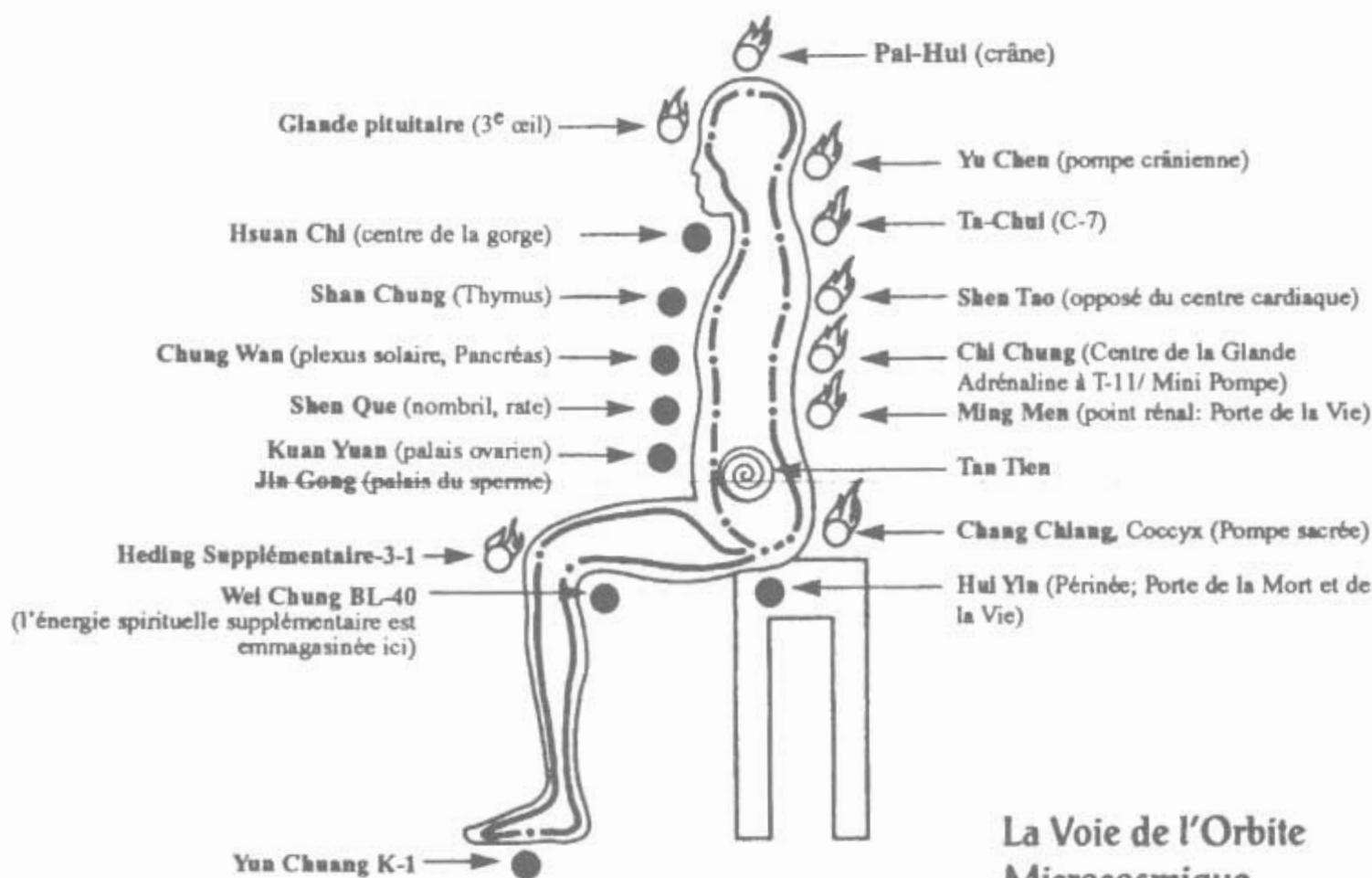
Dans la méditation assise, on s'assoit confortablement. Grâce à la pratique de l'assise, on peut renforcer son attention et sa concentration sans être distrait par les mouvements corporels. Ce qui importe d'abord, dans cette pratique, c'est d'apprendre à calmer et à concentrer le mental, et à relaxer les organes internes et d'autres parties spécifiques du corps. Cette phase s'accomplit au moyen du Sourire Intérieur et des Six Sons Curatifs.

L'étape suivante consiste à se connecter avec l'énergie vitale. On y parvient grâce aux méditations de l'Orbite Microcosmique et de la Fusion des Cinq Éléments, dans lesquelles on s'exerce à sentir le Chi, pour le générer et le rassembler dans un centre d'énergie, le Tan Tien, afin de le diriger vers d'autres parties, pour la guérison et la tonification, et puis de le stocker pour une utilisation future. En outre, à travers un processus de purification, l'énergie est transformée à un niveau supérieur de quiétude, d'équilibre mental, et de bonheur intérieur. Si

l'on apprend le Tai Chi sans méditation assise, il est plus difficile de sentir le Chi et d'utiliser l'œil du mental pour rassembler, concentrer, et guider l'énergie.

Le Canal Gouverneur

Le Canal de Fonction



Méditation de l'Énergie Debout

Une fois qu'on s'est familiarisé avec la méditation assise, on aura plus de facilité pour apprendre des méditations debout, comme le Chi Kung de la Chemise de Fer. Dans le Chi Kung de la Chemise de Fer, on emmagasine ou comprime doucement l'énergie, et on la guide à travers l'Orbite Microcosmique. En outre, on apprend à ajuster la structure de sa posture pour l'aligner avec la force de gravité, de façon à pouvoir être «enraciné» ou «planté» tant structurellement qu'énergétiquement.

Une fois qu'on a le sentiment que sa structure est alignée et intégrée de cette façon, alors qu'on est toujours debout, il faut mettre cette expérience en mouvement dans le cadre de la forme du Tai Chi. La méditation debout est la façon la plus rapide et la plus aisée de maîtriser cet aspect vital interne du Tai Chi. Presque tous les grands maîtres de Tai Chi considèrent que la méditation debout est un facteur de la plus haute importance dans l'obtention des niveaux supérieurs de pratique.



Méditation de l'Énergie Mobile

Grâce au Tai Chi, vous pouvez intégrer dans le mouvement ce que vous avez appris par la pratique de la méditation assise et debout. Quand vous maîtrisez les principes du mouvement du Tai Chi, vous pouvez graduellement les appliquer dans tous les mouvements de votre vie quotidienne. Que vous laviez la vaisselle, exécutiez des tâches pénibles, ou que vous vous promeniez dans la rue, vous bougerez spontanément en harmonie avec le Tao. Telle est l'essence du Tai Chi Chi Kung.

Dans ce livre, vous trouverez d'abord une présentation de l'arrière-plan, de l'histoire, et des principes fondamentaux du Tai Chi Chi Kung. Puis vous apprendrez un ensemble d'exercices d'échauffement, simples mais puissants, qui contribueront à ouvrir les centres d'énergie, les articulations, et les tendons. Après l'échauffement, vous apprendrez à sentir le Chi grâce à une simple méditation debout de l'énergie. Après cela, vous serez guidé pas à pas à travers la forme du Tai Chi Chi Kung.

Parce que la forme du Tai Chi Chi Kung consiste seulement en treize mouvements faciles à maîtriser, votre esprit devient bientôt disposé à apprendre à expérimenter et diriger le flux du Chi.

Le Tai Chi est un art, et comme pour la plupart des arts, l'instruction personnelle est essentielle si l'on veut atteindre les degrés supérieurs. Ce livre a deux fonctions principales: servir d'introduction, pour le débutant, à l'art du Tai Chi; et aider ceux qui ont déjà pratiqué le Tai Chi à comprendre les principes sous-jacents, tant «basiques» que profonds, dont beaucoup de maîtres de Tai Chi refusent de parler. Ce livre peut être utilisé comme manuel par ceux qui étudient déjà le Tai Chi Chi Kung avec un Instructeur Diplômé de Tao Curatif; mais il sera aussi très utile à ceux qui étudient les autres styles de Tai Chi, car les principes présentés s'appliquent à tous les styles de Tai Chi.

Une fois que vous aurez appris les formes, vous lirez le Chapitre 6, qui présente différents exercices de pratique pour les degrés inférieur et intermédiaire. Le reste du livre consiste en une instruction approfondie pour la maîtrise des niveaux supérieurs de toutes les formes de Tai Chi.

Si vous ne pouvez bénéficier de l'enseignement d'un Instructeur Diplômé de Tao Curatif, vous pouvez visionner la Vidéocassette du Tai Chi Chi Kung I, qui se révélera d'un grand secours pour votre pratique au commencement.



I

Comment le Tai Chi Chi Kung a commencé : L'Histoire du Tai Chi et sa Place dans le Tao curatif

LES ORIGINES DU TAI CHI CHI KUNG

Les découvertes archéologiques faites au cours des dernières décennies ont fourni des preuves abondantes de la pratique de postures et d'exercices respiratoires dès le règne de la Dynastie Chou (v. 1100-221 av. j.-c.). Le Tai Chi dérivait probablement d'anciennes formes d'exercices de Tao-In et de Chi Kung, combinés avec la circulation interne de l'énergie et du souffle, et les applications martiales populaires de l'époque.

Les histoires traditionnelles du Tai Chi, dont la rédaction est très postérieure à la propagation de celui-ci, mentionnent qu'au cours du IV^e s., un ermite taoïste, du nom de Chang San-Feng, reçut l'enseignement du Tai Chi en rêve. D'autres récits disent que Chang San-Feng conçut le Tai Chi après avoir observé un combat entre un serpent et une grue. Mais une autre version fait remonter les origines du Tai Chi à la Dynastie Tang (618-907 après Jésus Christ).

La thèse la plus vraisemblable est peut-être celle selon laquelle le Tai Chi fut créé par Chen Wang-Ting, un chef de clan familial, de la neuvième génération, de la province du Honan. Chen Wang-Ting était général dans l'armée des Ming. Quand la dynastie Ming fut remplacée par celle des Mandchous, en 1644, Chen se retira à Chenjiagou (village de la famille Chen) dans la province du Honan, et utilisa sa compétence militaire pour élaborer une série de

mouvements qu'il enseigna aux membres de son clan. Les mouvements étaient fondés sur le style du «Poing Rouge» du Temple Shaolin voisin, combinés avec ceux du fameux manuel de boxe du général Chi Ji-Guang.

Certains récits disent que plusieurs années après, un Taoïste errant, du nom de Chuan Fa, se rendit à Chenjagou, et apprit au clan Chen comment adapter les principes du Tao (comme l'utilisation de la circulation du Chi et le Yin et le Yang) à leurs mouvements, faisant ainsi de la boxe de la famille Chen, le Tai Chi Chuan – la Boxe Suprême et Ultime. Cependant, la famille Chen conteste ce récit, et prétend que Chuan Fa ne fut qu'un simple disciple de Chen Wang-Ting. La famille Chen fait remarquer qu'il apparaît clairement, dans les premiers écrits de Chen Wang-Ting, que celui-ci était déjà familiarisé avec l'Alchimie Taoïste Intérieure, quand il conçut ses formes de Tai Chi du style Chen. Il apparaît tout aussi clairement que les autres styles communs de Tai Chi dérivèrent du Tai Chi du style Chen.

Jusqu'au commencement de ce siècle, le Tai Chi fut considéré comme une pratique secrète, transmise dans le cadre fermé de la structure familiale et des disciples loyaux. L'apprentissage des arts martiaux était très onéreux. Les maîtres accomplis demandaient souvent des honoraires exorbitants – or, monnaie, ou service. Du point de vue moral, les maîtres exigeaient une loyauté et une obéissance totales de la part des disciples. En outre,



Chang San-Feng, le créateur légendaire du Tai Chi

la formation exigeait de longues années de pratique de la concentration.

Avec l'utilisation croissante des armes à feu, la plupart des styles d'arts martiaux déclinaient rapidement. Parce que les armes à feu n'exigeaient que peu de formation, et pratiquement aucune discipline à maîtriser, ceux qui apprenaient à utiliser un fusil avaient un avantage marqué sur ceux qui s'étaient durement entraînés dans les arts martiaux.

Ainsi, à l'aube de ce siècle, l'avenir des arts martiaux semblait des plus sombres. Envisageant que leur art pourrait bien devenir sous peu obsolète, certains vieux maîtres se mirent à enseigner ouvertement quiconque en avait le temps et les moyens. Quand la vieille Chine Impériale s'effondra en 1912, et que l'expérience de république «démocratique» céda la place au communisme en 1949, les arts martiaux cessèrent peu à peu d'être un art mortel de la guerre, pour devenir une pratique dédiée à la santé et à la longévité.

Les quatre dernières décennies, en particulier, ont vu l'émergence du Tai Chi comme pratique curative, parmi les masses, en Chine. On peut voir en Chine ou dans toutes les communautés chinoises expatriées de quelque importance, des groupes nombreux de gens de tous âges pratiquer le Tai Chi à l'extérieur, aux pre-

mières heures du jour. L'attrait pour le Tai Chi a atteint aussi des communautés non chinoises dans le monde entier. Avant le déclenchement de la Seconde Guerre Mondiale, les arts martiaux asiatiques étaient pratiquement inconnus en Amérique du Nord. C'est au cours de la Guerre du Pacifique que les soldats américains témoignèrent, de retour chez eux, des capacités extraordinaires de certains combattants japonais.

Pendant l'occupation du Japon, de nombreux soldats américains commencèrent à étudier le judo, le jiu-jitsu, le karate, et d'autres arts martiaux japonais. Peu après la Guerre de Corée, les arts martiaux coréens se répandirent également en Occident.

Pendant la période qui va du début des années soixante au milieu des années soixante-dix, les formes prédominantes d'arts martiaux pratiquées en Amérique du Nord et en Europe, furent le judo, le karate, l'aikido, et le tae kwon do. Le Tai Chi commença à intéresser le public à la fin des années soixante. Depuis lors, il a continué à se répandre, devenant l'une des formes les plus largement pratiquées d'exercice curatif dans le monde entier.

La pratique du Tai Chi, comme elle a été popularisée au cours de ce siècle, a été transmise par le canal de trois traditions familiales. La première est le style de la famille Chen, décrit ci-dessus, avec sa combinaison de techniques douces et explosives. Le deuxième est le style de la famille Yang, dérivé du style Chen au XIX^e s., avec son tempo égal et continu. Le troisième est le style de la famille Wu, dérivé des deux premières formes au XIX^e s., avec ses subtils mouvements des articulations.

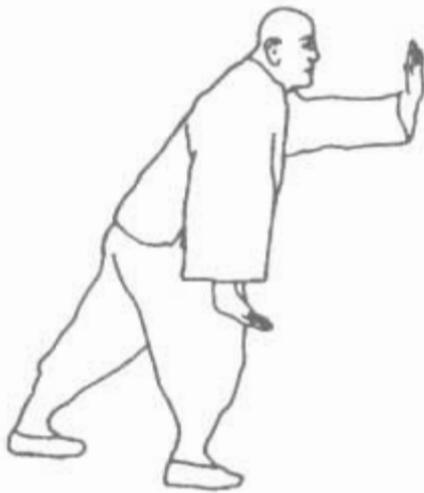


«Effleurement du Genou et Pas avec Torsion» – Style de Tai Chi de la famille Chen par Chen Fa-Kor (1887-1955), un descendant du fondateur.



«Efficacement du Genou et Pas avec Torsion» – Style de Tai Chi de la famille Yang, par (Yang Cheng-Fu (1883-1936).

Un autre style familial, fameux mais moins répandu, est le style Sun de Tai Chi, un système créé au début du XX^e s. par le grand pugiliste international Sun Lu-Tang, qui intègre des éléments du Hsing I Chuan et du Pa Kua Chang dans les exercices du Tai Chi. Il y a un autre style familial encore moins connu: il s'agit du style Hao de Tai Chi, dérivé du style Chen au XIX^e s., qui se caractérise par des mouvements circulaires très petits et complexes. Il y a encore le style Fu de Tai Chi et le style Chen Pan-Ling de Tai Chi, tous deux créés au XX^e s. On les appelle «styles combinés», parce qu'ils intègrent le parfum et l'expression des trois styles familiaux majeurs dans la manière d'accomplir leurs mouvements.



«Efficacement du Genou et Pas avec Torsion» – Style de Tai Chi de la Famille Wu, par Wu Chien Chuan (1870-1949).

Il y a aussi des styles non familiaux, certains ayant la réputation d'avoir été élaborés dans des monastères et des temples il y a plusieurs siècles, d'autres créés en ce siècle. Il s'agit du Kuang Ping Tai Chi, du Wu Tang Tai Chi, des vingt-quatre styles Yang de Tai Chi, du

style Cheng Man-Ching (une variation abrégée du style familial Yang)...

LE TAI CHI CHI KUNG I LA FORME DES TREIZE MOUVEMENTS

La forme que nous exposons dans ce livre est la forme des treize mouvements, que nous appelons Tai Chi Chi Kung I. Cette forme est censée avoir pour origine la famille Chen. Au XIX^e s., elle fut modifiée par la famille Yang, et fut transmise à travers de nombreuses variations à notre époque.

Malgré la multiplicité de styles et de variations, les principes fondamentaux de toutes les formes de Tai Chi sont essentiellement les mêmes:

1. Concentration du mental et du Chi.
2. Se relaxer dans le mouvement tout en distinguant le plein (Yang) et le vide (Yin).
3. Avoir le corps enraciné et le centre de gravité bas.
4. Garder le squelette dans l'alignement des forces du Ciel et de la Terre, et transférer l'énergie de la force de la Terre à travers la structure osseuse en un seul point de décharge.
5. Permettre au Chi de circuler et de mouvoir les muscles, les os, les tendons dans des mouvements lents, coordonnés, sans qu'il soit besoin d'aller au bout de ses limites physiques, et en bougeant également et continuellement avec une totale intégration corporelle.

Le style des treize mouvements est simple dans sa structure, mais il circonscrit l'essence du Tai Chi. La forme est assez dense et sobre pour pouvoir être pratiquée dans un espace de quatre pieds carrés. Le Tai Chi Chi Kung est pratiqué aux quatre orient, en commençant par le Nord, et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, en dirigeant le mouvement avec la main gauche; puis en revenant dans le sens des aiguilles d'une montre, en dirigeant le mouvement avec la main droite. Parce que la forme du côté droit et celle du côté gauche se succèdent, l'exercice de Tai Chi peut avoir l'extension que l'on veut. Si le temps est limité, on peut se contenter d'exécuter les treize mouvements dans une seule direction.

Les citadins qui pratiquent le Tai Chi ont souvent des difficultés à trouver un espace privé suffisant pour pouvoir pratiquer les formes plus longues, qui peuvent exiger vingt

ou trente mètres carrés d'espace dégagé pour être exécutées convenablement. Souvent, les formes longues comportent tant de mouvements qu'il faut pour les exécuter vingt minutes ou plus. La forme aux treize mouvements est l'exercice parfait pour quiconque souhaite pratiquer le Tai Chi dans la vie citadine, avec son temps compté, et son espace mesuré.

WU CHI

Selon la cosmologie taoïste, avant le commencement de l'univers manifesté, il y avait un état de vacuité totale. Dans cet état primordial, rien ne se mouvait. Le concept relatif de temps ne s'appliquait pas à l'état primordial, parce qu'il n'y avait rien qui servît à mesurer le temps. Tout n'était que Vide.



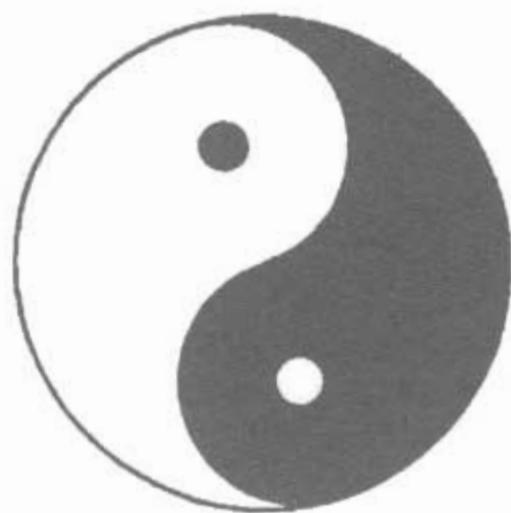
Le cercle vide symbolise Wu Chi, l'état de pure ouverture.

Les anciens taoïstes lui donnèrent un nom. Ils l'appelèrent Wu Chi. Wu signifie absence, négation, rien. Le mot «Chi» de l'expression «Wu Chi», bien qu'il soit transcrit en alphabet latin de la même façon que le mot qui signifie «force», est un mot totalement différent en chinois. Le Chi de Wu Chi signifie «élevé» ou «ultime». Wu Chi signifie ainsi «état ultime de néant».

TAI CHI: LE YIN ET LE YANG PRIMORDIAUX

Le Wu Chi se mut par une impulsion inconnue, et il y eut le premier moment de la création. Cette impulsion première se manifesta sous forme de Chi à travers la polarité primordiale du Yin et du Yang, du négatif et du positif. L'interaction du Yin et du Yang est l'expression essentielle du Wu Chi. Les taoïstes appelèrent ce processus Tai Chi, c'est-à-dire,

«Suprême Ultime». La multiplicité des phénomènes de l'univers, visibles ou invisibles, sont le résultat de l'interaction du Yin et du Yang.



Le Diagramme du Tai Chi.

CHI: LA SOURCE DE TOUT MOUVEMENT

Le Chi, ou force vitale, est le fondement de toutes les pratiques taoïstes, de même que l'électricité est le fondement de la civilisation moderne. Sans électricité, pratiquement tous les aspects de la vie moderne sont paralysés. De même, si le Chi fait défaut, notre vie cesse brusquement.

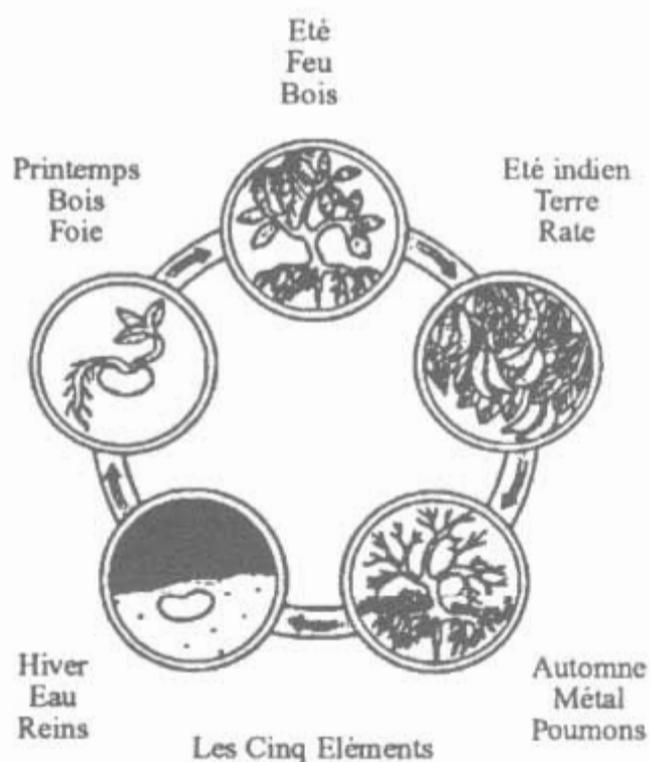
Le Chi peut être défini comme la bio-électricité, la force vitale, la vitalité, ou simplement l'énergie. Le Chi est tout cela, mais sans être aucun aspect exclusivement. De même que les scientifiques n'ont pas encore totalement saisi la nature de l'électricité, dans sa compréhension et son extension, de même le Chi est au-delà de la compréhension intellectuelle.

Selon les anciens taoïstes, le Chi se trouve dans l'air que nous respirons, mais ce n'est pas seulement l'oxygène ou aucun des éléments gazeux de l'atmosphère. Le Chi se trouve aussi dans la nourriture, mais il ne consiste pas simplement en vitamines, minéraux, hydrate de carbone, que nous pouvons isoler chimiquement. Le Chi est absorbé dans la nourriture que nous mangeons grâce au processus de photosynthèse, mais il ne s'agit pas de la lumière du soleil ou de tout autre type de rayon détectable par les moyens modernes.

Le Chi est l'essence de la nourriture que nous mangeons et de l'air que nous respirons, la nourriture réelle du corps. Quand nous respirons ou mangeons, nous absorbons du Chi. Sans Chi, il ne peut y avoir de vie.

LES CINQ ELEMENTS OU PHASES

L'interaction du Yin et du Yang s'exprime au travers des cinq phases fondamentales de l'action énergétique, que l'on appelle communément les Cinq Eléments. Les Cinq Eléments ne désignent pas seulement les cinq éléments physiques que nous trouvons partout, mais ils se rapportent aussi aux cinq façons dont le Chi s'exprime dans l'univers. La première phase est l'énergie au repos, l'énergie dans un état extrême de quiétude et de concentration. Cette phase s'appelle «eau», parce que l'eau, si elle n'est pas agitée, reste parfaitement calme. La deuxième phase est un développement de la première; si l'énergie est extrêmement calme et concentrée, elle devient soudainement active à un certain moment, tout comme le Wu Chi. Cette deuxième phase est cette explosion d'énergie. Elle est appelée bois, parce que les arbres deviennent soudain actifs au printemps, après leur longue période de repos hivernal. L'explosion d'activité de la phase «bois» ne peut durer longtemps; il y a bientôt une stabilisation, qui est une période de libération soutenue d'énergie. Cette troisième phase est appelée «feu», parce que le feu est à même de soutenir un haut niveau de libération d'énergie sur une longue période. Quand le niveau élevé de libération d'énergie commence à décliner, commence la quatrième phase, celle de la contraction de l'énergie. La quatrième phase est appelée métal parce que le métal est un éclat très condensé d'énergie. La cinquième phase de l'énergie est celle de l'équilibre central et de l'harmonie des quatre autres phases. Cette phase finale est appelée «terre», parce que la terre est la base de tous les autres éléments.



Le Yin/Yang est la racine et le tronc de toute la création; les Cinq Eléments sont les branches qui portent les feuilles, les fleurs, et les fruits de l'univers. Le résultat des cinq phases de l'énergie est la manifestation et l'activité du soleil, de la lune, des étoiles, des planètes, et de toute la vie sur terre.

Cette vision de la cosmologie taoïste peut sembler abstraite et simpliste, mais la science moderne est parvenue à peu près au même point de vue au sujet de la création. La matière dans tout l'univers est faite de particules atomiques. Les atomes, que l'on a crus être les plus petites particules de matière, douées d'indivisibilité, se sont révélés, par l'observation, être faits de particules subatomiques et d'ondes, mises en mouvement par la polarité du positif et du négatif. Les scientifiques sont aussi arrivés au concept d'une explosion originale d'énergie, qu'ils appellent «Big Bang».

Les taoïstes considèrent l'univers comme un vaste océan d'énergie interactive conduit par l'interaction fondamentale du Yin et du Yang. Les êtres humains sont l'une des manifestations les plus complexes d'une telle interaction.

L'univers comme manifestation des Cinq Eléments se soutient lui-même. Toutes les créatures vivantes sont en interaction constante avec tous les éléments de la création par les processus de manducation, de respiration, de sensation, de sentiment, et de pensée.

D'OU TIRONS-NOUS NOTRE FORCE VITALE ?

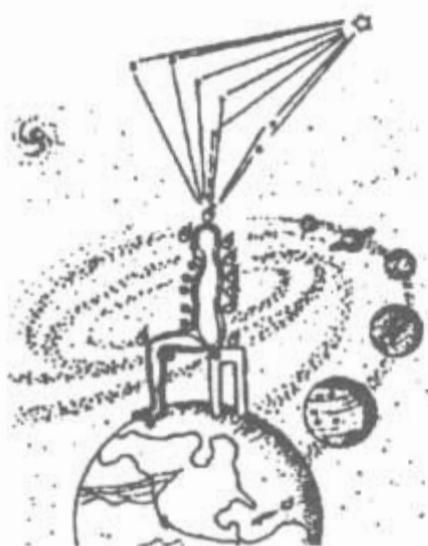
La source fondamentale de l'énergie humaine, selon les taoïstes, vient de nos parents. L'énergie Yin de la mère dans l'ovule et l'énergie Yang du père dans le sperme, produisent les étincelles premières qui allument le feu de la vie. Cette énergie issue des parents est appelée énergie prénatale ou Chi Originel.

Une deuxième source de Chi est fournie par le rayonnement des étoiles sous forme de lumière, d'ondes électromagnétiques, et de vibrations subsoniques. Les planètes les plus importantes dans ce processus sont le soleil, l'Etoile Polaire, et les étoiles de la Grande Ourse.

Les êtres humains subsistent, en particulier, dans la dépendance du Chi émis dans l'espace par les étoiles et les planètes. L'air que nous respirons est chargé d'énergie cosmique sous forme de particules extrêmement subtiles de

«poussière» cosmique. Cette poussière est le résidu de l'explosion d'étoiles, de planètes, et d'astéroïdes. Elle se déverse constamment, formant une composante essentielle de la terre.

Les plantes sont les seuls organismes vivants qui peuvent directement transformer la lumière en nourriture. Les êtres humains absorbent l'énergie de la lumière indirectement, en mangeant des légumes, ou la chair d'animaux qui se nourrissent de plantes.



L'interaction de la lumière, de la poussière cosmique dans la terre, et de l'air, pris ensemble, avec l'eau, constitue la base de la photosynthèse dans les végétaux. Toute vie sur terre dépend de la vie végétale, directement ou indirectement. La plupart des organismes se nourrissent directement de plantes, et une petite minorité se nourrit d'animaux herbivores.



Par la pratique du Tao, nous accumulons beaucoup de Chi dans le Tan Tien inférieur. Cette pression du Chi peut attirer plus de force vitale du Chi de l'univers alentour.

Le Chi est la vie, et une énergie abondante est une vie abondante. Si nos ressources en énergie sont faibles à cause de la maladie ou d'émotions excessives, nous faisons l'expérience d'une vitalité faible et d'un manque de dynamisme. La vie cesse d'être une expérience plaisante; nous nous sentons déconnectés de l'environnement, de la société, et de nous-mêmes. Aussi les taoïstes considèrent-ils comme extrêmement important de cultiver et de maintenir un niveau élevé d'énergie pour renforcer sa connexion avec l'univers, et avec soi-même.

Le but ultime de la pratique taoïste, est l'obtention d'un état d'union complète avec la source de l'univers. Toute vie provient inconsciemment du Wu Chi. Grâce à la pratique taoïste, on peut obtenir l'immortalité et revenir consciemment au Wu Chi pour se dissoudre dans l'unité. Les taoïstes encouragent activement toute pratique et tout point de vue qui aident à renforcer notre connexion avec l'univers.

Le moyen le plus direct de renforcer nos liens avec toute la «création», est de cultiver l'énergie qui est le fondement de toute vie. Le Tai Chi joue un rôle central dans le taoïsme, en tant que l'un des moyens les plus efficaces, et demandant le moins d'effort, de cultiver le Chi, et de faire l'expérience de ses propres origines énergétiques. Les postures précises de Tai Chi ouvrent et défont les blocages énergétiques dans les canaux d'énergie; les mouvements lents et doux étirent les canaux d'énergie et les maintiennent forts et souples; les mouvements rythmiques des muscles, de la colonne vertébrale, et des articulations, déversent l'énergie dans le corps entier. Ainsi, le Tai Chi est un exercice qui donne plus d'énergie qu'il n'en utilise; aussi, après une séance de Tai Chi, on se sent détendu, mais aussi revigoré.

LE TAI CHI: UNE PART ESSENTIELLE DU SYSTEME CURATIF DU TAO

Le Tai Chi a certes été pratiqué par des laïques pendant des siècles, mais c'est dans le contexte général de la pratique taoïste que l'on peut réellement comprendre sa profondeur et son importance. Les taoïstes historiques et contemporains ont pratiqué et pratiquent le Tai Chi comme une partie de leur programme général pour cultiver et développer leur corps physique, leur corps d'énergie, et leur corps

spirituel. Ces trois corps correspondent respectivement aux Trois Trésors ou San Bao: le Ching ou Jing (l'énergie ou essence sexuelle), le Chi (le souffle intérieur, l'énergie de la force vitale fondamentale), et le Shen (esprit ou conscience). Toutes les disciplines taoïstes sont destinées à renforcer ces trois aspects.

Il est dit qu'aucune discipline particulière ne peut cultiver chacun des trois Trésors avec une insistance et une efficacité égales. Aussi la plupart des vrais disciples utilisent une combinaison intégrée de pratiques pour nourrir les Trois Trésors, et ainsi renforcer et développer les Trois Corps.

Comme nous l'avons signalé dans l'introduction, nous pratiquons, dans le système du Tao Curatif, une combinaison de techniques assises, debout, et en mouvement, qui se soutiennent mutuellement, et créent une forte fondation pour la maîtrise des arts intérieurs.

L'ORBITE MICROCOSMIQUE

Beaucoup de gens ont pratiqué assidûment le Tai Chi pendant plusieurs années, sans avoir pour autant une idée claire de ce à quoi le Chi peut bien ressembler. L'une des exigences de la pratique avancée des arts martiaux, c'est d'être en mesure de sentir l'intention de l'adversaire avant qu'un mouvement ne soit accompli. Si l'on est incapable de sentir sa propre énergie, il est impossible de sentir l'énergie de quelqu'un d'autre, encore moins le Chi activant les pensées de l'adversaire avant qu'elles ne se manifestent dans l'action.

Le premier pas, dans la pratique du Tai Chi Kung, est par conséquent de se familiariser avec cette force qui anime son propre être et d'apprendre à la sentir, la diriger, et la faire circuler dans l'Orbite Microcosmique.

La méditation de l'Orbite Microcosmique est le fondement de toutes les pratiques du Tao Curatif. L'Orbite Microcosmique est notre principal circuit énergétique; elle nourrit tous les autres canaux du corps. L'ouverture de l'Orbite et la suppression des blocages le long de son parcours énergétique, libèrent plus de Chi pour vitaliser le corps entier. Grâce à cette pratique, on apprend à reconnaître à quoi ressemble le Chi tandis qu'il circule dans le canal de contrôle (mouvement ascendant dans la partie postérieure) et le canal de fonction (mouvement descendant dans la partie antérieure du corps).

Quand on peut sentir le Chi circuler dans le corps, on peut alors savoir si sa posture de Tai Chi est structurellement correcte, en observant si elle ouvre ou ferme la circulation énergétique dans le corps. Il est plus facile d'apprendre les fondements de la circulation du Chi au cours de la méditation assise, quand on n'est pas distrait par la nécessité de se mouvoir et de prêter attention aux centaines d'autres détails de la forme du Tai Chi. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec la sensation de la circulation du Chi, vous pouvez aisément l'intégrer dans vos mouvements de Tai Chi.

LE SOURIRE INTERIEUR ET LES SIX SONS CURATIFS

Le processus de sensation de son propre Chi est affiné dans le Tao Curatif par la pratique du Sourire Intérieur et des Six Sons Curatifs.

Nous communiquons avec nos organes grâce à la méditation du Sourire Intérieur, un moyen de se connecter avec le soi supérieur et de diriger une attention aimante et appréciative aux différentes parties de notre corps. Nous avons tous fait l'expérience de situations dans lesquelles nous sommes totalement étrangers à notre environnement. Parfois, quand nous sommes dans un pays étranger, nous en ignorons la langue, mais un sourire de notre part communique automatiquement aux gens notre intention amicale. Ainsi, le sourire est une forme de langage, que nous utilisons dans la pratique taoïste pour communiquer non seulement avec les autres gens, mais aussi avec nos organes vitaux et les autres parties de notre corps.

La pratique des Six Sons Curatifs est une méthode d'harmonisation et d'équilibre de l'énergie dans les organes vitaux au moyen des mouvements, des postures, et du son. Pourquoi communiquer avec les organes vitaux? Dans la pratique taoïste, nous reconnaissons que les organes vitaux sont des lieux du corps où le Chi est absorbé, transformé, emmagasiné, et rendu disponible pour soutenir la vie. Se mettre en contact avec les organes et sentir le Chi, est essentiel pour le développement de la sensibilité selon les besoins du corps et de l'énergie qui lui donne vie. Les Six Sons Curatifs rafraîchissent et désintoxiquent les organes, et nous aide à libérer les émotions

négatives qui commencent à faire obstacle à notre circulation énergétique.

D'abord, la pratique du Sourire Intérieur peut sembler sans connexion avec les Six Sons Curatifs, mais plus tard nous apprenons à sourire aux organes avec lesquels nous travaillons, à la fin de chaque son.

Les taoïstes croient que la conscience n'a pas pour siège le seul cerveau, mais qu'elle est aussi enracinée dans les organes vitaux, et, d'une manière plus subtile, dans chacune de nos cellules. Les Six Sons Curatifs et le Sourire Intérieur amorcent le processus d'écoute du corps et du développement d'une sensibilité intérieure profonde. En souriant aux organes et en les remerciant pour le travail qu'ils accomplissent, nous réveillons finalement l'intelligence du corps entier.

Ainsi, dans le Tao Curatif, nous commençons toujours la pratique du Tai Chi Chi Kung avec le Sourire Intérieur. Cela aide l'étudiant à se détendre et à être attentif aux sensations internes subtiles. Bien que les Six Sons Curatifs ne soient pas usuellement intégrés dans le cercle de la pratique du Tai Chi, il est bon de les pratiquer à n'importe quel moment de la journée, pour accroître la relaxation et l'attention interne; et cet état intensifié peut à son tour influencer votre Tai Chi.

LE CHI KUNG DE LA CHEMISE DE FER

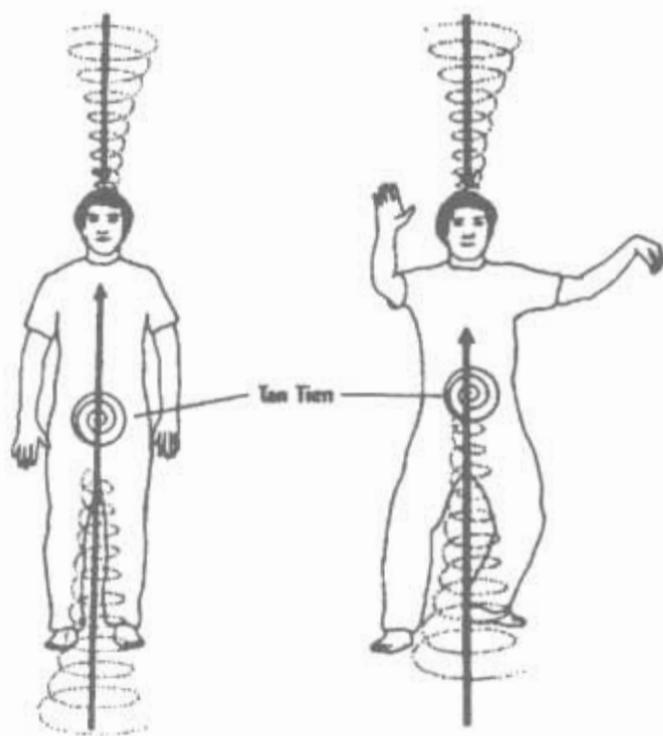
Dans la pratique du Tao Curatif, le travail sur l'énergie ne se borne pas à sentir l'énergie et à établir une communication avec les organes. L'énergie vitale circule dans la structure entière du corps physique; aussi prend-on grand soin de garder cette structure dans sa forme optimum.

Nous pouvons avoir un haut niveau de vitalité, mais si nous nous asseyons constamment lourdement, que nous nous tenions debout, décentrés, ou que nous marchions courbés en avant, nous finirons par créer une déformation de la structure osseuse. En outre, les organes sont comprimés sans nécessité, et contraints de fonctionner avec une tension intérieure. La circulation du Chi est alors bloquée à certains endroits, causant ainsi des excès et des déficiences énergétiques, qui peuvent aboutir à la maladie.

Pour prévenir les dommages causés à la structure physique et énergétique, ou y remédier, nous enseignons un ensemble de pratiques appelées Chi Kung de la Chemise de

Fer. Le mot *Kung*, dans «Chi Kung» (ou Kung Fu) signifie *travail intensif*. Dans le Chi Kung de la Chemise de Fer, nous travaillons intensivement avec les trois aspects du Chi: le Chi dans l'air que nous respirons, le Chi prénatal qui se trouve dans notre corps depuis la conception, et le Chi des organes.

Nous travaillons aussi avec la structure osseuse, les tendons, le tissu conjonctif qui entoure tous les organes et les muscles, et la moelle osseuse. Nous apprenons à ajuster l'alignement du squelette de façon que si une grande force est appliquée à notre structure, nous puissions la rediriger vers le sol, pour qu'elle ne nous déséquilibre pas. En apprenant à mettre la structure osseuse en alignement total avec la force de gravité, nous facilitons aussi le mouvement de l'énergie vitale dans le corps.



Si nous savons nous tenir dans l'alignement des Forces Céleste et Terrestre, nous pouvons alors aussi apprendre à nous mouvoir avec elles.

Les anciens taoïstes croyaient fermement que tout changement dans le corps physique produit un changement semblable dans le mental et les émotions. Inversement, des changements survenus dans le mental et l'esprit se manifestent dans le corps physique. L'intégration de la structure réalisée grâce la pratique de la Chemise de Fer, a pour conséquence un niveau d'énergie plus équilibrée, une meilleure santé, et une stabilité émotionnelle et physique plus grande.

Le travail intensif fait dans la Chemise de Fer est relativement statique; les différentes postures sont toutes prises debout, enraciné au

même endroit. Mais nous ne sommes pas des arbres! En mettant les principes de la Chemise de Fer en mouvement, nous arrivons à la pratique du Tai Chi.

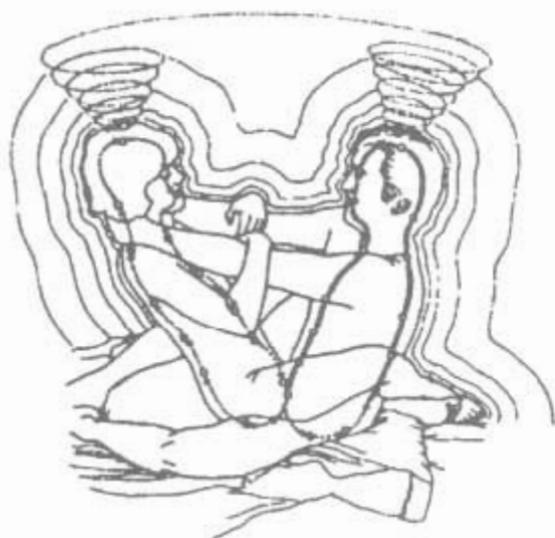
L'AMOUR CURATIF PAR LE TAO

Le Ching Chi (ou Jing Chi), l'énergie de notre système reproducteur, est l'essence de l'énergie de notre corps la plus condensée; de même qu'une graine contient un arbre entier, ainsi notre énergie sexuelle contient l'essence condensée d'un être humain.

Dans toutes les formes de vie qui se multiplient par le biais de la sexualité, une quantité formidable d'énergie est utilisée par le système reproducteur. Si cette énergie n'est pas utilisée à la reproduction et n'est pas recyclée dans le corps, elle simplement perdue. Cette perte est un grand drainage de force vitale; en fait, beaucoup de plantes meurent peu de temps après être montées en graine, et beaucoup d'animaux meurent après s'être reproduits.

La pratique du Tai Chi Chi Kung aide à poser les fondations de la transformation intérieure alchimique taoïste du Ching en Chi, du Chi en Shen, et du Shen en Wu Chi. La conservation de l'énergie sexuelle est une condition nécessaire à la transformation. Il est par conséquent essentiel que celui qui pratique le Tai Chi Chi Kung apprenne les méthodes de l'Amour Curatif par le Tao, pour conserver l'énergie sexuelle.

L'Amour Curatif apprend à équilibrer les aspects Yin et Yang de son énergie sexuelle. Beaucoup de maîtres fameux de Tai Chi qui ne connaissaient pas les secrets taoïstes de l'amour, devinrent trop Yang, et cherchèrent à dissiper leur excès de Yang par des moyens malsains comme les excès sexuels, la drogue ou l'alcool. Naturellement, ils furent nom-



breux à mourir relativement jeunes, ne servant pas ainsi d'exemple pour la longue vie que le Tai Chi est censé conférer.

NEI KUNG DE LA MOELLE DES OS

Les maîtres de Tai Chi sont aussi réputés pour la force et la densité extraordinaires de leurs os, qui sont comme de l'acier entouré de coton. Une expérimentation récente, faite en Chine, a montré l'absence totale d'ostéoporose chez des individus, hommes et femmes, appartenant à un groupe de gens pratiquant le Tai Chi, dont les plus âgés avaient quatre-vingts ans.

Dans la physiologie taoïste, l'essence sexuelle est emmagasinée dans les reins, les organes qui gouvernent le système reproducteur. Les reins gouvernent aussi les os, la moelle, et le cerveau. Les pratiques taoïstes de l'énergie sexuelle maintiennent les organes reproducteurs en bon état. Quand le Tai Chi est combiné avec les pratiques de l'Amour Curatif, de la Chemise de Fer, et du Nei Kung de la Moelle des Os, l'essence de l'énergie sexuelle est recyclée et dirigée vers les os, pour renforcer et restaurer la matrice osseuse et la moelle.

INTEGRER VOS MEDITATIONS DANS LE MOUVEMENT

Une fois que le disciple a une appréhension claire de ce à quoi le Chi ressemble, l'étape suivante est d'apprendre à se relaxer suffisamment, pour permettre au Chi et au mental de mouvoir la structure. Une fois que le disciple sait se tenir en alignement avec les forces célestes et terrestres, il ne lui est alors pas difficile d'apprendre à bouger dans un alignement total. Une fois que le disciple a acquis le sens de l'enracinement au sol, ainsi que de la concentration et de la stabilité mentales par la méditation, il ne lui est pas difficile de faire usage de ces qualités dans ses activités quotidiennes.

La pratique du Tai Chi est ainsi un raffinement de la pratique assise de la méditation de l'Orbite Microcosmique, et de la pratique debout du Chi Kung de la Chemise de Fer; elle véhicule le «centrage» acquis au cours de la méditation et de la pratique de la Chemise de Fer dans les mouvements de la vie quotidienne, donnant un sentiment plus complet de bien-être.



2

Pourquoi Pratiquer le Tai Chi Chi Kung?

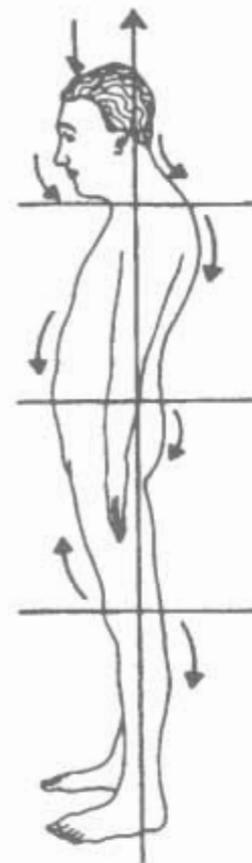
Ce qui attire d'abord dans le Tai Chi, c'est la beauté et la grâce des mouvements. A la différence des formes coréennes et japonaises, le Tai Chi n'exige pas d'efforts exténuants. Il peut aussi être pratiqué à un âge très avancé, sans aucun danger. En contraste, certaines des formes «dures» d'arts martiaux peuvent causer de graves dommages aux articulations si elles sont incorrectement pratiquées, et elles sont trop vigoureuses pour les plus âgés.

LE TAI CHI CHI KUNG PEUT AMELIORER LA POSTURE DU CORPS

L'un des bienfaits les plus importants de la pratique du Tai Chi, c'est l'amélioration qu'elle apporte à la position du corps. Les mauvaises positions sont l'effet d'une combinaison d'états négatifs émotionnels avec un défaut de conscience de soi. Nous sommes tous familiarisés avec l'image d'une personne en dépression chronique: courbée, épaules affaissées, comme si le monde entier pesait sur elle. Cette posture reflète les états émotionnels négatifs de tristesse, de dépression, d'indifférence, de repli, d'arrogance, d'orgueil, d'attitude défensive, etc. Une fois que les émotions négatives sont devenues chroniques, elles sont imprimées dans le cadre physique. Ces malformations dysfonctionnelles empêchent alors la personne d'être dans un état émotionnel harmonieux et équilibré.

L'un des exercices que nous faisons souvent dans les ateliers, consiste à demander aux par-

ticipants de commencer par s'asseoir dans une position pleinement énergétique, en laissant cette posture évoquer les sentiments de courage, d'enracinement, de force, et de bien-être émotionnel. Puis nous demandons aux participants de s'affaisser lentement sur leurs sièges, têtes pendantes. Dans cette position affaissée, ils ont toute latitude d'éprouver des sentiments de tristesse, de dépression, et de manque d'énergie.



La mauvaise position est une combinaison de cicatrices émotionnelles négatives et d'un manque de conscience de soi.

Quand les participants ont fait l'expérience des deux sortes d'états, d'énergie élevée et d'énergie basse, nous leur demandons de s'asseoir droit, dans une posture courageuse, énergétisante, et à nouveau d'essayer d'éprouver de la tristesse, de la dépression, un manque d'énergie. Au bout de quelque temps, nous leur demandons de s'affaisser sur leurs sièges et d'essayer de réévoquer les sentiments de courage, d'enracinement, de force, et d'harmonie. La plupart des participants ne peuvent pas restaurer un état harmonieux tandis qu'ils sont affaissés sur leur siège, ni se sentir déprimés tandis qu'ils sont assis dans une position d'alignement total.

La simple expérience (que nous encourageons à faire) montre la relation importante qu'il y a entre la posture et les états émotionnels. Si vous êtes inconscient de la façon dont vous vous tenez et vous déplacez, vous serez le plus souvent inconscient des états émotionnels subtils que vous provoquez.

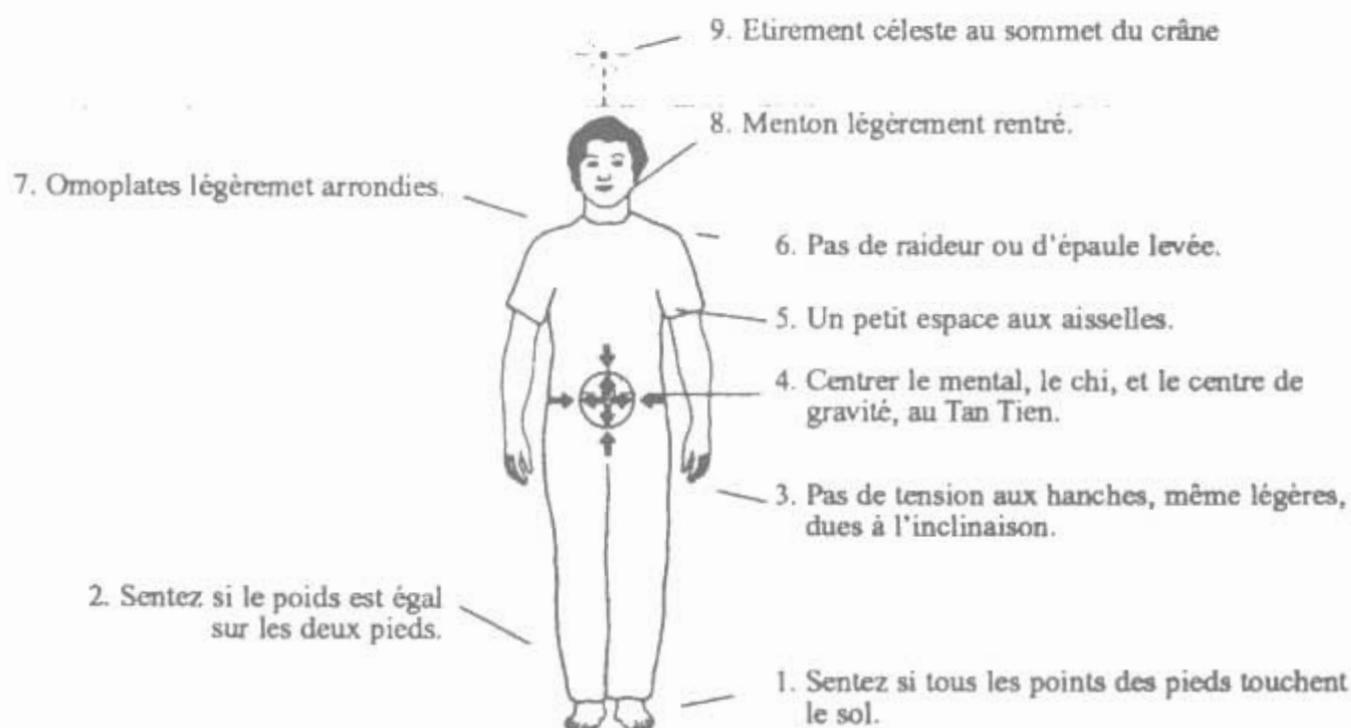
L'une des raisons pour lesquelles la pratique de la méditation est un soutien intégral du Tai Chi, c'est qu'elle provoque un état de conscience de soi. Cette conscience de soi est double: elle est celle de l'énergie circulant dans les méridiens, et de la structure dans laquelle cette énergie se meut.

La toute première position de Tai Chi, la Posture Wu Chi, inaugure le processus de conscience posturale. Commenant à la plante des pieds, nous nous efforçons de sentir si tous les points des pieds sont en contact avec le sol. Remontant, nous nous efforçons de sentir si une jambe supporte plus de poids que l'autre,

ou s'il y a une légère tension aux hanches quand nous nous penchons dans n'importe quelle direction. Aux épaules, nous nous efforçons de sentir s'il y a un raidissement, et nous observons si les omoplates sont arrondies de façon que la poitrine ne ressorte pas. Nous observons la tête, et nous vérifions la position du menton et de la base du crâne, nous assurant que le menton est légèrement rentré, et donne libre cours à un sentiment d'ouverture à la base du crâne. Enfin, nous alignons l'angle crânien jusqu'à ce que nous sentions une traction subtil d'énergie vers le haut, nous concentrant sur une boule de Chi au-dessus du sommet de notre crâne. Cette traction indique que la structure entière est pleinement suspendue entre la traction de la force céleste au-dessus et de la force terrestre au-dessous.

L'alignement de la structure est une fonction naturelle du corps humain, mais nous avons tendance à le perdre après l'enfance. Grâce à la pratique du Tai Chi, nous réajustons consciemment et constamment la posture jusqu'à ce que l'alignement structurel correct fasse à nouveau partie de notre connaissance corporelle naturelle, et que nous ne nous affaissions pas inconsciemment. Cette amélioration de la posture physique se refléchit immédiatement dans l'amélioration de la structure mentale et émotionnelle. La conscience de soi qui nous donne conscience du mauvais alignement de la posture, nous donne conscience aussi des états émotionnels négatifs que nous ne pourrions pas autrement remarquer.

Posture Wu Chi





Une posture affaissée empêche la force vitale de se mouvoir efficacement.

La rectitude de la posture joue un rôle clef dans le bon fonctionnement de la circulation de l'énergie. L'exercice précédent en a fait la démonstration, qui consistait à s'asseoir dans une posture avachie, et une posture énergétique. On se sent énergétisé simplement parce que la posture de courage permet à l'énergie de mieux circuler; de même, on se sent déprimé, parce que la posture affaissée empêche la force de vie de circuler efficacement.

La pratique taoïste a démontré pendant des millénaires d'expérience que la mauvaise circulation de l'énergie joue un rôle capital dans la maladie. Quand nous favorisons une bonne circulation énergétique par la méditation, l'exercice, et les états mentaux positifs, la maladie décroît rapidement.

LE TAI CHI CHI KUNG RENFORCE LE SYSTEME NERVEUX

L'un des aspects de la vie contemporaine les plus destructeurs, c'est la pollution, le non-contrôle des émotions négatives, et la pression du surmenage urbain sur le système nerveux central. Les publicités télévisées, pour des remèdes contre les migraines, les maux d'estomac, l'insomnie, la constipation, etc, sont la preuve du triste état du système nerveux de nos contemporains.

Le système nerveux est le mécanisme électrochimique grâce auquel le corps régle toutes ses fonctions. La force vitale, sous la forme d'impulsions électromagnétiques, est le moyen que le système nerveux utilise pour effectuer la communication. L'amélioration de la circulation d'énergie provoquée par la méditation et le

Tai Chi a un effet régénérateur sur le système nerveux.

LE TAI CHI CHI KUNG PEUT SOULAGER LES MALADIES CHRONIQUES

Un autre aspect positif de la méditation et de la pratique du Tai Chi, est leur effet sur les maladies déjà présentes (effet curatif). Alors que je passais en revue de nombreuses publications sur le Tai Chi en préparation de ce livre, je fus impressionné par les histoires personnelles des disciples sérieux. Nombre des grandes figures du Tai Chi contemporain commencèrent à pratiquer à cause d'une maladie grave que la médecine moderne avait classée comme chronique ou en phase terminale.

L'amélioration de la circulation d'énergie et la transformation des états mentaux et émotionnels négatifs, sont des facteurs importants dans l'élimination des maladies. Grâce aux travaux de chercheurs contemporains comme les Dr Bernard Siegel et Herbert Benson, la médecine occidentale commence à reconnaître que certaines maladies chroniques et en phase terminale qui ne répondent pas aux traitements pharmaceutiques ou chirurgicaux, peuvent être guéries grâce à un changement dans l'attitude mentale et émotionnelle du patient, combiné à une forme d'exercice d'énergétisation.

LE TAI CHI CHI KUNG PEUT DISSIPER LES EMOTIONS NEGATIVES

La capacité de se mouvoir librement, calmement, et sans effort, est l'un des traits naturels du corps sain, de même la capacité à expérimenter et exprimer la gamme complète des émotions humaines, positives et négatives. Se cramponner aux émotions et ne pas s'en libérer pleinement, est l'une des causes principales de tension et de stress, créant des blocages dans la circulation de l'énergie, et provoquant finalement des maladies.

Une conscience claire et honnête de son état intérieur est l'un des bénéfices d'une pratique fructueuse de la méditation. Cette conscience s'applique aussi à la pratique du Tai Chi, de façon que, petit à petit, l'on soit à même de remarquer dans ses propres mouvements les zones subtiles de tension et de crispation. En découvrant une région de tension et de raideur, on peut prendre conscience du modèle émotionnel qui se trouve derrière le «blindage corporel», et qui est cause de la tension. On peut alors appliquer un vaste éventail

de méthodes pour aider à le dissoudre. En s'inspirant de la pratique de la méditation du Sourire Intérieur, on peut sourire à ces régions au cours de la pratique du Tai Chi, et envoyer des sentiments positifs pour dissoudre les tensions. On peut aussi diriger la force vitale vers les zones qui ont besoin d'être soignées.

LE TAI CHI CHI KUNG EST BENEFIQUE POUR LE TISSU CONJONCTIF, LES TENDONS, LES MUSCLES, ET LA CIRCULATION DU CHI

La force vitale a une structure physique très précise, par laquelle elle se meut. Au cours des trente dernières années, on a mené des recherches en Asie et dans les pays occidentaux pour déterminer les voies précises de la force vitale. Des études récentes ont porté tout spécialement sur le rôle du tissu conjonctif dans la transmission de l'énergie.

Le tissu conjonctif est une couche très fine de tissu qui pénètre tout l'organisme, enveloppant les organes, les muscles, les tissus, et les os. Comme son nom l'indique, il met en conjonction. L'aspect le plus visible du tissu conjonctif est le fascia, mais au niveau microscopique, les tissus conjonctifs s'étendent à toutes les cellules du corps, liant chacune d'elles au reste de l'organisme.

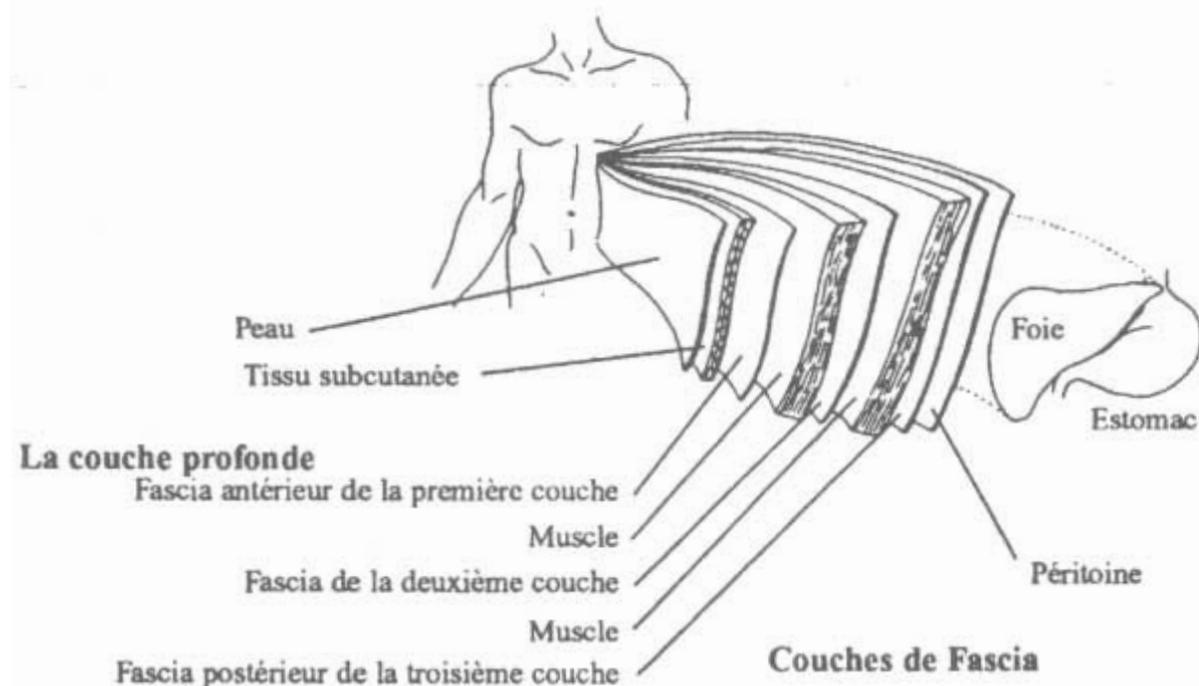
La recherche la plus importante qui ait été menée sur le tissu conjonctif (quant à son rapport avec le Tai Chi), a porté sur ses propriétés bioélectriques et biochimiques. On a découvert que le tissu conjonctif fonctionne comme un

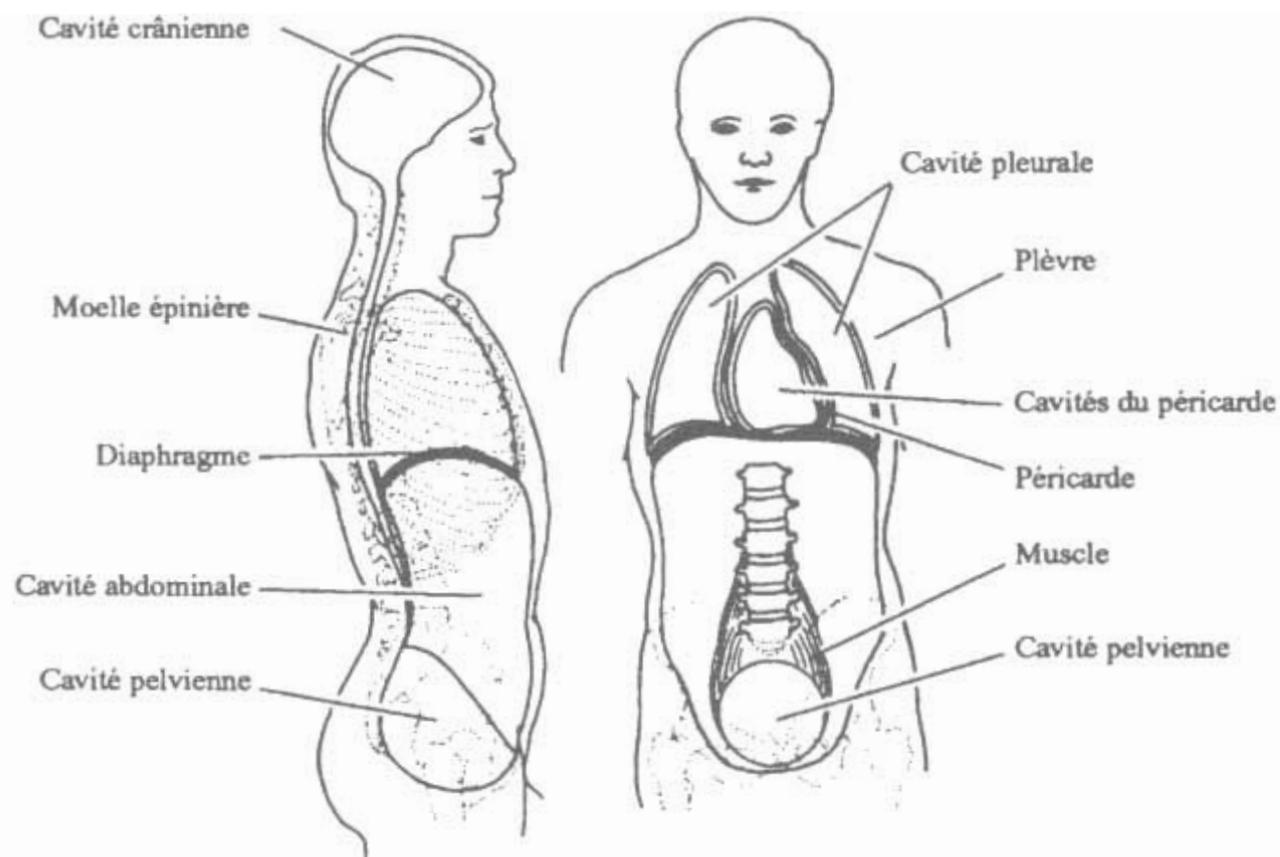
vaste système de communication électrique qui relie les cellules entre elles.

Quand on l'examine au microscope, le tissu conjonctif apparaît comme une structure cristalline en treillis complexe. Quand nous accomplissons des mouvements, la structure cristalline en treillis est comprimée, provoquant des signaux bioélectriques. On soupçonne maintenant que le système médical chinois traditionnel fondé sur les méridiens peut avoir un lien étroit avec le concept du tissu conjonctif omnipénétrant.

Dans le vaste répertoire des exercices taoïstes, on ne trouve aucune pratique destinée à développer une musculature volumineuse, comme dans le culturisme occidental. La première raison en est la recherche taoïste sur la puissance du tendon. Les muscles se développent au moyen d'exercices physiques lourds. Même si l'on s'entraîne quotidiennement toute sa vie, on arrive nécessairement à un âge où les muscles commencent à décliner, en force et en volume. Le tissu musculaire se détériore, et il n'est plus reconstitué aussi efficacement que dans la jeunesse. Le tissu musculaire exige aussi pour se nourrir et se maintenir une grande partie des éléments nutritifs que nous absorbons.

En revanche, les tendons ne sont pas affectés par l'âge, et ils n'exigent qu'une vascularisation minimum pour leur maintien. Si quelqu'un a acquis des tendons forts grâce à un régime d'exercices, leur puissance peut être conservée jusqu'à un âge très avancé. Les tendons agissent comme d'épaisses bandes de caoutchouc qui se contractent naturellement.





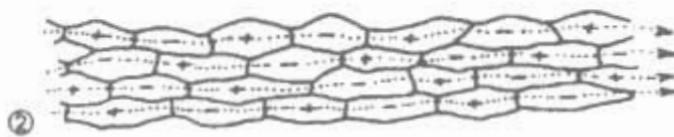
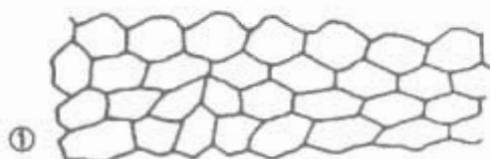
Chaque organe a une couche de fascia recouvrant sa cavité.

Avec les muscles, les tendons facilitent le mouvement de la structure osseuse.

La pratique du Chi Kung de la Chemise de Fer introduit différentes méthodes pour renforcer les tendons. L'un des buts de la Chemise de Fer est de relaxer les muscles autant que possible, engageant les tendons à maintenir la structure quand on est debout. Cet exercice introduit la pratique du Tai Chi.

L'avantage qu'il y a à développer la puissance des tendons, c'est que la musculature

peut être plus détendue quand on est en mouvement. Quand il y a relaxation musculaire, le tissu conjonctif est à même de véhiculer les impulsions électriques et la force vitale avec plus d'efficacité. Dans le Tai Chi, on apprend à se mouvoir dans un état de relaxation musculaire, permettant aux tendons et à la force vitale qui se trouve dans le tissu conjonctif de fournir la force «intérieure».



1. Le tissu conjonctif a une structure en treillis.

2. Quand l'exercice est accompli, la structure en treillis se comprime, produisant des signaux bioélectriques.



3

Principes fondamentaux du Tai Chi Kung

Le Tai Chi Chi Kung est fondé sur les principes du Tao. La mesure dans laquelle vous avez incorporé et intégré ces principes dans vos mouvements, détermine votre niveau de maîtrise. Peu importe que vous connaissiez une forme longue ou brève de Tai Chi; ce qui compte, c'est la connaissance et l'application des principes du Tai Chi.

Ce chapitre est une introduction aux principes fondamentaux du Tai Chi Chi Kung. Étudiez-les, mémorisez-les, et appliquez-les dans vos mouvements. La meilleure façon de pratiquer au début, c'est de considérer un principe à la fois, et de travailler dessus jusqu'à ce qu'on puisse le faire automatiquement, sans pensée consciente. Puis de travailler sur les principes suivants de la même façon, jusqu'à ce qu'on les ait tous maîtrisés.

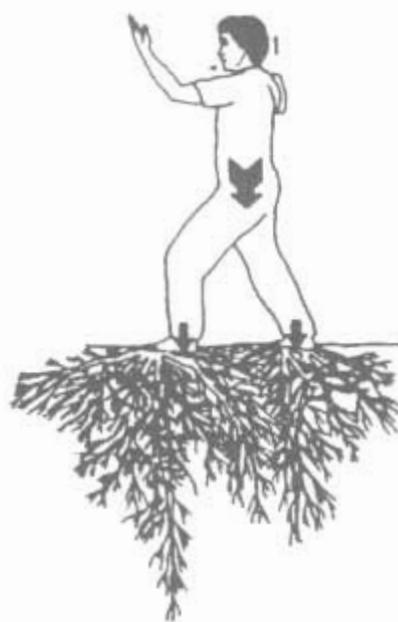
La seconde moitié de ce livre présente les principes plus avancés du Tai Chi Chi Kung. Ne vous préoccupez pas de les apprendre avant d'avoir maîtrisé les principes les plus fondamentaux présentés dans ce chapitre, et d'être devenu compétent dans la forme du Tai Chi Chi Kung (ou un autre style de Tai Chi), telle qu'elle est présentée au chapitre 5.

Finalement, avec la pratique quotidienne, vous découvrirez que vous avez incorporé les principes du Tai Chi dans votre vie quotidienne; quand vous serez assis, que vous marcherez, vous tiendrez debout, et vous allongerez, vous remarquerez que vous vous mouvez

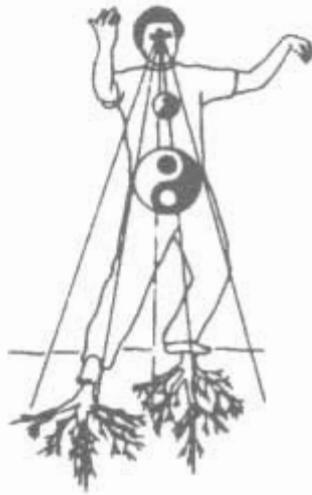
d'une façon fraîche et belle, et sans effort. C'est la récompense du Tai Chi.

RESTEZ ENRACINÉ DANS CHAQUE MOUVEMENT QUE VOUS ACCOMPLISSEZ

Enracinement signifie connexion avec le sol. Toutes les formes de travail énergétique exigent que l'on reste solidement enraciné. Malheureusement, l'enracinement est très mal compris en dehors des milieux des arts martiaux. Des gens qui pratiquent la méditation depuis longtemps n'ont jamais entendu parler d'enracinement. Imaginez un électricien qui n'aurait jamais entendu parler de prise de



Toutes les formes de travail énergétique exigent que l'on soit solidement relié au sol



Dans le Tai Chi, rien n'est plus riche de sens que de se tenir simplement debout. L'enracinement commence avec les aspects mentaux, émotionnels, et spirituels, de la personnalité.

terre! Il va tôt ou tard au devant de grands ennuis!

La pratique du Tai Chi intègre l'enracinement physique dans la façon dont on se meut dans sa propre vie. La pratique de l'enracinement psychique est cultivée par la méditation. L'enracinement physique et énergétique est développé par la Chemise de Fer et le Tai Chi, comme soutien des changements mentaux et émotionnels qui se produisent par le biais de la méditation. L'un reflète l'autre. L'enracinement cultivé grâce au Tai Chi se manifeste comme stabilité dans le mouvement. Émotionnellement, il se manifeste par une personnalité stable douée d'un dessein clair et d'une pleine maîtrise du pouvoir de volonté. En tant qu'aspect de la culture spirituelle du Tao, l'enracinement est très important. Le Tai Chi et la pratique de la Chemise de Fer développent cette capacité.

Le Tai Chi est aussi un art martial, et l'insistance qu'il met sur l'enracinement est l'une des facettes qui a fait du Tai Chi un système supérieur d'autodéfense. Dans le Tai Chi, la puissance et la stabilité viennent de l'alignement de la structure avec le sol. Une personne est très difficile à renverser quand elle est alignée; l'adversaire peut avoir l'impression de s'être heurté à un arbre solide aux racines profondes. Quand on attaque, c'est avec le soutien de la terre, derrière chaque mouvement. Cette force en alignement est alors dirigée, avec toutes les parties de la structure osseuse, travaillant ensemble de façon intégrée.

En revanche, beaucoup de pratiquants des arts martiaux entraînent des parties spécifiques du corps isolément. Ils travaillent à obtenir des muscles forts des bras et des jambes en parti-

culier, et quand ils frappent, ils utilisent principalement la force du bras et de l'épaule. Comment une partie du corps agissant seule peut-elle être aussi forte que la force unie et intégrée du corps entier? D'autres styles d'arts martiaux peuvent utiliser la force de la taille et des jambes dans les coups, mais si les pratiquants ne sont pas enracinés et n'ont pas un alignement structural correct, ils sont encore à côté du pouvoir authentique.

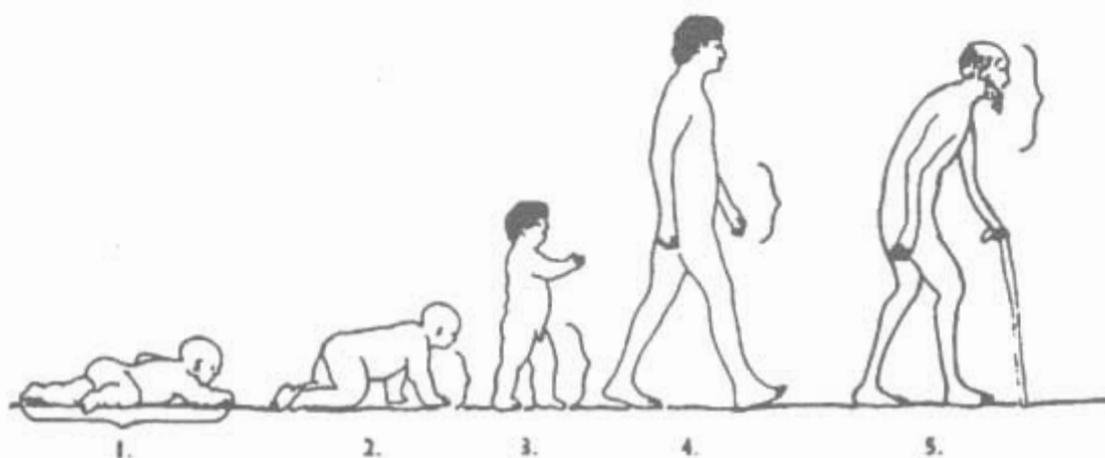
MAINTENIR LE CENTRE DE GRAVITÉ DANS LE TAN TIEN INFÉRIEUR

Dans le Tai Chi, on s'efforce de garder un équilibre et une stabilité parfaits dans tous ses mouvements, que ce soit dans la pratique solitaire de la forme du Tai Chi, ou dans les applications martiales du Tai Chi. Pour avoir une stabilité maximum, dans le Tai Chi, on s'exerce à garder le centre de gravité bas dans le corps, dans la région qui va du nombril, la Porte de la Vie, au centre sexuel – approximativement au point médian du corps. Cette région est appelée le Tan Tien inférieur. Maintenir le centre de gravité dans le Tan Tien inférieur est relativement facile tant qu'on est assis. Dès qu'on se lève et qu'on se met à bouger, le centre de gravité s'ajuste au mouvement particulier qu'on exécute.

Le premier mode de déplacement du bébé est la reptation. Un bébé rampant sur le sol a un centre de gravité bas. Plus tard, quand les os de ses jambes commencent à se solidifier, le bébé essaie de se tenir debout. Pendant quelques semaines, il se tient, puis tombe, jusqu'à ce qu'il apprenne à élever son centre de gravité et à rester centré. Dès lors, l'enfant accomplit les exploits les plus difficiles: marcher, trotter, courir, monter à bicyclette, faire du sport, où l'équilibre est raffiné à un plus haut degré.



Ordinairement, nous gardons le centre de gravité flottant entre la poitrine, et le bas de l'abdomen.



1. Le centre de gravité est très bas.
2. Le centre de gravité est légèrement plus haut.
3. Centre équilibré entre le nombril et les cuisses.
4. Centre équilibré entre l'abdomen et le plexus solaire.
5. Centre très haut, entre le haut du crâne et la poitrine.

Avec les ans, le centre de gravité s'élève à un point variable du tronc. Quand on éprouve une émotion négative, le centre de gravité se met à se déplacer vers le haut. Quand on se met en colère, il peut s'élever jusqu'à la poitrine, causant suffisamment de pression énergétique pour produire une attaque cardiaque. En cas de colère extrême, le centre de gravité peut s'élever jusqu'à la gorge, empêchant d'émettre le moindre son.



La colère excessive peut amener le centre de gravité jusqu'à la poitrine et la gorge.

Au moment où une personne atteint l'âge adulte, le centre de gravité peut être situé de façon permanente dans le haut de la poitrine, rendant lourde la partie supérieure du corps. Ainsi, les personnes âgées tendent à tomber facilement, et ont souvent besoin de l'aide de cannes.

Le processus de réapprentissage du centrage, est d'abord plus facile quand on est assis ou que l'on se tient debout, que lorsqu'on est en mouvement. Aussi, dans le système du Tao Curatif, la méditation de l'Orbite Microcosmique et la pratique de la Chemise de Fer, sont enseignées avant le Tai Chi.

Dans la méditation de l'Orbite Microcosmique, le pratiquant commence par

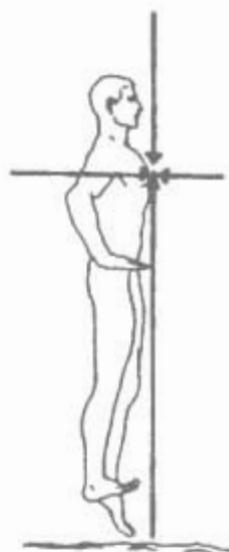
apprendre à centrer son attention sur la région du Tan Tien, le point médian du corps. Quand le souffle devient égal et que le corps se détend, le centre de gravité descend naturellement à la zone ombilicale. Dans la Chemise de Fer, un processus semblable a lieu. Le disciple se tient dans l'une des cinq positions, et par l'expiration, la relaxation de la poitrine et du diaphragme, et le contrôle du souffle au bas de l'abdomen, le centre de gravité descend au Tan Tien inférieur.

L'étape suivante dans le travail avec le centre de gravité consiste à mouvoir la structure tout en gardant le centre bas, à tout moment. Ça a l'air simple, mais ça demande de la pratique. Dans le Tai Chi, on garde le centre de gravité bas en apprenant à se mouvoir en alignement avec les forces célestes et terrestres, générant les mouvements à partir des hanches, et restant mentalement et physiquement connectés au sol.

Le centrage et l'enracinement sont provoqués non seulement par la connaissance mécanique de la structure physique, mais aussi par les états émotionnels et mentaux correspondants. Si l'on est à même d'éprouver des émotions puis de lâcher prise et de se détendre, le centre de gravité revient en un endroit du bas du tronc, et tout est pour le mieux. Cependant, si l'on ne laisse jamais aller ses émotions et que l'on tende à demeurer dans le passé, on manquera de présence. Son corps sera caractérisé par un centre de gravité situé haut.

Grâce à la pratique de la méditation, on apprend à garder le mental centré sur le Tan Tien. L'énergie du Tan Tien, guidée par le mental, dirige tous les mouvements. Dans le Tai Chi, cette pratique est développée plus tard; la pratique du Tai Chi utilise le pouvoir mental développé par la méditation pour diriger la

force vitale à n'importe quel point du corps. Si l'on souhaite tourner à gauche, par exemple, le mental ordonne au Chi du Tan Tien de le faire, et l'énergie guide les hanches à exécuter ce tournant. La même chose pour aller de l'avant, ou vers l'arrière.



Une personne qui a un centre de gravité situé haut est déconnectée du sol

GARDER LE CORPS ALIGNÉ VERTICALEMENT COMME S'IL ÉTAIT SUSPENDU PAR LE CRÂNE

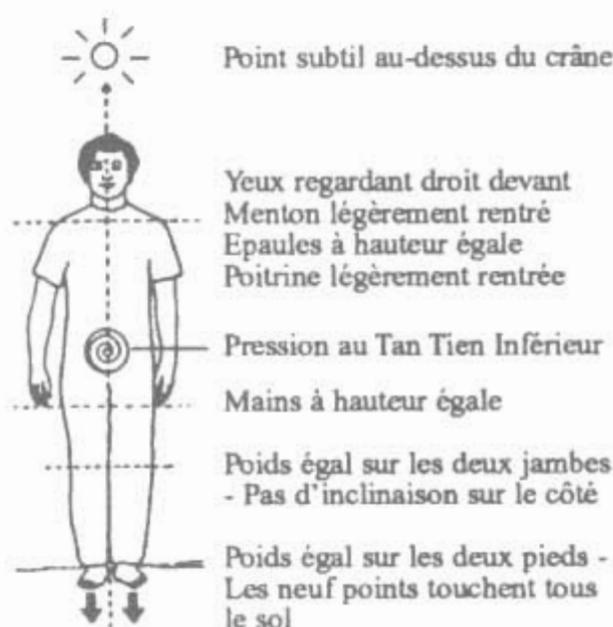
Un autre principe de Tai Chi, c'est de garder le corps aligné avec la gravité, éveillant les canaux transperceurs qui pénètrent le centre du corps, constituant un axe central autour duquel vous pouvez pivoter aisément. On décrit cela aussi comme la sensation d'avoir la tête suspendue à une corde attachée à une boule de Chi ou une étoile au-dessus. S'efforçant incorrectement de garder la colonne vertébrale droite, beaucoup de gens luttent pour relever la tête. Au lieu de cela, exercez-vous à guider le flux de Chi dans la colonne vertébrale. Cela étire et élève la colonne vertébrale sans effort. La conscience du Chi au crâne (le point Bai Hui, Canal de Contrôle 20) vous calme et vous



Le Chi redresse la colonne vertébrale sans effort

détend, tout en alignant votre corps avec la force céleste.

La gravité agit sur la structure physique en exerçant une traction verticale en relation avec le sol. Cette traction verticale est alignée du crâne aux plantes des pieds en passant par le périnée. Dans les mouvements du Tai Chi, on maintient la ligne centrale de gravité, que l'on avance, que l'on recule, ou que l'on tourne. Tous les mouvements émanent du centre, tant physiquement que mentalement.



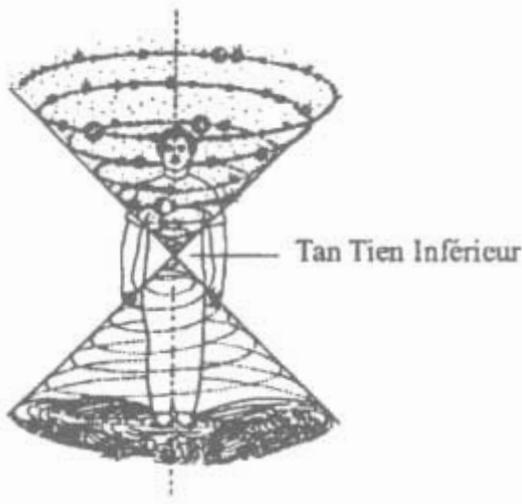
Si l'on se tient tout à fait droit, se sentant suspendu par une corde, l'énergie monte, énergétisant les organes, et engendrant un sentiment de bien-être.

Si l'on se tient droit, la ligne centrale de gravité allant du crâne au périnée, puis jusqu'aux pieds, en alignement parfait, le poids est également réparti sur les neuf points des pieds. Cela s'appelle équilibre parfait des forces du Ciel et de la Terre.

Quand on se penche d'une façon ou d'une autre, la ligne centrale de gravité ne va plus du crâne au périnée. Elle change selon la façon dont on s'incline, et elle n'est plus également répartie sur les neuf points des pieds.

Par exemple, quand le corps se penche un petit peu en avant, il y a plus de poids sur les orteils, et moins au talon. Le centre de gravité, selon la taille, le poids, et la souplesse, est haut, quelque part dans la poitrine. Si une personne est poussée ou tirée alors qu'elle est dans cette position, elle tombera facilement en avant.

Beaucoup de gens ont l'habitude de se pencher en avant quand ils marchent. Or, quand on se penche en avant avec un centre de gravité situé haut, on est en réalité en train de tomber; ce qui empêche de tomber complètement, c'est le mouvement rapide des jambes. On éprouve

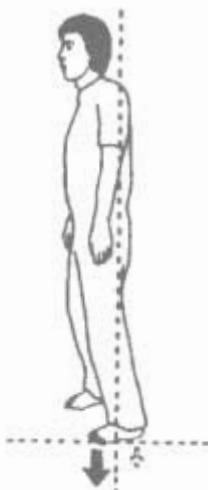


L'équilibre parfait harmonise et équilibre les forces célestes et terrestres au Tan Tien.

automatiquement, en conséquence, une tension excessive, qui draine l'énergie. Avec l'habitude, on peut être inconscient de ce qui arrive vraiment, mais le système nerveux en sait plus, et l'on éprouve une profonde fatigue à cause du gaspillage d'énergie.

L'habitude de se pencher a un effet destructeur, pour le corps physique comme pour la circulation d'énergie. Se pencher crée une compression de certains organes, affectant leur circulation énergétique. Cela affecte aussi l'action de pompe du diaphragme; aussi le cœur doit travailler plus dur pour pomper le sang. Toute interférence avec le diaphragme affecte le souffle et en définitive le mental. Les blocages provoqués par cette mauvaise attitude sont dus à ce que le poids n'est pas également réparti sur les neuf points des pieds. On peut déduire de l'usure des semelles des chaussures d'une personne, la façon dont elle se tient sur ses pieds et marche.

Il faut cependant remarquer que dans certains styles de Tai Chi, notamment le style Wu, les pratiquants peuvent sembler se pencher en avant quand ils poussent. Mais si nous analysons leur structure, nous voyons que la colonne



Se pencher en avant change le cours de la ligne centrale de gravité.

vertébrale reste droite et perpendiculaire aux hanches, exactement comme s'ils se tenaient droit. Ce qui semble être une élévation du centre de gravité est contrebalancé par l'extension de la jambe arrière; aussi le centre de gravité reste-t-il dans le Tan Tien inférieur. C'est comme un bâton, incliné, mais fermement connecté au sol. La posture d'«inclinaison» dans ces styles de Tai Chi, est tout aussi efficace que les postures verticales utilisées dans la forme du Tai Chi Chi Kung.

RESPIREZ AVEC LE BAS DE L'ABDOMEN

Quand un bébé sort de la matrice, la première chose qu'il fait, c'est de prendre une grande inspiration. Nous pouvons survivre pendant des semaines sans manger, nous pouvons vivre sans eau pendant plusieurs jours, mais nous ne pouvons rester sans oxygène plus de quelques minutes.

La respiration est une fonction du corps à la fois volontaire et involontaire. Nous pouvons changer consciemment la façon dont nous respirons, et même cesser de respirer si nous le voulons, mais nous ne pouvons volontairement retenir le souffle jusqu'à la suffocation; il y a un mécanisme automatique dans le corps qui nous empêche de le faire. En cas d'accident au cours duquel la victime a cessé de respirer, le danger le plus immédiat que court l'organisme, c'est la lésion cérébrale. Ainsi, les fonctions respiratoire et cervicale sont intimement connectées.

Les anciens Taoïstes ont découvert que le souffle est lié non seulement au cerveau, mais aussi à la conscience même. Les méditants taoïstes d'autrefois ont laissé un immense héritage de plus de mille volumes, que l'on appelle le Canon taoïste. Beaucoup de ces textes insistent sur l'importance de la respiration, et présentent de nombreuses méthodes de respiration pour la santé et le développement spirituel. Ce riche répertoire d'exercices de respiration fait du taoïsme l'un des yoga les plus complets.

Si le souffle est calme, égal, et profond, le mental fait l'expérience des mêmes qualités. Inversement, si le souffle est laborieux, irrégulier, ou inégal, le mental est affecté par toutes sortes de sentiments et d'émotions fluctuants. La prochaine fois que vous verrez quelqu'un en colère, observez son rythme respiratoire. De nombreuses thérapies modernes recommandent des exercices respiratoires profonds,

égaux, rythmiques, comme moyen de restaurer le calme chez des patients émotionnellement perturbés.

La pratique du Tai Chi est toujours effectuée en conjonction avec la respiration abdominale. On se méprend parfois au sujet de celle-ci, en croyant qu'il s'agit d'absorber de l'air dans le bas de l'abdomen, alors qu'en fait, l'air ne peut être inspiré que dans les poumons.

Respiration abdominale signifie simplement maintien de la décontraction de l'abdomen tandis que l'on respire. Au cours de l'inspiration, le diaphragme s'abaisse, et pendant l'expiration, il remonte. Si les muscles du bas de l'abdomen sont détendus pendant l'inspiration, l'abdomen peut s'étendre, il y a plus de place pour que le diaphragme descende, et plus d'air est pris dans les poumons. Nous respirons plus pleinement, et, ainsi, de façon plus énergétique.

Si l'abdomen est resserré par une tension musculaire, le diaphragme ne peut pas se déployer pleinement. Nous compensons immédiatement en dilatant la poitrine; cela s'appelle la respiration thoracique peu profonde. La respiration thoracique est moins énergisante, parce que les poumons ne peuvent se dilater autant qu'au cours de la respiration abdominale. Physiologiquement, les muscles intercostaux du thorax sont destinés à fournir seulement le quart de la force musculaire nécessaire au remplissage des poumons. Les trois autres quarts de l'effort incombent au diaphragme.

La respiration infra-abdominale permet de garder bas le centre de gravité. Elle signifie calme et détente. La respiration thoracique, et l'élévation du centre de gravité, sont neurologiquement associés au stress, à l'anxiété, et à l'hypertension. Une étude récente révèle que plus des deux tiers des patients souffrant d'hypertension, sont des gens qui respirent avec le haut de la poitrine. Dans un autre étude britan-

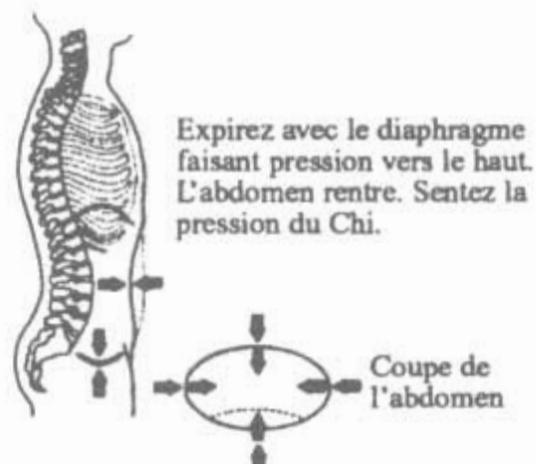
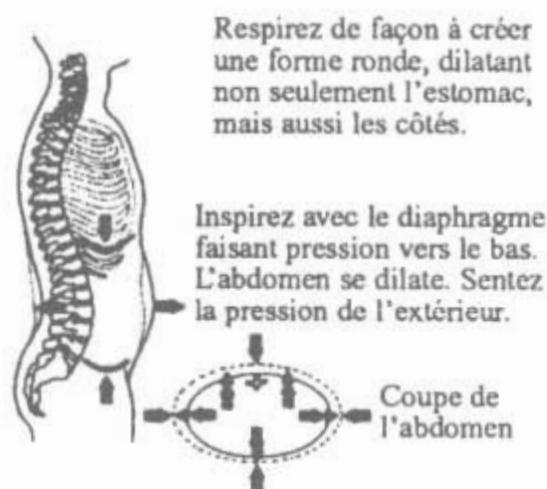
nique, il apparaît que plus de 90% des agoraphobes (personnes qui ont une crainte pathologique des espaces découverts et des lieux publics) furent soignés avec succès, simplement en leur recommandant de faire descendre la respiration dans la partie inférieure de l'abdomen quand les symptômes phobiques commencent à apparaître. La prochaine fois que vous verrez quelqu'un de bouleversé, observez sa façon de respirer: voyez s'il respire avec le bas de l'abdomen, ou au contraire si sa poitrine se soulève et s'abaisse. L'équilibre émotionnel est facilement rétabli grâce à l'effet calmant que la respiration abdominale a sur le mental.

La respiration infra-abdominale est bonne aussi pour la circulation du sang. Le cœur est le principal organe assurant la diffusion du sang dans tout le corps. Quand le diaphragme se soulève et s'abaisse librement pendant la respiration, ce mouvement augmente et diminue la pression sur la cavité abdominale, où passent l'aorte et la veine cave. Cela provoque une action de pompage qui réduit efficacement le travail du cœur, en aidant le sang des veines à revenir au cœur. Le bas de l'abdomen sert ainsi de deuxième cœur.

La constipation causée par la tension abdominale peut souvent être soulagée par l'action massante de la respiration abdominale.

La respiration abdominale est plus facile quand le corps réapprend à garder la colonne vertébrale alignée avec les forces de la Terre et du Ciel. Si la colonne vertébrale est toujours penchée en avant, le diaphragme ne peut se mouvoir librement au cours de la respiration.

La respiration infra-abdominale est la façon naturelle de respirer; tout bébé bien portant est né en la connaissant. A mesure que nous vieillissons, et que nous sommes atteints par les tensions et les traumatismes de la vie, nous nous durcissons physiquement, émotionnellement, et mentalement. Petit à petit, les muscles





La respiration infra-abdominale permet de garder le centre de gravité dans le Tan Tien inférieur.

de l'abdomen et le diaphragme deviennent rigides en certains endroits, et flasques en d'autres, et nous perdons la plus grande partie de notre aptitude à respirer profondément.

Le réapprentissage de la respiration abdominale requiert deux conditions: d'abord, se libérer émotionnellement; en second lieu, renforcer les muscles abdominaux qui sont devenus faibles faute d'exercice.

La façon la plus efficace de cultiver la respiration régulière, c'est de pratiquer la respiration dite de la bouteille, ainsi nommée pour marquer sa ressemblance avec la façon dont un liquide remplit une bouteille. Quand il y est versé, il la remplit à partir du fond, en s'élevant.

La respiration profonde est exactement la même chose. Le nez est l'ouverture, et le bas de l'abdomen, le fond de la bouteille. Dans la respiration de la bouteille, on doit apprendre à inspirer doucement et profondément, en détendant les muscles du bas de l'abdomen. Quand l'air pénètre dans les poumons et les dilate, il y a une expansion du diaphragme vers le bas. Si les muscles de l'abdomen sont détendus, l'abaissement du diaphragme provoque l'expansion du bas de l'abdomen.

Pour apprendre la respiration abdominale, il y a un exercice très simple qui peut être exécuté au lit, juste avant de s'endormir. Allongez-vous simplement sur le dos, jambes et bras étendus et relaxés. Les vêtements ne doivent ni gêner ni serrer, surtout à la taille. Placez un livre lourd ou une brique sur le bas de l'abdomen. Inspirez lentement et aussi profondément que possible, puis expirez lentement et fermement, par la bouche, jusqu'à ce que tout l'air soit expulsé. Fermez la bouche et commencez à inspirer par le nez, lentement mais fermement, observant le soulèvement du livre



Dans la «respiration de la bouteille», c'est la partie inférieure de la bouteille qui se remplit en premier.

(ou de la brique) quand l'abdomen se dilate. Vous pouvez poser votre tête sur un oreiller pour voir plus facilement le livre s'élever et s'abaisser avec le souffle.

Ce simple exercice de soulèvement de poids abdominal permet au corps de refaire connaissance avec les muscles infra-abdominaux. Sur une période de pratique régulière, cela renforce grandement l'abdomen.

Au cours de la pratique du Chi Kung de la Chemise de Fer, nous combinons régulièrement la respiration abdominale avec la «respiration compressante», inspirant dans le bas de l'abdomen, tout en tirant vers le haut sur les muscles anaux, et en pressant doucement avec le diaphragme. Dans le Tai Chi, il n'est pas nécessaire de pratiquer la «respiration compressante», mais nous combinons encore le souffle infra-abdominal avec un serrement léger des muscles anaux. Nous appelons cela «sceller le fond», et cela empêche l'énergie de s'échapper à cause de la flaccidité des muscles anaux.

Le maintien d'une pression douce mais ferme du Chi dans le bas de l'abdomen est le cœur du développement de la pratique du Tai Chi. Quand vous inspirez, sentez le bas de l'abdomen se dilater et s'étendre pour former une boule de Chi faisant pression dans le Tan Tien; en même temps, sentez une pression correspondante de l'extérieur poussant vers l'inté-



Apprenez à établir la pression du Chi.

rieur. Quand vous expirez, pressez légèrement la boule de Chi vers le bas avec votre diaphragme et vos muscles abdominaux. Vous devriez sentir la pression intérieure poussant vers l'extérieur et en même temps la pression extérieure poussant vers l'intérieur.

Graduellement, vous sentirez une boule de Chi se former à l'intérieur. Une fois que vous l'avez sentie, vous pouvez commencer à faire tourner en spirale la boule de Chi, vers le bas en direction du coccyx, et vers le haut par la colonne vertébrale, jusqu'au sommet du crâne, puis en redescendant jusqu'à la langue, et encore par la partie antérieure du corps jusqu'au nombril, et par la partie postérieure jusqu'au Tan Tien. Vous pourrez bientôt guider le Chi dans les bras et les jambes.

Parce que la série de mouvements du Tai Chi est exécutée lentement, il est possible d'apprendre à réguler le souffle et à calmer le mental. La régulation du souffle commence par l'apprentissage de la respiration abdominale, mais quand le corps s'ouvre et que l'énergie commence à s'écouler, celui qui pratique le Tai Chi se sent respirer avec son corps entier.

La pratique de la méditation est l'une des meilleures méthodes pour apprendre à réguler le souffle. Une fois que l'on a appris à régler sa respiration grâce à la méditation assise ou debout, on apprend à garder un souffle régulier quand on est en mouvement, grâce à la pratique du Tai Chi; aussi le Tai Chi est-il appelé «méditation en mouvement». La structure propre à chaque mouvement permet au souffle de pénétrer l'organisme entier.

La respiration infra-abdominale, la respiration trans-cutanée, et la respiration dans la moelle osseuse, sont apprises dans le Chi Kung de la Chemise de Fer. Dans le Tai Chi, nous combinons ces techniques de respiration avec la relaxation et la circulation d'énergie, puis nous les mettons en mouvement.

OUVRIR LES ARTICULATIONS PAR UNE ROTATION INTERNE

Une autre partie importante du Tai Chi consiste à ouvrir toutes les articulations du corps. Les tensions de la vie moderne affectent d'abord les jointures (arthrite) et particulièrement les vertèbres (problèmes de dos). La tension sur la colonne vertébrale fait obstruction à la circulation du Chi. Ces obstructions affectent plus tard les organes, glandes, et le sys-

tème immunitaire, finissant par provoquer des maladies.

Les taoïstes considèrent les articulations comme des portes ou des centres d'énergie, où le Chi peut être emmagasiné et généré. Les tendons sont liés à ces centres. Tous les mouvements de Tai Chi développent ces centres en ouvrant les articulations, et en renforçant les tendons, de façon que le Chi et la force des tendons puissent être emmagasinés et libérés à volonté.

Avec la pratique du Tai Chi, les taoïstes découvrirent que les petits mouvements internes engendrent du Chi qui s'emmagasine aux jointures, et la force tendineuse associée, tandis que les grands mouvements extérieurs génèrent la force musculaire. Grâce à la voie du développement intérieur, quand les articulations débordent de Chi, celui-ci commence à remplir les os. La rotation intérieure des articulations et des tendons doit être exécutée très lentement; par l'utilisation du mental pour guider le Chi aux articulations et aux tendons, l'articulation s'ouvrira et agira comme un coussin. Alors le Chi peut être facilement absorbé dans les os. Si le mouvement est rapide, le mental n'a pas le temps de guider et diriger l'absorption du Chi. C'est comme ce que nous observons dans la nature. Les arbres les plus forts ne sont pas ceux qui poussent vite; les arbres les plus forts poussent lentement, pendant des siècles.

L'articulation des hanches est la première que nous nous exerçons à ouvrir. Elle fait partie du kua, qui comprend aussi les psoas et le tissu adipeux, les vaisseaux et les méridiens de la région inguinale. Quand l'articulation de la hanche est fermée, l'aine est bloquée, et les vaisseaux sanguins, la lymphe et les nerfs de la région inguinale, se replient et se ferment. Cela cause des problèmes de circulation et le Chi ne circulera pas librement. Pour ouvrir l'aine et l'articulation de la hanche, gardez les genoux lâches et ouverts, mais pas trop pliés. Apprenez à vous baisser à partir de l'articulation de la hanche, et sentez le poids s'abaisser directement du bassin aux talons, pas aux genoux. Pour parfaire l'ouverture des articulations de la hanche, concentrez-vous sur l'articulation de la cheville et dirigez le Chi de l'articulation de la hanche à celle de la cheville, puis au gros orteil.

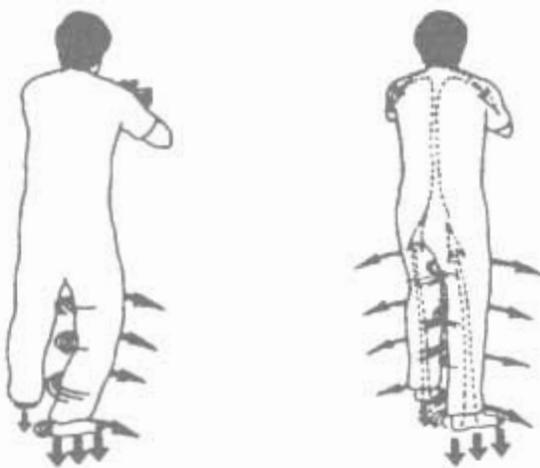
En deuxième lieu, nous nous exerçons à ouvrir les articulations vertébrales. Pour ce faire, vous pouvez pratiquer l'établissement du

Chi dans le Tan Tien (abdomen) inférieur, y sentant la boule de Chi et la pression du Chi. Utilisez le mental pour «spiraler» le Chi dans l'abdomen, comme une boule roulant de la partie antérieure à la partie postérieure, et laissez l'énergie se construire. Puis gardez le Chi dans le coccyx, et faites-lui remonter la colonne vertébrale, poussant l'énergie dans les espaces interdiscaux, qui séparent les vertèbres. Cela allongera la colonne vertébrale. Vous pouvez aussi utiliser la méditation comme aide pour sentir le Chi ouvrir la colonne vertébrale. Sentez une ficelle passant par le centre de la colonne vertébrale, tirant le sommet du crâne vers le haut. Imaginez que la ficelle est liée aux étoiles; sentez-la soulever le corps et allonger la colonne vertébrale. Une fois que la colonne vertébrale s'est ouverte, l'énergie circule à D-2 et C-7 et redescend aux bras et aux mains.

Pour aider à ouvrir toutes les articulations du corps, augmentez le Chi dans les articulations des index et des gros orteils.

INTEGRER LA STRUCTURE ENTIERE ET «SPIRALER» LA FORCE TERRESTRE

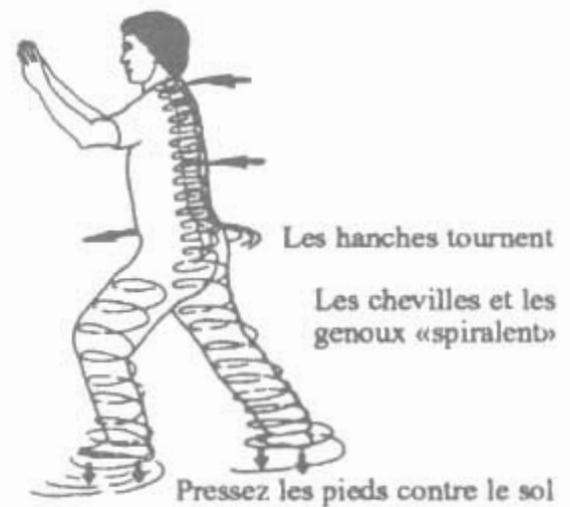
La Force de la Terre commence à monter dans les jambes quand nous sommes capables de faire ensemble les trois choses suivantes. D'abord, relaxer les pieds pour être en connexion avec la Force de la Terre. Deuxièmement, «spiraler» le pied vers l'extérieur pour créer un mouvement en spirale ascendant. Troisièmement, pousser vers le haut, comme si l'on allait sauter. Ces trois actions en succession rapide permettent à la Force de la Terre de faire son ascension.



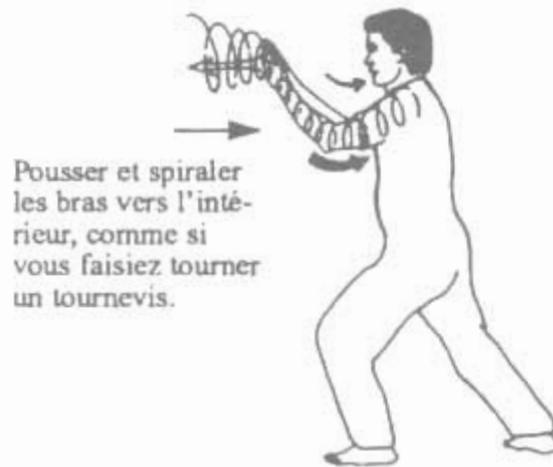
«Spiralage», 1^{ère} partie: 1. Appuyer les pieds vers le bas et spiraler la jambe vers l'extérieur.
2. Presser vers le bas, et pousser vers le haut comme pour sauter, et le Chi aidera à ouvrir les articulations.

Une fois que la Force de la Terre est montée en spirale jusqu'aux hanches, nous faisons en sorte qu'elle puisse continuer son ascension le long de la colonne vertébrale, en tournant les hanches pour être pleinement face à l'objet de la décharge. Ce mouvement des hanches permet à la Force Terrestre ascendante de continuer à monter en spirale le long de la colonne vertébrale jusqu'à la vertèbre C-7, la jointure des bras et du cou.

Puis nous laissons la Force de la Terre continuer sa progression spiralée par la décharge des bras en abaissant la poitrine et en rentrant légèrement le menton, comme s'il reculait à cause d'une poussée. Cette combinaison de mouvement s'exécute en un instant. Toutes ces actions apparemment séparées, de «spiralisation» et de «décharge», ne sont efficaces que si tous les mouvements sont en réalité coordonnés de façon à n'en faire qu'un seul; aussi devons-nous avoir l'adresse de nous mouvoir d'une seule pièce.



«Spiralage», 2^{ème} Partie: Tournez la hanche de façon à être pleinement vers l'avant et laissez la force spiraler jusqu'à D-11.



«Spiralage», 3^{ème} Partie: Abaissez la poitrine, menton rentré.

L'aptitude à spiraler la Force de la Terre correctement n'est pas une technique purement mécanique. Comme dans tous les aspects du

Tai Chi, le mental joue un rôle central. Sans la capacité à concentrer l'esprit sur un point unique, la force que l'on essaie d'émettre s'éparpille. Le pratiquant doit intégrer le mental, le corps, et l'esprit, en une seule entité. L'ouverture des Canaux de Ceinture grâce à la Méditation de la Fusion des Cinq Éléments accroît grandement sa capacité à «spiraler» le Chi autour du corps, et à travers.

REPARTIR LE POIDS ENTRE LES NEUF POINTS DES PIEDS

La structure humaine est semblable à un arbre. Les racines sont les pieds, le tronc et les jambes sont le tronc, et les bras sont les branches. Le fondement intérieur du Tai Chi est la force vitale; le fondement extérieur, ce sont les deux pieds. Ils supportent le poids entier du corps, et en même temps ils mettent en connexion avec la Force de la Terre. Dans le Taoïsme, les pieds sont considérés comme la prise de terre du corps.

Un siège ou une table a le plus de stabilité quand son poids est également réparti sur ses quatre pieds. De même, nous avons le maximum de stabilité quand notre poids est également réparti entre les neuf points du pied. Ces neuf points sont le talon, le rebord extérieur, les grand et petit coussin, et les cinq orteils. Dans le Tai Chi, nous prenons grand soin de mettre ces neuf points uniment en contact avec le sol chaque fois que nous marchons et soulevons des poids. Le poids porte alors sur le milieu du pied, un point que l'on appelle la Source Bouillonnante, parce que lorsque nous alignons l'équilibre sur ce point, l'Énergie de la Terre semble jaillir en ce point, comme un geyser bouillonnant.



K-1 et les Neuf Points du pied

VRILLER DOUCEMENT LES ARTICULATIONS DES CHEVILLES

Les articulations des chevilles sont le lieu où l'on commence le processus de transfert de la force corporelle et du Chi du sol au tronc et aux bras (ou le mouvement inverse). Quand on peut correctement appuyer la plante de ses pieds, et «spiraler» doucement les articulations des chevilles, cela aide à transférer le poids dans le sol. Semblablement à la façon dont une hélice convertit en mouvement la force d'un fluide, cette rotation convertit la force du corps (Torsion) en force de la Terre, qui peut alors remonter le long de la jambe jusqu'à la colonne vertébrale, renforçant la force structurale interne.

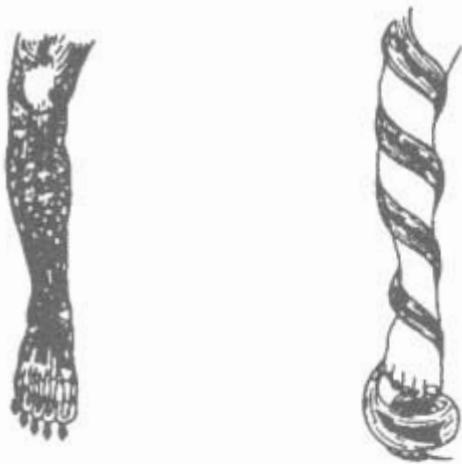


Tordre très légèrement vers l'extérieur l'articulation de la cheville tout en appuyant le pied sur le sol aide à transférer la Force de la Terre vers le haut.

«SPIRALER» DOUCEMENT LES ARTICULATIONS DES GENOUX

L'action spiralante qui commence avec les articulations des chevilles se connecte maintenant à l'articulation du genou, qui est dans le transfert de la Force de la Terre du sol aux hanches l'élément vital suivant. On procède en plaçant les pieds fermement sur le sol et en tordant légèrement l'os du fémur, avec une légère torsion aux genoux. Cette action tord et croise le tibia et le péroné, créant une force très grande. Des tests ont montré que lorsque quelqu'un exerce une telle torsion, les os peuvent supporter une force d'une tonne.

Quand cette torsion du genou est effectuée correctement, tous les tendons sont, de façon rotationnelle, enroulés autour de l'os, créant une puissante source de force. Dans cette position, la Terre, le genou, et la hanche, sont dans le même alignement de pouvoir. Au lieu que le genou supporte tout le poids du corps, celui-ci



Quand le genou subit une torsion extérieure, tous les tendons s'enroulent autour des os, faisant circuler l'énergie vers le haut.

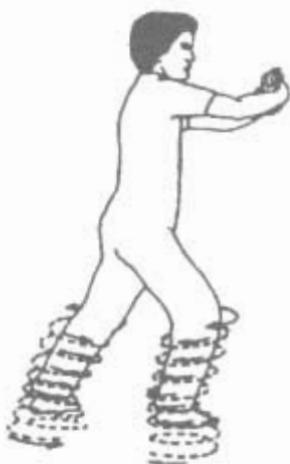


Ouvrez l'aîne et étirez le Psoas.

Pour transférer la Force de la Terre du sol vers le haut, tordez l'articulation du genou légèrement vers l'extérieur.

est transféré aux chevilles puis aux talons et aux plantes des pieds, et au sol. De la même façon, la force rebondissante qui jaillit de la Terre passe à travers les genoux et ne s'y bloque pas.

Avec ces torsions, il est important d'avoir à l'esprit la nécessité de la douceur et de la légèreté du mouvement désiré. Le genou est une articulation délicate, et vous ne devez pas exercer une torsion trop forte. Soyez à l'écoute de

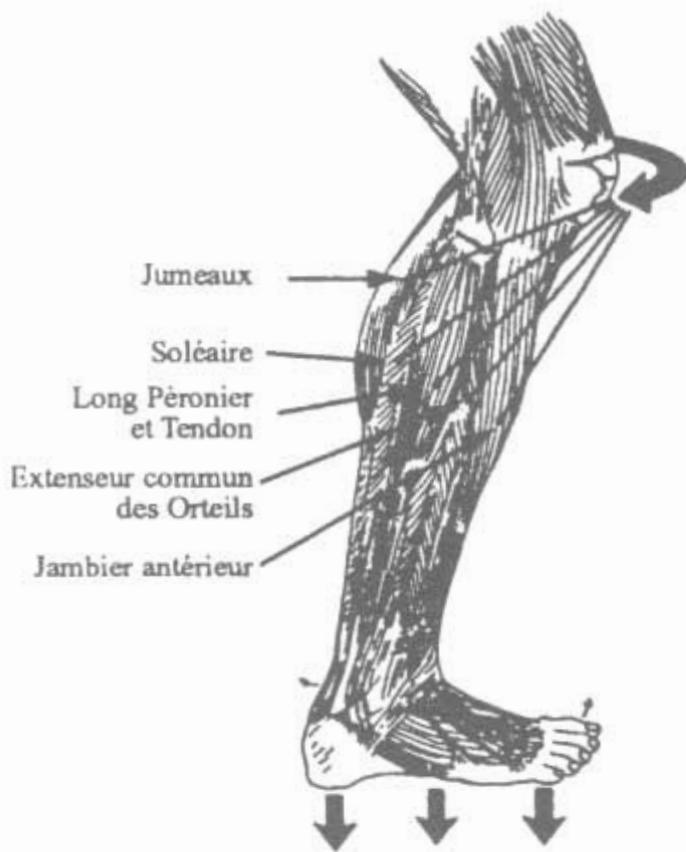


Quand les genoux sont «spiralisés», la force va à la partie postérieure de la jambe et descend en spirale vers le pied et le sol.

votre corps; si vous sentez une douleur articulaire, arrêtez! Pour pratiquer le Tai Chi correctement, vous ne devez pas utiliser une grande force, mais vous devez plutôt accroître lentement la force intérieure. Finalement, vous ferez surtout usage du pouvoir du mental/œil/cœur, et toutes les forces se combineront spontanément.



Si le genou subit une torsion trop forte, la force met beaucoup de tension sur l'articulation du genou.



Les muscles de l'extérieur et de l'arrière de la jambe sont activés par la pression ferme des pieds sur le sol et la «spiralisation» extérieure des genoux.

OUVRIRE LE KUA ET ALIGNER LES HANCHES ET LE SACRUM

Les positions de l'articulation de la hanche et du sacrum sont très importantes dans le Tai Chi. On commence par ouvrir l'aîne – en chinois, «kai kua», que l'on traduit approximativement par «étendre la base pour devenir plus

ferme et plus fort». Le nom implique l'importance mise sur l'étirement de cette région. On ne saurait, dans le Tai Chi, trop insister sur l'importance de l'aîne dans la production de puissance au moyen de tous les mouvements de poussée. Quand les deux genoux subissent une torsion légère comme nous l'avons décrit ci-dessus, les articulations des hanches sont ouvertes vers l'extérieur, et les tendons de la région inguinale deviennent fermes. Cela permet le transfert de force des jambes au tronc.

L'alignement du sacrum détermine si votre structure est forte ou faible. En relaxant le bas du dos et en abaissant le bassin et le sacrum comme si vous poussiez légèrement le coccyx entre vos cuisses, vous alignez structurellement le sacrum et la colonne vertébrale. Quand vous sentez que vos pieds pressent plus fermement le sol, c'est aussi que vous avez aligné le sacrum sur les jambes, et vous sentez une ligne de pouvoir partant des pieds, montant à l'aîne, au sacrum, et le long de la colonne vertébrale.

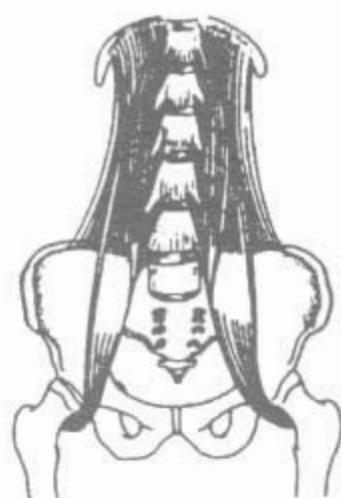


Quand vous serrez le sacrum et que vous appuyez les pieds, la colonne vertébrale est complètement alignée.

Le sacrum est aussi l'une des pompes principales pour le liquide cérébro-spinal, qui enrobe les nombreux nerfs de la colonne vertébrale. Le sacrum aide aussi à pomper le Chi le long de la colonne vertébrale, vers le haut. Activer le sacrum en l'inclinant et en le relâchant accroît les activités du système nerveux central.

Le succès de l'ouverture du Kua dépend, dans une large mesure, de la relaxation des psoas. Le Tai Chi Chi Kung, le Chi Kung de la Chemise de Fer et le Tao Yin, sont des systèmes d'exercices intérieurs qui ont pour dessein d'étirer et de libérer le fonctionnement de ces muscles. La conscience des psoas dans le Tai Chi est d'une importance vitale. La puissance mécanique du Tai Chi provient de l'utili-

sation de la force intégrée du corps entier. Parce que les psoas lient les vertèbres inférieures au kua inférieur (la région de l'aîne et de la hanche), ils sont la clef de l'union de la puissance des jambes à la colonne vertébrale.



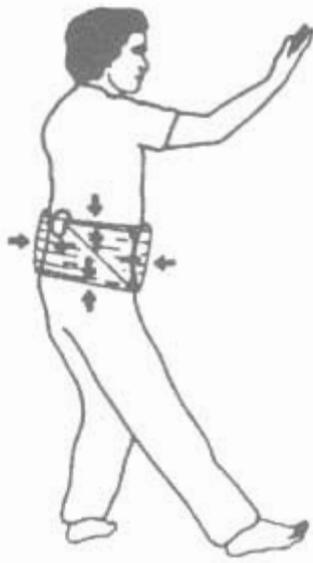
Les psoas sont aussi étroitement liés aux dorsaux, qui s'étendent du haut de la colonne vertébrale à l'humérus et aux omoplates. Ainsi, les psoas sont un pont de première importance, entre les parties inférieure et supérieure du corps. Si les psoas sont détendus et souples, le pouvoir des jambes peut circuler sans obstacle, comme une onde, des jambes à la colonne vertébrale, et puis vers l'extérieur, en passant par les bras.

ACTIVER LA CEINTURE DE CHI A LA TAILLE

Le Tan Tien, appelé aussi l'Océan de Chi, se trouve dans la région infra-abdominale, qui emmagasine et active le Chi originel. Quand il est développé, le Chi se répand dans les reins, le foie, la rate, l'intestin grêle et le gros intestin, et le centre sexuel. Cette expansion interne s'exprime à l'extérieur, formant une Ceinture de Chi comme une écharpe autour de la taille.

La Ceinture de Chi est un pont essentiel liant la partie inférieure du tronc à la partie supérieure. Si la Ceinture de Chi n'est pas développée correctement, les pieds, les jambes, et les hanches, n'ont pas de connexion avec la partie supérieure du corps. Ils sont comme des soldats sans général: pas de contrôle, et, finalement, pas de pouvoir.

Le mot Chi, dans le contexte de la «Ceinture de Chi», désigne la combinaison de souffle et d'énergie. Grâce au Chi Kung de la Chemise de Fer, on apprend à utiliser le diaphragme pour augmenter la pression infra-abdominale, tout autour de la taille. La pres-



Quand vous activez la Ceinture de Chi, sentez une pression égale de l'intérieur et de l'extérieur.

sion accrue est semblable au rôle de l'air dans une chambre à air ou du mortier qui est entre les briques. La pression contribue à remplir tous les espaces faibles de la structure, et relie les parties supérieure et inférieure du corps. Mais la force n'est ni statique ni inconsciente; elle est dynamique, vivante, et consciente, capable de se mouvoir en harmonie avec les mouvements changeants du Tai Chi. Cette qualité dynamique est la composante énergétique de la Ceinture de Chi.

Les psoas sont proches des reins et de la Porte de la Vie, qui est la porte de derrière du Tan Tien, où notre Chi originel est emmagasiné. Quand les psoas sont détendus, le Chi Originel peut facilement circuler dans les canaux et énergétiser nos mouvements. En outre, le Canon taoïste établit que la connexion entre les reins (élément Eau) et le cœur (élément Feu) est le fondement de l'équilibre du Yin et du Yang dans le corps. Les reins sont comme la racine, la colonne vertébrale est comme la tige, et le cœur est comme la fleur. Le caractère aqueux des reins rafraîchit le cœur, tandis que l'aspect igné du cœur réchauffe les reins. Quand les psoas sont détendus et souples, cette énergie circule librement entre les reins, la colonne vertébrale, et le cœur.

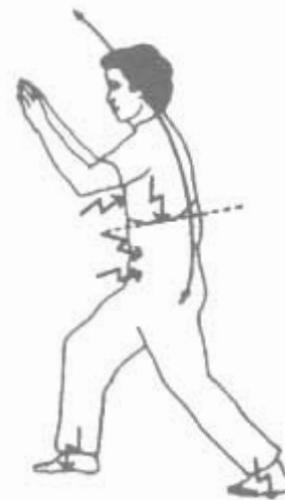
Les psoas sont aussi étroitement connectés au diaphragme. Si les psoas sont souples, vous pouvez respirer plus profondément et facilement, et utiliser pleinement le pouvoir du diaphragme et du souffle, pour soutenir vos mouvements, et contribuer à lier les parties supérieure et inférieure du corps avec la Ceinture de Chi.

DIRIGEZ VOTRE FORCE LE LONG DE LA COLONNE VERTEBRALE: L'EXERCICE DE POUVOIR



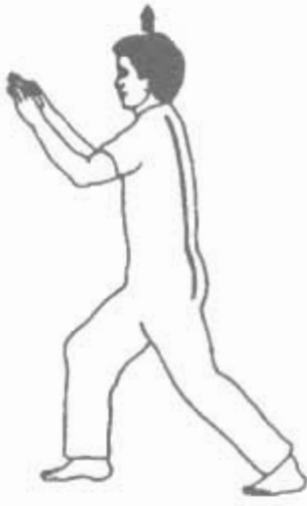
Position fautive: Cambrure excessive du dos.

La colonne vertébrale est formée de vingt-quatre vertèbres, plus le sacrum et le coccyx. Elle relie la tête, les bras, et les jambes. Pour que le Chi circule de la tête aux membres, et des membres à la tête, il doit passer par la colonne vertébrale. L'alignement de la colonne vertébrale est ainsi une partie essentielle de la pratique du Tai Chi.



Le mauvais alignement vertébral, le resserrement de l'abdomen, et les émotions négatives, empêchent le diaphragme de se mouvoir librement.

La colonne vertébrale, quand elle est correctement alignée, est pleine de pouvoir et peut grandement amplifier la force allant des jambes aux bras, ou des bras aux pieds. En inclinant légèrement le sacrum, et en arrondissant les vertèbres D-11, D-5, et C-7, on étend la colonne vertébrale comme un arc prêt à lancer une flèche.



Position correcte : Quand la colonne vertébrale est alignée avec la gravité, et juste légèrement courbée, vous sentez que toutes les articulations sont ouvertes.

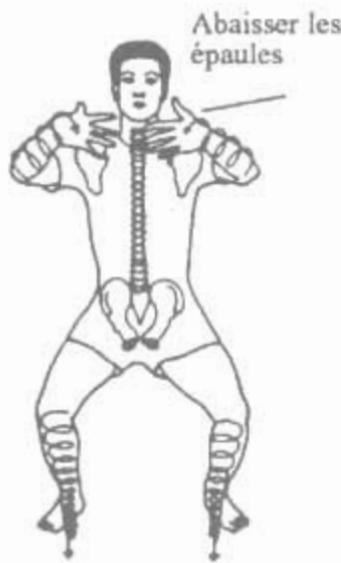
ABAISSER LA POITRINE, LES EPAULES, ET ARRONDIR LES OMOPLATES

Les bras sont unis au tronc par la clavicule, devant, et par les omoplates, derrière. Plusieurs groupes de muscles, de tendons, de ligaments, et de tissus conjonctifs, gardent les os en place et permettent de se mouvoir librement. Le point de contact entre le bras et l'épaule est à l'articulation de l'omoplate et de l'humérus.

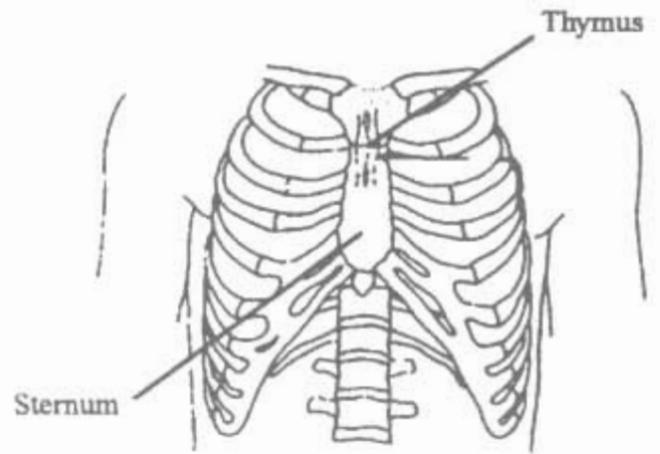
Les omoplates sont attachées au dos d'une façon structurellement alignée quand vous les étirez vers l'avant et qu'en même temps vous abaissez les épaules et le sternum. Dans la pratique du Chi Kung de la Chemise de Fer, il y a une position, appelée «L'embrassade de l'Arbre», qui est particulièrement utile pour apprendre à arrondir les omoplates et abaisser les épaules et la poitrine.

Abaissier la poitrine se réalise en expirant un petit peu, en détendant les muscles de la poitrine, et en laissant le sternum s'abaisser. Quand il le fait, il y a un mouvement des omoplates correspondant, latérale et vers l'avant.

Abaissier le sternum active aussi le thymus (situé derrière le haut du sternum), une glande endocrine importante pour le système immunitaire. Tout le processus se déroule automatiquement quand on étreint un arbre ou une balle au diamètre important. Si l'on est habitué à

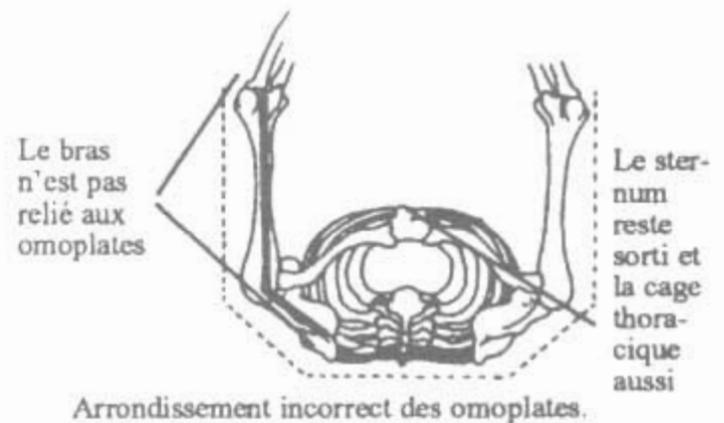
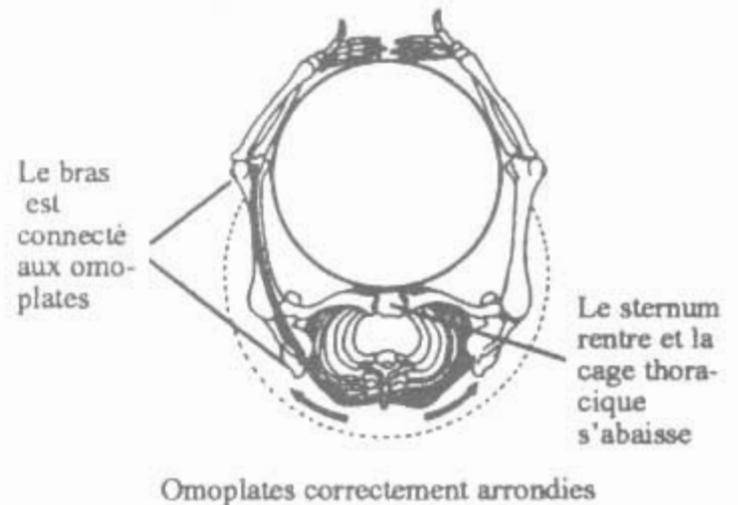


respirer superficiellement avec la poitrine, et que l'on ait beaucoup de tensions accumulées dans les muscles thoraciques, le sternum a peu de flexibilité. Si l'on essaie alors d'abaisser la poitrine, les épaules se dressent par un mouvement de compensation.



Abaissier le sternum aide à activer le thymus.

L'exécution du Chi Kung de la Chemise de Fer est très utile pour apprendre à relaxer la poitrine et le diaphragme. La respiration compressante (enseignée dans le Chi Kung de la Chemise de Fer), appliquée aux différents points de l'abdomen, puis remontant la colonne vertébrale, libère les tensions accumu-



Tous les tendons, muscles et ligaments, sont pleinement étirés à partir de la colonne vertébrale en travers du dos, des épaules et des bras, jusqu'aux extrémités des doigts.

lées depuis longtemps, et renforce les tendons, les tissus, et la moelle des os.

En outre, la posture de «L'embrassade de l'Arbre» est une ébauche parfaite de la forme de Tai Chi des «Les Treize Mouvements». Comme nous le verrons au Chapitre 4, la familiarité avec la Chemise de Fer facilite le Tai Chi. C'est pourquoi, dans le Tao Curatif, le Tai Chi est considéré comme «la Chemise de Fer en mouvement».

Arrondir les omoplates et abaisser la poitrine, sont des facteurs déterminants dans la décharge d'énergie, mais ce ne sont pas les seuls éléments. La position des pieds et des genoux, est ce qui permet à l'énergie de la Terre de commencer à monter par les jambes et dans la colonne vertébrale, fournissant une douce énergie curative au corps entier.

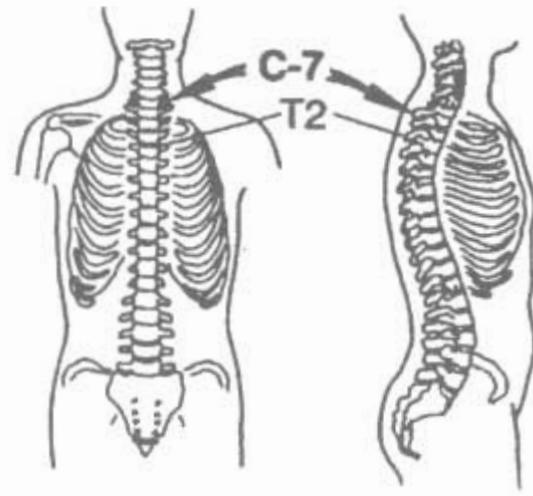


Arrondir les omoplates

ACTIVER ET ALIGNER LE POINT ER CHUI HSIA (D-2) ET LE POINT TA CHUI (C-7) ET D2

Le point D-2 est situé juste au-dessous de la protubérance spinale de D-2. La 7^e vertèbre cervicale (C-7) est la grande protubérance spinale à la base du cou. Son nom chinois est Ta Chui, qui signifie «grande vertèbre». Dans la pratique taoïste, nous considérons ces os comme les principaux points de pouvoir en connexion avec les bras. Tous les canaux d'énergie Yang du corps se rencontrent là. Ces points sont aussi appelés «points de contrôle de tous les tendons». Pour les activer, abaissez la poitrine, arrondissez les omoplates, et rentrez doucement le menton.

Le cou joue aussi un rôle important dans le transfert de la force du sol aux bras. Quand le cou n'est pas aligné, toute la force peut se bloquer au cou et déséquilibrer toute la structure.



RELAXER LE CORPS ET CALMER LE MENTAL

Il y a une relation inverse entre tension et sensibilité. Plus on est tendu, moins on est sensible. Si l'on est détendu, les sens sont plus réceptifs envers un adversaire. Dans les arts martiaux, il est important de sentir le point le plus faible, et le point le plus fort, de l'adversaire. On peut alors capter et renvoyer le choc de la force de l'adversaire tout en attaquant simultanément ses points faibles et non défendus.

En revanche, quand on s'appuie sur sa force musculaire, ses réactions sont souvent tendues, insensibles, excessives, et inappropriées. On gaspille son énergie à s'opposer à la force de l'adversaire de front, utilisant force contre force, dépensant le maximum d'efforts pour le minimum de résultats. On appelle cela «inefficacité».

Le principe d'économie dans le mouvement vient d'un état d'harmonie intérieure. Un mental qui est en paix n'est pas facilement agité ni troublé. Ce principe joue aussi un rôle vital dans la vie quotidienne, que ce soit pour les affaires ou pour le combat. Si l'on agit trop et que l'on réagisse de façon excessive ou non nécessaire, on est en position désavantageuse.

Le principe fondamental du Tai Chi, c'est d'apprendre à être détendu, calme, et mentalement clair, que l'on exécute des mouvements de Tai Chi, que l'on soit à ses affaires, ou impliqué dans d'autres activités.

Celui qui pratique le Tai Chi peut être comparé à un tigre, qui marche calmement à travers un pré, mais avec une force perceptible. L'état intérieur de calme et de puissance est accru par les méditations assises, telles que le Sourire Intérieur et l'Orbite Microcosmique, ainsi que la méditation debout, comme le Chi Kung de la Chemise de Fer. La méditation

assise, comme la méditation debout, exige que la structure physique soit alignée, de façon qu'il n'y ait pas de tension. Une structure incorrecte peut provoquer des tensions, et rendre difficile la relaxation.

Celle-ci est parfois confondue avec le «laisser aller», aboutissant à l'effondrement des structures physique et mentale. C'est faux. Le Tai Chi est un équilibre du Yin et du Yang. Aussi, on cherche à libérer toute tension physique et mentale superflue, mais en même temps, on reste mentalement vigilant, et physiquement d'aplomb. Se détendre signifie rejeter toute préoccupation physique et mentale, de façon à pouvoir accéder à un état supérieur de réceptivité et d'ouverture.

Il est dit dans les Classiques du Tai Chi: «Débarrassez-vous de votre volonté propre, et suivez la volonté des autres». Dans les arts martiaux, cela signifie que lorsque vous vous débarrassez de vos préoccupations au sujet de ce que vous devez faire, vous devenez vide, éveillé, et clair comme un miroir, capable immédiatement de percevoir quand votre adversaire est sur le point d'attaquer. En restant relaxé et en n'agissant pas excessivement, vous pouvez réagir instantanément et de façon appropriée, utilisant la force de l'adversaire contre lui. Avec un très petit effort, vous pouvez vous unir avec le Chi de l'attaque de l'adversaire, et le guider là où vous voulez. Dans les classiques du Tai Chi, cela est appelé «utiliser seulement quelques grammes de (votre) force pour détourner une tonne (de la force de l'adversaire)». Cette technique ne peut être maîtrisée que par l'apprentissage de la relaxation, spécialement au milieu d'un conflit.

Il est préférable de commencer les exercices de relaxation avec la méditation assise ou allongée. Parce que le corps est immobile, il est plus facile de prêter attention aux tensions mentales et physiques, et de les rejeter. Alors, vous pouvez incorporer cette relaxation dans votre Tai Chi; la profondeur de la relaxation expérimentée en méditation se reporte dans un large éventail de mouvements.

Tout mouvement corporel implique des contractions et des relâchements musculaires. Il est impossible de mouvoir la structure sans tendre et contracter des séries entières de muscles et de tendons. Le défi, dans le Tai Chi, c'est d'exécuter tous ces mouvements sans tendre ni resserrer au point d'interférer avec la circulation d'énergie, et d'apprendre à se détendre une fois que le mouvement a cessé,

de façon à sentir le Chi nouvellement acquis. Cela s'appelle Wu Wei, le sans effort, utiliser le minimum d'effort pour obtenir le maximum de résultat. Les classiques taoïstes abondent en références au Wu Wei, mais nulle part celui-ci n'est mieux démontré que dans les mouvements doux, fluides, du Tai Chi.

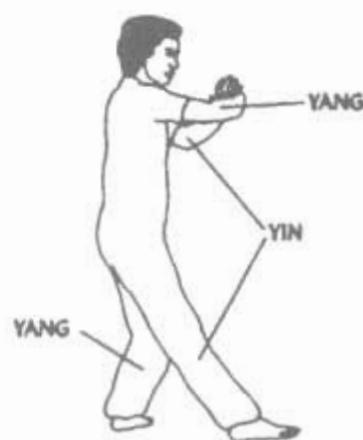
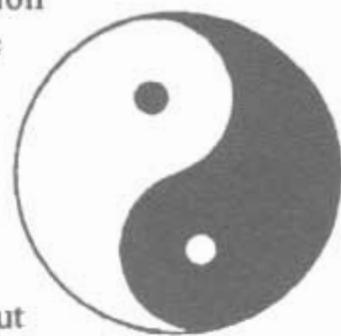
Dans les classiques du Tai Chi, il est encore dit: «Utilisez l'esprit, pas la force». Exercer le mental/œil/corps guide le Chi, faisant mouvoir la structure du corps et du sang, sans dépendre exagérément des muscles. La dépense énergétique est minimum, et, intérieurement, on se sent plus à l'aise.

DISTINGUER CLAIREMENT LE YIN ET LE YANG

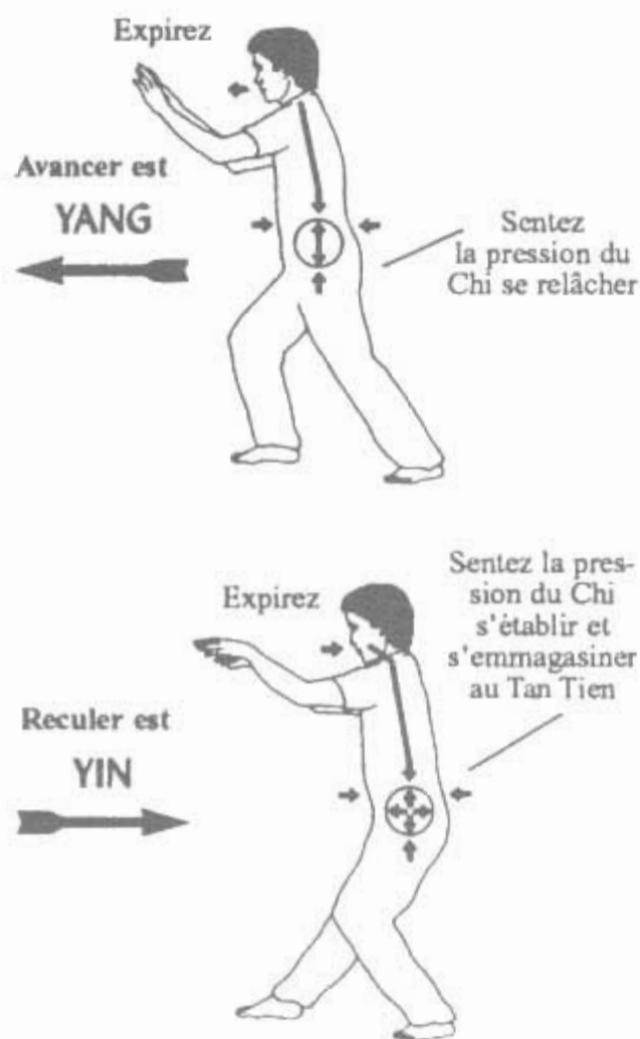
Tout comme dans l'univers, où toute manifestation est une interaction du Yin et du Yang, tous les mouvements du Tai Chi sont en constante interaction du Yin et du Yang. Sans Yin et sans Yang, actif et passif, il n'y a pas de mouvement. La pratique du Tai Chi recrée le processus d'expression cosmique au moyen de la série de mouvements.

L'état primordial de Wu Chi, est exprimé dans la première posture debout immobile, totalement centré et équilibré – non manifesté. Dès le moment où les jambes se séparent et où l'on commence à se mouvoir, le processus du Yin et du Yang devient actif. Dans le Tai Chi, le Yin et le Yang sont d'abord entendus comme ce qui est important (Yang) et ce qui n'est pas important (Yin). C'est ce qui crée la circulation d'énergie.

L'important (Yang) est un terme relatif dans le Tai Chi. Il signifie l'élément le plus actif du moment. En ce qui concerne les jambes, cela peut signifier que tout le poids, ou la plus



grande partie du poids, est sur un seul pied. Pour ce qui est des bras, cela peut signifier qu'un bras est devant, et est en train de décharger de l'énergie par un coup ou une poussée. Le non-important (Yin) se réfère à l'autre bras ou l'autre jambe, qui joue un rôle de soutien et de stabilisation.



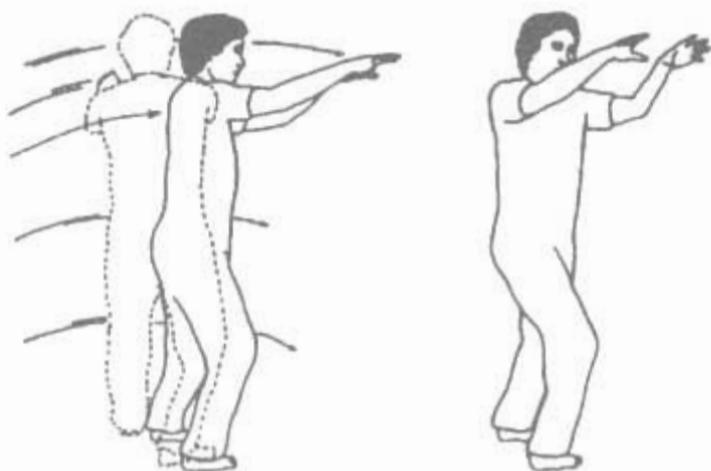
Avancer est Yang, reculer est Yin. Pour ce qui est de la respiration, inspirer est Yin et expirer est Yang. Lever les bras est Yang; les abaisser est Yin.

Le poids passe constamment d'une jambe à l'autre. En même temps, une main et un bras sont dominants, tandis que l'autre main et l'autre bras jouent un rôle de soutien. Tout comme pour les jambes, le bras actif change sans cesse.

La conscience de l'important et du non-important a un dessein très pratique au-delà des applications martiales. Une fois que le corps a appris à se mouvoir en un flux constant du vide au plein, du plein au vide, il devient apparent que ces mêmes principes peuvent être appliqués aux entreprises sociales, aux relations personnelles, aux carrières et à la politique. On découvre la façon de travailler efficacement avec le Yin et le Yang, discernant quand il est opportun de céder, et quand il convient d'avancer, dans la vie quotidienne.

COORDONNER L'INTERIEUR ET L'EXTERIEUR, LE MENTAL ET LE CORPS

Une autre règle de la circulation d'énergie, c'est que la force vitale suit les intentions du mental/œil/cœur. Les Classiques du Tai Chi disent: «L'intention du mental conduit et le Chi suit; le Chi conduit et le corps suit.» Aussi, si l'intention du mental est d'abaisser le bras droit, la force vitale concourra au mouvement du bras.



Mouvoir la structure comme une unité.

Les Classiques du Tai Chi disent aussi: «Utilisez l'intention du mental, pas la force musculaire.» En utilisant le mental/œil/cœur pour mouvoir le Chi, on se meut avec un minimum d'effort. Dans le Tai Chi, on apprend à mouvoir juste la quantité convenable d'énergie requise pour accomplir le dessein: ni trop ni trop peu, ni trop tôt ni trop tard.

Dans le Tai Chi, l'un des principes de base, est de se mouvoir en des séries coordonnées continues, avec toutes les parties du corps connectées et travaillant ensemble harmonieusement. Ce flux continu se manifeste dans la structure physique par la grâce, et dans la structure mentale par l'équilibre émotionnel et la fermeté de caractère; c'est ce que nous appelons intégrité. Que ce mot soit peu utilisé dans la langue moderne, cela reflète le déséquilibre de nos structures mentales et émotionnelles, notre manque d'intégration.

Obtenir une structure intégrée est un processus de restauration qui a lieu à plusieurs niveaux. Le niveau le plus fondamental est la circulation d'énergie corporelle. Si la force vitale est incapable de circuler sans obstacle, certaines régions du corps seront automatiquement affectées avec trop d'énergie, ou trop peu. Cela se reflète dans notre pensée, nos émotions, et la façon dont nous nous mouvons.

Comme nous l'avons mentionné au préalable, les états émotionnels et mentaux se manifestent dans la structure physique. L'énergie émotionnelle négative inhibe le mouvement. Avec le temps, les émotions commencent à être retenues dans les muscles, les organes et les tissus, causant rigidité et restriction du mouvement. La méditation de l'Orbite Microcosmique supprime ces blocages énergétiques en restaurant la circulation de l'énergie.

C'est souvent en vain que le pratiquant du Tai Chi, s'il n'a pas d'équilibre mental ni de stabilité émotionnelle, s'efforcera de se mouvoir d'une seule pièce. Sans l'aide de la méditation, il faudra peut-être de nombreuses années de pratique du Tai Chi pour atteindre l'état d'équilibre mental et émotionnel dont l'intégrité physique est le fruit.

Les émotions – joie, colère, peur, tristesse, inquiétude, amour, respect, etc – sont les formes d'énergie les plus puissantes dont on fait ordinairement l'expérience. L'expression totale des émotions, est le signe d'une personnalité dynamique et intégrée.

On ne doit cependant pas être à la merci des émotions. La Méditation de la Fusion des Cinq Éléments, est l'une des méthodes les plus puissantes pour réguler les émotions et recycler tout excès d'énergie émotionnelle en énergie vitale équilibrée. Le Taoïste éprouve pleinement les émotions, puis les laisse aller, une fois que la situation qui les a provoquées n'est plus. La pratique régulière de la méditation de Fusion crée graduellement un état d'équilibre émotionnel et d'intégrité, qui se manifeste comme solidité de caractère et force intérieure.

Grâce à la pratique du Tai Chi, cet état émotionnel s'exprime sous la forme d'un mouvement intégré animé de l'intérieur. Chaque mouvement devient la manifestation du mental, du corps, et de l'esprit, se mouvant de façon unitaire.

Lorsqu'on apprend à mouvoir la structure d'une seule pièces, on passe par de nombreux niveaux subtils de perfectionnement. Ordinairement, nous bougeons en utilisant une combinaison de muscles, de tendons, et d'os, mais sans faire grand cas de l'utilisation du Chi. Dans le Tai Chi, c'est l'inverse. A mesure que l'on se familiarise avec la force vitale, grâce à la méditation assise, debout, et en mouvement, on devient de plus en plus à même de sentir très clairement l'énergie circulant dans les membres et le tronc. L'une des règles concernant la circulation de l'énergie, c'est

que plus l'on est détendu, plus l'énergie est à même de circuler. Pour celui qui pratique le Tai Chi, le premier défi, c'est de se détendre autant que possible dans chaque mouvement, et de sentir le calme et la force intérieure, de façon que l'énergie puisse circuler aussi vite que possible. Le niveau suivant de perfectionnement, consiste à permettre aux mouvements de couler à partir de la force vitale, plutôt qu'à partir de la contraction mécanique des muscles, des os, et des tendons.

La force vitale circule dans le corps en empruntant les méridiens. La condition préalable pour se mouvoir, selon la force vitale, est ainsi d'ouvrir les canaux. Répétons-le, un arrière-plan de méditation constitue une base solide, permettant d'entrer dans cet état subtil de Tai Chi. Quand on permet à la force vitale de donner du pouvoir aux mouvements, on obtient que le Chi s'écoule comme une rivière. Cela permet au pratiquant de se mouvoir de façon unie et continue, sans changements soudains dans le rythme.



4

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET PRÉPARATION

Que l'on soit étudiant ou expert, la pratique est essentielle. Mais une session de pratique peut être stérile si le corps n'est pas convenablement préparé à saisir l'énergie qu'il va devoir absorber. Telle est la raison principale de ces exercices complémentaires à la pratique du Tai Chi. Le terme échauffement signifie activer le Chi et la circulation sanguine, et renforcer la circulation dans tout le corps. Les exercices d'échauffement sont particulièrement importants pour les régions du corps qui sont rarement étirées, comme la colonne vertébrale et le sacrum. Même quelqu'un qui fait de la musculation et de l'aérobic n'a pas encore une préparation suffisante à la circulation d'une grande quantité d'énergie. Sans échauffement adéquat avant l'exercice, les muscles peuvent aussi être raides, et ne pas avoir une irrigation suffisante pour satisfaire aux demandes soudaines d'une activité éprouvante. Telle est l'une des causes majeures des blessures sportives.

Nous présentons ci-dessous une série d'exercices spéciaux qui augmentent la réceptivité du corps, et l'acuité mentale, pour la pratique du Tai Chi. Les exercices d'échauffement du Tao Curatif sont doux, mais efficaces. Ils sont faciles à apprendre, et vous découvrirez qu'ils sont aussi faciles à exécuter.

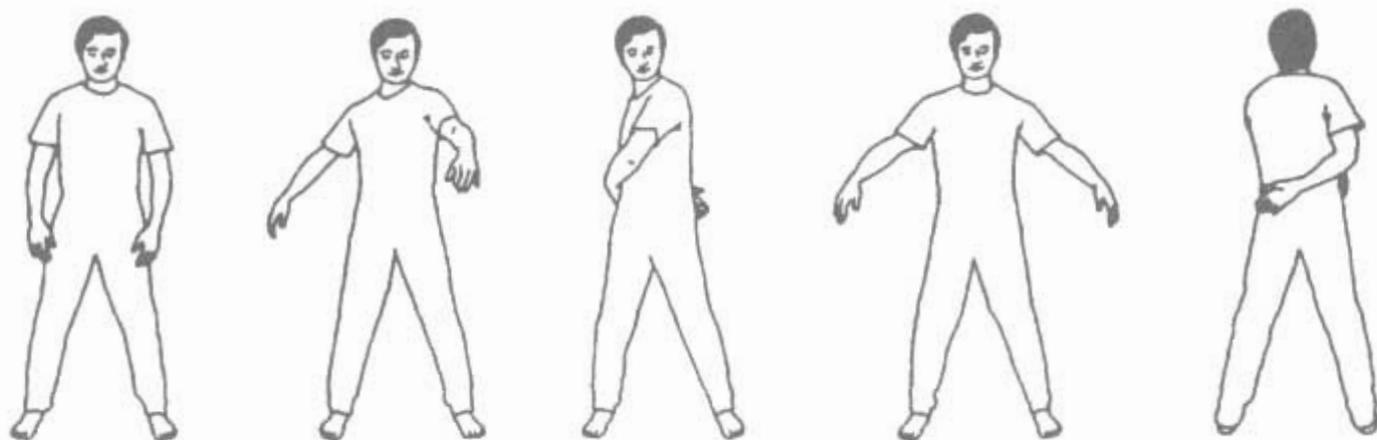
Soyez à l'écoute des messages de votre corps quand vous effectuez les divers exercices. La douleur est le signal émis par le corps, vous avertissant que vous forcez peut-

être trop. Le but n'est pas de faire des étirements extrêmes, ou de développer de gros muscles; c'est plutôt d'assouplir les articulations et de relaxer les muscles, de façon que le Chi et le sang puissent circuler sans obstruction. Ne vous forcez pas à atteindre vos limites; moins est mieux, surtout au début. Si vous sentez une douleur ou une gêne aux articulations quand vous exécutez l'un des exercices, réduisez, jusqu'à ce que vous vous sentiez à nouveau à l'aise. Si vous sentez encore une tension ou une douleur, interrompez tout de suite l'exercice.

Prenez particulièrement en considération les blessures, les problèmes chroniques, ou les limitations physiques, que vous pouvez avoir. Si vous êtes doux et gentil envers votre corps, il se mettra à avoir confiance en vous, et se détendra de lui-même. Vous vous surprendrez à commencer à vous relâcher à un niveau plus profond, sans avoir à forcer. De cette façon, vous vous développerez naturellement, graduellement, et sûrement.

Dans le Tai Chi, vous apprenez à réorganiser votre façon de bouger. En particulier, vous apprenez à coordonner tous vos mouvements à partir de votre centre, et à utiliser le pouvoir de la taille et du Tan Tien inférieur pour vous mouvoir d'une façon forte, stable, intégrée. Vous verrez que c'est pour cette raison que beaucoup d'exercices d'entraînement concernent la région de la taille.

ASSOUPPLISSEMENT DE LA TAILLE



1. Placez les pieds parallèlement, l'écartement étant un peu plus grand que la largeur des épaules. Laissez vos bras pendre de façon relâchée à vos côtés.

Commencez à tourner vos hanches d'un côté et de l'autre; laissez les bras se balancer naturellement et aisément, avec le mouvement de la rotation des hanches. Explorez votre capacité naturelle, sans être gêné, à mouvoir vos hanches de cette façon. N'allez pas aux extrêmes; ne

vous écartez pas de la «zone» où vous sentez libre et à l'aise.

2. Après avoir effectué une douzaine de rotations des hanches, laissez les vertèbres lombaires se détendre et se relâcher, et faites une torsion douce avec le mouvement. Vous pouvez encore l'effectuer à partir des hanches, mais permettez aux vertèbres lombaires de réagir.

3. Ensuite, laissez la partie médiane de la colonne vertébrale, le haut du dos, et le cou,

exécuter une torsion avec le mouvement. Gardez les épaules relâchées et laissez les bras se balancer avec le mouvement. Ne faites pas d'effort pour mouvoir les bras; laissez-les totalement souples et laissez simplement le corps les balancer. En même temps, soyez conscient de la torsion douce des articulations du genou et de la cheville, quand vous faites une torsion avec le corps entier. Faites cela au moins 36 fois de chaque côté.

OUVRIR A PARTIR DE LA PORTE DE LA VIE



1. Commencez dans la même posture que pour l'exercice précédent. Faites une torsion vers la gauche comme ci-dessus, initiant le mouvement à partir des hanches. Laissez le bras se balancer devant le tronc, le relevant jusqu'à la hauteur de la tête avec la paume de la main à l'extérieur. En même temps, laissez

le bras gauche se balancer dans le dos, et placez le dos de votre main gauche sur le point de la Porte de la Vie (le point de la colonne vertébrale qui est à la même hauteur que le nombril).

2. Quand vous êtes parvenu à votre pleine extension, détendez, puis étendez à nouveau, en relâchant la partie inférieure du dos.

Sentez le doux étirement et l'extension accrue, venant de la région de la Porte de la Vie, et non des épaules. Étirez-vous de la sorte deux ou trois fois.

3. Faites une torsion vers la droite, et reprenez les étapes décrites ci-dessus, pour le côté droit. Faites cela 9 fois de chaque côté.

EXERCICE DU MOULIN A VENT: OUVRIR LES JOINTURES VERTEBRALES

Exécutez chaque phase de cet exercice très lentement, et très soigneusement.

Extension extérieure antérieure



1-3. Commencer dans la même position que pour les exercices précédents. Joignez les mains et accordez les deux pouces ensemble. En gardant les mains près du tronc, inspirez et

élevez les bras jusqu'à ce qu'ils soient étendus verticalement au-dessus de la tête, avec les doigts pointant vers l'avant. Etirez-vous doucement vers le haut dans cette position, étendant la

colonne vertébrale en la reculant légèrement. Vous pouvez même dire «ahhhh» comme vous en avez l'habitude quand la première chose que vous faites le matin est de vous étirer.



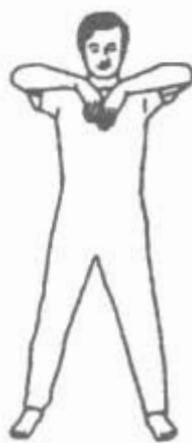
4-5. Commencez à expirer lentement et penchez-vous en avant, allant aussi loin que vous le pouvez devant, en gardant la tête entre les bras. Essayez de

sentir chaque articulation vertébrale se libérer l'une après l'autre, dans un mouvement semblable à celui d'une vague. Courbez-vous d'abord à partir

des vertèbres lombaires, puis des vertèbres dorsales, pour finir par les vertèbres cervicales. Vous êtes alors courbé complètement.

**Soyez toujours attentif à la taille. Relaxe-la complètement,
et le Chi jaillira du Tan Tien
et circulera librement dans tout le corps.**

-Chant des Treize Mouvements

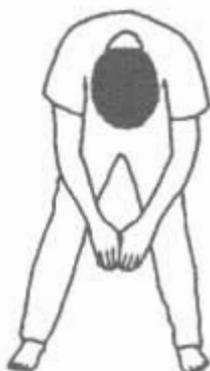


6-9. Redressez lentement le dos, sentant à nouveau chaque jointure de la colonne s'ouvrir, à partir du sacrum, des vertèbres lombaires, dorsales, et cervi-

cales. Laissez les bras et la tête pendre lourdement jusqu'à ce que vous soyez revenu à votre position de départ. Recommencez de 3 à 5 fois. Finissez

avec les bras au-dessus de la tête comme à la fin de la première étape.

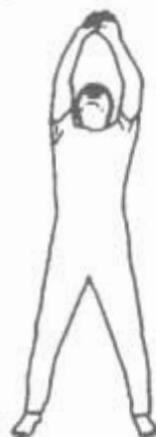
Extension Antérieure Intérieure



1-3. Maintenant, faites le même mouvement, mais en sens inverse. Pointez les doigts vers le bas, et abaissez lentement les bras, gardant les mains près du torse. Quand les bras sont com-

plètement abaissés, commencez à vous pencher vers l'avant; relâchez la tête, les vertèbres cervicales, les vertèbres dorsales, et les vertèbres lombaires, jusqu'à ce que vous vous soyez complè-

tement courbé vers l'avant, comme à la fin de la 2^e étape de l'Extension Antérieure Extérieure. Sentez chaque articulation s'ouvrir.

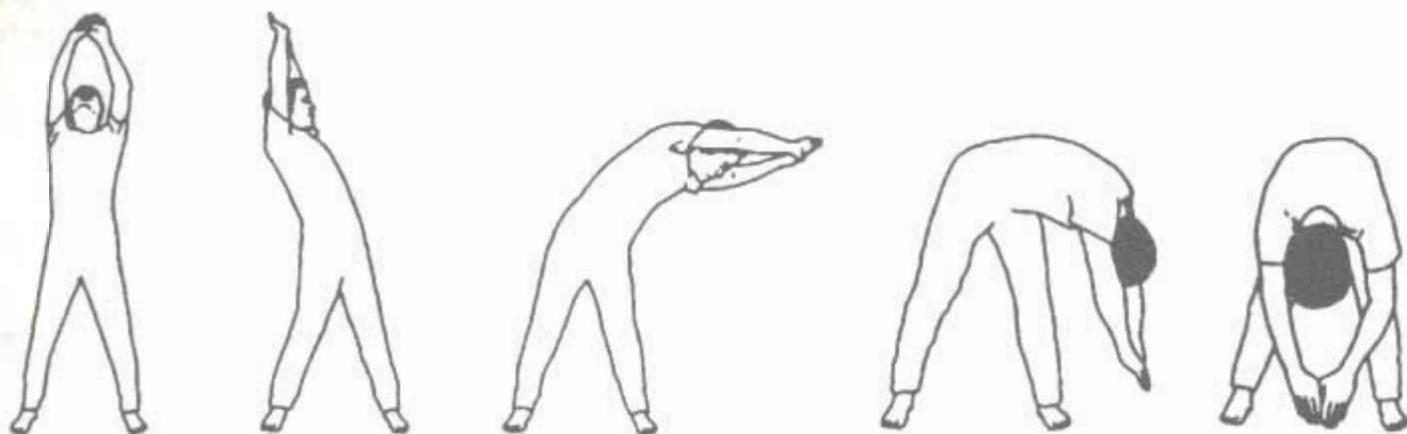


4-5. Gardant la tête entre les bras, commencez à vous redresser. Les bras seront étirés vers

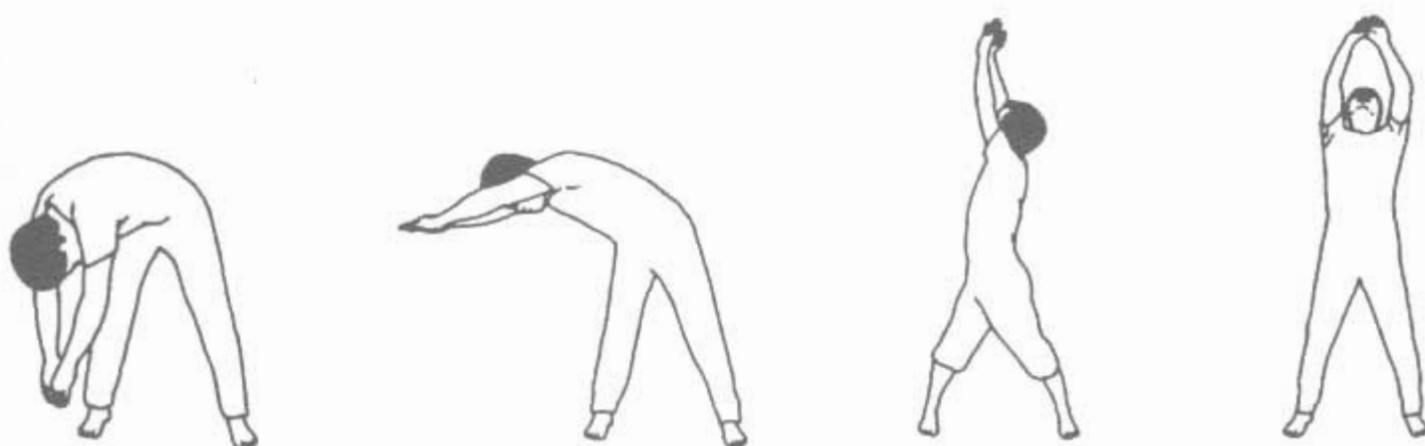
l'avant à mesure que vous redresserez. Quand vous avez fini de vous redresser, les bras sont éti-

rés verticalement au-dessus de la tête. Répétez de trois à cinq fois.

Extension Gauche Extérieure (se courber à gauche)



1. En gardant la tête entre les bras, penchez-vous vers la gauche. Vous devez sentir un étirement doux du côté gauche de la taille. Continuez de vous étirer vers le bas et sur le côté, jusqu'à ce que vous soyez complètement courbé.



2. Puis décrivez un cercle vers la droite jusqu'à ce que vous soyez redressé, avec les bras au-dessus de la tête. Reprenez de 3 à 5 fois.

Extension Droite Extérieure (se courber à droite)

Refaire les mêmes mouvements latéraux comme dans l'Extension Gauche Extérieure, mais à droite. Faites-les de 3 à 5 fois.

Conclusion

Pour finir, détachez vos pouces et laissez les bras s'abaisser en flottant sur les côtés.



EXERCICES DE TORSION DES TENDONS

Dans ces exercices, les tendons des poignets, des coudes, et des épaules, sont étirés et tordus pour qu'ils aient plus de souplesse et de puissance. Les mouvements doivent être semblables à ceux d'une vis que l'on fait entrer dans un mur.

Petite Torsion des Tendons



1. Commencez à étendre vers l'avant les deux bras et à tordre les deux mains vers l'extérieur du corps dans un mouvement circulaire de vissage, puis autour en petits cercles, et à nouveau vers l'avant, revenant à la position de départ. Tandis que vous faites

cela, les poignets et les coudes doivent subir un mouvement complet de torsion, au point que vous puissiez réellement entendre le craquement des tendons qui sont étirés, si vous écoutez attentivement. Les épaules doivent être détendues et

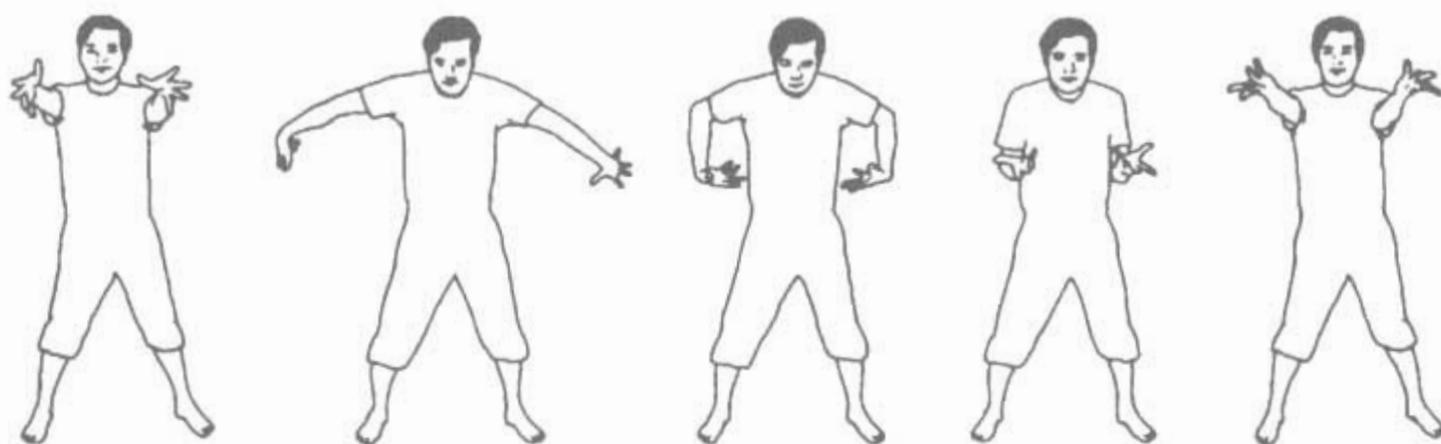
arrondies. Recommencez de 3 à 9 fois.

2. Répétez cet exercice vers l'avant, vers le haut, des deux côtés en même temps, puis vers le bas devant le corps.

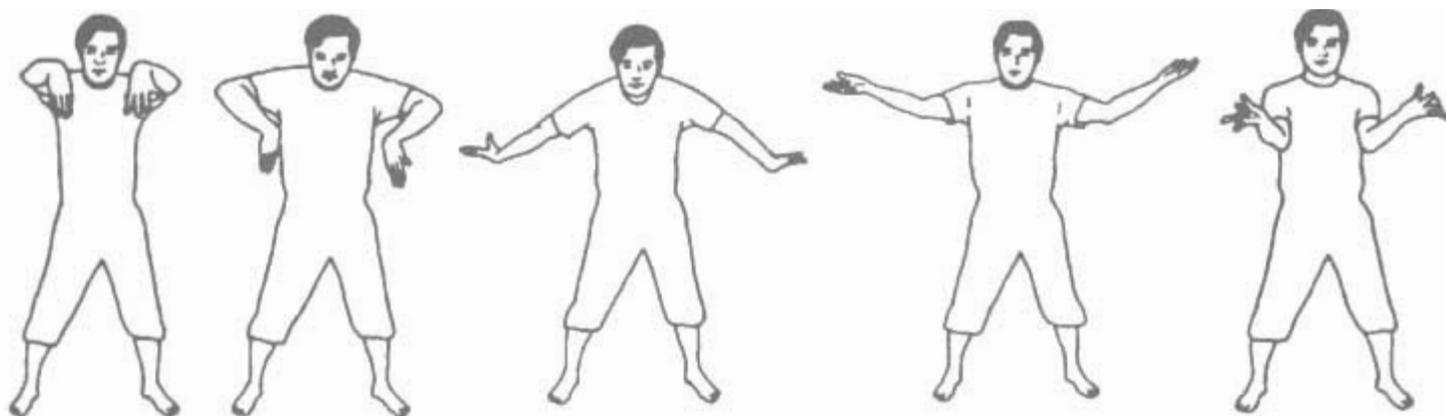


3. Reprenez les étapes 1 et 2, mais inversez la direction de la torsion des tendons.

Grande Torsion des Tendons



1. C'est la même que la petite torsion des tendons, mais elle est faite en grand cercle. Elle doit uniquement être exécutée de face. A faire de 3 à 9 fois.



2. Répétez la deuxième étape, mais inversez la direction de la torsion des tendons et de l'ouverture des articulations.

ROTATION DE LA TÊTE ET OUVERTURE DE L'ARTICULATION DU COU



1. Laissez pendre la tête vers l'avant. Détendez-vous simplement, et sentez le poids de la tête exercer un étirement doux à l'arrière du cou. Laissez le poids de la tête produire toute la force de relâchement et d'étirement; cela vous aide à vous relaxer profondément et à éviter le risque de

blessure due à une tension excessive.

2. Laissez la tête rouler sur le côté droit et sentez l'étirement sur le côté gauche du cou.

3. Laissez la tête reculer doucement, sentant son poids, et sentez l'étirement sur l'avant du cou.

4. Laissez la tête rouler sur le côté gauche, et sentez l'étirement sur le côté droit du cou.

5. Répétez les étapes 1-4 deux fois encore, et exécutez trois fois l'exercice en sens inverse.

ROTATIONS DES EPAULES ET OUVERTURE DES ARTICULATIONS



Cet exercice augmente votre puissance scapulaire. Nombreux sont ceux, surtout s'ils ont un dos fort, qui ont des nœuds de tension dans les épaules. Dans cet exercice, les omoplates sont arrondies et détendues, pour développer le type de pouvoir scapulaire utilisé par les tigres et autres gros chats.

1. Tenez-vous debout, les pieds parallèles et dont l'écartement doit être un peu plus grand que la largeur des épaules. Relaxe tout le corps, prenant spécialement garde à relaxer les épaules, les omoplates, et le dos. Gardez les paumes des mains sur

le devant des cuisses, relâchées, tout au long de cet exercice.

2. Soulevez les épaules verticalement.

3. Etirez les épaules vers l'avant.

4. Abaissez les épaules verticalement.

5. Tirez les épaules vers l'arrière.

6. Répétez les étapes 1-4 encore huit fois.

7. Maintenant, inversez la direction: soulevez les épaules, tirez-les en arrière, abaissez-les, et avancez-les. Répétez 9 fois.

ROTATION DES HANCHES



1. Tenez-vous debout avec les pieds parallèles et d'un écartement un peu plus grand que la largeur des épaules. Placez les mains sur les côtés de votre taille. Tandis que vous exécutez la rotation des hanches, gardez la tête au-dessus des pieds. Bougez

lentement et aisément, respirant profondément et sans interruption.

2. Poussez les hanches en avant.

3. Décrivez avec vos hanches un grand cercle vers la droite.

4. Maintenant, bougez les

hanches en cercle vers l'arrière.

5. Bougez les hanches vers la gauche.

6. Répétez encore huit fois les étapes 2-5.

7. Inversez la direction, et recommencez les étapes 2-5 encore neuf fois.

ROTATION DES GENOUX



1. Joignez les pieds. Pliez les genoux et placez avec légèreté les paumes des mains sur les rotules.

2. Lentement et doucement,

tournez les genoux vers la gauche.

3. Tournez les genoux vers l'arrière.

4. Tournez les genoux vers la

droite.

5. Recommencez les étapes 1-4 encore huit fois.

6. Maintenant, inversez la direction et répétez neuf fois.

ROTATION DE LA CHEVILLE, DU GENOU, DE LA HANCHE ET OUVERTURE DES ARTICULATIONS



Garder les articulations ouvertes joue un rôle important dans le processus d'emmagasinement et de disponibilité de l'énergie pour la circulation dans les os. Cet exercice contribue à ouvrir les articulations et à assouplir les tendons, de façon que vous ne soyez pas trop tendu quand vous pratiquez le Tai Chi.

1. Levez la jambe droite, et, mains sur les hanches, faites tourner la cheville droite de 9 à

36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, et le même nombre de fois en sens contraire.

2. Puis, gardant la même jambe levée, faites-la tourner à partir du genou, de 9 à 36 fois, dans le sens des aiguilles d'une montre, puis le même nombre de fois, en sens inverse.

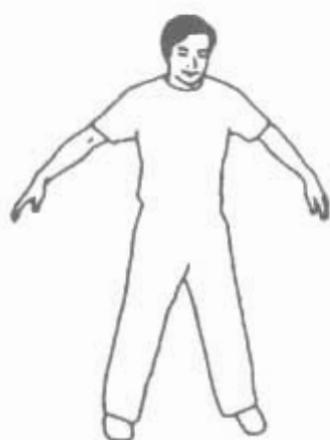
3. Maintenant, gardant la même jambe levée, faites tourner la jambe entière, à partir de l'articulation iliaque, de 9 à 36 fois,

idem...

4. Enfin, donnez un coup de pied en pliant la jambe à angle droit, et en la lançant devant, aussi haut que vous le pouvez. Au début, faites attention à ne pas léser le tendon de la partie postérieure de la jambe.

5. Répétez ces étapes de la même manière avec l'autre jambe.

FRAPPER LE TAN TIEN



Etant donné que le Tan Tien est le principal centre d'emmagasinement du Chi du corps, cette région doit être activée avant de pratiquer le Tai Chi.

1. Détendez totalement les bras et balancez-les gracieusement, en les laissant tomber librement, de gauche à droite.

Quand vous balancez à gauche, la main droite vient devant le corps, avec la paume frappant la région ombilicale au moment précis où le dos de la main gauche frappe la Porte de la Vie, à la hauteur du nombril, dans le dos.

2. Puis, quand vous vous

balancez vers la droite, la main gauche vient devant le corps, avec la paume frappant la région du nombril en même temps que le dos de la main droite frappe la Porte de la Vie.

3. Répétez cela 36 fois de chaque côté.

FAIRE REBONDIR ET SECOVER LES ARTICULATIONS



Secouez-vous avec toutes les articulations ouvertes; quand vous vous arrêtez, sentez le Chi entrer dans les articulations.

Faire rebondir le corps peut être comparé à un bref voyage dans le métro. Ceux qui utilisent chaque jour ce moyen de transport pour aller au travail, peuvent faire cet exercice pendant ce temps.

1. Détendez simplement le corps tandis que vous vous

concentrez sur l'ouverture des articulations, et rebondissez, sans aucune tension, sur le sol.

2. Laissez la vibration dans les talons parcourir son chemin ascendant à travers toute la structure osseuse des jambes à la colonne vertébrale, et au cou, et au crâne. Les épaules et les bras

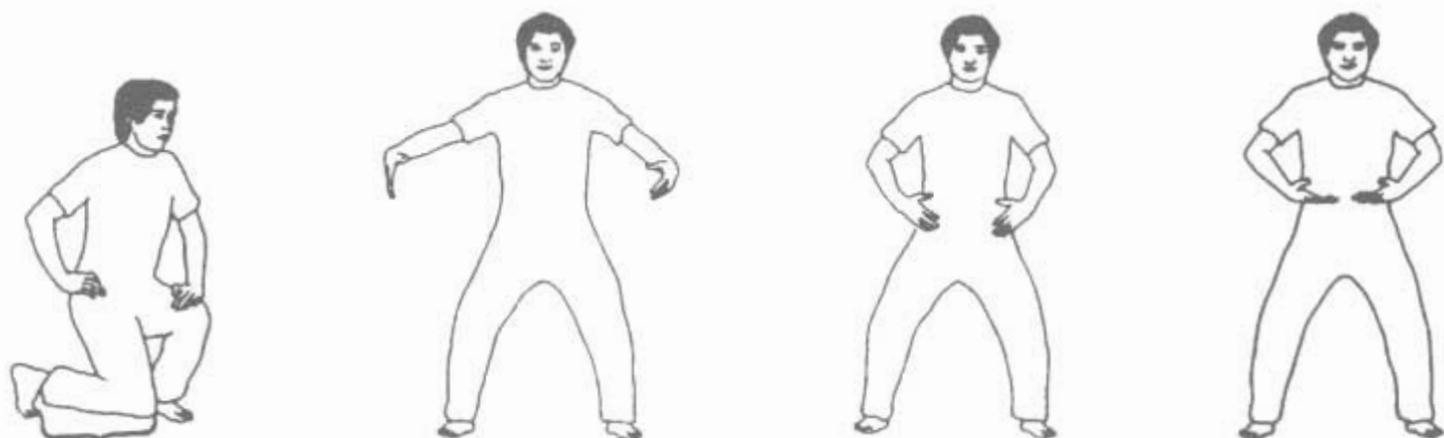
vibrent, alors que ceux-ci pendent de façon relâchée le long du corps. Pour parfaire l'exercice, vous pouvez bourdonner une voyelle pour entendre la vibration faire trembler la voix également.

3. Reposez-vous, et sentez le Chi pénétrer les jointures.

EXERCICES DE CONNEXION ENERGETIQUE

Pour celui qui ne connaît guère le Tai Chi, quand nous disons que nous allons rassembler, diriger et enmagasiner de l'énergie, la première question qui peut se poser est : «Mais quelle énergie?» Voici une série d'exercices qui non seulement préparent le corps à se connecter avec l'énergie, mais qui améliorent aussi la connexion mental/ciel.

Laver le Corps avec l'Énergie du Ciel et de la Terre



1. Mettez-vous debout, dans la Posture «L'embrassade de l'Arbre». Les pieds doivent être distants d'une longueur égale à une largeur et demie des épaules, et les neuf points des pieds doivent presser fermement le sol. Les genoux sont pliés et écartés légèrement vers l'extérieur, avec une torsion correspondantes aux chevilles et aux hanches. Cela représente un vissage du corps dans le sol, et une entrée en connexion avec la Terre. Etirez la colonne vertébrale en rentrant légèrement

le sacrum (cela augmente la connexion avec la Terre) et en rentrant le menton pour entrer en connexion avec l'Énergie du Ciel.

2. Faites un mouvement d'extension devant et vers le bas, les paumes tournées vers le haut, et lentement ramassez l'énergie de la Terre (utilisez d'abord votre imagination, jusqu'à ce que vous soyez sensibilisé), que vous répandez dans tout votre corps. Simultanément, ayez une sensation curative, semblable à de l'eau fraîche et bleue, montant

dans le corps au même niveau que les mains, à mesure que vous les levez jusqu'à ce que les bras soient pleinement tendus au-dessus de la tête.

3. Tournez les paumes des mains vers le haut, et mettez-vous en connexion avec l'énergie céleste.

4. Lentement, courbez les bras vers le bas, sur les côtés. Simultanément, sentez l'énergie du Ciel descendre à travers le corps, au même niveau que les mains. L'énergie du Ciel peut



être perçue comme une sensation de feu chaud et blanc qui descend en cascade dans le corps jusqu'à ce qu'elle touche le sol; à

ce moment, les mains auront réintégré leur position originale.

5. Refaites cet exercice de 9 à 36 fois, jusqu'à ce que vos pieds

soient saturés des deux types d'énergie.

Connexion de l'Énergie Cosmique avec le 3^e œil



1. Reprendre la posture debout décrite dans «L'embrassade de l'Arbre» pour les deux étapes du premier exercice décrites ci-dessus, mais en faisant face au soleil ou à la lune. Si vous faites face au soleil, cet exercice doit seulement être exécuté au lever ou au coucher du soleil, quand la lumière solaire est adoucie, et n'endommage pas ainsi les yeux. Fermez et reposez vos yeux chaque fois que la lumière est ressentie de façon trop intense.

2. Lentement, levez les mains, paumes vers l'extérieur,

devant le corps, avec les coudes légèrement courbés vers l'extérieur. Amenez les bras juste au niveau du 3^e œil et faites un triangle avec les index et les pouces des deux mains, avec le soleil ou la lune en son milieu.

3. Tenez cette position et faites entrer l'énergie Yang (soleil) ou Yin (lune), dans le 3^e œil.

4. Rassemblez un peu de salive dans votre bouche, et mélangez l'énergie attirée avec la salive pour confectionner, dans la bouche, une boule d'énergie

Chi. Cela accroît la quantité de salive produite.

5. Tendez lentement le cou. Avalez la salive avec une forte déglutition et dirigez-la mentalement vers le nombril. Sentez le nombril chauffer avec l'arrivée de cette nouvelle énergie.

6. Répétez ces étapes de 9 à 36 fois, puis fermez, en abaissant lentement les bras au nombril, plaçant la main gauche par-dessus la droite, et collectant l'énergie en «spiralant» au nombril, comme nous l'avons vu plus haut.

**« En ouvrant et fermant les portes du Ciel,
pouvez-vous assumer le rôle de la réceptivité féminine ? »**

-Tao Te Ching, Ch. 10

Connexion Nombri/Paume



1. Placer les deux paumes à peu près à deux pouces (env. 4cm) du nombril.

2. Inspirez lentement, faisant en sorte que l'abdomen se rem-

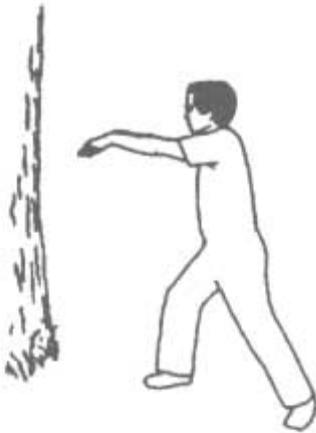
plisse d'air. En même temps, tirez un «fil» d'énergie du nombril, à une faible distance, en faisant usage du centre des paumes.

3. Puis expirez lentement et

remettez le «fil» dans le nombril.

4. Répétez cela 9 fois, puis rassemblez l'énergie au nombril.

Connexion Reculer/Pousser l'arbre



1. Trouvez un arbre dont émane une énergie positive. Il est essentiel de choisir l'arbre qui convient, car il y en a qui diffusent une énergie négative.

2. Puis, faisant face à l'arbre, reculez sur la jambe arrière, en commençant avec la jambe droite en avant. Les doigts faisant face à l'arbre.

3. Tandis que vous allez vers l'avant, pour exercer une poussée, sentez une connexion quand l'énergie de l'extrémité des doigts est émise à l'extérieur et entre en connexion avec l'énergie positive de l'arbre. Projetez dans l'arbre toute émotion morbide ou négative, pour qu'elle soit purifiée et recyclée dans la terre.

4. Puis reculez et attirez l'énergie positive qui vient d'être purifiée.

5. Répétez cette action Yin/Yang 9, 18, ou 36 fois. Elle est particulièrement efficace pour la sensibilisation à l'énergie dans la pratique du Tai Chi.

EXERCICES STRUCTURAUX

La série suivante d'exercices édifie la puissance et la force liées à la structure. Une fois que l'énergie peut circuler, il est important que la structure soit alignée convenablement pour introduire cette énergie dans les divers conduits et sites où le corps a besoin de guérison et de renforcement. Ces exercices sont particulièrement destinés à ouvrir et développer la structure dans des régions spécifiques, de façon que l'énergie soit à même de circuler correctement.

Posture sur un Pied avec le Bras levé

La connexion entre le Ciel et la Terre à travers le corps humain, est d'un des principaux concepts de la pratique du Tai Chi. Cette force ne peut circuler que si les canaux sont ouverts correctement. Pour vérifier qu'un côté n'est pas plus ouvert que l'autre, et pour parvenir à un équilibre entre le côté gauche (Yin) et le

côté droit (Yang), cet exercice permet à la force du Ciel de circuler intérieurement d'une main d'un côté du corps, puis d'aller jusqu'à terre en passant par l'autre main. Cela crée un équilibre et ouvre les canaux en ôtant momentanément du poids à la jambe et au bras opposés, de façon que vous doubliez la force sur un côté, force qui est ordinairement répartie entre les deux bras.



1. Tenez-vous debout sur la jambe droite, avec la jambe gauche levée et pliée pour empêcher un écoulement d'énergie par son intermédiaire. Levez aussi la bras gauche, de façon que la paume soit orientée vers le haut, et laissez le bras droit relaxé sur le côté.

2. Gardant votre équilibre aussi longtemps que possible, tirez la force du Ciel dans la paume de votre main, et sentez-la circuler dans votre corps, puis par la jambe jusqu'à la terre. Gardez cette position aussi longtemps que possible, jusqu'à trois minutes.

3. Puis arrêtez, et répétez l'exercice sur le côté opposé. Essayez de rester la même durée de chaque côté du corps, de façon à équilibrer comme il convient sa circulation.

Le « Chien tenant sa patte » : Ouvrir les Articulations vertébrales



Tous les exercices de la Chemise de Fer ne sont pas décrits en détail ici; mais pour les lecteurs qui connaissent la Tortue, voici un exercice qu'ils peuvent appliquer au Tai Chi.

1. Vous mettant dans la Posture de la Tortue, prenez votre bras droit et enroulez-le autour de la jambe droite, avec le bras

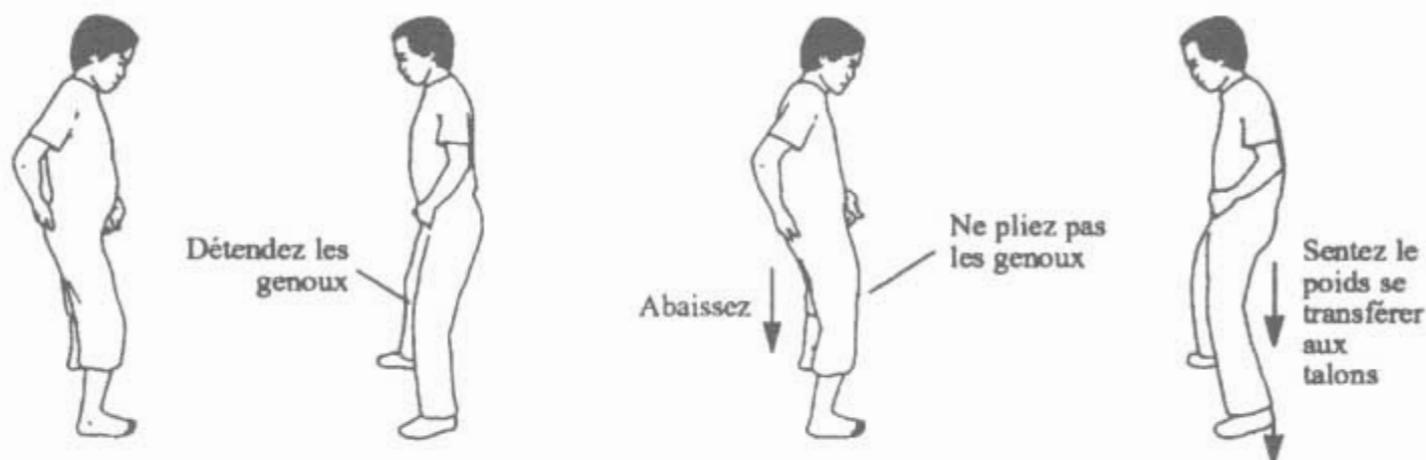
gauche passant entre les jambes et la main gauche étreignant le bras droit.

2. Puis, tirant lentement vers le haut, courbez le dos et sentez le courant s'écoulant de la colonne vertébrale, à travers les jambes jusqu'à la terre.

3. Recommencez avec l'autre jambe.

4. Finalement, pliant un petit peu plus les genoux, entourez vos 2 jambes avec vos bras, et agrippez l'avant-bras droit avec la main gauche. A nouveau, tirez vers le haut, comme pour vous soulever, courbez le dos, et créez une forte circulation d'énergie dans tout le squelette.

Ouvrir l'aine (kua)



L'ouverture du kua est très liée aux psoas. Quand vous faites cet exercice, veillez à vous relaxer profondément et à étirer les muscles (psoas) du bas du dos.

1. Mettez-vous en position debout, les pieds parallèles et distants de la largeur des épaules, et placez la main sur le pli de l'aine.

2. Courbez légèrement le dos, penchant un peu le sacrum vers l'arrière, et abaissez le bassin, comme si vous vous asseyiez sur une chaise, sans plier les genoux.

Votre main sentira le pli inguinal s'approfondir. Concentrez-vous sur la sensation de boule et de cavité à l'articulation de la hanche, et d'ouverture du fémur. Quand la jointure s'ouvrira, ce sera comme un gonflement, lorsque le Chi la remplira.

3. Sentez le transfert de force dans le talon. Quand vous ouvrirez et spiralez vers l'extérieur les articulations des genoux, vous aurez la même sensation d'ouverture et de gonflement des articulations, quand le Chi les remplira.

4. Transférez la force aux talons et sentez-les ouverts et pleins de Chi.

5. Sentez la force rebondir doucement à partir de la Terre, passant à travers les talons, jusqu'au sacrum. Sentez la région entre le sacrum et les vertèbres lombaires s'étendre et se remplir de Chi. Sentez la force monter dans la colonne vertébrale jusqu'à la Porte de la Vie quand le Chi pénètre dans la colonne vertébrale, et sentez toute la colonne vertébrale s'allonger et se redresser.

EXERCICES DE POUVOIR

La série d'exercices présentée ci-dessus distingue le Tai Chi d'autres formes d'exercices, en ceci que l'insistance est mise sur la sensation de l'énergie et l'ouverture des canaux, pour que le Chi circule. Dans la série suivante, la puissance n'est pas musculaire, mais la pratique permet d'utiliser la structure du corps en conjonction avec l'énergie, pour produire une grande force.

Exercice de la Cigogne



L'intention de cet exercice est d'apporter la puissance dans les tendons d'Achille, pour renforcer les jambes, et augmenter le sens de l'équilibre.

1. Tenez-vous sur votre jambe droite, avec votre jambe gauche levée et pliée (comme une cigogne).

2. Doucement, pliez votre

jambe droite, les paumes de vos mains orientées vers le bas et les bras pleinement étendus, abaissant tout votre corps jusqu'à ce que vos paumes reposent sur le

sol. D'abord, si vous ne pouvez pas le faire jusqu'au bout, contentez-vous d'aller aussi loin que possible. Le haut de votre corps doit rester droit, avec les

muscles détendus. Tassez d'abord la région de l'aîne/kua, avant de plier les genoux.

3. Ensuite, redressez votre corps en utilisant la force de

votre jambe droite.

4. Répétez cet exercice 9 ou 18 fois, puis faites la même chose sur votre jambe gauche, la droite étant sur la chaise.

Medecine-Ball

Il y a quelques anciennes pratiques de Tai Chi, qui utilisent des supports autres que le corps même. L'une d'elles est appelée «medecine ball», qui est une lourde balle utilisée pour fournir une résistance supérieure dans la pratique du mouvement du Tan Tien. Cela aide à acquérir une force supplémentaire dans la partie inférieure du corps.

Exercice du Bâton lourd



L'exercice du bâton lourd est une autre pratique ancienne avec support. En pratiquant le mouvement du Tai Chi avec un pieu de bois ou de fer très lourd sur les épaules, vous augmentez la force dans les jambes et la taille.

Soulèvement de Poids Inguinal

Enfin, les exercices de Soulèvement de Poids Inguinal sont un aspect important tant des méditations de haut niveau que de la pratique du Tai Chi. Ces exercices sont décrits en détail dans *Le Nei Kung de la Moelle des Os*, mais il convient de les mentionner ici. Le pouvoir de l'aîne et son association avec les organes internes sont grandement renforcés à l'aide de cette technique. En outre, cette pratique vous aide à mieux vous connecter avec les planètes dans la forme Curative.

Pression de la Plante des Pieds et du Talon

1. Mettez-vous en posture de Tai Chi de face avec le pied arrière (gauche) tourné à 45°, et la jambe de devant (droite) pliée.

2. Pliez votre genou droit, déplacez votre poids à l'arrière et appuyez du talon à la plante du pied arrière pour envoyer l'énergie du corps et de la Terre rebondir vers l'avant. Il est important que, tandis que vous sentez le jaillissement de l'énergie comme un cheval bondissant, vous exécutiez encore cela lentement pour laisser le pouvoir se manifester quand le poids du corps passe de la jambe de derrière à celle de devant.

3. Pratiquez cela de 18 à 36 fois pour obtenir un mouvement avant puissant.

4. Répétez du côté opposé.

5. Ensuite, à partir de la position avant, utilisant la région métatarsienne, appuyez pour faire faire au corps un mouvement arrière contrôlé dans une position abaissée. L'énergie de la région métatarsienne et de la plante du pied initie le mouvement, et le reste est contrôlé par le lent transfert de poids de la jambe avant à la jambe arrière.

6. Répétez ce mouvement 18 ou 36 fois. Puis répétez de l'autre côté.

7. Enfin, combinez les mouvements avant et arrière en un seul mouvement puissant, et pratiquez de chaque côté 18 ou 36 fois.

Pratique de la Position basse de Tai Chi



Une fois que vous avez maîtrisé les exercices de pouvoir ci-dessus, il est important que vous optimisiez ce pouvoir dans la pratique du Tai Chi. On y parvient en pratiquant la forme de Tai Chi Chi Kung avec le corps plus près du sol. Genoux pliés, posture basse, la pratique «basse» du Tai Chi peut accroître la capacité à utiliser la forme dans la self défense et autres applications. La force accrue sur les tendons des chevilles et des genoux augmente encore plus votre puissance.

Veillez à garder votre corps droit dans la pratique de la posture basse, et prenez garde à ce que le genou de la jambe de devant ne soit pas en avant par rapport à la verticale de vos orteils dans la posture en avant.

PREPARATIONS ENERGETIQUES POUR LE TAI CHI CHI KUNG

Pour maîtriser le Tai Chi Chi Kung, vous devez aussi maîtriser les pratiques énergétiques taoïstes fondamentales. Elles comprennent le Sourire Intérieur, la méditation de l'Orbite Microcosmique, le Chi Kung de la Chemise de Fer, et les Six Sons Curatifs.

Ce livre présente une version simplifiée de ces pratiques dans l'Annexe 1. Pour un approfondissement, les lecteurs doivent recevoir une instruction personnelle de la part d'un Instructeur de Tao Curatif diplômé. En outre, ils peuvent se reporter à nos livres, nos cassettes vidéo et audio pour d'autres informations.

Il peut sembler que les pratiques sont si nombreuses que les jours ne comportent pas assez d'heures pour que nous puissions les effectuer toutes, mais une fois que vous aurez acquis la maîtrise de chaque pratique, vous découvrirez que vous pouvez les exécuter très rapidement tout en obtenant d'excellents résultats. Vous pouvez alors les incorporer dans votre pratique quotidienne du Tai Chi.

Il n'est pas toujours nécessaire d'accomplir tous les exercices préparatoires énergétiques avant d'exécuter chaque séquence de Tai Chi Chi Kung. Vous pouvez répartir vos pratiques dans la journée. Il est toutefois certain que si vous faites précéder votre Tai Chi d'une séquence de Sourire Intérieur, d'Orbite Microcosmique, et d'Embrassade de l'Arbre, il atteindra un niveau plus profond.

Certaines personnes préfèrent faire la Méditation du Sourire Intérieur et de l'Orbite Microcosmique après le Tai Chi Chi Kung. Elles trouvent que les mouvements d'échauffement, la méditation debout, et le Tai Chi, rendent leur corps plus ouvert et plus souple, et il devient alors plus facile pour eux de se relaxer et d'aller plus profondément dans leur méditation. La voie du Tao, c'est de trouver votre propre rythme et de déterminer ce qui marche le mieux pour vous.

Vous avez appris les pratiques fondamentales d'échauffement et de préparation; vous êtes maintenant prêt à aborder la forme Tai Chi Chi Kung elle-même.



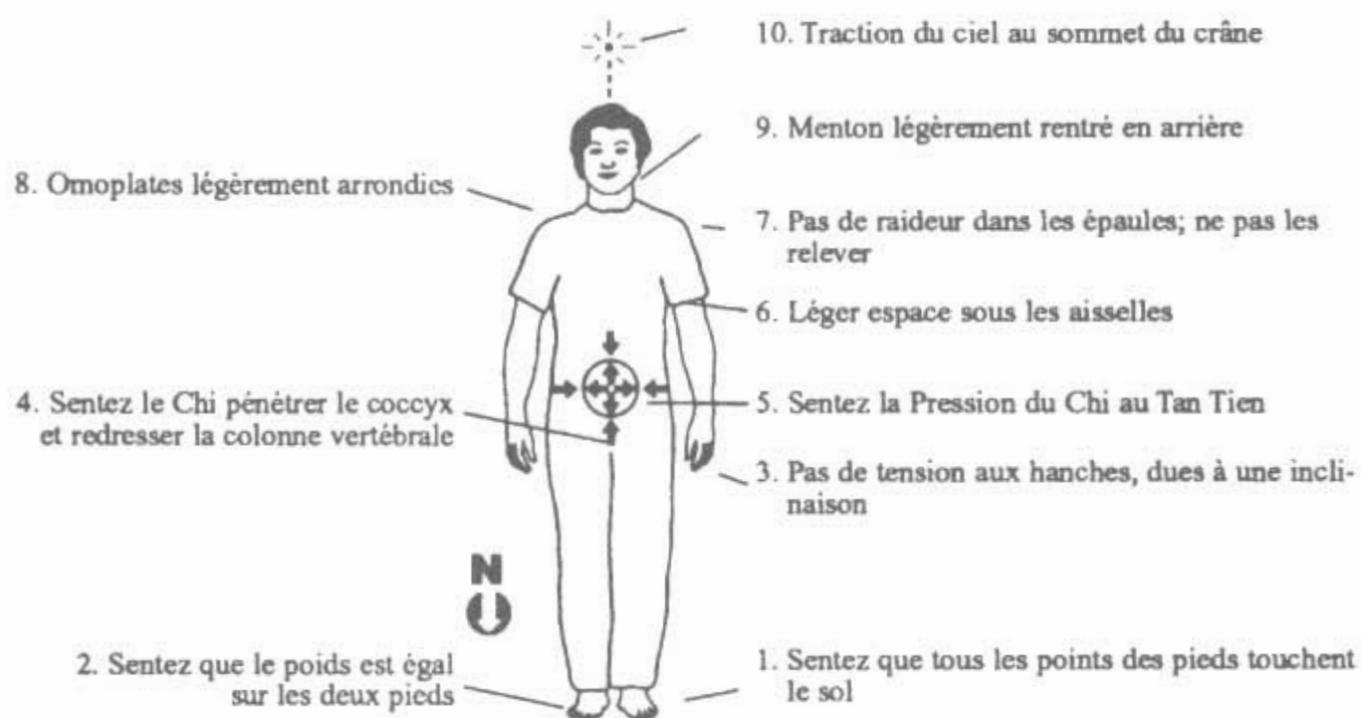
5

LES TREIZE MOUVEMENTS DU TAI CHI CHI KUNG

Les débutants et les gens âgés pratiquent généralement la Forme des Treize Mouvements du Tai Chi Chi Kung dans une posture plus haute. A mesure que l'étudiant progresse, il peut pratiquer avec une posture moyenne, plus proche du sol, pour accroître la force. Dans un but martial, on utilise généralement une posture extrêmement basse.

MOUVEMENTS INTRODUCTIFS

La position Wu Chi



Posture Wu Chi

Le premier mouvement de ce Tai Chi est intérieur, non pas extérieur. On se tient debout tranquille, face au Nord. Cette position se rapporte à Wu Chi, l'état primordial non manifesté.

Les pieds sont rapprochés, mais les chevilles ne doivent pas se toucher. Les neuf points des pieds sont en contact avec le sol. C'est la racine, le point de connexion avec l'énergie de la Terre.

Les genoux sont droits, mais pas fermés. Le dos est droit et détendu. Aucune pression, tension, ni douleur, ne doit demeurer dans la région lombaire.

Les épaules sont détendues, et la tête est tirée vers le haut au sommet du crâne. C'est la traction du ciel qui tire l'énergie de la Terre à travers les pieds.

Sentez la traction céleste, comme si une boule de Chi au-dessus de votre tête vous tirait vers le haut. La traction aussi étire la colonne vertébrale, permettant à l'énergie de circuler plus librement. En même temps, sentez le Chi entrer dans le coccyx et ériger la colonne vertébrale.

Les yeux sont ouverts sans tension. Le point de concentration est directement devant, à l'horizon. Le menton est légèrement rentré. Ce mouvement subtil de retrait ouvre la base de la région crânienne, de façon que l'énergie puisse monter librement au sommet du crâne, et redescendre sur le devant.



Le bout de la langue touche légèrement le palais à un point qui aide à la salivation.

La mâchoire est détendue, les dents se touchant légèrement. Si la mâchoire est contractée, il y aura tension aux côtés de la tête, et à la gorge.

La gorge est détendue. D'avaler un peu de salive et d'expirer doucement, relaxent les muscles du cou.

La poitrine est détendue et légèrement creusée. Ce creux est produit par un très léger arrondissement des omoplates.

Si la poitrine est tendue, on peut la relaxer en inspirant doucement sans faire de bruit, puis en expirant tout aussi tranquillement par les lèvres entrouvertes.

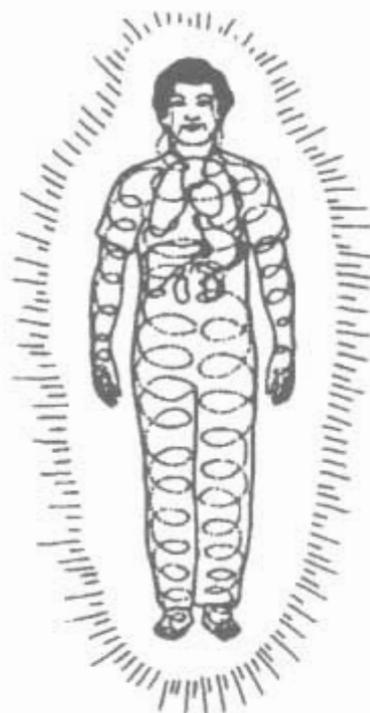
La respiration est égale et profonde, dilatant l'abdomen.

L'attention porte sur le nombril, ou le Tan Tien, le point qui est à l'intérieur dans le corps, proche des reins. Le souffle pénètre jusqu'au Tan Tien, créant la sensation d'une boule d'énergie croissante.

Les bras sont détendus, avec un creux aux aisselles, comme si l'on y tenait une balle de ping-pong. Les bras ne touchent pas le corps.

Les paumes des deux mains sont détendues, et les doigts sont lâches, très droits.

Les index sont très légèrement relevés, de façon que l'énergie soit ressentie pétillante aux extrémités.



Sourire

Souriez au thymus, en dessous du cou. Laissez le sourire se répandre au cœur et aux autres organes. Souriez au nombril.

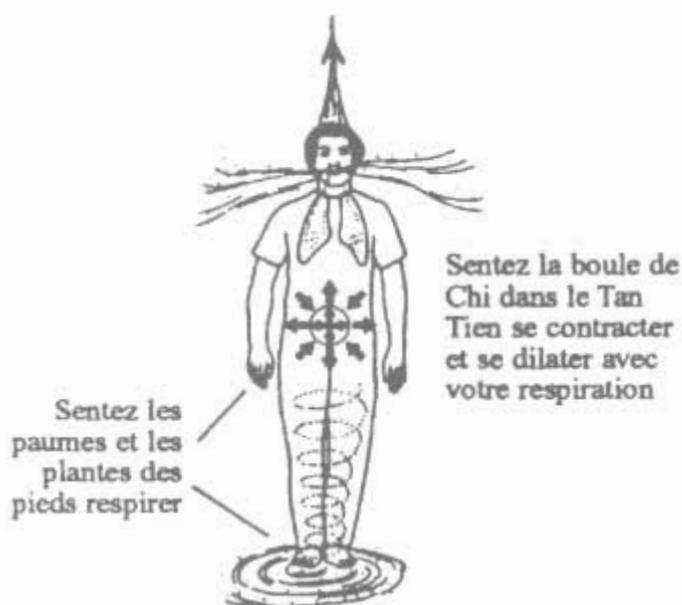
Ecoutez les battements du cœur. Suivez la pulsion du cœur à travers la poitrine, les épaules, les bras, les coudes, les avant-bras, les poignets, les mains, et les doigts. Sentez le battement dans les index et au bout des doigts.

Respirer

Soyez attentif à l'énergie de la Terre aux pieds, à la traction céleste au sommet du crâne, et à l'énergie cosmique devant. Inspirez doucement sans faire de bruit et attirez l'énergie cosmique dans le 3^e œil.

Laissez l'énergie cosmique pénétrer profondément dans les poumons, se répandre dans tous les organes, et pénétrer la plante des pieds.

Quand l'inspiration est achevée, retenez le souffle pendant un moment, sans tension, puis commencez à expirer doucement sans faire de bruit. Si un morceau de papier était placé devant les narines, l'air expiré ne le ferait pas bouger.



TAI CHI : L'OUVERTURE DU MOUVEMENT

Phase de départ : Faire un Pas de côté



1. Avec l'expiration, commencez à vous abaisser, faisant porter le poids sur la jambe droite. Le tassement doit prendre son origine aux hanches et au sacrum, en baissant et en pliant à l'aîne (Kua) sans plier plus les genoux. Sentez le poids aller de l'arrière du genou au talon. Abaisser le corps en pliant simplement les genoux, met trop de tension sur eux, ce qui a pour conséquence des lésions et des enflures. Les bras sont légèrement écartés et la poitrine compressée en arrondissant un petit peu plus les omoplates. Faites tourner vos mains de façon que les paumes soient orientées vers l'arrière. L'énergie circule par les bras jusqu'aux paumes et à l'ex-

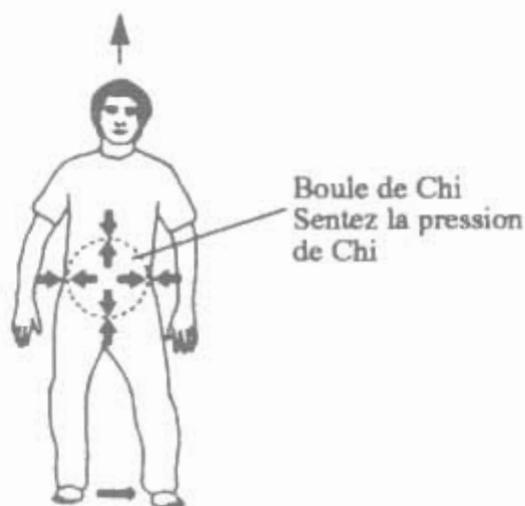
trémité des doigts.

Quand la poitrine est abaissée, le sternum se meut vers l'intérieur, massant le thymus.

Le sommet du crâne reste aligné avec la force du Ciel, pour qu'aucune inclinaison ne vienne compenser l'abaissement sur la jambe droite.

Quand tout le poids est sur la jambe droite, inspirez tandis que vous soulevez le talon droit, gardant le gros orteil en contact avec le sol.

2. Séparez la jambe gauche en effleurant le sol avec le gros orteil, comme pour tracer un trait. La distance entre les deux pieds doit être approximativement égale à la largeur des épaules. C'est la base. Si l'es-



pace est moindre que la largeur des épaules, la base est plus étroite que le sommet. Le centre de gravité est trop haut dans la structure. Dans ce style, la base n'est pas plus large que les épaules.

Expirez quand vous faites reposer fermement le pied gauche par les neuf points sur le sol, et déplacez le poids, de façon qu'il soit réparti également sur les deux pieds.

Les genoux restent légèrement pliés, mais ne dépassant pas l'extrémité des orteils.

On sent l'étirement de la colonne vertébrale exercée par la traction du ciel; on sent le sacrum tiré vers le bas par la force de la Terre.

Lever les bras



1-6. D'abord inclinez-vous légèrement vers l'avant, de façon presque imperceptible. Les neuf points des pieds restent collés au sol. Puis inclinez-vous en arrière et abaissez le coccyx, jusqu'à ce que vous sentiez les pieds en connexion plus ferme avec la terre. Laissez l'élan de la force terrestre monter jusqu'aux omoplates, pour commencer à lever les bras. Commencez à inspirer

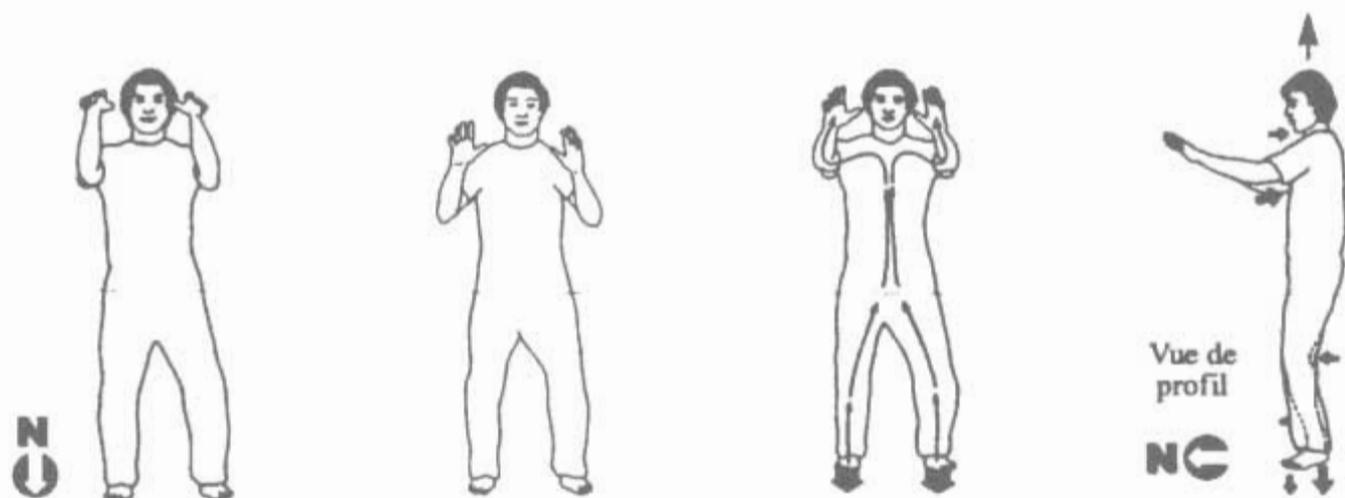
quand vous commencez à lever les bras.

Les bras, quand vous les levez, restent pliés aux coudes. Les paumes des mains et les doigts restent détendus. Il y a une très légère prédominance d'énergie dans les index. Les poignets sont droits et relaxés, de façon que la force vitale puisse aller plus aisément dans les paumes. Les coudes pointent vers le bas,

et non sur les côtés. La distance entre les bras est la largeur des épaules. Evitez d'avoir un espace trop large ou trop étroit entre les bras.

Les bras sont élevés principalement par le pouvoir intérieur généré aux omoplates. Le niveau des bras levés ne doit pas dépasser celui des épaules.

Pousser avec les deux Mains



1-2. Quand le niveau des bras est juste au-dessous de la hauteur des épaules, expirez lentement tandis que vous pliez les coudes, et baissez les poignets pour que les paumes soient dirigées vers l'extérieur. On procède ainsi en abaissant la poitrine et les épaules. Alors, à nouveau, incli-

nez le sacrum et baissez le coccyx jusqu'à ce que vous sentiez les neuf points des pieds presser fermement le sol.

3. Sentez la Force de la Terre remonter les jambes et la colonne vertébrale.

4. Arrondissez les omoplates, inclinez légèrement le sacrum

vers l'intérieur, étendez les bras, abaissez légèrement la poitrine, et rentrez le menton. Veillez à ce que les coudes restent légèrement pliés et que les épaules ne soient pas soulevées. Sentez la force ascendante redresser la colonne vertébrale.

Baisser les Bras



1-2. Les bras sont abaissés par le pouvoir intérieur du Chi, en relaxant complètement les omoplates, et la puissance des tendons tenant les bras levés. Les poignets sont relaxés, et les

mains reviennent à l'horizontale. Les coudes restent pliés, conduisant le mouvement vers le bas comme si les poignets étaient suspendus par des ficelles. On doit sentir les bras comme flot-

tant ou se mouvant dans l'eau.

3. Les mains descendent jusqu'au niveau des hanches, et le mouvement suivant commence.

MOUVEMENTS ESSENTIELS - FORME DE LA MAIN GAUCHE

La série suivante est la partie centrale de la forme du Tai Chi, qui est répétée dans les diverses directions mentionnées plus haut. Ces mouvements commencent avec l'enchaînement tournant sur le côté gauche, puis passent par une transition un mouvement tournant sur le côté droit. A la fin, il y a une série de mouvements qui concluent la série.

La première moitié du Tai Chi Chi Kung est appelée la forme de la Main Gauche. Les mouvements sont effectués selon une progression sénestogyre (tournant sur la gauche).

Saisir la Queue de l'Oiseau: Nord

Première parade : Tenir la Boule de Chi



1. Commencez à inspirer et relaxez-vous en transférant la plus grande partie du poids dans la jambe droite. Laissez la force de vie dans le Tan Tien conduire la rotation vers la gauche (ouest). Ne commettez pas la faute de tourner la tête et les épaules en premier. En même temps que la

taille et les hanches tournent vers l'ouest, levez simplement les orteils du pied gauche, et faites pivoter le pied gauche sur le talon.

2. Quand la taille tourne, la main gauche décrit un cercle sénestogyre à peu près à la hauteur du cœur. Le coude pointe

vers le bas. La main droite est tournée vers le haut, comme pour écouper, et décrit un mouvement jusqu'au-dessous du nombril. Les poignets et les doigts des deux mains sont droits mais détendus.

La distance qui sépare les bras du corps est déterminée par l'abaissement de la poitrine et l'arrondissement des omoplates. La meilleure mesure est celle de la position des bras dans «L'embrassade de l'Arbre». Si le poignet du bras gauche était tourné de façon que la paume soit orientée vers l'intérieur, il

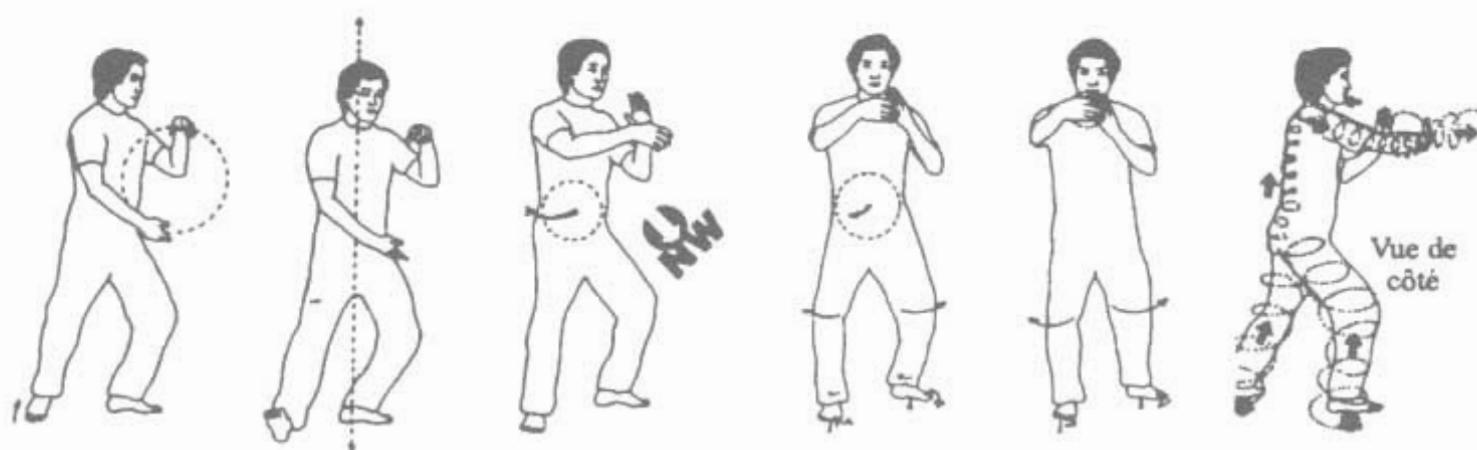
serait positionné exactement à la même hauteur et distance du corps que dans la Chemise de Fer.

La rotation est faite jusqu'à ce qu'on soit face à l'Ouest. Les orteils du pied gauche sont posés pointant vers l'Ouest.

Quand vous expirez, commencez à déplacer environ 60% du poids sur le pied gauche.

La ligne centrale de gravité qui part du sommet du crâne et traverse le périnée est alignée avec le pied gauche. Cela vous permet d'équilibrer votre structure pour le mouvement suivant. Si la ligne centrale de gravité n'est pas au-dessus du pied gauche, le prochain mouvement sera déséquilibré et décentré.

Seconde parade : Tenir la Boule de Chi



1. Quand vous inspirez, votre mental déplace l'énergie du Tan Tien à droite. Les hanches suivent. La partie supérieure de la structure se déplace jusqu'à ce que les hanches soient face au Nord-Ouest. En même temps, conduisez 100% de l'équilibre sur le pied gauche et levez le talon droit. Laissez les orteils du pied droit en contact avec le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez entièrement d'aplomb sur la jambe gauche, et que vous sentiez que la jambe droite peut être sans effort au-dessus du sol, sans gêner l'équilibre.

2. Le pied droit, qui est libéré du poids, s'écarte largement vers le Nord; en même temps, abaissez-vous légèrement sur la jambe gauche. La longueur du pas est déterminée par la longueur de la jambe de la personne, et le déplacement qu'elle peut effectuer sans perdre la ligne centrale de gravité.

Le pied droit est placé de telle sorte que les deux pieds sont éloignés d'une largeur d'épaule (de gauche à droite).

3. Après que le talon droit a touché le sol, commencez à expirer à mesure que le reste du pied descend, avec les orteils pointant directement vers l'avant (Nord). Transférez environ 50% du poids sur le pied droit. En même temps que le transfert du poids, le bras droit est levé à hauteur du cœur, la paume faisant face à la poitrine. La hauteur, la position, et l'angle, sont exactement les mêmes que dans «L'embrassade de l'Arbre».

Le coude gauche est légèrement baissé de façon que la paume gauche soit face à la paume droite, avec les doigts dirigés vers le haut.

La main droite tient la boule d'énergie (maintenant, de la taille d'un melon moyen) depuis la partie antérieure, et la main gauche le tient aussi depuis la partie postérieure.

Gardez la poitrine abaissée.

Le centre de gravité est maintenant également réparti sur les deux pieds.

On fait maintenant face à la direction Nord-Ouest. Le pied

gauche est dirigé vers l'Ouest, le pied droit vers le Nord.

4. Gardant le coccyx abaissé, commencez à inspirer en conduisant le poids qui est sur la gauche à l'intérieur du talon et en faisant tourner la jambe gauche vers l'intérieur. Le pied gauche tourne aussi (45° au Nord-Ouest), pressant le sol et effectuant son mouvement tournant sur le talon.

5. Dirigez la force du Tan Tien pour tourner à droite. Alors que les hanches commencent à tourner pour faire face au Nord, le genou droit tourne vers la droite. Cela crée un mouvement de spirale, de vissage, qui laisse les jambes enracinées au sol. Quand le pied gauche commence à tourner vers l'extérieur, un mouvement de spirale est créé, qui commence à transférer l'énergie à la jambe.

6. Quand la hanche est tournée pour être face à l'avant, inclinez le sacrum à l'intérieur jusqu'à ce que vous sentiez une solide connexion au sol. La jambe gauche, en plus de presser vers le bas et de spiraler, com-

mence à pousser vers l'avant. Cette poussée sur la jambe permet à l'énergie spiralante de se transférer à la hanche et à la colonne vertébrale.

Tandis que la jambe gauche pousse vers l'avant, expirez et faites porter le poids en avant, jusqu'à ce qu'il soit à 70% sur le pied droit.

Les bras restent en position jusqu'à ce que le pied gauche ait fini de spiraler et de pousser vers l'avant. Les hanches font face au Nord. L'énergie spiralante est

propulsée vers le haut par le mouvement des pompes sacrales et D-11. La force est maintenant à C-7.

Dès que l'énergie atteint C-7, abaissez la poitrine et arrondissez les omoplates. Les coudes restent légèrement pliés. La force spiralante est transférée de C-7 aux omoplates et à l'extérieur en passant par les bras et les mains.

Un mouvement simultané à l'abaissement de la poitrine a lieu, avec le menton se déplaçant légèrement vers l'arrière, dans

un mouvement de recul. Ce mouvement aide l'énergie de la pompe crânienne et empêche la décharge d'énergie à travers les mains, due au coup de fouet du cou. Il permet aussi de garder la ligne centrale de gravité alignée avec le périnée et la jambe droite.

Veillez à ce que le genou droit ne dépasse pas des orteils du pied droit, et que le torse ne soit pas incliné en avant, brisant la ligne centrale de gravité. Détendez tout.

Pivoter vers l'arrière



1-3. Commencez à inspirer et sentez la force de la Terre tirant le sacrum vers le bas, vous abaissant plus profondément dans la jambe droite. La force céleste produit une contre-traction ascendante correspondante. La jambe droite commence alors à pousser vers le bas, vers la terre, et le genou gauche se plie, déplaçant la structure vers l'arrière.

Les pieds restent exactement là où ils étaient. Redressez le poignet droit et étendez les doigts pour qu'ils pointent vers l'avant, de sorte que la paume ne soit plus face au corps, mais soit face maintenant au côté gauche. Le bras gauche fait tourner la main de façon que la paume soit

en l'air. Alors que vous faites un mouvement de recul et d'abaissement, mettez la main gauche sous la droite et passez-la le long du côté inférieur du bras droit (mais sans toucher le bras droit) jusqu'à ce qu'il soit juste sous le coude droit.

Veillez à garder la poitrine baissée et les bras arrondis. Ne laissez pas s'affaisser le bras droit en sorte qu'il se rapproche du corps.

4-6. Expirez quand votre mental dirige votre Chi du Tan Tien dans un mouvement sur la gauche. Les hanches tournent légèrement à droite quand votre Tan Tien et votre taille tournent vers la gauche, créant ainsi une

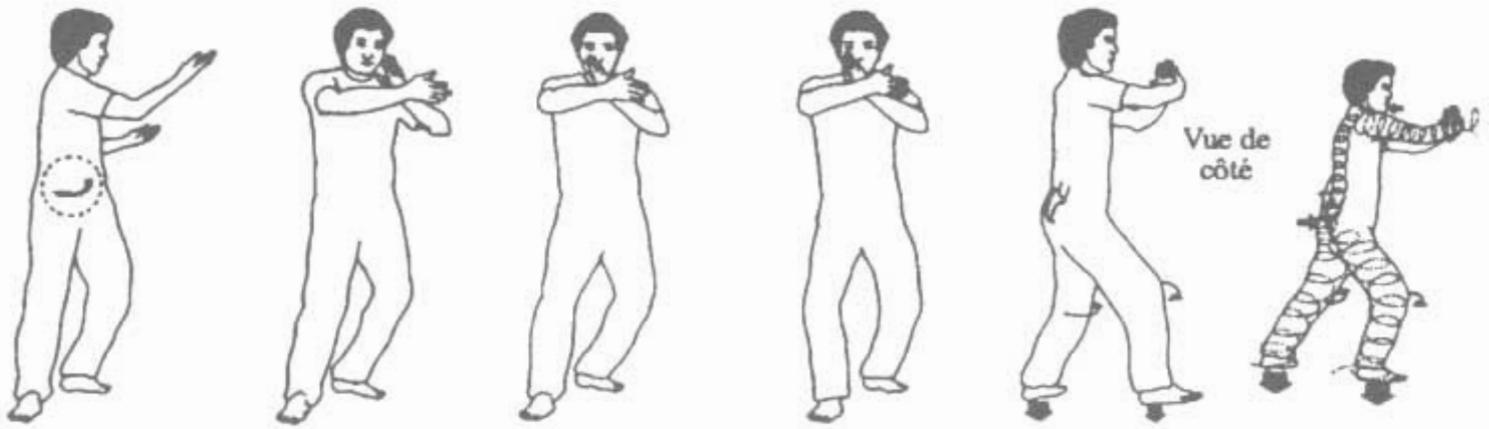
légère torsion. La partie supérieure de la structure de la colonne vertébrale et des bras demeure exactement comme elle était. Quand vous tournez, étendez le mouvement spiralant dans le bras droit de façon que la main droite tourne jusqu'à ce que la paume soit tournée vers le visage.

La faute la plus commune que l'on commet dans «Le Pivot en Arrière», c'est de tourner la tête et les yeux d'abord, ensuite les épaules et les hanches en dernier. Dans une telle succession, la colonne vertébrale est tordue quand la tête et les épaules tournent.

« Plein et vide doivent être clairement distingués ».

- Classiques du Tai Chi

Presser les deux mains



1. Quand la rotation à gauche de vos hanches atteint environ 60% de votre capacité, sans tordre la colonne vertébrale, commencez le mouvement du bras gauche.

Inspirez tandis que le bras gauche décrit un cercle comme pour écoper, paume vers le haut. La main ne vient jamais au-dessus du niveau de l'oreille quand elle décrit le cercle vers le haut.

2-3. Tandis que la main gauche décrit la partie supérieure du cercle, le Chi du Tan Tien commence à faire tourner les hanches de l'arrière, vers le Nord. Ces deux mouvements sont synchronisés, de façon que la saillie de la main gauche achève le cercle et vienne se presser contre la saillie (thénar et hypothénar) de la main droite, à l'instant même où les hanches achèvent leur rotation pour être face au Nord. La main gauche sert à soutenir le poignet droit et à réduire la possibilité de blessure quand il faut pousser avec force un adversaire.

4-6. La plus grande partie du poids est sur le pied gauche à travers les mouvements précédents. Une fois que les mains se sont rencontrées et que les hanches ont fait face au Nord, on commence à spiraler et à transférer l'énergie vers l'avant pour la décharger à travers les mains.

Une faute assez commune consiste à commencer à transférer le poids au pied droit avant d'aligner les hanches pour être directement face à l'avant. L'énergie spiralante est alors dissipée avant qu'elle n'atteigne les mains, et le mouvement est alors totalement inefficace.

La «spiraling» de l'énergie commence quand vous expirez et que vous pressez le pied gauche contre le sol. Le genou gauche tourne vers la gauche, à l'extérieur. Quand la jambe gauche commence à pousser vers l'avant, le genou droit «spirale» vers la droite, vers l'extérieur. Quand l'énergie spiralante atteint le sacrum, alignez et activez la pompe sacrale en rentrant légère-

ment le sacrum. Tandis que la jambe continue sa poussée, et que la force spiralante atteint le D-11, ajoutez la force de la pompe de T-11 en vous cambrant et en poussant un peu à D-11. Finalement, la force atteindra le C-7; la pompe à C-7 est activée par l'abaissement de la poitrine et l'arrondissement des omoplates.

Quand la force est transférée à travers les bras et commence à atteindre les mains, la main droite exécute une torsion dans le sens des aiguilles d'une montre, tandis que la main gauche se tord en sens contraire, comme pour ouvrir un bocal. Le dernier mouvement consiste à tirer le menton en arrière pour activer la pompe crânienne.

Environ 70% de la force sont maintenant sur le pied droit. Veillez à ce que le genou droit ne dépasse pas la ligne des orteils du pied droit.

« Le mouvement est enraciné dans les pieds, développé dans les jambes, dirigé par la taille et exprimé par les mains et les doigts. Des pieds aux jambes, et à la taille, qu'il n'y ait qu'un flux ininterrompu de Chi ».

-Classiques du Tai Chi

Poussée des Deux Mains



1-5. Inspirez, relaxez-vous, et reculez sur le pied gauche. Le sacrum est tiré en arrière, et la traction du ciel étire la colonne vertébrale vers le haut. La jambe droite, qui est devant, commence à appuyer, comme pour entrer dans la terre, déplaçant ainsi la structure vers l'arrière.

Veillez à ne pas rebondir; le corps se meut parallèlement au sol.

Maintenant leur connexion, les deux mains sont tournées paume vers le bas. Commencez à séparer les mains en tirant la

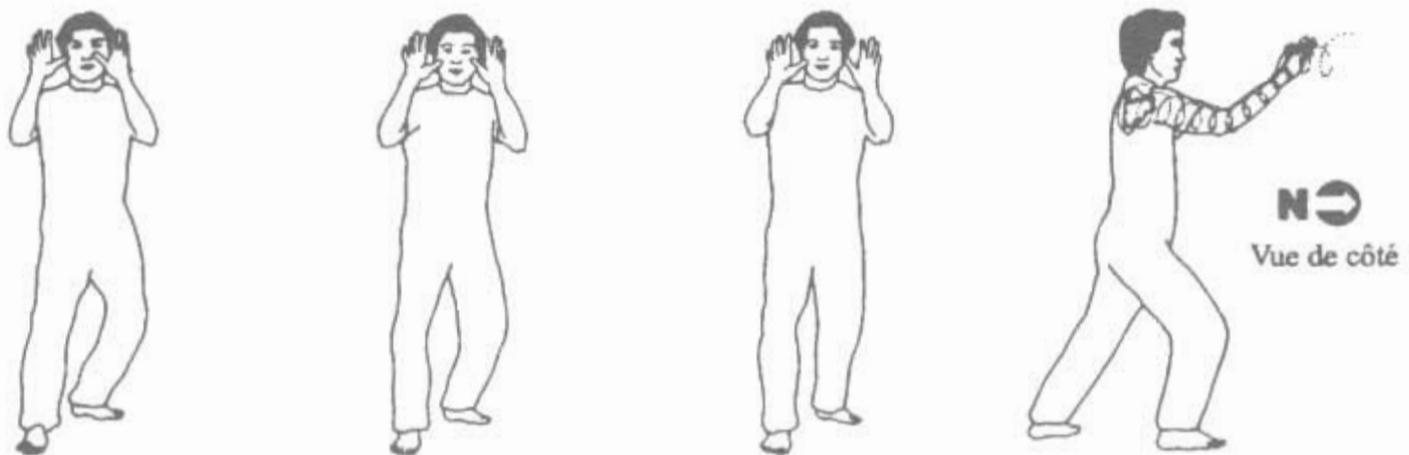
main gauche légèrement au-dessus de la main droite.

Continuez à séparer les mains jusqu'à ce qu'elles soient éloignées de la largeur des épaules. Abaissez les coudes tout en gardant les mains alignées avec les avant-bras, faisant en sorte que les paumes soient tournées vers l'avant. La forme et la position de la main par rapport à l'avant-bras dans ce mouvement et dans tous ceux de la forme, sont appelées «Main de Belle Dame». La Main de Belle Dame est un parfait alliage de Yin et de Yang: les doigts sont droits, mais pas trop,

détendus, mais non pas affaissés, séparés, mais pas trop. Les poignets ne sont pliés ni vers l'avant ni vers l'arrière, une position qui pourrait être qualifiée de «royale» ou d'«élégante».

L'illusion optique peut faire croire à l'observateur que les coudes sont contractés et portés près de la poitrine, mais il n'en est rien. La poitrine reste abaissée et les omoplates arrondies.

La hauteur correcte à laquelle les mains doivent être portées, est à peu près le niveau des oreilles. On appelle aussi cela «protéger la tête».



6-9. Après le retrait arrière, le mouvement suivant est la poussée en avant. Encore une fois, commencez à expirer tout en appuyant la jambe gauche comme pour la faire entrer dans la terre. Alors que l'énergie «spirale» vers le haut, activez les pompes sacrale, D-11, et C-7, comme nous l'avons vu ci-des-

sus. Ayez la sensation corporelle d'un saut vers le haut imminent, mais prenez garde à ne pas bondir.

Quand l'énergie atteint C-7 et se répand dans les bras, retenez-vous de pousser à partir des épaules. Laissez l'énergie des omoplates fournir la force principale. Ajoutez l'énergie de la

pompe crânienne vers la fin du mouvement en tirant le menton en arrière.

Quand l'énergie atteint les paumes et se répand dans les doigts, la puissance des tendons les étire, mais le centre des paumes reste détendu. Veillez à ce que le centre des paumes ne se

tende pas, ce qui ferait se recourber les doigts en arrière.

Les poignets restent parfaitement droits, en alignement avec les avant-bras. On commet souvent la faute de plier les poignets

vers l'arrière. En situation de combat, une telle position est vulnérable, et on peut se faire blesser les poignets, en permettant à l'adversaire de plier totalement les mains vers l'arrière. Le

bras et la main gauches font une torsion dans le sens des aiguilles d'une montre, tandis que le bras droit «spirale» en sens inverse (senestrorum).

Simple Fouet = Sud

Première Torsion : Changer de position et pivoter



1-3. Inspirez tandis que vous vous abaissez sur la jambe gauche. Les coudes se redressent (mais pas complètement); gardez toujours un léger fléchissement aux coudes et aux genoux, pour permettre au Chi de circuler par les jointures) de façon que les paumes puissent faire face au sol, auquel les bras sont parallèles.

4. Commencez à expirer tandis que votre mental fait tourner le Chi du Tan Tien vers la gauche. La hanche suit le mouvement circulaire du Chi. La colonne vertébrale, les épaules, et la tête, sont tournées par le mouvement circulaire des hanches; elles ne tournent pas indépendamment.

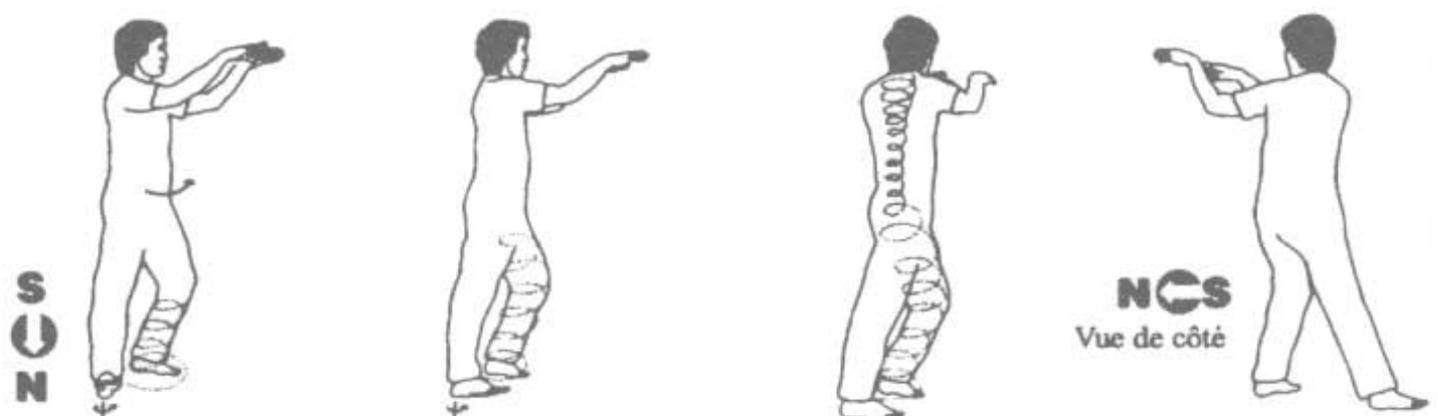
5-6. Pendant le mouvement de rotation des hanches, laissez la jambe et le pied droits, qui sont devant, être tirés et tournés par la hanche. Levez simplement les orteils du pied gauche, et

faites pivoter le pied sur le talon. Continuez à tourner jusqu'à ce que la hanche ne puisse plus tourner (la hanche décrira un mouvement d'environ 90° pour faire face à l'Ouest). Le pied droit pivote, orteils pointant vers l'Ouest, puis la plante du pied est remise à plat sur le sol. Il est important de garder la jambe gauche stable quand vous tournez la jambe. Laissez l'articulation gauche tourner autant que possible.

7-8. Puis relâchez le bas du dos, et tournez la taille indépendamment des hanches, exerçant une torsion sur les vertèbres lombaires jusqu'à ce que les bras soient face au Sud-Ouest. Exercez une légère contre-torsion vers la droite avec les hanches pour les garder immobiles quand la taille et la partie supérieure du corps tournent vers la gauche. Continuez la torsion avec le haut de la colonne verté-

brale et les épaules jusqu'à ce que les bras soient face au Sud. Une faute que l'on fait communément, c'est de continuer à tourner la tête, les yeux, et les épaules, après que les hanches ont cessé de tourner, ce qui fait que la colonne vertébrale est tordue.

Tourner la taille produit une force tourbillonnante dans la jambe gauche, comme un élastique enroulé autour d'un bâton. Si l'élastique est attaché à l'extrémité d'un bâton qui est tourné, et qui le tend, quand le bâton est relâché, il tourne car l'énergie est produite par la détente de l'élastique. La jambe gauche est l'élastique, et les bras sont le bâton qui est à l'extrémité. Le mouvement enroule la force dans la jambe, et la relâche, lui faisant faire un mouvement ascendant dans la jambe, la colonne vertébrale, et les bras, vers l'extérieur.



Deuxième torsion : Former le Bec



NCS
Vue de côté



1-2. Quand vous avez atteint votre rotation maximum sur la gauche, inspirez, tandis que vous appuyez votre jambe gauche contre le sol, et faites porter le poids sur la droite. En le dépla-

çant, vous laisserez les coudes se plier légèrement.

3. Une fois que vous avez conduit le poids sur la droite, expirez tandis que les hanches tournent vers la droite. L'énergie

tourbillonnante de la jambe gauche est alors transférée à la jambe droite. Tout le poids est maintenant sur cette jambe.



NO
Vue de côté

4. Alors que les hanches tournent vers la droite, le bras droit est plié au coude, et la main droite imite un bec. Le pouce et le majeur se touchent, et tous les autres doigts sont pressés autour d'eux. Le bec est une arme offensive pour becqueter ou saisir. Si le majeur n'est pas protégé par les autres doigts, il peut être

brisé facilement.

5-7. Simultanément, tandis que le bras droit se contracte et forme le bec, la main gauche vient sous le coude droit en un mouvement ramassant. Une faute que l'on fait souvent, consiste à amener le bras droit très près du corps et de presque toucher l'abdomen avec le bras

gauche. L'abaissement de la poitrine et la circularité du bras sont alors perdus. Le transfert de la force lovée dans la jambe est alors brisée aux omoplates.

Le poignet de la main droite (bec) est tenu à une hauteur entre l'épaule et l'arrière de l'oreille.

« Toutes les articulations du corps doivent être connectées, sans qu'on laisse ne serait-ce que la fissure la plus petite ».

-Classiques du Tai Chi.

Troisième torsion : Relâcher le Bec



1-2. Inspirez et commencez à relâcher l'énergie enroulée dans la jambe droite en faisant en sorte que le Chi du Tan Tien tourne la hanche à gauche. Quand l'énergie est relâchée et que la hanche est tournée vers la gauche, le pied gauche pivote sur

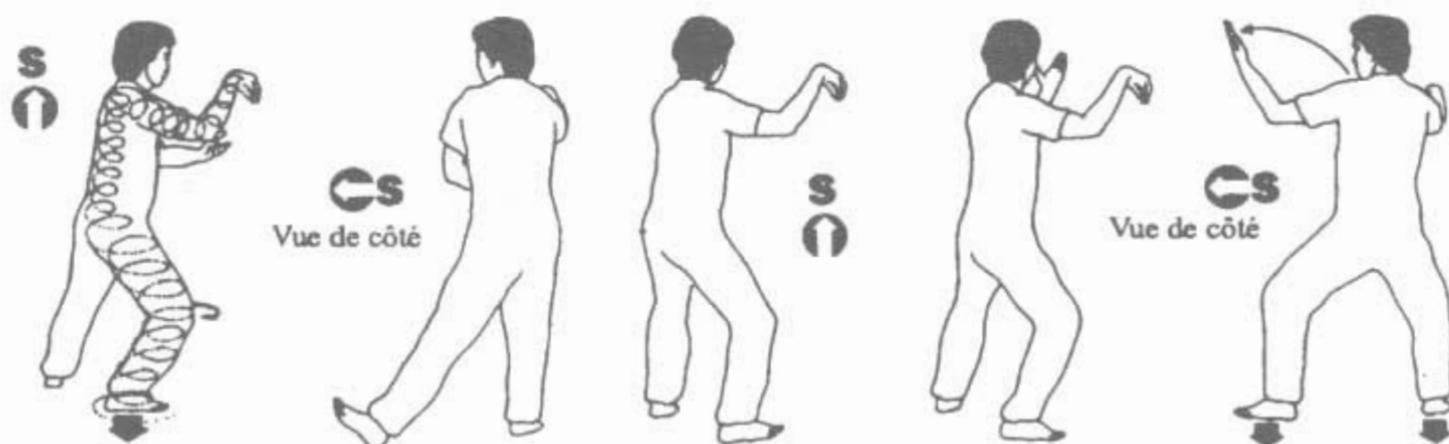
le gros orteil. Tout le poids porte encore sur la jambe droite.

3. Quand la force se déploie, elle remonte par la colonne vertébrale et est libérée par le bras droit et le bec.

Le bec est étendu à l'Ouest, gardant le coude légèrement plié

à la fin du mouvement. Si le coude était complètement droit ou fermé, il serait très difficile de rétracter le bras, au cas où il serait agrippé, et le coude pourrait être facilement disloqué.

Atteindre le Ciel



1-2. Une fois que l'énergie enroulée a été relâchée à travers le bras droit, et que tout le poids a été mis sur le pied droit, la jambe gauche est libre de s'écarter largement.

La ligne centrale de gravité qui passe par le sommet du crâne et le périnée doit se trouver directement au-dessus du pied droit, de façon que vous sentiez parfaitement en équilibre sur la jambe droite, et le pas accompli par la jambe gauche est sans heurt. Sinon, le pas doit être

fait rapidement sous peine de tomber.

Le pied gauche décrit un angle de 45° par rapport au pied droit. Répétons-le: si l'on travaille dans une pièce, la jambe doit être placée en direction du coin de la chambre, avec le pied faisant face au mur.

Le talon du pied gauche touche le sol en premier. Les pieds, s'ils sont vus de haut, forment un angle de 90° . Le pied droit pointe encore à l'Ouest, et le pied gauche au Sud.

3. Expirez quand le poids se répartit à égalité sur les deux pieds.

Simultanément, avec le déplacement de poids, les orteils du pied gauche sont abaissés, pointant directement vers le Sud, amenant les huit autres points du pied en contact ferme avec le sol.

4-5. En même temps que le déplacement de poids, le bras gauche décrit un arc avec la paume faisant face au corps; la main gauche est levée à hauteur du visage, à environ la longueur

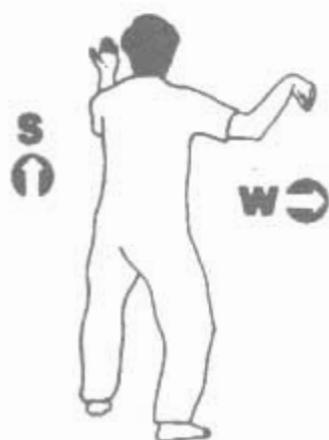
d'un avant-bras du visage. Veillez à garder les deux épaules détendues et les deux coudes pointant vers le sol. La main gauche est ouverte, paume vers

le haut (tendue vers le ciel), et la main droite imite toujours le bec.

Quand le poids est égal sur les deux pieds, le bras droit est positionné sur la jambe droite et

le bras gauche est par-dessus la jambe gauche. L'aîne est ouverte, et les hanches font face au Sud-Ouest.

Poussée d'une seule main



1-2. Inspirez et tournez le pied droit à 45° en direction du Sud-Ouest, en pivotant sur le talon. Le mental fait alors tourner le Tan Tien à gauche. Les hanches suivent.

3-4. Expirez quand le pied droit est appuyé dans le sol et commence à faire monter l'énergie en spirale le long de la jambe droite.

5-6. La jambe droite commence à exercer une poussée

dans le sol, faisant bouger la hanche afin qu'elle soit face au Sud, et faisant remonter l'énergie en spirale dans les hanches et la colonne vertébrale. Les pompes sacrale, T-11, et C-7, sont activées quand l'énergie remonte en spirale. La poitrine est abaissée et les omoplates arrondies, transférant la force dans le bras gauche et à l'extérieur. Enfin, la force de la pompe crânienne est ajoutée en faisant faire au men-

ton un mouvement de recul.

Le coude du bras gauche est gardé légèrement plié, de façon que le poignet du même bras ne le soit pas. Veillez à ce que 70% du poids porte sur la jambe de devant. Ouvrez l'aîne du côté de la jambe qui est en avant, et laissez votre connexion avec le sol devenir plus forte et en bas de l'intérieur de la jambe de devant.



Ainsi s'achèvent les mouvements essentiels du Tai Chi Chi Kung I. L'exercice « Saisir la Queue de l'Oiseau » et « Simple Fouet » sont répétés encore cinq fois. Dans chacune des deux répétitions prochaines, la direction est modifiée de 90° dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Saisir la Queue de l'Oiseau : Ouest

Après avoir achevé les exercices ci-dessus, on exécute deux autres répétitions de «Saisir la Queue de l'Oiseau» et du « Simple Fouet », en finissant par « Simple Fouet » face au Nord

Mouvement de Transition : Reculer et Protéger la Poitrine



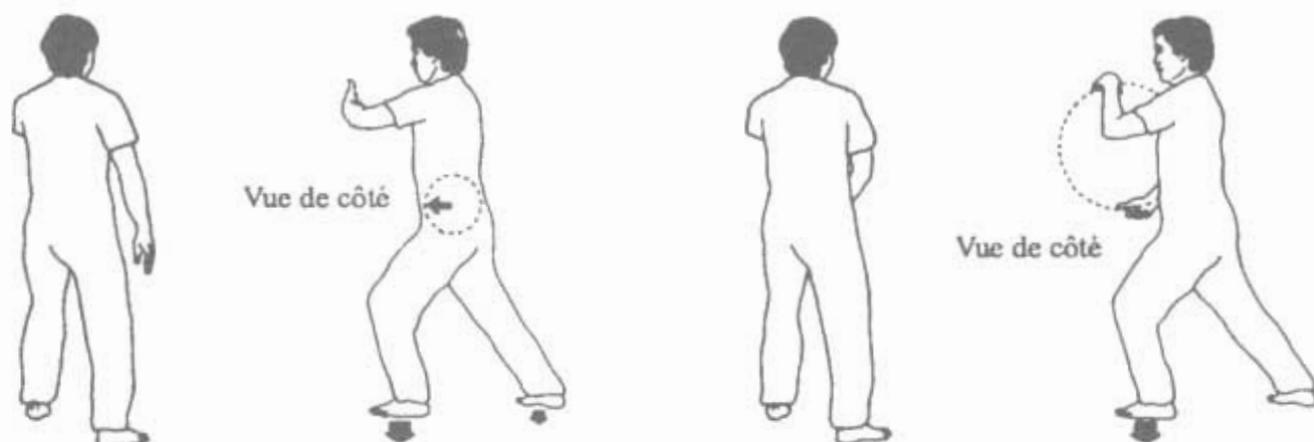
1-3. Inspirez et reculez-vous sur votre jambe droite. En même temps, faites tourner le poignet gauche de façon que la paume de la main soit face au corps. La

bonne mesure pour ce mouvement, est la posture de «L'embrassade de l'Arbre». En même temps, le bras droit descend sur le côté près de la cuisse,

détendant les doigts.

La poitrine reste abaissée et les omoplates arrondies.

Première Parade : Tenir la Boule de Chi



1-4. Expirez et poussez vers l'avant avec le pied gauche jusqu'à ce que le poids soit à 60% sur la jambe gauche. La main gauche commence à tourner,

paume vers le bas. La main droite vient en ramassant, d'en dessous. En même temps, le Chi du Tan Tien tourne du côté gauche, faisant tourner les

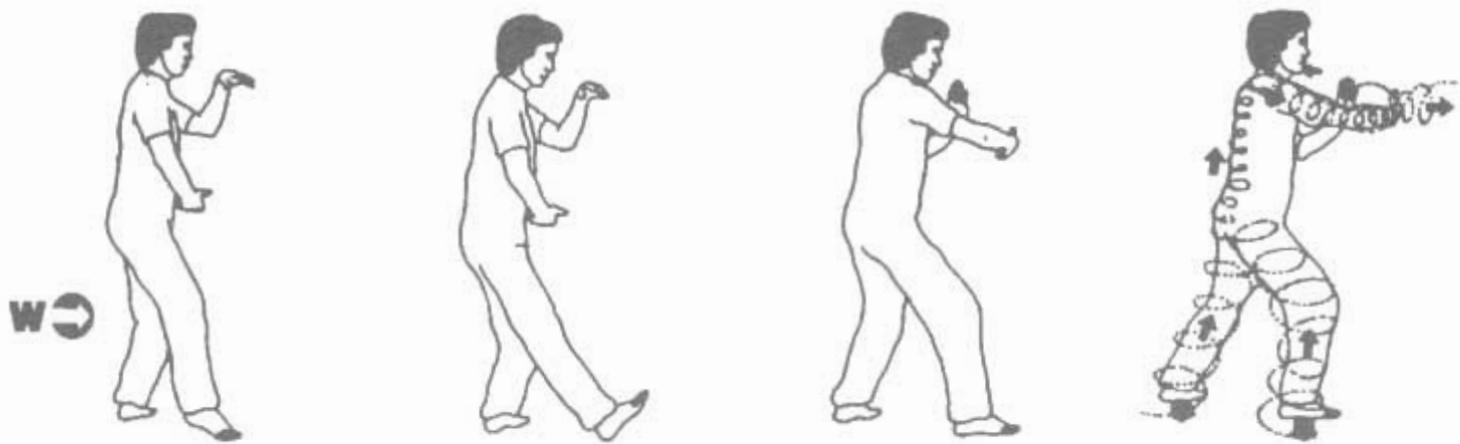
hanches. Veillez à ce que les hanches fassent tourner la colonne vertébrale, les épaules, et la tête.

« Votre posture doit être droite, mais détendue, capable de faire face à une attaque venue des huit directions. »

-Classique du Tai Chi

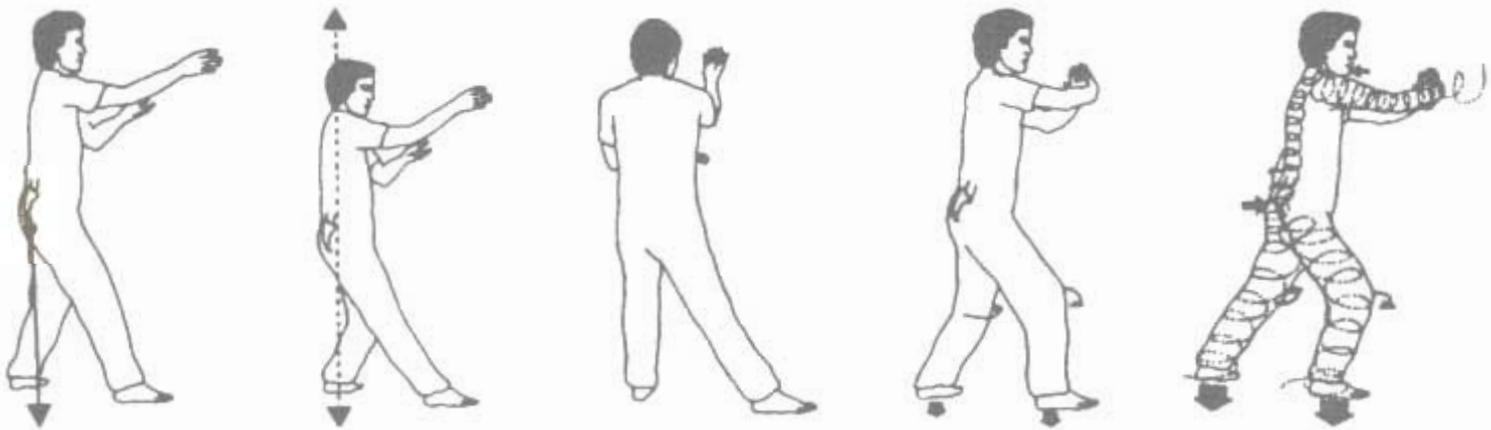
Deuxième Parade : Tenir la Boule de Chi

Désormais, l'ensemble des exercices est répété comme ci-dessus, mais avec une nouvelle orientation directionnelle. « Saisir la Queue de l'Oiseau » est maintenant exécuté face à l'Ouest, suivi par « Simple Fouet » à l'Est.



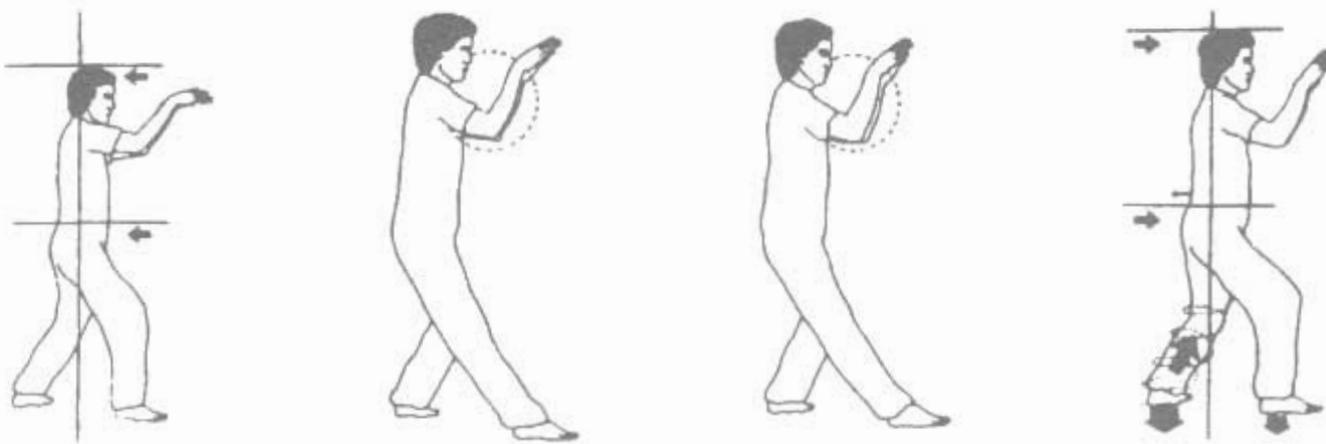
Pivoter vers l'arrière

Appuyer

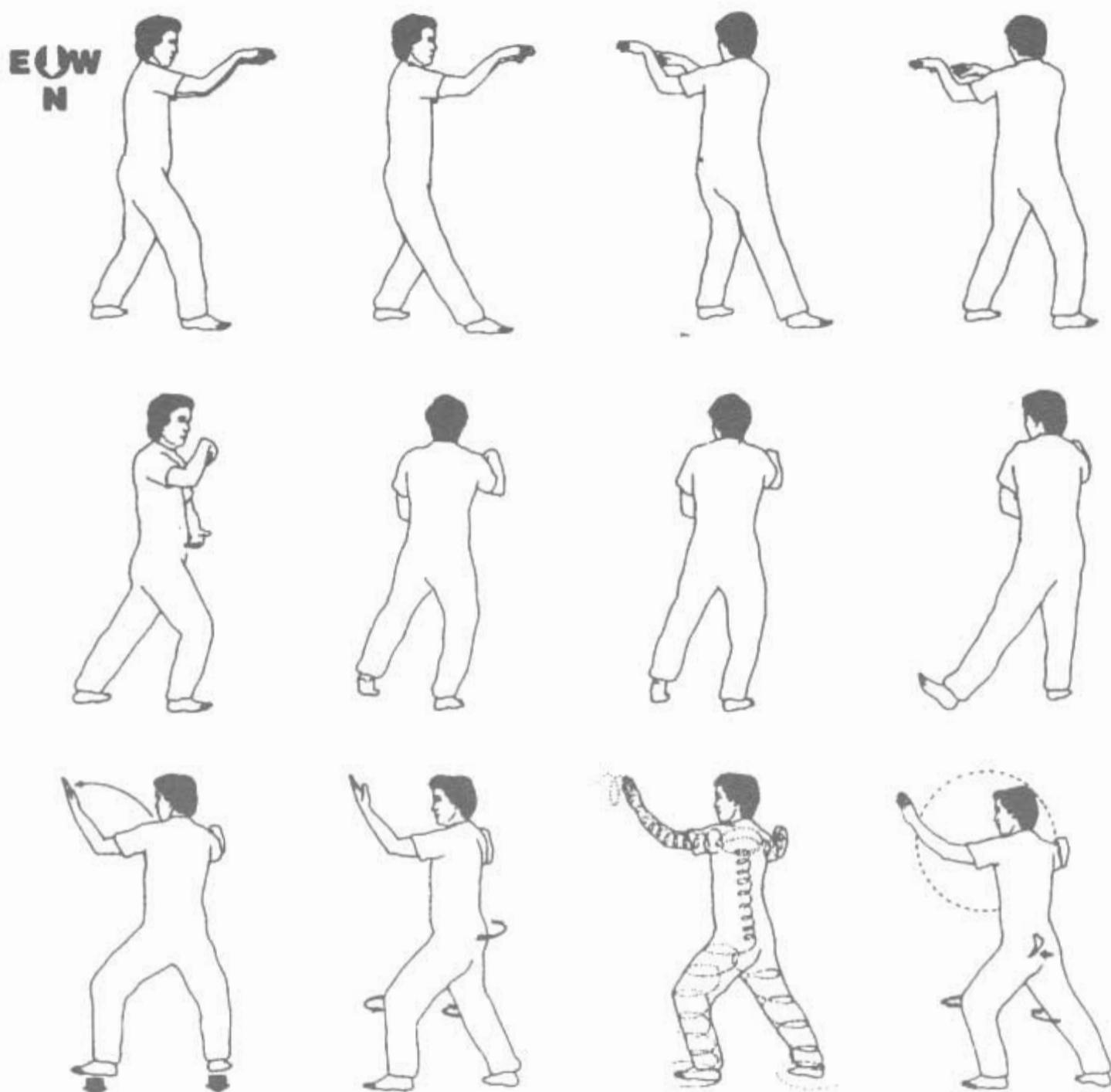


Reculer

Pousser



Simple Fouet : Est

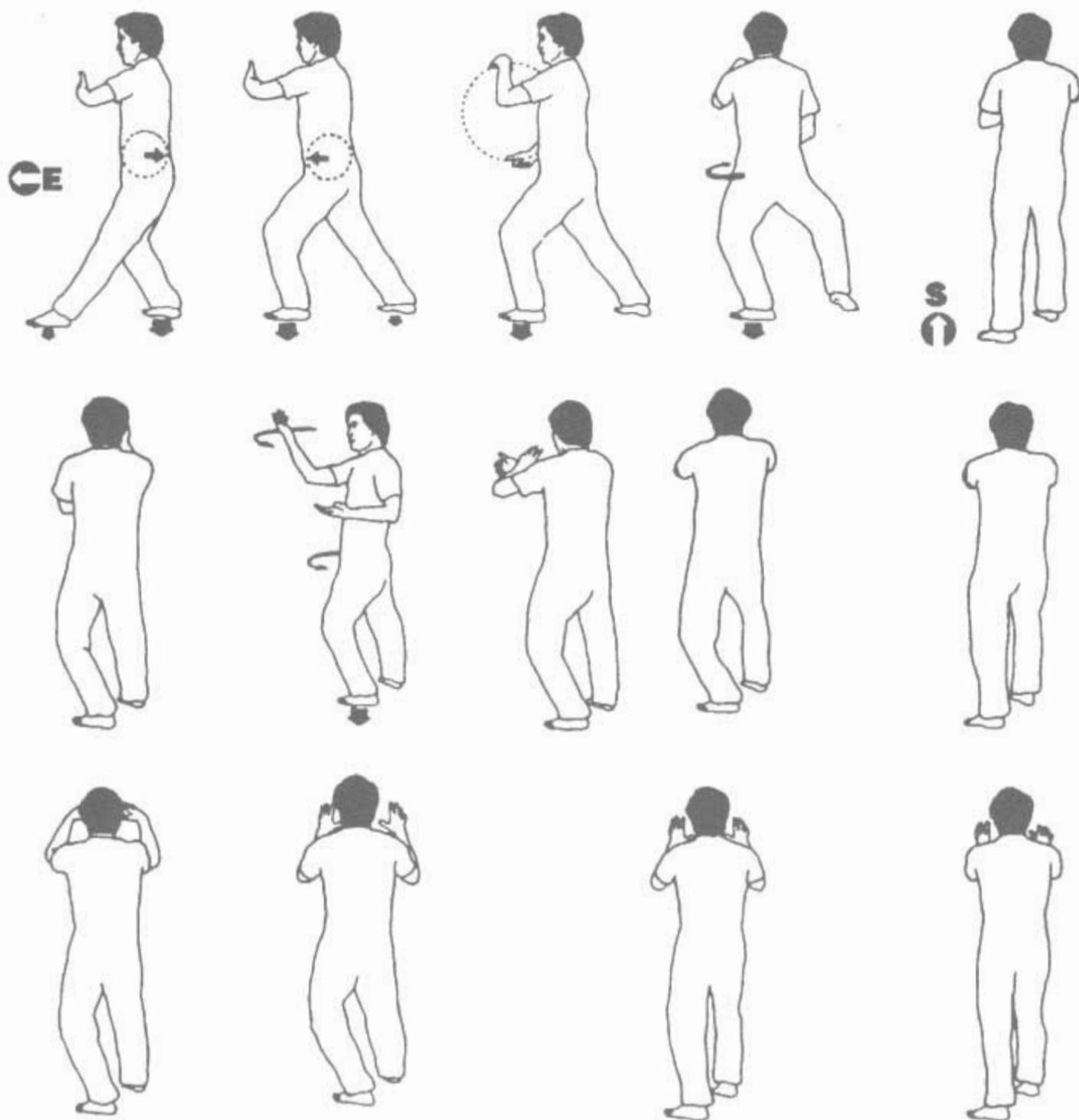


« Apparaissiez comme un faucon saisissant un lapin : votre esprit est comme un chat attrapant un rat. »

-Classique du Tai Chi

Saisir la Queue de l'Oiseau: Sud

Exécutez encore une fois les Mouvements Essentiels; cette fois, faites «Saisir la Queue de l'Oiseau» au Sud, suivi par « Simple Fouet » au Nord.



« Cherchez le droit dans le courbé. Emmagazinez l'énergie d'abord, puis émettez-la... Se retirer est attaquer, et attaquer est se retirer. »

-Classique du Tai Chi

Simple fouet : Nord

NS



**Vous en avez maintenant fini
avec le mouvement orienté vers la gauche**

MOUVEMENTS ESSENTIELS : FORME ORIENTÉE VERS LA DROITE

Jusqu'à maintenant, tous les mouvements ont été exécutés en tournant du côté gauche. Avec la transition, tous les mouvements sont faits maintenant en tournant du côté gauche.

Transition au mouvement orienté vers la Droite : Tenir le Bébé



1-2. Le bras gauche et le bras droit sont lancés quand le Chi du Tan Tien tourne les hanches à droite (Nord-Est). Les deux paumes sont tournées vers le haut.

Saisir la Queue de l'Oiseau: Nord

Première Parade

Dans ce mouvement de transition qui introduit à la Forme orientée vers la droite, il n'y a pas de Premier Mouvement de Préparation. Dans toutes les reprises suivantes de «Saisir la Queue de l'Oiseau», vous exécutez la Première Phase comme dans la Forme orientée vers la gauche, mais en inversant la position des mains et des pieds.

Seconde Parade



1-3. Tenir la Boule de Chi. Le bras droit décrit un cercle, sans dépasser le niveau de l'oreille droite. Le bras gauche se lève dans la position de Parer. Le poids se porte en même temps

sur la jambe gauche, qui est devant. Les hanches tournent pour faire face à l'avant, quand le mouvement du bras s'achève. Les mains tiennent une boule d'énergie devant. La position est

la Seconde Phase. Cette série continue exactement comme elle est décrite dans la Forme orientée vers la gauche, mais avec l'autre main.

Pivot en Arrière

UN



Presser

UN



Pousser

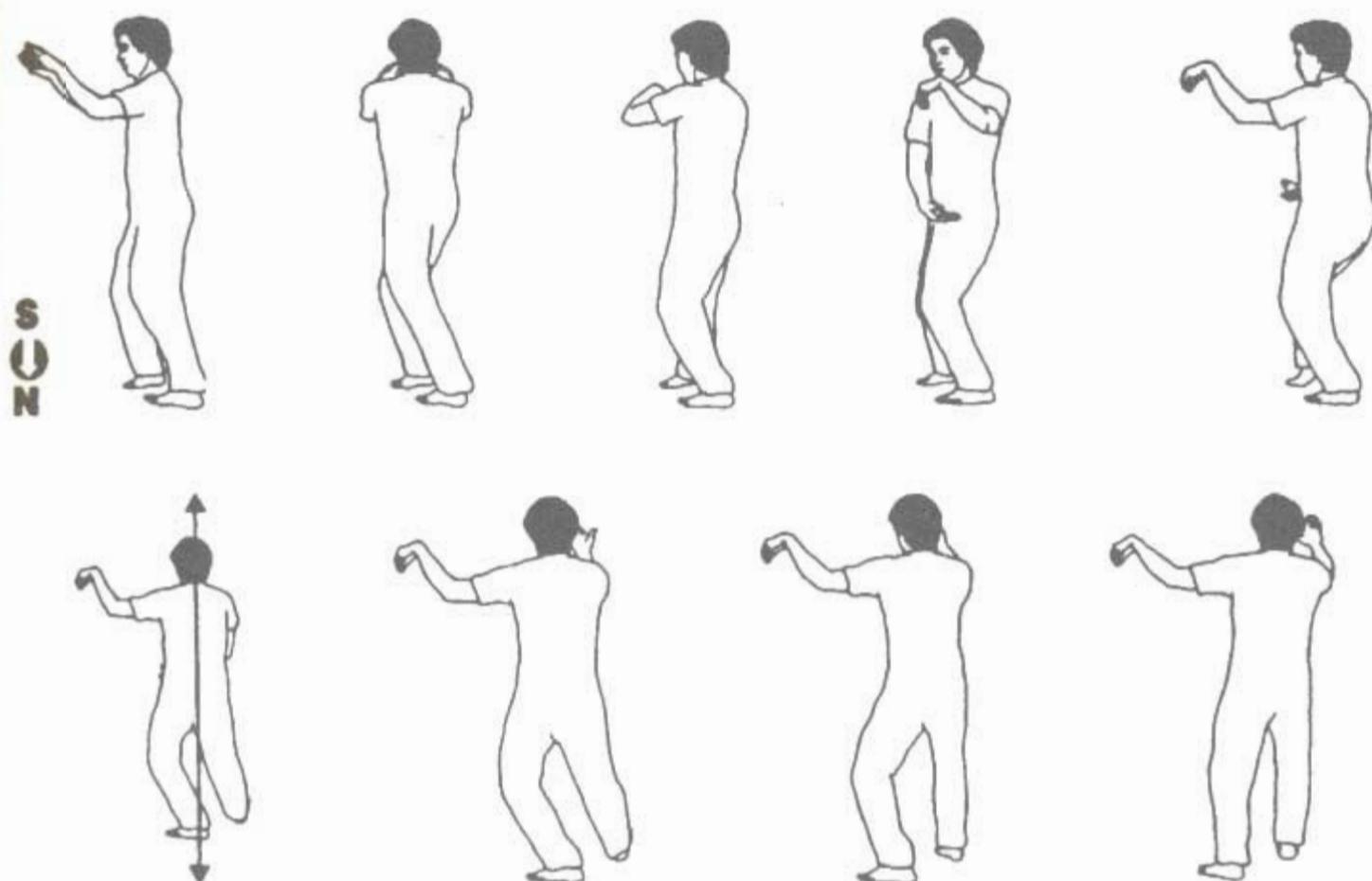
UN



« Emmagasiner de l'énergie est comme tirer la corde d'un arc ; libérer l'énergie est comme lancer la flèche ».

– Classique du Tai Chi

Simple Fouet : Sud



Saisir la Queue de l'Oiseau : Est

Reculez pour protéger la poitrine

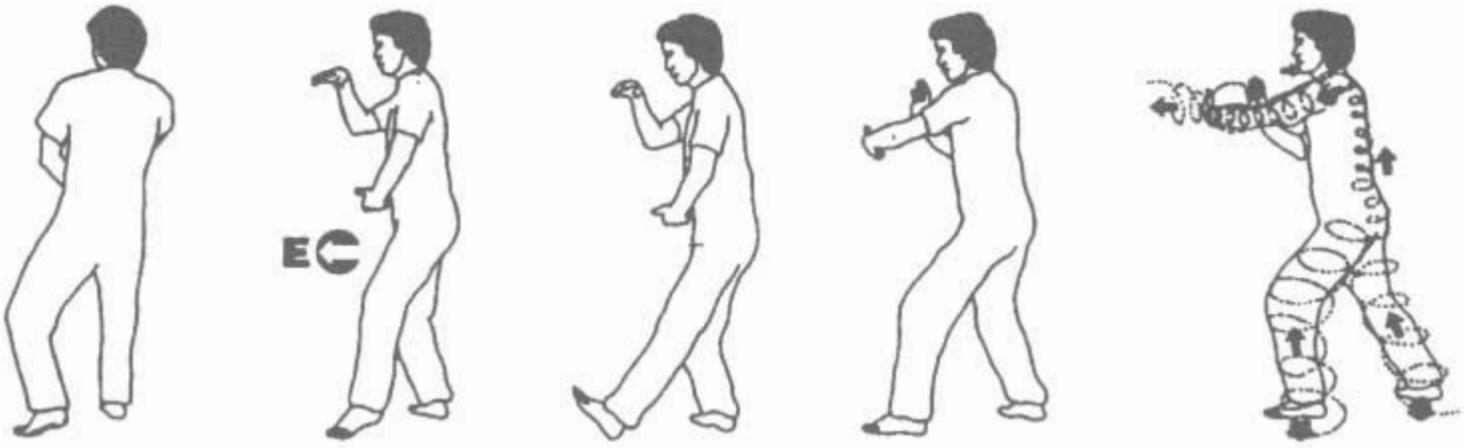
Première Parade



« L'énergie doit être mise en réserve et emmagasinée de façon qu'il y ait toujours un surplus ».

-Classique du Tai Chi

Deuxième Parade



Reculer

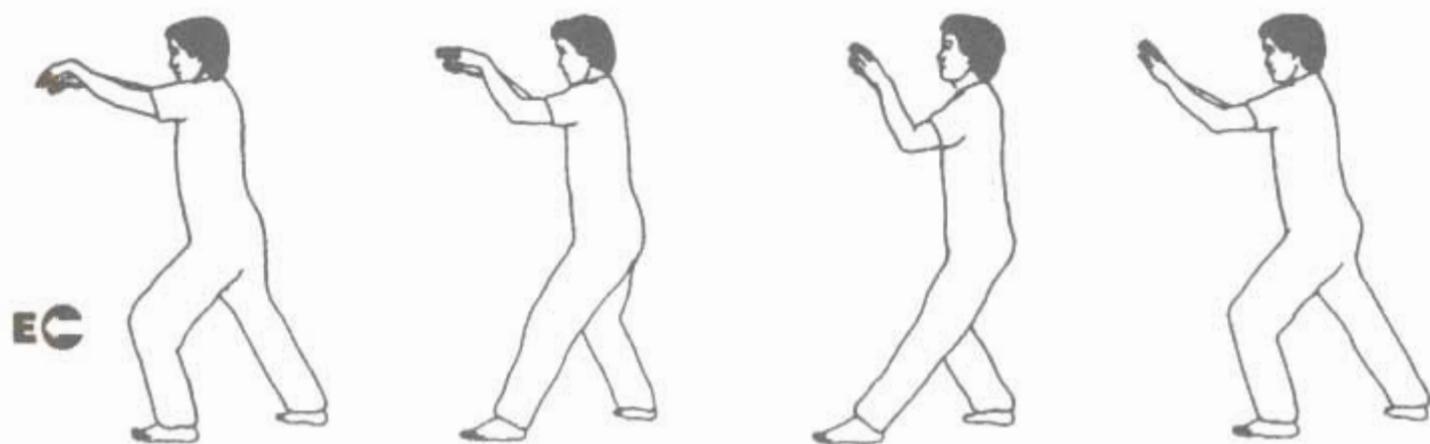


Presser

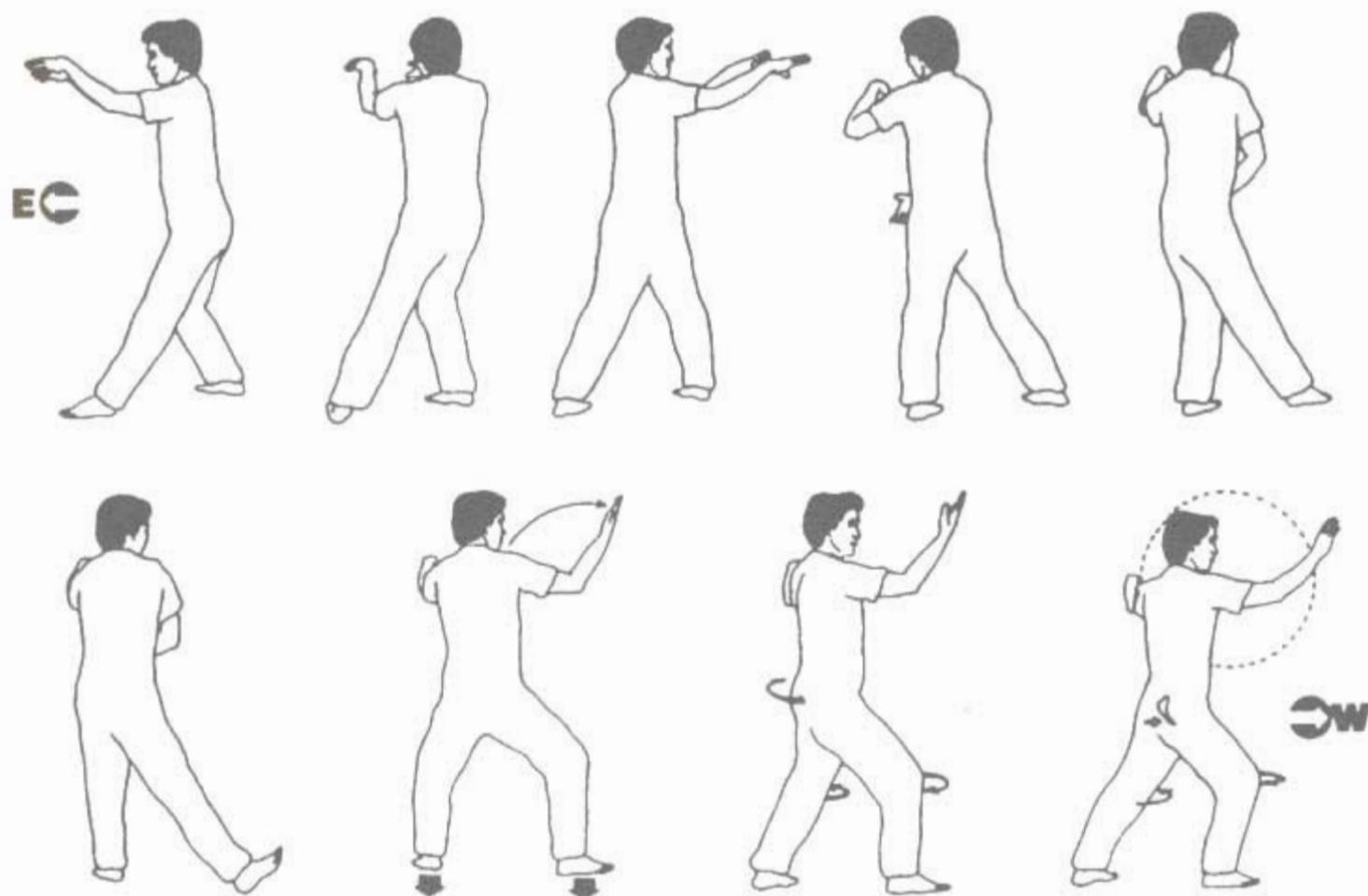


Reculer sur la jambe arrière

Pousser



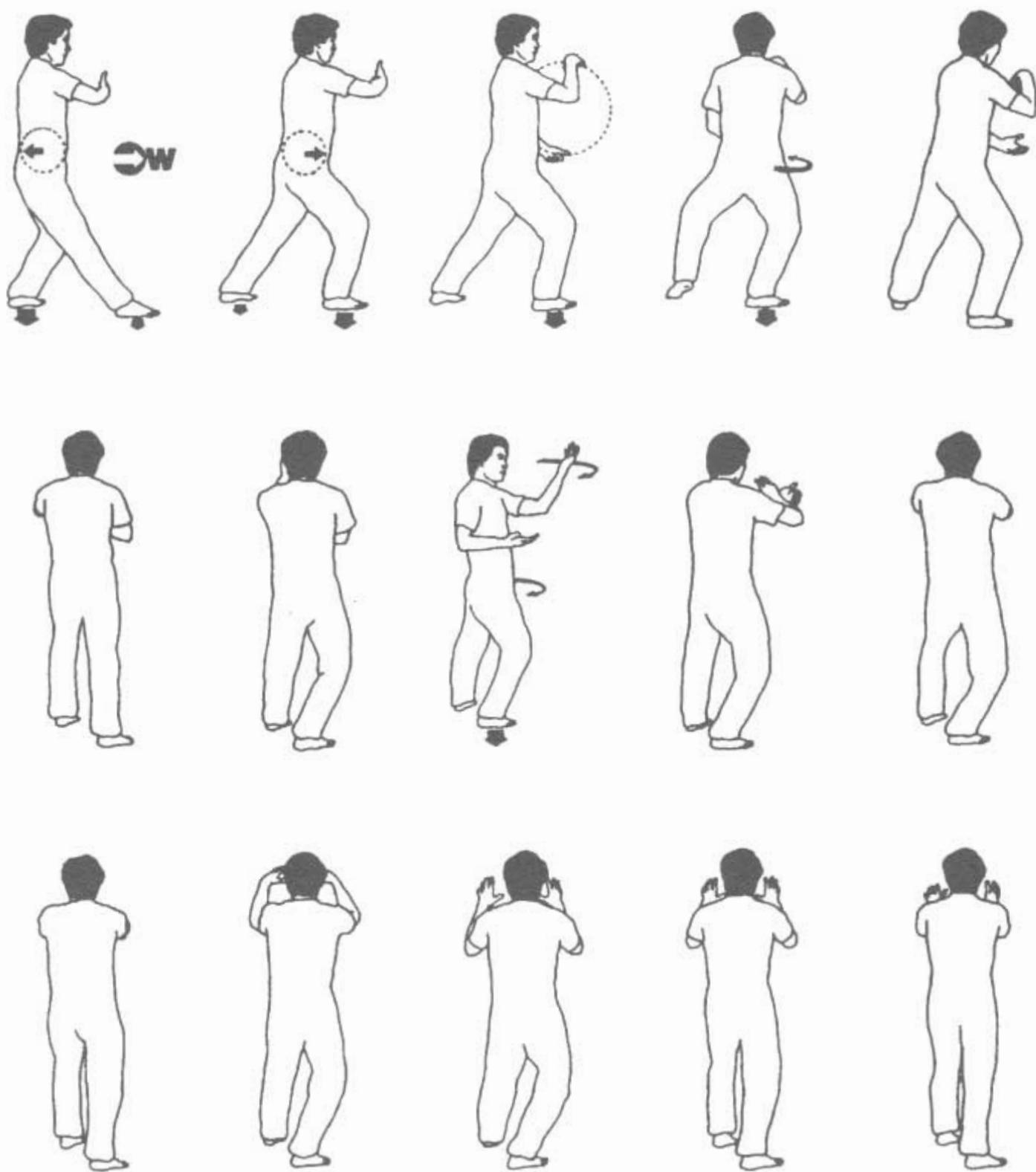
Simple Fouet : Ouest



« L'énergie semble détendue, mais elle est en réalité puissante et fermement enracinée. »

-Classique du Tai Chi

Saisir la Queue de l'Oiseau : Sud



◀ Le mental dirige, et le corps suit. ▶

-Classique du Tai Chi

Simple Fouet : Nord



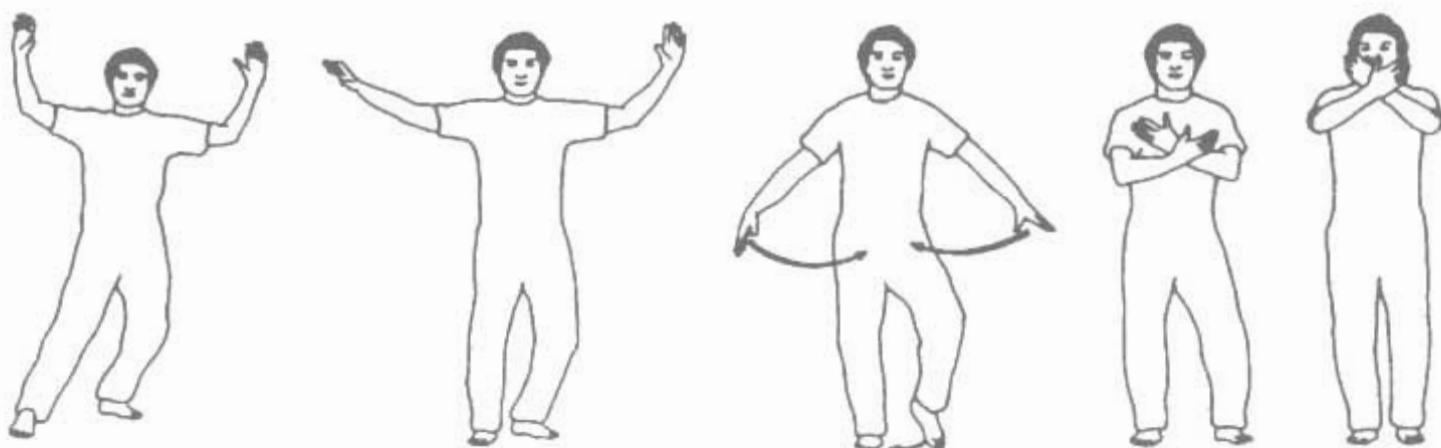
« Ayez toujours à l'esprit que quand une partie bouge, toutes les parties bougent; quand une partie est immobile, toutes les parties sont immobiles. »

-Classiques du Tai Chi

MOUVEMENTS POUR CONCLURE

Ces mouvements sont les derniers de la forme de Tai Chi. Après que l'on a généré et absorbé toute l'énergie environnante, il est important de l'emmagasiner dans le Tan Tien.

Croiser les Mains



1. Inspirez tandis que vous déplacez le poids sur la jambe gauche. En même temps, levez les mains au-dessus de la tête et devant le corps, de façon que les paumes soient à l'extérieur et dirigées vers le haut, avec les doigts pointant les uns vers les autres.

2. Faites décrire aux bras un cercle de chaque côté. Quand ils passent au niveau des épaules, expirez tout en levant les orteils du pied droit, reculez d'un pas avec la jambe droite, et reposez

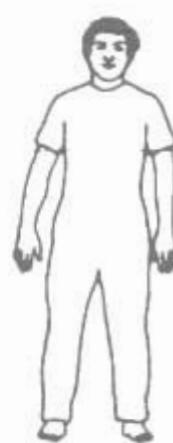
les orteils qui sont à une largeur d'épaules du pied gauche, avec le pied faisant face au Nord.

3. Les deux mains continuent à faire un ample mouvement de ramassage descendant des deux côtés. En même temps, faites porter tout le poids sur la jambe droite.

4. Inspirez et continuez le mouvement ramassant des bras vers l'intérieur, jusqu'à ce que les poignets se croisent devant le nombril, les paumes orientées vers le haut, collectant toutes les

énergies environnantes avec les bras, dans le nombril. En même temps, rapprochez d'un pas la jambe gauche et placez le pied gauche à côté du pied droit. Les genoux doivent être encore pliés.

5. Portez le poids au milieu, de façon qu'il soit également réparti entre les deux jambes. Les mains, encore croisées aux poignets, continuent de monter devant le corps, jusqu'à ce qu'elles atteignent le niveau de la gorge.



Tai Chi de Clôture: Posture Hun Yuan

1. Séparez les deux mains, paumes vers le haut, d'une largeur d'épaules.

2. Puis commencez à expirer quand vous tournez les paumes pour qu'elles soient dirigées vers le bas, et baissez lentement les bras.

3. A mesure que les mains

s'approchent du niveau de la taille, les jambes se redressent lentement, revenant à leur position pleinement verticale. Enfin, ramenez les bras aux côtés dans la même position qu'au com-

mencement de la forme, en posture Wu Chi.

Restez debout une minute, respirant naturellement. Sentez l'énergie que vous avez générée

en pratiquant le Tai Chi Chi Kung. Laissez tous les canaux ouverts et permettez juste à l'énergie de circuler librement dans le corps entier. Sentez qu'il

y a dans le corps un fleuve de Chi connecté, qui n'est nulle part obstrué ni bloqué. Prenez le temps de jouir de cette sensation avec une pleine conscience.

Collecter l'Énergie

A la fin, comme dans toutes les pratiques de Tao, collectez les énergies en plaçant les deux mains sur le nombril, et en «spiraland» mentalement 36 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, et 24 fois dans



l'autre sens (les femmes «spiralent» 36 fois dans le sens contraire des aiguilles d'une montre – senestrosurum – et 24 fois dans le sens des aiguilles d'une montre – dextrorsum). Si vous le désirez, vous pouvez écourter l'exercice en spiraland 9 fois à l'intérieur, et 9 fois à l'extérieur.

« Relaxe le ventre, et le Chi pénétrera les os »

-Classiques du Tai Chi

Sommaire: Composants de la forme du Tai Chi Chi Kung

Voici un schéma des mouvements du Tai Chi Chi Kung. Il est utile d'apprendre les noms des différents mouvements, pour mieux se rappeler les séries d'exercices.

MOUVEMENTS INTRODUCTIFS

Posture Wu Chi

- . Sourire
- . Respirer dans l'énergie

Tai Chi d'Ouverture

- . Phase de départ : Faire un Pas de côté
- . Lever les Bras
- . Pousser avec les deux Mains
- . Baisser les Bras

MOUVEMENTS ESSENTIELS : ORIENTÉ VERS LA GAUCHE

Saisir la Queue de l'Oiseau: Nord

- . Première Parade :
Tenir la Boule de Chi
- . Deuxième Parade :
Tenir la Boule de Chi
- . Reculer
- . Appuyer des deux Mains
- . Pousser des deux Mains

Simple Fouet : Sud

- . Première Torsion
- . Deuxième Torsion: Former le Bec
- . Troisième Torsion: Relâcher le Bec
- . Monter au Ciel

Saisir la Queue de l'Oiseau: Ouest

- . Mouvement de Transition:
Reculer et Protéger la Poitrine
- . Première Parade :
Tenir la Boule de Chi
- . Deuxième Parade :
Tenir la Boule de Chi
- . Reculer
- . Appuyer des Deux Mains
- . Pousser des deux Mains

Simple Fouet : Est

Saisir la Queue de l'Oiseau: Sud

Simple Fouet : Nord

MOUVEMENTS ESSENTIELS : ORIENTÉ VERS LA DROITE

Transition vers la Forme orientée vers la droite : Tenir le Bébé

Saisir la Queue de l'Oiseau : Nord

- . Deuxième Parade
- . Rouler en arrière
- . Appuyer des deux Mains
- . Pousser des deux Mains

Simple Fouet : Sud

Saisir la Queue de l'Oiseau : Est

Simple Fouet : Ouest

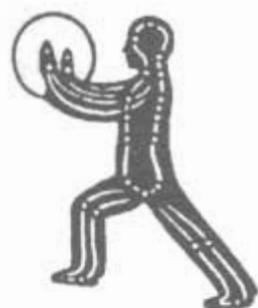
Saisir la Queue de l'Oiseau: Sud

MOUVEMENTS POUR CONCLURE

Croiser les Mains

Tai Chi de Clôture (Posture Hun Yuan)

Collecter l'Énergie



6

Exercices à faire chez soi

Les exercices à faire chez soi intéressent trois niveaux: préparatoire, moyen, avancé. Un fondement solide au niveau «préparatoire» permet une meilleure compréhension des niveaux moyen et avancé.

1° ETAPE: DEBUTANTS

Méditation et Chi Kung pour le Tai Chi

Le Tai Chi Chi Kung est une continuation des différentes pratiques de méditation (Sourire Intérieur, Orbite Microcosmique, pratique de la Fusion, etc.). Il est important de soutenir le Tai Chi avec une pratique régulière de la méditation. Le Tai Chi est aussi une continuation du Chi Kung de la Chemise de Fer; aussi est-il essentiel de pratiquer les différentes positions de la Chemise de Fer, spécialement l'Embrassade de l'Arbre et la Tortue d'Or plongeant dans l'Eau.

Posture Wu Chi

Consacrez un peu de temps à pratiquer la première position du Tai Chi, appelée Posture Wu Chi. Il s'agit simplement de se tenir debout immobile et de permettre au corps de se relaxer autant que possible.

Vous tenant dans cette position, veillez à ne vous incliner dans aucune direction. La traction du ciel est pour cela le meilleur guide. Au moment où l'on se penche, la traction d'en

haut diminue ou est interrompue. Expérimentez ainsi, et votre expérience vous ajustera dans la meilleure connexion structurale.

Restez debout immobile pendant plusieurs minutes, laissant le corps se relaxer autant que possible dans la posture. Toute douleur qui commence à se développer dans n'importe quelle région est une excellente indication de mauvais alignements dans la posture Wu Chi.

Pieds

Soyez attentifs aux neuf points des pieds en contact avec le sol et vérifiez que le poids est réparti à égalité entre les deux pieds. Assurez-vous que les orteils sont détendus, et non pas contractés, comme pour s'agripper au sol.

Genoux

Portez l'attention aux genoux. Vérifiez que les genoux sont légèrement pliés. Cela assure que le poids du corps ne se bloque pas aux genoux, ce qui arriverait si les genoux étaient hypertendus en arrière, comme verrouillés et figés sur place. Bloquer les genoux met trop de charge sur eux; cela affecte le bas du dos, et aussi interrompt la circulation du Chi et du sang.

A mesure que vous balancez légèrement les pieds du talon à la plante, sentez graduellement le poids tomber dans les pieds et hors des genoux. Le poids doit être légèrement plus

important sur le talon, en faisant descendre la force de l'arrière du genou, plutôt que de la partie antérieure.

Colonne Vertébrale

Portez votre attention des jambes au dos, et vérifiez s'il n'y a pas de tension dans la région des vertèbres lombaires à cause d'une inclinaison du bassin. Vérifiez si la colonne vertébrale n'est pas affaissée vers l'avant.

Continuez de faire remonter votre attention par le dos jusqu'aux épaules. Veillez à ce que les épaules ne soient pas tendues ou relevées. Continuez à diriger l'attention vers le haut, à la base du crâne et assurez-vous que le crâne est légèrement reculé, créant ainsi un sentiment d'ouverture.

Tête

Assurez-vous que la tête n'est pas inclinée vers l'avant. Sentez une légère traction ascendante au sommet du crâne, quand la force du ciel tire vers le haut la force de la Terre. Détendez-vous autant que possible; laissez la traction du ciel vous tenir suspendu et redresser la colonne vertébrale.

Il se peut que vous ayez besoin d'ajuster l'angle de la tête très lentement. Remarquez la façon dont l'énergie circule de la plante des pieds au sommet du crâne, quand la traction du ciel est forte.

Yeux

Gardez les yeux ouverts et détendus. Concentrez la vision directement vers l'avant, ni sur le sol, ni sur le ciel. Puis prenez conscience de la relaxation des coins de l'œil par un sourire intérieur très subtile.

Mâchoires

Détendez les mâchoires et veillez à ce qu'elles ne soient pas étroitement fermées. Les molaires ne doivent pas être pressées trop fortement. Gardez la langue en contact léger avec le palais, à un angle confortable, qui ne fasse pas trop saliver.

Commissures des lèvres

Les commissures des lèvres sont légèrement relevées par un sourire intérieur.

Détendez les muscles du cou et de la gorge autant que possible. D'avaler un peu de salive aide à détendre les muscles.

Poitrine

Portez l'attention au sternum. S'il y a tension, inspirez lentement sans la moindre tension, et expirez par la bouche jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans les poumons.

Bas de l'Abdomen

Veillez à ce que les muscles du bas de l'abdomen soient détendus, se dilatant à chaque inspiration, se contractant avec chaque expiration, naturellement, et sans effort.

Anus et Périnée

Portez l'attention à l'anus, et maintenez une contraction très légère. Il est important que cette contraction anale ne soit pas forcée, car cela provoquerait de la tension dans tout le tronc. La contraction est plutôt la conséquence d'une bonne tonicité musculaire dans le périnée.

Aisselles

Portez l'attention aux aisselles. Laissez assez d'espace sous chaque aisselle pour y loger une balle de ping-pong.

Paumes

Permettez au centre des paumes d'être pleinement détendu, et aux doigts de pendre librement, sans tension.

Points à observer

Tandis que vous effectuez l'ensemble des exercices du Tai Chi Chi Kung, faites attention à chacun des points suivants:

- . Le centre de gravité est principalement centré autour du Tan Tien.
- . La traction du ciel est toujours maintenue.
- . La vitesse est toujours égale.
- . Les mouvements coulent continuellement, sans secousse ni changements soudains.
- . Le souffle est égal et jamais retenu.
- . La respiration abdominale naturelle est maintenue tout le temps.

- . La poitrine est légèrement rentrée et les omoplates arrondies.
- . Les neuf points des pieds touchent toujours pleinement le sol, quand le pied n'est pas levé pour faire un pas.
- . Le Yin et le Yang, la plénitude et la vacuité, sont distingués à tout moment.
- . Les hanches guident les mouvements du tronc.
- . La structure du dos n'est pas brisée quand on recule sur la jambe arrière.
- . Les coudes pointent toujours vers le sol.

Au cours de chaque série d'exercices, choisissez l'un des points ci-dessus, sur lequel vous insisterez le plus. Concentrez-vous sur ce point, jusqu'à ce que vous sentiez que vous l'avez maîtrisé, puis choisissez un autre point.

Tenir la Position

Commencez l'ensemble des exercices de Tai Chi. Arrêtez-vous sur chaque position, et tenez-la tandis que vous vérifiez les points suivants:

- . Y a-t-il une traction au sommet du crâne?
- . La colonne vertébrale est-elle alignée?
- . Y a-t-il une inclinaison?
- . Le centre de gravité est-il au centre de l'abdomen?
- . Les genoux ne dépassent-ils pas l'extrémité des orteils?
- . Les neuf points des pieds sont-ils en contact avec le sol?
- . La position est-elle solide, ou instable?
- . Les yeux sont-ils dirigés devant?
- . La respiration est-elle détendue?

Prenez votre temps avec chaque posture. Augmentez graduellement le temps que vous prenez à tenir chaque posture, commençant par 30 secondes, et allant jusqu'à 5 minutes. Soyez attentif aux douleurs et aux tensions; elles peuvent vous indiquer de mauvais alignements légers.

NIVEAU INTERMEDIAIRE

Quand tous les points compris dans le niveau pour débutants ont été intégrés dans la forme du Tai Chi, on peut continuer le processus de perfectionnement au niveau moyen.

Sentir les muscles se séparer des os.

Eprouvez une profonde détente dans la pratique de la méditation, au point que vous sentiez les muscles se séparer des os. Ce niveau de

relaxation permet une circulation de force vitale beaucoup plus efficace que tout ce qui a pu être précédemment expérimenté. Intégrez ce niveau de relaxation dans les mouvements de Tai Chi.

Guider la forme avec le mental/œil/cœur et la circulation du Chi.

Continuez de vous mouvoir en relaxation profonde, faisant en sorte que les mouvements de Tai Chi soient guidés tout d'abord par le mental et le Chi, et moins par la contraction musculaire, qui est propre au premier niveau.

Gardez un rythme continu et égal.

Observez le rythme auquel les mouvements sont exécutés au commencement de la série et visez à avoir le même rythme dans les derniers mouvements. Etant donné que l'insistance est mise ici sur l'aspect gracieux de votre Tai Chi, le rythme doit être uniforme tout au long de la forme.

Concentrez-vous sur la décharge d'énergie.

Commencez par séparer chaque élément du mouvement et sentez l'énergie se transférer à chaque étape. En pratiquant avec des mouvements lents, on est à même de sentir la position exacte de l'énergie à chaque étape.

Réglez la dimension du pas.

Le meilleur guide, c'est de marquer l'endroit où vous commencez les exercices. Si les pas sont toujours égaux, vous finirez la série à l'endroit où la forme a commencé, ou très près. Des pas réguliers vous placent aussi face à la direction exacte de chaque transition.

Le réglage de vos pas dépend de la longueur de vos jambes. Si les pas sont trop courts, on finit généralement avec les genoux dépassant l'extrémité des orteils, ce qui met trop de poids sur les genoux et les rend douloureux. Si le pas est trop grand, le centre de gravité est perdu pendant qu'on l'accomplit.

Vérification au sujet de l'inclinaison.

Les signes spécifiques sont:

- . Une épaule est plus haute que l'autre.

- . Les mains ne sont pas à la même hauteur quand on pousse ou qu'on tourne.
- . L'os iliaque et le sacrum sont inclinés d'un côté tandis qu'on recule sur la jambe arrière.
- . Vous vous penchez en avant dans les exercices de poussée et de parade.
- . Vous vous penchez en arrière au cours des mouvements de recul.

PRATIQUE AVANCEE

Quand tous les points compris dans les deux premiers niveaux ont été assimilés dans la forme, sans qu'il soit besoin de penser à chaque détail ou de le vérifier, on peut considérer que l'on a atteint un niveau avancé dans la pratique du Tai Chi. Voici des points très importants à observer à ce niveau:

1. La tranquillité d'esprit cultivée dans la méditation conduit à une absence de pensées gratuites. Visez à maintenir cet état pendant le Tai Chi.
2. Sentez l'énergie circuler à chaque étape des mouvements. Laissez le mental se dissoudre en énergie et mouvement.
3. Maintenez une respiration égale tout le temps. Inspirez pendant la phase Yin de chaque mouvement (recul en arrière, tourner, etc); expirez durant la phase Yang (Parade, poussée, Simple Fouet, etc). Finalement, les inspirations et les expirations coordonnées doivent être faites automatiquement et sans effort conscient.
4. Gardez votre regard ferme sans clignotement excessif, ni regards alentour. Les yeux sont le miroir du mental et de l'esprit. Gardez vos yeux détendus, mais alertes.
5. Gardez une concentration totale sur les mouvements, sans vous laisser distraire par les bruits.
6. Obtenez une relaxation et une souplesse musculaires, mais soyez à même de décharger l'énergie instantanément.
7. Bougez et marchez sans bruit.
8. Restez centré au Tan Tien pendant toute la série d'exercices.

Deuxième Partie





7

La Pratique du Sourire Intérieur du Yin et du Yang

LE YIN ET LE YANG DANS LE TAI CHI CHI KUNG

L'inséparabilité, l'interpénétration, et le dynamisme du Yin et du Yang, sont exprimés dans le symbole du Tai Chi. Le symbole du Tai Chi représente le mouvement: le Yang poussant le Yin, et le Yin tirant le Yang. Les caractères chinois originaux pour le Yin et le Yang représentaient les côtés obscur et ensoleillé d'une montagne. Leurs qualités sont relatives: le côté Yang est chaud, brillant, et sec, contrastant avec le côté Yin, qui est froid, sombre, et humide.

Quelque profond qu'il puisse être, ce symbole n'est rien d'autre qu'un symbole; le concept de Yin et de Yang est sans valeur s'il n'est pas rapporté au mouvement continu de la danse de la vie.

Les changements du Yin et du Yang maintiennent le cercle de l'équilibre de la nature; la nuit suit le jour, la lune suit le soleil, l'hiver suit l'été. Quand l'hiver devient très froid, nous savons que le printemps, plus chaud, viendra. Quand l'été est très chaud, nous savons que le frais automne n'est pas loin.

De même, dans le Tai Chi Chi Kung, le concept de Yin et de Yang est revêtu d'une réa-

lité physique. Le Tai Chi est une voie d'expérimentation consciente du Yin et du Yang. Certains mouvements ont plus de caractère Yin, tandis que d'autres sont plus Yang.

Interprétations physiques spécifiques du Yin et du Yang :

| Yin | Yang |
|-------------------|---------------------|
| Terre | Ciel |
| Inspirer | Expirer |
| Attirer l'énergie | Décharger l'énergie |
| Se tasser | Se dresser |
| Reculer | Avancer |
| Fermer | Ouvrir |
| Baisser | Elever |
| Plier | Redresser |
| Contracter | Etendre |
| Réceptif | Actif |
| Soutenir | Dominer |
| Souple | Ferme |
| Fond | Sommet |
| Emmagasiner | Libérer |
| Intérieur | Extérieur |
| Doux | Dur |
| Défense | Attaque |

Comme l'indique le symbole du Tai Chi, chaque mouvement du Tai Chi Chi Kung est une combinaison particulière de Yin et de Yang. Plus de Yang, moins de Yin; plus de Yin, moins de Yang. La série des mouvements de Tai Chi est choréographique, de telle sorte que

les proportions relatives de Yin et de Yang changent constamment. Une situation qui pourrait être caractérisée comme principalement Yin se transforme, par le flux des mouvements, en situation principalement Yang, en accroissant graduellement le Yang et en faisant diminuer le Yin de manière correspondante.

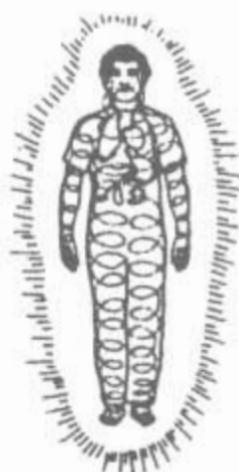
Bien que les proportions de Yin et de Yang soient perpétuellement changeantes, nous décrivons conventionnellement les mouvements selon le but vers lequel nous allons. Ainsi, les changements que nous venons d'exprimer s'exprimeraient ainsi: du Yin prédominant au Yin moindre au Yang moindre au Yang prédominant au Yang moindre au Yin moindre au Yin prédominant. Ce cycle se répète continuellement tout au long de la forme du Tai Chi Chi Kung.

Relaxation et Activité

La relaxation est la clef de la capacité de distinction entre le Yin et le Yang. La relaxation est le fondement de l'activité. Elle est aussi essentielle pour l'absorption du Chi. Sourire, comme cela est enseigné dans la pratique du Sourire Intérieur, est une technique de relaxation très efficace. Il est important de commencer la forme du Tai Chi Chi Kung avec un sourire, et de continuer de sourire tout au long de son exécution.

Le sourire commence dans les yeux et se répand sur tout le visage, relevant légèrement les coins de la bouche. Le sourire est alors dirigé vers les organes, particulièrement le cœur et les reins.

Sourire aux articulations aide à les ouvrir, ce qui a pour conséquence un mouvement plus libre. Sourire aux muscles les relaxe, les séparant des os, ce qui aide à réguler et égaliser la circulation du Chi. Sourire aux os attire en eux l'énergie. Le but du Tai Chi Chi Kung est d'uti-

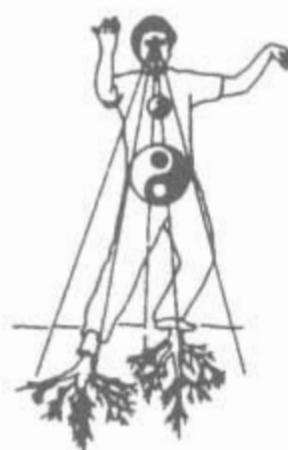


Le sourire intérieur

liser le mental pour absorber, transformer, et diriger le Chi. Le Sourire Intérieur met en œuvre les conditions permettant d'atteindre ce but.

Terre et Ciel

Il n'est pas inutile de se remettre en mémoire l'image de l'arbre du commencement de la forme Tai Chi Chi Kung, car elle représente une disposition idéale pour absorber l'énergie. Les racines sont enfoncées profond dans le sol, absorbant la force de la Terre; le tronc est droit, poussant vers le haut pour absorber la force céleste; les feuilles se répandent à l'extérieur, pour absorber la force cosmique.



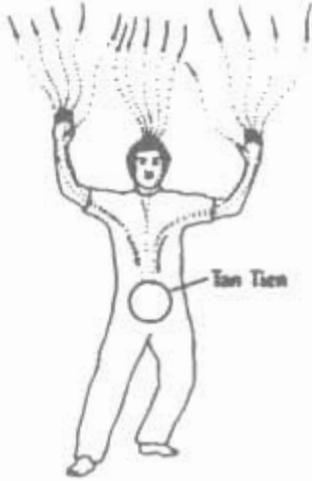
Absorber la force de la Terre

Pour commencer la forme du Tai Chi Chi Kung, rentrez légèrement le sacrum de façon que le coccyx soit en alignement avec la colonne vertébrale, et que la force soit ressentie à la région lombaire. Ce mouvement subtil appuie les neuf points des pieds plus fermement sur le sol. Légèrement et graduellement, balancez le pied de la plante au talon, jusqu'à ce que vous sentiez la force monter du talon à la hanche et à la colonne vertébrale. Sentez les sources bouillonnantes s'activer quand l'énergie de la Terre fait irruption dans le point de la Source Bouillonnante au milieu du pied, puis commence son ascension aux jambes, puis à la colonne vertébrale au coccyx.

L'énergie de la Terre provoque un mouvement ondulatoire dans la colonne vertébrale. Une fois que l'énergie a atteint les omoplates, le Chi fait se lever les bras à la hauteur des épaules. Quand la poitrine se tasse et que le menton est tiré en arrière, l'énergie continue son ascension à travers les vertèbres cervicales et le sommet du crâne. Quand le sommet du crâne, la partie la plus élevée, est étiré vers le haut, une connexion s'établit avec la force

céleste. Une traction ascendante est éprouvée, si bien que la totalité du squelette donne la sensation d'être étiré par le haut.

Tout au long de l'accomplissement de la forme, maintenez la connexion avec les Trois Forces. Sentez-vous enraciné dans la Terre, et cependant, tiré vers les Cieux. Les doigts sont écartés, se mouvant doucement comme des feuilles balancées par la brise, tandis que vous sentez la force cosmique – dont on fait l'expérience comme d'un Océan de Chi répandu alentour.



Absorber la force céleste

L'énergie est tirée pendant la phase Yin du mouvement. Le processus d'évacuation, qui est considéré comme Yin, crée plus d'espace à remplir. Respirer est un exemple de ce processus. La fin de l'inspiration est pleinement Yin à l'extérieur du corps. A cette étape, les poumons sont pleinement Yang à l'intérieur, et complètement dilatés. Quand l'air Yang chaud est expulsé, l'extérieur du corps devient plus Yang, tandis que l'intérieur est vidé, devenant Yin, avec une potentialité d'absorption de l'air accrue. Absorbent doucement l'énergie dans les paumes de la main et les plantes des pieds; absorbez doucement comme si vous tiriez un fil de soie.

La force de la Terre est fraîche et pénètre par la partie la plus Yin du corps, les pieds; elle est ainsi considérée comme Yin. La force céleste est Yang et entre par la partie la plus Yang du corps, la tête; elle est donc considérée comme Yang. L'homme est entre des deux forces, et il a pour tâche de les harmoniser. Quand les énergies Yin et Yang sont attirées et combinées et qu'elles fusionnent dans le Tan Tien, elles sont transformées en un Chi hautement utilisable, qui peut nourrir l'être entier quand on le fait circuler dans l'Orbite Microcosmique.



Harmoniser les forces céleste et terrestre au Tan Tien.

Vacuité et plénitude des jambes

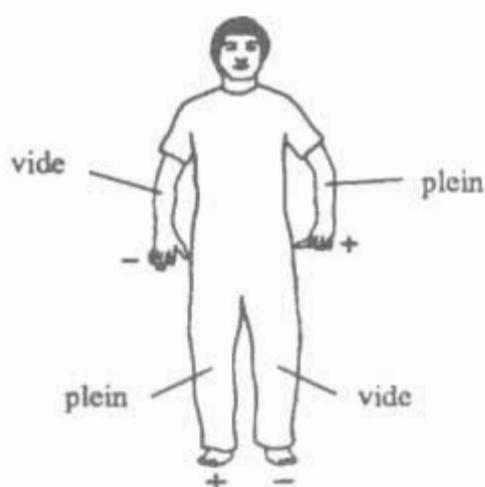
L'une des caractéristiques les plus importantes du Yin et du Yang dans le Tai Chi Chi Kung, c'est la conscience de la vacuité et de la plénitude. Tout au long de l'accomplissement des Mouvements Essentiels, vous portez le poids en arrière et en avant, entre la gauche et la droite. La jambe sur laquelle le poids est porté, est la jambe pleine; c'est la jambe la plus Yang, la plus active, parce qu'elle accomplit la plus grande partie du travail en supportant le poids. De même, la jambe vide est celle qui supporte peu de poids du corps, ou aucun; elle est plus détendue, Yin, vide de tension.

Gardez à l'esprit une loi importante du Yin et du Yang: rien n'est entièrement Yin ni entièrement Yang. Le Yang contient toujours un peu de Yin, et le Yin a toujours en lui un peu de Yang. Aussi, plein et vide se réfèrent à la prédominance de la qualité Yin ou Yang de la jambe. Par exemple, la jambe pleine est Yang de 51 à 99%; mais tandis que le Yang prédomine, cette jambe est cependant Yin de 1 à 49%.

Une fois que vous avez commencé à vous mouvoir, vous devez clairement distinguer entre le Yin et le Yang. La jambe pleine est la jambe de pouvoir, car elle libère l'énergie emmagasinée comme la corde d'un arc lançant une flèche. Quand vous relâchez, la jambe pleine devient vide, et la jambe vide, en étant Yin et en recevant le poids du corps quand vous déplacez le poids, devient Yang, pleine. Le *Tao te Ching* exprime cette idée dans ce verset: «Ce qui doit se dresser doit d'abord être plié; ce qui est à remplir doit d'abord être vide.»

Vacuité et Plénitude des bras

Les bras passent sans cesse du vide au plein de la même façon. Un bras est toujours dominant et important, tandis que l'autre soutient, reçoit, et est d'importance secondaire. Le bras plein est à l'opposé de la jambe pleine. Par exemple, quand le poids est de façon prédominante sur la jambe gauche, c'est le bras droit qui est le bras plein.



Opposition fonctionnelle

Les côtés plein et vide permutent au cours de chaque mouvement. Par exemple, dans le mouvement de poussée (dans le mouvement orienté à gauche), initialement, la jambe droite est devant, et c'est sur elle que repose le plus de poids du corps. Quand vous déplacez le poids sur la jambe gauche, la main droite devient la main dominante, et la main gauche doit être légèrement plus détendue, jouant avant tout un rôle réceptif et de soutien. Quand vous vous mettez à faire porter le poids vers l'avant, la main droite est dominante au commencement de la poussée, mais à mesure que la jambe droite commence à s'emplier du poids du corps, la main droite doit se relaxer, à mesure que la main gauche devient dominante.

Cette idée est illustrée par la façon dont un lanceur de Baseball droitier lance sa balle. D'abord, il remonte et déplace son poids à l'arrière, le faisant porter par la jambe droite, emmagasinant l'énergie. Puis il porte le poids en avant, sur la jambe gauche, et lance la balle.

La façon dont on balance les bras quand on marche ou que l'on court, constitue un autre exemple. Quand une jambe vient à l'avant, le bras opposé se balance vers l'avant, en contre-poids. L'opposition fonctionnelle se manifeste tout au long de la forme du Tai Chi Chi Kung, équilibrant le haut et le bas, la gauche et la droite.

L'opposition fonctionnelle est une technique importante, de conservation de l'équilibre du Yin et du Yang dans le Tai Chi.

Eviter la Faute du «Double Poids»

Quand on ne parvient pas à distinguer clairement entre le Yin et le Yang, la vacuité et la plénitude, on appelle cela «double poids». Le «Double Poids» peut arriver de différentes façons. La première, c'est quand les deux bras essaient d'être Yang en même temps, ou quand le poids tombe à égalité sur les deux jambes en même temps. (Pendant l'accomplissement des Mouvements Essentiels, c'est une faute; mais pendant l'exécution des Mouvements d'Ouverture, ce n'est pas une faute, car vous exprimez le Yin et le Yang du point de vue de l'ascension et de la descente, de l'expansion et de la contraction). Quand le poids est réparti 50/50 entre les pieds, il devient plus difficile de le transférer rapidement d'un côté ou de l'autre. Beaucoup de gens ont éprouvé cette sensation dans des sports comme le tennis et autres jeux de raquette, quand ils furent surpris, les «pieds plats», et qu'ils furent incapables de réagir avec rapidité.

La seconde façon de commettre la faute du «Double Poids», c'est quand les parties supérieure et inférieure du corps sur un côté, sont toutes deux Yang ou toutes deux Yin. Pour revenir à l'exemple du lanceur de balle de baseball, on ne le verra jamais, s'il est droitier, mettre sa jambe droite en avant quand il lance. Essayez, et vous verrez combien c'est maladroit. Pour empêcher ce type de «Double Poids», veillez toujours, quand vous voulez de la puissance dans le bras droit, à ce que le poids se porte sur la jambe gauche, et vice-versa. De même, quand vous voulez que le bras gauche soit souple et vide, la jambe droite doit être vide aussi. L'observation de ces règles du Yin et du Yang vous gardera en équilibre durant votre pratique du Tai Chi.

Plier et Redresser

Plier est Yin, redresser est Yang. Quand nous plions les bras, les jambes, et la colonne vertébrale, nous emmagasinons de l'énergie; quand nous les déplions, nous libérons l'énergie emmagasinée. Les Classiques du Tai Chi disent: «Emmagasiner de l'énergie est comme bander un arc; libérer l'énergie est comme lancer une flèche.» Pour cette raison, les bras, les jambes, et la colonne vertébrale, sont appelés

les Trois Arcs dans le Tai Chi. Si vous voulez lancer loin la flèche, vous devez d'abord courber l'arc.

Les débutants négligent souvent de plier suffisamment les genoux quand ils se déplacent vers l'avant et vers l'arrière. C'est pourquoi leurs mouvements manquent de puissance. Trop plier, cependant, peut provoquer l'effondrement de sa structure; aussi convient-il de ne se plier ni trop ni trop peu.

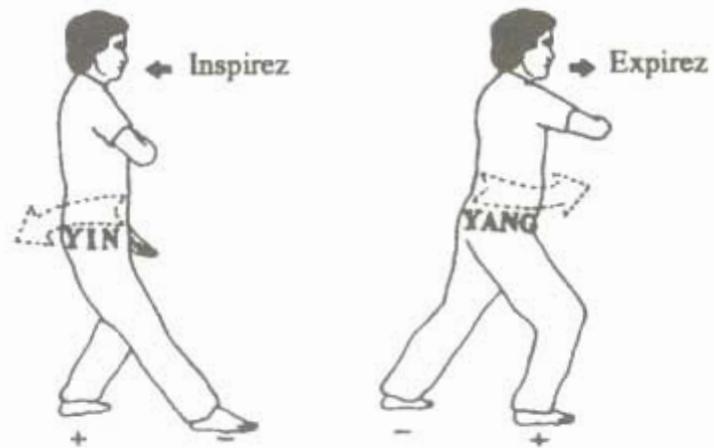
De même, trop tendre les bras et les jambes peut aussi conduire à la raideur et à l'extension excessive. Les articulations sont souvent appelées dans le Chi Kung «les portes énergétiques du corps». Ainsi, chaque fois que vous tendez les bras et les jambes, vous ne devez jamais fermer les genoux ni les coudes; vous devez au contraire toujours garder une légère flexibilité dans ces articulations, pour garder ouvertes les portes de l'énergie. Cela permet au Chi et au sang de circuler sans heurt dans les membres, sans l'obstruction que vous créez quand vous fermez les articulations, et, involontairement, fermez aussi les portes.

Monter et Descendre. Avancer et Reculer. Gauche et Droite

Les Classiques du Tai Chi disent: «S'il y a montée, il y a descente; s'il y a retrait, il y a avancée; s'il y a gauche, il y a droite. Si votre intention est d'aller vers le haut, vous devez au même moment avoir l'idée de descendre.» Haut et bas sont les deux faces de la même pièce, et il en va de même pour avancer et reculer, aller à gauche et à droite. Cela revêt une importance toute particulière dans les applications et la stratégie martiales du Tai Chi. Quand on avance, on doit toujours être prêt à reculer instantanément si c'est nécessaire. De même, quand on recule, on doit toujours être prêt à avancer, si l'occasion se présente. Si vous vous concentrez exclusivement sur le mouvement en avant sans garder la moindre conscience de l'éventualité de reculer, vous pouvez facilement tomber dans un piège, et votre mental sera incapable de se mouvoir assez rapidement pour que vous vous échappiez, parce que votre mental sera trop Yang, et que vous n'aurez pas gardé la graine du Yin dans votre intention.

Si vous voulez conduire votre adversaire vers le haut, il est de bonne stratégie d'appliquer d'abord une force légèrement descen-

dante. Votre adversaire tendra à essayer de se défendre contre la fausse attaque vers le bas en se mouvant vers le haut; alors, vous pouvez conduire son intention, emprunter son énergie et la combiner avec la vôtre dans votre attaque vers le haut, et le «déraciner» sans effort.



Reculer est Yin, avancer est Yang.

Le même principe s'applique à la gauche et à la droite. Si vous voulez attaquer votre adversaire du côté droit, créez une diversion en appliquant une légère force du côté gauche. Si son attention se porte alors à sa gauche, il peut laisser son côté droit sans défense, rendant facile l'attaque de ce côté.

Doux et Dur

Les Classiques du Tai Chi disent: «De la plus grande douceur vient la plus grande dureté». Le Tai Chi Chi Kung est parfois qualifié de style doux des arts martiaux. C'est parce que la plupart des arts martiaux mettent l'accent sur la force et la vitesse, tandis que le Tai Chi insiste sur un équilibre entre le doux et le dur. Mais il est faux de penser que le Tai Chi serait simplement un «style doux», parce que le nom de Tai Chi signifie Yin et Yang, à la fois doux et dur. Certains disciples du Tai Chi font l'erreur de cultiver le doux à l'exclusion du dur, obtenant finalement ce que les maîtres véritables appellent avec mépris «Tai Chi tofu».

La plupart des gens peuvent facilement comprendre le pouvoir de la dureté dans les arts martiaux, mais le pouvoir de la douceur et de la souplesse semble contradictoire et confus. La force du Tai Chi est comparée à de l'acier à ressort épuré, flexible mais fort, souple mais puissant. Pour transformer le minerai de fer en acier épuré, on doit le fondre pour en faire un liquide doux en fusion, plusieurs fois, jusqu'à ce que les impuretés soient parties. De même, dans l'enseignement du Tai Chi, on doit d'abord se détendre et devenir

flexible dans chaque jointure jusqu'à ce que la tension et la raideur indésirable aient disparu de ses mouvements. Ainsi on doit être fort mais souple, doux à l'extérieur mais dur à l'intérieur, comme de l'acier enveloppé dans du coton. C'est la puissance véritable, un équilibre entre le Yin et le Yang.

Le principe d'équilibre entre douceur et dureté s'applique aussi quand on a affaire à un adversaire. Nous recevons la force Yang de l'adversaire avec le Yin, et nous attaquons sa partie Yin avec le Yang. Dans le Tai Chi, nous ne nous opposons jamais directement à la force Yang de l'adversaire, nous nous y accommodons d'une façon Yin. Parce que le Yang contient toujours du Yin, nous devons en même temps aller à la recherche de l'endroit doux et Yin chez l'adversaire (point faible et non défendu) et appliquer la force Yang à cette région. Nous ne gaspillons pas notre force Yang à essayer de faire directement front à notre adversaire. Au contraire, nous conservons notre énergie Yang et nous attendons pour l'appliquer là où il faut le minimum d'effort pour obtenir le maximum d'avantage.

Défense et Attaque

Beaucoup de styles d'arts martiaux divisent les mouvements offensifs et défensifs en deux étapes. D'abord on bloque, ensuite on frappe. Dans le Tai Chi Chi Kung, le Yin et le Yang, la défense et l'attaque, sont intégrés en un mouvement unique. La défense et l'attaque ont lieu d'habitude simultanément dans le Tai Chi. Tandis qu'une main cède, l'autre frappe: quand le haut du corps est réceptif, le bas du corps est offensif.

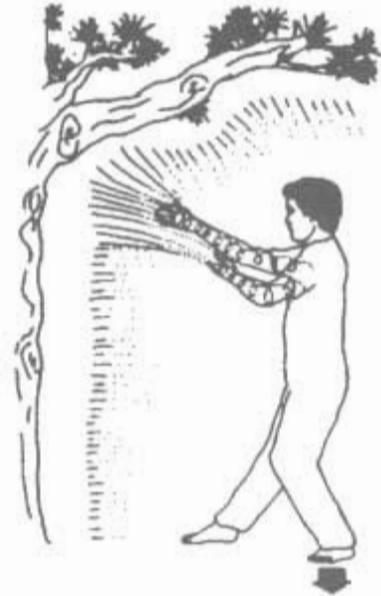
TENDON YIN/YANG: EXERCICE DE L'ARBRE

Pour mieux expérimenter et distinguer la force Yin et Yang, l'Exercice de l'Arbre fournit un moyen de souligner ces différences énergétiques subtiles.

1. Trouvez un arbre vert, sain et beau, et commencez à diriger le mouvement de Parade vers l'arbre, avec votre bras droit et votre jambe droite devant.
2. Commencez par une inspiration très lente. Sentez la force de la Terre tirer le sacrum vers le bas. La force céleste produit une contre-traction correspondante vers le haut. Commencez à pousser votre jambe droite comme pour la faire entrer

dans la terre, déplaçant la structure vers l'arrière sans bouger les mains.

Les pieds demeurent en place. Redressez le poignet droit de façon que la paume de la main ne soit plus en face du corps, mais regarde la gauche. Positionnez la main gauche de façon que la paume soit en l'air.



Exercice du Yin et du Yang avec l'arbre

3. Reculez profondément en arrière sur le pied gauche, et sentez le poids du corps tout entier supporté par le pied, la plante du pied, le talon, et la hanche. Tandis que vous reculez en arrière, mettez la main gauche sous la droite, et passez-la le long du bord inférieur du bras droit, jusqu'à ce qu'elle soit juste sous le coude droit. On appelle cela «Protéger le Coude».

C'est la position Yin de l'exercice, et ainsi pendant que l'on recule sur la jambe arrière, l'énergie est tirée à l'intérieur à travers les extrémités des doigts, les tendons et les bras, et vers le bas à travers les autres tendons de la structure. Concentrez votre attention sur la traction de l'énergie de l'arbre, qui est une riche source d'énergie saine.

Veillez à garder la poitrine rentrée et les bras arrondis. Ne laissez pas tomber le bras droit, de façon qu'il vienne plus près du corps. Dans le mouvement de recul vers l'arrière, souvent le bassin est tordu en direction de la jambe gauche. Cela arrive à cause d'une combinaison de facteurs: l'un est la rigidité des muscles et des ligaments liant l'os iliaque à la colonne vertébrale et aux jambes; l'autre est un abaissement excessif, qui fait que la ligne centrale de gravité passe au-delà

de la plante du pied gauche. Si l'on fait une torsion sur le côté, le centre de gravité est quelque peu restauré, mais l'alignement avec la colonne vertébrale est perdu. Ce problème est particulièrement fréquent chez les femmes. Des exercices pour assouplir les hanches, ainsi que la respiration abdominale, doivent être effectués régulièrement.

4. Quand vous vous êtes pleinement reculé, vous commencez la phase Yang. Cette fois, les mains ne bougent pas du tout. En maintenant votre position, vous commencez cette phase en expirant lentement et en appuyant la jambe et le pied gauches contre le sol. Cela crée une force, de l'aine ouverte aux tendons des jambes, qui maintenant reçoivent la force rebondissante de la Terre. Fondée sur la disposition correcte de votre structure, l'énergie de la Terre monte par les tendons du corps, les hanches et la vertèbre C-7, les tendons du bras droit, et sort par les doigts en direction de l'arbre, qui absorbe l'énergie Yang que vous générez.

Une fois que vous vous êtes sensibilisé aux échanges subtils des énergies Yin et Yang avec l'arbre, vous pouvez continuer cet exercice sans perte d'énergie, parce que vous partagez les phases Yin et Yang de donner et recevoir, avec l'arbre.

Faites que les inspirations et les expirations correspondent aux mouvements Yin et Yang de l'exercice, par souci de cohérence. Tous les mouvements doivent être aussi lents et réguliers que possible, pour obtenir les résultats les meilleurs.

YIN ET YANG/ PRATIQUE DU SOURIRE INTERIEUR

A partir des exercices et illustrations qui ont été présentés, vous serez à même de comprendre et d'appliquer les principes du Yin et du Yang tout au long de votre pratique du Tai Chi Chi Kung. Nous avons fourni une explication détaillée des Mouvements Introductifs pour que vous en ayez une idée précise.

Dans les Mouvements Essentiels qui viennent à la suite, appliquez les principes du Yin et du Yang comme ils ont été décrits dans ce chapitre.

Mouvements Introductifs

Posture Wu Chi

Sourire

Le Sourire Intérieur joue un rôle particulièrement important dans la posture Wu Chi. Wu Chi signifie «Vacuité Suprême» ou «Pure Ouverture». Quand nous nous mettons à sourire au centre de la gorge, ou parathyroïde, cela nous ouvre à la faculté de nous exprimer. Pour participer à l'interaction du Yin et du Yang, on insiste sur la capacité à changer avec grâce et fluidité. Quand le centre de la gorge est ouvert, on a la volonté de changer.

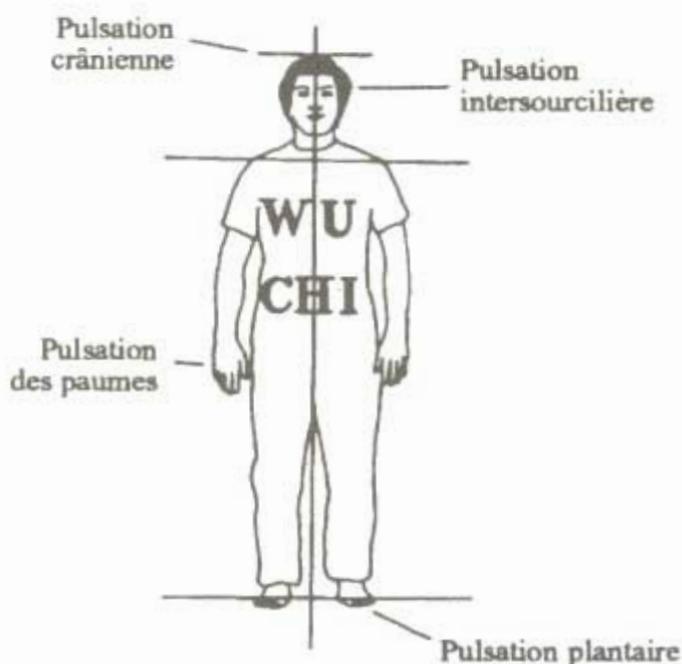
Sourire, dans la pratique du Tai Chi, exprime une heureuse connexion avec l'univers. Sourire aide aussi à éliminer la tension (le genre de tension que vous avez quand vous avez la gorge serrée par l'angoisse).

Puis souriez aux muscles. Cela aide à corriger une tension excessive causée par une sollicitation structurale des muscles non nécessaire, et aide à transférer la plus grande partie de l'effort de soutien sur les tendons et les os. Si les muscles sont séparés des os, alors le Chi peut circuler.

Enfin, souriez aux tendons et aux os pour préparer correctement le corps au mouvement. C'est particulièrement important par la suite, pour l'exécution correcte de la Pratique de la «Transformation des Tendons» et de la Pratique de la «Respiration des Os».

Respirer et Puiser l'Énergie

La respiration aide à diriger les phases du mouvement. *L'inspiration est Yin (rassembler la force), tandis que l'expiration est Yang (exprimer et libérer la force).* Elle agit aussi comme mesure de la division des cycles Yin et



Yang en Petit, Moyen et Grand. Au cours de l'accomplissement de la Forme, il est vital que le pratiquant ne soit jamais hors d'haleine, ou contraint de pomper rapidement de l'air pour pouvoir continuer. La respiration doit être sans heurt, lente et égale, à l'instar des mouvements. Vous devez aussi prêter attention à la pulsation aux articulations quand vous êtes en posture Wu Chi, spécialement aux articulations vertébrales.

Mouvement Tai Chi d'Ouverture

Phase de départ

Le transfert de poids commence par un tassement en bas sur la jambe droite. Le poids le plus léger est Yin, le plus lourd est Yang. La gauche est Yin et la droite est Yang, selon la configuration naturelle du corps. Ces rôles de la droite et de la gauche permutent au cours des transitions dans les diverses directions. Le dos doit maintenir le lien entre la Terre (Yin) et le Ciel (Yang).

Faire un Pas de côté

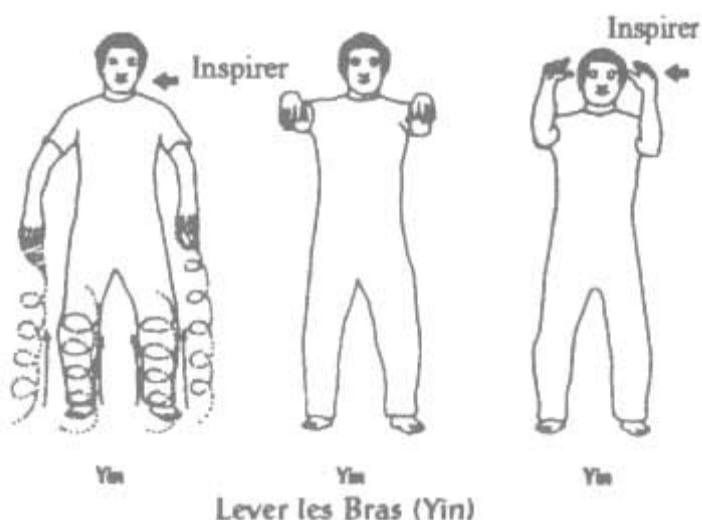
Faire un pas de côté conduit à une répartition égale du poids entre le Yin et le Yang. Cette phase met en évidence le Wu Chi, le «Rien» qui existe au-delà du Yin et du Yang; c'est l'équilibre subtil dont le Yin et le Yang sont issus.

Lever les Bras

Les extrémités des doigts, orientées vers le bas, sont en connexion avec l'énergie de la Terre, et puisent le courant frais, curatif, bleu, semblable à de l'électricité, pendant la phase Yin de Lever les Bras. Succède à cela la phase Yang, dans laquelle les bras sont mus à l'extérieur, et flottent légèrement vers le haut, vers le

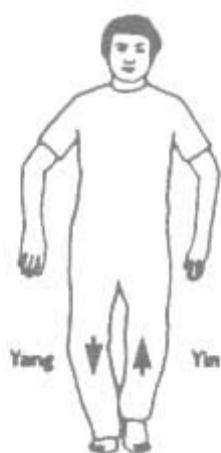
Ciel. Quand les poignets atteignent la hauteur des épaules, une transition vers le Yin commence, tandis que les bras se plient et se contractent vers l'intérieur en préparation de Pousser des Deux Mains.

Continuez à inspirer très lentement

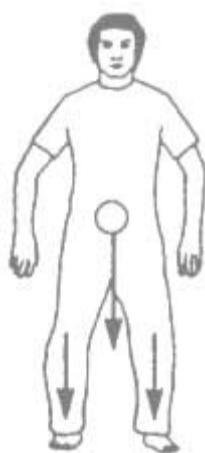


Pousser des deux Mains

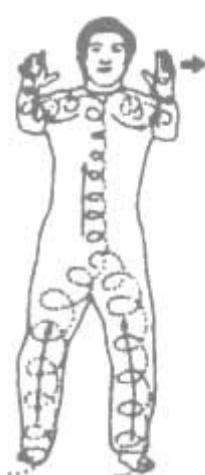
L'action ondulante de la Poussée des deux Mains, est l'action Yang qui consiste à guider l'énergie de la Terre vers le haut dans la direction de la poussée. Le Chi Kung de la Chemise de Fer II insiste particulièrement sur cette technique; les tendons conduisent l'afflux d'énergie en synchronisation avec la pulsation du Chi. Commencez le mouvement aux neuf points des pieds, que vous pressez contre la terre, créant une onde qui traverse les genoux, l'aine, et les hanches, jusqu'au sacrum. Détendez les psoas et rentrez le sacrum au moment précis où vous propulsez l'onde vers le haut, dans la colonne vertébrale, jusqu'à C-7, où vous l'augmentez, en rentrant le menton et en la dirigeant par les épaules, les coudes et les poignets, jusqu'aux paumes. Dirigez complètement le mouvement par la puissance des tendons de tout votre corps; les mains ne bougent jamais indépendamment.



Phase de départ



Pas de côté : Equilibre du Yin et du Yang

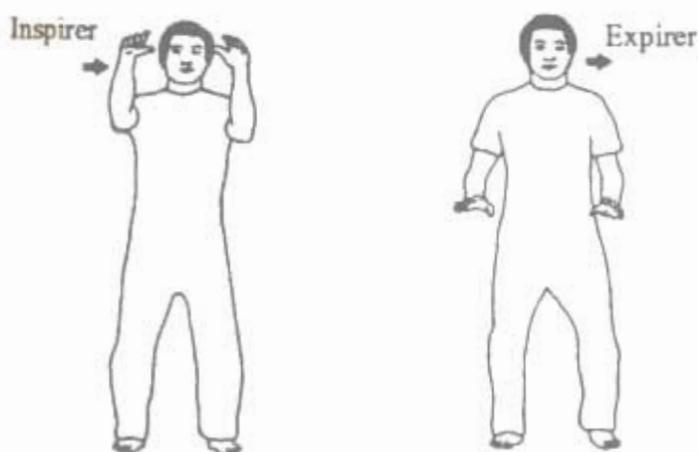


L'expiration de la Poussée des deux Mains: Yang

Expirer lentement, longtemps et doucement

Baisser les Bras

La phase Yin consiste à rétracter doucement les tendons et à ramener les poignets vers le corps, toujours au niveau des épaules. Puis, avec les bras détendus et passifs, expirez, et laissez la force terrestre de gravité tirer les bras vers le bas, au niveau des hanches.

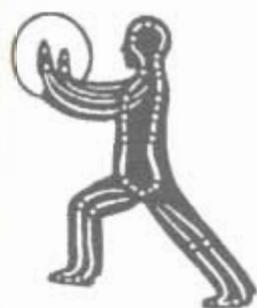


Lever les bras
et inspirer-Yin

Baisser les bras
et expirer-Yang

RESUME

Comme vous pouvez le voir, il y a beaucoup d'aspects dans l'expression du Yin et du Yang dans la forme du Tai Chi Chi Kung. Dans le Tao Te Ching, il est dit: «Le voyage de 100 000 lieues commence avec le premier pas.» La meilleure façon d'apprendre, c'est de se concentrer sur un principe à la fois. Choisissez un aspect du Yin et du Yang comme il est décrit plus haut dans ce chapitre, et faites-en le centre de votre pratique jusqu'à ce que vous l'ayez maîtrisé et intégré dans tous les mouvements de votre forme de Tai Chi Chi Kung. Puis passez au suivant. De cette façon, pas à pas, vous maîtriserez bientôt tous les éléments du Yin et du Yang.



8

L'Enracinement : se Connecter à la Terre

QU'EST-CE QUE L'ENRACINEMENT?

Le mot «racine» signifie «source ou origine d'une action, qualité, etc». Cette définition fait écho aux Classiques du Tai Chi: «Chaque mouvement est enraciné dans les pieds, développé dans les jambes, dirigé par la taille, et exprimé par les doigts et les mains.»

Le processus physique de l'enracinement implique l'alignement de la structure osseuse avec la gravité. La connexion avec la terre qui s'ensuit, permet un libre échange de force, d'abord vers le bas à travers la structure osseuse jusque dans la terre, puis vers le haut, partant de la terre et traversant la structure.

Enracinement et autodéfense

L'enracinement est essentiel pour tous les aspects du Tai Chi Chi Kung: défense, neutralisation, et attaque. Pour ce qui est de la défense, l'aptitude à rediriger toute force horizontale verticalement vers le sol fait qu'une personne enracinée ne peut quasiment pas être renversée. L'effet est semblable à la fixation d'un pieu dans le sol. Plus on applique de pression, plus fermement le pieu s'enfonce.

La neutralisation ou le détournement, ne peut être accompli à partir d'une position enracinée sans le risque d'être déséquilibré. Le pouvoir de toute attaque, comme la Parade, la Poussée, et la Compression, vient de la flexion et de l'extension des jambes.

Développer la Force des Jambes

Les muscles des jambes sont les plus forts du corps. Dans cette société, ils ne sont plus guère devenus que le moyen de véhiculer les bras et la tête de lieu en lieu; cependant, ils jouent un rôle très important dans le Tai Chi Chi Kung. 90% de la force utilisée dans le Tai Chi Chi Kung viennent des jambes. Cette force ne peut être utilisée si elle n'est pas soutenue par une base stable dans les pieds. Si ceux-ci ne sont pas correctement positionnés, le corps devient comme un arbre qui aurait la moitié de ses racines endommagée. Un tel arbre aurait des difficultés à puiser suffisamment d'éléments nutritifs de la terre. En outre, il serait susceptible d'être déraciné par la tempête.

Wu Wei et Enracinement

L'un des buts du Tai Chi Chi Kung, c'est de produire le maximum de force avec le minimum d'effort. Les Taoïstes appellent ce principe Wu Wei, ou le «sans effort». Aussi, le Tai Chi Chi Kung insiste sur la nécessité de relaxer les muscles et de faire plutôt porter le poids sur le squelette et les tendons. Un excès de tension gaspille de l'énergie, tandis qu'une pratique correcte du Tai Chi Chi Kung engendre l'énergie et augmente le Chi. Ce surplus de Chi devient alors disponible pour la guérison ou la spiritualité.

L'importance de se connecter à l'Énergie Yin de la Terre par l'Enracinement

Les degrés élevés de travail spirituel impliquent que l'on puise beaucoup d'énergie céleste Yang. Les gens qui ne savent pas connecter efficacement cette énergie avec le sol ni l'équilibrer avec l'énergie Yin de la Terre, peuvent avoir recours aux drogues, au sexe, à l'alcool, et à la boulimie, pour obtenir le Yin dont ils ont besoin. Beaucoup de fameux maîtres de Tai Chi d'autrefois, tombèrent dans ces vices, dans une tentative mal dirigée d'équilibrer leur excès de Yang. Ces moyens ont des effets négatifs sur la santé. Dans le Tao curatif, à cause de l'insistance mise sur la nécessité de puiser les pures énergies Yin de la Terre par l'enracinement, on peut faire des méditations de haut niveau sans tomber dans des excès nocifs comme la drogue, le sexe, l'alcool, et la suralimentation.

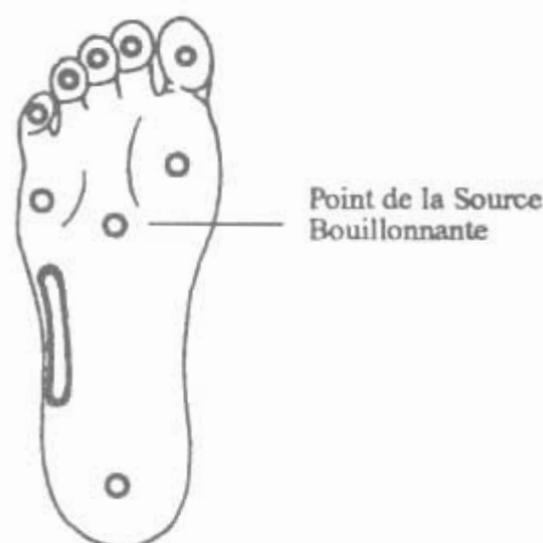
Dans mon livre intitulé *Le Chi Kung de la Chemise Fer I*, j'ai donné des descriptions détaillées de la façon dont on doit connecter les éléments de la structure. Les lecteurs peuvent se reporter à ce livre s'ils désirent obtenir plus d'information sur l'alignement de la structure.

Les neuf Points des Pieds

La structure du squelette est faite pour répartir le poids du corps sur les neuf points du pied. Si vous mettiez de l'encre sur la plante de vos pieds et que vous marchiez sur un morceau de papier, les neuf points devraient se révéler dessus; le point du talon, le rebord extérieur du pied, les deux éminences avant des phalanges, et les cinq orteils. La répartition du poids corporel à égalité sur ces neuf points fournit un fondement stable pour la structure.

En revanche, une répartition inégale du poids provoque l'instabilité, la tension non nécessaire, et la perte de puissance. La façon dont les souliers sont usés donne une indication sur la façon dont le pied est posé. Des chaussures portées longtemps ont des marques d'usure inégales si une partie du pied est habituellement plus tendue que les autres.

L'importance de la connexion que les pieds ont avec le sol est reconnue dans les disciplines sportives. Il y a une multitude de types de chaussures destinées à des sports spécifiques. Maintenant, à chaque sport, correspond un type spécifique de chaussures. Chaque fabri-



cant de chaussures essaie de créer un modèle qui donnera un avantage à ceux qui le portent. Les chaussures pour les sports sur herbe ont même des crampons pour aider les joueurs à s'enraciner. Dans le Tai Chi Chi Kung, on obtient un résultat semblable en appliquant la connaissance de l'anatomie.

Ne pas utiliser les neuf points du pied, c'est comme se pencher sur une chaise de façon que seulement deux des pieds de la chaise touchent le sol: position très instable. L'attention qui aurait pu être employée pour se concentrer sur la tâche à accomplir, si l'on s'était assis de façon stable sur les quatre pieds, est captée par le souci de maintenir l'équilibre. Elle exige également un effort musculaire non nécessaire.

Ne pas se tenir sur les neuf points des pieds est aussi comparable à commander une galère où seulement la moitié des galériens rament. Seule la moitié de l'énergie humaine disponible est employée à faire mouvoir le navire. En outre, les esclaves qui ne rament pas sont progressivement affaiblis par l'inactivité; ainsi, une source de pouvoir déjà réduite continue à diminuer. Ceux qui pratiquent le Tai Chi et qui brisent leur racine, connaissent une perte importante de puissance, en sortant de leur base de soutien, si bien que le talon, les orteils, ou le rebord extérieur du pied, ne sont plus en contact avec le sol.

EXERCICES D'ENRACINEMENT

Marche du Tai Chi

Il est bon d'être attentif à ses pieds quand on marche. L'exercice suivant, la Marche du Tai Chi, vous aidera à être plus conscient de vos pieds quand vous marchez.



1. Faites un pas en avant, posant le talon par terre très légèrement avant de faire porter le poids dessus.



4. Soulevez les orteils, les phalanges, et le rebord extérieur du pied de devant, puis faites pivoter votre pied de devant à 45°.



2. Posez lentement le rebord extérieur du pied, puis la «balle» sous le petit orteil, et la «balle» sous le gros orteil. Puis posez complètement les orteils, le gros orteil, le deuxième, troisième et quatrième orteil, le petit orteil. Sentez votre poids également réparti.



5. «Pivotez» sur le pied de devant; portez tout votre poids sur ce pied. Equilibrez et faites un pas avant avec le pied libre, touchant très légèrement le sol avec le talon d'abord.



6. Répétez les étapes 2-5 jusqu'à 20 fois, pour sentir les neuf points vraiment profondément.



3. Faites basculer votre poids sur votre pied arrière. Ce faisant, veillez à garder les neuf points de votre pied arrière en contact avec le sol; prenez garde à ne pas soulever votre talon.

A chaque pas, sentez les neuf points toucher le sol. Quand vous appuyez les neuf points sur le sol et que vous vous relaxez, vous activez la force de la Terre. Quand vous êtes conscient des neuf points et que vous vous détendez, vous sentez progressivement la force de la Terre se transformer à partir du sol, vers le haut, dans la structure osseuse.

La phase de relaxation est très importante. Reposez-vous, et sentez l'énergie. Plus vous vous détendez, plus vous aurez de facilité à sentir la force; plus vous vous tendrez, plus les muscles se cramponneront aux os, et plus il sera difficile au Chi de circuler. Quand vous vous détendez, le Chi circule très facilement à travers les os, le tissu conjonctif, et les muscles. Quand vous appuyerez sur les os, ceux-ci produiront plus de Chi.

Cette façon précise de marcher est à l'opposé de celle de la plupart des gens, laquelle est une version légèrement affinée de la façon dont l'enfant débute dans cet art. Pour faire un pas, le tronc est penché en avant. On évite la chute en rattrapant le poids sur un pied qui est rapidement mis devant. A chaque pas, la structure entière est ébranlée. Parmi les organes, ce sont les reins qui sont les plus affectés. Si l'on ne fait pas d'effort conscient pour se réexercer, la marche continue d'être un processus de chute et de rattrapage. Comparez cela à la démarche calculée d'un chat en train de traquer, c'est ce que nous voulons imiter dans le Tai Chi Chi Kung.

«Spiraler» pour souder la structure

Le spiralage connecte la structure des jambes d'une façon très puissante. Les os de la hanche sont connectés au fémur, qui est connecté à travers le genou aux deux os du tibia et peronnet, lesquels se joignent au pied à travers la cheville.

1. Tenez-vous debout les deux pieds écartés de la largeur des épaules, genoux légèrement fléchis. Rentrez le sacrum et abaissez le coccyx jusqu'à ce que les pieds appuient plus fermement sur le sol. Si le haut du corps est dans l'alignement vertical, tout son poids repose sur les hanches.



Pressez fermement contre le sol

2. Souriez à la région inguinale. Laissez-la se relâcher, jusqu'à ce qu'elle donne la sensation d'être un seau vide.
3. Ouvrez l'aîne, exerçant une pression centrifuge avec les cuisses ouvertes. Ce mouvement donne naissance à un mouvement descendant le long des jambes: sénestogyre le long de la jambe gauche, et dextrogyre le long de la jambe droite.

4. Amplifiez la spirale aux genoux, en les pressant doucement vers le bas et l'extérieur.
5. La spirale continue de descendre le long du mollet, jusqu'à la cheville et au pied. Les pieds «spiralent» vers l'extérieur.
6. La force est transférée également aux neuf parties des pieds : cheville, rebord du pied, phalange du gros orteil, phalange du petit orteil, et des cinq orteils.

Les Genoux

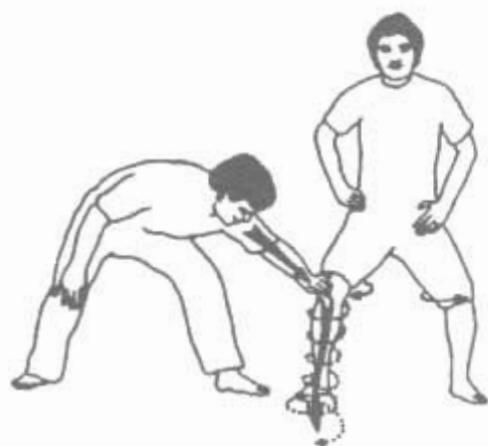
1. Prenez la posture de l'«Arc et de la Flèche», avec le pied gauche reculé, et le pied droit avancé.



2. Sentez les neuf points, et les deux pieds touchant le sol. Votre poids peut être soutenu à égalité par les deux pieds, ou à 70% par le pied de devant.
3. Maintenant, soyez attentif aux genoux. Pressez les pieds contre le sol, et tordez légèrement le genou gauche dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre, et le genou droit, dextrorsum. Relaxe, et sentez l'afflux de Chi monter de la terre à travers les pieds, aux genoux, aux hanches. Recommencez un certain nombre de fois. Puis intervertissez les jambes.
4. Quand vous changerez de jambe, plaçant la jambe gauche devant, vous exercerez la torsion en sens opposé.

Exercice des genoux avec un Partenaire

1. Tandis que vous vous tenez debout avec le genou tordu, votre partenaire pousse sur l'extérieur du genou. Il commence avec une main, et continue avec les deux mains.
2. Pour vérifier combien la torsion des genoux accroît la puissance, reprenez l'exercice. Cette fois, n'essayez pas de tordre les genoux. Pressez les pieds sur le sol aussi



fort que le pouvez, et demandez à votre partenaire d'exercer la même poussée sur le genou. Observez la différence.

Spiraler multiplie la force d'un pas en avant

Dans le Tai Chi Chi Kung, le mouvement en spirale dans les jambes est au cœur des mouvements vers l'avant (déplacement vers l'avant) tels que Parer, Appuyer, et Pousser. Il faut que les pieds soient correctement positionnés. La distance du pied avant par rapport au pied arrière, est déterminée par la longueur du pas que l'on peut faire en avant en ayant encore le poids équilibré sur la jambe arrière. Si l'on dépasse cette longueur, on se met en position instable. Les deux pieds doivent être écartés l'un de l'autre d'une largeur d'épaules. Le pied qui est derrière doit faire avec l'autre un angle de 45°.

Pour entamer le mouvement en avant, tout le poids doit être sur la jambe arrière. Les jambes sont considérées comme l'un des trois arcs du corps. Se tasser sur la jambe arrière, c'est comme tirer sur la corde de l'arc. Sentez que vous rassemblez votre force comme un cheval qui se prépare à sauter une haie ou un ruisseau.

Commencez le mouvement vers l'avant en tassant l'aîne et en mettant en connexion le coccyx avec les pieds. Spiralez les deux pieds. Si le pied droit est en avant, la spirale pour



cette jambe est dans le sens des aiguilles d'une montre. S'il s'agit du pied gauche, elle va dans l'autre direction. Tant que vous accomplissez votre mouvement vers l'avant, continuez de «spiraler». Arrêter de le faire, c'est comme dégonfler une chambre à air; vous perdez toute la force que vous avez générée. Quand le mouvement avant est terminé, les hanches doivent être carrément orientées vers l'avant.



LA FORME D'ENRACINEMENT

Dans la Forme d'Enracinement, vous incorporez tous les principes et toutes les techniques que vous avez appris grâce aux exercices d'enracinement. Pour évaluer votre enracinement, faites tester par un partenaire votre structure, dans chacune des postures illustrées dans ce chapitre.

Mouvements d'Ouverture

Posture Wu Chi

La posture Wu Chi est particulièrement importante pour établir l'enracinement de la pratique du Tai Chi. La vacuité ne peut être réalisée que par l'intermédiaire d'une connexion correcte avec le Ciel et la Terre, laquelle implique l'enracinement. Les vérifications suivantes doivent par conséquent être faites pour déterminer l'efficacité de la posture Wu Chi pour l'enracinement :

- . les neuf points des pieds sont en contact correct avec le sol
- . les pieds sont relaxés et ouverts
- . les muscles sont relaxés et les tendons activés
- . les genoux sont légèrement pliés, ouvrant les portes de l'énergie à la force de la Terre
- . l'aîne (kua ou articulation iliaque) est ouverte
- . le bassin est orienté plein Nord
- . les psoas sont relaxés
- . le sacrum et le coccyx sont aligné avec le sol
- . la colonne vertébrale est droite
- . le menton est légèrement rentré

En outre, et c'est aussi important que d'avoir une structure correctement enracinée, le mental est détendu. Souriez à toutes les articulations concernées par l'enracinement: chevilles, genoux, et hanches. Cet enracinement mental est nécessaire pour que l'énergie de la Terre se meuve librement dans cette posture. L'enracinement peut être vérifié à chaque fois par la sensation d'une connexion aisée et fraîche avec l'énergie bleue de la Terre.

Une fois que vous êtes dans cette posture, qu'un partenaire mette la main sur votre épaule, et l'autre sur votre hanche, et vous pousse. Si votre structure et votre enracinement sont corrects, la force sera transférée au sol.

Ouverture du Tai Chi

Le mouvement d'Ouverture du Tai Chi implique le basculement du poids dans la force de la Terre. Cela procure une connexion accrue avec la force de gravité enracinante. Le mental doit mettre les deux en relation quand le corps

se tasse, en éprouvant l'attraction accrue de la terre, comme si le poids était réellement entraîné dans la terre par elle-même. Le passage du poids d'une jambe à l'autre donne au pratiquant l'occasion d'être enraciné sur la jambe gauche et la jambe droite.

Mouvements essentiels : mouvement orienté vers la gauche

Saisir la queue de l'Oiseau

Première Parade: Tenir la Boule de Chi

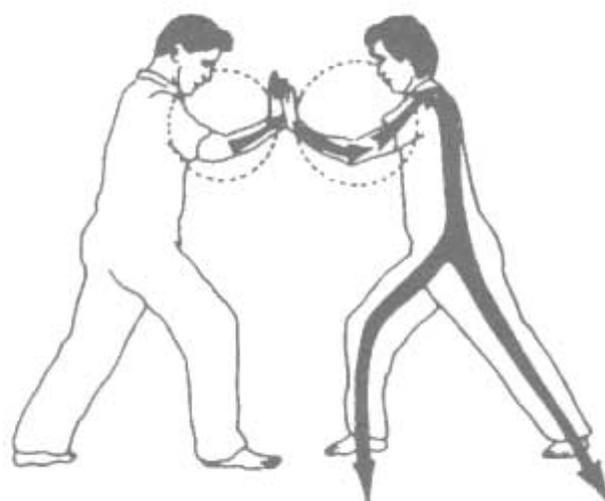
Quand vous faites porter le poids sur la jambe gauche, et que vous étendez la droite en avant, la longueur du pas qu'elle accomplit est un élément important dans l'enracinement de la forme. Vous devez placer la jambe qui est en avant, en ayant l'aîne complètement ouverte, détendue jusqu'à sa pleine extension, et le talon touchant le sol avec aisance. Représentez-vous le mouvement comme l'écartement d'un compas. Une fois que l'aîne est ouverte, et que l'angle approprié de balayage a été décrit, il n'y a pratiquement qu'une position correcte possible du talon. Si l'exécution est bonne, on a la certitude que les actions Yang à venir bénéficieront d'une posture bien enracinée, qui puisera efficacement l'énergie de la terre. Sans une position bien choisie, la posture sera trop large ou trop courte, et l'enracinement mauvais en conséquence.

Deuxième Parade: Tenir la Boule de Chi

Dans les parties Yang de la Garde, l'action d'enracinement est ce qu'il y a de plus important. Le neuf point doivent avoir un contact correct, que ce soit le pied qui est devant ou



La structure et l'enracinement corrects transféreront l'énergie au sol



L'Enracinement dans la première Parade

celui qui est derrière. Les chevilles doivent subir une torsion pour être dans le sens opposé à celui des genoux, pour provoquer l'activation nécessaire de leurs tendons. Le genou gauche est légèrement tordu vers la gauche – c'est l'inverse pour le genou gauche – les deux genoux sont tordus dans une direction extérieure avec la force générée par l'ouverture de l'aîne. Avec un sacrum rentré et des hanches correctement positionnées, la structure inférieure est bien enracinée et alignée, et elle peut être conductrice de l'énergie de la Terre pour que la partie supérieure du corps permette au mouvement ondulatoire de diriger l'action Yang.



Il est très important de pousser votre auriculaire à l'intérieur, votre pouce à l'extérieur, et de sentir cette torsion dans votre poignet et votre coude. Vous devez aussi arrondir les omoplates pour connecter les bras à la colonne vertébrale.

La sensibilisation mentale à l'action en spirale ascendante de l'énergie dans les jambes aide à bien s'enraciner dans la terre. Aussi est-il important que l'action commence comme une impulsion des plantes des pieds pressant le sol, suivi immédiatement après d'une poussée du talon du pied arrière. Cela crée l'impulsion qui fait rebondir l'énergie de la Terre à travers les tendons. Les deux pieds sont utilisés pour cela, mais c'est le pied arrière qui sert de source première de pouvoir, le pied droit agissant comme soutien.

Reculer

Pour ce mouvement, les pieds sont immobiles et fermement connectés à la Terre. Sentez l'énergie monter en spirale, passant par les genoux, les hanches et la taille, par lesquelles elle pénètre dans la partie supérieure du corps. Cela exerce une torsion sur les tendons, et crée un mouvement en spirale de l'énergie de la Terre. Utilisez le mental pour vous enraciner, de façon à sentir l'énergie se connecter à la terre par les spirales autour des jambes.



Appuyer des deux mains

Le Mouvement «Appuyer des deux Mains» utilise les mêmes techniques d'enracinement que celles qui sont décrites pour la Seconde Parade; seule l'action des bras est différente.



Pousser des deux Mains

La Poussée des deux Mains utilise aussi les mêmes techniques d'enracinement que celles de la Seconde Parade. Seule l'action des bras est différente, pour pouvoir exécuter la poussée.

Simple Fouet : Sud

Première Torsion

Gardez la jambe arrière enracinée pendant la torsion du pivotement. Utilisez votre mental pour vous enraciner tandis que vous pivotez, de façon à sentir l'énergie qui se connecte à la Terre par les spirales autour de la jambe arrière. Le genou de la jambe arrière dirige, avec le pied bloqué au sol pendant que l'énergie est tirée vers le haut le long de la jambe, en préparation du coup.

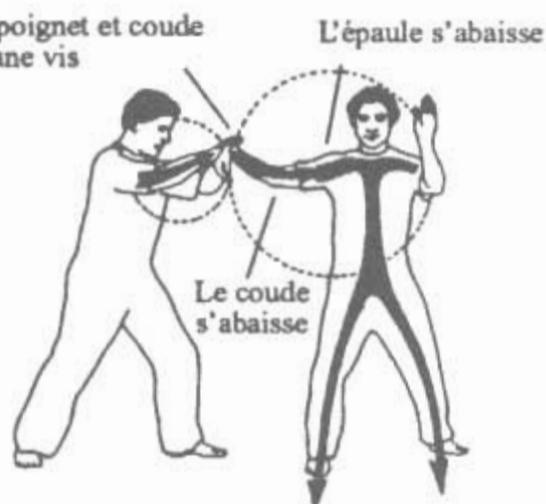
Faire le Bec (Deuxième Torsion)

Quand vous transférez le poids sur la jambe droite, connectez les neuf points et verrouillez le pied droit dans la terre.

Relâcher le Bec (Troisième Torsion)

Ici vous relâchez la force de torsion rassemblée dans la jambe droite. Le pied gauche se déconnecte quand il est levé sur les phalanges, de manière que toute la puissance soit emmagasinée dans la jambe droite juste avant de frapper. Sentez la force en spirale venue du pied traverser la jambe. Ouvrez l'aîne droite et sentez la spirale monter dans le tronc, l'épaule, et le bras droit. Le pied droit doit rester verrouillé avec les neuf points enracinés au sol, de façon que l'énergie soit effectivement relâchée avec le bec.

Tourner poignet et coude comme une vis



Atteindre le Ciel

Cette fois encore, la largeur de l'écartement de la jambe est important dans l'enracinement des actions Yang qui suivent. La jambe doit être droite, l'aîne ouverte, et le talon placé légèrement sur le sol, dans une position pleinement étirée. Quand le pied se pose et que le poids est réparti entre les jambes, veillez spécialement à vous enraciner mentalement au sol, au moment où vous accomplissez l'action Yang, à savoir atteindre le Ciel.



Poussée d'une seule main

La Poussée d'une seule Main, comme les actions Yang précédentes, a le même enracinement que ce qui a été décrit pour la Seconde Parade. La seule différence, c'est l'action des bras pour effectuer la poussée.

L'épaule s'abaisse



Mouvements de Transition

Protéger la Poitrine

L'action de Protection de la Poitrine, comme la Poussée d'une Seule Main, a le même enracinement que ce qui a été décrit dans la Seconde Parade. La seule différence, c'est l'action des bras pour effectuer la protection de la poitrine.

Tenir le Bébé

Les neuf points des pieds sont bloqués au sol au cours de ce mouvement, pour maintenir l'enracinement qui a été établi par la poussée d'une seule main au Nord.

Mouvements de clôture

Mains croisées

Il est particulièrement important, quand vous faites un pas en arrière, que votre pas soit équilibré, gracieux, et enraciné – comme celui d'un chat. En procédant au tassement, suivi d'une lente extension des genoux, il faut constamment garder à l'esprit sa ferme connexion avec la terre.

Posture Hun Yuan

La posture Hun Yuan est accomplie avec un enracinement exactement semblable à celui du commencement de la forme.



9

Transférer le Chi dans tout le Corps

MOUVOIR LA FORCE DANS LA COLONNE VERTEBRALE

On se connecte à la force de la Terre par l'enracinement pour faire monter l'énergie des pieds aux mains. Bien que les pieds et les mains soient les fondations de la structure, structurer la partie inférieure du corps n'est pas suffisant. La force que nous avons développée dans les jambes grâce à la pratique de l'enracinement a tendance à rester bloquée dans les parties incurvées de la colonne vertébrales.

Le remède, c'est de redresser les courbes dans les trois parties du dos: lombaire, dorsale, et cervicale. La force sera alors transférée sans obstacle tout au long d'une colonne vertébrale droite, qui est comparable à un bâton droit – quand on appuie dessus, il s'enfonce dans le sol. Plus dure est la poussée, plus profond va le bâton. En revanche, si l'on pousse fort un bâton tordu, on le brise.

Nous recommandons de redresser la colonne vertébrale à partir du sacrum et du coccyx, qui en sont la partie inférieure. Quand le sacrum ressort, toutes les vertèbres lombaires se ferment. Quand le sacrum est abaissé et aligné avec le pied, elles s'ouvrent. Le sacrum est aligné pour ouvrir les vertèbres lombaires, ce qui initie le processus d'élongation de la colonne vertébrale.

Les vertèbres dorsales sont aussi disposées en courbe. Exercer une poussée à la vertèbre D-11 sert à redresser cette courbe, et à allonger la colonne vertébrale. Les vertèbres D-5/D-6 sont alignées avec le reste de la colonne vertébrale, si l'on rentre la poitrine. La courbure des vertèbres cervicales est aplatie en reculant C7 et le Coussin de Jade. Les passages vertébraux sont alors ouverts et relâchés. Ayant été transférée de la sorte très haut, la force est alors transmise aux omoplates, aux bras, et aux mains.

ALIGNER LA COLONNE VERTEBRALE

Pratique au niveau du Sacrum

1. Demandez à votre partenaire d'appuyer le poing contre votre sacrum.
2. Bougez votre sacrum d'avant en arrière jusqu'à ce que vous vous sentiez en alignement. Puis mettez vos mains sur la région lombaire.
3. Inclinez le sacrum vers l'intérieur. Puis reculez-le, mais gardez la région lombaire ouverte. Reculer trop fermerait la région lombaire.

On doit sentir la région lombaire se dilater comme un ballon. Quand le sacrum sera aligné correctement, vous sentirez les pieds s'appuyer plus fermement sur le sol, car la force de la poussée leur est liée.



Nous apprenons à placer la structure dans un alignement tel que si une grande force lui est appliquée elle puisse être déviée au sol sans déséquilibrer la personne.

D-11

La 11^e vertèbre dorsale (D-11) est aussi appelée centre surrénal, à cause de sa proximité des glandes surrénales. Une bonne façon de trouver D-11, c'est de chercher le point médian entre l'extrémité inférieure du sternum et le nombril, dans la partie antérieure du corps; nous appelons cela le point du plexus solaire. Amenez votre doigt jusqu'au point correspondant de la colonne vertébrale; c'est D-11. Si vous mettez votre main sur ce point et que vous vous penchiez en avant, vous remarquerez qu'elle est plus saillante que toutes les autres vertèbres voisines.

Demandez à votre partenaire d'appuyer son poing sur D-11. Poussez vers l'extérieur, de façon que la courbe du bas du dos soit redressée. Poussez en arrière, fortement, contre le poing de votre partenaire, comme si vous vouliez le renverser. Encore une fois, sentez la pression dans les pieds quand la force est transférée au sol.



Inspirer dans D-11

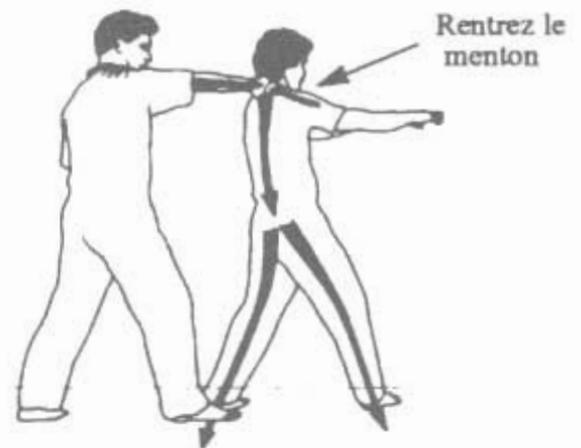


Inspirer dans D-11

C-7

C-7 est la septième – et la plus basse – vertèbre cervicale. Le nom chinois pour C-7, Ta Chui, signifie «grosse vertèbre». C'est le gros os à la base du cou.

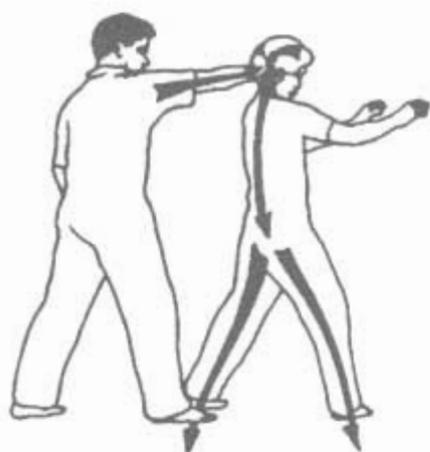
Demandez à votre partenaire de pousser sur C-7 avec la paume de la main. Le meilleur moyen de sentir la force de C-7 est de faire comme si dans une voiture on résistait à un coup de frein: appuyer les pieds sur le sol, redressez les jambes, empoignez le volant, bloquez les coudes, rentrez le menton, et reculez la C-7 et le Coussin de Jade. Ordinairement, nous n'exerçons pas le cou de la sorte, mais avec de la pratique, vous aurez automatiquement cette réaction; elle peut épargner votre cou, dans une situation de choc.



Pousser à C-7 et D-2 avec la paume.

Le Coussin de Jade (base du crâne, nuque)

Demandez à votre partenaire de poser sa main sur le Coussin de Jade. Il doit veiller à ne pas appliquer une pression trop forte à ce point; dites-lui de n'opposer que la résistance la plus légère. Poussez en arrière, générant la force du Coussin de Jade en rentrant le menton tout en élevant le crâne.



Pousser à la base du crâne

Pratiquez l'Alignement vertébral Seul: Posture debout

1. Si vous n'avez pas de partenaire, vous pouvez utiliser un mur. Tenez-vous debout, les pieds parallèles, distants de la largeur des épaules, la colonne vertébrale touchant le mur. Relaxe le sacrum.



2. Pressez les pieds contre le sol. Tordez les genoux, ouvrez les hanches, et pressez le sacrum contre le mur. Tenez un moment et relaxez. Sentez le Chi monter au sacrum.
3. Pressez D-11 contre le mur. Tenez un moment, et détendez-vous. Sentez le Chi monter au sacrum et à D-11.



Pressez le Chi du
Tan Tien vers le
bas et l'arrière

4. Abaissez le sternum, rentrez le menton, arrondissez les omoplates, et rapprochez C-7 du mur. Tenez un moment, puis relâchez. Sentez le Chi monter à travers le sacrum, D-11 et C-7.

Alignement vertébral: Exercice au Sol

1. Allongez-vous par terre. Sentez la colonne vertébrale toucher le sol. Relevez les deux genoux, et sentez les pieds toucher le sol.
2. Appuyez les pieds contre le sol, et sentez le sacrum, la colonne vertébrale, et la tête, mus par les pieds. Recommencez un certain nombre de fois, et observez que les pieds peuvent mouvoir le corps entier. Relâchez, et sentez le Chi circuler.
3. Maintenant, appuyez les pieds contre le sol. Pressez le sacrum et D-11 contre le sol. Sentez-les toucher le sol, et sentez l'alignement. Étendez les bras, rentrez la poitrine, rentrez le menton, et sentez le point C-7 toucher le sol. Relâchez et sentez le Chi circuler.



1. Appuyer le pied. 2. Pousser le sacrum contre le sol. 3. Pousser D-11 contre le sol. 4. Appuyer C-7 contre le sol. 5. La tête se relèvera automatiquement à cause de l'étirement de la colonne vertébrale. 6. Les bras, étendus par l'arrondissement des omoplates, se connectent à la force développée dans la colonne vertébrale.

Rentrer la Poitrine

1. Demandez à votre partenaire de mettre la main sur le centre de votre poitrine, sur le sternum.



Rentrez la poitrine
(en la basculant très légèrement vers l'avant).

2. Faites ressortir la poitrine d'une façon exagérée.
3. Demandez à votre partenaire de pousser graduellement sur le sternum. Ne le laissez pas vous faire reculer. Expirez, rentrez la poitrine, et arrondissez les omoplates et le dos. Transférez la force, par la partie antérieure du corps, au sol. Sentez les neuf points des pieds appuyés plus fermement sur le sol.



Rentrez et basculez la poitrine et alignez la structure osseuse de la colonne vertébrale, du bassin, et des jambes, pour transférer la force au sol.

Rentrez et basculez la poitrine est une partie importante de l'enracinement. C'est très utile quand on vous pousse. On peut s'attendre à ce que vous reculiez, mais si vous pouvez vous enraciner, vous pouvez tout de suite réagir.

Rentrez et basculez la poitrine met le souffle dans le bas des poumons, et l'énergie est automatiquement dirigée vers l'abdomen; vous respirez plus dans le Tan Tien inférieur, drainant toute la tension vers le bas.

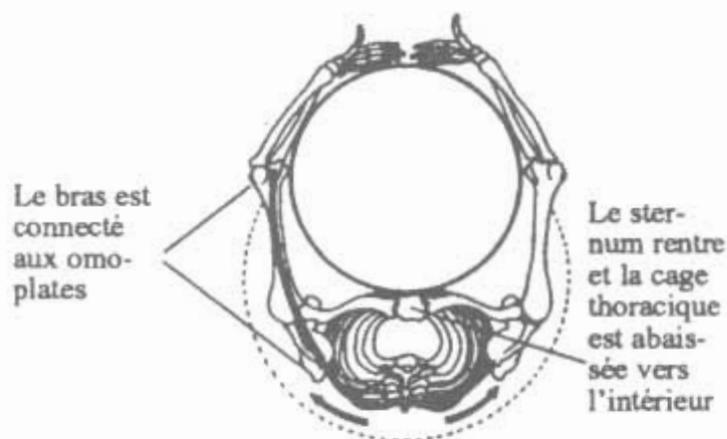
La moelle épinière est comme un essieu. Les hanches sont comme les roues arrière; les omoplates sont comme les roues avant. Quand vous les mettez ensemble, vous avez quatre roues. Intégrez-les, et vous pourrez transférer la force. Cela s'appelle bloquer la structure. Quand la structure est bien disposée, vous pouvez puiser beaucoup de force, et en décharger autant.

Les hanches transfèrent du poids au sol. La force de la Terre monte par les pieds et les jambes aux hanches, à la colonne vertébrale, et les omoplates la transfèrent aux mains. La force peut être aussi transférée des mains, vers le bas à travers la structure, jusqu'aux pieds et à la terre.

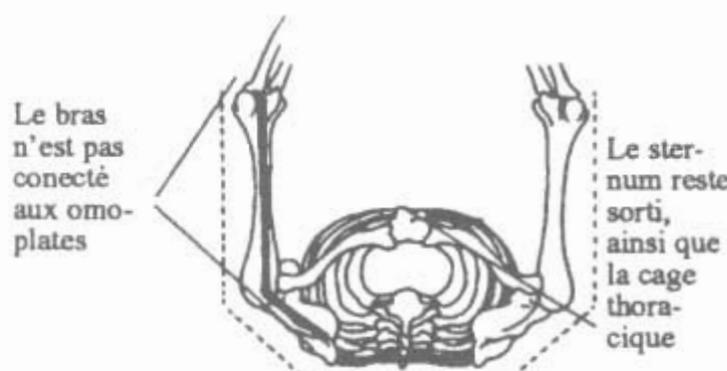
LES OMOPLATES ET LES CONNEXIONS DES COUDES

La Connexion des Omoplates

Ce que nous appelons l'épaule est en réalité fait de trois os: l'omoplate, la clavicule, et l'humérus. L'épaule est conçue pour une gamme étendue de mouvements libres; aussi, le seul endroit où l'épaule est réellement attachée, os à os, à la cage thoracique, c'est là où la clavicule est fixée en haut du sternum. Les omoplates flottent au-dessus de la cage thora-



Omoplates correctement arrondies



Omoplates incorrectement arrondies

Tous les tendons, les muscles et les ligaments, sont pleinement étirés à partir de la colonne vertébrale en travers du dos, dans les épaules et les bras, jusqu'à l'extrémité des doigts.

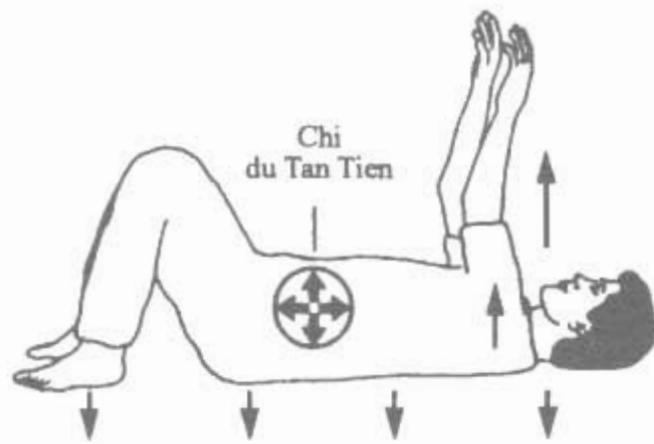
cique dans le dos, attachées seulement aux clavicules et aux humérus. Cela donne l'avantage de la flexibilité, et accroît la variété de possibilités de mouvements de l'épaule. Le désavantage, c'est que cette structure articulaire est si flexible et libre, qu'elle peut devenir facilement un lieu où nous brisons ou perdons notre intégrité structurale.

Dans le Tai Chi, il est nécessaire que nous puissions diriger et connecter la force que nous avons générée dans les jambes et les hanches et dans les bras. Pour accomplir cela, nous arrondissons les omoplates. Arrondir les omoplates signifie abaisser la poitrine, rentrer le menton, reculer le C-7 et le Coussin de Jade, et séparer les deux omoplates aussi loin que possible. Quand vous faites cela, l'épaule va vers l'avant, les omoplates appuient fermement sur la cage thoracique, s'unissant fortement, ou «collant» à la cage thoracique, et ne ressortant plus. Vu d'en haut, le haut du dos semble arrondi, et les omoplates donneront le sentiment d'être puissantes. Beaucoup d'animaux utilisent très naturellement le pouvoir des omoplates. Si vous regardez un tigre se déplacer, vous vous rendez compte qu'il marche avec la puissance des omoplates. Quand il donne un coup de patte, son incroyable énergie vient du mouvement des omoplates.

Pratiquer la Connexion des Omoplates Seul: Par Terre

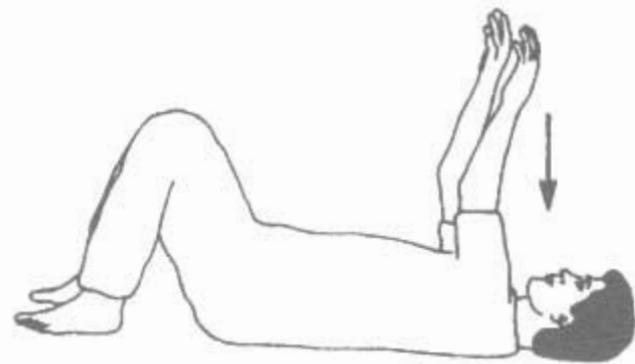
Exercice 1

1. Allongez vous par terre sur le dos. Levez les genoux. Posez les pieds sur le sol, écartés d'une largeur d'épaules.
2. Levez les bras jusqu'à ce qu'ils soient perpendiculaires au sol, pointant vers le plafond. Gardez les bras tendus, et pour cet exercice, ayez les coudes bloqués (dans la forme du Tai Chi, vous ne devez jamais bloquer les coudes).
3. Sentez les omoplates toucher le sol.
4. Gardant les bras droits, levez les omoplates aussi loin que possible. Remarquez que cela élève les mains de plusieurs centimètres.



Pressez la Boule de Chi contre le sol

5. Abaissez les omoplates pour toucher le sol, gardant toujours les bras tendus et dirigés vers le haut.



6. Répétez plusieurs fois les étapes 4 et 5. Exécutez cela lentement, puis rapidement, mais sans tension excessive.
7. Quand vous avez fini, abaissez les bras sur les côtés. Reposez-vous, et sentez le Chi circuler.

Exercice 2

1. Allongez-vous par terre sur le dos. Levez les genoux. Posez les pieds sur le sol, écartés d'environ une largeur d'épaules.
2. Levez les bras jusqu'à ce qu'ils soient perpendiculaires au sol, pointant vers le plafond. Gardez les bras tendus, et pour cet exercice, gardez les coudes bloqués (ils ne le sont jamais dans la forme véritable du Tai Chi).
3. Sentez les omoplates toucher le sol.
4. Rentrez le sacrum. Sentez les pieds se connecter au sol.
5. Sentez la connexion des pieds monter le long des jambes jusqu'au sacrum, comme une onde de force. Sentez la

connexion/onde jusqu'au D-11 et C-7. Rentrez le menton.

6. Abaissez le sternum tandis que vous levez les omoplates, comme dans l'Exercice 1. Sentez la connexion monter des pieds, passer par les mains.

7. Abaissez les omoplates, relaxez le sacrum, et tout le reste, mais gardez les bras levés.

8. Répétez les étapes 4-7 plusieurs fois. Sentez la force ondulante à chaque fois, du sacrum aux pieds, et jusqu'aux bras.

9. Ramenez les bras aux côtés. Reposez-vous, et sentez le Chi circuler.

La Connexion du Coude

Une fois que vous êtes capable de connecter l'épaule à la colonne vertébrale, si vous avez aussi tous les points susmentionnés en ligne, vous pouvez mouvoir l'énergie à partir du sol, vers le haut et l'extérieur dans le bras. Cependant, la force n'atteindra jamais la main si vous n'avez pas la connexion du coude.

Dans les Classiques du Tai Chi, les vieux maîtres nous apprennent à baisser les épaules et les coudes. Cela signifie que dans la plupart des postures et des mouvements, les coudes doivent pointer vers le sol.

Pour faire l'expérience de cela, demandez à quelqu'un de vous tenir le bras par le poignet. Laissez le bras se détendre complètement. Dans cette position détendue, les coudes pointeront automatiquement vers le sol. Vous n'utilisez pas l'énergie supplémentaire que vous dépensez quand vous tenez les coudes sortis, dans une position tendue; aussi pouvez-vous diriger efficacement toute la force vers l'extérieur, dans les mains.

Un autre point important concernant la structure, c'est que vous voulez avoir les coudes très tendus dans une posture de décharge d'énergie, mais pas bloqués. Au minimum, l'avant-bras et le bras doivent toujours former un angle de plus de 90°. Au maximum, le coude peut être à près de 180°, mais l'articulation du coude ne doit jamais être bloquée.

Pratique: Transférer la Force à partir du Sol

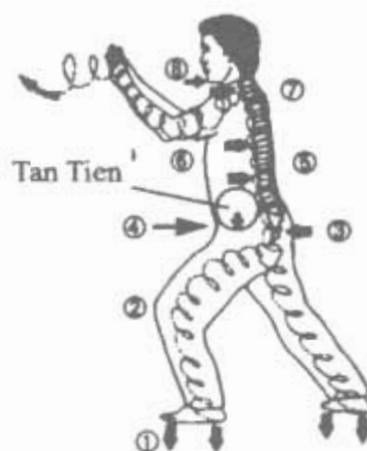
1. Partez d'une position où le poids est en arrière, avec les bras en position de Poussée. Inspirez quand vous déplacez le poids vers l'arrière.



Inspirez et puisez le Chi.

2. Expirez et avancez jusqu'à ce que vous soyez presque au bout de la poussée.

3. Quand le genou vient au-dessus du pied, redressez la colonne vertébrale de la base au sommet.



1. Pressez le Chi du Tan Tien contre le sol, sentez les gros orteils se tourner légèrement vers l'extérieur.
2. Spiralez doucement les genoux vers l'extérieur.
3. Rentrez le sacrum.
4. Ouvrez l'aîne en étirant le psoas.
5. Arrondissez le bas du dos, poussez D-11 vers l'arrière.
6. Abaissez la poitrine et poussez en arrière à D-5.
7. Arrondissez les omoplates.
8. Rentrez le menton et levez le crâne.

4. Rentrez le sacrum; sentez les lombaires se connecter avec la terre.

5. Sortez D-11.

6. Abaissez la poitrine. Faites saillir D-5/D-6.

7. Arrondissez les omoplates. Etirez les ligaments au coude, au poignet, et aux doigts.

8. Rentrez le menton et levez le crâne.
9. Sentez l'énergie onduler puis relâchez.
10. Faites cela d'une façon très détendue, sans forcer. Pratiquez 30-40mn par jour. Pratiquez jusqu'à ce que le mouvement devienne naturel.

Un Principe de Poussée : La Direction du Menton

La direction du menton dépend de la direction dans laquelle vous poussez. Si vous poussez vers l'avant, redressez les vertèbres cervicales et levez le crâne, comme il est dit ci-dessus. Si vous poussez vers la gauche, vous tournez le menton légèrement vers la droite, juste un petit peu, pas trop. Quand vous poussez la force vers le bas, le menton est un petit peu relevé. C'est un mouvement intérieur très subtil.

RESUME

Maintenant, vous pouvez appliquer les principes que vous avez appris grâce à ces exercices, dans chacun des mouvements du Tai Chi Chi Kung. Veillez à ce que tout le corps soit connecté du commencement de la forme à la fin. Il n'y a pas un seul mouvement au cours duquel les mains et les bras se déplacent sans que le reste du corps n'ait initié le mouvement. «Le pouvoir est enraciné dans le pied, développé dans les jambes, dirigé par les hanches (et le sacrum), adhérant à la colonne vertébrale, et exprimé par les mains.»

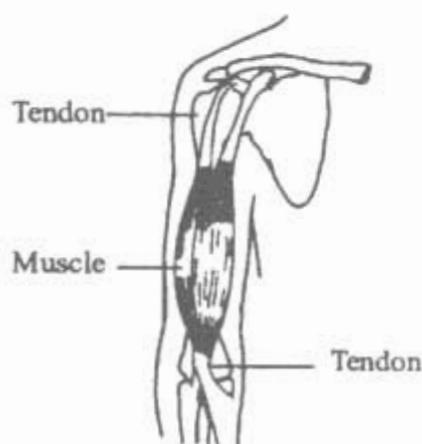


10

Activer les Tendons

POURQUOI LES TENDONS?

Ceux qui pratiquent le Tai Chi aspirent à être comme «de l'acier enveloppé dans du coton». Cette image évoque un état dans lequel les muscles sont détendus, aussi doux que du coton. Dessous, les tendons, les ligaments, et les os, sont extrêmement forts. La maîtrise de la Forme d'Activation des Tendons, qui comprend la «Transformation des Tendons», est essentielle pour atteindre la qualité d'«acier enveloppé dans du coton».



Les tendons unissent les muscles aux os. La plupart des tendons sont constitués par un tissu conjonctif dense. Ce tissu blanc argent forme aussi les ligaments (qui attachent les os à d'autres os), les fascias (couches de tissu conjonctif enveloppant les muscles pour les garder en place), et les capsules membranaires autour des reins, du cœur, des gonades, du foie, et des ganglions lymphatiques. Le tissu conjonctif est extrêmement fort, mais souple.

Les poumons, les cordes vocales, et les ligaments intervertébraux, sont composés du tissu conjonctif le plus élastique.

La recherche médicale a récemment découvert la fonction de soutien de ces tissus conjonctifs. Les tendons et les ligaments peuvent en fait remplir cette fonction beaucoup plus efficacement que les muscles. Il semble que l'expérience pratique des arts martiaux ait révélé ce fait aux Chinois depuis longtemps. Aussi les Chinois préfèrent-ils l'exercice des tendons à l'édification de gros muscles, qui sont considérés en Occident comme ce qu'il y a de mieux en matière de forme physique.

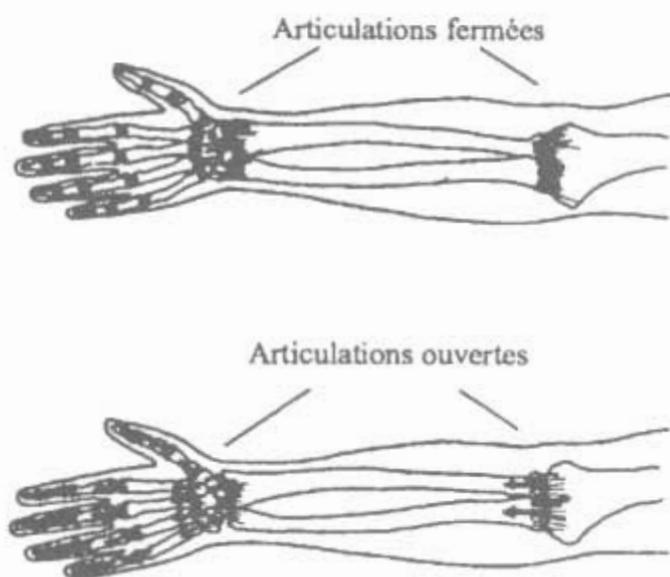
L'entretien des muscles exige la consommation de grandes quantités de nourriture, particulièrement de protéines. L'exercice doit être extrêmement vigoureux pour accroître la masse musculaire. Ce type d'exercice tend à dépenser, plutôt qu'à gagner, du Chi. Surentraîner les muscles n'aboutit finalement qu'à restreindre la mobilité. Les athlètes aux gros muscles sont réputés pour leur manque de souplesse.

Les muscles se détériorent inévitablement avec l'âge, ce qui amène la perte de la plupart des efforts dépensés pour leur édification. En revanche, s'ils sont exercés, les tendons gardent leur force et leur souplesse. En outre, la nature «élastique» des tendons leur permet d'emmagasiner du pouvoir (Jing) quand ils sont vrillés. Garder des tendons souples, flexibles, peut empêcher le raidisse-

ment qui accompagne habituellement le vieillissement.

Le Tai Chi Chi Kung utilise la structure, coordonnée par le mouvement des tendons, pour obtenir une puissance formidable avec très peu d'efforts. L'efficacité de l'utilisation du corps entier pour pousser quelqu'un est facile à montrer. Si vous deviez essayer de pousser quelqu'un en vous servant d'un seul doigt, vous vous tendriez beaucoup pour aboutir à de bien faibles résultats. Incorporez le reste de votre main en pliant votre poignet, et vous verrez que vous pourrez exercer plus de pression avec moins d'effort. Ajoutez la force de votre bras tout entier, et votre pouvoir s'accroîtra, en progression géométrique.

Dans la Forme d'Activation des Tendons, les tendons et les ligaments sont utilisés pour transmettre une force ondulatoire. La poussée vient du sol et passe par les pieds, les jambes, la colonne vertébrale, et les bras. La force est multipliée quand elle traverse le corps. Avec tant de force concentrée dans une région si petite (dans ce cas, une extrémité de doigt), un dommage réel peut être infligé.



2. Quand on décharge de l'énergie, les tendons et les ligaments s'étirent, ouvrant les articulations. Quand les articulations s'ouvrent, elles s'emplissent de Chi, qui sert aussi d'amortisseur.

L'exercice et le renforcement des tendons est appelé traditionnellement Transformer les Tendons. Dans le système du Tao Curatif, la pratique intégrale de Transformer les Tendons est enseignée dans le Chi Kung de la Chemise de Fer II. Transformer les tendons ne signifie pas les remplacer physiquement. Simplement, les tendons sont renforcés, mais aussi assouplis. Le système physique entier, spécialement les articulations, est modifié par cet exercice. Avec le temps, un corps faible devient fort,

avec une alimentation abondante en Chi. Quand les articulations s'ouvrent, elles se remplissent de Chi. Le Chi est véhiculé jusqu'à la moelle osseuse et au cerveau, pour les nourrir dans une pratique appelée Régénérer la Moelle, qui est enseignée dans le Nei Kung de la Moelle des Os, le troisième niveau du Chi Kung de la Chemise de Fer.

L'Attitude d'Esprit Mental-Œil-Cœur

L'attitude d'esprit Mental-Œil-Cœur est l'approche la plus puissante pour transformer les Tendons. Selon l'ancien adage, «le "I" conduit et le Chi suit.» Le «I» est la combinaison du mental, des sens, du cœur, et des organes. Dans toute la forme du Tai Chi Chi Kung, le mental-œil-cœur est utilisé pour conduire le Chi et mouvoir le corps.

Le cœur contrôle les tendons. Quand vous calmez le mental et que vous vous détendez complètement, vous pouvez sentir le sang battant dans les artères, et le cœur se contracter. La pratique de l'Activation des Tendons consiste à régler le mouvement des tendons sur les battements du cœur.

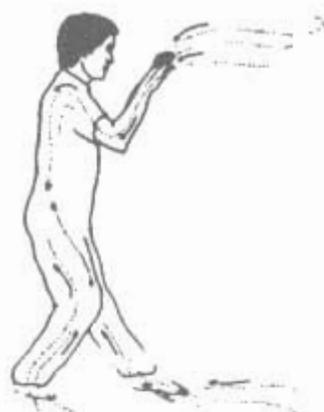
Le mouvement d'expansion des tendons peut être intensifié en utilisant le mental et les yeux. Le pouvoir du mental d'affecter les processus corporels a récemment fait l'objet d'une attention particulière. Des patients pour qui les thérapies du système médical conformiste n'ont été d'aucun secours, ont pu se guérir en visualisant des parties malade de leur corps, comme saines. Les méditations dans le système du Tao Curatif fournissent l'expérience du déplacement de l'énergie dans une posture assise. Cette expérience est transférée à un contexte de mouvement, tels que le Tai Chi Chi Kung, d'une façon beaucoup plus aisée.

Les yeux dirigent et concentrent l'attention. En outre, ils sont connectés à de nombreux tendons. En étirant les tendons autour des yeux, on active ceux qui se trouvent dans toutes autres parties du corps.

EXERCICES POUR LES TENDONS

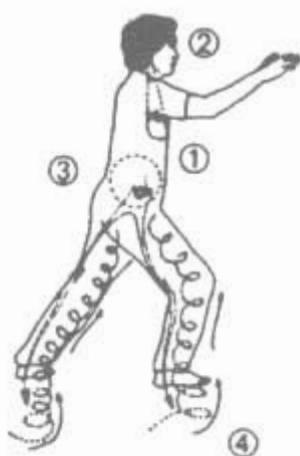
Activer «Tous les Tendons».

1. Mettez-vous dans la position «Reculer» avec les mains en position de Poussée.



Inspirez: Sentez les tendons absorber le Chi

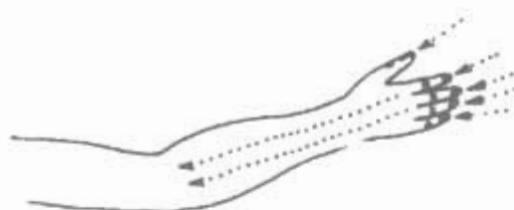
2. Avancez lentement jusqu'à ce que vous soyez presque entièrement en avant.
3. Ecoutez le cœur. Sentez le sang affluer aux extrémités.
4. Quand vous sentez le sang pousser vers l'extérieur, ouvrez les yeux et concentrez le mental. L'onde d'expansion voyage d'une manière semblable à ce qui est décrit dans la forme de Transfert du Chi. Le mouvement part du Tan Tien et va vers le sol.



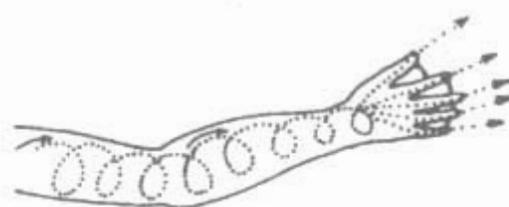
1. Ecoutez votre cœur. 2. Ouvrez grands les yeux et concentrez le mental. 3. Dirigez le Chi du Tan Tien vers la terre. 4. Sentez l'énergie de la Terre étirer le corps vers le haut. Ouvrez toutes les articulations et sentez les tendons s'étirer comme du caoutchouc.

5. Partant du sol, l'onde remonte par les pieds, les jambes, la colonne vertébrale, les bras, et les mains. L'essentiel, c'est d'être conscient des tendons et des ligaments, et de sentir leur connexion avec le mental, l'œil, et le cœur. Ayez l'impression d'être en caoutchouc.

6. Une fois que l'onde a atteint les mains, l'étirement des tendons fait que les doigts se séparent doucement et se redressent. La dilatation et la contraction du corps est en relation avec la circulation du Chi. Le Chi se dilate dans la main quand les tendons sont étirés.
7. Pendant la contraction qui suit, on puise le Chi.



D'abord, puissez le Chi



Quand les tendons se tordent et s'étirent, les doigts s'ouvrent et s'étendent. La pratique de l'élongation de l'index aidera à ouvrir toutes les articulations du bras.

Cette Pratique est ainsi liée au principe du Yin et du Yang, qui soutend le processus d'échange du Chi avec l'environnement. L'aptitude à se connecter à la terre et à puiser l'énergie de la Terre, est fondamentale pour le travail d'Activation des Tendons. Le mouvement de la moelle épinière (appris dans la pratique du Transfert du Chi) exerce les tendons souples de la colonne vertébrale à accomplir l'«onde» sur laquelle le Chi voyage. La pratique suivante, la pratique du Tan Tien, combine l'essence de tous les organes pour former une perle d'énergie dont le mouvement dirige celui du reste du corps.

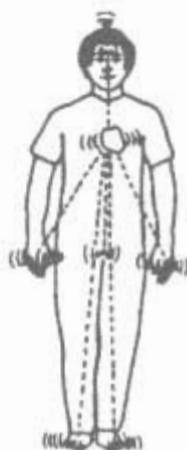
ACTIVER LES TENDONS DANS LE TAI CHI CHI KUNG

Mouvements d'introduction

Posture Wu Chi

La partie la plus importante de cette posture, en dehors de l'alignement correct de la structure pour faciliter l'action des tendons, est la coordination entre la pulsation du Chi qui traverse les tendons, et la respiration et le rythme cardiaque. La pulsation peut être initialement ressentie aux paumes de la main, au 3^e

œil, au sommet du crâne, au périnée, et aux plantes des pieds. Cependant, après une sensibilisation initiale au rythme des pulsations, l'attention doit être dirigée vers les articulations des poignets, des coudes, des hanches, des genoux, et des chevilles, pour sentir ces points d'activation s'ouvrir.



Posture Wu Chi. Sentez la pulsation dans le cœur, les paumes et la plante des pieds, le 3^e œil, le sommet du crâne, et le périnée. Sentez toutes les articulations s'ouvrir et se dilater.

Respirer rythmiquement, en combinaison avec le «sourire au corps», avec une attention soutenue sur l'ouverture des articulations, relaxe le pratiquant et prépare les tendons à être utilisés comme guides pour l'énergie du Chi assimilée au cours de cette pratique.

Mouvement du Tai Chi d'Ouverture

On ne saurait trop insister sur l'importance de laisser le poids du corps être soutenu par les tendons, et non par les muscles. Le signe le plus sûr, pour le pratiquant, que les tendons sont utilisés correctement, c'est l'absence de fatigue musculaire. D'abord, les tendons peuvent faire souffrir, par manque d'exercice; cependant, au bout de quelque temps, la souplesse et la force sont grandement accrus, si l'on a recours aux tendons dans toutes les actions du Tai Chi.

Mouvements essentiels

Saisir la Queue de l'Oiseau: Nord

Dans cette partie de la pratique, la plupart des régions tendineuses sur lesquelles portent les exercices ont été présentées dans la description des formes Yin/Yang et d'Enracinement. Vous devez cependant vous concentrer sur le degré de la vrille du tendon, et sur l'efficacité du drainage d'énergie et du trans-

fert hors du corps à partir des tendons, au cours de la phase Yang de libération.

Première Parade : Tenir la Boule de Chi

Pendant le transfert de poids, soyez très attentifs aux tendons de la hanche, du genou, et de la cheville de la jambe de soutien. Relaxez entièrement les muscles de la jambe quand les tendons guident le poids jusqu'au sol.

Seconde Parade : Tenir la Boule de Chi

Au cours de la première action dirigée vers l'extérieur, concentrez-vous sur l'action de ressort des tendons, qui guide l'énergie de la Terre correspondante dans son ascension dans les jambes, la colonne vertébrale, les omoplates, et les bras. Spécifiquement, les zones actives des tendons sont les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules, les coudes et les poignets. A mesure que votre concentration s'améliore, vous pouvez ajouter à la liste, les jointures des orteils et des doigts, ainsi que les clavicules.

Pivoter vers l'arrière



Le mouvement en spirale de l'articulation du genou.

L'action des tendons est ici contenue dans le genou, qui conduit l'action des hanches, laquelle véhicule la partie supérieure du corps, de façon unitaire. Quand le genou bouge, les pieds restent en position, et les tendons s'enroulent de la cheville au genou. Cette action doit être sentie et amplifiée au cours de la pratique. Sentez l'action additionnelle de torsion quand le genou est porté devant la hanche, enroulant les tendons autour du fémur.

Puis, avec l'aine ouverte, la hanche commence à bouger, créant une action de torsion dans les tendons qui se trouvent sur les côtés du corps. A l'extension maximum, enfin, la partie supérieure du corps suit jusqu'à ce que le nombril soit à 90° (à l'Ouest).

Appuyer des deux Mains

Les mêmes considérations que ci-dessus s'appliquent à la phase Appuyer des Deux Mains.

Pousser des deux Mains

Même chose que ci-dessus.

Simple Fouet : Sud

Le Simple Fouet implique une Triple Torsion. Cela signifie qu'il s'agit aussi d'un mouvement centré sur les tendons dans son application. Ici, une force est générée en enroulant les tendons sur toute la longueur du corps (mouvement de rotation).

Pivot

Transférez le poids aux tendons de la jambe arrière pour soutenir le corps entier. A nouveau, comme dans la «Rotation arrière», le genou sur lequel le corps conduit le mouvement par l'enroulement des tendons autour de la jambe à partir de la cheville. A la pleine extension rotationnelle, le tendon du fémur est entièrement enroulé.

Faire le Bec

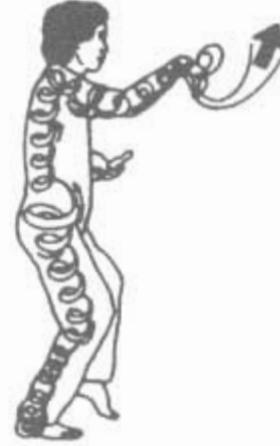
La hanche se meut alors pour créer une action de torsion au côté droit du corps, où la partie supérieure du corps suit en faisant une pleine rotation sur la droite. Ici aussi, le poids est transféré sur l'autre jambe; cela requiert une transition sans heurt d'un ensemble de tendons à l'autre, de façon que le mouvement soit lent et gracieux. L'action de torsion des jambes au cours de la création du bec est identique, mais en direction opposée. Cependant, les bras et le poignet courbé du bec ajoutent une contraction tendineuse de la partie supérieure du corps, des épaules aux coudes, poignets, et doigts de la main qui fait le bec.



En tournant, transférez le poids aux tendons de l'arrière de la jambe.

Relâcher le Bec

Dans cette partie de la pratique, les fruits de la nouvelle vigueur tendineuse et de l'«enroulement» complet du corps, peuvent être expérimentés comme une arme efficace. Quand l'action est lente, l'attention au relâchement et à l'extension des tendons concrétise le du pouvoir que contient le relâchement du bec.



La puissance des tendons se détend quand nous tournons

Atteindre le Ciel

Au cours de ce mouvement, veillez à ce que le mouvement des tendons des deux jambes et des deux bras ne soit pas précipité, et que l'action Yang commencée dans Relâcher le Bec soit transférée dans le mouvement suivant de la Poussée d'une Seule Main via les tendons.

Poussée d'une Seule Main

Les fonctions des tendons sont ici identiques à celles de la Seconde Parade.

Inversion de Direction

Tenir le Bébé

Quand vous tenez un bébé – ce qui est fait le plus efficacement avec les tendons des bras ainsi que des jambes – les actions doivent être sans heurt et gracieuses. Cela doit être le souci dominant pendant l'accomplissement de cette partie de la pratique – laisser les tendons être puissants, mais doux.

Mouvement en rotation à Droite

Les actions des tendons de cette partie du mouvement sont les mêmes que ci-dessus, sauf qu'elles sont exécutées de l'autre côté. Dans le Tai Chi, tous les tendons doivent être exercés de façon égale à Transformer les Tendons, de

façon que les tendons les plus faibles deviennent les égaux des plus forts.

Mouvements de Clôture

A la fin de la forme de Tai Chi, l'énergie doit être collectée dans les tendons et dirigée dans une circulation qui nettoie les régions encrassées. Cette énergie peut alors être guidée via les tendons et l'Orbite Microcosmique jusqu'au centre ombilical, pour y être emmagasinée pendant la «spiralisation» finale du Hun Yuan.



11

Le Travail du Tan Tien

Tout mouvement de Tai Chi prend sa source dans le Tan Tien. Cette importante région régit le contrôle et l'équilibre, deux facteurs essentiels d'une bonne pratique du Tai Chi. En outre, le Chi généré par la pratique du Tai Chi est emmagasiné dans le Tan Tien; cette énergie constitue alors une réserve que vous pouvez augmenter chaque fois que vous pratiquez.

Alors que le Tan Tien est la source et le récipient du Chi, le mental agit comme un général qui donne des ordres au Tan Tien pour diriger le pouvoir; le Tan Tien, lui, est le campement de l'armée, qui expédie les troupes. Pour réussir le travail du Tan Tien, le mental doit être renforcé et concentré, et le Tan Tien doit être rempli de la pression de Chi.

L'aptitude du mental à se centrer sur le Chi et à le mouvoir, est accrue par la méditation. La méditation de l'Orbite Microcosmique, la Chemise de Fer, l'Amour Curatif, et le Tai Chi, comprennent tous la génération du Chi, l'emmagasinement du Chi, et la circulation du Chi. Il est essentiel, à la fin de ces pratiques, de recueillir l'énergie dans le Tan Tien. Si l'énergie est emmagasinée dans le Tan Tien, on peut y avoir accès par la suite; sinon, le Chi se dissipe, et ne peut être utilisé. L'emmagasinement du Chi est obtenu par le mouvement en spirale de la région du nombril, à la fin de la Posture Hun Yuan.

Nous appelons habituellement Tan Tien la région abdominale, mais nous avons en réalité trois Tan Tien; le Tan Tien inférieur, le Tan Tien

moyen (cœur), et le Tan Tien supérieur (derrière le 3^e œil). Des trois Tan Tien, tous utilisés dans l'alchimie taoïste intérieure, l'inférieur est le plus important dans le Tai Chi Chi Kung. Le Tan Tien inférieur (que nous appelons désormais «le Tan Tien»), est localisé dans l'abdomen, à environ trois largeurs de doigt au-dessous du nombril, vers le centre du corps. La localisation précise varie selon les personnes, et dépend du type corporel. Le Tan Tien emmagasine notre Chi originel, lequel est dérivé de l'ovule et du sperme de nos parents, dont notre organisme entier est issu.

Les pratiques taoïstes attachent une grande importance au développement et à la circulation du Chi. Le Tan Tien est aussi appelé l'océan de Chi. Selon la théorie médicale chinoise, une fois que l'océan est plein, il déborde et inonde les huit Méridiens Extraordinaires. Une fois qu'ils sont pleins, le Chi s'écoule dans les douze Méridiens Ordinaires, dont chacun est associé à un organe particulier. Le Tan Tien est ainsi le fondement de tout le système énergétique.

Le travail du Tan Tien renforce le mental et les tissus conjonctifs, pour donner au pratiquant un moyen de puiser rapidement et efficacement de l'énergie dans une région et de la distribuer dans une autre. Cette aptitude est particulièrement utile dans les autres pratiques taoïstes, telles que l'Amour Curatif, où l'énergie peut être attirée dans une direction non désirée (hors du corps).

La miction peut être une autre cause de fuite d'énergie. Avec la pratique du Tan Tien, si une boule de Chi est formée et élevée depuis la région de la vessie pendant la miction, cette perte d'énergie peut être grandement réduite.

A cause de sa capacité à stocker une grande quantité de Chi, le Tan Tien est utilisé comme «laboratoire» pour le travail alchimique intérieur. Le mot Tan signifie élixir (lit. «cinabre», un minéral utilisé dans l'alchimie extérieure, comme base de l'élixir d'immortalité, car il était considéré comme ayant le Yin et le Yang en équilibre parfait); Tien signifie champ ou lieu. L'élixir, appelé aussi «la perle», a été formé dans le Tan Tien en combinant les énergies de tous les systèmes du corps, y compris les organes, les glandes et les sens. La méditation de la Fusion des Cinq Eléments donne des instructions précises pour former la perle.

EXERCICES PRELIMINAIRES DU TAN TIEN

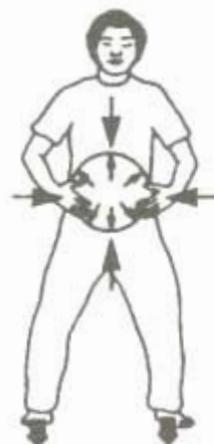
Respiration du Tan Tien

1. Prenez la Posture du Cheval, bras courbés, paumes face au Tan Tien.
2. Ayez conscience des paumes et des plantes des pieds. Lancez l'énergie dans le nombril avec les paumes, comme si elles étaient deux lasers.



3. Sentez le Tan Tien commencer à se dilater. Laissez les mains s'écarter du corps, tandis que le Tan Tien s'expand.
4. Rentrez le bas de l'abdomen, condensant l'énergie dans le Tan Tien. Les mains sont rapprochées du corps tandis que le nombril est rentré.
5. Sentez comme si vous aviez une boule de Chi dans le ventre. Quand vous inspirez, sentez la boule de Chi se dilater. Quand vous expirez, sentez-la se contracter et se condenser.

6. Continuez d'inspirez/dilater et d'expirer/condenser 20 ou 30 fois, jusqu'à ce que vous sentiez que la boule de Chi est devenue très importante.



Dilater la boule de Chi

Dirigez vos mouvements depuis le Tan Tien

1. Faites un pas en avant dans la posture de l'Arc et de la Flèche avec le pied droit, gardant le poids sur la jambe arrière.



Pousser la boule de Chi en avant

2. Puis portez le poids vers l'avant en pressant sur le sol avec le pied gauche et en sentant la force du sol monter et dilater la boule de Chi.
3. Renversez le poids sur le pied gauche, sentant que la boule de Chi conduit le mouvement en se rétractant.



Faire reculer la boule de Chi

4. Tournez à gauche, dirigeant le mouvement avec la rotation de la boule de Chi au Tan Tien.



Faire tourner la boule de Chi

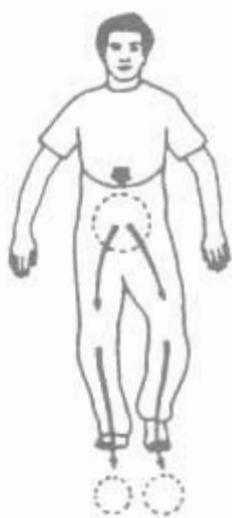
Vous devez pouvoir sentir que la boule de Chi dans le Tan Tien initie et dirige tous vos mouvements, qu'ils soient en avant ou en arrière, à gauche ou à droite, diagonalement vers le haut ou diagonalement vers le bas.

TRAVAILLER AVEC LE TAN TIEN DANS LE TAI CHI CHI KUNG

Mouvements introductifs

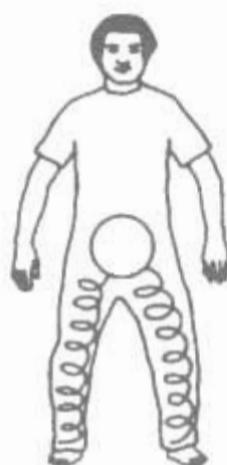
Posture Wu Chi

Au cours de cette partie de la pratique, vous créerez une boule de Chi dans le Tan Tien, qui sera déplacée au cours de l'exécution de l'exercice. Le sourire est très important, pour contribuer à créer la boule de Chi. La perle est créée dans la méditation de la Fusion, et les glandes et les organes doivent se détendre et libérer leurs énergies de façon que l'esprit puisse les diriger vers le Tan Tien. Là, ils peuvent être utilisés comme une force puissante pour guérir et échanger l'énergie avec l'environnement.



Divisez la boule de Chi et pressez-la vers le bas le long des jambes. Cela fera que vous vous sentirez enraciné.

Pour créer une zone d'emmagasinement pour l'énergie que vous libérez quand vous relâchez, abaissez le diaphragme, provoquant ainsi une pression sur le Tan Tien. Cette action pousse la boule de Chi vers le bas alors que vous tirez simultanément vers le haut les organes sexuels et l'anus. La pression venant d'en haut et celle venant d'en bas exercent une compression et placent la boule de Chi dans le Tan Tien.

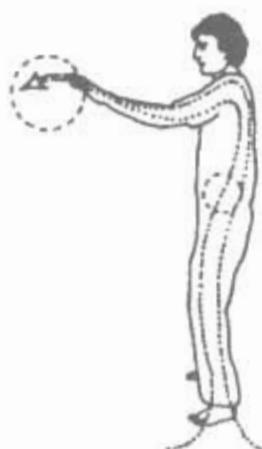


Quand vous relâchez, l'énergie de la Terre s'élève au Tan Tien.

Quand vous êtes prêt à entreprendre la Forme, divisez la boule de Chi en deux, en envoyant chaque partie vers le bas le long d'une jambe jusqu'au sol, pour établir un meilleur enracinement. Une fois que vous êtes enraciné, puisez l'énergie de la Terre en faisant remonter les deux boules par les jambes jusqu'au Tan Tien, et réunissez-les pour reformer la boule de Chi.

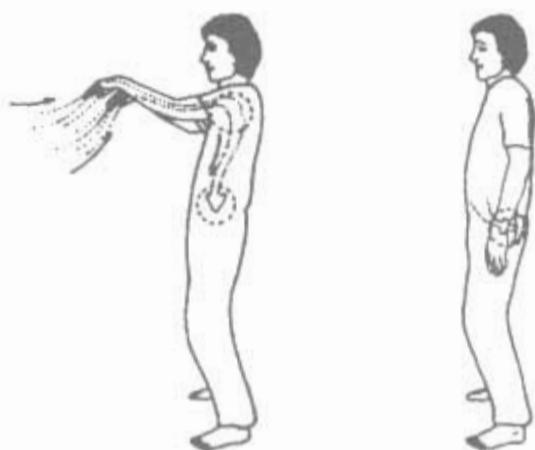
Ouverture du Mouvement

1. Après avoir fait un pas de côté, rétablissez votre connexion avec le sol. Concentrez-vous sur la puissance additionnelle que la boule de Chi donne à la structure tandis que vous levez les bras. Déplacez la boule de Chi vers l'avant et dilatez-la vers l'avant tout en exécutant la première Poussée des Deux Mains. Sentez l'énergie tirant vers le haut la force du sol à travers les jambes et poussant vers l'extérieur la force, le long des bras jusqu'aux paumes de la main. Dilatez la région du Tan Tien non seulement devant, mais aussi sur les côtés et dans le bas du dos, comme si vous aviez un ballon de plage dans l'abdomen.



Déplacez la boule de Chi du nombril au bras.

2. Quand vous reculez et baissez les bras, tassez-vous et poussez la boule de Chi vers le bas en direction du coccyx, du sacrum et du périnée.



Quand vous abaissez les bras, tirez l'énergie à travers les bras et conduisez-la jusqu'au Tan Tien.

Quand les bras sont baissés, poussez la boule de Chi jusqu'au coccyx.

3. Cela crée une vacuité au-dessus de la boule de Chi qui peut être remplie par le Chi nouvellement puisé à travers les bras pendant la phase Yin. Cela crée aussi une meilleure connexion avec la Terre.

Mouvements essentiels – Mouvements en rotation à Gauche

Tandis que vous déplacez le poids pendant les rotations suivantes, la boule de Chi est déplacée du côté de la rotation; elle masse le rein gauche, la rate, l'estomac, le pancréas, et le côlon descendant quand la rotation est à gauche, et le côlon ascendant quand elle a lieu à droite. Chaque déplacement fait passer la boule de Chi par l'intestin grêle et le côlon transverse, les massant en même temps.

Le travail du Tan Tien se différencie dans les mouvements en rotation à droite ou à gauche, seulement par la considération du côté vers lequel la boule de Chi va passer. Cela

devient évident avec la pratique; aussi ne décrit-on qu'un fragment de l'action.

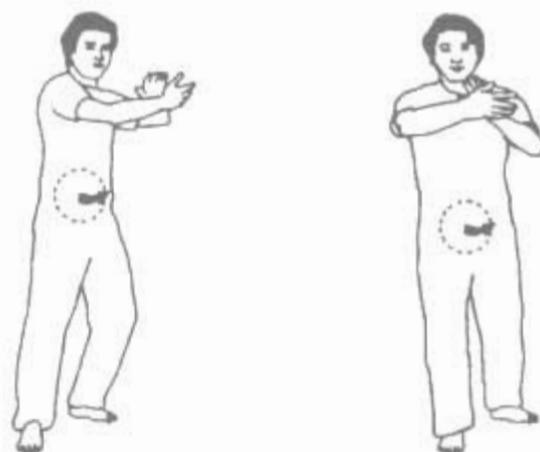
Saisir la Queue de l'Oiseau: Nord

Première Parade : Tenir la Boule de Chi

Pendant l'exécution de cette partie de la Forme, tandis que les mains font un mouvement de rotation et que vous reculez, entrant dans la phase Yin, reculez la boule de Chi contre la colonne vertébrale pour masser les reins.

Deuxième Parade : Tenir la Boule de Chi

Pendant que les hanches tournent vers la droite, faites passer la boule de Chi du côté droit pour appuyer sur le rein droit. Puis, quand vous commencez le mouvement de parade vers l'avant Yang de droite, déplacez la boule de Chi vers l'avant, appuyant sur le côté droit de la vessie et du centre sexuel. Cela permet au mouvement extérieur d'énergie de procéder à partir du Tan Tien, montant jusqu'aux bras, et allant vers l'extérieur à travers les paumes des mains.



Reculer

Lors du «recul», abaissez la boule de Chi vers le coccyx, le sacrum, et le périnée; cela



crée un vide qui sera rempli par l'énergie nouvellement poussée par les doigts et les paumes des mains, et qui descend, par les bras, jusqu'au nombril. Renforcez la rotation vers la gauche avec le mouvement de la boule de Chi en direction du dos et du rein gauche; cela aussi puise de l'énergie supplémentaire dans la main droite levée.

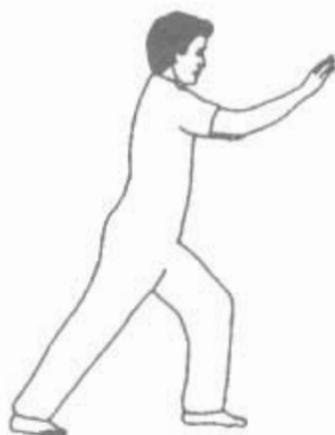


Appuyer

Quand vous faites revenir la boule de Chi vers l'avant pour «Appuyer», pressez-la contre la vessie et le centre sexuel, créant ainsi une connexion entre le sol et la direction de la force.

Pousser des deux Mains

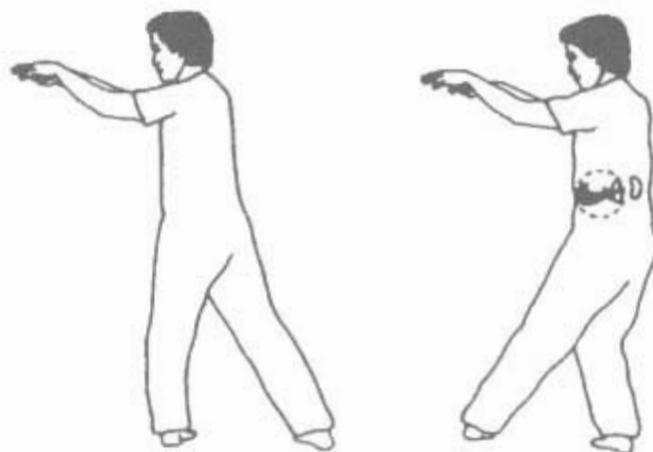
La Poussée des Deux Mains comprend le même mouvement de la boule de Chi que le mouvement «Appuyer». Aidez au mouvement vers l'avant et vers l'arrière de la boule de Chi avec l'action d'inclinaison du sacrum, qui a été décrite dans les chapitres précédents.



Simple Fouet : Sud

Première Torsion

A nouveau, faites passer la boule de Chi vers l'arrière, en direction du pivot; cela provoque un massage des organes centraux du corps. Elle atteint le rein gauche en exerçant une pression douce, quand vous êtes à l'extension maximum.



Deuxième Torsion: Faire le Bec

Faites passer la boule de Chi au rein droit quand vous formez le bec. Elle atteint le rein droit en exerçant un massage doux quand vous en êtes à l'extension maximum.

Troisième Torsion: Défaire le Bec

Quand vous défaites le bec, faites passer la boule de Chi sur le devant du corps et commencez l'action Yang consistant à appuyer sur la vessie et le centre sexuel, pour connecter l'énergie de la Terre au nouveau mouvement centrifuge de la force.

Atteindre le Ciel

Déplacez la boule de Chi du côté droit du centre sexuel et de la vessie au centre, créant la même connexion avec le sol, maintenant répartie à égalité entre les deux jambes.

Poussée d'une Seule Main

Amenez la boule de Chi au côté gauche du centre sexuel et de la vessie. Cela achève l'action Yang en amenant la force additionnelle de la Terre dirigée vers l'extérieur du bras à la paume de la main gauche.

Passage à une autre Direction

Chaque exercice orienté vers une direction est exécuté avec le Tan Tien, avec exactement le même mouvement que celui qui est décrit ci-dessus pour la direction Nord. Dans un souci de brièveté, nous ne réitérons pas la description.

Tenir le Bébé

Faites passer la boule de Chi de la partie antérieure du corps, dans la région du centre sexuel et de la vessie, au bas de la colonne vertébrale, dans la région du sacrum et du coccyx, puis à nouveau au devant du corps. Cette action renforce – et est renforcée par – l'action du sacrum. C'est aussi un moyen puissant de

puiser une énergie additionnelle dans le vide créé par la pression de la boule de Chi dans la partie inférieure du corps; faites le geste paumes-tournées-vers-le-haut pour puiser de l'énergie supplémentaire.

Mouvement en rotation droite

Comme nous l'avons mentionné plus haut, il n'y a pas de différence entre les mouvements en rotation droite et ceux qui sont orientés vers la gauche, sauf que la boule de Chi est du côté opposé.

MOUVEMENTS DE CLÔTURE

Mains Croisées et Tai Chi de Clôture

Pendant l'accomplissement de «croiser les mains» et de retour à la Posture Wu Chi, recentrez la boule de Chi, la conduisant au centre précis du corps, dont elle provient, au centre d'équilibre, centre de gravité, et centre d'attention. Cela met un terme à la pratique.

Posture Hun Yuan

Dans le travail du Tan Tien, la Posture Hun Yuan est très importante. Tenez-vous debout, détendu, pieds joints, paume gauche sur paume droite sur nombril. Dirigez une attention totale au nombril et «spiraler» l'énergie dans le Tan Tien.

L'importance de rassembler et d'emmagasiner l'énergie ne peut être surestimée. Après tout l'effort, et tout le plaisir, consacré à la pratique, ce serait une honte que de laisser tous les fruits se perdre, parce qu'on n'aurait pas accompli la dernière démarche, consistant à bloquer l'énergie dans le Tan Tien.



Utilisez le mental et spiralez dans le Tan Tien pour rassembler l'énergie.

Evitez de manger ou d'aller aux toilettes pendant les trois quarts d'heure qui suivent la fin d'une séance de Tai Chi. Toute l'énergie est concentrée dans la région du nombril, et elle serait très diminuée par les processus de digestion et d'évacuation, qui utilisent tous deux beaucoup d'énergie.



12

La Pratique Curative

CONNECTER LES ORGANES AUX CINQ DIRECTIONS

Attirer le Chi des Cinq Directions

Un élément important, dans l'apprentissage de la forme du Tai Chi, c'est la sensibilité à l'énergie des directions. Le Sourire Intérieur peut aider le disciple à savoir à quoi ressemble la sensation de l'énergie curative, afin de puiser l'énergie complémentaire des directions diverses. Voici une liste de ces directions, et de leurs correspondances:

1. Nord – élément eau – énergie des reins, de la vessie, et des oreilles.
2. Sud – élément feu – énergie du cœur de l'intestin grêle, et de la langue.
3. Est – élément bois – énergie du foie, de la vésicule biliaire, et des yeux.
4. Ouest – élément métal – énergie des poumons, du gros intestin, et du nez.
5. Centre – élément Terre – énergie de la rate, de l'estomac, du pancréas, et de la bouche.

La façon dont nous nous mouvons dans notre environnement détermine notre exposition à chacune de ces directions, Nord, Sud, Est, et Ouest (les Chinois ont une cinquième direction, le Centre). Nos maisons sont établies selon les indications de la boussole. Nous sommes habituellement assis sur la même chaise, faisant face à la même directions, à table, pour les repas; nous prions un siège particulier, sur lequel nous passons la plus grande

partie de nos heures vespérales; nous dormons le corps aligné dans une direction particulière, Nord-Sud, ou Est-Ouest. Quand nous sortons de notre lit, nous allons toujours dans la même direction, vers la salle de bain; la porte que nous franchissons pour sortir de chez nous et orientée d'une certaine façon; le chemin qui conduit à la voiture est invariable. Nous suivons le trajet le plus rapide pour nous rendre à notre travail. Notre bureau est sur un côté du bâtiment, et la table où nous travaillons fait face à une direction. Nous suivons la même route pour rentrer à la maison, laquelle ne s'est pas déplacée pendant notre absence (à moins que l'on n'habite en Californie).

Contraints par nos activités à un environnement fixe, nous sommes pour la plupart surexposés à certaines directions, et sous-exposés à d'autres. Comme le carcan des jours ordinaires se répète de semaine en semaine, de mois en mois, d'année en année, cette surexposition et cette sousexposition à des directions nous enferment.

Chaque direction est associée à un type prédominant d'énergie. On parvient à l'équilibre et à l'harmonie en maintenant ces énergies dans des proportions égales. Pour atteindre ce but, les mouvements du Tai Chi Chi Kung sont pratiqués face à chaque direction. Dans la Forme Curative, l'énergie des quatre directions et du centre est puisée dans son organe associé. Si vous pouvez entrer en contact avec l'énergie des cinq directions chaque jour, vous pouvez maintenir et renforcer le fonctionnement de

vos organes. Si vous tombez malade, en vous connectant avec ces énergies, vous pouvez guérir plus vite.

Les oragnes ont aussi des couleurs, des animaux, et des planètes associés. Les couleurs et les animaux sont symboliques de l'énergie des directions. Leur efficacité à évoquer l'énergie nous a été léguée comme des outils par d'innombrables méditants taoïstes. L'utilisation de ces couleurs et de ces animaux aide à se connecter avec les énergies associées avec lesquelles les adeptes ont travaillé.

Ce sont les particules qui ont formé les planètes qui forment les organes. Dans ce sens, les planètes sont considérées comme les parentes des organes. Les énergies des organes peuvent être alimentées par l'énergie des planètes «parentes».

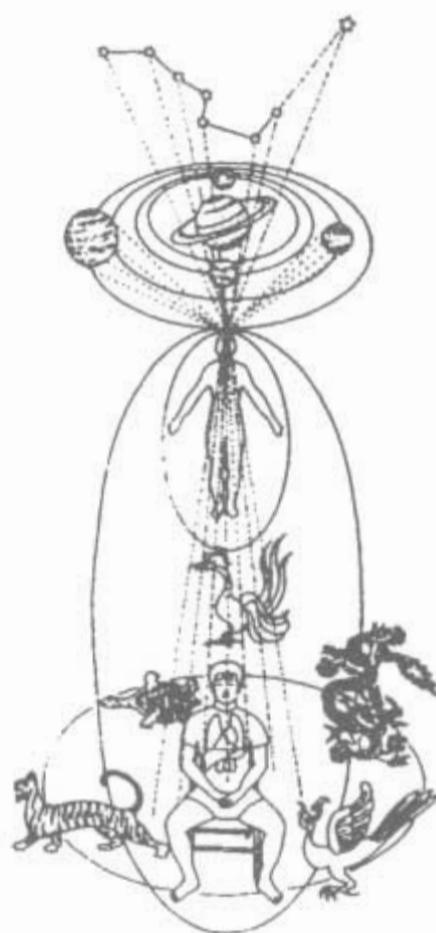
Vous pouvez voir aussi la division des niveaux de la Forme Curative en Niveau terrestre, Niveau humain ou cosmique, et Niveau céleste. Au niveau terrestre, vous utiliserez les forces, les animaux, et les couleurs des directions pour vous mettre en harmonie avec les énergies qui leur sont associées. Ces énergies sont puisées par le corps par l'intermédiaire des paumes, de la plante des pieds, et du périnée.

Au niveau humain ou cosmique, vous utiliserez les Six Sons Curatifs et la boule de Chi pour vous mettre en harmonie avec les énergies associées. Ces énergies sont attirées dans le corps par le 3^e œil, et elles viennent du devant.

Au Niveau céleste, vous utiliserez les planètes et leurs couleurs pour vous mettre en har-

monie avec les énergies associées. Ces énergies sont puisées par le corps à travers le sommet du crâne.

Vous devez maîtriser tous les niveaux préparatoires du Tai Chi Chi Kung avant d'aborder la Forme Curative. Quand vous avez atteint ce niveau, l'enracinement, le spirilage, le Yin et le Yang, les tendons, la structure, et tous les autres principes du Tai Chi, auront tellement été intégrés dans la forme que vous pratiquez, que vous n'aurez plus à y penser; ils arriveront simplement tout seuls – aussi aurez-vous le loisir de vous détendre et d'absorber l'énergie curative.



| Direction | Nord | Est | Sud | Ouest | Centre |
|-------------|--------------|-------------------|----------------|---------------|------------------|
| Elément | Eau | Bois | Feu | Métal | Terre |
| Energie | Emmagasine | Dilate | Libère | Rassemble | Equilibre |
| Organe Yin | Reins | Foie | Cœur | Poumons | Rate et pancréas |
| Organe Yang | Vessie | Vésicule biliaire | Intestin grêle | Gros intestin | Estomac |
| Couleur | Bleu | Vert | Rouge | Blanc | Jaune-Doré |
| Animal | Tortue bleue | Dragon vert | Faisan rouge | Tigre blanc | Phénix doré |
| Planète | Mercure | Jupiter | Mars | Vénus | Saturne |

Il importe aussi que vous ayez une expérience du niveau avancé de la méditation de la Fusion des Cinq Eléments. Cette méditation met en contact le pratiquant avec les diverses énergies des directions et leurs couleurs, planètes, et animaux associés.

Quand vous abordez la Forme Curative pour la première fois, concentrez-vous simplement sur l'organe associé à chaque direction. Regardez la représentation des organes dans un livre d'anatomie; sachez à quoi ils ressemblent, et quelles sont leurs fonctions. Puis pendant l'exécution de la forme, vous pouvez visualiser l'organe. La Pratique du Sourire Intérieur et des Six Sons curatifs vous familiarisera aussi avec la localisation des organes et leur énergie.

Quand vous refaites les exercices, concentrez-vous seulement sur une seule association par organe: couleur, puis animal, puis planète. Inspirez la couleur. Représentez-vous l'animal venant vers vous. Représentez-vous la planète, et sentez son énergie s'absorber en vous. Après vous être familiarisé avec les associations de cette manière, vous pouvez toutes les combiner en une seule forme.

Il est également particulièrement utile, pendant l'accomplissement de la Forme Curative, d'incorporer les Six Sons Curatifs basés sur la direction de Saisir la Queue de l'Oiseau. Cela aide à harmoniser le mental avec l'énergie particulière et à inciter l'organe à émettre une vibration curative, qui libérera les énergies négatives accumulées, et nourrira les énergies positives.

PRATIQUE: LA FORME CURATIVE

Nous ne reprenons pas en détail la description de la forme du Tai Chi Chi Kung, mais nous donnons seulement ici une récapitulation des énergies aux niveaux terrestre, cosmique et céleste de la Forme Curative. Vous pouvez diviser la pratique pour mettre en œuvre la Forme Curative combinée, ou vous pouvez travailler avec d'abord ce qui est le plus apparent, pour aborder par la suite les énergies plus subtiles. La chose la plus importante qu'il faut avoir à l'esprit, concernant cette forme, c'est qu'elle doit être utilisée pour la santé intégrale, du mental et du corps. Aussi, une attitude mentale correcte, et un bon contrôle émotionnel, sont essentiels.

Quand vous êtes face à une direction particulière pendant l'accomplissement de la forme

du Tai Chi Chi Kung, absorbez l'énergie dans les organes associés. Déplacez le Tan Tien et la boule de Chi pour masser cet organe. Pendant l'exécution d'une forme complète, vous activerez ainsi tous les organes.

Posture Wu Chi

Se servir de la Posture Wu Chi pour sourire au cœur, nourrit le corps entier d'un sentiment d'amour, de joie, et de bonheur, qui donnera le ton pour vos pratiques curatives.

Nord

Vous commencez la forme Curative du Tai Chi face au Nord. Dans cette direction, les reins et la vessie se connectent avec l'élément Eau, la force de la Terre, et la Tortue Bleue. Energétiquement, la Direction Nord se connecte avec l'Etoile polaire, la planète Mercure, et avec la phase énergétique de rassemblement et de conservation.



Face au Nord: Nourrissez les reins avec l'énergie de l'Etoile Polaire.

Souriez et soyez conscient de vos reins et de votre vessie. Sentez la Qualité aqueuse de la faculté de collecter et de conserver entrer en vous. Les os et les dents sont aussi connectés avec le Nord (ils sont gouvernés par les reins); aussi, quand vous recueillez l'énergie, infusez-la en eux. Puissez dans la force de la Terre, sur le plan horizontal septentrional, la couleur bleue et la Tortue.

Quand vous reculez en arrière, faites reculer la boule de Chi dans les deux reins. Appuyez sur les reins en utilisant votre mental et une légère contraction de l'estomac. Quand vous pivotez sur la gauche, appuyez sur le rein gauche, le pressant. Quand vous pivotez sur la droite, appuyez sur le rein droit. Quand vous relâchez, le rein se détend, attirant plus d'énergie en lui.

L'énergie de Mercure vient d'en haut. Mercure alimente les reins en pouvoir. Attirez l'énergie de la planète Mercure dans la vessie et les reins. Représentez-vous la couleur bleue de Mercure; ressentez son pouvoir curatif renforcer vos reins, votre vessie, et vos os.

Ouest

L'Ouest est en connexion avec les poumons et le gros intestin, qui sont associés à l'élimination. L'énergie de l'Ouest est associée à l'élément Métal, une forme très condensée d'énergie. Quand nous faisons entrer cette énergie dans les poumons, nous prenons courage.

La couleur associée est le blanc. Quand vous pouvez visualiser ces organes pendant que vous exécutez la forme, vous recevez un pouvoir de guérison.

Souriez aux poumons, et sentez une force blanche de l'Ouest qui vient à vous. Demandez à un Tigre Blanc de l'Ouest de vous donner plus d'énergie.

Sentez la boule de Chi se déplacer. Quand vous rentrez la poitrine et que vous videz les poumons, vous pouvez respirer dans l'arrière des poumons et le bas de l'abdomen.



Quand vous êtes face à l'Ouest, attirez l'énergie du Tigre Blanc de l'Ouest dans vos poumons.

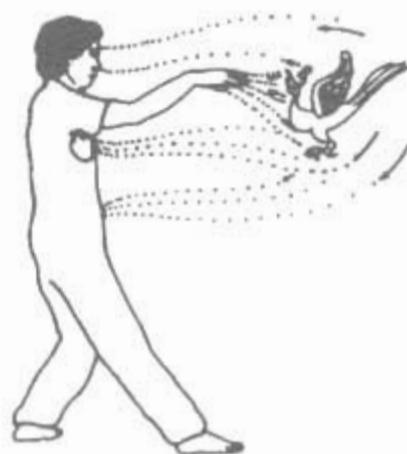
Quand vous avez une bonne connexion avec l'Ouest, connectez-vous avec la force céleste, la planète Vénus. Représentez-vous la planète, et prenez conscience de la force blanche qui descend. Cela requiert du pouvoir mental. Veillez particulièrement à rentrer la poitrine et à vider les poumons quand vous poussez vers l'extérieur.

Sud

Le Sud est en connexion avec la force du Feu. L'énergie est dilatante et irradiante et est

d'un grand secours pour le cœur et la circulation du sang.

Souriez au cœur. Sentez l'énergie déployante, irradiante de l'amour. Quand vous vous sentez joyeux et heureux, dilaté et radieux, vous trouvez tout merveilleux. Souriez au cœur et à l'intestin grêle. La couleur rouge est très importante pour le cœur et l'intestin grêle. Le feu est nécessaire à la digestion. Le cœur aussi a besoin de feu pour faire circuler le sang.



Du Sud, faites entrer l'énergie de Feu du Faisan Rouge dans votre cœur.

Quand vous accomplissez la Forme face au Sud, sentez le cœur irradier une couleur rouge. Abaissez le sternum et soyez conscient du cœur. Appelez le pouvoir du Faisan Rouge, l'animal du Sud, pour qu'il vous renforce et vous protège au côté Sud.

Elargissez votre conscience et concentrez-vous sur la planète Mars. Absorbent sa couleur rouge, d'en haut jusque dans votre cœur.

Est

L'Est est connecté au foie et à la vésicule biliaire. La couleur est le vert. L'énergie est expansive et en croissance, comme un arbre. Les tendons sont aussi en connexion avec l'Est.



Face à l'Est, faites entrer l'énergie verte de l'élément Bois dans votre foie.

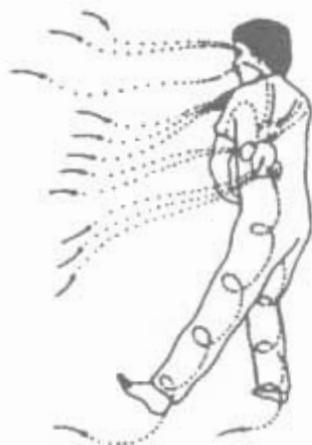
Quand vous pivotez vers l'arrière, pressez et massez le foie avec la boule de Chi. Apprenez à utiliser le Tan Tien, où la force originelle est emmagasinée. Quand vous reculez, vous revenez au Centre et vous appuyez sur la rate. Veillez à vous abaisser vers l'arrière, appuyant sur le foie et la vésicule biliaire.

Evoquez le Dragon Vert, l'animal de l'Est.

Soyez conscient de la planète Jupiter. Elle a une formidable quantité d'énergie, qui peut profiter au foie et à la vésicule biliaire.

Centre

Le Centre est associé à la rate, au pancréas, à l'estomac, et à la force terrestre. L'énergie équilibrée, harmonisante du Centre, peut être mieux absorbée à partir des positions de fermeture : Reculer, Wu Chi, et Hun Yuan. Quelle que soit la direction à laquelle vous faites face, quand vous «reculez», connectez-vous avec l'énergie jaune, et absorbez-la. Attirez vers vous le Phénix jaune, au-dessus de votre tête.



En reculant, absorbez l'énergie jaune du Centre dans votre rate et votre estomac.

Mettez-vous en connexion avec la lumière curative jaune de la planète Saturne. Quand vous reculez sur la jambe arrière, appuyez avec la boule de Chi sur la rate et le pancréas.



13

La Pratique de la Respiration de la Peau et des Os

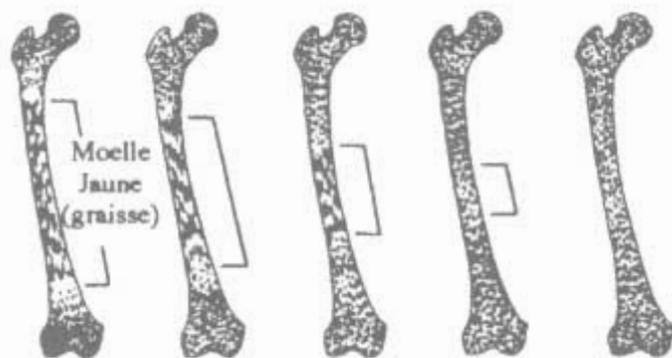
Etant donné que le squelette est le fondement et le cœur de notre structure physique, pour maîtriser le Tai Chi Chi Kung, il faut apprendre à activer, énergétiser et transformer les os et la moelle.

Cela fait des siècles que les artistes martiaux chinois intègrent diverses pratiques de Chi Kung dans leur entraînement, pour exercer et développer les os. Dans le Tao Curatif, nous introduisons ces pratiques dans le cadre du Chi Kung de la Chemise de Fer et du Nei Kung de la Moelle des Os (Chi Kung de la Chemise de Fer III). Dans la Chemise de Fer, les principales pratiques qui ont pour dessein d'activer les os sont la Respiration des Os, la Respiration de la Peau, et la régénération de la Moelle.



Respiration des Os dans la Posture Etreindre l'Arbre
du Chi Kung de la Chemise de Fer.

Dans toutes ces pratiques, nous faisons pénétrer de l'énergie dans les os. Cela supprime la graisse de la moelle des os, et laisse ainsi de la place à la croissance de la moelle, accroissant notre capacité à produire des globules sains.



La pratique prolongée de la Respiration des Os aide à dégraisser les os, alimentant ainsi une nouvelle croissance de la moelle rouge.

Les globules, en retour, nourrissent le corps et l'aident à résister à la maladie. La moelle des os ronds, comme ceux des bras, des jambes, et de la colonne vertébrale, produisent des globules rouges. Les globules rouges apportent l'oxygène et les éléments nutritifs à toutes les cellules du corps. La moelle des os plats, comme ceux du crâne, des côtes, et des hanches, produisent les globules blancs, les soldats du système immunitaire. Un sang sain est ainsi essentiel pour avoir un corps sain.

Ces pratiques renforcent aussi la matrice osseuse. La force de la matrice est essentielle-

ment la force structurale des os. La matrice osseuse est le principal magasin de calcium du corps. La matrice osseuse emmagasine aussi le Chi d'une façon inhabituelle: l'os est une des rares substances sur terre, avec le cristal de quartz, qui ait des propriétés piézo-électriques. Cela signifie que la charge électrique des os s'accroît en proportion de la pression exercée sur les os.

Le Tai Chi Chi Kung est l'un des meilleurs exercices qui soient au monde pour exercer une pression sur les os, parce que nous mettons l'accent sur le transfert des muscles aux os du rôle de soutien du poids du corps, dans chaque mouvement. En outre, nous alignons notre structure osseuse de façon que la force mécanique générée dans chaque mouvement passe par tous les os. La pression produite avive et active l'énergie emmagasinée dans les os.

Les cellules qui constituent le tissu osseux matriciel sont parmi les plus vivantes du corps. Les cellules du tissu osseux s'alignent les unes sur les autres selon le type de force à laquelle elles sont soumises. Dans le Tai Chi Chi Kung, les os sont soumis à une force simultanément verticale et horizontale, qui se manifeste en tant que spirale. La conséquence en est que les cellules osseuses se forment en un treillis spiral dense, créant ainsi des os incroyablement durs.

Les Taoïstes croient que les particules cosmiques que nous absorbons au moyen de la Respiration de la Peau et des Os sont les éléments qui constituent nos corps, nos cellules, nos organes. Quand nous attirons ces particules, nous accroissons immédiatement notre énergie. Dans le Tai Chi Chi Kung, nous nous occupons des techniques d'exercice des os plus fondamentales. Mes livres précédents, *Le Chi Kung de la Chemise de Fer I* et *le Nei Kung de la Moelle des Os*, donnent une information profonde sur le processus de la respiration des os et les techniques additionnelles pour renforcer le Chi dans la moelle osseuse.

La Respiration des Os, la Respiration de la Peau et la régénération de la Moelle, exercent tous la moelle des os, mais ils le font de façons différentes. En réalité, tous ces exercices sont souvent rassemblés sous l'appellation de respiration des os; dans le contexte de ce chapitre, nous les distinguons.

Première étape: Respiration par les doigts. Aux étapes initiales de la Respiration des Os, le mental et les yeux sont utilisés pour attirer et absorber les énergies extérieures.

1. Utilisant le mental et les yeux, inspirez par l'extrémité des doigts.

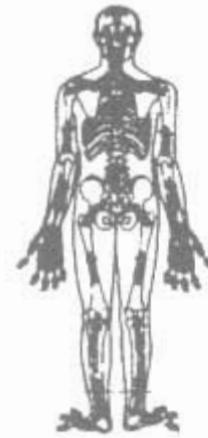


2. Dirigez l'énergie vers la tête, puis faites-la descendre au milieu du dos. Avec de la pratique, vous la dirigerez plus bas, le long des jambes jusqu'aux pieds.

Étapes deux et trois. Respiration par les orteils et pratique simultanée



A la deuxième étape de la Respiration des Os, inspirez par les orteils jusqu'aux fémurs, au sacrum, et à la colonne vertébrale.

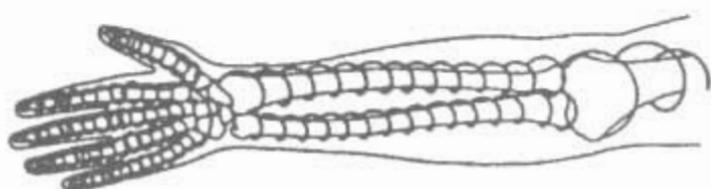


A la troisième étape, inspirez simultanément par les doigts et les orteils.

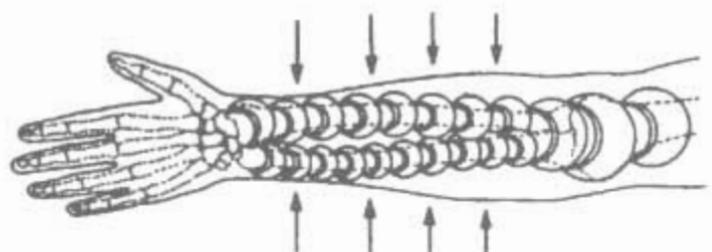
Dans la Respiration des Os, nous utilisons le pouvoir de notre mental pour attirer le Chi extérieur par les extrémités des doigts, les orteils, et les os saillants du corps, le répandant dans tout le squelette.

Dans la respiration de la Peau, les centaines de milliers de pores et de follicules pileux de la peau puisent l'énergie dans l'atmosphère. Les follicules pileux et les pores sont les parties du corps qui sont les plus sensibles pour ce qui est

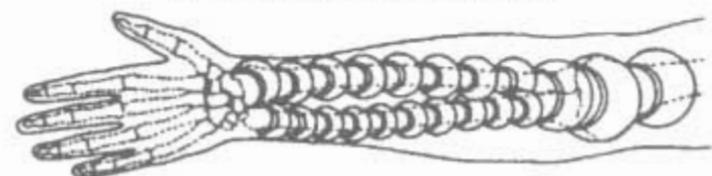
d'attirer les ions, les électrons et les protons de l'air. Le mouvement de la charge électrique dans le corps sous-tend tous les processus métaboliques. En inspirant, nous absorbons le Chi par les pores et les follicules jusqu'à la surface des os; en expirant, nous condensons le Chi dans les os en contractant les muscles près de l'os. Nous appelons aussi ce processus «compression des os».



1. Spiraler l'énergie



2. Inspirez le Chi de l'extérieur, l'accumulant autour des os



3. Presser l'énergie sur les os

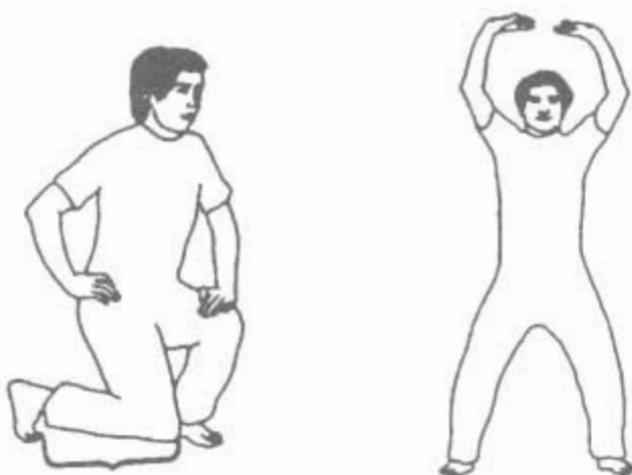
La respiration de la Peau et la Respiration des Os sont des compléments efficaces à la respiration par le nez. La surface extérieure de la peau est beaucoup plus grande que celle du nez seule, et elle a ainsi un plus grand potentiel pour attirer l'énergie.

La régénération de la Moelle est un processus plus passif. Nous absorbons certes le Chi extérieur comme dans les autres pratiques, mais cette absorption n'est pas coordonnée avec notre respirations. Nous nous ouvrons pour recevoir le flux de Chi descendant du Ciel, par le sommet de notre crâne, et les paumes de nos mains, le flux ascendant de la Terre par les paumes de nos mains, la plante de nos pieds, et le périnée, et le flux horizontal de l'atmosphère ou Chi cosmique par le 3^e œil. En somme, nous absorbons le Chi par toute la peau, dans les os, et les pratiques de la Respiration de la Peau et de régénération de la Moelle se fondent en une seule pratique. L'énergie de régénération de la Moelle est très douce; comme une brume lumineuse, cette vapeur nettoie et énergétise la moelle de nos os avec les énergies Yin, Yang, et neutres.

EXERCICES FONDAMENTAUX

Régénération de la Moelle, Respiration des Os et de la Peau

1. Prenez une posture très simple, la Posture Céleste, avec les pieds parallèles, écartés l'un de l'autre de la longueur d'une jambe (du genou aux orteils). Les bras sont levés au-dessus de la tête, les coudes pliés, les paumes en l'air.



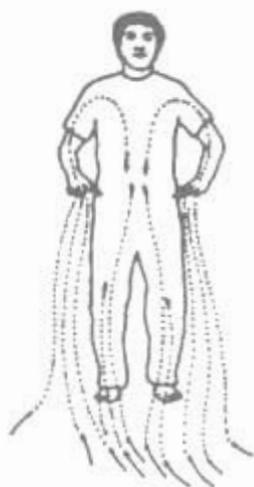
2. Utilisez votre mental pour absorber la Force céleste. Elle peut apparaître dans l'œil de votre mental comme une brume violette légère émanant de l'étoile polaire. Absorberez l'énergie par le sommet de votre crâne et les paumes de vos mains, et dans vos os. Sentez la brume violette nettoyer la moelle de vos os, de haut en bas.



Absorber la Force céleste

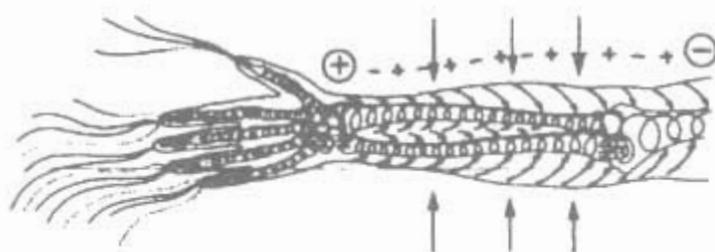
3. Abaissez les mains de façon qu'elles soient devant au niveau de la taille avec les paumes orientées vers le bas. C'est la Posture de la Terre.
4. Absorberez l'énergie de la terre, la force négative de la Terre Mère, par les plantes de vos pieds, le périnée, et les paumes de vos

mains. L'énergie de la Terre peut apparaître à l'œil de votre mental comme une brume jaune. Sentez-la laver vos os comme s'il s'agissait d'une vapeur purifiante.



Absorber la Force de la Terre

5. Quand vous ressentez les forces céleste et terrestre, et que vous les avez conduites au nombril, concentrez-vous sur la peau. Vous pouvez utiliser vos mains pour frotter légèrement votre peau. Soyez attentif aux sensations à la surface.
6. Inspirez, et absorbez le Chi de l'atmosphère – ions, protons, électrons, particules de lumière – dans la peau, et jusqu'à la surface extérieure des os. Sentez vos follicules pileux se comporter comme des paratonnerres ou des antennes, attirant l'énergie à l'intérieur.
7. Expirez, contractez légèrement les muscles en les rapprochant des os, et pressez le Chi dans les os. Sentez-le se condenser dans les os, les chargeant. Vos os seront ressentis comme pleins, en expansion et distendus, comme électriques.



En inspirant par l'extrémité de doigts et la peau, en accumulant, spiralant, et pressant l'énergie dans les os, on crée une impulsion électrique.

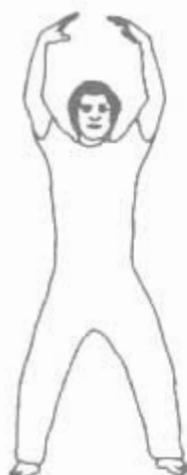
8. Inspirez à nouveau. Soyez conscient des reins et du centre sexuel; ces centres aident à absorber les particules dans l'os pour refaire de la moelle. Expirez un peu. Reposez-vous, relâchez votre souffle et sentez la peau respirant d'elle-même pendant un nombre de respirations allant de six à neuf.

Régénération de la Moelle du Ciel et de la Terre

1. Baissez les bras et gardez-les arrondis, paumes vers le haut, comme pour écopper l'énergie de la Terre.

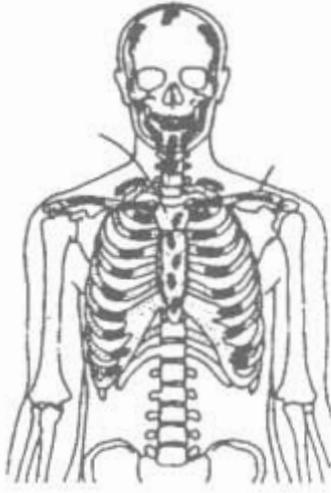


2. Inspirez, et sentez l'énergie de la Terre monter aux plantes des pieds et au périnée. Contractez légèrement l'anus et inspirez l'énergie montante jusqu'au sacrum. Inspirez en faisant monter l'énergie jusqu'à D-11, poussant la colonne vertébrale légèrement vers l'arrière. Continuez de la même façon jusqu'à D-5, C-7, la base du crâne, et le sommet du crâne.



3. Soyez conscient de la présence de la Grande Ourse et de l'Etoile Polaire au-dessus de vous. Inspirez. Vous pouvez sentir quelque chose de très lourd dans la partie supérieure du crâne. Utilisez l'énergie céleste pour régénérer la moelle osseuse. Relâchez, et sentez juste la charge céleste positive descendre en nettoyant à travers le crâne, le cerveau, les vertèbres cervicales, les clavicules et le sternum.

4. Absorberez l'énergie à travers la cage thoracique et activez la moelle qui produit les globules blancs. Faites descendre l'énergie jusqu'aux vertèbres dorsales et lombaires, puis aux hanches et aux tibias. Sentez la lumière violette laver les os. Soyez simplement en repos, respirez doucement, et laissez le processus agir de lui-même.



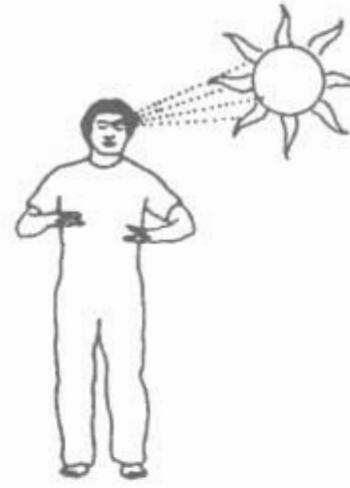
Respirez dans les clavicules, le sternum, et les côtes.

5. Soyez entièrement détendu, au repos, et continuez à respirer doucement. Soyez conscient de vos plantes de pieds et des paumes de vos mains, et sentez la lumière jaune monter de la terre; laissez-la nettoyer la moelle des os, des jambes au sacrum, à la colonne vertébrale (régions lombaire, thoracique, cervicale), au cerveau, et au-delà. (Les mains ont été graduellement élevées au-dessus de la tête.)
6. Faites l'exercice 10 ou 20 fois.

Lavage Solaire de Moelle

La lumière du soleil, surtout celle du matin (visualisée comme étant violette et jaune), active l'énergie de la moelle osseuse. Vous pouvez pratiquer en regardant le soleil à l'aube, avant que sa lumière ne devienne trop brillante.

1. Pour commencer, regardez le soleil, et clignez des yeux rapidement. Puis fermez les yeux. Vous pouvez voir alors du violet et du jaune. Isolez ces couleurs, et absorbez l'énergie dans la peau et les os.
2. Inspirez dans les os et expirez. Détendez-vous. Faites cela quelques minutes jusqu'à ce que vous sentiez que vous possédez la démarche à suivre. Une fois donc que vous avez bien appris cela, l'absorption de l'énergie peut avoir lieu automatiquement.



Absorberez l'énergie du Soleil.

3. La lumière jaune du soleil descend dans la moelle des os, la lavant, l'augmentant, la renforçant. Parfois, quand vous regardez le soleil, vous voyez aussi la lumière rouge. Les os ont aussi besoin de cela. Visualisez cette lumière. Absorberez la lumière par le 3^e œil, la bouche, et la peau, sur l'inspiration; condensez-la et intériorisez-la pour laver la moelle en contractant légèrement les muscles, sur l'expiration.

Le Sourire Intérieur de la Moelle Osseuse

Après avoir accompli le nettoyage de la Moelle osseuse du Ciel et de la Terre, restez debout un moment, et souriez à tout votre squelette. Prenez le temps de sourire à chaque os un à un.

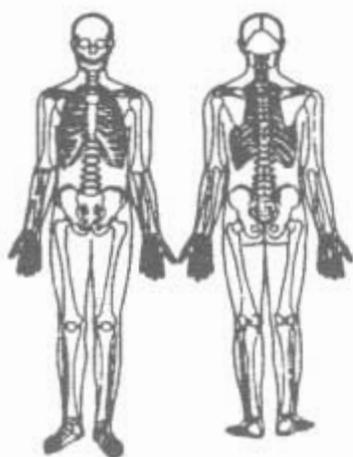
1. Souriez au crâne.
2. Souriez à chaque vertèbre cervicale. Sentez le Chi pénétrer et dilater l'espace intervertébral.
3. Souriez aux clavicules, aux omoplates, à l'humérus, au radius, au cubitus, aux os du poignet et de la main. Souriez spécialement aux articulations, à l'espace articulaire entre les os; sentez le Chi le remplir.
4. Souriez aux vertèbres dorsales, aux vertèbres lombaires, au bassin. Sentez le Chi remplir et dilater l'espace articulaire.
5. Souriez à l'aîne (kua), et sentez le Chi remplir l'articulation iliaque. Souriez à votre fémur, l'un des principaux os producteurs des globules rouges.
6. Continuez de sourire à l'articulation des genoux, et sentez-la se remplir de Chi; souriez à vos os du tibia et du péroné, et aux os et articulations des chevilles et des pieds.

7. Reposez-vous un moment, et ressentez toute la structure osseuse.

INCORPOREZ LA RESPIRATION DE LA PEAU ET DES OS DANS LA FORME DU TAI CHI CHI KUNG

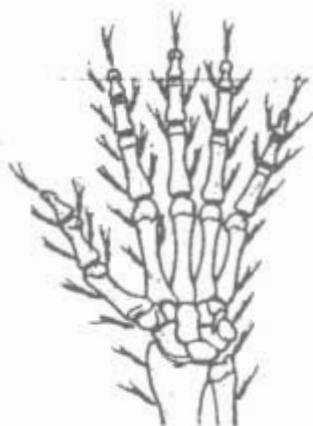
Mouvements Introductifs

Dans cette partie de la Forme, il est important de prendre le temps de sentir tous les os du corps. Il est très utile de consulter un livre d'anatomie pour se familiariser avec l'aspect des os suivants: crâne, colonne vertébrale, partie supérieure des bras et des jambes, mains, pieds, et hanches. Cela permet une visualisation plus précise au cours de la respiration des os.



Le Squelette

Après avoir intimement pris conscience du squelette entier, portez l'attention au cœur et aux reins. Cela active l'énergie de l'esprit et de l'essence, respectivement. Relâchez. Sentez que vous pouvez absorber l'énergie en vous-mêmes.



Les os sont extrêmement poreux et «respirent» toujours

Inspirez l'énergie dans les paumes, les doigts, et particulièrement les pores de la peau. Il est utile de visualiser les tracés de la respira-

tion osseuse suivre ce que vous percevez maintenant comme sensation.

Mouvements Essentiels

Dans la section des Mouvements Essentiels de la forme du Tai Chi Chi Kung, qui est comprise dans Saisir la Queue de l'Oiseau et Simple Fouet dans toutes les directions, le pouvoir du mental-œil-cœur, comme nous l'avons appris dans le travail des Tendons, est très important. Pendant la phase Yin de chaque mouvement, vous pouvez inspirer, absorber l'énergie dans la peau, et la faire descendre jusqu'à la surface des os. Plus vous vous détendez, plus vous absorbez d'énergie. Pendant la phase Yang, vous expirez et condensez l'énergie dans les os.

Utilisez la structure osseuse et le souffle pour renforcer la circulation d'énergie. Sentez la structure osseuse attirer puis compresser l'énergie dans la moelle; représentez-vous les os et souriez-leur pendant toute l'exécution de la Forme.

Quand vous «reculez» (tassement en arrière), cela représente la phase Yin du mouvement; commencez la Respiration des Os en inhalant le Chi par l'extrémité de vos doigts, vos paumes, et le 3^e œil. Quand vous êtes devenu plus compétent, vous pouvez aussi absorber dans d'autres régions et centres, tels que le sommet du crâne, le bout des orteils, les jambes, et la peau.



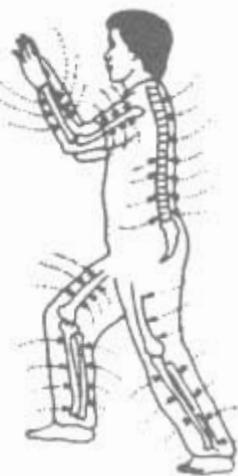
Au cours de la phase Yin de «reculer», commencez la Respiration des Os en absorbant le Chi par l'extrémité de vos doigts.

Quand vous revenez vers l'avant, c'est la phase Yang du mouvement; expirez, et contractez les muscles contre les os, appuyant et condensant le Chi dans les os. Sentez l'énergie pénétrer profondément dans les os. Si vous pouvez vous représenter les os avec leur poro-

sité, leur spongieusité, cela peut être d'un grand secours pour la réussite de l'exercice.



Absorbent l'énergie par le bout des doigts et des orteils.



Pendant que vous allez vers l'avant au cours de la phase Yang, tous les os de votre corps sont ressentis comme poreux, comme une éponge. Sentez tous les os respirer, et utilisez votre mental pour comprimer le Chi dans les os.

Une fois que vous avez commencé et activé la Respiration des Os, vous pouvez dépenser moins d'efforts. Simplement, détendez-vous, et sentez-vous absorber le Chi par le bout de vos doigts, vos centres d'énergie et votre peau pendant l'inspiration, et sentez le Chi se condenser dans les os pendant l'expiration. Continuez d'être conscient de ce processus tout au long de l'enchaînement de Tai Chi. Finalement, vous utiliserez surtout le mental, et très peu la contraction des muscles, pour absorber le Chi dans les os.

Vous devez procéder très lentement à ce niveau avancé de pratique, pour en tirer les fruits. Absorbent l'énergie dans les points comme l'indique l'illustration, lentement et sans heurt, comme si vous retiriez de la soie d'un cocon; si vous tirez trop fort, cela brisera le fil, et si vous ne tirez pas assez fort, il ne viendra pas.

Comme nous l'avons mentionné plus haut, les reins gouvernent les organes sexuels et les

os. Plus vous souriez aux reins et aux organes sexuels, et plus lentement vous procédez, plus efficacement vous pouvez y absorber de l'énergie.

Le jaune, le violet, et le rouge, aident à régénérer la moelle des os. Plus vous vous détendez, avec une bonne structure, plus vous pouvez sentir l'absorption du Chi. Sentez la peau tandis que vous absorbez, et les os quand vous expirez. Absorbent l'énergie dans la peau, dans chaque pore, chaque follicule pileux; vous pouvez vous représenter la peau comme un grand poumon. Transférez la force par la moelle épinière, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents.



L'ouverture des articulations pendant la Respiration des Os est une aide puissante pour absorber le Chi dans les os.

Soyez constamment conscient des phases Yin (inspirer) et Yang (expirer). Sentez réellement que vous nagez dans un océan de Chi, comme si vous deviez vous frayer un chemin dans le Chi pour créer l'action de la respiration des os. Quand vous absorbez le Chi, il se peut que vous sentiez qu'il est très épais. Restez conscient de votre structure, du mouvement du Tan Tien, et particulièrement de vos os. Cette Forme requiert un niveau élevé de conscience, parce que, outre la circulation régulière et totale du Chi dans la structure, il y a un mouvement transversal de l'énergie, depuis la surface entière de la peau jusque dans les os, guidé par le mental-œil-cœur. Dans le Tai Chi Chi Kung, nous devons acquérir une conscience en mouvement plus profonde.

Passage à une autre Direction

Pendant l'exécution de Tenir le Bébé et des Mouvements de Fermeture, bougez très lentement, ou restez immobile pendant un moment, de façon que vous puissiez avoir une chance

réelle de sentir le processus principal du travail avec les centres de respiration et d'énergie. Absorbent l'énergie par les cheveux, le sommet du crâne, et le torse, la faisant descendre par les jambes jusqu'aux plantes des pieds. Concentrez-vous sur tous les points de l'Orbite Microcosmique: le sommet du crâne, le 3^e œil, le point de la gorge, le plexus solaire, le nombril, le centre sexuel, le périnée, le sacrum, la Porte de Vie, D-11, D-5/D-6, C-7, et le Coussin de Jade. Tous ces points absorbent l'énergie avec plus de force quand vous dirigez votre attention sur eux.

Nettoyez le corps entier avec l'énergie nouvellement emmagasinée, de façon que la moelle de vos os soit entièrement nettoyée; votre corps est comme une éponge qui absorbe le Chi externe. C'est particulièrement vrai tout au long de cet exercice, parce que tous les pores de la peau sont ouverts, grâce à la conscience mental-œil-cœur.

MOUVEMENTS DE CLOTURE

Quand vous êtes prêt à finir la forme, souriez à nouveau à votre squelette, puis rassemblez le Chi au nombril.



14

La Pratique de la Structure Intégrée

Les formes qui viennent d'être décrites ont exposé tous les aspects de la structure interne du Tai Chi Chi Kung. La Forme Yin Yang a introduit les trois forces et souligné l'importance du sourire et de la relaxation pour leur absorption. L'alignement et l'utilisation de la structure osseuse donnés dans la Forme Enracinée et celle du Transfert de Chi, confèrent la capacité à absorber et à décharger de grandes quantités d'énergie et à garder une connexion correcte avec les sources céleste et terrestre. La Pratique de l'Activation des Tendons enseigne que le «I», la combinaison de Mental-Œil-Corps, meut l'énergie pour mouvoir le corps. Le Travail du Tan Tien montre comment initialiser le mouvement au centre du corps.

La Pratique Curative rend l'énergie des cinq directions disponible pour leurs organes associés. La Respiration de la Peau et des Os a pour dessein l'absorption du Chi dans les os.

Le Travail de la Structure Intégrée combine toutes les structures internes, osseuse et énergétique, introduites dans les chapitres précédents. Apprendre à se servir de son mental est essentiel pour l'accomplissement du Tai Chi Chi Kung. Des méditations comme l'Orbite Microcosmique et la Fusion des Cinq Éléments, dans lesquelles vous apprenez à contrôler, diriger, condenser, et puiser votre énergie interne, sont ainsi très importantes pour le Tai Chi Chi Kung. Si l'on apprend le Tai Chi sans faire aucune méditation assise, on

aura des difficultés à utiliser le mental pour concentrer l'énergie; il y a trop de choses à apprendre en une seule fois. C'est comme apprendre aux gens à tirer avec les mains gauche et droite, et les deux pieds en même temps. On ne peut maîtriser cela d'un coup.

Le principal avantage que présente une Forme courte comme le Tai Chi Chi Kung, c'est qu'il ne faut pas longtemps pour l'apprendre. Ainsi, vous disposez de plus de temps pour vous consacrer au travail intérieur. Le but premier du Tai Chi, c'est d'avoir une forme extérieure correcte, et d'être capable de l'exécuter automatiquement. Une fois que vous n'êtes plus préoccupé par la forme extérieure, la tâche réelle, c'est d'apprendre à utiliser l'énergie pour chaque posture. Le travail intérieur est ce qui est le propre du Tai Chi, ce qui le distingue des formes extérieures des arts martiaux. Ne pas apprendre l'aspect intérieur du Tai Chi, c'est comme disposer d'une huître, mais ne pas se soucier de regarder à l'intérieur pour y trouver la perle.

BANDER L'ARC

La structure intérieure permet au corps de se comporter de façon unitaire. Un principe essentiel du Tai Chi, c'est de conduire le mouvement avec le corps, et non les mains. Beaucoup de gens tendent à bouger d'abord leurs mains, mais les jambes et les hanches doivent d'abord se mouvoir et porter le reste du corps. Ce Principe s'applique dans les

phases de porter le poids en avant, et de le tirer en arrière.

Porter le poids en arrière est très important. Quand vous vous tassez vers l'arrière, la jambe arrière se plie comme un arc prêt à lancer la flèche. Nous appelons cela «emmagasiner l'énergie». Dans le Tai Chi, vous devez emmagasiner la force à l'intérieur avant de la relâcher. Si cela n'est pas exécuté correctement, cela revient à bander l'arc à moitié avant de lancer la flèche; il n'y a là aucune concentration de puissance.



«Reculer» est comme «Bander un arc».

De même, quand vous vous portez vers l'avant et vers l'arrière, vous devez essayer de rester à niveau égal; n'essayez pas de vous baisser et de vous hausser – vous ne pourriez vous mettre en connexion avec la force de la Terre.



Quand vous «faites un pas», ne rebondissez pas.

Cela a peut-être l'air simple, mais il est certaines personnes pour qui cela ne l'est pas, car elles se sont accoutumées à utiliser leurs mains et leurs bras sans mettre à contribution le reste du corps. Quand vos mains se meuvent seules, vous êtes plus tendu et vous faites obstruction à la circulation du Chi. Quand vous bougez la partie supérieure du corps d'une façon très

détendue et intégrée, cela semble doux et léger, mais en même temps incroyablement puissant. Dans les Classiques du Tai Chi, il est dit: «Mes mains ne se déplacent pas même d'un demi-pouce (d'elles-mêmes)». Il est aussi dit ailleurs: «Mes mains ne sont pas mes mains; mon corps est ma main.» Si vous comprenez cela, vous saisissez un aspect important de la théorie du Tai Chi. Vos mains sont mues par vos jambes, votre colonne vertébrale, et vos tendons. Il semble parfois que ce soient vos mains qui se meuvent, mais ce sont en réalité vos tendons qui s'étirent. Cela fait partie de ce que nous appelons Transformer les Tendons.

Parce que toute la partie supérieure de votre corps est posée sur vos hanches et vos jambes, si votre base bouge, votre corps bouge comme une unité maîtrisée. Quand nous utilisons nos mains et nos bras de façon isolée, nous finissons par nous segmenter.

Il en va de même avec votre mental. Vous devez vous efforcer de pratiquer avec un mental qui demeure centré dans le Wu Chi. Si votre mental erre de pensée en pensée, il devient faible et dispersé.

APPRENEZ A ETRE COMME UN ENFANT

Etudier le Tai Chi, c'est apprendre à redevenir comme un enfant, de corps et d'esprit. Les enfants n'ont pas beaucoup de muscle; aussi se meuvent-ils naturellement avec la structure. A cet égard, un enfant est beaucoup plus souple qu'un adulte qui ne pratique pas le Tai Chi. La voie de la souplesse est la relaxation, le sentiment de joie et de bonheur.

ABSORBER ET DIRIGER L'ENERGIE

Le Tai Chi est d'habitude pratiqué lentement. Le rythme lent, égal, vous donne le temps de vraiment raffiner et perfectionner votre structure, tandis que vous vous exercez dans une grande variété de postures. Une fois que votre structure est correcte tout au long de la Forme, vous pouvez alors entraîner votre mental à diriger votre Chi.

Dans le Tai Chi, vous vous servez de votre mental pour rassembler et diriger l'énergie dans votre corps, puis pour la transformer. Une fois que vous avez appris à transformer votre énergie, vous pouvez déployer votre conscience vers le bas, le devant, vers le haut. Ainsi, vous pouvez déployer votre conscience de plus en plus loin, établissant un lien avec la

Terre, le Ciel, et l'Énergie cosmique, que vous pouvez alors absorber et puiser pour votre usage propre.

Quand vous sentez que vous pouvez puiser l'énergie autour de vous, vous vous mouvez automatiquement très lentement et paisiblement. Vous vous sentez léger, joyeux, vif, et vous sentez la force de vie. Dans le Tai Chi, plus vous vous relaxez et vous souriez à vous-même, plus vous vous mettez en contact avec ce qui est en vous, et plus ainsi vous ressentez de vrai plaisir. Ce n'est pas comme si vous deviez vous dire: «Oh, il faut que je refasse du Tai Chi...».

Je pratique le Tai Chi depuis longtemps, et j'en suis arrivé au point où c'est vraiment mon moment de plaisir. Je peux me passer de TV, d'alcool, des prétendus plaisirs de la vie, mais je ne peux me passer de la pratique du Tai Chi. Pourquoi le Tai Chi est-il un plaisir? Parce que lorsque je pratique le Tai Chi, je ressens du plaisir; j'ai énergie et bonheur, et je ressens ma propre force vitale.

Les gens veulent regarder la TV ou aller en boîte pour boire et fumer, parce que leur vie les ennueie. Pourquoi s'ennuient-ils? Ils n'ont pas de force vitale. Ils ont besoin de quelque chose pour se stimuler et se donner ce qu'ils pensent être plus de force vitale. Mais, de toute évidence, ils font fausse route. Au lieu d'amasser plus de Chi, ils le perdent. Nous appelons cela «perdre le plaisir de l'énergie».

Pour absorber de l'énergie, il est important de commencer par sourire. Sentez-vous détendu, ressentez la joie, ressentez la légèreté au dedans de vous. Souriez à votre corps. Pressez le sol, et connectez-vous avec la Terre Mère. Sentez que vous êtes comme un arbre et étendez-vous jusqu'aux cieux. Ouvrez vos aisselles. Sentez que vous vous ramifiez pour absorber l'énergie qui est tout autour de vous.

PARVENIR A L'UNITE AVEC L'UNIVERS

Dans le système taoïste, et dans le système du Tai Chi, le but ultime, c'est d'atteindre l'unité avec le Tao, l'unité avec la nature. Dans le Tai Chi, vous reflétez cela dans votre corps et votre esprit. Quand vous bougez, vous le faites comme une unité; toutes choses se meuvent d'un seul mouvement. Au lieu d'avoir les mains d'abord, suivies par le corps, suivies par les jambes, si vous pouvez vous mouvoir dans l'unité, vos jambes vous poussent et votre corps tout entier se meut simultanément,

comme une unité. Graduellement, votre sentiment de l'unité du corps grandira.

Votre corps se meut d'un seul bloc, et votre mental procède de même. Gardez votre mental et votre intention complètement centrés sur vos mouvements. Ne laissez pas votre mental errer et s'éparpiller dans des pensées hasardeuses au sujet du passé et de l'avenir. Restez présent. Quand vous allez en avant, servez-vous de votre intention mentale de faire aller toutes choses de l'avant. Quand vous étendez vos mains, étendez aussi votre mental. «Le mental conduit et le Chi suit; le Chi conduit et le corps suit.» Ainsi, dans le Tai Chi, nous pratiquons l'unité du corps, du Chi, et du mental.

Quand nous nous connectons avec les mondes autour de nous, au-dessous de nous, au-dessus de nous, à partir de l'unité intérieure, nous nous sentons intimement connectés avec l'univers. Le *Tao Te Ching* dit: «Portant le corps et l'âme et étreignant l'Un, pouvez-vous éviter la séparation? Pleinement présent et devenu souple, pouvez-vous être un nouveau-né?»



15

L'Acier dans le Coton : Les Applications Martiales

Dans le Tai Chi, il y a huit forces, dont chacune peut être utilisée pour l'autodéfense. Ce sont: 1) pousser vers le haut; 2) pousser vers le bas; 3) dévier à droite; 4) dévier à gauche; 5) spiraler; 6) bloquer; 7) tirer vers l'arrière; 8) créer une force dirigée vers l'avant.

Chacune de ces forces a une application pratique dans chacune des huit composantes spécifiques des mouvements dans la forme: 1) Parer; 2) Reculer; 3) Appuyer; 4) Pousser; 5) Tirer vers le bas; 6) Diviser; 7) Frapper avec le Coude; et 8) Frapper avec l'Epaule.

PARER

Comme nous l'avons vu, il y a deux types de Parade dans la forme du Tai Chi Chi Kung : une Parade Yin (qui est une application de Tenir la Balle) et une Parade Yang. Chacune des huit forces peut être utilisée dans le cadre de ces deux types de Parade.



Parer Yin (Tenir la Balle)



Parer Yang

La Parade Tenir la Balle est un bon exemple de piège. Avec les deux mains en position de réception, Yin, un coup de pied ou de poing

peut être réceptionné et piégé dans une position de blocage. A la suite, étant donné que vous avez une jambe de libre, une force vers l'avant peut être générée avec un coup de pied.



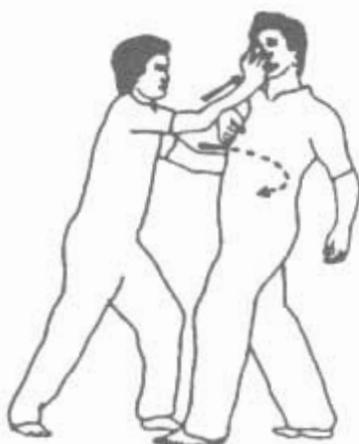
C'est pourquoi il est si important, dans le Tai Chi, d'apprendre à rester en équilibre sur une seule jambe; chaque fois que vous faites un pas et que vous mettez 100% du poids sur l'une de vos jambes, ayez à l'esprit que votre autre jambe est prête à frapper.

Le Parer Yang comprend aussi le «piéger la force», mais avec une attaque Yang, elle peut aussi impliquer dévier le coude (par le coude), puis piéger en plaçant une main sous le menton, et l'autre sur la colonne vertébrale. La

Parade ici fléchit la colonne vertébrale de l'adversaire dans une position non naturelle, et le contraint à la soumission.



Faire dévier la force de l'adversaire sur le côté.



Avec votre main droite, poussez le menton de l'adversaire pour rompre la structure du cou, et simultanément, avec votre main gauche, tirez ses vertèbres lombaires dans votre direction pour briser sa structure vertébrale.



Briser la structure et l'alignement est un but important dans l'application du Tai Chi.

Dans les applications du Tai Chi, point n'est besoin d'agripper ou de tenir pour coincer avec les mains, quand on a affaire à une force dirigée vers soi; un léger contact avec les paumes ouvertes, c'est tout ce qui est requis. Cela s'appelle l'énergie de la main qui adhère, et comprend un effet de levier des poignets et des coudes.



Dans une situation typique d'attaque, quand le bras de votre adversaire se porte en avant pour frapper, vous adhérez au niveau du poignet et vous appliquez le «tirer en arrière» (laissant l'adversaire aller vers l'avant) au niveau du coude. Cependant, comme dans tous les arts martiaux, une tentative de quelque chose comme les «mains qui adhèrent» dans une région spécifique, n'est jamais garantie, et ainsi, les actions sont toujours des combinaisons multiples pour diviser la force dirigée contre soi dans un certain nombre de directions divergentes.



Dans la Parade Yin, utilisez l'énergie de la main qui frappe pour rompre la structure du poignet et la force du coude de l'adversaire.

Tout l'objectif du Tai Chi, c'est d'empêcher que la force dirigée contre vous ne vous atteigne. Le corps est, au plus, large d'un pied ou deux; aussi, en utilisant les huit forces à votre avantage, avec un mouvement du corps bien préparé, gracieux et coordonné, ce qui était auparavant une menace devient une application de ce qui a été pratiqué dans la Forme.

Par l'utilisation de la Parade, la force est divisée en deux composantes parmi les huit forces susmentionnées. Par exemple, vous pouvez faire dévier sur la droite un coup de poing qui vous est destiné, et en même temps piéger la jambe avant de votre adversaire avec votre propre jambe avant. Vous pouvez alors continuer avec une brève poussée vers le bas et une forte poussée spiralante vers le haut,

venant des hanches, pour finir. C'est vraiment une stratégie «diviser pour vaincre».

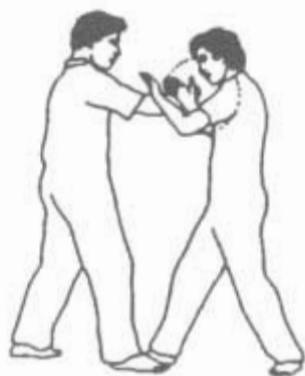


Piégez la jambe avant de l'adversaire avec votre jambe avant, faisant en sorte que son genou se bloque et soit surétiré.

Combinaison de Parade

Combiner la Parade avec Pousser et Appuyer est réalisé grâce à l'utilisation de la même série: Parer, pousser vers le bas, puis appliquer Pousser ou Appuyer pour l'assaut final. Pour vous protéger, tout ce dont vous avez besoin, c'est de vous soucier de garder un espace autour de vous, d'environ un pied de diamètre, de façon à éviter le coup qui vient.

Parer et appuyer



1. Combinant Parer et Appuyer, faites doucement dévier le coup de poing droit de votre adversaire vers votre droite.
2. Une fois que sa force est neutralisée, unissez votre paume droite et votre poignet gauche.



3. Guidez la force de votre adversaire vers le bas. Absorberez-la dans votre jambe arrière, rassemblant de l'énergie pour appuyer..
4. Relâchez votre énergie emmagasinée depuis votre jambe arrière, et rejetez-le en arrière en utilisant la fonction Appuyer. Votre jambe de devant peut aussi attaquer et piéger sa jambe, simultanément.

Parer et pousser



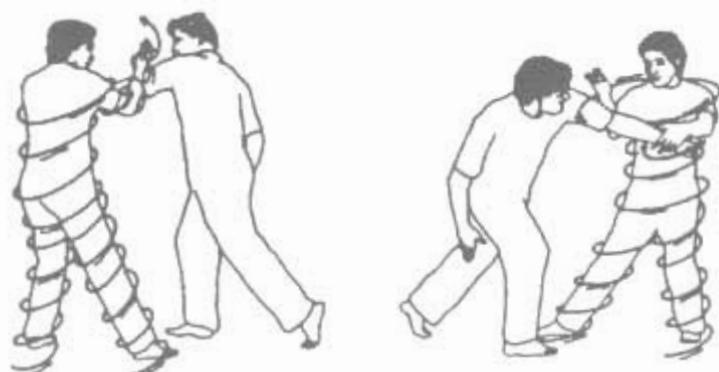
1. Utilisez Parer et Pousser pour adhérer doucement à sa main droite en position de frapper et la détourner du côté droit. Ayez à l'esprit qu'il ne faut pas utiliser la force: vous avez seulement besoin que son coup de poing vous manque de la distance d'un pied.
2. Quand votre adversaire commence à reculer, commencez votre poussée avec un mouvement vers le bas pour coincer son bras contre son corps.



3. Continuez à exercer votre Poussée, le dirigeant maintenant vers le haut, utilisant la force spiralante à partir de vos jambes et de votre colonne vertébrale.

RECULER

Dans Reculer, la force piègeante est encore utilisée pour éliminer le coup qui nous est adressé. Cela est suivi par une Pression et un retournement de l'avant-bras sur le coude de l'adversaire, coordonné avec une force spirale venue des hanches, qui fait tourner l'adversaire jusqu'à ce qu'il soit renversé, les épaules bloquées.



Le Reculer peut être aussi utilisé en combinaison avec le mouvement de tassement, simplement pour éviter le coup qui vient. Ce mouvement doux d'autodéfense fait que le coup est dévié et que l'adversaire est entraîné par sa propre force.

Une application plus sévère du Reculer, consiste à tirer l'adversaire vers le bas, comme si vous faisiez claquer un fouet (son bras), pour envoyer un mouvement ondulant remontant le bras jusqu'à la région des épaules. Cela appliquerait toute la force aux vertèbres cervicales ou lombaires, causant un grand, et irréparable, dommage.

La sévérité de ce contre équivaut à celle de celui qui est mentionné plus haut, qui consiste à mettre une main sous le menton et l'autre sur la colonne vertébrale, ce qui cause une torsion anormale des vertèbres. Le degré de dommage infligé et la sévérité de la contre-attaque vont de l'inoffensif au mortel dans les applications du Tai Chi.

APPUYER

Appuyer est bien illustré par le trigramme K'an du *I Ching* (le Livre des Mutations): Yang à l'intérieur, et Yin à l'extérieur. K'an symbolise le danger, comme le loup déguisé en mouton. Dans le Tai Chi, c'est la puissance de l'acier enveloppé dans du coton. Le bras extérieur reste très détendu et sensible tandis que vous exprimez la force par le bras intérieur. A cause de cela, il est très difficile pour votre adversaire de sentir votre intention par votre

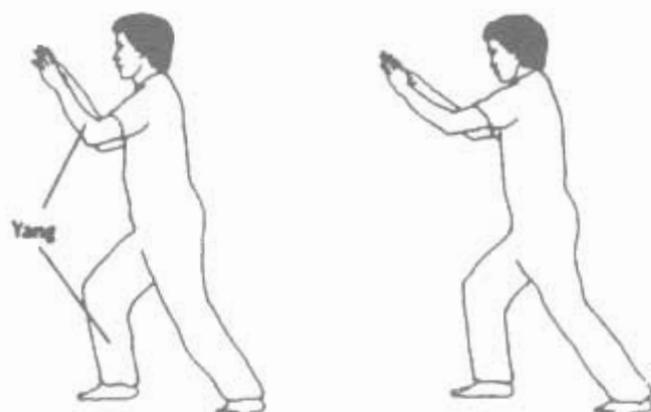
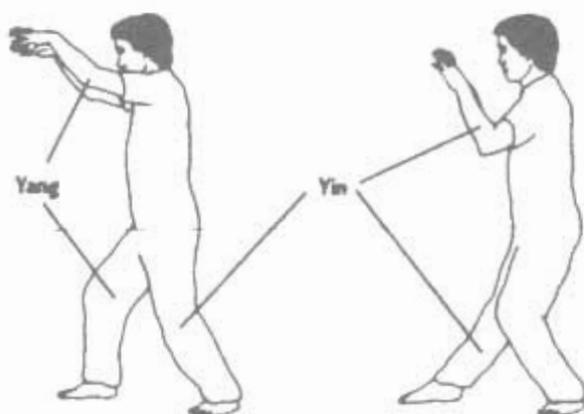
bras extérieur, et la puissance que vous libérez avec le bras intérieur est soudaine, inattendue.

Appuyer est appliqué quand l'adversaire essaie d'immobiliser vers le haut votre bras extérieur en le bloquant contre votre corps. Vous reculez le corps pour créer plus de place et alors joindre la main qui est en arrière au bras extérieur, et appuyer vers l'avant. Pour déraciner votre adversaire, appliquez d'abord la force dans une direction descendante, puis enchaînez en appliquant une force ascendante.

Une autre application d'Appuyer est de contrer le Reculer de l'adversaire.

POUSSER

Bien que dans le Pousser, on semble appliquer une force égale avec les deux mains, dans la réalité, ce n'est pas cela. Si vous faisiez cela, il vous faudrait un double poids. Dans le Pousser, vous devez vous rappeler les principes du Yin et du Yang. Quand le poids est sur la jambe gauche, la jambe gauche est Yang. Aussi votre main droite est-elle votre main de pouvoir ou main Yang, tandis que la main gauche est Yin, la main réceptive et sensible. Votre main Yin sera sensible au point faible de votre adversaire, pour que votre main Yang sache où attaquer. Quand vous faites porter le poids vers l'avant, dans la jambe droite, le Yin et le Yang permutent soudain; la main gauche devient Yang, et la droite, Yin. Aussi, si votre adversaire opposait de la résistance à l'attaque de votre main droite, il pourrait être déséquilibré quand votre main droite deviendrait soudain



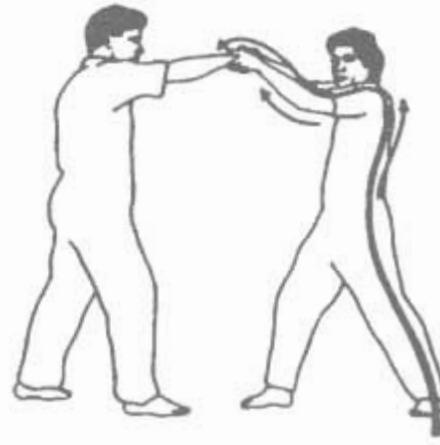
douce et accommodante, et que la résistance attendue ne serait plus là. Au même moment, vous faites porter l'attaque sur la main gauche, et vous le poussez.

Certaines personnes pensent que Pousser n'est pas très dangereux ni efficace dans les arts martiaux, étant donné que l'adversaire n'est pas blessé et qu'il peut revenir à la charge. Il est vrai qu'une Poussée peut être très douce, et peut ne pas blesser l'adversaire. Mais dans beaucoup de situations, ce peut être tout ce dont on a besoin pour calmer les ardeurs d'un agresseur. Quand celui-ci voit combien il vous est facile de l'écartier, mais que vous le faites sans le blesser, il peut se dégriser rapidement, et mettre un terme à son attaque. A notre époque, il est bon de connaître les techniques martiales qui peuvent venir à bout d'un adversaire, sans lui faire de mal. Si vous ne savez pas affronter un agresseur autrement qu'en frappant avec les pieds et les poings, vous pouvez aggraver une situation sans nécessité.

Cela dit, si la situation exige une approche plus agressive, la Poussée peut être un mouvement dévastateur. Une Poussée rapide appuyée par toute votre structure peut causer des dommages terribles à votre adversaire. La force explosive ondulatoire d'une Poussée peut disloquer les os, déchirer les organes internes, et causer des lésions vertébrales traumatiques. Si vous avez affaire à plusieurs agresseurs, vous pouvez aussi utiliser la Poussée pour projeter un adversaire sur l'autre, en jeter un à terre, contre un mur ou un arbre, ou lui faire dévaler une pente. Ne sous-estimez pas la puissance de la Poussée!

TIRER VERS LE BAS

Quand votre adversaire envoie son poing vers vous ou exerce une poussée horizontale dans votre direction, vous faites dévier sa force en vous y unissant et puis en la dirigeant soudainement vers le bas. Utilisez tout le poids de



vos corps pour faire cela avec l'énergie de «reculer». Cela peut causer une lésion cervicale à votre adversaire – aussi veillez à mesurer la puissance que vous utilisez.

DIVISER

La force divisante est utilisée dans toute application du Tai Chi. Elle utilise le principe de diviser pour vaincre. En général, quand un adversaire attaque, vous voulez diviser sa force en trois directions. Votre jambe attaque sa jambe et la pousse dans une direction; l'une de vos mains guide son corps dans une deuxième direction, tandis que l'autre main appuie dans une troisième direction. Votre adversaire ne sait pas vers quelle direction se tourner, et il est facilement culbuté (voir illustrations du Simple Fouet).

Une autre application de «Diviser», divise la force de votre adversaire en deux. Par exemple, dans le «se tasser en arrière» entre Appuyer et Pousser, quand votre adversaire essaie de vous pousser des deux mains; quand vous vous tassez en arrière, levez les deux bras entre ceux de votre adversaire, et déployez-les doucement vers l'extérieur, comme un coin fendant une bûche. Vous pouvez alors contrer avec Pousser ou Appuyer, Attaque du Coude, ou Coup d'Epaule (voir illustrations ci-dessous). Ne vous déployez pas trop loin; vous avez seulement besoin de veiller à ce que les mains de votre adversaire s'éloignent de votre corps. Tout ce qui pourrait être fait de plus est superflu, et donnera à votre adversaire une

occasion supplémentaire de sentir ce que vous faites, et de prendre sa revanche.

ATTAQUE DU COUDE

Si un adversaire frappe avec le poing, agrippez son coude, pliez-le, et poussez-le vers le haut pour renvoyer sa force en direction opposée. Quand vous faites cela, vous pouvez utiliser le coude même de votre adversaire pour faire levier, pour frapper son menton, sa poitrine, son estomac, ou sa cage thoracique avec la pointe de votre coude. Vous pouvez aussi avec le coude procéder à une contre-attaque plus dévastatrice.



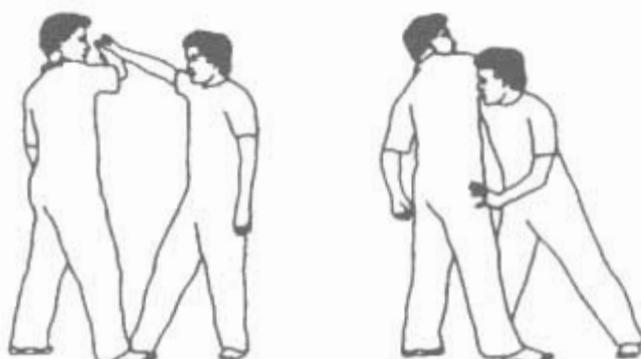
Il y a quelque 18 techniques du coude, à peu près le même nombre que celui des techniques de paume. Une attaque du coude est très puissante, spécialement quand vous savez comment mettre votre poids total et votre structure totale derrière votre coude. Vous pouvez briser les côtes de votre adversaire grâce à la densité des deux os qui composent le coude. Encore une fois, faites attention quand vous attaquez avec le coude; vous êtes plus fort que vous ne l'imaginez.

COUP D'ÉPAULE

L'épaule peut aussi être utilisée comme une arme efficace contre une attaque. Après une Parade, si l'arrière de l'épaule de votre adversaire est exposé, vous pouvez arrondir votre épaule et la projeter contre lui. Un coup d'épaule peut être porté soit sur le côté, soit au milieu du corps de l'adversaire.

Ce type d'attaque doit être fait en arrondissant les omoplates, ce qui empêche le choc de vous causer des dommages, à vous-même. C'est une autre raison pour laquelle un choix soigneux du potentiel de l'attaque est important.

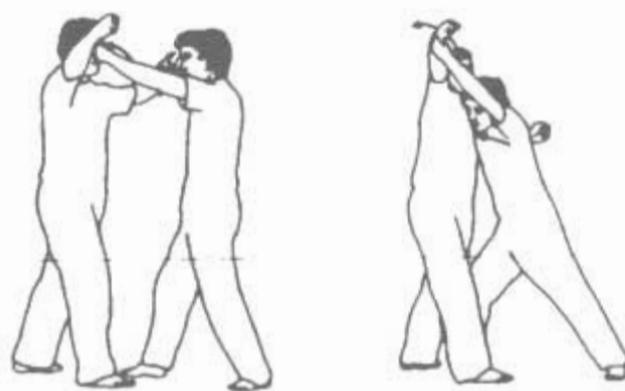
Coup d'Épaule 1



1. Détournez l'attaque de votre adversaire vers la droite.
2. Attaquez sa poitrine avec votre épaule droite.

En particulier, si les bras de l'adversaire sont levés, laissant ses flancs exposés, un léger mouvement de compression peut vous permettre de frapper votre épaule contre sa cage thoracique ou son sternum. Votre poids entier est dirigé du sol à la hanche à l'épaule, ce qui crée une collision frontale entre l'extrémité de votre épaule et une région vulnérable du corps de l'adversaire.

Coup d'Épaule 2



1. Divisez la force de votre adversaire.
2. Attaquez son sternum avec votre épaule.

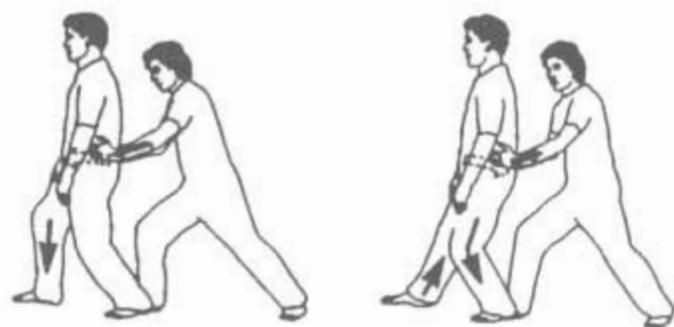
Nous commettons souvent l'erreur de penser que nos mains et nos pieds sont nos seules armes. En Tai Chi, ayez toujours à l'esprit que c'est le corps entier qui est votre arme. Si un adversaire vous agrippe le poignet ou le coude, détendez-vous; laissez-le prendre votre main, tandis que vous pliez votre bras et que vous attaquez avec votre épaule. Un coup d'épaule

peut faire craquer les os, disloquer les articulations, et mettre KO un adversaire.

FORCE DE TASSEMENT

Se tasser en arrière est très important, pour fournir une force efficace à vos contre-attaques; autrement, c'est comme Bander un arc à moitié avant de lancer la flèche. Dans le Tai Chi, rassemblez votre force à l'intérieur, avant de la libérer. L'accumulation interne mène à une attaque contrôlée, dirigée, et plus puissante. Le fondement intégral de la force de tassement, c'est la connexion avec la terre, pour donner de la force à votre attaque. Il est donc important de ne pas se hausser ni de se baisser – on serait dans l'incapacité de se connecter avec la force de la Terre.

S'exercer avec un Partenaire pour la Force de Tassement



1. Demandez à votre partenaire de vous pousser les hanches de l'arrière.
2. Faites porter votre poids par votre jambe arrière et poussez en arrière avec la force de votre jambe de devant.



La Force de Tassement fournit la puissance dans Tirer vers le Bas.

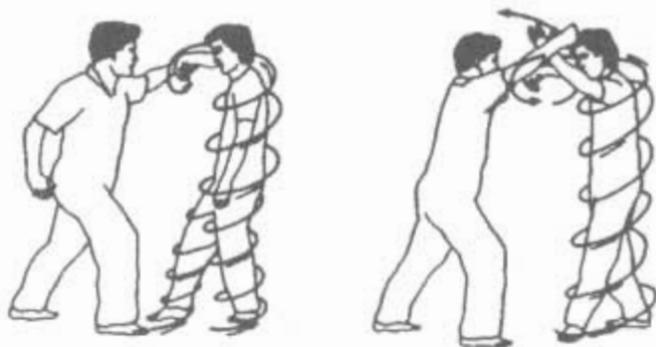
LE SIMPLE FOUET

Le Simple Fouet peut être considéré comme un moyen de dévier les forces d'une attaque des deux mains successives. D'abord, le Bec de la Grue est utilisé pour trouver le contact avec le poignet dans la première attaque de l'adversaire (du même côté que le bec). Le bec

est utilisé pour détourner cette main sur le côté en la crochetant de l'extérieur et en la tirant vers l'extérieur.

Puis, dans le mouvement Atteindre le Ciel, l'intérieur de l'autre poignet dévie la deuxième attaque de l'adversaire depuis l'intérieur, la détournant vers l'extérieur. A ce moment, l'adversaire tient son bras à l'écart, et est vulnérable à toute une gamme d'attaques dirigées contre le milieu de son corps.

Application de Simple Fouet



1. Faire dévier son coup de poing gauche avec le Bec de la Grue vers votre droite.
2. Faire dévier son coup de poing droit vers votre gauche avec Lever les Bras au Ciel.



3. Accrochez sa jambe de devant et tirez-la vers vous.
4. Poussez son menton en arrière avec la Poussée d'une seule Main.

Le Simple Fouet est ainsi nommé, parce qu'il peut réellement agir comme un fouet. A la suite de la Parade, le bec peut être porté comme un coup de fouet pour «donner un coup de bec» à l'adversaire sur ses muscles trapèzes par exemple. Il est très douloureux pour l'adversaire de se faire toucher par la minuscule pointe de bec, dans laquelle vous avez mis toute votre force et tout votre poids, en restant détendu. Le bec peut aussi être utilisé pour toucher des points vitaux sur la surface du corps de l'adversaire, comme les espaces interarticulaires et intervertébraux. Le centre de la gorge et l'aine sont aussi des régions très vulnérables à une attaque avec le bec.

JAMBE FAUCHANTE

Vous apprenez la Jambe Fauchante à partir de la Marche du Tai Chi. Vous pouvez avoir une chance de «faucher» la jambe de votre adversaire parce qu'il doit défendre les trois parties de son corps: supérieure, moyenne, et inférieure. Cela peut être hors de son niveau de conscience. Quand vous faites la Jambe Fauchante, votre jarret doit être durci pour que vous n'ayez pas de douleur. Si vous faites un balayage avant, ce sera jarret contre jarret, et le jarret le plus fort l'emportera. Pour la Jambe Fauchante de face, placez votre pied derrière le pied de l'adversaire, tournez le pied vers le haut sur le talon, crochetez en contournant l'arrière de la jambe de l'adversaire, et fauchez vers le bas en tordant sa cheville avec votre jarret. Cela peut être fait à partir de l'intérieur ou de l'extérieur de la jambe.



Les maîtres du Tai Chi utilisent cette technique de «fauchage» pour mener une attaque double, l'une au-dessus, l'autre au-dessous. La Jambe Fauchante peut être utilisée dans pratiquement toutes les étapes d'une attaque et d'une contre-attaque au cours d'une confrontation.

INCORPORER LES APPLICATIONS DANS LA FORME

Quand vous pratiquez le Tai Chi tout seul, vous devez vous voir utiliser chacune des applications ci-dessus dans l'autodéfense. C'est pourquoi le Tai Chi est souvent appelé «boxe de l'ombre». Cela améliore l'aspect plus pratique, à savoir vous protéger avec le Tai Chi, ainsi que créer une capacité consciente à diriger l'énergie, de façon qu'elle rende les mouvements beaucoup plus efficaces pendant l'application effective.

Il y a beaucoup d'autres applications du Tai Chi, qui seront décrites plus en détail dans notre prochain livre, *Tai Chi Chi Kung II*.



16

La Danse du Tao

Le Taoïsme est une façon de vivre qui peut être exprimée par le Tai Chi. La pratique du Tai Chi combine le travail d'évolution du corps, du mental, et de l'énergie, en trouvant équilibre et coordination entre ces aspects de notre être. Cependant, quand la pratique est terminée, le Tao ne cesse pas. Le même processus d'unité du corps, du mental et de l'énergie, doit continuer dans la vie quotidienne.

UNITE AVEC LE TAO

Le Tai Chi met l'accent sur la création d'une unité à l'intérieur de soi-même, et entre soi-même et le Tao. On entreprend cela au moyen de quelques niveaux différents de pratique.

SE MOUVOIR COMME UN TOUT

Se mouvoir avec la force du Chi et la laisser se mouvoir avec soi, permet d'absorber et de combiner l'énergie extérieure dans la force vitale. A ce niveau, l'unité avec le Tao commence quand on apprend à bouger son corps d'une façon intégrée. Par la sensibilisation, le Chi est mis en harmonie avec le corps.

Il y a une unité d'ensemble automatique dans les actions des animaux inférieurs, tandis que chez les humains, tout tend à être séparé : les mains des jambes, le mental du corps et de l'esprit. On s'en aperçoit quand les gens bandent leurs muscles et se blessent quand ils essaient de soulever, tirer ou pousser des

objets. C'est parce qu'ils n'utilisent pas leur corps d'une façon intégrée. Leur mental, leurs mains, leurs jambes, et leur dos, œuvrent tous séparément, ce qui a pour conséquence d'innombrables blessures dorsales, déchirures du genou, et épaules démisées chaque année.

CONSCIENCE DANS LE MOUVEMENT

La conscience dans le mouvement est très importante dans la pratique du Tai Chi. Les gens, habituellement, dissocient leur mental de leur corps, souvent faisant une chose tandis que leur mental pense à quelque chose de tout à fait autre.

Dans le Tai Chi, nous nous concentrons sur les détails les plus infimes de notre façon de nous déplacer, de respirer, et d'utiliser notre intention mentale. Avec une pratique régulière, cette conscience commence à irriguer notre vie quotidienne. Grâce à cette conscience accrue dans la pratique, les dangers de la vie ordinaire – blessures, erreurs, et accidents – sont grandement réduits.

UNITE AVEC LA NATURE

La division est le signe des temps, que ce soit la séparation par pays d'origine, l'héritage culturel, la coutume ethnique ou la religion, le sexe, la race, l'âge, ou le statut économique. En conséquence, nous nous considérons comme séparés de la nature, et nous imaginons que nous pouvons polluer l'environnement

sans nous faire à nous-mêmes le moindre mal. Nous devons réaliser que nous ne pouvons continuer à exister que si nous vivons en harmonie avec l'univers et la nature.

Le rôle des abeilles dans la nature est de polliniser, celui des bactéries, de recycler les matériaux dégradables, et celui des vers de préparer la terre à de nouvelles germinations. En l'absence de chaque aspect de la nature, il n'existerait qu'une montagne de mort. Toute chose, de l'arbre à la pierre, a sa fonction dans la nature, et cependant nous nous laissons aliéner dans le fondement de notre propre être.

Le mouvement du Tao est un écoulement continu du Yin au Yang; le jour s'écoule dans la nuit, le soleil se substitue à la lune, et l'hiver donne naissance à l'été. Tous ces aspects de la nature participent à un cycle sans fin, gardant l'univers en équilibre. Cela, nous pouvons en faire l'expérience par la pratique du Tai Chi.

Le Tao

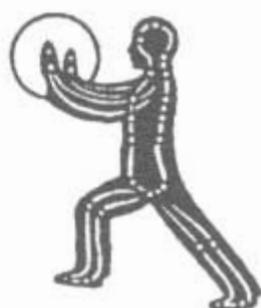
Le Tao est plus qu'une simple philosophie ou un exercice intellectuel. C'est un véritable mode de vie, grâce auquel les divers niveaux de pratique, s'ils sont pleinement exécutés, peuvent donner du plaisir, du bonheur, et réaliser l'accomplissement.

Le Tao est la voie de l'harmonie avec la nature et l'univers, qui a guidé la civilisation chinoise pendant des milliers d'années. Mais la seule façon de tirer les bienfaits réels du Tao, c'est de le cultiver et de le pratiquer. Pour parler simplement, c'est: «Si vous le faites, vous l'avez; si vous ne le faites pas, vous ne l'avez pas.»

Le Tai Chi Chi Kung est une partie du Tao – la danse du Yin et du Yang. Tous les principes du Tao sont inclus dans la pratique du Tai Chi Chi Kung. Pratiquez chaque jour, et vous deviendrez vous-même une incarnation du Tao. Equilibre, harmonie, et unité, seront présents dans tout ce que vous ferez; vous parcourrez la vie avec Wu Wei, le sans-effort, ne «faisant rien», mais ne laissant rien de non fait.

ANNEXE 1

Préparations énergétiques pour le Tai Chi Chi Kung



LE SOURIRE INTERIEUR

Le Sourire Intérieur est une puissante relaxation et une technique d'autoguérison qui utilise l'énergie de bonheur et d'amour comme un langage pour communiquer avec les organes du corps. Un sourire véritable transmet une énergie aimante qui a le pouvoir de calmer, d'équilibrer, et de guérir.

Si vous apprenez à sourire intérieurement aux organes et aux glandes, tout votre corps se sentira aimé et apprécié. Le Sourire Intérieur commence aux yeux et au point entre les sourcils (3^e œil). Les yeux sont liés au système nerveux autonome, lequel à son tour est connecté à tous les muscles, organes, et glandes.

En tant que l'une des premières parties du corps à recevoir des signaux, les yeux font en sorte que les organes et les glandes accélèrent leur activité en cas de tension ou de danger, et la ralentissent quand la crise a passé. Quand les yeux se relaxent, ils activent le système nerveux parasympathique et provoquent la relaxation de tout le corps.

Quand vous activerez l'énergie aimante, vous sentirez l'énergie du Sourire Intérieur inonder tout le corps, comme une cascade. C'est un instrument très puissant et très efficace, pour contrer le stress.

Comment Faire le Sourire Intérieur

Il y a trois parties vitales à chaque phase du Sourire Intérieur. D'abord, dirigez votre atten-

tion vers une partie spécifique de votre corps. Ensuite, souriez-lui; envoyez-lui un réel sentiment d'amour, de gratitude, et d'estime, pour le rôle qu'elle joue dans la santé et le bon fonctionnement du corps. En troisième lieu, sentez cette partie du corps se détendre et vous sourire en retour.

1. Tenez-vous debout, en posture Wu Chi (cf. ch. 5) ou asseyez-vous sur le bord d'une chaise avec les deux mains placées l'une sur l'autre confortablement, et posées sur le haut des cuisses. Gardez les yeux fermés et respirez normalement. Suivez la respiration jusqu'à ce qu'elle devienne sans heurt, tranquille, profonde, égale, calme, et douce.
2. Détendez le front. Imaginez-vous dans votre lieu favori. Evoquez le spectacle, les sons, et les sensations de ce lieu, dans l'œil de votre mental. Puis imaginez que vous faites la rencontre soudaine de quelqu'un que vous aimez. Représentez-le (ou la) vous, vous souriant de façon aimante et radieuse. Sentez-vous baigner dans la chaleur de ce sourire, qui comme un rayon de soleil darde dans vos yeux. Sentez vos yeux se détendre et répondre avec un sourire qui leur est propre.
3. Représentez-vous le Chi curatif de la nature – l'énergie fraîche des torrents des montagnes, des océans – comme un nuage doré d'énergie aimante et bienveillante devant vous. Nous appelons cela l'énergie du Plan Humain Supérieur de l'atmosphère, le Chi

- du Ciel et de la Terre, ou la force des Particules Cosmiques. Adressez l'énergie souriante des yeux à cette énergie des Particules Cosmiques autour de vous, l'attirant dans le 3^e œil. Sentez les sourcils se relaxer et s'élargir. Spiralez l'énergie dans le 3^e œil; sentez-la qui amplifie le pouvoir de votre sourire.
4. Laissez la conscience souriante s'écouler sur les joues, descendre aux muscles maxillaires et à la langue, puis par le cou et la gorge, apaisante, relaxante, sur son passage.
 5. Souriez au thymus et au cœur. Sentez-les s'ouvrir comme des fleurs au matin, avec l'amour, la joie, et le bonheur, sourdant d'eux.
 6. Souriez aux autres organes; poumons, foie, pancréas, rate, reins, organes sexuels, et système reproducteur. Remerciez chacun d'entre eux pour leur travail de conservation de votre santé, de votre vitalité. Ainsi s'achève la première partie du Sourire Intérieur.
 7. Faites revenir votre attention aux yeux, et rechargez l'énergie de votre sourire. Puis absorbez encore de la lumière dorée de la force des Particules Cosmiques.
 8. Roulez la langue autour de la bouche jusqu'à ce que vous ayez accumulé de la salive. Souriez à la salive et amenez l'énergie souriante et la lumière dorée dans la salive, la transformant en un nectar curatif.
 9. Avalez la salive en deux ou trois fortes déglutitions. Suivez-la avec votre conscience dans sa descente le long de l'œsophage, souriant à son passage, sentant le nectar curatif adoucir et rafraîchir l'œsophage. Continuez de sourire pendant tout le parcours: estomac, intestin grêle, vésicule biliaire, gros intestin, rectum, anus, rate, et urètre. Remerciez ces organes pour leur travail de don de l'énergie par l'ingestion, la digestion, l'absorption, et l'élimination. Ainsi s'achève la deuxième partie du Sourire Intérieur.
 10. Ramenez votre attention à vos yeux, et rechargez votre sourire. Puis, à nouveau, mettez-vous en connexion avec la lumière dorée de la force des Particules Cosmiques.
 11. Souriez au cerveau, aux hémisphères, gauche et droit, et à la glande pituitaire, au thalamus, à la glande pinéale. Puis souriez à la colonne vertébrale, vertèbre par vertèbre, remerciant chacune pour son travail de protection de la moelle épinière, de soutien du squelette. Cela met un terme à la troisième phase du Sourire Intérieur.
 12. Ramenez votre conscience à vos yeux encore une fois, et rechargez votre énergie souriante.
 13. Souriez au corps entier, particulièrement à tout endroit ressenti comme fatigué, douloureux, faible, vide, ou tendu. Douchez ces parties avec le nectar curatif de votre attention souriante.
 14. Enfin, souriez au nombril, et rassemblez-y l'énergie.

Pour les hommes: Partant du centre du nombril, spiralez l'énergie de façon centrifuge dans le sens des aiguilles d'une montre, faisant 36 révolutions. Veillez à ne pas faire d'anneau extérieur de la spirale plus large qu'un pamplemousse; décrire un cercle au-dessus du diaphragme fait circuler trop d'énergie dans le cœur et sur-stimule les émotions, tandis que faire un cercle au-dessous de l'os pubien envoie trop d'énergie dans le système reproducteur, où elle peut être perdue par l'éjaculation (ou les règles, pour les femmes). Quand vous avez achevé ces révolutions, spiralez de façon centripète dans la direction opposée (mouvement en sens inverse des aiguilles d'une montre) 24 fois, finissant au centre du nombril.

Pour les femmes: Spiralez l'énergie de la même façon, mais commencez à spiraler à partir du nombril dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre (sénéstrorsum), et respirez de façon centripète dans le sens des aiguilles d'une montre.

LA MEDITATION DE L'ORBITE MICROCOSMIQUE

La méditation de l'Orbite microcosmique éveille, fait circuler, et dirige le Chi dans le Canal de Contrôle, qui monte de la base de la colonne vertébrale au sommet du crâne, et au Canal de Fonction, qui descend le long de la ligne médiane antérieure. Une pratique zélée de cette ancienne méthode ésotérique élimine le stress et la tension nerveuse, énergétise les organes internes, répare les tissus endommagés, et instaure un paisible sentiment de bien-être.

Les méditations de l'Orbite Microcosmique renforcent aussi le Chi Originel et enseignent les bases de la circulation du Chi. Elles permettent aux paumes, aux plantes des pieds, au

3^e œil, et au sommet du crâne, de s'ouvrir. Ces localisations spécifiques sont les points principaux auxquels l'énergie peut être absorbée, condensée, et transformée en force vitale fraîche et nouvelle.

Comment Pratiquer la Méditation Fondamentale de la l'Orbite Microcosmique

Les Classiques du Tai Chi disent: «Le mental se meut, et le Chi suit.» Ainsi, quand vous centrez votre attention sur un endroit spécifique du corps, vous y activez automatiquement le Chi. Par le simple acte d'attention, vous liez consciemment le cerveau aux récepteurs sensoriels de cet endroit. Le système nerveux, à son tour, crée des changements locaux dans la circulation capillaire, l'activité musculaire, et la circulation lymphatique.

Tous les mouvements de ces systèmes exigent de l'énergie; cette énergie, nous l'appelons Chi. Les sensations de ces changements énergétiques peuvent être subtils ou importants. Elles se caractérisent par des impressions de chaleur, de picotement, de battement, de dilatation, de vibration, ou d'effervescence. Vous pouvez avoir une ou plusieurs de ces sensations selon votre sensibilité ou votre expérience de la méditation ou du Chi Kung. Ne vous tracassez pas si vous n'avez que peu de sensations, ou pas du tout au début; centrez juste votre attention à chaque point, et, que vous le sentiez ou non, le Chi circulera.

Avec de la pratique, vous commencerez à sentir le Chi se déplacer d'une manière plus vive.

1. Commencez avec le Sourire Intérieur. Comme vous l'avez fait pour le Sourire Intérieur, prenez la posture Wu Chi (voir ch. 5), ou asseyez-vous sur le rebord d'une chaise avec les mains confortablement enlacées et reposant sur le haut des cuisses. Gardez les yeux fermés et respirez normalement. Suivez le souffle jusqu'à ce qu'il devienne lisse, tranquille, profond, égal, calme, et doux. Souriez aux lignes antérieure, médiane et postérieure, pour détendre et harmoniser le corps, la respiration, et le mental. A la fin, souriez au Tan Tien inférieur, mais n'y accumulez pas encore l'énergie.

2. Activer le Chi Original dans le Tan Tien inférieur. Concentrez votre attention sur le Tan Tien inférieur, respirant naturellement

en utilisant la respiration abdominale normale. Servez-vous de l'intention pour créer un sentiment de chaleur dans le Tan Tien inférieur. Ressentez-le comme le réservoir de votre Chi Original, la batterie principale de tout votre système énergétique. Imaginez que chaque respiration est comme un soufflet, attisant le feu dans le Tan Tien inférieur. Gardez la conscience en ce lieu, jusqu'à ce que vous sentiez que le Tan Tien inférieur est rempli de Chi.

- 3. Commencez à mouvoir l'énergie dans le Canal de Fonction.** Portez la conscience au nombril et concentrez-vous là jusqu'à ce que vous sentiez que l'énergie s'est rassemblée en ce point. Puis amenez l'attention au centre sexuel (Palais du Sperme, Palais des Ovaires). Quand vous sentez que vous l'avez suffisamment accumulée là, procédez de même pour le périnée (Porte de la Vie et de la Mort).
- 4. Dirigez l'énergie à travers le Canal de Contrôle.** Quand vous avez accumulé beaucoup d'énergie à un point, déplacez la conscience au point voisin. A partir du périnée, continuez à concentrer l'énergie à chaque point de la colonne vertébrale jusqu'à la tête: coccyx, hiatus sacral, Porte de Vie, D-11, Coussin de Jade, Sommet du Crâne, et point entre les sourcils (Troisième Œil).
- 5. Connectez les deux canaux.** Portez l'attention au bout de la langue. Touchez le palais avec le bout de la langue, connectant les deux principaux canaux de l'Orbite Microcosmique. Appuyez la langue contre le palais, et relâchez-la, de 9 à 36 fois. Cela active le point palatal et permet à l'énergie de s'écouler par le Canal Fonctionnel.
- 6. Réalisez la circulation dans le Méridien de Fonction.** Dirigez votre attention à chaque point le long du Méridien de Fonction, au Centre de la Gorge, au Centre du Cœur, au plexus solaire, et à nouveau au nombril. Cela représente un cycle de l'Orbite Microcosmique. Il se peut que vous remarquiez moins de sensation dans le Méridien de Fonction, parce qu'il y a sept voies parallèles par lesquelles l'énergie peut descendre, et devenir ainsi plus diffuse.
- 7. Continuez de faire circuler l'Orbite Microcosmique.** Faites circuler l'énergie dans tout le cycle au moins 9 ou 10 fois. A mesure que vous êtes plus expérimenté,

vous pouvez augmenter le nombre de circulations à 36, 72, 108, ou 360.

A un certain moment, il se peut que vous sentiez que l'énergie commence à se mouvoir d'elle-même. C'est bon signe; si ça arrive, n'essayez pas de la freiner, laissez-la simplement circuler à son rythme propre.

Se Connecter au Chi du Ciel, de la Terre et de l'Homme

1. Une fois que vous vous êtes ouvert à l'Orbite Microcosmique, ouvrez les plantes de vos pieds à la terre, et laissez l'énergie de la Terre remonter dans vos jambes jusqu'au périnée, pour rejoindre l'Orbite Microcosmique. Il se peut que vous perceviez cette énergie comme une fraîche lumière bleue avec l'œil du mental.
2. Quand l'énergie atteint le sommet de la tête, ouvrez le point du sommet du crâne pour recevoir la force céleste et l'unir avec l'Orbite Microcosmique. Vous pouvez expérimenter cela comme une chaude lumière violette venant de l'Etoile Polaire.
3. Quand l'énergie atteint le 3^e œil, détendez les sourcils et reconnectez-vous avec la force des Particules Cosmiques dont vous avez fait l'expérience pendant le Sourire Intérieur. Laissez cette lumière dorée s'unir avec l'Orbite Microcosmique.
4. Quand vous avez terminé, guidez l'énergie au nombril et rassemblez-la, en la spirant 36 fois à l'extérieur, et 24 fois à l'intérieur (mouvements centrifuge et centripète), comme à la fin du Sourire Intérieur.

Passez au moins une ou deux semaines à vous concentrer sur l'accomplissement de l'Orbite Microcosmique, avant d'entreprendre l'apprentissage de la forme du Tai Chi Chi Kung. Lisez attentivement le livre intitulé *Eveiller l'Énergie Curative Par le Tao* et *Eveiller la Lumière Curative du Tao*, spécialement les parties question-réponse. Cela vous aidera énormément tout au long de votre vie.

Pour Ceux qui ont des Difficultés à Exécuter l'Orbite Microcosmique

Il faut à certains plus de temps qu'à d'autres pour réussir à exécuter l'Orbite Microcosmique, selon leur niveau d'énergie, état de santé, le nombre d'obstructions dans les canaux, et la durée du temps nécessaire à la suppression de ces obstructions.

1. Si au bout de deux semaines vous n'avez pas accompli l'Orbite Microcosmique avec succès, inversez le courant de la circulation d'énergie, centre par centre, partant du dernier point que vous avez atteint.
2. Passez plus de temps à la Porte de la Vie.
3. Puis faites descendre l'énergie au périnée, et le long de la partie postérieure des jambes, jusqu'au point des Reins sur les plantes des pieds.
4. Puis, remontant par le côté intérieur des jambes, revenez au périnée.
5. Puis continuez à remonter jusqu'au Centre sexuel, puis au nombril, puis au plexus solaire. Passez une semaine à vous concentrer sur le point du plexus.
6. Puis allez au point du Cœur et passez une semaine à vous y concentrer.
7. Puis avancez jusqu'au point de la Gorge, et passez-y une semaine.

Ce processus ouvrira le Canal de Fonction. Une fois que vous avez ouvert le Canal de Fonction, amenez l'énergie au bout de la langue, connectant ainsi cette voie avec le Canal de Contrôle. Votre Orbite Microcosmique doit maintenant fonctionner correctement. Sinon, concentrez-vous sur n'importe quel point de la colonne vertébrale qui semble obstrué, en passant une semaine sur chaque point que vous sentez obstrué, et vous devriez être assuré du succès.

MEDITATION DEBOUT DU CHI KUNG DE LA CHEMISE DE FER

Le Chi Kung de la Chemise de Fer est l'un des aspects martiaux du système du Tao Curatif. C'est aussi un fondement important pour le travail tant curatif que spirituel. Le Chi Kung de la Chemise de Fer développe le pouvoir intérieur, et permet d'obtenir une bonne condition corporelle, grâce à des techniques simples qui construisent et emmagasinent le Chi. Ces techniques vous aident aussi à vous enraciner à l'énergie de la terre, qui garde le corps centré et équilibré.

Le Chi Kung de la Chemise de Fer comporte beaucoup d'aspects. Nous présentons ici les éléments fondamentaux qui vous sont indispensables dans votre pratique du Tai Chi Chi Kung.

Pour maîtriser pleinement la Chemise de Fer, vous devez étudier personnellement avec un instructeur qualifié. Vous pouvez vous

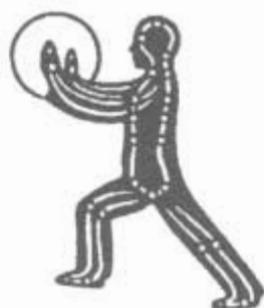
reporter aussi au livre *Chi Kung de la Chemise de Fer* et *Nei Kung de la Moelle des Os*.

Éléments de Base du Chi Kung de la Chemise de Fer: L'Embrassade de l'Arbre

1. Tenez-vous debout, pieds parallèles, séparés l'un de l'autre d'une distance égale à celle qui sépare le genou des orteils. Pliez légèrement les genoux comme pour vous accroupir. Tordez doucement les jambes vers l'extérieur comme pour les visser dans le sol. Inclinez légèrement le sacrum et le coccyx vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez que les pieds sont fermement appuyés contre le sol. Arrondissez les omoplates, détendez la poitrine, et tenez la tête droite. Positionnez les bras comme s'ils étreignaient un arbre, en gardant les coudes baissés. Pointez les pouces vers le haut, mettez les extrémités des autres doigts face à face, et écartez doucement les doigts en les étirant jusqu'à ce que les tendons deviennent durs, mais sans tension. Gardez le poids en équilibre sur le point de la Source Bouillonnante des pieds. Sentez tout le squelette en parfait alignement avec la gravité.
2. Laissez le corps se balancer légèrement d'avant en arrière, et de droite à gauche, pour s'ouvrir à l'Énergie de la Terre qui jaillit.
3. Pratiquez la Respiration en Soufflet: quand vous inspirez, appuyez le diaphragme vers le bas et dilatez le bas de l'abdomen, des côtes, et du dos au niveau de la taille. Quand vous expirez, soulevez le diaphragme et rentrez l'estomac. Prenez une seconde pour chaque respiration complète (inspiration et expiration). Répétez cela de 18 à 36 fois.
4. Pratiquez toutes les étapes de l'Orbite Microcosmique dans cette position. Si les bras sont fatigués, baissez-les, mais maintenez leur position circulaire.
5. Pratiquez la Respiration des Os et la Régénération de la Moelle (voir ci-dessous).
6. Terminez en rassemblant l'énergie au nombril.

ANNEXE 2

Physiologie du Tai Chi par Albert L. Chan



L'art martial chinois traditionnel du Tai Chi se développa au cours d'innombrables années d'expérience et de pratique. Cependant, en Occident, avec le développement des sciences, beaucoup de gens s'interrogèrent sur la base de cet immense accroissement de pouvoir qui peut être obtenu par la pratique. Pour répondre à ceux qui se posent ce genre de question, nous présentons ici les prémisses d'une investigation scientifique menée par Albert L. Chan, Docteur en physique.

LA STRUCTURE INTERNE

Le squelette humain, considéré comme un système, est un véhicule de pouvoir biomécanique. La puissance mécanique peut être transférée d'une extrémité du système à l'autre, pourvu que tous les composants soient en alignement correct (c'est pourquoi la structure est si importante). Le Tai Chi s'est développé à partir de l'étude de la coordination et de la structure du mouvement: par exemple, la puissance des jambes peut être transportée au bassin, à la base de la colonne vertébrale, à chaque vertèbre, aux omoplates, et finalement aux avant-bras et aux mains, sa destination dans l'autodéfense. Une mauvaise posture, un alignement incorrect, restreignent la circulation de ce pouvoir.

Parce que les jambes, qui génèrent le pouvoir, possèdent les muscles les plus forts et les plus gros du corps humain, la force qu'elles peuvent transmettre au bras qui attaque, est

formidable. Cette force peut être utilisée pour projeter l'adversaire à plusieurs mètres, ou pour le réduire à l'impuissance en exerçant une poussée puissante, ou en adressant un coup de poing très fort.

Le Tai Chi est devenu une forme dans laquelle l'énergie des points de pouvoir spécifiques peut être dirigée et concentrée grâce à l'utilisation de la structure. En entraînant chaque partie du corps à n'accomplir qu'un petit nombre de fonctions, les techniques qui ont été développées, sont relativement faciles à maîtriser.

Les directions avant et arrière de mouvement et d'équilibre sont contrôlées par les deux jambes, étant donné qu'elles sont la source de puissance. Les hanches contrôlent le mouvement de rotation de toute la partie supérieure du tronc, ainsi que les jambes. Cette force joue un rôle particulièrement important dans l'utilisation de cette action circulaire pour faire dévier l'attaque d'un adversaire. Quand on a affaire à une force directe, plutôt que de s'y opposer avec sa propre force pour la vaincre et la détourner, l'action circulaire utilise ce pouvoir de l'attaque, le suit, et y met fin en le détournant du corps.

La colonne vertébrale transfère la force des hanches aux omoplates grâce à sa capacité de torsion et de flexion, d'une façon souple et contrôlée. Une colonne vertébrale tordue ou courbée d'une manière non naturelle réduit la quantité de pouvoir qui peut être transférée.

Les omoplates contrôlent la circulation de cette force, et les mouvements des deux bras, par un positionnement judicieux par rapport à la colonne vertébrale. Quand les hanches, la colonne vertébrale, et les omoplates se meuvent en un ensemble unique, une force intégrée est créée, qui est plus puissante que n'importe lequel de ses éléments constitutifs.

Les bras sont utilisés pour sentir la force qui vient de l'adversaire et commencer le processus de réception et de détournement de cette puissance, selon le besoin.

Toutes les parties du corps doivent être détendues de façon à pouvoir sentir la force qui vient, et à y réagir, sans résistance. La tension d'un bras ou d'une épaule accroît le temps de réaction, et en même temps réduit le transfert efficace du pouvoir dans le corps, faisant ainsi en sorte que moins de force agressive ne circule dans la structure. En revanche, un corps détendu produit un accroissement de la quantité de puissance générée.

Une simple poussée illustre cela. La structure rassemble le pouvoir des jambes quand elles pressent le sol, des hanches quand elles tournent, de la colonne vertébrale quand elle fléchit, et des épaules quand elles sont étirées. A chaque point, le pouvoir total augmente quand il est dirigé vers le haut, au bras ou à l'épaule de l'attaquant. La quantité de puissance qu'atteint la main qui pousse ou le poing est beaucoup plus importante que ce qui est produit seulement par les jambes.

La structure est aussi utilisée comme un levier pour dévier ou détourner un coup ou une poussée puissants de l'adversaire. Une poussée contraire peut être soit détournée, soit absorbée dans une large mesure dans la colonne vertébrale et les jambes, où elle est absorbée dans le sol, ne causant ainsi aucun dommage à celui à qui elle est adressée. Telle est l'essence de l'enracinement. L'alignement correct de la structure du corps donne une voie permettant à ce grand pouvoir de circuler, tout en fournissant de l'énergie additionnelle aux autres points du corps pour une contre-attaque.

La Forme du Tai Chi Chi Kung

Il y a huit mouvements de base dans le Tai Chi: Parer, Reculer, Appuyer, Pousser, Tirer vers le bas, Diviser, Frapper avec le Coude, et Frapper avec l'Épaule. Quand les principes fondamentaux sont compris et appliqués, le

pratiquant peut employer d'autres techniques aussi efficaces.

Le Tai Chi utilise la gravité et l'effet de levier des jambes pour déséquilibrer l'adversaire. Un aspect important de la pratique, c'est d'éviter de déplacer son centre de gravité vers le haut et vers le bas, car cela conduirait au gaspillage d'une quantité considérable d'énergie, et interférerait avec un mouvement structural sans heurt.

La structure de la personne est comparable à une balle en caoutchouc. Plus vous la frappez fort, plus elle cède, et plus elle renvoie de force à l'adversaire en rebondissant. Finalement, la balle a l'avantage, parce que l'attaquant est épuisé par l'absorption de sa force d'attaque.

Les Tendons

Une posture de Tai Chi correcte implique l'utilisation d'une quantité minimum d'énergie, pour résister à une force d'attaque maximum. En outre, une bonne posture de Tai Chi utilise les tendons au lieu des muscles, pour un bon enracinement et une puissance efficace.

Dans un mouvement de Recul à gauche, quand le pratiquant tourne la hanche vers la gauche, la cuisse gauche est conduite dans la même direction. Etant donné que le pied gauche reste immobile sur le sol, et que le genou est pratiquement une articulation-gond (qui ne peut être tordue par rotation), c'est la jambe gauche qui subit la torsion, laquelle enroule les tendons autour des os. En conséquence, ces tendons sont étirés.

Les tendons sont flexibles et élastiques. Ainsi, ils peuvent emmagasiner de l'énergie en étant étirés et déroulés, comme un élastique. Le tendon d'Achille, en particulier, qui est situé à la cheville, est le plus grand tendon du corps humain, et est capable d'emmagasiner l'énergie d'une traction de 1000 livres. Le Recul à gauche emmagasine une énorme quantité d'énergie dans les tendons de la jambe gauche. L'énergie emmagasinée est ainsi restituée au corps quand la jambe gauche se détord et met le corps dans la position Appuyer. L'énergie est ainsi emmagasinée ou rassemblée dans le Recul et relâchée dans Appuyer. Il en va de même de presque toutes les transitions du Yin au Yang dans le Tai Chi.

Les tendons sont comme des ressorts. Une posture correcte peut absorber et détourner la force comme un ressort de la suspension d'une voiture. Dans un sens, les tendons conservent

et recyclent l'énergie qui autrement serait gaspillée.

Une technique semblable est utilisée par le lanceur de baseball, qui «remonte» son corps et ses hanches avant de lancer la balle. De même, dans nombre d'arts martiaux, avant de lancer le coup de pied ou de poing, le corps est en torsion complète. Cependant, dans le Tai Chi, l'avantage clef réside dans l'usage étendu de la puissance des tendons.

Cette utilisation du pouvoir des tendons se trouve dans toute la forme du Tai Chi. Par exemple, dans le Simple Fouet de la main droite, la jambe plantée (droite) est tordue à 40° ou plus du pied qui reste à plat et immobile sur le sol. L'énergie est emmagasinée dans les tendons de la jambe, et ensuite relâchée pour aider le corps à «dérouler» et exécuter le coup avec la main droite en étendant le bec.

Pour illustrer cela, on peut prendre la posture du Simple Fouet de la main droite, et ne pas frapper. Si le pratiquant soulève la jambe gauche de façon à ne plus toucher le sol, la jambe droite se déroule naturellement, et libère l'énergie emmagasinée pour faire tourner le corps à gauche.

Les tendons sont aussi utilisés pour absorber la puissance de la poussée d'un adversaire, et la faire rebondir. Quand un pratiquant est poussé aux mains alors qu'il est dans la posture Appuyer, la force voyage de la main au coude, et une partie de cette énergie est utilisée pour étirer le tendon du triceps. Le reste de la force va aux épaules, qui aussi consomment une partie de l'énergie avec les tendons autour des omoplates. Quand la force résiduelle est transmise le long de la colonne vertébrale – en descendant – et à l'arrière de la jambe, l'énergie est absorbée le long des tendons qui aident au soutien de ces régions. Toute force en excès est alors transmise dans le sol par les neuf points des pieds. Quand la force de l'adversaire a été absorbée de cette manière, le pratiquant peut libérer son énergie emmagasinée en même temps que son propre pouvoir musculaire, produisant ainsi un contre beaucoup plus puissant. Un Appuyer retourné peut soit déséquilibrer l'adversaire, soit le soulever et le projeter au loin.

Recherche

Les recherches récentes faites sur les coureurs ont apporté la confirmation que les tendons des jambes (spécialement le tendon

d'Achille) augmentent l'efficacité de la course. Les tendons absorbent l'énergie du contact avec le sol et la libèrent pour la prochaine poussée hors du sol. Si les tendons n'étaient pas élastiques, le coureur aurait besoin de trois fois plus d'énergie pour courir sur la même distance.

Cet effet est plus apparent chez les quadrupèdes, comme le cheval ou le chameau. La partie inférieure de leur jambe est composée de nombreux tendons, qui amplifie l'efficacité de la course et de la conservation de l'énergie.

En outre, l'auteur a prouvé (dans une thèse de doctorat) que les tendons des mains augmentent la vitesse maximum d'un coup de poing avant, à cause de leur élasticité, d'environ 6%, ce qui revient à 12% pour ce qui est de la force de l'impact.

Conclusions

Le Tai Chi utilise la posture correcte pour répartir l'énergie dans le corps entier, pour faire dévier la force, et la détourner dans le sol. A la demande, la structure rassemble l'énergie des tendons et des muscles, et la concentre en un point pour frapper.

Outre le terrible pouvoir que le Tai Chi peut contrôler, il confère une bonne santé physique, grâce aux exercices fournis à la colonne vertébrale, aux hanches, aux jambes, et aux bras, et à leurs tendons, muscles, et articulations associés. Il exerce aussi le mental à développer une force vitale (appelée Chi) dans le corps. L'exercice mental et l'exercice physique se fortifient mutuellement, pour conférer longue vie au pratiquant.

Le Tai Chi est un art qui applique les éléments fondamentaux du mouvement et de la structure corporelle. Le Tai Chi concentre et canalise le pouvoir dans le corps, pour l'auto-défense, qui est alors exprimée de façon optimum en ce qui concerne l'utilisation efficace de l'énergie.

Cela fait 14 ans que Albert L. Chan pratique et étudie le Tai Chi Chi Kung et la Méditation taoïste avec Maître Chia. Il étudie aussi depuis 12 ans le Wing Tsun Chuan. Il est diplômé en physique et en informatique. Il consacre le plus clair de son temps à la recherche dans la physique du sport. Il porte un intérêt particulier à l'analyse des arts martiaux et des sports.



Bibliographie

Ouvrages de Mantak Chia

Guy Trédaniel Éditeur

Fusion des Cinq Éléments, 1991

Le Tao de l'amour retrouvé : L'Énergie sexuelle féminine, 1991

L'Homme multi-orgasmique : L'Énergie sexuelle masculine, Mantak Chia et Douglas A. Arava, 1997

Chi Kung I de la chemise de fer, 1992

Nei Kung de la moelle des os. Méthodes taoïstes pour améliorer la santé par la régénération de la moelle des os et du sang, 1991

Chi Nei Tsang, massage chi des organes internes, 1991

Éveillez l'énergie curative du Tao, 1994

Éditions Dangles

Énergie vitale et autoguérison, 1984

Éditions Jouvence

Stimulez votre énergie vitale, 1990

Transformez votre stress en vitalité, 1990

Autres Auteurs

The Taoist I Ching. Cleary, Thomas, trad. Boston : Shambhala, 1986.

Tai Chi Ch'uan : The Technique of Power. Horwitz, Tem et Susan Kimmelman avec H.H. Lui. Chicago : Chicago Review Press, 1976.

Lee's Modified Tai Chi Chuan for Health. Lee, Ying-Arng. Hong Kong : Unicorn Press, 1968.

Tai Chi Classics. Liao, Waysun. Boston & London : Shambhala, 1990.

The Essence of Tai Chi Ch'uan : The Literary Tradition. Lo, Benjamin Pang Jeng, avec Martin Inn, Robert Amacker et Susan Foe (traducteurs et éditeurs). Richmond, CA : North Atlantic Books, 1979.

The Tao Of Tai-Chi Chuan. Jou, Tsung Hwa. Rutland, VT : Charles E. Tuttle Co., 1980.

Imagination Becomes Reality : The Teachings of Master T. T. Liang. Olson, Stuart Alve (compilation) et Gerald Kuehl (éditeur). St. Cloud, MN : Bubbling Well Press, 1986.

Wu Style Taijiquan. Wang Peisheng & Zeng Weiqi. Hong Kong : Hai Feng Publishing Company, 1983.

Cet ouvrage fournit des instructions claires, progressives, très précises et bien illustrées –par de nombreux dessins– sur la manière d'apprendre le Tai-Chi Chi-Kung, une ancienne forme très simple mais puissante, de Tai-Chi de style Yang. Il dévoile aussi les principes taoïstes ancestraux selon lesquels *un profond travail interne* est essentiel pour que toute forme de Tai-Chi devienne efficace.

En Occident, cette discipline est souvent assimilée à une gymnastique douce pratiquée par des personnes d'un certain âge... mais par son contenu elle est également un art martial à part entière. Comment se peut-il que ses enchaînements élégants et délicats recèlent un tel potentiel d'énergie, donnant accès à un niveau supérieur d'épanouissement, de santé et de bien-être ?

C'est ce que Maître MANTAK CHIA et Maître JUAN LI nous révèlent magistralement ici : les principes taoïstes du travail intérieur d'absorption, de transformation et de redistribution des énergies du Ciel et de la Terre doivent être les bases fondamentales de *tout* Tai-Chi, si l'on veut que la forme pratiquée ne devienne pas une coquille –belle et relaxante, peut-être– mais vide de puissance, dépourvue d'un réel effet.

Ils expliquent comment attirer vers nous le Chi ou Energie universelle, afin de revitaliser et dynamiser pas à pas l'ensemble de notre organisme. Avec le temps, le pratiquant qui applique ces principes voit son corps se transformer et se raffermir, ses émotions se stabiliser et gagner en sérénité et en harmonie, sa capacité à accéder à d'inépuisables sources extérieures d'énergie augmenter de façon extraordinaire. Sa compréhension du monde et des choses devient, aussi et surtout, plus riche et plus profonde.

Toutes ces acquisitions résultent d'un Enseignement sans paroles : c'est *la structure correcte du corps en mouvement et la circulation de l'Energie consciemment dirigée* qui –littéralement– nous remodelent et nous renouvellent de l'intérieur. Pour la première fois les pratiques internes du Tai-Chi, maintenues secrètes jusqu'à nos jours, sont décrites dans cet ouvrage sous tous leurs aspects.

DYNAMIQUE INTERNE DU TAI CHI CHUAN est, sans nul doute, un livre profondément innovateur, indispensable pour tous ceux qui pratiquent déjà cet Art millénaire ou pour ceux qui souhaitent l'aborder nouvellement. Ils rencontreront une forme de Tai-Chi éblouissante de simplicité et de beauté, qui est peut-être –avec ses 13 x 12 postures– plus accessible que toute autre, car facile à mémoriser et aisée à pratiquer en toutes circonstances et en tous lieux.

21,30 €

ISBN : 978-2-85707-925-5



9 782857 079255