



« *Tai Chi Chuan* »

N° 30 Eté 2012

Journal de l'Association Internationale de Tai Chi Chuan de la Famille Yang

SOMMAIRE

	Trad	News
1 La Lettre du Président . . . Yang Jun	2	2
2 Conférence à Paris. . . . Yang Jun	3	3
3 La Voie du Centre. Une conversation avec Maître Yang Jun . . . Edward Moore.	6	7
4 A travers la loupe de la Science . . . Holly Sweeney-Hillman	9	10
5 Le coin du Pratiquant: TaijiJian . . . Yang Jun	12	14
6 Le Parc Commémoratif	14	22
7 La Quête de l'Interne, 2^{ème} Partie . . . Ed Boates	15	24
8 Vol de la Boxe: Chapitre 3 . . . Yang Jun, Audi Peal and Dave Barrett	18	27

Ont contribué à la traduction des articles du Numéro

Elsa Baynard (Toulouse)
Amélie Bounoure (Lyon)
Françoise Desagnat (La Rochelle)
Sylvie Marchal (Kenya)

Jean-Claude Miremont (Paris-IDF)
Carole et Duc Nguyen Minh (Paris-IDF)
Dina Ranrifidy (Madagascar)
Hugues Raharimanantsoa (Madagascar)

LA LETTRE DU PRESIDENT

Cher membre :

En octobre dernier, L'Association Internationale est passée par une restructuration interne. Nous espérons donner un nouveau look à l'Association et favoriser un nouveau développement. Depuis que nous avons accompli ces changements, L'Association a élaboré les plans d'un important développement et de la documentation afin que l'Association dans son ensemble soit plus intégrée.

Les membres de l'Association Internationale forment les fondations de l'Association. En promouvant le rôle du Tai Chi Chuan dans l'amélioration de la santé et de la longévité et en développant cet héritage culturel Chinois, le tai chi Chuan lance un pont pour un échange culturel et amical. Des générations de descendants de la Famille Yang, de notre fondateur Yang Luchan jusqu'à aujourd'hui, ont guidé le développement du Tai Chi Chuan. L'objectif à long terme de l'Association est de promouvoir et populariser le Tai Chi Chuan de la Famille Yang. J'aimerais remercier les membres de notre Association qui soutiennent le Tai Chi Chuan de la Famille Yang ainsi que les instructeurs qui promeuvent le Tai chiuan de la Famille Yang, et les amis qui participent au développement du Tai Chi Chuan. Vous pensez peut-être que vos efforts sont peu importants, mais les efforts de chacun sont comme des gouttelettes d'eau qui combinées forment une rivière pour le bénéfice de l'humanité !

Pour étendre notre art, nous avons besoin d'améliorer les standards. Le processus d'amélioration inclut la mise au point de la méthode d'évaluation pour le classement. Actuellement les évaluations de niveau ont été mises en place dans plus d'une douzaine de pays, permettant progressivement à plus de pratiquants de participer. Après plus de 10 ans d'expérience et grâce aux suggestions des membres, nous avons amélioré les évaluations de niveau. A noter en particulier est la finalisation du manuel des juges et du passage de grade, sous la direction de Pat Rice. Le manuel contient le système de classement, l'évaluation, le jugement, et d'autres méthodes de documentation et de

règlementation. Le but est de permettre aux juges et aux membres d'apprendre, de comprendre et de participer aux évaluations de grade ainsi que d'améliorer les compétences de Tai Chi Chuan de nos membres.

Enseigner et apprendre sont mutuellement liés, et la popularité du Tai Chi Chuan dépend aussi de la façon dont enseignent les instructeurs. Ainsi développer les ressources des instructeurs est quelque chose que l'Association ne peut pas négliger. Le principal but de l'Association implique l'établissement d'une formation des instructeurs car ils sont la base de l'élévation des standards du système de classement. La demande du Registre des Instructeurs de l'Association Internationale, des méthodes d'évaluation et de gestion ont progressivement été achevées. J'encourage ceux qui enseignent – pour compléter l'amélioration des standards – à participer au registre de l'instructeur. Tous les directeurs des Centres de l'Association auront aussi besoin de suivre les réglementations du Registre.

L'Association Internationale est une organisation à but non-lucratif dédiée au développement du Tai Chi Chuan de la Famille Yang. En donnant cette information, j'espère que les membres auront une meilleure compréhension de l'Association et participeront aux activités liées à l'Association de façon à promouvoir le développement du Tai Chi Chuan.

Le parc de Tai Chi de la Famille Yang est construit sous l'organisation et avec le support du gouvernement du comté de Yongnian. Lors du festival de Qingming, le gouvernement du comté a tenu pour la première fois un service commémoratif sur les nouvelles tombes familiales. L'agencement complet du Parc de Taiji de la Famille Yang est grand et élégant. La participation du gouvernement du comté va favoriser les efforts du Tai Chi Chuan de la Famille Yang pour contribuer à un monde meilleur. C'est un moment historique pour le développement du Tai Chi Chuan !

Yang Jun
Président.

UNE CONFERENCE DE MAITRE YANG JUN : LA NATURE DE L'ENERGIE TAIJI

(杨军老师的理论课：太极劲的自然)

Enregistrée en Avril 2012 Paris, France
Transcription et revue par Edward Moore
Avec l'aide de Mike Lucero

Quand on pratique le Tai chi chuan on parle toujours d'énergie, mais d'abord je voudrais que vous ayez une idée de base de ce à quoi on se réfère quand on parle d'énergie. Quelles sont les différentes idées en relation avec ce sujet ? Avant de commencer, je voudrais les passer un peu en revue, car dans le Tai chi chuan tout est relié à la philosophie traditionnelle et aux principes. Après cela nous pourrions parler des diverses techniques que nous utilisons.

Lorsqu'on parle d'énergie, on a l'habitude de dire, "Dans la pratique du Tai chi chuan, on utilise l'énergie taiji." Mais qu'est ce que l'énergie taiji ? Beaucoup d'entre vous pratiquent depuis longtemps, pouvez-vous nous dire ce qu'est l'énergie taiji ? La question semble très simple, mais ce n'est pas très facile d'y répondre. Pensez-y du point de vue de la philosophie. Quel genre de philosophie utilisons-nous dans le Tai chi chuan ? Nous utilisons la philosophie du yin-yang. Quand on dit énergie taiji, le mot taiji vient de la philosophie chinoise. Cela signifie énergie yin-yang. Quel genre d'énergie identifions-nous avec yin-yang ? Une énergie combinant le doux et le dur ensemble, c'est l'énergie taiji. Si vous avez l'habitude de rester seulement du côté dur ou du côté doux, ce n'est pas équilibré. Avec l'énergie taiji il y a circulation, vous changez du dur au doux, du doux au dur. Si vous ne faites que d'en parler, il est difficile de sentir. Cela doit être mis en pratique. Comment pouvons-nous essayer de pratiquer et éprouver l'énergie taiji ? Je voudrais d'abord que vous compreniez d'où vient l'énergie taiji. Elle vient de votre relâchement. Vous devez vous relâcher. Mais comment est le relâchement ? Je crois que dès le premier jour où vous avez rejoint une classe taiji votre professeur a parlé de relâchement, n'est-ce pas ? Beaucoup d'entre nous pratiquons depuis plusieurs années, nous devrions avoir un peu de compréhension sur ce que signifie se relâcher. Le relâchement peut aider votre qi à descendre. Si nous ne pouvons pas nous relâcher alors nous ne pouvons pas utiliser l'énergie taiji dans le sens que nous voulons.

Nous ne cherchons pas être relâchés seulement à la fin du mouvement. Nous voulons aussi une sensation durable et stable tout le temps que nous déroulons la forme. Mais pourquoi voulons-nous nous relâcher ? Quel avantage en tirons-nous ? Il y a beaucoup d'avantages que vous pouvez obtenir du relâchement. Le tai chi chuan a été à l'origine créé comme un art martial, donc les avantages concernent non seulement la santé, mais aussi les arts martiaux. Le relâchement aide à vous rendre plus agiles, plus souples et facilite les changements. Il y a beaucoup de points que nous pouvons discuter sur la compréhension de l'énergie, mais ils touchent tous au relâchement. Si nous ne pouvons pas comprendre pourquoi nous voulons nous relâcher, alors nous ne pouvons pas savoir clairement pourquoi nous le faisons. Si nous ne comprenons pas bien ce qu'est l'énergie taiji, alors nous ne comprendrons

pas correctement le Tai chi chuan dans son ensemble. Ceci peut aussi poser un problème plus tard quand vous pratiquez la poussée des mains.

Le tai chi chuan se conforme à la philosophie yin-yang, mais parfois quand nous parlons d'énergie taiji les opinions sont larges, peut-être un peu trop. Vous pouvez dire que l'énergie vient du qi, du ciel, de la terre, mais cela semble un peu trop imprécis. Même si je dis cela, je ne peux toujours pas vraiment comprendre comment elle peut être reliée au ciel et la terre. Cela ne m'aide pas à comprendre ce qu'il faut faire. Quand vous commencez à penser à chacune des méthodes ou des techniques, je veux que vous y pensiez du point de vue de la philosophie yin-yang. Je voudrais que vous compreniez que taiji est yin et yang. Quand yin et yang sont ensemble, c'est le taiji. Quand il y a seulement yin ou seulement yang, ce n'est pas équilibré. Ce n'est pas taiji. En Chine, nous avons un proverbe, "Pas de yin, pas de yang."

Pour parler du taiji, nous devons parler du yin yang. Vous pouvez aussi avoir une compréhension binaire. Le Taiji est un, composé de deux choses. Vous devez comprendre que sous le terme de taiji il y a yin et yang et cela devient deux choses. Comment pouvons-nous comprendre ceci ? Vous avez deux choses en un. Ceci peut être perturbant. Quand nous parlons de yin-yang c'est un sujet très vaste. C'est un terme général, mais qu'est ce qui est yin, qu'est ce qui est yang ? Yin c'est généralement lenteur ou immobilité, est en bas, plus sombre, plus froid et plutôt stocke et nourrit. Yang c'est plutôt plus chaud, est en haut, toujours changeant et en mouvement. C'est plus brillant. Si c'est plus dans le déploiement et le changement, c'est yang. Yin c'est plutôt le stockage. C'est la différence entre yin et yang.

Quand nous parlons de la relation binaire, vous pouvez comprendre que toute chose comporte deux aspects. Par exemple : quand nous parlons de température, vous avez la sensation de froid et de chaud. 10°C c'est un peu froid. 0°C c'est froid. 20°C c'est meilleur. 30°C c'est trop chaud. Vous le savez, mais vous comparez toujours. Quand vous dites chaud, pourquoi dites-vous chaud ? C'est parce que vous comparez au froid. S'il n'y a pas de froid il n'y a pas de chaud. Quand vous parlez de taille, vous dites grand parce que vous pensez à petit, vous comparez à petit en disant, "Ceci est grand". Tout le monde a un équilibre différent, un centre différent. J'entends souvent des gens dire, "C'est trop chaud pour moi." Alors qu'encore, quelques autres personnes disent qu'il fait trop froid. Certains enlèvent leur veste, mais d'autres trouvent qu'il fait froid et mettent leur veste.

Chaque individu a son centre en un point différent. Je veux aussi que vous compreniez ici, que pour que des choses soient équilibrées, elles ne doivent pas être nécessairement en un

même point. C'est comme dans l'apprentissage du taiji : votre point d'équilibre change continuellement. Il continue à changer, selon votre compréhension et vos sensations. Vous adaptez constamment le doux et le dur pour que votre équilibre soit plus précis et plus net. Cela dépend aussi du contexte. Quand nous parlons d'une relation binaire, vous devez d'abord avoir clairement une idée du tout pour pouvoir discuter ensuite des deux aspects contenus dans le tout. Par exemple, si la température représente le tout, qui contient le chaud et le froid. Le sujet est la température, la relation est le chaud et le froid.

En parlant du Tai chi chuan, il est très facile d'omettre le sujet et ne parler que de la relation, alors les gens s'embrouillent facilement. Ils ne peuvent plus distinguer entre ce qui est yin ou ce qui est yang. Par exemple : quand nous parlons d'ouvert et de fermé, lequel est yin ? Ouvert est yang. Fermé est yin. Quand les choses se ferment ils sont yin, quand ils s'ouvrent ils sont yang. Dans la forme vous comprenez qu'ouvert est yang. Dans le vol en diagonale, quand nous ouvrons les bras, c'est yang, mais parfois nous ne le faisons pas de cette façon, parfois nous nous ouvrons et ensuite nous fermons, lequel est yang ? Cela peut amener à la confusion.

Quel sujet et quelle relation cherchons-nous ? Si le sujet concerne le mouvement : ouverture et fermeture. Il nous faut comprendre que chaque mouvement a une signification; alors nous pouvons voir que du point de vue énergie, le stockage est yin et l'émission est yang. Du point de vue de l'énergie nous pouvons avoir cette sorte de compréhension, mais quand nous comparons la fermeture-ouverture et stockage-émission, ils ne se correspondent pas toujours nécessairement. C'est ainsi que nous confondons souvent sujet et relation. Vous essayez d'utiliser ce mouvement de fermeture-ouverture pour comparer avec stockage d'énergie et émission, mais quand vous les mélangez, vous commencez à vous embrouiller. C'est comme si on disait, "Quelle est la grosseur de cette chaleur ?" Cela n'a aucun sens n'est ce pas ? Vous comparez une taille avec une température, comment est-ce possible ? La taille et la température ne correspondent pas au même sujet. Quand vous pratiquez le Tai chi chuan vous devez d'abord comprendre quel est le sujet, cherchez ensuite la relation qu'il contient. Quand vous faites les mouvements vous devez comprendre si c'est yin ou yang. Si j'avance et je recule, oui, j'ai yin et yang. En avant c'est yang. En arrière c'est yin. Ceci ne signifie pas que vous ne pouvez pas émettre l'énergie en reculant. Du point de vue de l'énergie vous ne parlez pas des postures, vous parlez du stockage et de l'émission. De ce point de vue vous identifiez le yin et yang. C'est pourquoi je veux toujours que vous fassiez attention aux choses et soyez clair sur ce qui est le sujet et ce qui est la relation yin-yang dans le sujet. Cela peut vous aider à comprendre clairement, à distinguer les deux aspects.

Je veux aussi que vous ayez une idée claire de la nature fondamentale du yin et yang. Le sujet est le taiji et sous le sujet du taiji, la relation est yin et yang. Les deux doivent aller ensemble. S'il n'y a aucun yin il n'y aura aucun yang. Yin et yang ont une relation : l'un assiste l'autre. Nous pourrions aussi dire qu'ils se nourrissent l'un l'autre. Quand yin atteint le sommet, alors arrive le yang. Yin et yang interagissent dans le changement. Dans la théorie, quand vous vous atteignez la bordure du yin, vous entrez dans le yang. C'est pourquoi, de ce point de vue philosophique, si vous voulez être suffisamment durs, vous devez être suffisamment doux. Pour être dur,

pratiquez doux. Si vous pouvez être plus doux, alors vous pouvez être plus durs.

Yin et yang ont aussi cette relation ci: ils ne sont pas en accord, ils semblent se disputer. Quand yang dit ceci, yin dit cela. Ils sont en désaccord et ensuite ils trouvent éventuellement un certain équilibre où ils tous deux arrivent à un agrément. D'abord ils discutent, ensuite ils trouvent le point d'équilibre. Vous voulez ce côté-ci, je veux ce côté-là, ensuite nous trouvons un point d'entente. C'est la relation yin-yang, ils ne sont pas toujours d'accord entre eux. Si nous avons cette compréhension de base, ceci nous aidera à mieux comprendre l'énergie du taiji.

Exprouver l'Énergie Taiji

Parler d'énergie est un vaste sujet. D'abord vous avez le point de vue philosophique : la compréhension de l'énergie. Ensuite vous devez comprendre comment vous pouvez obtenir une certaine forme d'énergie. Une fois que vous pouvez obtenir cette forme d'énergie, il s'agit de parler de méthode. Quel genre d'énergie voulons-nous ? Je vous ai posé au tout début la question : quelle est l'énergie taiji ? C'est l'énergie taiji que nous voulons. Alors nous devons comprendre ce qu'est l'énergie taiji. Ensuite, nous devons comprendre la structure corporelle quand nous utilisons l'énergie. Comment produisez-vous l'énergie et comment pouvez-vous développer l'énergie ? Une fois que vous avez cette structure, alors vous connaissez des techniques. Nous avons appris des techniques depuis le tout début. Quelles sont les techniques ? Nous avons huit énergies. Nous avons aussi des méthodes de base. Cependant si vous avez une technique, ce n'est pas encore fini, car il doit y avoir une stratégie entre vous et votre adversaire. Si vous avez une bonne technique, mais que vous utilisez une mauvaise stratégie, vous n'allez toujours pas être très bons. Vous avez besoin de stratégies différentes pour des adversaires différents et pour avoir des stratégies différentes, vous devez comprendre les énergies. D'abord je veux que vous compreniez quelle est l'énergie taiji. Nous avons dit que l'énergie taiji est l'énergie yin-yang, n'est-ce pas ? Ceci est encore un peu trop vaste. Qu'est ce qu'est vraiment l'énergie yin-yang ? Pour être un peu plus précis, ce n'est ni raide, ni mou. C'est yin-yang. Ceci semble un peu la meilleure façon de comprendre, mais quoi qu'il en soit, nous ne pouvons pas encore vraiment comprendre. Qu'est-ce qui n'est pas "raide" ? Suis-je trop raide ou trop mou ? Il est difficile de le sentir par vous-même. C'est pourquoi vous avez besoin d'exercices externes et pratiquer avec d'autres personnes pour vous aider à le comprendre et trouver un équilibre.

Pour éprouver l'énergie taiji, nous pouvons pratiquer comme ceci : Mettez-vous debout avec un écart entre vos pieds d'une largeur d'épaule. Nous ne devons pas trop prêter attention aux mouvements pendant cet exercice pour nous concentrer plus sur les sensations. Debout, je veux que votre tête donne la sensation d'une légère poussée vers le haut; vous pouvez aussi la décrire comme étant suspendue vers le haut. Laissez tomber vos épaules et rentrez légèrement votre poitrine. Aussi, laissez relâcher le bas du dos vers le bas. Tout a besoin de se faire par petites touches, mais sans exagération. Sentez le relâchement. Mettez vos mains sur le côté. Êtes-vous détendus ? Sentez-le d'une façon différente. Sentez d'abord une légère extension dans les tendons et les articulations. Je ne veux pas que vous vous sentiez mou, je veux que vous ayez un sentiment de légère extension de l'intérieur. Il est facile d'exagérer. La question

correcte à poser est, "Combien d'extension ?" Vous pouvez avoir une position trop molle ou trop raide, mais nous cherchons une sensation de ni trop raide ni trop mou. Essayez cette méthode. Sentez votre respiration, est-elle profonde ou pas ? Mettez vos paumes contre votre zone abdominale pour sentir son expansion. Faites simplement la respiration profonde et gardez vos bras, tête, des épaules et le bas du dos légèrement en extension. Pouvez-vous sentir l'expansion et la contraction de votre zone abdominale ? Je voudrais que vous ayez cette sensation d'expansion et de contraction.

Si vous trouvez cette sensation, cela signifie que vous êtes essentiellement relâché, mais vous pourriez toujours devenir trop mous, aussi assurez-vous si vous pouvez toujours garder votre tête, tendons et des joints connectés. La pratique n'est pas seulement de garder une telle position, mais de rester ainsi relâchés lorsque que nous déroulons les mouvements de la forme. Continuez ensuite à sentir l'expansion la contraction de la zone abdominale, mais descendez votre centre en fléchissant les genoux. Pouvez-vous toujours sentir l'expansion et la contraction ? Ouvrez maintenant un pied à 45 degrés et déplacez le poids sur le côté. Gardez la sensation de fluidité, de relâchement tandis que vous relevez la jambe. Si vous commencez à sentir un sentiment abdominal de contraction, cela signifie que vous avez une certaine rigidité. Si vous pouvez garder un sentiment naturel quand vous marchez sans affecter votre zone abdominale alors cela signifie que vous êtes relâché. Ensuite, levez votre jambe et faites un pas pour la position de l'arc. Pouvez-vous encore sentir que votre zone abdominale est naturelle ?

Nous savons que si vous voulez utiliser l'énergie taiji, vous devez utiliser la méthode de relâchement que nous venons juste de pratiquer, pour sentir comment vous devez être lorsque vous êtes relâché. Maintenant je veux que vous pratiquiez l'énergie tout en gardant la sensation du relâchement. Je veux que vous compreniez le type d'énergie que nous utilisons. Je veux que vous fassiez ceci : ouvrez vos pieds parallèlement. Je veux que votre forme de corps soit coordonnée avec les principes de base et je veux que vous sentiez votre respiration couler vers le bas. De nouveau, votre zone abdominale donne une sensation d'expansion et de contraction. Sentez l'expansion et la contraction de votre zone abdominale pendant la respiration. Je veux que vous gardiez cette sensation. Maintenant, descendez comme pour vous asseoir. Pliez légèrement vos genoux et descendez. Montez vos bras et gardez des épaules et des coudes baissés. Faites vos bras arrondis comme pour embrasser un arbre. Tournez les paumes vers vous et et laissez un espace d'une largeur de poing entre les deux mains. De votre propre point de vue, je vous voudrais que vous sentiez votre respiration. Vous devriez avoir la sensation de contraction et d'expansion. Conservez cette sensation. Vous pourriez devenir trop mous. Si vous êtes trop mous, vous ne pouvez pas avoir la sensation correcte, mais si vous êtes trop raides, vous pouvez toujours le sentir. Je voudrais que vous essayiez les deux voies.

Maintenant je vous demanderai d'utiliser la force pour raidir vos bras. Raidissez vos bras. Maintenant je veux que vous sentiez l'abdomen. C'est devenu pas très naturel, n'est-ce pas ? si vos bras sont raides comme si vous saisissiez quelque chose, l'abdomen ne se sent plus naturel. Si vous commencez à sentir votre abdomen raide, cela signifie que vous utilisez trop de

force. Vous ne voulez pas être trop durs, mais vous ne voulez pas être trop mous non plus.

D'abord, passons les choses en revue : soulevez votre tête, laissez tomber votre bas du dos vers le bas et ouvrez vos paumes. Laissez tomber vos coudes pour que vous sentiez qu'ils sont connectés avec vos épaules. De l'extérieur cela ne peut pas être évident, mais à l'intérieur la sensation s'est étendue avec les coudes connectés à vos épaules et vos épaules connectées à votre dos.

Je veux que vous sentiez que haut et bas, gauche et droite, sont connectés ensemble. Quand vous faites cette connexion, la sensation reliée à cela est la détente de l'abdomen. Vous pouvez essayer par vous-même pour savoir si cette sensation est correcte, ou vous pouvez aussi utiliser une aide extérieure. Quelle sera l'aide extérieure ? Vous avez besoin de l'aide d'un partenaire. Je veux que votre partenaire vous donne une poussée. Les mains de Votre partenaire touchent vos poignets et donnent un peu de poussée. Si votre équilibre est affecté par la poussée du partenaire, alors vous êtes trop raide. Cela signifie que la sensation devient trop lourde. Si c'est trop mou sous la poussée, il n'y a rien et ce n'est pas bon. Vous ne voulez pas être trop mous et vous ne voulez pas aussi être trop raides. Jusqu'où devriez-vous faire ? Je voudrais que vous y pensiez à ceci: pour celui qui fait le parer, je veux qu'il imagine qu'il est de l'eau. Pour celui qui pousse, je veux qu'il imagine qu'il est un bateau. Quand un bateau pousse contre l'eau, l'eau cède, mais ne fait pas que partir, pour laisser couler le bateau, n'est-ce pas ? Comme l'eau cède devant le bateau, il le soutient aussi. Il restitue un peu de pression. En atteignant l'équilibre, l'eau repoussera le bateau vers le haut.

Je veux que vous créiez ce type de relation bateau/eau, aussi vous devez vider votre esprit. Vous ne devriez pas anticiper le mouvement de votre partenaire. L'eau ne pense jamais, "le bateau vient, je pars." N'anticipez pas, suivez juste comme ça vient et allez naturellement. Je ne veux pas vous voir regarder votre partenaire pour le faire. Vous n'avez pas à penser. Au lieu de ça, gardez l'esprit calme. C'est pourquoi dans le Tai chi chuan nous avons une énergie raffinée que nous appelons "l'énergie d'écoute" : Ting Jin (听).

Nous ne l'appelons pas, " l'énergie de vue" Vous ne pouvez pas vraiment voir l'énergie. Vous devez la sentir. C'est pourquoi nous l'appelons énergie d'écoute.

Je veux que vous compreniez l'idée de base de la méthode de Tai chi chuan, autrement vous ne pourrez pas y arriver. Si nous gardons le haut du corps léger, alors il est plus facile de garder l'ensemble du corps stable. Et du point de vue de l'énergie, si le haut de votre corps est lourd, s'il est trop plein, alors le bas du corps est trop vide. Comment pouvez-vous vous garder de trop remplir le haut du corps ? Ne résistez pas! Chaque fois vous résistez à votre partenaire, cela rendra le haut de votre corps lourd et alors la partie inférieure du corps commence à être léger. Je voudrais que ceux qui font le parer soient comme de l'eau, parce que l'eau ne résiste pas à la force, mais au contraire cède et renvoie la pression de façon douce.

Je veux aussi que vous produisiez une sensation d'élasticité dans vos bras. Je veux que vous ayez un sentiment d'élasticité lorsqu'ils poussent pour que vous suivez mais en restant aussi équilibré. Quand ils poussent, vous pouvez sentir que vous êtes

unis à eux, mais sans jamais y penser. Ne cherchez pas à anticiper la poussée, au lieu de cela écoutez, et gardez la sensation d'élasticité. C'est la relation eau/bateau dont nous avons parlé. Si je suis raide et que vous poussez, alors nous sentons tous les deux instables. Je veux que vous gardiez votre poids dans la source jaillissante pour trouver une sensation de relâchement, de sorte que sa poussée n'affecte pas votre équilibre. C'est de cette façon que vous trouvez le type d'énergie que je veux que vous sentiez.

Pour améliorer cette méthode, faites pousser votre partenaire à différentes fréquences et rappelez-vous que parer c'est comme l'eau et que pousser c'est comme le bateau. L'eau ne devrait pas se déplacer d'elle-même si la poussée ne vient pas. D'abord cet exercice semble très facile, mais il vous faut découvrir une sensation très importante du type d'énergie que nous voulons. Vous ne voulez pas être mous et vous ne voulez pas non plus être raides. S'il n'a pas encore poussé et que vous vous déplacez, vous ne suivez pas vraiment la nature. Au lieu de cela, je voudrais que vous restiez jusqu'à ce que l'énergie arrive et vous fasse vous déplacer. Une chose que je vous demande c'est d'oublier votre égoïsme. J'ai besoin que vous arrêtiez de penser seulement à vous et commencez au lieu de cela à suivre ce que votre partenaire vous donne. Coordonnez avec ce qu'il vous donne et faites avec lui. Vous devez arrêter de penser à ce que vous devriez faire, à ce que votre partenaire vous fait faire et au lieu de cela vous concentrer sur la coordination avec votre partenaire. Vous devez changer votre mode de pensée, "Je fais ceci, je vais faire cela," ce n'est pas correct. Je veux que vous ouvriez votre esprit et que vous vous coordonniez avec votre partenaire.

Ne vous mettez pas au centre. Au lieu de cela, mettez votre partenaire dans le centre. Comment savez-vous si vous le faites correctement ou non ? J'ai besoin que vous vous sentiez comme un bateau sur l'eau. J'ai besoin que vous sentiez que doux et dur se suivent comme avec l'eau. Aussi, il y a une sensation d'énergie à l'intérieur : une sensation d'élasticité. Si vous le faites correctement, votre partenaire devrait avoir cette sensation d'élasticité. Si votre équilibre est affecté, cela signifie que vous êtes trop raide. S'il pousse et qu'il lui est trop facile d'entrer, vous êtes trop mou. Vous ne voulez pas être trop raide ni trop mou. J'ai besoin que vous trouviez l'équilibre entre vous et votre partenaire. Si vous le faites correctement, alors vous et votre partenaire entrez dans la relation yin-yang. Maintenant vous ne faites qu'un. Si vous faites du vôtre, et que je fais du mien, nous serons toujours séparés. Je veux que vous unifiiez les deux en un seul.

Cet exercice semble facile, mais en réalité ce n'est pas si facile. Du point de vue de mouvement, c'est très facile, mais sous l'angle de l'énergie, c'est plus délicat. C'est une méthode de base pour examiner si votre type d'énergie est correct ou non. Si vous avez le type d'énergie correct, plus tard quand vous parez vous aurez cette sensation d'élasticité. L'énergie élastique (Peng Jin) dans le taiji n'a pas une direction particulière. C'est comme de l'eau, quelle que soit la direction où vous allez, l'eau cède et revient. Si vous poussez au sommet, il y a une sensation d'élasticité. À l'intérieur, à l'extérieur, en haut ou en bas, il y a toujours cette sensation d'élasticité. C'est le type correct d'énergie.

*Dans notre prochain numéro
La Nature de l'énergie, 2ème partie : Energie, stratégie et technique*

LA VOIE DU MILIEU

Une conversation avec Maître Yang Jun

Par Edward Moore

EM - Maître Yang, pendant le cours vous avez récemment déclaré que la compréhension du Yin et du Yang pouvait être appelée «la voie du milieu». Même si le centre se déplace et évolue, nous pouvons toujours rester "au milieu". Comment peut-on pratiquer cela physiquement et aussi énergétiquement? Vous avez rappelé que le nom de la Chine vient de ce mot qui signifie "équilibre" ou "milieu". Comment pouvons-nous rester en équilibre lorsque nous pratiquons?

M.Y. - En Taijiquan, il y a plusieurs façons d'interpréter le mot zhong (中), qui est traduit par "milieu", mais ici, nous devons comprendre que le milieu ne signifie pas nécessairement le centre physique. Il dépend de l'équilibre du Yin et du Yang. La compréhension de cette philosophie passe par la compréhension de l'équilibre du Yin et du Yang. Nous ne pouvons pas, avec exactitude, dire que le Yin et le Yang est le centre, le milieu, et en dire autant de votre énergie. Ici, je tiens à dire que le milieu est parfois traduit par centre ou milieu, mais aussi

que cette traduction n'est pas tout à fait correcte. Cela dépend de la situation. En chinois on dit aussi la voie du milieu, la voie médiane.

Quelle est la voie médiane? Cela ne signifie pas que vous êtes positionné au centre, parfois vous vous tiendrez bien au centre, mais vous n'aurez pas encore atteint votre équilibre. Cela signifie que l'équilibre peut ne pas être une sensation physique réelle. Cela nous aide également à comprendre le relâchement. Qu'est-ce que le vrai relâchement? Nous disons: «Pas trop tendu - pas trop raide, c'est la voie du milieu". Tout le monde a une idée différente sur la voie du milieu, et en même temps vous continuez à vous adapter et à vous perfectionner. Au début, vous pourriez penser que ce n'est pas trop dur, mais peut-être que ce n'est pas tout à fait vrai. Vous pouvez avoir encore beaucoup d'inexactitudes. Suite à votre pratique et votre travail avec votre partenaire, vous apprenez à mieux vous situer et la perception que vous avez du milieu change. Entre votre première année et

vosre cinquième année de pratique, vos sensations ont pu évoluer. L'intensité de la force que vous utilisez, la quantité d'énergie peuvent être différents. Selon votre compréhension, vous trouverez un certain équilibre, de sorte que le milieu n'est pas forcément le centre physique, mais une question d'équilibre.

EM - Quelle quantité d'énergie peut-on mettre dans la forme à main nue ou le tuishou sans être trop raide? Cela dépend-il de la personne ou du style?

M.Y. - Je dois dire que c'est très personnel. Chacun a une personnalité différente, un corps de forme différente et une stratégie différente. Cela dépend de votre condition physique, de vos capacités, de votre adversaire, et de sa stratégie. Ainsi, élaborant votre stratégie et votre méthode, il peut vous arriver d'y mettre un peu plus d'énergie interne, ce qui peut être un peu plus pesant. Ou parfois, vous pouvez y mettre un peu moins d'énergie interne, ce qui sera un peu plus léger. Où est le vrai? D'une certaine manière cela dépend de votre propre sentiment et d'un autre côté cela dépend de votre adversaire. Pour vous-même, vous avez besoin de vous sentir assez souple pour assurer votre mobilité et conserver un équilibre stable. Vous devez également être en mesure de faire ce que nous appelons en chinois *sho tze ru* (收 * 自如) «recevoir l'explosion naturellement». Si vous utilisez trop de force, vous perdez en souplesse et vous serez trop raide. Si vous êtes trop mou et si votre adversaire peut facilement entrer dans votre sphère, cela signifie peut-être que vous êtes trop léger. Vraiment, il n'y a pas de point précis concernant le tuishou. Dans la forme à main nue vous trouvez votre propre centre, vous êtes donc naturel, confortable, et vous vous déplacez en souplesse. Sans aucun adversaire pour vous toucher ou vous obliger à vous repositionner, vous pouvez plus facilement trouver votre centre. C'est pourquoi vous avez besoin de travailler les deux côtés de l'exercice. La poussée des mains peut vous aider à comprendre ce qui est correct et ce qui ne l'est pas. Dans la forme à main nue, vous pouvez analyser vos sensations : est-ce que le qi pénètre? Mon équilibre est-il stable? Les mouvements agiles? L'énergie unie? Mon esprit est-il calme? Ces qualités décrivent votre énergie.

EM On devrait ressentir un effet de ressort dans le corps lorsque l'on effectue la forme à main nue ou la poussée des mains. Comment obtenir cette sensation et la garder? Comment pouvons-nous éviter de la voir s'évanouir?

M.Y. - Là, nous disons que l'énergie du Taiji provient du relâchement. Elle vient du relâchement interne pour coordonner la totalité de votre corps. Elle prend naissance avec le qui interne qui pénètre puis entre en liaison avec le corps tout entier. Elle donne à votre corps dans son ensemble une sensation d'unité. Qu'y a-t-il de

vrai? Nous devons d'abord comprendre ce qu'est l'énergie du Taiji? Pas rigide, pas flasque. Il s'agit d'un moyen simple de la décrire, ni rigide ni flasque. Mais comment pouvons-nous la décrire avec plus d'exactitude? Nous disons que l'énergie du Taiji comprend essentiellement un effet de ressort. Donc, ce n'est pas difficile, ni dur ni mou, avec en plus un ressort à l'intérieur. Cette élasticité vient de votre relâchement naturel, votre légèreté. Elle est connectée à votre corps tout entier. Le ressort est ce que nous ressentons, mais quand on en parle, il est difficile de décrire ce phénomène. Sans en faire la démonstration. L'énergie est difficile à décrire.

Lorsque nous parlons de l'énergie du ressort, on parle aussi de votre relation avec votre adversaire. Par exemple, une partie de l'énergie provient de votre adversaire. Trouver le bon niveau de relâchement, la façon dont vous libérez l'énergie du ressort, celle du Taiji, dépend de l'adversaire. La relation entre vous et votre adversaire ressemble à la relation entre l'eau et un bateau. Quand le bateau coule, l'eau s'engouffre. Plus le bateau descend, plus la pression de l'eau sur le bateau s'accroît. L'eau a de la douceur, elle épouse toute force qui vient à elle, mais en même temps elle exerce une certaine pression en retour. L'eau n'a pas de forme, ce qui signifie que sa pression s'exerce uniformément partout. C'est l'idée de l'énergie du Taiji, mais vous pouvez effectivement essayer avec quelqu'un. Il ne suffit pas de le faire par vous-même pour savoir si vous le faites ou non. C'est difficile à discerner par soi-même. C'est pourquoi le langage peine à l'expliquer simplement. Nous pouvons simplement dire que l'énergie provient de nos sensations intérieures, du relâchement qui ne doit être ni trop dur, ni trop mou, avec un ressort à l'intérieur, mais votre interlocuteur n'aura toujours pas une idée claire à ce sujet. Parfois, si vous ne faites que la forme à main nue, vous ne pourrez pas vraiment savoir si vous le faites clairement ou non. Ce n'est pas absolument nécessaire de faire du tuishou, mais vous pouvez utiliser quelques mouvements de base avec un partenaire pour vous aider à comprendre cet effet de ressort.

EM -En quoi consiste la sensation de Zhang Gong (* 弓), et comment peut-elle améliorer notre pratique?

M.Y. - En chinois on l'appelle *shu gong jing wuzhang* (蓄 * 弓 * 劲 * 弓). Cela signifie que lorsque vous stockez l'énergie vous avez la sensation de bander un arc, *fa jin jian Wufang* (* 放箭). Faire exploser l'énergie ressemble à la flèche que l'on libère.

EM - Avez-vous aussi cette sensation dans la forme à main nue, ou tout simplement lors des mouvements les plus rapides?

M.Y. - Oui, aussi lors de la forme à main nue. Stocker l'énergie et la libérer, c'est le Yin et le Yang. Dans les arts martiaux, il y a toujours une part de stockage de l'énergie et une part de libération de l'énergie, ou une partie de neutralisation et une partie d'envoi. Alors, comment pouvez-vous stocker l'énergie? Lorsque vous êtes en position assise vers l'arrière, vous stockez l'énergie pour ensuite vous projeter vers l'avant, et quand le bras atteint la position frontale, vos bras emmagasinent l'énergie pour riposter. D'arrière en avant, d'avant en arrière. Lorsque vous arrivez au sommet du Yin, vous allez vers le Yang. Lorsque vous atteignez le sommet du Yang, vous allez vers le Yin. Stockage et envoi représentent la relation Yin / Yang. Un bon pratiquant de Taiji peut faire cet échange stockage-envoi très rapidement, mais il devra toujours stocker. Après l'envoi, vous devez absorber. Quand nous pratiquons la forme, tous les mouvements d'arrière en avant ou de changement de côté, vers la droite ou la gauche, absorbent de l'énergie pour aller d'un côté à l'autre. Lorsque vous fermez vous stockez de l'énergie pour ouvrir, lorsque vous ouvrez vous stockez de l'énergie pour fermer. C'est le Yin qui se transforme en Yang, le Yang qui se transforme en Yin.

EM - Quelle est la différence entre Jin 筋 tendon / énergie et Jin 勁 énergie de force, et Li 力, la force en Taijiquan? Ces termes peuvent être difficiles à comprendre.

M.Y. - Qu'est-ce que cela signifie pour le Taiji? Cela ne concerne pas seulement le Taiji. Nous disons en Taiji que votre énergie doit être connectée avec votre esprit. Quand nous disons que cette personne a beaucoup de "Li," cela signifie qu'elle a beaucoup de force, mais l'esprit n'en fait pas partie. Jin est plus en rapport avec l'énergie interne et maîtrisée, et la force est uniquement liée à vos muscles et votre condition physique. Jin (筋) est un tendon et Jin (勁) est l'énergie.. La manière d'écrire les deux en anglais est la même, mais la signification chinoise est très différente. Jin (勁) est le quatrième ton.

EM - Alors peut-on renforcer le Jin (勁) en s'entraînant davantage? En pratiquant la forme correctement?

M.Y. - Je dois dire que c'est la force de votre qi interne qui fait la force de l'énergie Jin. En outre, le savoir-faire acquis par la pratique de la forme vous permet de mieux discerner l'externe et l'interne. Interne seul ne suffit pas, il faut aussi l'externe. Les deux fonctionnent ensemble. Quand vous faites le zhan zhuang, c'est pour vous aider à nourrir votre qi, et quand le qi est fort, l'énergie est forte. L'énergie doit se combiner avec votre esprit et à votre compréhension de la technique. Plus vous pratiquez, plus vous comprenez et plus précise sera votre énergie.

EM - Alors Jing, Qi et Shen (精气神) (l'énergie, l'essence et l'esprit) se connectent à Jin?

M.Y. - Tout est lié! Si vous n'avez pas de Qi vous n'avez pas d'énergie, pas d'esprit. Sans "Shen" (essence) vous n'avez plus d'énergie. Les trois éléments de base contribuent tous à améliorer votre force intérieure et créent votre propre énergie interne. Lorsque nous parlons de forte énergie, cela va de pair avec votre compréhension de ces techniques. Cela signifie que vous devez comprendre l'énergie. Si vous ne la comprenez pas, toute votre force n'est que de la force brute.

EM - Maître Yang, dernièrement, vous avez parlé de la façon dont nous devrions garder le coccyx au centre. Comment cela aide-t-il la pratique, et comment le réaliser?

M.Y. - D'accord, comment le maintien du coccyx au centre peut-il aider la pratique? Tout d'abord, dans la pratique du Taiji, il y a une série de principes liés à la posture du corps, quelle est la posture de votre corps vue de l'extérieur et comment cela affecte-t-il votre énergie interne? Si votre corps n'a pas une posture correcte vous ne pouvez pas faire fonctionner votre énergie interne correctement. Nous disons que le Taijiquan est une forme d'art martial interne, donc, que l'interne fonctionne correctement est très important, mais cela dépend aussi de l'externe. C'est pourquoi la posture est très importante lors de la pratique. Ici, nous allons parler maintenant du centrage du coccyx. Un dicton classique, "li shen zhong zhuang". (立身 中正) Li est debout, shen est le corps, zhong est le centre, et zhuang est "d'équerre"(droit). C'est la traduction littérale. Alors, comment pouvez-vous savoir si vous êtes li shen zhong zhuang ou non? Le coccyx au centre, c'est un bon indicateur car quand votre coccyx est au centre, fondamentalement vos hanches, votre entrejambe et votre taille sont en position centrale. Lorsque tout ceci est centré, cela contribue à équilibrer le bas de votre corps et à rester stable. Dans le même temps, lorsque votre coccyx est au centre, il permet à votre qi de se placer au centre et à votre énergie interne de se centrer également.

Au contraire, une position en diagonale ou penchée de votre corps peut affecter votre respiration, et nous savons que la respiration est connectée à votre qi, et que le qi est connecté à votre énergie. Lorsque la forme de votre corps n'est pas assez centrée vous sentirez que votre énergie interne n'est pas centrée. Finalement, vous en subirez des effets physiques ou externes, puis internes. Cela signifie que vous n'avez pas la bonne posture pour garder un équilibre stable. Ainsi, le concept de "coccyx rentré et centré" doit être compris de façon bien plus large. Lorsque votre coccyx est au centre et rentré, il permet à votre qi de s'écouler vers le bas. Lorsque votre qi descend il aide à stabiliser votre dantian. Lorsque le dantian est plus stable, plus équilibré, alors votre équilibre physique est plus stable.

Vous m'avez également interrogé sur le coccyx, comment pouvons-nous le faire? Il est difficile d'y répondre. Nous devons examiner de quel mouvement et de quelle posture il s'agit. En général, lorsque nous parlons du recentrage du coccyx, nous faisons allusion au jeu de jambes, au positionnement entre le pied avant et le pied arrière. Par exemple, lorsque vous vous tenez debout bien droit sans rien faire, votre coccyx est au milieu des deux pieds. Parfois, les mouvements peuvent avoir une incidence. Par exemple, lorsque nous sommes en position de pas de l'arc, il faut utiliser la direction des orteils avant et la position du talon arrière et trouver la ligne médiane. C'est le centre. Lorsque vous êtes dans une position du pas vide comment positionner le coccyx au centre? Nous dirons que le coccyx est plus proche de la position du talon arrière. C'est ainsi que nous centrons le coccyx dans les mouvements. Différents mouvements peuvent avoir quelques différences, mais en général c'est ainsi.

EM - Nous avons trois méthodes de base pour conduire le mouvement de la taille: horizontal, vertical et huit. Pouvez-vous expliquer comment elles s'appliquent à notre pratique? Lorsque nous pratiquons la forme, devons-nous toujours utiliser une de ces méthodes?

M.Y. - Ce n'est pas seulement dans la forme à main nue; quand vous neutralisez en poussée des mains, ce sont les trois méthodes de base que vous utilisez.

EM - Donc, l'utilisation de ces méthodes est un moyen de garder le corps plus relâché et centré?

M.Y. - Par ces méthodes la taille conserve le contrôle, conduit le mouvement, et vous permet de vous déplacer de façon continue, sans arrêt. Elles facilitent également la circulation de votre énergie du point de stockage jusqu'à sa libération, sans interruption. Plus vous pratiquez, plus vous vous y habituez. Chaque fois que vous utilisez votre taille pour conduire le mouvement et tourner, la coordination avec le dantian est palpable. C'est l'esprit qui mène le qi, le qi qui fait mouvoir votre corps. L'interne et l'externe se combinent. Au final vous n'aurez plus vraiment besoin de réfléchir aux déplacements physiques de votre corps parce que votre corps aura intégré ces techniques. Votre corps se déplace, mû par l'esprit et le qi interne. C'est comme la conduite automobile. Vous n'avez pas vraiment à penser à la façon dont vous freinez, tout est dans l'esprit, tout est dans l'interne.

EM - S'il-vous-plaît expliquez le second principe : comment "tirer vers l'arrière"? (拔背). Comment pouvons-nous mieux comprendre ce principe? Ba Bei. Nous le traduisons par "étirer le dos vers le haut", mais cela prête à confusion.

MY - Un des principes sur la posture du corps est «rentrer la poitrine, étirez le dos». Comment faut-il comprendre ce principe et comment peut-il aider à la pratique d'un point de vue interne et externe ? D'abord, comprendre ce principe. Ce que vous demande ce principe c'est de rentrer un peu la poitrine. En Anglais, nous le traduisons par "enfoncer" (sinking) votre poitrine, mais en réalité ce n'est pas s'enfoncer, mais rentrer un peu vers l'intérieur. Lorsque votre poitrine est rentrée, le dos sera naturellement un peu arrondi. Ici il est nécessaire de faire la liaison avec les deux autres principes, qui sont: la tête qui pousse vers le haut et la taille relâchée. Avec cette sensation de rentrée du coccyx et de poussée de la tête vers le haut votre dos sera étiré prendra une forme légèrement arrondie. Le point important est de ne pas en faire trop. Arrondi mais pas trop! Quand vous aurez cette sensation, votre corps sera en position correcte.

Vous avez demandé comment ce principe peut vous aider? En interne, la poitrine rentrée aide à faire descendre le qi, le qi peut descendre vers le dantian, et une respiration abdominale, profonde peut s'établir. Lorsque votre qi peut descendre, votre enracinement devient plus stable, plus équilibré. Quand le qi descend, le dantian peut se remplir; lorsque le dantian est plein de qi, le qi alors peut atteindre l'ensemble du corps. Lorsque le cours d'eau principal a suffisamment d'eau, alors les courants secondaires reçoivent naturellement assez d'eau. Nous cherchons à toujours remplir le dantian, en phase avec la respiration. L'énergie se recycle à travers le dantian, elle est expulsée et revient, puis repart du dantian. C'est l'idée du point de vue de l'interne.

Du point de vue de l'externe, physiquement, nous avons un dicton selon lequel votre énergie doit être expulsée à partir de votre colonne vertébrale. Si la taille dirige, alors c'est le dos qui doit expédier l'énergie. Lorsque votre dos est légèrement arrondi, étiré, d'un point de vue des Arts Martiaux, nous sentons que le qi est collé à l'arrière, en contact avec le dos. Votre énergie descend au dantian, du dantian au wei lu(□ □), puis colle à l'arrière. Comme le dos tire, vous sentirez que le qi colle à l'arrière, ce qui aidera ensuite le mouvement inverse quand le qi sera envoyé à l'endroit où vous souhaitez l'envoyer. C'est pourquoi le fait de rentrer la poitrine et de tirer le dos est important.

EM - Une chose que j'ai remarquée, c'est que quand on vous regarde de profil, on n'a pas l'impression que vous cherchez à beaucoup arrondir le dos.

M.Y. - Non, il ne faut pas trop en faire. Lorsque vous rentrez la poitrine, il faut bien trouver trouver un équilibre avec la tête qui pousse vers le haut. Si votre tête est penchée, alors votre dos sera trop arrondi. La taille est rentrée, la tête pousse vers le haut et votre dos est un

peu arrondi. En fait, on n'étire pas le dos seulement vers le haut et vers le bas, mais aussi sur les côtés, à gauche et à droite. Le dos est légèrement arrondi. En cours, je n'ai jamais dit, "tirer le dos vers le haut". J'ai toujours dit, «arrondissez un peu votre dos».

EM - Je vous remercie, Maître Yang, d'avoir pris le temps d'expliquer tout cela!

A travers la loupe de la Science LES TENANTS ET ABOUTISSANTS DE LA RESPIRATION

de Holly Sweeney-Hillman
Directeur du Centre Bedminster/Montclair

Introduction

La physiologie et la mécanique corporelle de la respiration sont particulièrement complexes et un gros volume ne serait pas superflu pour rendre compte de ce fantastique sujet d'étude. L'objectif de ce court article est d'informer le lecteur des phénomènes de base à l'œuvre dans les processus d'inspiration et d'expiration, de décrire ce qui se passe sur le plan physiologique et sur le plan mécanique lorsque l'air pénètre puis ressort. Espérons que ces connaissances seront de quelque utilité aux étudiants et enseignants de Tai-chi.

Physiologie de la respiration

Le principe physiologique de la respiration est la diffusion de gaz au travers des barrières biologiques. Les deux principales barrières en jeu sont la membrane pulmonaire (air/sang) et les parois du système capillaire qui irradie tout le corps (tissus/sang)ⁱ.

Les poumons possèdent une structure arborescente : la trachée se ramifie en bronches souches et petites bronches, elles-mêmes en bronchioles, celles-ci en alvéoles et en toute fin les sacs alvéolaires constituent une myriade de boutons aux extrémités de l'arbre bronchique. C'est à ce niveau des alvéoles, que la membrane pulmonaire permet l'échange gazeux avec le sang : le dioxyde de carbone diffuse du sang vers le poumon et l'oxygène diffuse du poumon vers le sangⁱⁱ.

Le réseau capillaire est un entrelacs de minuscules voies de circulation à travers tout le corps, autour et à l'intérieur des organes, des muscles, de la peau et des os. C'est à la limite entre ces capillaires et les différents types de tissus que le dioxyde de carbone diffuse des tissus et pénètre dans le sang et que l'oxygène diffuse du sang et pénètre dans les tissusⁱⁱⁱ.

Fig.1: schéma de la diffusion des gaz lors de l'activité respiratoire (Poumons, oxygène, cœur gauche, tissu, cœur droit)

L'efficacité de ces cycles de diffusion détermine le rythme respiratoire, c'est à dire la fréquence d'inspiration/expiration. Le mécanisme en est régi par de multiples variables physiologiques telles que l'état général du poumon, du cœur et des capillaires ; la quantité d'hémoglobine dans le sang, son PH, la proportion de molécules gazeuses dans l'air ambiant, son degré d'humidité, l'altitude et mille autres critères. Ce qui revient à dire que le rythme respiratoire est soumis à la faculté de notre organisme de répondre à son besoin et ne doit donc pas être malmené. Il arrive que calmer l'esprit change le rythme respiratoire, mais il est des plus imprudents de s'imposer ou d'imposer à quelqu'un un rythme de respiration^{iv}.

Respiration : la biomécanique

Nous allons maintenant approfondir le mécanisme respiratoire : ce que l'on ressent lorsque l'on respire et ce que l'on peut améliorer de ce processus.

Mouvements du Diaphragme

On considère généralement que le diaphragme est le muscle principal de la respiration ; je préfère, quant à moi, y voir le chef d'équipe d'un vaste ensemble de muscles impliqués dans cette activité. Je soutiens aussi l'idée que le diaphragme a une fonction posturale d'égale importance à son rôle respiratoire. En tant que muscle postural, il unifie et stabilise notre posture à tous les niveaux : du haut en bas du corps, latéralement, d'avant en arrière et de manière transversale.

Si l'on considère les structures mobilisées dans la respiration, il peut être utile de distinguer ce qui est attaché et ce qui ne l'est pas. Les poumons ne sont pas matériellement attachés à la cage thoracique ; en revanche ils y sont solidement reliés par la plèvre, cet espace vide entre deux feuillets, l'un qui entoure le poumon et l'autre qui tapisse la cage thoracique. Au moment où le diaphragme s'abaisse, la cage thoracique s'élargit, le vide pleural augmente entraînant la dilatation du poumon et de ce fait un vide à combler par de l'air que l'on inspire. A l'expiration la pression alvéolaire devient légèrement positive et expulse l'air^{vi}. **Fig.2** : schéma du mouvement du diaphragme (vers le BAS, INSPIRE, relâche vers le HAUT EXPIRE)

Contrairement aux poumons, le diaphragme est relié à de nombreuses autres structures et réciproquement. Une bonne image du diaphragme est celle d'une double toiture surmontant le vaste espace de la cavité abdominale. Le cœur surplombe ce toit entre les deux dômes, attaché par le péricarde à la partie supérieure du diaphragme. Le foie et l'estomac sont reliés à la partie inférieure. **Fig.3** (haut en bas : Trachée, œsophage, espace inter pleural, poumons, cœur, estomac, foie, Diaphragme, colonne lombaire)

Si bien qu'à chaque respiration, le cœur, le foie et l'estomac en sont pour un déplacement, sous l'impulsion du diaphragme. Vous serez peut-être surpris d'apprendre que son amplitude est de l'ordre d'1,5 cm. Ceci n'est pas anodin lorsque l'on se souvient que le péricarde est relié au diaphragme et peut compresser le cœur si le diaphragme s'abaisse de trop. D'où également le conseil judicieux d'éviter de pratiquer des exercices violents après un bon repas, l'estomac suivant le mouvement à chaque respiration^{viii}.

Mouvement corporel

L'ampleur de ce léger déplacement peut paraître surprenante dans la mesure où respirer occasionne en nous d'importantes sensations. Hormis le diaphragme, que se passe-t-il d'autre ? La réponse est une chorégraphie complexe de muscles, côtes et colonne vertébrale, qui, à chaque respiration, se déroule en une séquence d'actions coordonnées. Chaque séquence comprend trois phases.

1ère Phase : Mouvement de haut en bas selon l'axe vertical

Pour inspirer de l'air et comme nous l'avons vu plus haut, le diaphragme se contracte et ses deux dômes s'abaissent ; le mouvement trouve son origine dans les vertèbres lombaires et les côtes inférieures. Si vous posez la main sur vos côtes inférieures au moment où vous commencez une inspiration (Fig.4), vous ne sentez pas grand-chose au début car c'est sur elles que les fibres musculaires du diaphragme s'accrochent pour s'abaissier ; mais une fraction de seconde plus tard, vous les sentirez s'ouvrir lorsque le diaphragme s'abaisse totalement, poussant vers le bas le contenu de la cavité abdominale. Les côtes inférieures s'ouvrent en éventail et le plancher pelvien s'étire légèrement au fur et à mesure que les organes sont poussés vers le bas. Fig.5 : schéma des mouvements du diaphragme sur l'axe vertical (Inspire, expire, plancher pelvien).

2ème Phase : mouvements de côté selon l'axe latéral

En réponse à la descente du diaphragme, certaines côtes (de la 2 à la 9) sont soulevées sous l'action des muscles intercostaux assistés des muscles scalènes. Prenant naissance sur la colonne et orientées vers l'avant du corps et vers le bas, elles se retrouvent quasiment parallèles au sol. Ceci ne veut absolument pas dire que toute la cage thoracique se soulève : seules quelques côtes subissent cette rotation vers le haut. Leur structure en liaison à la colonne vertébrale produit l'un des mouvements les plus élégants de la respiration : la colonne s'allonge et les disques intervertébraux s'entrouvrent, décompressant ainsi le noyau pulpeux pour une meilleure hydratation (Fig.6: Vue arrière de la cage thoracique, montrant le mouvement suivant l'axe latéral). Bien que cet effet soit naturel, ce mouvement respiratoire ne se produit pas chez les nombreuses personnes dont, malheureusement, le maintien de tête et la posture générale l'empêchent. Lorsque la posture et le port de tête permettent cette liberté de mouvement des côtes, l'allongement de la colonne lors de l'inspiration est très sensible ; il suffit de placer une main légère sur la tête de la personne pour s'en rendre compte : votre main s'élève doucement. Mettez maintenant l'autre main sur ses lombaires pour sentir l'effet de la 1ère phase : l'expansion de l'abdomen repousse légèrement les vertèbres vers l'extérieur à l'inspire et les rentre légèrement à l'expire (Fig.7). Là aussi, une mauvaise posture et les tensions musculaires afférentes peuvent bloquer ce mouvement naturel x.

3ème phase : mouvements d'avant en arrière selon l'axe médian

Si l'inspiration est profonde et que la posture et la souplesse de la personne le permettent, le sternum va s'avancer et s'éloigner de l'épine dorsale, accroissant alors le volume de la poitrine. Ceci grâce à l'orientation descendante des côtes ; plus elles se rapprochent des 90° par rapport à la colonne, plus le sternum s'élève (Fig.8 : Vue latérale de la cage montrant le mouvement

selon le plan sagittal – AVANT : sternum, expansion ; ARRIERE côtes thoraciques) xi. Encore une fois, attention ; il ne s'agit pas de l'élévation de la totalité de la cage thoracique : ceci s'obtient en mobilisant les muscles sternocléidomastoïdiens et en incurvant le dos, ce qui n'est ni utile ni souhaitable pour une respiration efficace et naturelle.

Pour résumer, la séquence des mouvements d'une respiration sans entrave procède en trois stades : 1°) les dômes du diaphragme s'abaissent et repoussent les organes, foie et estomac principalement, ce qui provoque l'expansion de la cavité abdominale. 2°) les côtes s'élèvent, ouvrant la cage thoracique et allongeant la colonne vertébrale. 3°) le sternum s'avance sous l'impulsion des côtes, augmentant la capacité thoracique xii.

Conclusion

Connaissant maintenant les tenants et les aboutissants de l'activité respiratoire, nous sommes mieux en mesure de répondre à la question récurrente : "Comment puis-je améliorer ma respiration?". Réponse : en améliorant votre tranquillité mentale, votre posture, tout l'équilibre et la souplesse du corps.

En d'autres termes, exercez-vous à la posture de l'arbre (站桩 Zhan Zhuang) xiii.

La revue de l'Association Internationale de Tai-chi-chuan de la Famille Yang, en proposait dans son numéro de l'hiver 2012 une description détaillée, grâce aux dix principes essentielles du Tai-chi de Yang Chenfu ; appliquer cette méthode, c'est découvrir ce qui est naturel et ce qui est forcé lors du travail corporel global et de la mécanique respiratoire plus particulièrement.

De nombreuses personnes croient pouvoir respirer mieux en travaillant directement sur leur respiration : elles se disent de respirer plus lentement, plus profondément, avec le ventre, jusque dans le dos etc. Tout ceci est vain, car le processus respiratoire ne peut se dérouler que de la façon dont notre posture et notre relâchement corporel le permettent. Changer authentiquement notre respiration ne peut intervenir qu'en modifiant nos habitudes : celles du corps et celles de l'esprit.

Les éléments facilitateurs d'une respiration efficace sont les suivants :

- La tête naturellement droite, nuque en extension et avant du cou décontracté ; le menton ne pointe pas vers l'avant. Cette attitude favorise l'allongement de la colonne vertébrale, si bien que les côtes (inclinaées vers le bas, rappelons-le ici) se soulèvent d'arrière en avant et que le sternum s'assouplit.
- Il convient d'aligner le diaphragme et le plancher pelvien ; si la colonne est trop arquée ou trop penchée, cet alignement ne sera pas atteint. Comme il est recommandé pour la posture de l'arbre, la partie inférieure du dos doit être très légèrement rentrée, mais point trop, afin d'aligner diaphragme et périnée. Tout excès est cause de raideur et empêcherait les mouvements naturels d'inspiration et expiration xiv.
- Ne gonflez pas la cage thoracique à l'inspire et ne la creusez pas à l'expire. Maintenez une posture droite et équilibrée pour ressentir, à l'inspire, les mouvements internes des côtes inférieures s'ouvrir et ceux des côtes médianes en rotation, remontant légèrement la colonne et créant une légère sensation de grandir.

Souvenez-vous de laisser aller librement l'expire, aussi relâché et ressenti que l'inspire. Evitez toute rigidité et position fixe.

Gardez l'esprit au calme et concentrez-vous tranquillement sur votre respiration, sans effort volontaire ; soyez attentif et totalement conscient de chaque inspiration et chaque expiration sans brusquer quoi que ce soit.

LE COIN DU PRATIQUANT TAIJIJIAN 5-15

Page 14-15 PHOTOS RANGEE HAUT

Transition à partir de l'**hirondelle rase l'eau**

Ph1 + (1bis) :

Passer le poids en avant en tournant le corps vers la gauche. Rentrer le pied droit et en même temps utiliser la taille pour faire un cercle avec l'épée vers la gauche.

Bloquer et balayer à droite

Ph2 + (2bis) :

Tourner l'épée à l'horizontale pour qu'elle soit sur le côté gauche du corps. En même temps, le pied droit avance en diagonale (20-30°) à droite.

Ph3 (+3bis)

Passer le poids en avant, tourner la taille et trancher avec l'épée sur la droite. Position finale: le bras droit dans la même direction (à peu près) que le pied droit avec l'épée légèrement plus basse que l'épaule et la pointe légèrement tournée vers l'intérieur. La petite épée suit l'épée et est pointée vers l'avant-bras droit. Le regard en avant à travers le milieu de la lame.

Ph4

En passant le poids sur la jambe droite, ramener le pied gauche et tourner le corps sur la droite. Faire un cercle horizontal avec l'épée vers la droite, la petite épée suit le mouvement.

Ph (5bis) +5

Faire une rotation horizontale avec l'épée pendant que le pied gauche avance en diagonale à 20-30° vers la gauche.

Ph (6bis) +6

Passer le poids en avant. Pendant que le corps tourne sur la gauche, la petite épée fait un cercle vers le bas extérieur gauche.

Page 14-15 PHOTOS RANGEE BAS

Bloquer et balayer à gauche

Ph (1bis) +1

Avancer et plier le genou gauche. Utiliser la rotation de la taille pour trancher vers la gauche. La petite épée pointe vers l'avant-bras droit. Regard en avant à travers le milieu de la lame.

Ph2 + (2bis) :

Passer le poids en avant en tournant le corps vers la gauche. Ouvrir les bras en faisant un cercle des bras et rentrer le pied droit en même temps.

Ph3 + (3bis) :

En même temps que le corps tourne vers la gauche, les bras font un cercle vers le haut avec l'épée en direction du coin avant gauche et la petite épée pointe vers l'avant-bras droit.

Ph4 + (4bis) :

En tournant passer le poids sur la droite, faire un cercle avec l'épée du haut vers le bas. En même temps avancer le pied droit tourné à 45° vers l'extérieur, pointe du pied droit devant.

Petite Ourse

Ph5 + (5bis) :

En tournant vers la droite balayer l'épée en faisant un cercle pour la monter à 45°. En même temps avancer le pied gauche et poser la balle du pied pour faire un pas vide. La petite épée suit l'épée et finit assise entre l'épée et le bras droit. Regard droit devant dans la ligne de l'épée.

Ph6 :

Passer le poids en arrière jusqu'à ce que le pied gauche se soulève légèrement.

Page 16-17 PHOTOS RANGEE HAUT

Ph (1bis) +1 :

Tourner le corps vers la gauche en balançant la jambe gauche et en relevant le genou. Les bras s'ouvrent étendus de chaque cote du corps, légèrement plus bas que les épaules. L'épée assise à l'horizontale avec la pointe légèrement rentrée. A ce moment vous êtes face au coin arrière droit.

Ph (2bis) +2 :

Se baisser sur la jambe droite tout en restant centré et sortir le pied gauche en direction du coin. En même temps faire une rotation des paumes de main avec les bras ronds et les pauser au niveau des hanches. Garder la pointe de l'épée vers le haut.

L'hirondelle rentre dans son nid

Ph 3+(3bis) :

En pliant le genou, passer le poids en avant, piquer dans le coin en tenant l'épée des deux mains, la pointe au niveau du genou. Regard en avant vers la pointe de l'épée.

Ph (4bis)+4 :

Passer le poids légèrement en arrière et tourner la taille pour ouvrir le pied gauche à 45° dans la ligne de la salle et lever la pointe de l'épée.

Ph (5bis)+5 :

Avancer et monter sur la jambe gauche. Monter la jambe droite avec le genou dans la direction du coin. Relever l'épée en incurvant les bras. Tenir l'épée comme si vous offriez un bâton d'encens. Tête levée, le regard vers l'avant.

Ph (6bis)+6 :

Le pied droit descend droit puis la jambe balance vers l'avant.

Page 16-17 PHOTOS RANGEE BAS

Ph 1 :

Rester centré sur la jambe gauche, en se baissant jusqu'à ce que le pied droit touche le sol.

Ph(2bis) +2 :

En même temps que le poids passe vers l'avant, l'épée suit et descend.

Ph3 :

Sauter avec la jambe droite en restant centré. Lever l'épée.

Ph (4bis) +4 :

Se réceptionner sur le pied gauche et avancer le pied droit vers le coin. En même temps le bras gauche fait un cercle vers le haut et vers l'avant pendant que l'épée est ramenée à la hanche. Le bras gauche est devant le corps au-dessus de l'épaule. Le bras droit est assis à côté de la hanche. Garder la pointe de l'épée vers le haut.

Le chat agile attrape la souris

Ph (5bis) +5 :

En avançant, plier le genou et piquer avec l'épée vers le bas au niveau du genou. Le bras gauche continue de parer au-dessus de la tête. Garder le corps face à l'angle avec les yeux en direction de la pointe de l'épée.

Page 18-19 PHOTOS RANGEE HAUT

Le Phœnix lève la tête

Ph (1bis) +1 :

Baisser la poignée de l'épée en appliquant une pression et amener la pointe de l'épée à la hauteur de la gorge, tête levée, regard droit qui suit la pointe de l'épée.

Ph 2 :

Passer le poids en arrière et mettre l'épée à niveau.

Ph 3 :

Tourner la taille et utiliser ce mouvement pour faire un cercle avec l'épée de droite à gauche. En même temps tourner la pointe du pied droit 135° vers l'intérieur pour qu'il soit dirigé en avant

Ph 4 :

Faire une rotation horizontale avec l'épée, la paume vers le sol. Repasser le poids vers la droite et assoir l'épée du côté droit avec la pointe rentrée.

Page 18-19 PHOTOS RANGEE BAS

Ph1 :

Le pied gauche fait un pas vers le coin. Garder les pieds de part et d'autre d'une ligne centrale

Ph 2 + (2bis) :

En se déplaçant vers la gauche, ouvrir les bras et tourner le corps en direction du coin arrière droit. Garder le poids centré sur la jambe gauche

Ph 3 + (3bis) :

En passant le poids en arrière, faire une rotation des bras et assoir l'épée au niveau de la hanche. Garder la pointe de l'épée vers le haut et rentrer en même temps le pied gauche.

Ph 4 + (4bis) :

Le pied gauche avance en direction du coin dans un pas d'arc. Passer le poids en avant et piquer avec l'épée en utilisant les deux bras tout en regardant en direction de la pointe de l'épée.

Page 20-21 PHOTOS RANGEE HAUT

Ph 1+(1bis) :

Passer le poids en arrière tout en faisant un cercle vers le bas avec le bras gauche.

Ph (2bis) + 2 :

Suivre le corps qui tourne à droite et faire un cercle avec le bras gauche vers la droite tout en rentrant la pointe du pied gauche.

Ph (3bis) +3 :

Repasser le poids sur la jambe gauche en fermant les bras devant le corps. En même temps, le pied droit avance en diagonale (moins de 45°).

Le Phœnix déploie son aile droite

Ph 4 :

En suivant le mouvement de la taille, faire une rotation vers la droite et ouvrir les bras. Position finale : l'épée est droite dans l'allongement du bras et alignée avec la jambe droite. Le bras gauche est assis à côté de la hanche gauche légèrement devant, tête droite, le regard suit la direction de l'épée.

Ph 5 :

Repasser le poids en arrière et faire un cercle des bras pour les ouvrir.

Page 20-21 PHOTOS RANGEE BAS

Ph 1 :

Continuer à passer le poids en arrière tout en faisant un cercle avec l'épée en direction du coin arrière droit et fermer les bras vers la gauche. En même temps ramener le pied droit.

Ph 2 :

Continuer le cercle de l'épée de l'arrière vers le bas. En même temps avancer le pied droit en ouvrant le pied droit devant. Attention à ce que les pieds ne croisent pas la ligne centrale en direction du coin.

Petite Ourse

Ph 3 :

Suivre la rotation du corps vers la droite, l'épée fait un cercle du bas vers le haut à 45°. En même temps, le

pied gauche sort, balle du pied posée en pas vide. La petite épée suit l'épée et fait un cercle pour s'asseoir entre l'épée et le bras droit. Tête droite, regard en direction de l'épée.

Ph 4 :

Reculer le pied gauche. S'assurer que les pieds sont des deux côtés de la ligne centrale en direction de l'avant.

Ph 5 :

Passer le poids en arrière. L'épée suit le mouvement de la taille appuyant vers le bas. Faire un cercle vers le bas et ouvrir le bras gauche. Pivoter sur le talon droit, tourner la pointe du pied en direction de l'avant.

Le Phœnix ouvre son aile gauche

Ph 6 +(6bis) :

Passer l'appui du pied droit du talon à la balle du pied dans un pas vide. Continuer à rentrer la poitrine et ouvrir les bras de façon égale des deux côtés. Tête droite, regard droit devant.

LE CENTRE COMMEMORATIF ET CULTUREL DU TAI CHI CHUAN DE LA FAMILLE YANG

Pendant plus de 200 ans, le Grand Maître Yang Luchan et ses descendants ont enseigné le Tai Chi Chuan pour gagner leur vie. C'est grâce à leurs réalisations que le Tai chi Chuan est sorti de l'obscurité et s'est étendu aussi loin. Yang Luchan fut enterré à Yanmezhaicun. Actuellement, 10 membres de 4 générations de Grands Maîtres sont enterrés auprès de Yang Luchan.

Après l'ouverture de la Chine à l'Ouest, la popularité du Tai Chi Chuan a considérablement augmenté. La ville de Guangfu a donné naissance aux styles Wu et Yang, en en faisant rapidement un terrain fertile pour le développement du Tai Chi Chuan. Grâce à l'autorité et à l'influence profonde que la Famille Yang a gagné, chaque année des milliers de pratiquants viennent sur la tombe de la Famille Yang pour visiter le lieu de naissance de cet art et montrer leur respect à Yang Luchan et ses descendants.

Ces dernières années, la croissance rapide a empiété sur les tombes de la famille Yang. Maintenant l'espace est surpeuplé de maisons et de rues. Un endroit connu autrefois pour son calme et sa sérénité est devenu un mémorial indigne pour une famille qui a tant donné aux gens. C'est sur les épaules de la génération actuelle que repose le sauvetage des tombes de la Famille en les

relocalisant sur une nouvelle parcelle de terrain. Les officiels de Yongnian ont généreusement participé au financement initial de la construction des nouvelles tombes sur 16 acres d'espace de parc.

Les fondations comprendront un hall commémoratif et un centre culturel accompagné d'une grande cour pour les exhibitions et d'autres activités. De vastes étendues d'eau entoureront le mémorial et les visiteurs pourront louer des bateaux pour ramer dans le parc. Ce parc commémoratif honorerait toutes les générations des Maîtres du Tai Chi Chuan de la Famille Yang. Son but ultime est de servir l'extension de la culture du Tai Chi et d'avoir une influence positive dont bénéficiera l'humanité. Ce sera aussi un endroit collectif où les pratiquants de Tai Chi du monde entier pourront se rencontrer, apprendre et échanger des connaissances pour les générations à venir.

Les contributions pour la construction de ce site d'héritage culturel sont bienvenues et encouragées. C'est la chance pour les donateurs de faire partie d'un but commun de promouvoir le Tai Chi et l'héritage de la Famille Yang. Ensemble les donateurs peuvent aider la Famille Yang à créer un mémorial adapté à leur contribution à l'art du Tai Chi Chuan.

Tous les dons pour le projet de construction du mémorial seront enregistrés et stockés en permanence dans les fondations. Une reconnaissance particulière sera accordée à ceux qui donneront plus de 100 Yuan (16\$) ou plus.

100 Yuan : Le nom du donneur sera gravé avec le nom des autres donateurs sur une pierre commémorative spécialement édifiée.

1000 Yuan : Idem que pour 100 Yuan mais cette pierre commémorative sera dans un endroit très visible.

10 000 Yuan : Le nom du donateur sera gravé sur une pierre commémorative individuelle accompagnée d'une biographie de 200 mots.

20 000 Yuan : Idem que pour 10 000 Yuan mais avec une biographie de 500 mots.

50 000 Yuan : Idem que pour 20 000 Yuan mais la pierre commémorative sera placée dans un endroit très visible.

Ceux qui feront un don de 1000 Yuan et plus recevront un certificat de remerciement et une entrée gratuite à vie au parc commémoratif.

Les dons peuvent être envoyés à :

Yang Family Tai Chi Foundation
P.O. Box 786 Bothell, WA 98041 USA

LA QUETE DE L'INTERNE (2^{ème} partie)

*« Au repos, soyez comme une grande montagne ;
En bougeant, comme une rivière puissante . »*

par Ed Boates

Introduction de Dave BARRETT

Dans notre dernier numéro, Ed Boates présente une série d'images qu'il a développées au fil des années et qu'il utilise pour nourrir sa pratique du Taichi Chuan. Fort de ses lectures approfondies, il a incorporé des citations d'horizons divers qui ont enrichi sa pratique quotidienne. Dans cet article, il se concentre sur des sujets tels que le mouvement, la fonction et le travail mental.

Professeur d'éducation physique à la retraite, Ed s'est consacré à explorer la rencontre de sa pratique journalière avec l'étude des textes et ses propres qualités. Son approche est holistique, globale et complète. Il est l'un des pratiquants de TaiChi les plus assidus, créatifs et infatigables que j'aie jamais rencontrés. En partageant ces points de vue, nous espérons inspirer d'autres étudiants à unir pratique et théorie d'une manière créative et imaginative qui donne de la profondeur et de l'envergure à leur pratique du TaiChiChuan tout au long de leur vie.

Remerciements particuliers à Jason Ward, élève d'Ed, qui a transcrit ces articles à partir des manuscrits écrits de sa main.

LES IMAGES FONCTIONNELLES

1- Nager dans l'air

« Comparer l'air à l'eau stimule l'imagination. On assimile l'air à l'eau en ce sens que si l'on fait semblant de nager

hors de l'eau, les mouvements se conforment automatiquement aux principes du Tai Chi. S'il met ceci en pratique, le débutant sentira l'air devenir lourd tout comme il sent que l'eau a un poids.

Au fur et à mesure des progrès, l'air ne se fera pas seulement sentir plus lourd, mais il ressemblera à du fer. » Cheng Man-ch'ing

« Un des principes les plus avancés de l'enseignement – qu'il affirmait comme étant le secret de la puissance et de la sensibilité extraordinaires de la famille YANG- était d'imaginer activement la résistance de l'air, d'abord par les mouvements des bras (« nager dans l'air ») ensuite par ceux des jambes et du torse. En fin de compte, il disait que cela crée une espèce de « champ de force » autour du corps autant qu'une énergie intrinsèque formidable et une hyper-conscience . » Don Ethan Miller

Pendant les premières années de ma pratique du Tai Chi, j'étais quelque peu intrigué par le concept « d'effort sans effort » dans le déroulement de la forme parce que beaucoup de mes précédentes activités sportives m'avaient demandé un effort ardu. L'idée impliquait qu'un effort était nécessaire pour accomplir les mouvements. Mais la question était, après y avoir réfléchi, « dans quelle mesure ? »

Je m'en informais auprès de plusieurs professeurs. La meilleure réponse qu'on me fit vint de Sam Masich : « Utilisez seulement le minimum d'effort nécessaire pour réaliser chaque posture. » Si, à cette époque, j'avais eu conscience et sû appliqué l'image fonctionnelle de

« nager dans l'air », j'aurais été capable de conformer automatiquement mes mouvements aux principes du Tai Chi.

Pour obtenir la sensation de cette image fonctionnelle, imaginez que vous êtes totalement immergé dans l'eau, debout au fond d'une piscine. Puis commencez à dérouler les mouvements de la forme de TaiChi. En faisant les gestes dans ce milieu, vous sentiriez la tangible résistance de l'eau. Le défi est de reproduire cette même sensation en bougeant sur la terre et à travers l'air. Comme T.T Liang l'a sagement suggéré, il vaut mieux aborder la sensation de cette image dans un processus à deux étapes. Tout d'abord, tâchez d'être sensible à la sensation de l'air sur vos bras puis progressivement sur votre torse et sur vos jambes. Finalement vous devez sentir que votre corps entier « nage dans l'air » tandis qu'il se déplace dans toutes les directions.

2- La Roue

« Tandis que vous tournez votre corps, vous devez garder votre attention sur le méridien central et l'utiliser comme axe de votre mouvement. Cependant, il faut aussi concentrer votre attention plus bas sur votre Dantian, qui fait partie de ce méridien central, de manière à ce qu'il soit aussi le centre de votre mouvement. Il est important que vous bougiez et tourniez d'une manière égale à partir de ces deux endroits parce que cela aboutit dans la plus grande réserve d'énergie de toutes les parties du corps. »
Bruce Frantzis

« Il est utile de concentrer votre attention dans la partie médiane du corps pour augmenter votre sensation de présence corporelle. Cela donne au corps la conscience d'un point central, comme le moyeu d'une roue. Et comme la roue -qui tourne autour du moyeu-, diriger les mouvements du corps à partir d'un centre est plus efficace et plus puissant qu'on pourrait le penser. »
Peter Ralston

Dans son enseignement, Maître Yang Zhenduo a déclaré - en insistant sur ce point- que « des dix principes essentiels, celui qui concerne la taille est le plus important. Il met l'accent sur le fait d'avoir la taille et les hanches détendues. » L'importance de l'axe de rotation de la taille est davantage soulignée dans son livre Yang Style Tai Chi Chuan par la répétition fréquente de l'injonction « Suivre la taille qui conduit ». L'utilisation correcte de la taille joue un rôle crucial dans les principes essentiels de Yang Cheng Fu qui demande à la fois de relier le haut et le bas du corps et de se mouvoir dans la continuité, sans interruption.

Imaginez la taille comme une roue horizontale dont la circonférence est le Daimai ou méridien ceinture. On pourrait imaginer les mouvements internes de rotation du Tai Chi comme les rayons d'énergie émanant du moyeu qui serait le Dantian jusqu'à la périphérie de la roue. En résumé, donc, nous obtenons l'imagerie suivante : le méridien central comme axe, le Dantian comme moyeu et la taille comme roue.

Tous les mouvements internes et énergétiques du TaiChi proviennent de l'intention mentale, l'élan initial étant donné par le moyeu et la roue travaillant en tandem mais exprimé au final par la roue. Pour chaque mouvement, je m'efforce de sentir l'axe et le moyeu dans un travail à l'unisson. Cela apparaît juste une fraction de seconde avant la mise en marche de la roue qui conduit le mouvement du reste du corps. Quand une posture est atteinte, l'axe et le moyeu sont déjà prêts à faire tourner la roue pour le prochain mouvement.

3- La force de gravité

« Se laisser complètement aller en abandonnant le poids de son corps à la force de gravité est comme laisser tomber une grande et lourde pierre dans une mare limpide et calme. L'éclaboussement qui s'ensuit, comme une secousse puissante au système, initie une explosion énergétique profonde tout au fond du centre du corps. »
Will Jonhson

« Le TaiChiChuan est un art qui contient une force dissimulée dans des mouvements doux, comme une main de fer dans un gant de velours ou une aiguille cachée dans du coton. »
Yang Cheng Fu

Le but d'un entraînement engagé est de réaliser l'intégrité de construction, l'alignement physique et la sensation d'ancrage. Ces qualités souhaitables sont soutenues et amplifiées pendant les mouvements par la sensation de la force de gravité. Le premier sentiment de la force de gravité devrait être toujours ressenti entre le Dantian et l'enracinement. Il se manifeste en tant que conscience d'une forte attraction vers le sol au point du périnée hui yin, au niveau pelvien. Une autre façon de ressentir la force de gravité est d'imaginer que le bas du corps est lourd, que tous les os du corps- en particulier des bras et des jambes- sont en fer.

Par exemple, lors du mouvement de l'ouverture de la forme du style Yang, imaginez que les bras - tandis que vous les levez puis les abaissez- sont lourds comme du fer et par conséquent attirés magnétiquement au sol. Cette conscience de poids peut-être présente dans tous les mouvements des bras et des jambes. En mettant du poids dans la bas du corps, on peut éprouver une décontraction et une stabilité plus grandes au cours de la pratique.

4- Le ballon

"Comment relier le ballon au taichi? Quand vous pratiquez le TaiChi, vous devez sentir que votre corps est un ballon. Et tout comme l'air gonfle l'intérieur du ballon, c'est le Qi qui remplit l'intérieur de votre corps, le dilatant de manière à ce que vous vous sentiez plein. Cette plénitude unifie le corps." William Ting

On peut imaginer que tout le corps a le potentiel inné de se rétrécir de façon uniforme et de se dilater comme un ballon. Cette sensation naît du processus de déploiement et de relâchement ainsi que des dynamiques d'ouverture et de fermeture des mouvements. Durant ses séminaires de Tai Chi Chuan, Maître Yang Zhenduo nous encourageait sans cesse à pratiquer le relâchement (fang song) dans toutes nos postures. Il suggérait que la pratique active de la méthode d'entraînement au relâchement aboutirait à la transmutation de la force musculaire externe en énergie interne.

Pour cultiver le fang song, imaginez que tout votre système de tissu musculaire est un grand réseau de bandes élastiques. Puis cherchez à maintenir un équilibre précaire entre le relâchement et l'extension de ces tissus élastiques. Si une posture est lâche mais non déployée, elle semblera affaissée; au contraire si elle est déployée mais non relâchée, elle semblera raide. Le processus d'alternance Yin-Yang pour fermer et ouvrir les articulations et leurs cavités doit être réalisé par l'intention mentale plutôt que par l'effort musculaire. Le liquide synovial qui enveloppe les articulations est comprimé puis libéré. Lorsque vous effectuez les mouvements Yin de la forme, imaginez que toutes vos articulations et leurs cavités se ferment au moment où vous absorbez le Qi à l'intérieur de votre méridien central et de votre Dantian. Au cours des mouvements Yang de la forme, imaginez d'ouvrir toutes vos jointures et leurs cavités pendant que le Qi se libère du méridien central et remplit tout votre corps comme un ballon qui se gonfle.

5- Le Miroir

"Laissez votre corps être l'infini. Suivez le chemin de la non-possession. Soyez tout ce que le Paradis a donné. Ne cherchez rien à gagner, soyez vide, c'est tout. Celui qui parvient jusque-là utilise le coeur et l'esprit comme un miroir et n'en sort pas pour voir les choses qui sont en dehors ni pour les recevoir. Une telle personne y est sensible mais ne garde rien; ainsi elle gagne ces choses tout en restant elle-même." Chuang Tzu

"Au milieu de l'activité quotidienne de la psyché, pouvez-

vous étreindre l'unité et ne pas vous en écarter? Lorsque vous concentrez votre souffle vital jusqu'à son niveau le plus faible, pouvez-vous être comme un enfant? Pouvez-vous rendre propre votre miroir profond de telle manière que vous soyez capable de n'y voir aucune imperfection?" Lao Tzu

"La méditation tout en étant actif est cent, mille, un million de fois supérieure à la méditation au repos. Le calme dans le calme n'est pas le vrai calme; ce n'est que lorsqu'on trouve le calme dans le mouvement que le rythme universel peut se manifester." Un proverbe taoïste

Le dernier des dix Principes essentiels de Yang ChengFu est habituellement traduit par la tranquillité ou le calme dans les mouvements. Il semble par conséquent approprié que l'image fonctionnelle finale implique de cultiver la tranquillité. Depuis des années, je suis absolument captivé et totalement fasciné par ce que Bruce Frantzis nomme "l'exercice taoïste de Méditation continue". Les concepts taoïstes de Pu, le bloc non-sculpté, et celui de Wu Wei, le non-agir, continuent de m'intriguer et m'incitent à pratiquer.

La tradition spirituelle taoïste décrit le voyage par la méditation en cinq phases: vitalité-énergie-esprit-vide-chemin. Les trois premières sont les trésors renommés de la pratique taoïste. La pratique assidue de ces trois trésors conduit celui qui s'y soumet à la découverte du vide et éventuellement à la réalisation du Tao - le Mystère Suprême, Ultime et Absolu de l'Infini.

L'esprit primordial ou primitif du Tao est comparé dans la littérature Taoïste à un miroir de pur cristal qui a la capacité innée de réfléchir impartialement tout ce qui apparaît devant lui. Le contenu des reflets n'abîme pas, ne change pas ni la nature première ni la pureté du miroir. Il est souillé et sali par la tension physique, le conflit émotionnel et la pensée conditionnée.

Le processus dans lequel le pratiquant taoïste est engagé pour restaurer l'Esprit originel du Tao est appelé méditation ou "faire briller le miroir".

En résumé, donc, "La quête de l'Énergie Interne" implique doublement de cultiver et d'épurer à la fois l'énergie et la conscience. J'aimerais exprimer mon profond sentiment de gratitude à tous les professeurs que j'ai cités. Leurs points de vue m'ont permis d'approfondir ma compréhension de cet art merveilleux qu'est le Tai Chi Chuan.

VOL DE LA BOXE

par Gong Baiyu

Chapitre 3

*Témoin d'une injustice sur sa route
La tentative d'agir en médiateur mène au conflit*

Après l'avoir envoyé au tapis, Maître Mu se précipita pour aider Luchan à se relever. "Que s'est-il passé? Je suis vraiment désolé. As-tu mal quelque part?" L'espace d'entraînement était pavé de sable mou, et Luchan put s'appuyer sur son bras gauche quand il tomba à terre et par chance ne se blessa pas au visage. Luchan se leva, honteux, le visage virant au violet. Il se sentit si embarrassé; il se força à sourire et dit à Mu Hongfang : "Maître Mu, merci d'avoir été aussi bon avec moi. Maintenant vous devez me croire lorsque je vous dis que je n'ai pas de gongfu. Vous pourrez aisément me battre – ce ne sera pas compliqué puisque je... je ... je ... ne sais absolument rien.

Mu Hongfang sourit froidement. "Petit frère, tu as pratiqué le gongfu. Tu dis que tu n'as jamais pratiqué ? Techniquement, oui ou non, toi seul te connaît vraiment. Je t'aurais sûrement cru sur parole si je n'avais pas mes deux yeux pour me prouver le contraire. Il se tourna vers ses élèves avec un rire narquois "Qu'en dites-vous ? Votre maître n'est pas aveugle, n'est-ce pas?" En riant plus fort, il ajouta "Regardez-le, il est si jeune, mais sa technique n'est pas si mauvaise. Si je n'étais pas votre professeur, mais l'un d'entre vous, j'aurais certainement été envoyé au tapis".

Yang Luchan comprit désormais que le Maître s'était servi de lui pour exhiber son talent et se faire ainsi admirer aux yeux de ses élèves. Il se sentit encore plus embarrassé et honteux. A cet instant, il craignit de perdre le contrôle de lui-même et de paraître soudainement hostile. Il ravala sa colère et joignit ses mains pour s'incliner et saluer Mu Hongfang, puis dit : "Maître Mu, je vous ai importuné durant de longues heures et ai retardé l'entraînement des frères. Je prends ici congé de vous et vous verrai demain." Mu Hongfang eut un large sourire. "Petit frère, es-tu vraiment fâché contre moi ? Ne t'ai-je pas dit plus tôt que toi et moi échangeons nos techniques – ce n'est pas toi qui m'as défié. Qui gagne ou qui perd, cela nous importe peu. Petit frère, pourquoi es-tu si sérieux à présent ?

"Maître Mu, ne vous inquiétez pas. J'ai besoin de me reposer à présent. Demain je dois reprendre la route."

"Petit frère, désires-tu réellement apprendre le tai chi ? A cet instant, Yang Luchan ne put se retenir. Il s'écria "ABSOLUMENT ! J'ai une inclination naturelle pour cet art.

Mais si malgré mon entraînement, je ne parviens pas à affiner ma technique, je ressentirais de la peine et de la souffrance d'avoir été ainsi humilié. Je suis déterminé à trouver un maître célèbre et à réussir mon gongfu afin que les autres ne me méprisent plus. C'est l'unique dessein de mon voyage. Il se tourna précipitamment et s'en alla.

"Bien! Tu as réellement beaucoup d'aspirations, petit frère. Tu es une personne droite. Si tu as le moindre souhait, tu devrais l'exprimer clairement. Je t'en prie, ne sois pas trop sensible. Je pense qu'il y a de nombreuses portes d'entrées vers les arts martiaux... N'importe quelle forme de gongfu, si tu la pratiques correctement, te sera profitable et t'apportera la reconnaissance. Pourquoi voudrais-tu seulement poursuivre formellement le tai chi chuan et ne pas t'essayer à d'autres styles? Je crains, petit frère, que tu ne viennes ici, que tu ne trouves pas de terrain fertile, et que tu ne finisses par être rejeté. Ce maître Chen a une personnalité très complexe – c'est unanimement reconnu. Personne ne peut lui parler ni lui faire entendre raison. Son tai chi chuan lui a valu beaucoup de gloire et de prestige mais il a très peu d'élèves. Durant toutes ces années, il a eu à peine cinq ou six disciples. Beaucoup sont venus de loin, attirés par sa renommée mais sont déçus et finissent par rentrer chez eux, aigris. Il ne veut tout simplement pas accueillir d'élèves. Même s'ils les acceptent, en deux ou trois ans, il leur enseigne seulement une à deux techniques. Au sujet de Maître Chen, des voix de mécontentement se sont élevées partout dans notre communauté de gongfu locale à cause du fait qu'il rejette tout le monde. Petit frère Yang, je ne veux pas ternir ton enthousiasme, je crains seulement que si tu te rends là-bas, tu vas labourer la terre pour rien, et qu'il te rejette. Pourquoi es-tu décidé à rencontrer cette personne excessivement déraisonnable ?

Luchan, à cet instant, perçut Maître Mu comme son ennemi; bien que ce qu'il dit pût se révéler vrai, il n'allait pas l'écouter. Il répondit faussement "Je vais y réfléchir sérieusement. Je ne peux pas prendre de décision maintenant." Il bouillonnait encore de rage et de honte. Il mit fin à la conversation de façon abrupte et s'inclina légèrement "Nous reparlerons demain". Sur ces mots, sans laisser à Mu Hongfang le temps de répondre, il tourna les talons et s'en alla. Mu Hongfang ressentit une immense fierté, feignit de paraître très humble et dit en

souriant “Ne pars pas- nous pouvons continuer à discuter – es-tu fatigué? Nous nous verrons demain. Je te dis au revoir pour l’instant.”

Luchan se tourna à moitié et dit par-dessus son épaule: “tu me flattes, je ne mérite pas cela”. Il déverrouilla le portail, puis, contrarié et plein de ressentiment, il quitta la cour pour se rendre dans sa chambre. Une fois la porte fermée, il s’allongea sur son lit, et se sentit traversé par un sentiment de malaise et d’humiliation. Ses pensées s’emballèrent. “Si je veux un gongfu exceptionnel, je dois rencontrer un maître reconnu, et travailler avec acharnement sinon je me devrais de me taire et ne plus jamais prononcer ces deux mots : arts martiaux. Dans le monde du Jianghu, il y a des dissensions partout. Même si je considère les gens avec sincérité, ils se montreront en retour fourbes et malhonnêtes à mon égard. Ce Maître Mu se joue de moi avec malveillance. C’est une bonne leçon. Je comprends désormais le sens du proverbe: lorsque tu rencontres des gens, fais-leur don de seulement trois phrases, mais pas de tout ton coeur. L’espace d’un instant, son discours sur le Long Poing et les différences entre les techniques du Sud et du Nord m’ont troublé. Ce n’était qu’un tissu de mensonges. J’en ai souffert. A partir de maintenant, je dois retenir cette leçon.” Il ne cessa de cogiter jusqu’après minuit puis finit par s’assoupir. Au lever du jour, il se réveilla et comme il ne voulait pas revoir Maître Mu (qui était le propriétaire de l’hôtel), il appela les domestiques pour lui apporter des cruches d’eau, paya et libéra sa chambre. Il demanda le chemin pour se rendre au village Chen – qui se trouvait à environ 60 li (à peu près 30 kilomètres) de là. Il loua une cariole et prit la route vers le village Chen.

Sur la route, Luchan se sentit mal à l’aise. Lorsque le conducteur lui parlait, parfois il répondit, et parfois non. Il s’informa sur l’influence des arts martiaux de la famille Chen dans la région. La route était longue et il arriva enfin dans le village Chen en fin d’après-midi. D’apparence, ce village Chen semblait être un endroit plutôt animé. Le conducteur lui dit : “Vous arrivez par un jour de marché. Autour de cette place, plus de quarante villages viennent pour faire du commerce.” Il demanda à Yang Luchan “Etes-vous venu pour rendre visite à des amis, ou êtes-vous seulement en transit ? Si vous n’avez pas d’hébergement, vous trouverez un grand hôtel à l’entrée du village. Si vous manquez cet hôtel, vous n’en trouverez pas d’autres aussi bons.”

Luchan réfléchit un instant “Nous ne sommes pas encore à une heure avancée de la journée, et c’est la première fois que je viens ici. J’ai besoin de m’accorder un peu de temps dans mon voyage pour connaître davantage la région et obtenir des informations concernant la personnalité de Maître Chen. Ensuite, j’irai lui rendre

visite et tâcherai de me comporter convenablement. Je ne veux plus paraître indécent. Alors qu’il prenait sa décision, il dit au conducteur : “ Je suis ici pour rendre visite à des amis. J’ai un endroit où séjourner mais je crains que si j’arrive sans prévenir, cela ne soit déplacé. Si l’hôtel est propre, je resterais d’abord là-bas.”. Le conducteur salua sa décision en levant le pouce “Bien sûr! Sanyi Hôtel est un endroit vraiment propre. Ce sont surtout des commerçants qui séjournent là-bas. Allez-y, vous vous y sentirez assurément à votre aise. Comment Luchan aurait-il pu deviner que le conducteur était seulement un complice pour l’hôtel ? – et il venait de lui donner 20 daqian en guise de pourboire. En arrivant à l’hôtel, Luchan se demanda “ Où est le grand hôtel ? il s’agit manifestement d’un petit hôtel – d’un très petit hôtel. Je resterai ici seulement pour une ou deux nuits; cela m’importe peu que l’hôtel soit grand ou petit. Lorsque je rencontrerai Maître Chen, je lui présenterai ma candidature pour devenir son disciple, ensuite je logerai chez mon professeur.

A son arrivée à l’hôtel, il trouva une chambre propre et se reposa. Le soir, il se renseigna sur Maître Chen auprès du réceptionniste. Le portrait que lui dressa ce dernier était similaire à celui servi par Maître Liu et Mu Hongfang. Luchan voulut tout savoir et demanda ceci, s’enquit sur cela. Il ne prit pas pour argent comptant tout ce qu’il entendit et finit par aller se coucher tôt. Le lendemain, il se leva de bonne heure, se doucha et s’habilla, puis demanda le chemin pour se rendre chez Maître Chen. Il prépara tous les présents, les emballa et s’en alla.

En se dirigeant droit vers le sud, pas très loin, il tomba sur une rue très bruyante. Les gens qui passèrent devant Luchan ne le reconnurent pas – la plupart d’entre eux se retournèrent pour le regarder. Même si le village Chen était un grand village, ce n’était pas un carrefour qui voyait souvent passer des étrangers. En descendant vers le sud, il y avait une ligne droite, la rue de l’est, et en tournant au coin de cette rue, puis en remontant vers le nord, il trouva une maison de campagne avec un tigre assis à l’entrée, et derrière lui une charmante enceinte. Luchan s’arrêta devant la porte, jeta un coup d’oeil à l’intérieur et aperçut deux employés en pleine discussion. Il se dit qu’il devait s’agir de la demeure de Maître Chen, d’après les détails que lui avait donnés le réceptionniste à l’hôtel. Il monta les escaliers et demanda “Excusez-moi, suis-je bien chez Maître Chen ?”

Le plus âgé des employés se leva. “Exact. Vous êtes bien chez Maître Chen. Qui voulez-vous voir ?”

“Je me nomme Yang, Yang Luchan. Je viens de Zhili, Guangpingfu. Je suis venu ici exprès pour rencontrer le Maître Chen. Est-il là? “

Sur ces mots, il posa à terre tous ses présents, sortit une carte de la poche intérieure de sa veste, s'inclina et tendit ses deux mains pour présenter la carte au domestique. Ce dernier prit la carte, la regarda mais ne put la lire. "Mon maître est à la maison". Le plus jeune des employés eut un sourire forcé et froid " Vieux Huang, ne me dites pas que c'est ce que je crois – encore ? ... Avez-vous entendu ce qu'il demande ?

Luchan ne tarda pas à répondre "Grand frère, je vous dérange, je vous en prie, faites-lui part de ma présence !"

Le vieil Huang serra la carte et entra dans la maison. Il revint quelques instants plus tard, le visage rouge, serrant toujours la carte. "Mon maître n'est pas là. Voici votre carte."

"Quand Maître Chen est-il sorti ?"

"Qui sait ? Il est sorti sans nous le dire, comment le saurais-je ?

"Quand sera-t-il de retour ?"

Le vieux Huang rendit la carte à Luchan. "Je ne sais pas. Je ne sais pas. Si tu veux quelque chose, laisse un message". Sur ces mots, il s'assit sur le banc, fourra du tabac dans sa pipe, l'alluma et se mit à fumer.

Luchan regarda l'expression de son visage et se sentit découragé. S'il n'était pas chez lui maintenant, il sera bien de retour un jour. Puis il sourit. "Il n'y a rien d'urgent. J'admire simplement sa réputation et j'ai fait ce voyage dans l'unique but de le rencontrer. Pardonnez-moi de vous déranger; et s'il vous plaît, prenez cette carte et remettez-la lui. J'ai quelques produits locaux rapportés de mon village que je souhaite offrir à Maître Chen, en signe de respect filial. Si vous le permettez, je reviendrais.". Le vieil Huang le regarda avec mépris. "Monsieur, vous êtes vraiment pénible ! Ne vous ai-je pas dit qu'il n'était pas là ? Je ne peux décider pour lui. Vous feriez mieux de reprendre vos cadeaux. Mon maître ne vous connaît pas."

Le visage de Luchan devint rouge "Si tu ne veux pas prendre ce cadeau, ce n'est pas un problème." Le jeune employé s'approcha et expliqua "Monsieur, je vous en prie, ne vous offusquez pas. Laissez-moi vous dire que cet homme a un caractère rigide. Il est contrarié par la moindre petite erreur que nous commettons. Je vois à ce que vous dites que vous ne le connaissez pas. Je vous en prie, reprenez vos présents jusqu'à votre rencontre avec Maître Chen, ainsi vous pourrez les lui donner vous-même. Nous ne sommes que des employés, comment pourrions-nous accepter ces présents pour lui ?"

Luchan reconsidéra la situation, sentit que les employés disaient vrai et se dit qu'il pouvait tout simplement rapporter les cadeaux le lendemain. Il insista pour remettre sa carte et dit "Prenez seulement cette carte de visite, je suis désolé de vous importuner avec cela". Le jeune employé fit non de la tête "Reprenez-la et rapportez-la demain. S'il vous plaît, ne m'en veuillez pas."

Yang Luchan avait parcouru tout ce chemin pour finalement retourner à l'hôtel. "Ai-je donc si peu de chance ?". Il ne doit vraiment pas vouloir me voir. Même s'il ne veut pas prendre un disciple, pourquoi refuser ne serait-ce que de me rencontrer ? Comment peut-il connaître la raison de ma venue ici? ". Vidé de toute énergie et abattu, il alla voir le réceptionniste pour lui demander davantage d'informations sur Chen Xingping. Mais à cette heure de la journée, l'hôtel était rempli de monde – le réceptionniste n'eut pas le temps de discuter. Après le déjeuner, Luchan eut l'occasion de dire au réceptionniste que Chen Xingping n'était pas chez lui et qu'il ne pouvait pas lui remettre son cadeau. Le réceptionniste lui confia cette histoire. "Maître Chen n'est pas une personne facilement abordable. Dans notre région, tout le monde pratique du gongfu parce qu'il y a beaucoup de bandits par ici. Chaque village a un gardien; et dans chaque village on trouve quelques endroits où l'on peut pratiquer un art martial. Maître Chen avait voyagé durant deux décennies, ensuite il est rentré dans son village natal et a commencé à développer son style de tai chi chuan. Personne ne voulut ouvrir de centre d'entraînement. Tout le monde pensait étudier avec le maître. Quiconque voulait apprendre avec lui se heurtèrent à un mur. Deux mots : pas d'enseignement. Certains, téméraires, crurent que leurs qualités pourraient leur ouvrir une porte, et défièrent Maître Chen. Il dispose de qualités exceptionnelles, ce qui le rend extrêmement arrogant. Avec le temps, plus personne ne vint plus pour le défier. Depuis cette époque, il n'y eut plus d'affaires de banditisme dans le village. Cela suffit à prouver sa renommée. Ces bandits de Jianghu ne veulent plus créer d'ennuis ici. Les pratiquants d'autres arts martiaux ne veulent plus rien avoir affaire avec lui. Il est si étrange !"

Luchan demanda "Tu es sûr ? Il n'enseigne même pas à un seul disciple ?"

"Pas vraiment. Il a quelques élèves, mais de ce que je sais, c'est tout. Il voit qui est agréable à ses yeux et l'accepte comme élève. Même si vous parvenez à le voir, il ne vous acceptera certainement pas." Luchan fronça les sourcils.

“Monsieur, vous devriez rester quelques jours de plus. Il y a dans notre région un jour de marché pour chaque date se terminant par 3, 6 ou 9 et demain nous sommes le 9. Il y aura beaucoup de monde, vous pourrez y faire un tour.” Yang Luchan était découragé.

Le lendemain, au lever du jour, du bruit se fit entendre depuis la rue – des chevaux et des carioles qui passaient. Luchan tendit l’oreille puis se leva. Le domestique lui apporta de l’eau. Après le petit déjeuner, inconsolable, il quitta sa chambre et put entrevoir depuis la porte d’entrée combien la rue était animée. La rue était remplie de stands qui exposaient des outils agricoles, de la nourriture, des fruits et des articles divers. Luchan jeta un coup d’oeil, fit un tour puis rentra. Il réfléchit, se changea, prit ses cadeaux et ses cartes et fit de nouveau route vers la maison de Chen.

La rue était totalement encombrée à cause des stands et des visiteurs. D’autres arrivèrent encore avec des carioles remplies et des conducteurs crièrent sur la foule pour lui demander de marcher sur le côté. La rue était étroite et si l’on ne faisait pas attention, on pouvait facilement heurter les gens et les stands. On pouvait entendre partout : “Pardon, écarter-vous, pardon”. Luchan se déplaça prudemment avec ses cadeaux. Un peu plus loin, la route se fit encore plus étroite. Les deux côtés étaient occupés par des stands qui vendaient des produits de la montagne, de la porcelaine et des produits métalliques locaux.

Parmi les gens dans cette rue très animée, il y avait un petit âne qui portait des clochettes en cuivre sur sa bride. Luchan entendit les sons de la clochette et se retourna pour voir le cavalier. C’était un jeune homme de vingt ans, dont le crâne fraîchement rasé laissait voir les bleus sur son crâne. Il avait une peau blanche et propre, des sourcils noirs et des yeux magnifiques. Il était vêtu d’habits de coton violet, des chaussettes blanches et des chaussures bleues. Il tenait les rênes dans la main gauche, et une cravache en cuir dans la main droite. L’âne noir était lui aussi bien soigné, avec une grande selle en laine et les deux cloches en cuivre qui tintaient.

Malgré la foule dans la rue, l’âne avançait dangeureusement vite. Le jeune homme était un cavalier émérite. Lorsque les clochettes sonnaient, il virait à gauche et se faufilait à droite, poussant ainsi les gens à s’éloigner de son chemin. En un clin d’oeil, le petit âne se trouva près de Luchan. Luchan courut pour se déplacer sur le côté, les paquets qu’il tenait dans ses mains tournèrent, heurtèrent la tête de l’âne, et faillirent lui échapper. Surpris, Luchan cria “Hé, faites attention !” L’âne prit peur, et le cavalier le mena à l’aide des rênes

vers un stand de porcelaine. Des assiettes et des bols volèrent et tombèrent dans un grand fracas.

Le tenancier du stand, un vieil homme d’une cinquantaine d’années, se mit à crier. Les gens s’arrêtèrent et se retournèrent en entendant tout ce vacarme. Le vieil homme prit les rênes de l’âne et cria “Es-tu aveugle ? Tu as cassé toute ma porcelaine ! Je ne l’ai même pas encore mise en vente ! Tu casses ces affaires, tu les paies ! N’espère même pas t’en aller comme cela !”

Le cavalier descendit de sa monture, s’approcha du marchand et lui dit en le fixant dans les yeux “Tu casses et tu paies, qui traites-tu d’aveugle ? Qu’est-ce que c’est que cette manière de parler ? C’est dommage que depuis tout ce temps, ta bouche ne t’ait servi qu’à manger. Ne t’a-t-on jamais appris à parler correctement ?”

Le vendeur écarquilla les yeux, son visage devint encore plus rouge. “Si tu n’es pas aveugle, pourquoi alors détruire mon stand ? Je te jure que tu paieras pour tout cela ! Ici j’ai de la porcelaine d’une valeur d’au moins cent diao”. Le cavalier furieux rétorqua “J’ai seulement cassé quelques-unes de tes pièces ! Comment oses-tu me demander cent diao ? Ton stand se trouve sur la route ; il est mal placé. Tu l’as installé ici. Je ne te rembourserai pas, et que vas-tu me faire ?”

Le vieil homme était furieux. “Si tu ne veux pas payer, je garderai ton âne. Petit frère, même si ton père était l’Empereur, tu devras toujours me rembourser !”

Le cavalier vit que le vieil homme n’allait pas le laisser partir avec son âne et il agit de manière éhontée, devenant ignoble : “Allons-y !”

“Je ne te laisserai pas !”. A peine eut-il fini de prononcer ces mots qu’un coup de fouet le frappa au point avec un bruit sec. Il attrapa son poignet et lâcha les rênes. “Aie ! Sale gosse, tu m’as frappé ! Sur ma vieillesse, tu vas me le payer !” Il ouvrit ses bras et sauta sur le cavalier et le griffa au visage.

Le cavalier passa calmement les rênes dans sa main droite, esqua sur le côté et utilisa “Soie dorée, poignet enroulé” pour neutraliser la main gauche du vendeur. Il commença à fouetter le vieil homme. “Tu te conduis comme un sauvage. Ici, je vais te soumettre.”

La cravache le fouetta encore et encore, et on pouvait entendre les cris du vieil homme jusqu’en bas de la rue. Soudain, quelqu’un parmi la foule intervint. Sa main gauche bloqua magistralement la cravache et sa main droite écarta doucement le vieux marchand. “Grand frère,

pourquoi chercher des ennuis à un vieil homme qui essaie simplement de vendre un peu de porcelaine?"

Le cavalier recula d'un pas, et tint bon. Le vieil homme tituba sur deux pas en arrière et fut rattrapé par quelqu'un parmi la foule.

Le cavalier regarda attentivement l'homme, de bas en haut. Il paraissait jeune, très mince, une allure fragile, et portait un long manteau. Son accent laissait deviner qu'il n'était pas de la région, et ses mains étaient dotées d'un pouvoir extraordinaire. Le cavalier devint pâle.

Ce voyageur qui avait vu l'injustice de la situation est intervenu et a tenté d'arrêter la bagarre, c'est celui qui est venu à Hunan pour trouver un maître célèbre, animé par le dessein d'apprendre le savoir perdu: Yang Luchan. Yang Luchan avait vu la chevauchée sauvage de l'âne dans la rue. Lorsque la porcelaine a été piétinée, il était resté dans la foule. Mais lorsque le cavalier commença à battre le vieil homme, il s'était avancé pour intervenir. Il avait posé ses cadeaux, les confiant à un marchand de coton. "Excuse-moi, je te confie ceci pour un petit moment". Sans attendre la réponse, il s'avança pour bloquer la cravache et libérer le vieil homme.

Le cavalier leva les sourcils et d'une voix grave il dit à Luchan "Passe ton chemin. Ne te mêle pas des affaires des autres".

"Grand frère, je ne voulais pas m'en mêler jusqu'à ce que tu commences à battre ce pauvre homme. Il ne possède qu'une petite affaire et se fait vieux. Pourquoi le frappes-tu pour cela ? Je crains que cela ne t'apporte également des ennuis ! Il semble que tu aies les moyens de lui rembourser ses pertes. Si tu ne peux pas le faire, rachète-toi en te montrant poli".

"Je n'ai que faire de tes commérages ! Je n'ai cassé que quelques-unes de ses pièces. Je n'ai pas dit que je n'allais pas payer. Il a pris mon âne et a commencé à me crier dessus et veut se battre contre moi, en donnant sa vie pour garder mon âne. Je suis Monsieur Fang, je suis né comme ça. J'accepte la souplesse mais je n'accepte pas les choses rudes. Si je tue quelqu'un, je paierais de ma vie; si je blesse quelqu'un, je serais traduit en justice. Continue ta route.

Yang Luchan contint sa colère et ajouta "Tu as cassé ses affaires. Evidemment, cela l'a énervé. Grand frère, tu ferais mieux de lui donner de l'argent. Tu ne perdras ainsi

pas la face. Je vois, grand frère, que tu es une personne intelligente. J'essaie seulement de mettre fin à ce conflit"

"Je ne comprends pas, pourquoi est-ce que je passe pour un salaud ? Que je paie ou non, qu'est-ce que ça peut te faire ? Comment peux-tu m'ordonner de payer ?"

Yang Luchan sentit croître sa colère avec indignation. Il répondit "Il me semble qu'il faut considérer le principe central de tout ceci". A cet instant, le marchand de porcelaine refit surface parmi la foule "C'est vrai ! Tu casses les biens des autres, tu ne paies pas, et tu fouettes un vieil homme! C'est comme ça que ta mère t'a élevé? A te comporter de manière aussi rude ?

La cravache siffla, et le vieil homme esquiva. Yang Luchan rit froidement. "Un vrai héros, un vrai homme ! Tu possèdes une cravache, et tu l'utilises contre un vieil homme!"

Le cavalier se tourna vers Yang Luchan. "Je ne paierai rien! Oui, je bats les gens. Tu penses que c'est injuste? Que vas-tu faire? Je t'attends ici et maintenant! Ou bien serais-tu le petit fils d'une tortue?"

Yang Luchan s'avança vers le cavalier. "Mon ami, tu ne devrais pas te montrer aussi grossier. Tu as cassé ses affaires. Ce n'est pas juste. Même un étranger tel que moi peut le voir. C'est pourquoi je me suis impliqué dans cette affaire sans importance! Ainsi, tu aimes battre les gens? Très bien! J'ai dans mon corps deux ou trois os sans grande valeur que je suis prêt à échanger contre ceux de cet homme!" Luchan pointa sa tête. "Monsieur Fang, si tu veux fouetter quelqu'un, je t'en prie, frappe à cet endroit. Montre à tout le monde combien tu es un grand homme!". Yang Luchan fit un salut, en inclinant sa tête.

Le cavalier s'arrêta, et regarda autour de lui. Il commença à rire sous cape, puis rit de plus en plus fort. Il jeta la cravache et s'inclina devant Luchan.

"Ha, ha! Je le savais, petit frère, que tu avais du talent. Si tu es assez bon pour être mon ami, je t'en prie, suis-moi. Eloignons-nous d'ici, pour plus d'espace". Le cavalier attrapa les rênes de sa main gauche, pointa sa main droite vers Luchan et montra ensuite la direction du sud.

"Dans cette direction, au bout de la rue, il y a un terrain spacieux".