

Maître Hervé Marigliano et Jacques Choque

L'essence du tai chi

*Guide complet
du pratiquant*



Qu'est-ce que le tai chi chuan ?

Art martial, philosophie, « médecine » préventive et art de vivre en harmonie avec le monde, le tai chi chuan est une discipline très complexe, souvent perçue comme une sorte de gymnastique énergétique exécutée avec lenteur et douceur. Le tai chi chuan (ou taiji quan, selon la transcription phonétique des caractères chinois) peut être traduit par « boxe du faite suprême » (« quan » signifie littéralement « poing »). Dès lors, le tai chi chuan a bien une origine martiale, même si c'est aussi une pratique de santé et de longévité. On le classe dans la famille des arts martiaux dits « internes » (avec le xingyi chuan et le bagua zhang) qui privilégient le développement de la force interne plutôt que celui de la force purement musculaire.

« Calme comme une montagne, mouvant comme une rivière. »

Ce dicton décrit bien les mouvements du tai chi chuan, déliés à partir de la taille alors que les pieds sont « enracinés » au sol. La pratique insiste sur la notion de relâchement, de décontraction : c'est seulement une fois la relaxation installée qu'il est possible de développer sa force interne, à la fois souple et dynamique. Car derrière la douceur apparente du tai chi chuan se cache une grande puissance, obtenue notamment grâce aux cercles et aux mouvements spiralés qui partent de la taille et unifient le haut et le bas du corps : quand une partie du corps bouge, le reste bouge aussi. Lors des coups frappés, quelle que soit la partie du corps utilisée, l'énergie est concentrée dans le *dantian* (point d'énergie très important dans tous les arts martiaux, situé à environ 2 cm sous le nombril) puis libérée. La force « explose » alors littéralement et se propage par ondulations dans le corps, tel un fouet. Dans la pratique du tai chi chuan, les mouvements continus, ronds, déliés, spiralés, sont en parfaite harmonie avec la respiration, à la fois calme, tranquille, profonde, fluide et régulière. La respiration, ainsi « domestiquée », calme l'esprit afin que toute la pensée puisse se focaliser sur le mouvement. Ce contrôle du souffle s'apprend également avec les exercices de qi gong.

Le tai chi chuan insiste aussi sur la notion capitale d'« enracinement ». Il est dit que « le pied donne le coup, la hanche dirige et la main transmet ». Le transfert du poids du corps d'un pied à l'autre favorise l'équilibre. Mais ce dernier est aussi intérieur, le calme et la tranquillité s'exprimant dans le mouvement.

Les cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise

Pour encore mieux saisir cette méthode, il faut la resituer dans un contexte beaucoup plus large. En effet, le tai chi chuan forme avec le qi gong l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise, les quatre autres branches étant l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée et le massage Tui Na. Toutes ces approches, complémentaires, ont pour objectif de faire circuler les flux d'énergie le mieux possible dans le corps. La médecine traditionnelle

chinoise est aussi et surtout une vision holistique de la personne, c'est-à-dire un système de pensée pour lequel les caractéristiques d'un être ou d'un ensemble s'appréhendent dans une globalité, et non pas de manière parcellaire et limitée. De ce fait, la médecine traditionnelle chinoise n'envisage pas non plus de séparation entre les plans physique, émotionnel et spirituel. Elle s'intéresse aux réseaux de relations et d'interdépendances que peut entretenir un individu avec son contexte social, géographique et même cosmologique.

Histoire et légendes

Le nom de Zhang Sanfeng est traditionnellement associé au tai chi chuan. Aujourd'hui devenu un héros populaire et un véritable mythe dans le monde des arts martiaux, ce moine taoïste des monts Wudang au XIII^e siècle est considéré comme le fondateur de cette discipline. Bien des histoires entourent cet être mystérieux, dont on dit qu'il aurait également pratiqué les techniques de kung-fu de différentes écoles (Shaolin et Wudang), ainsi que des techniques de santé (*tuna* et *daoyin*) ayant des origines historiques fondées datant du V^e siècle avant J.-C.

La légende raconte qu'il s'est inspiré d'une vision pour fonder le *wu tang pai*, le style de « la main souple » qui, façonné par des générations de taoïstes, devint le tai chi chuan.

« Zhang Sanfeng, le maître des Trois Pics, avait une haute stature, un corps élancé et une constitution robuste qui lui donnaient un air redoutable. Son visage, à la fois rond et carré, était orné d'une barbe hérissée comme une forêt de hallebardes. Un chignon épais trônait au sommet de son crâne. Si son allure était impressionnante, son regard exprimait cependant une douce tranquillité, avec une lueur de bonté.

Il portait, été comme hiver, la même tunique fabriquée dans une seule pièce de bambous tressés et il tenait le plus souvent un chasse-mouches fait d'une crinière de cheval.

Assoiffé de connaissances, il passa la plus grande partie de sa vie à pérégriner sur les pentes des monts Sen-Tchouan, Chansi et Houe-Pe. Il visita ainsi les hauts lieux du taoïsme, allant d'un monastère à l'autre, séjournant dans des sanctuaires et des temples que les pentes escarpées de la montagne rendaient difficilement accessibles.

Il fut très tôt initié par les maîtres taoïstes à la pratique de la méditation. Partout où il passait, il étudiait les livres sacrés et il interrogeait sans relâche sur les mystères de l'Univers.

Un jour, alors qu'il méditait déjà en silence depuis des heures, il entendit un chant merveilleux, surnaturel... Observant autour de lui, il aperçut sur la

du pratiquant. Pour commencer, l'adepte démarre l'enchaînement (*taolu*) en apaisant son esprit et en régulant sa respiration. Une fois les émotions stabilisées, l'esprit devient de plus en plus centré, les pensées parasites s'éliminent. À un niveau plus avancé, la purification de la pensée passe par l'harmonisation de l'esprit et de la respiration. Ainsi, l'intention pourra correctement s'appliquer à chaque mouvement de tai chi chuan et guider le *qi* à travers tout le corps. À un stade plus élevé, l'adepte de tai chi chuan prend conscience de son propre état de vacuité. Il entre alors dans un état de vide, son esprit et son corps flottent dans un lieu calme, immense, où l'on s'oublie soi-même.

Le terme *yi*, l'intention, décrit en tai chi chuan la conscience humaine subjective. Dans la pratique du tai chi chuan, l'adepte focalise son attention sur certaines parties de son corps et sur les trajets de méridiens d'acupuncture.

En éliminant les pensées parasites et en développant sa sérénité, le pratiquant de tai chi chuan expérimente différentes sensations physiques, comme l'effet du *qi gan*, la conscience de l'énergie dans le corps, ou les réactions du corps au mouvement du *qi* interne. Associé à un ajustement toujours plus poussé, il en résulte un approfondissement du niveau de tranquillité intérieure. On peut alors rassembler le *qi* et nourrir le *dantian*.

Dans la pratique concrète du tai chi chuan, il est extrêmement important de coordonner le corps, l'esprit et la respiration. L'ajustement de l'esprit, en particulier, est prioritaire puisque la coordination du corps et de la respiration dépend de l'esprit pour se manifester. En même temps, tous trois sont en interaction. Quand on réalise les mouvements du tai chi chuan, il est essentiel de se rappeler que la vie est un processus continu de changements dynamiques et de périodes d'adaptation et de repos. C'est la même dynamique qui prévaut dans le processus énergétique du tai chi chuan : tout est transformation perpétuelle, le mouvement est vivant et c'est le *shen*, l'esprit, qui le dirige.

Les trois principes d'ajustement

1. Ajuster le corps pour améliorer la relaxation. Chaque technique de tai chi chuan possède ses exigences en termes de posture. La « relaxation du corps » décrit un relâchement naturel. L'idée est d'être détendu sans perdre la structure du corps, sans se laisser aller et sans être mou, pour être solide sans devenir raide.
2. Réguler la respiration pour améliorer l'équilibre. La « respiration » décrit le processus de l'inspiration et de l'expiration. Quand on pratique la respiration, on cherche l'équilibre. Par cet équilibre naturel, la respiration doit devenir profonde, longue, légère (subtile) et régulière.
3. Ajuster, nourrir et purifier l'esprit, la conscience et la pensée (*tiao chen*). L'harmonisation du corps et de la respiration repose sur la concentration de l'esprit. Cela explicite le processus d'apaisement du mental pour « rentrer dans le calme ». Quand l'esprit est pur, la respiration équilibrée et le mental apaisé, tous les organes internes travaillent ensemble en harmonie. Dans ces conditions, le *shen* (l'esprit) est au paroxysme de sa vitalité.

Les sensations perçues pendant la pratique

Picotement	Lorsqu'on ouvre un ou plusieurs canaux énergétiques (méridiens d'acupuncture) obstrués, une sensation électrique peut se produire à l'extrémité des doigts et dans certaines zones superficielles du corps.
Chaleur	Dans certaines techniques fondées sur l'augmentation du Yang, on peut ressentir une irradiation. La circulation du <i>qi</i> dans les méridiens peut entraîner une sensation de chaleur généralisée dans tout le corps et une transpiration peu abondante.
Froid	Certaines techniques agissent sur l'eau des reins et contrôlent le feu du cœur : on perçoit alors une sensation de fraîcheur à l'intérieur du corps.
Légèreté	Quand on projette le <i>qi</i> dans le du mai (méridien gouverneur du Yang), la conscience suit le mouvement du <i>qi</i> , d'où une sensation de légèreté.
Pesanteur	Quand on fait descendre le <i>qi</i> et qu'on l'accumule dans le dantian inférieur jusqu'à la plénitude, on peut ressentir une certaine pesanteur, comme si on s'ancrait dans le sol.
Rugosité, astringence	Un renforcement de l'énergie défensive en surface peut entraîner une sensation de resserrement des tissus et de l'enveloppe charnelle.
Mouvement	On perçoit une sensation digestive qui accélère le péristaltisme intestinal et stimule l'appétit.
Mobilité	On ressent une sensation de fluidité.
Sensations psychiques	On a une meilleure perception sensorielle, une vigueur de l'esprit, une sensation de « fraîcheur psychique », de détachement spirituel (relâchement et décontraction de l'esprit), de luminosité, car le <i>qi</i> circule dans certains circuits neurologiques.

Les techniques fondamentales de pieds

Dans toutes les formes d'attaque de pied, il convient d'être bien ancré sur la jambe d'appui (en fléchissant notamment légèrement les orteils) pour que le centre de gravité soit stabilisé.

Le coup de pied avec frappe du talon

Deng jiao

Armez l'attaque en pliant bien la jambe, puis déployez le talon en avant comme un piston avec les orteils relevés pour frapper avec le talon. Après la frappe, la jambe revient de façon élastique.



L'attaque de la pointe de pied

Feng jiao

Feng jiao correspond à un coup de pied de profil. Pour pratiquer cette attaque, ramenez les deux mains vers le haut, puis frappez à 45° avec la pointe du pied dirigée vers l'avant. L'attaque est portée au niveau de la taille.



Le coup de pied latéral

Ce qia tui

Le coup de pied latéral s'exécute dans un mouvement de frappe latérale du pied parallèle au sol. Il combine une adduction de la hanche, avec une rotation de la cuisse et une extension du genou. La hanche doit être dans l'alignement de la jambe qui frappe. Le type de percussion peut être soit percutant (rebondissant), soit pénétrant (enfonçant ou défonçant) ou repoussant (on dit posé-poussé). Il est délivré avec le talon ou la tranche externe du pied en flexion et à l'horizontale.



Le coup de pied croissant

Bai lian tui

Dans cette attaque, le pied se lève sur le côté et se déploie en s'ouvrant sur le côté extérieur comme un mouvement d'éventail.

112



Le coup de pied d'arrêt vers le bas

Cai tui

Le coup de pied d'arrêt est une action portée sur l'attaque adverse pour la neutraliser. Il s'agit d'un mouvement descendant du pied destiné à percuter le genou ou le tibia de l'adversaire.



PARER

· Peng Jing ·

Figurant parmi les quatre techniques de la séquence « Saisir la queue de l'oiseau » (*lan que wei*), *peng jing* consiste à exercer une force d'expansion avec le bras vers l'avant en extension, dans un mouvement de pronation. Souvent traduit par « Parer », *peng jing* reste avant tout une technique en expansion consistant soit à parer-intercepter (*jie*) par un croisement au niveau des bras, soit à attaquer les défenses ou les points vitaux de l'adversaire.

Les forces (*jing*)

Peng jing combine deux *jing* (forces) qui s'opposent et se complètent : le *chang si jing*, la force qui s'enroule comme le fil de soie, et le *fa jing*, la force qui jaillit. La première se caractérise par un mouvement souple, circulaire, en spirale, lent ou rapide. Elle est principalement utilisée dans la phase initiale et de défense de *peng jing*. L'intention d'attaque de *peng jing* s'exprime par la force qui jaillit. La technique est alors rapide, puissante, comme le tonnerre qui frappe. Dans la courbe de *peng jing*, il y a une droite où l'énergie s'accumule pour ensuite jaillir lors de l'attaque.

130

Description

Relâchez la taille et faites plonger le *qi* doucement vers le *dantian*. Tournez la taille, puis avancez d'un pas pour former la posture de l'arc (*gong bu*). La main droite s'étend vers l'avant, en expansion, puis se positionne en bouche du tigre, paume face à votre visage au niveau des yeux. Étirez l'énergie interne jusqu'à l'extrémité de l'index de la main droite. Les doigts de la main gauche se rapprochent de la paume droite. La tête est dirigée vers le haut. La trajectoire des bras et des mains doit décrire une courbe et le mouvement ne doit présenter aucune discontinuité. À l'extérieur, les bras sont souples, à l'intérieur se cache la dureté. Il ne faut pas avoir de la force mais il ne faut pas non plus être sans force.



Mouvement Bois



Intention énergétique

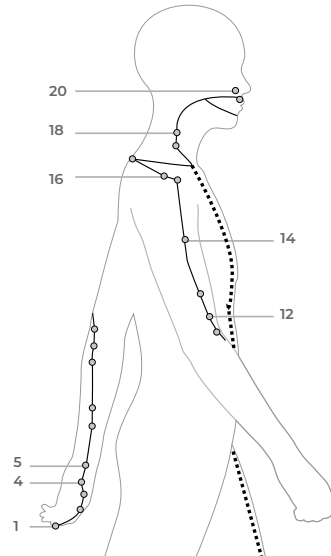
Le schéma corporel interne de *peng jing* peut s'aborder par le travail de la poitrine dans son mouvement de fermeture et d'ouverture. Une fois le travail de rotation mis en place, l'abdomen joue le rôle d'une pompe qui puise l'énergie du sol. Au fur et à mesure, les viscères s'assouplissent. Combiné avec le travail d'alternance des reins et de rotation de la taille, un mouvement circulaire s'imprime dans le ventre, comme une boule d'inertie tournant autour du nombril et prenant progressivement de la vitesse et de la force. *Peng jing* prend donc son origine dans les reins et commence son parcours dans le *dantian*. Son énergie se diffuse dans tout le corps. Ce mouvement aide à se centrer et à faire communiquer toutes les parties du corps avec le centre (*dantian*) selon les six directions : haut-bas, gauche-droite, avant-arrière. Au cours de ce mouvement, le corps est comme un ballon qui se gonfle. L'énergie interne, le *qi*, est étirée jusqu'à l'extrémité de l'index de la main droite, le long du méridien du gros intestin. L'intention (*yi*) se porte sur les méridiens Yang localisés à l'extérieur du bras.

Indications thérapeutiques

- Vide d'énergie des reins
- Plénitude de chaleur du cœur
- Douleurs abdominales, constipation
- Céphalées, asthme, rhinite allergique
- Fatigue, troubles émotionnels
- Syndrome d'obstruction douloureuse de la poitrine
- Sensations vertigineuses, acouphènes

Le méridien du gros intestin

Dans sa partie superficielle, le méridien du gros intestin (yang ming de la main) comprend vingt points d'acupuncture. Il commence à l'angle radial de l'ongle de l'index, longe le deuxième métacarpien, passe par la tabatière anatomique et poursuit son chemin le long de la partie antérieure de la face externe de l'avant-bras jusqu'au coude. Il atteint ensuite l'acromion, d'où il part vers la 7^e vertèbre cervicale (14 DM). Il repasse sur la face antérieure du corps, remonte le long du cou jusqu'à la commissure des lèvres et atteint le pli naso-labial du côté opposé (GI 20).



Les principales zones stimulées

Intention martiale



L'énergie de *peng jing* est tout d'abord une force d'interception et d'attaque en expansion. Si « Parer » consiste à contrôler et à intercepter l'attaque de l'adversaire, c'est aussi une technique d'attaque des points vitaux en faisant jaillir la force (*fa jing*).

1. Hervé se positionne pour intercepter l'attaque de poing de Jacques avec la force d'expansion.
2. Hervé pare la double attaque de Jacques sur un mouvement centrifuge, sur un axe inférieur à 45°.
3. Hervé décale légèrement son angle pour contre-attaquer en *peng jing* de l'autre côté.

Les barorécepteurs de l'artère carotide

Ils permettent de fournir les informations sur la pression sanguine au cerveau. Une pression effectuée contre cette zone envoie des signaux indiquant que la pression sanguine est trop élevée, amenant ainsi à une dépressurisation du sang et à une perte de connaissance. L'artère carotide interne est une artère issue de l'artère carotide commune et vascularisant la plus grande partie du cerveau, l'oreille interne et l'œil. En cas de lésion de la carotide interne, il peut y avoir, d'une part, un trouble de la vision touchant l'œil homolatéral, et d'autre part des troubles neurologiques controlatéraux (paralysie, anesthésie) en rapport avec une atteinte de l'hémisphère cérébral du côté blessé.

