



## Les cinq compétences les plus importantes à développer en Tai Chi Chuan pour les débutants

Beaucoup de gens passent des années à étudier le Tai Chi Chuan, mais pour la plupart d'entre eux, leurs progrès dans l'acquisition des compétences en Tai Chi Chuan est lent. Ceci est probablement dû en partie à une pratique insuffisante, mais c'est aussi en grande partie dû à une mauvaise compréhension des compétences que les débutants doivent développer. Il n'est pas possible de commencer l'apprentissage et l'entraînement au Tai Chi Chuan à haut niveau. Si l'on fait l'analogie avec l'apprentissage scolaire, ce serait comme essayer de commencer par un doctorat. En réalité il faut commencer par l'enseignement élémentaire, puis secondaire, etc... Ceci est également vrai en Tai Chi Chuan. Sans une bonne compréhension intellectuelle et physique des compétences fondamentales qui sont à la base du Tai Chi Chuan, les compétences de haut niveau ne peuvent être développées. Ce n'est pas de la magie, mais le résultat d'un entraînement régulier et suffisant pratiqué de manière correcte.

Lorsqu'on me demande ce que je considère comme les cinq compétences les plus importantes pour un débutant, je donne la liste suivante :

1. *Fang Song* – Relâcher le corps en relâchant les articulations
2. *Peng Jin* – Une force de contenir vers l'extérieur, la compétence de base du Tai Chi
3. *Ding Jin* – droit et vertical
4. *Chen* - enraciné
5. *Chan Si Jin* - Reeling Silk Skill – le mouvement spiralé

Ces cinq compétences de base doivent être développées dans les premiers pas de l'apprentissage du Tai Chi Chuan. Sans ces compétences de bases assimilées par le

corps et les changements qui accompagnent cette assimilation au cours de l'entraînement, l'élève reste bloqué à la porte du Tai Chi Chan. Elles s'apprennent grâce à des exercices et grâce à l'apprentissage et l'entraînement à la forme de base du Tai Chi Chuan.

toutes ces idées sont très difficiles à décrire avec des mots. À la demande de mes élèves, j'ai écrit cet article pour fournir des indications sur ce sur quoi il faut se concentrer en tant que débutant pour faire des progrès en Tai Chi Chuan.

Ces compétences sont complémentaires les unes des autres, et s'acquièrent lentement grâce à une pratique régulière. Comprendre ce qu'elles recouvrent ne s'acquiert pas instantanément. À l'aide d'un professeur, l'esprit commence par comprendre une partie de l'idée. Ensuite, avec beaucoup de pratique, le corps comprends l'idée. Ensuite, avec encore plus de pratique, elle devient une partie de la personne. Ce n'est pas comme un interrupteur, qui est soit on, soit off, encore que certains aspects de l'apprentissage de ces compétences puissent sembler être ainsi. C'est seulement lorsque le corps comprend un certain niveau que l'esprit peut comprendre ce qui est au-delà. De nombreux professeurs l'ont déjà dit, il n'est pas possible de sauter directement à une compréhension complète. Ça n'a rien à voir avec l'intelligence. C'est un processus qui peut prendre de nombreux détours mais jamais de raccourcis.

Ces cinq compétences ne s'apprennent pas l'un après l'autre. L'élève ne comprend pas complètement *fang song* avant de commencer à comprendre *peng jin*. Elles s'apprennent plutôt comme un tout, chaque progrès dans une compétence aidant à progresser dans les autres. Un peu plus ici, et un peu plus là. La continuité dans la pratique donne l'occasion de progresser. Plus on s'entraîne en mettant en pratique ces compétences, et plus on accomplit de progrès.

Je pensais initialement mettre *peng jin* comme la première compétence, car il est au cœur du Tai Chi Chuan. Cependant, sans *fang song*, *peng jin* ne se développera pas, donc je commencerai par parler de *fang song*.

### ***Fang Song* – Détendre le corps**

La première compétence est donc *fang song*, parfois abrégé en *song*. *Song* est souvent traduit par "relax". Bien que ce soit vrai, cela ne décrit pas exactement le processus. Les articulations doivent être relâchées, mais en conséquence, d'autres parties du corps doivent travailler dur, particulièrement les jambes. Détendre les articulations est peut-être une meilleure traduction. Le résultat ne doit pas être un corps qui ressemble à un bol de nouilles cuites : il doit plutôt ressembler à une balle de caoutchouc, résistant mais pas rigide. Le mot *fang* a deux significations. La première a à voir avec rester sous contrôle, connecté à la fois à l'esprit et au corps (i.e. in this case not going limp). La deuxième signifie repousser quelque chose, loin de soi. La combinaison de ces deux sens fournit la compréhension nécessaire.

Pour la plupart des gens qui étudient le Tai Chi Chuan, *song* intervient très tôt dans leurs leçons. Malheureusement, la plupart des adultes (et beaucoup d'enfants) sont beaucoup plus raides qu'ils ne réalisent. On n'a pas conscience des endroits du corps où nous sommes coincés, ni du degré de rigidité que nous conservons dans nos articulations. En Tai Chi Chuan, *song* décrit la consigne de détendre les articulations, relâcher les tensions habituelles, apprendre à tenir les articulations sans raideur, puis les mouvoir sans raideur : épaules et hanches, coudes et genoux, colonne vertébrale, en particulier la taille, les chevilles et les poignets.

Lorsqu'une articulation est relâchée, elle est libre de plier ou tourner sans résistance. C'est cette capacité qui est demandée en Tai Chi Chuan. Les écrits classiques parlent de la mise en mouvement par une pression très faible, comme celle d'une plume, comme une mécanique bien huilée se met en mouvement à la moindre sollicitation.

Comment savoir qu'une articulation est raide ? Initialement, on ne le sait pas, mais il est raisonnable de se dire que les adultes sont toujours raides, généralement plus que ce que l'on pense. Un bon professeur aide ses élèves à sentir où sont leurs zones de tension. L'élève a besoin qu'on lui montre de façon répétée où ses articulations sont raides. C'est parce que l'élève ne sait pas où ses articulations sont raides, ni comment les relâcher. Il a l'habitude de bouger avec cette raideur. Avec la pratique, les articulations deviennent plus détendues, et une raideur structurale plus profonde devient apparente. Au fur et à mesure que les épaules se relâchent, les bras sont plus lourds. Au fur et à mesure que les hanches se détendent, les jambes travaillent considérablement plus fort. Aussi pour le débutant, la lourdeur dans les bras, et les jambes travaillant fort sont une bonne indication que *fang song* est en train de se développer.

La raideur est difficile à reconnaître, mais ses effets sont faciles à voir. Lorsque les articulations sont raides, elles remontent. Lorsqu'elles se détendent, le corps, en particulier les hanches et les épaules s'enfoncent. Pour un débutant, il est facile de confondre plier les genoux et relâcher les hanches (*song kua*), et baisser les bras avec relâcher les épaules. L'une des nombreuses raisons pour lesquelles le Tai Chi Chuan est un art de transmission orale c'est la nécessité d'un professeur qui en comprend les principes pour montrer le chemin. La plupart des gens ont besoin qu'on leur montre de façon répétée avant que leur esprit comprenne, et ont besoin de corrections répétées avant que leur corps comprenne. Il faut beaucoup de pratique pour que ce concept prenne sens et pour l'intégrer. Beaucoup de gens comprennent l'idée, mais ne pratiquent pas assez pour que leur corps l'intègre.

Il y a une méthode, ou un ordre dans la progression. Les formes du Tai Chi Chuan sont le cadre d'apprentissage de la méthode. Dans la forme, chaque posture offre l'opportunité de comprendre les différents niveaux de relâchement du corps.

Autour de chaque articulation il y a une structure musculaire. Pour toutes les articulations qui ont un mouvement de rotation, on peut considérer dans un premier temps qu'elles ont un dessus, un dessous, un devant et un derrière. Chaque partie doit être entraînée à se relâcher avant que l'articulation ne s'ouvre correctement. À titre d'exemple, prenons *fang song* au niveau des hanches (ce process s'appelle *song kua* - relâcher les hanches). Dans les hanches, généralement la raideur dans la partie supérieure est la plus visible. Une fois que cette zone est relâchée, la partie frontale devient la plus visible et on doit y porter attention. Ensuite, l'attention peut se porter à l'arrière de la hanche et enfin la partie inférieure. Les élèves ont besoin qu'on leur montre de nombreuses fois où ils doivent se relâcher avant qu'ils comprennent l'idée, puis pratiquer jusqu'à ce que le relâchement s'imprime dans leur corps sans qu'ils aient besoin d'y faire attention. Une fois que cette compétence est acquise, alors l'esprit peut être focalisé sur une autre zone de raideur. Chaque élève est un peu différent, mais le processus d'apprentissage est le même.

Au fur et à mesure que chaque articulation se relâche, d'autres parties du corps assurent le maintien de la structure du corps. Au début, ceci est ressenti principalement dans les jambes. Relâcher un peu les jambes entraîne un niveau de travail significatif dans les cuisses. Jusqu'à ce que les jambes prennent l'habitude de réaliser ce travail supplémentaire, on ne peut pas apprendre à relâcher plus les hanches. Il faut travailler les jambes pour les rendre plus solides, ensuite il sera possible de relâcher les hanches encore plus. Il y a un dicton qui dit que pour acquérir le gong fu du Tai Chi Chuan, il faut aller au lit avec mal aux jambes, et se lever avec mal aux jambes. En d'autres termes, relâcher les hanches pour que les jambes travaillent dur si dur que même le matin elles sont encore fatiguées.

Lorsque les articulations sont relâchées, elles peuvent tourner librement et transmettre la rotation à d'autres parties du corps, ou transmettre la rotation en provenance d'autres parties du corps. C'est un des fondamentaux du Tai Chi Chuan. Tout frein à la libre rotation des articulations se traduit par une diminution des compétences en Tai Chi Chuan. Plus il y a de frein à la rotation dans les articulation, et moins le Tai Chi Chuan sera visible et inversement. C'est la raison pour laquelle le relâchement du corps est la première compétence de base du Tai Chi Chuan.

Les deuxième et troisième compétences fondamentales à développer par les débutants sont *peng jin* et *ding jin*.

Répetons que ce sont des idées difficiles à formuler par des mots. Il est difficile d'en acquérir la compréhension et la mise en pratique. Elles doivent être démontrées. Il faut guider l'élève. Ce ne sont pas des compétences que l'on peut acquérir intuitivement. C'est pourquoi la plupart des gens n'acquièrent pas les bonnes bases. Beaucoup de professeurs n'ont pas ces compétences, il est donc impossible pour leurs élèves de les acquérir. Aujourd'hui encore, après plus de 20 ans de visites en Angleterre de professeurs de Tai Chi Chuan de haut niveau, le niveau atteint dans ces

compétences n'est pas aussi élevé qu'ils pourrait être compte tenu de l'engagement, de la persévérance et des efforts de nombreux pratiquants.

## **2. Peng Jin – Une force de contenir vers l'extérieur, la compétence de base du Tai Chi**

*Peng Jin* (parfois simplement *Peng*) est la compétence de base du Tai Chi Chuan. Toutes les autres compétences sont basées autour. Il est la combinaison du relâchement du corps (*fang song*) et de l'extension. L'essence de *Peng* c'est "étendre sans rigidifier". Ce n'est pas une compétence naturelle ou instinctive. Elle s'acquiert après une longue période de pratique correcte. Sans une bonne compréhension de *Peng* et un entraînement considérable pour transformer cette compréhension en compétence dans chaque partie du corps, elle ne s'acquerra pas. *Peng* ne s'acquiert pas par accident. Il s'acquiert dans le corps au cours du temps.

*Peng jin* est souvent considérée comme la compétence de base du taijiquan. Cependant, il dépend du relâchement du corps (*fang song*). On dit souvent à juste titre que le Taijiquan est *peng jin chuan* car sans *peng* il n'y a pas de taijiquan. *Peng* est toujours utilisé lorsqu'on se déplace, lorsqu'on neutralise, frappe, tord, etc... A travers *Peng* toutes les autres compétences du taijiquan sont utilisées.

La phrase *peng jin* a été source de confusion. Les deux caractères (*peng* et *jin*) ont plusieurs sens en Chinois et un sens particulier dans le contexte du taijiquan. *Jin* en lui-même n'est pas facile à traduire en Anglais. Il n'y a pas un mot qui traduise parfaitement. C'est traduit de différentes façons par compétence, force, et énergie, et le terme *Jin* inclut ces trois notions. *Peng* est encore plus difficile à traduire. Il a souvent été traduit par "énergie de repousser". Je préfère comme traduction la phrase 'une force de contenir vers l'extérieur'.

Chen Fake enseignait qu'il y a deux types de *peng jin*. Le premier est la compétence de base ou force du taijiquan. Le second est l'une des huit *jin* admis en taijiquan, (*peng, lu, ji, an, cai, lie, zhou & kao*). Le premier type de *peng* est l'élément de base qui est la foundation de ces huit compétences. Il est peut-être judicieux de le considerer comme un terme different du *peng* qui est dans la liste des huit *jin*. Tous les huit *jins* ont leur base dans le *peng* fondamental. Vu de l'extérieur, *peng* prend différentes formes, aussi est-il parfois appelé les huit portes (d'après les huit directions), mais le cœur des huit est toujours *peng*, la compétence fondamentale. C'est ce *peng* fondamental auquel je me réfère lorsque je parle de *peng* pour les compétences à développer par les débutants.

Au cours des dix dernières années, il y a eu beaucoup de discussions sur *peng*. Un élève ne peut pas démontrer ou utiliser *peng* simplement parce qu'il le veut. Cela nécessite un entraînement aux postures (externe) avec un entraînement du *jin* interne pour exprimer correctement *peng*. Si vous n'avez pas *peng* alors vous n'avez pas le *jin* du Taijiquan's et alors, vous ne saurez pas exprimer *lu, ji* ou *an* etc...

La compétence fondamentale *peng* s'exprime lorsque les reins et tout le corps sont étirés ou étendus tout en conservant la détente ou *fang song*. Sans détente (*fang song*) le corps est raide et *peng* est perdu. Si le corps est trop relâché ou mou, alors *peng* est perdu. Sans extension le corps n'est pas connecté et *peng* est perdu. Si les reins et le corps sont trop étirés, alors ils deviennent rigides et *peng* est perdu. Il est donc assez facile de voir qu'un équilibre doit être maintenu pour conserver *peng*. Si une seule partie du corps n'a pas de *peng*, c'est une erreur et il faut y remédier de façon adéquate. Beaucoup de corrections ont pour but de retrouver *peng* dans les différentes parties du corps, le plus souvent les genoux et les coudes. Typiquement *peng* est perdu ou réduit parce que le corps s'est raidi ou n'est pas assez relâché, le plus couramment les hanches et les épaules.

Pour ceux qui n'appréhendent pas *peng*, il est difficile de le voir dans la forme. Pour ceux qui appréhendent *peng*, son absence est clairement visible. Sous bien des aspects, les formes de base du *taijiquan* ont pour but d'entraîner la compétence *peng jin*.

*Peng jin* n'est pas une compétence "on / off". C'est facile de ne pas l'avoir, mais une fois qu'on l'a compris, sa qualité peut être améliorée. Comme pour toute forme d'apprentissage (par exemple l'apprentissage d'une nouvelle langue), il est possible de ne rien comprendre au début. Au cours de l'apprentissage, il y a plusieurs degrés d'amélioration ou de qualité qui peuvent être recherchés ou atteints. Il est assez facile de voir non seulement l'importance du relâchement (*fang song*) comme un pré-requis pour *peng* – cette compétence fondamentale du *taijiquan* – mais aussi que l'amélioration du relâchement du corps améliorera la qualité ou le degré de la compétence *peng*.

Il est très difficile de faire passer l'idée de *peng jin* sans corrections avec les mains. L'élève a besoin d'être guidé vers le *peng* une fois qu'un certain niveau de relâchement a été atteint. Ce n'est pas un processus "pas à pas". À l'inverse, c'est plutôt un processus d'immersion qui amène à la compréhension. Des corrections fréquentes des positions "avec les mains" sont nécessaires. La compréhension générale du concept ne se traduit pas forcément par une compréhension complète du corps. C'est un processus. S'écarter de la voie peut arriver et arrive souvent. Un vieux dicton du village Chen dit qu'il faut un bon professeur, une bonne compréhension et une bonne pratique. Sans les trois, on ne peut acquérir le *gong fu*. Il faut un professeur qui

comprend et peut voir quelles sont les corrections prioritaires pour que l'élève comprenne l'idée de *peng* dans son corps et ne soit pas désorienté.

De l'intérieur du corps, lorsque *peng* est présent, toute pression extérieure est transférée au sol (enraciné). Le processus d'extension connecte le corps de telle sorte que cela arrive sans effort supplémentaire. On pourrait appeler cela une structure flexible à l'intérieur du corps. Par conséquent, lorsque *peng* est présent, le corps devient un peu comme un objet en caoutchouc solide. Il n'est pas rigide, mais relâché et flexible, et toute pression sur une partie quelconque du corps est transférée facilement à toute la structure.

Lorsque l'on touche quelqu'un, *peng* peut être décrit comme une capacité d'écoute, car non seulement il permet de détecter de faibles mouvements, mais il permet de déterminer les points faibles de leur structure corporelle. Lorsque l'on a du *peng* lorsqu'on touche quelqu'un il devient possible de déterminer la meilleure direction pour porter une attaque, de même qu'il est possible de comprendre ce que l'autre est en train de faire et même ce qu'il a l'intention de faire. La capacité d'écoute (*ting jin*) apparaît grâce à *peng jin*.

En taijiquan l'accent pour *peng* est mis sur le contrôle et la neutralisation d'une force attaquante. Quand *peng jin* est présent il y a un potentiel de rotation. Avec les articulations relâchées, le corps devient mobile et par l'extension il devient connecté. Ainsi, toute pression sur le corps entraîne une rotation ou un déplacement. *Peng* est au coeur des spirales comme nous verrons plus loin.

C'est aussi la capacité qui permet d'attaquer. Il permet une réponse rapide à une attaque brusque et une réponse lente à une attaque lente. Dans la poussée des mains (*tui shou*), on dit que l'élève a dépassé le seuil seulement lorsqu'il a compris le sens et a acquis la capacité de *peng jin*. Les débutants ont souvent besoin d'années pour arriver à cela. Lorsque l'on pratique, le pratiquant de tai chi devrait utiliser non seulement les mains et les bras mais toute partie du corps qui entre en contact avec l'autre pour utiliser cette force d'expansion.

Ainsi, en utilisant *peng*, un pratiquant compétent peut sentir ce que l'adversaire est en train de faire, mais il peut le neutraliser, détecter les axes vulnérables et attaquer dans ces directions. Lorsque cette compréhension est atteinte, il est facile de comprendre pourquoi *peng* est considéré comme le coeur du taijiquan. Lorsque les articulations ne sont pas relâchées, *peng* est perdu. Aussi, en commençant par relâcher le corps, puis en ajoutant l'extension sans devenir rigide, la compétence *peng jin* devient manifeste dans le corps. Au début, au début et à la fin de chaque posture, puis de façon continue pendant tout le mouvement.

### 3. *Ding* – Elevé et droit

La signification de *ding* est facile à comprendre, bien que la pratique pour l'acquérir prenne beaucoup plus de temps. *Ding* signifie élevé ou droit et *ding jin* signifie capacité à presser vers le haut, force ou puissance.

Lorsqu'on commence à apprendre le taijiquan, relâcher le corps inclut relâcher la colonne vertébrale. Si le corps n'est pas tenu vertical, alors il y aura un excès d'activité musculaire qui entraîne la rigidité. La plupart des gens ne savent pas ce que c'est de se tenir droit. Ils ont l'habitude de bloquer leurs genoux, entraînant un basculement du bassin, ce qui a pour conséquence de faire pencher leur corps en arrière. Ceci crée une rigidité significative dans la région de la colonne vertébrale, ainsi que dans les hanches et le torse moyen et bas.

Lorsque le corps est droit (*ding*) alors il devient possible de relâcher la colonne vertébrale et la taille et ensuite les hanches. Si *ding* n'est pas présent, il est plus que probable qu'aucune de ces parties ne pourra être relâchée. Lorsque l'élève comprend et maintient *ding* et s'étend de façon continue sans se raidir pour produire *peng* dans son corps et dans ses mouvements, alors la circulation du *qi* lui deviendra évidente. Comme pour toute chose en taijiquan, c'est un processus continu qui demande entraînement régulier et long pour obtenir des résultats.

Plus important, cette extension vers le haut sans raideur permet d'ôter l'excès de tension dans les différentes parties de la colonne vertébrale et de leur permettre de bouger librement, un peu comme les tractions à l'hôpital peuvent libérer le dos de tensions inappropriées pour qu'il puisse bouger librement. Une retombée supplémentaire est que la circulation vers la tête à travers le cou est améliorée. Ainsi, le mouvement du *qi* dans le corps devient plus visible.

Il y a un dicton fameux en taijiquan, *xu ling ding jin*, (ce qui peut se traduire littéralement par 'le vide entraînant l'énergie vers le haut'). Sa signification la plus commune en Anglais est "la couronne/le sommet de la tête est tiré vers le haut comme suspendu à un fil". Chen Xin's utilise l'image d'une ficelle tirant vers le haut le point d'acupuncture *bai hui* (à l'arrière de la couronne de la tête). Lorsque la tête est comme suspendue ou érigée vers le haut, la position résultante permet à celle-ci de tourner librement et aide à l'équilibre du corps.

Donc pour résumer, *ding* peut être considéré comme le principe qui dicte l'extension de la colonne vertébrale vers le haut pour comprendre et maintenir l'équilibre, réduire



la rigidité et comprendre et accroître à la fois *peng* et *fang song*. Cette compétence basique est fréquemment comprise en premier par des exercices de posture comme *zhan zhuang* (*position de l'arbre*). L'absence de mouvement permet à l'élève de se focaliser plus facilement sur l'acquisition de l'équilibre et du relâchement du corps.

### **Chen - Enraciné**

*Chen* a deux sens en Taijiquan. Le premier est relatif à la façon dont le corps doit "s'enfoncer" pour se connecter au sol. Le deuxième est relatif à la façon dont il faut entraîner le *qi* à toujours s'enfoncer. Ces deux sens se réfèrent à des compétences séparées mais très reliées.

La capacité à "enfoncer" le corps dépend de la compétence *fang song*. Les articulations doivent rester relâchées mais toujours connectées. Le corps peut être comprimé, soit par la gravité, soit par la force appliquée par une tierce personne. Cette compression doit être dirigée par tout le corps dans les jambes sans se raidir.

S'entraîner à garder le *qi* enfoncé est plus difficile à décrire. La référence au *qi* est difficile à comprendre pour beaucoup de personnes et la consigne de faire quelque chose avec le *qi* entraîne encore plus de difficultés. Le *dantian* (ou source/mer du *qi*) doit d'abord se mouvoir librement. Initialement, le *qi* se déplace naturellement. Puis, au fur et à mesure que le *qi* augmente, il doit être maintenu enfoncé et doit rester sous contrôle. Il doit être dirigé vers le bas pour nourrir les jambes et atteindre le sol. Ces actions peuvent être ressenties clairement et sans ambiguïté, dans le corps et dans les jambes, lorsque le corps et les jambes ont été entraînés suffisamment et correctement.

La combinaison de ces deux compétences engendre une capacité qui peut paraître incroyable, et qui fait qu'une personne sensiblement plus grande et plus forte est incapable de pousser une personne plus petite, moins forte, qui fait que quelqu'un en appui sur sa jambe arrière peut facilement repousser quelqu'un en appui sur sa jambe avant. Et pourtant, c'est une capacité qui peut être acquise et développée avec un enseignement adéquat et beaucoup de pratique.

Grâce à la capacité *chen*, les forces qui "entrent" sont dirigées vers le sol à travers les jambes, et à l'inverse, les forces qui "sortent" sont généralement issues d'une poussée depuis le sol. Cela nécessite une mobilité dans les hanches et dans la taille qui est difficile à décrire et est acquise à la suite d'un entraînement long et rigoureux et suivant une manière correcte. L'élève doit être dirigé par un professeur qui non seulement comprend cette compétence, mais aussi qui comprend comment enseigner cette compétence. Pour que la force soit connectée au sol, il faut d'abord qu'elle s'enfonce dans le sol. De ce point de vue, *chen* est étroitement lié à *peng*. Sans un

*peng jin* bien développé, y compris une mobilité du *dan tian* , un *chen* ou enracinement ne sera pas possible.

La force qui pousse vers l'extérieur en partant du sol n'est pas quelque chose de magique, mais le résultat d'un entraînement effectué avec précaution, la coordination de *peng jin*, un certain type de force des jambes et du corps et du contrôle. Le corps se comporte comme un ressort hautement spécialisé et contrôlé. Lorsqu'il est comprimé, la pression va dans le sol, et quand il est relâché, il pousse depuis le sol. Un bon enracinement est essentiel pour neutraliser une force et pour lâcher la force de façon efficace en utilisant les principes interne du taijiquan du style Chen.

Comprendre et développer l'enracinement s'acquiert initialement par une pratique de posture (*zhan zhuang*). Grâce à une pratique correcte des postures, on développe *peng jin* et *ding jin* en même temps que l'on développe l'équilibre et que l'on comprend le *qi*. S'entraîner à enfoncer le corps et le *qi* et à les conserver enfoncer sous la pression est un objectif des formes du taiji. Au début, des mouvements d'amplitude modérée et lents sont le chemin le plus rapide pour comprendre et augmenter ses compétences. Fermer le corps pendant la pratique, les coudes avec les genoux et les épaules avec les hanches, aide à développer la compréhension de *chen*. S'enfoncer au début et à la fin de chaque mouvement fait partie du processus de développement de *chen*.

Pratiquer avec des postures plus étendues et plus basses en relâchant le haut du corps et les hanches développe la force des jambes qui est fondamentale pour développer un enracinement fort. Plus important, relâcher le corps (*fang song*), en particulier les hanches, de telle sorte que votre *qi* s'enfonce naturellement dans les jambes et dans les pieds, aide à développer l'enracinement. L'intensité de la pratique et la force demandée s'accroissent de façon significative au fur et à mesure que le *qi* s'enfonce plus dans les jambes et que l'enracinement se développe. Une fois que les compétences *fang song*, *peng* et *ding* ont été comprises dans le corps et dans l'esprit, des exercices spécifiques d'enracinement peuvent être pratiqués pour aider au développement de *chen*.

Lorsque l'on est enraciné sous pression, la sensation est celle des articulations redirigeant la pression vers le bas et l'articulation elle-même peut s'enfoncer légèrement. Il ne faut pas confondre avec se baisser ou simplement plier les articulations. Se baisser donne généralement un meilleur effet de levier et nécessite plus de force dans les jambes. L'abaissement du corps est souvent confondu avec l'enfoncement. Une position basse renforcera les jambes mais ne développera pas forcément l'enracinement. Au début, on s'entraîne à la compétence *chen* dans une position plus haute car il est plus difficile d'être bas et enraciné que haut et enraciné.

## **Chan Si Jin – Le mouvement spiralé**

Le type de mouvement utilisé en *taijiquan* s'appelle mouvement en spirale (silk reeling en anglais) ou *chan si*. Bien que je le cite en cinquième, sans *chan si jin* il ne peut pas y avoir de *taijiquan*. *Chan si* décrit la façon dont le corps doit se déplacer pour faire bouger le *qi*, pour garder *peng jin* et pour coordonner la constante ouverture (*kai*) et fermeture (*he*) de l'extérieur et de l'intérieur du corps qui constitue le taiji.

Une fois de plus, il n'est pas facile de décrire en totalité car il est nécessaire que le corps comprenne, plus que l'esprit. Pour que le corps comprenne, il doit être capable d'effectuer le mouvement *chan si* de façon répétée jusqu'à ce qu'il soit complètement assimilé. Ceci est obtenu grâce initialement à la pratique continue et répétée d'exercices de mouvements spiralés (*chan si gong*) et ensuite, et c'est plus important, par le travail des formes (*tao lu*.)

Pour le débutant, *chan si gong* peut être considéré comme le premier entraînement à la mécanique corporelle du *taiji shen fa* en mouvement. En suivant une chorégraphie relativement simple, en suivant une progression du plus simple au plus difficile (au début avec une seule main, puis avec les deux mains, au début sur place puis en mouvement) le débutant trouvera comment le corps bouge en cercles et en spirales. Pour le débutant, le mouvement interne n'est pas important. Porter attention à l'enroulement vers l'intérieur (*shun chan*) et vers l'extérieur (*ni chan*), aux cercles sur l'avant (*zheng mian*) et sur le côté (*ce mian*), et à la direction normale (*zheng*) et à la direction inverse (*fan*) est suffisant. Il faut essayer de se mouvoir en douceur et sans raideur. Il faut acquérir *fang song* en supprimant les blocages dues à la raideur des articulations. Le but est de faire en sorte que toutes les parties du corps bougent selon un cercle et une spirale.

Cette forme de mouvement spiralé n'apparaît pas uniquement à la surface de la peau, mais également à l'intérieur du corps tout entier. Il entraîne chaque articulation et chaque membre à bouger. Grâce à la répétition d'enroulement et d'extension pendant l'entraînement pendant une durée prolongée, le corps atteint naturellement la force élastique (*peng jin* – cf paragraphe 2) qui est à la fois relâchée et forte. *Chan si jin* est la méthode que le corps utilise pour bouger tout en gardant *peng jin*.

Au milieu des années 1980, les professeurs du village Chen, en particulier Chen Xiao Wang et Chen Zheng Lei, ainsi que d'autres, ont créé les exercices de silk reeling (*chan si gong*). Ces exercices étaient dérivés de mouvements importants dans les formes, et avaient pour but d'aider au développement de *chan si jin*. Ils sont rapidement devenus un moyen bien établi pour entraîner des groupes d'élèves plus importants à comprendre les mouvements de base du style Chen, en particulier pour ceux n'ayant pas accès régulièrement à un bon professeur et qui n'ont pas suffisamment de temps

pour s'entraîner et comprendre directement par la pratique des formes traditionnelles. Bien que ces exercices puissent paraître différents selon les professeurs, ils mettent tous en œuvre les mêmes principes.

Dans le style Chen, la forme Yilu (première forme) est le socle du chemin suivi par tous ceux qui ont atteint le plus haut niveau de pratique du Taichi. Bien que la forme Erlu, les armes et le Tuishou fassent partie intégrante de l'entraînement, trop souvent les élèves veulent accéder à ces formes avant d'avoir assimilé les principes de base. Sans avoir assimilé ces principes de base, *fang song*, *peng jin*, *ding jin*, *chen*, & *chan si jin*, les progrès seront limités.

Au cours de mon apprentissage avec mon Professeur Chen Zheng Lei, ces idées ne m'ont pas été expliquées de façon théorique, mais ont été acquises avec une longue pratique avec des corrections régulières et avec l'expérience. Il est important que les élèves comprennent ceci et ne négligent pas leur pratique. Au début, s'entraîner au Taijiquan est comme ramer à contre-courant : dès que vous vous arrêtez de ramer, vous reculez. Entraînez vous donc régulièrement avec un bon professeur et les progrès viendront à vous.