

Comment pratiquer le Tai Chi Chuan pour progresser significativement ?

Par Maître Chen Zhenglei

Au cours des dernières années, lors de mes déplacements en Chine et à l'étranger, la question que me posent mes élèves, Chinois ou non, est la suivante : Comment pratiquer le Tai Chi pour progresser significativement ? Je vais vous donner mon point de vue en quelques points. J'espère sincèrement recevoir des commentaires et des corrections de la part d'autres professeurs de Tai Chi

Comme pour tout autre activité, pour comprendre comment bien pratiquer le Tai Chi, il est essentiel de comprendre ce qu'est le Tai Chi. C'est un pré-requis important de comprendre ce qu'est le Tai Chi de tous les points de vue. Sans cette compréhension claire, il est difficile d'imaginer que quelqu'un puisse s'améliorer de façon significative.

Le Tai Chi a été créé par Chen Wangting, de la 9ème génération de la famille Chen du district Wen dans la Province du Henan. En se basant sur le style de boxe de la famille Chen et en intégrant les concepts d'autres écoles de boxe, en combinant les techniques des anciens systèmes énergétiques comme le Daoyin (manipulation de l'énergie interne) et le Tuna (exercices de respiration) et en adoptant les théories du Yijing (le Livre des Transformations) et la théorie des méridiens de la médecine chinoise, il a créé un système de boxe qui met l'accent à la fois sur l'entraînement interne et externe. Les postures et les déplacements sont conçus et structurés selon les principes biologiques ainsi que selon les lois de la nature. Les caractéristiques principales sont une continuité du mouvement sans accros, un mélange de mouvements rapides et lents, l'incorporation de force dure et douce, ainsi que des mouvements relâchés, flexibles, élastiques et parfois explosifs. Le Tai Chi en tant que système d'entraînement est adossé à un ensemble de théories matures et démontrées. Le Tai Chi peut être vu comme un énorme système d'ingénierie et l'entraînement nécessaire pour acquérir un niveau significativement élevé n'est à coup sûr pas une tâche facile.

En me basant sur les enseignements des anciens ainsi que sur ma propre expérience de nombreuses années d'entraînement, j'ai résumé les principes d'entraînement suivants : 3 "Faites" et 3 "Ne Faites pas".

- Entraînez-vous pour vérifier la théorie, ne vous entraînez pas pour acquérir la puissance
- Entraînez-vous pour nourrir les racines fondamentales, ne vous entraînez pas pour l'apparence
- Entraînez-vous pour acquérir les capacités substantielles, ne vous entraînez pas pour apprendre des applications

Entraînez-vous pour vérifier la théorie, ne vous entraînez pas pour acquérir la puissance :

La théorie consiste dans les fondations philosophiques et les principes de base du Tai Chi. S'entraîner au Tai Chi, c'est appliquer les principes ultimes du Dao – les principes selon lesquels le Yang se développe entièrement pour générer le Yin, et le Yin se développe entièrement pour générer le Yang selon le principe du Tai Chi d'échanges entre le Yi et le Yang. La pratique du Tai Chi demande au pratiquant d'impliquer la fermeté dans la douceur et la douceur dans la fermeté comme d'assurer un support réciproque entre douceur et fermeté. Il faut aussi comprendre les échanges entre le vide et la solidité (le plein). Le vide, une fois développé totalement générera la solidité ; et la solidité, une fois totalement développée, générera le vide. Pratiquant avec concentration, en utilisant l'esprit pour guider le Chi et le chi pour guider le corps dans une unité complète esprit-chi-corps, le pratiquant doit tenter d'atteindre la complétude dans le mouvement, une synchronisation totale ainsi qu'un

haut degré de coordination interne et externe. Suivez les préceptes au plus près et essayez de vous mouvoir naturellement. Faites preuve d'une grande patience, sans hâte. S'entraîner pour acquérir la puissance brute peut conduire en un fort accroissement de la puissance dans différentes parties du corps. Ce type de puissance est souvent maladroit et raide, manquant de la nécessaire douceur et flexibilité. Les pratiquants de Tai Chi n'essaient pas d'acquérir cette puissance brute.

Entraînez-vous pour nourrir les racines fondamentales, ne vous entraînez pas pour l'apparence :

Les "racines fondamentales" font référence au chi originel des reins et à la base du corps. Les reins abritent l'énergie Yin et Yang originelle. Ils sont la source de l'énergie pré-natale et la racine de l'énergie post-natale. Si les reins sont bien alimentés en chi, tous les autres organes auront de plus grandes chances d'être également bien alimentés. Alors, le foie, le cœur, la rate, les poumons et les reins fonctionnent tous comme ils le doivent. Le Pratiquant aura alors un esprit éveillé, une force physique développée, une réactivité exacerbée et une meilleure coordination. L'abondance de chi interne est la première partie des racines fondamentales. La seconde partie fait référence à la solidité des postures. Dans la pratique du Tai Chi sur la base d'un relâchement complet, il faut accumuler le chi dans le Dantian et faire descendre le chi dans Yongquan, de telle sorte que la partie supérieure du corps est vide, la partie centrale est agile et la base est solide comme les racines dans le sol. L'apparence fait référence à un entraînement orienté vers l'acquisition de la puissance et de la dureté dans des parties isolées du corps. Le Tai Chi est un système internes avec des éléments internes et externes. L'attention devrait se porter en priorité sur la maturation de l'énergie interne – nourrir les racines et alimenter la source. Lorsque les racines sont bien nourries, les branches et les feuilles se développent ; lorsque la source est alimentée, la rivière coule au loin.

Entraînez-vous pour acquérir les capacités substantielles, ne vous entraînez pas pour apprendre des applications :

Les capacités substantielles sont les capacités martiales globales acquises comme des capacités mentales et physiques ; alors que les applications sont des techniques offensives ou défensives d'un mouvement particulier. Si le pratiquant porte son attention uniquement sur les applications pour comprendre ou expliquer le tai chi, alors il n'accédera jamais à l'essence du tai chi. Un entraînement de haut niveau au tai chi doit comprendre certaines étapes : apprendre la forme, corriger les postures et les mouvements et supprimer les raideurs. Le résultat sera une coordination de tout le corps, l'interne et l'externe sont coordonnés, l'énergie interne est complètement remplie et des capacités substantielles sont acquises dans tout le corps. Le Tai Chi en tant que système d'entraînement à un art martial met l'accent sur le développement des capacités personnelles. Il développe les capacités à réagir aux attaques de l'adversaire et à suivre intuitivement les mouvements de l'adversaire quelques soient ses changements de situation au lieu de se limiter à des applications de mouvements particuliers. Lorsque l'énergie interne est pleine, le corps est comme un ballon bien gonflé. Il réagit quelle que soit la partie en contact. Où qu'il y ait contact, cela peut être utilisé pour porter une attaque. Comme le dit le dicton : lorsque le tai chi est acquis, la réponse aux attaques est automatique. Il n'y a pas besoin de réfléchir car le corps réagit naturellement".

Développer 5 attitudes mentales :

Respect – il faut cultiver un haut niveau d'éthique et de morale. Il faut respecter les professeurs. Le fameux professeur de Tai Chi Chen Xin insistait dans son livre "Illustrated Chen's Tai Chi" que : "le Tai Chi ne peut pas s'apprendre sans respect. Sans respect, on négligerait son professeur et ses amis tout comme son propre corps. Lorsque le Cœur n'est pas maîtrisé, comment peut-on être apaisé pour apprendre ?"

Foi – la foi recouvre deux aspects. Tout d’abord la confiance en soi, croire que l’on peut réussir dans la pratique du Tai Chi. La confiance en soi est la source de l’auto-motivation. Ensuite, c’est la confiance dans le tai chi et dans le professeur, afin de s’y consacrer avec tout son cœur et détermination. Sans confiance, l’élève va changer sans arrêt de style et de professeur comme le dit le vieux dicton : “servir les Qin à l’aube et les Chu au crépuscule”.

Détermination – l’apprentissage du Tai Chi nécessite de la détermination. Comme Mencius le disait : l’esprit dirige l’énergie interne. C’est seulement lorsqu’on est déterminé que l’on n’est pas influencé par des éléments externes. C’est seulement avec de la détermination que l’on peut continuer jusqu’à la destination finale.

Persévérance – cela signifie être assidu dans la pratique sur une longue période de temps. Cela peut être des années ou des décennies sans relâche. Pratiquer par à-coups ou s’arrêter après de petits succès sont de mauvaises habitudes. Le Grand Maître Chen Fake de la 17ème génération, a pratiqué l’enchaînement 30 fois par jour pendant des décennies sans relâche. Ses performances en tai chi étaient énormes et il était reconnu comme le meilleur pratiquant de son époque. C’est ainsi que la persévérance porte ses fruits.

Patience – lorsque vous vous êtes mis dans un état d’esprit qui regroupe les quatre caractéristiques précédentes, vous aurez aussi besoin de patience pour obtenir un haut niveau dans la pratique du Ta Chi. D’un côté, la pratique du tai chi requiert que le pratiquant soit relâché dans ses postures, qu’il rende son corps souple, et que ses mouvements soient lents. Sans une bonne compréhension et une préparation mentale, il est impossible d’être relâché et patient. Si l’on est impatient dans la pratique, c’est comme rouler à vive allure dans la direction opposée. D’un autre côté, la pratique du Tai Chi est un processus long à la fois pour le corps et pour l’esprit, et il ne faut pas précipiter les choses. Essayez de surmonter l’irritation et l’ennui. Gardez un esprit calme. Suivez les règles et les principes. Nourrissez le qi à travers la pratique régulière pour acquérir des changements subtils du corps et de l’esprit. Lorsque l’eau arrive, elle formera naturellement un aqueduc.

3 conditions essentielles

Les 3 conditions essentielles sont : un professeur qualifié, un talent inné et un entraînement sans faille.

La condition essentielle pour acquérir un haut niveau en Tai Chi est d’avoir un professeur qualifié. Comme le disait nos Anciens : un professeur est quelqu’un qui transmet les principes, enseigne les compétences et clarifie les confusions. Qu’il s’agisse d’enseignement académique ou d’art martial, en particulier pour la pratique du Tai Chi, le rôle du professeur est la condition prépondérante. Jusqu’à présent, il n’y a pas d’exemple de pratiquant accompli de tai chi qui ait acquis ce niveau sans l’aide d’un professeur. On peut néanmoins pratiquer le tai chi pour le plaisir sans professeur. Mais pour atteindre un haut niveau, il faut trouver un professeur qui ait de hautes valeurs morales et éthiques, qui soit compétent techniquement, qui ait appris la théorie et qui sache enseigner. Un professeur intelligent peut guider les élèves sur le bon chemin pour éviter les détours et obtenir deux fois plus de résultats avec deux fois

moins de travail. Sans un bon professeur, on peut ne jamais atteindre les sommets du tai chi, si l'on part dans la mauvaise direction.

Un talent inné est une autre condition pour obtenir d'excellents résultats, en particulier pour ceux qui souhaitent être reconnus. Il faut avoir un don inné, de bonnes capacités d'apprentissage et de raisonnement, un esprit vif ainsi que la capacité à étendre leur compréhension. Au-delà des conseils d'un bon professeur, le tai chi doit être expérimenté et ressenti. Il ne peut être enseigné que de façon "intuitive", pas parce que le professeur cache des choses, mais parce que c'est réellement indescriptible. Ce sont seulement ceux qui ont un talent inné avec une capacité d'appréhension qui peuvent réellement comprendre l'essence du tai chi et accéder au niveau le plus élevé. Pour d'autres, malgré un bon professeur, il leur sera difficile de comprendre l'essence du Tai Chi et leur réussite sera limitée. C'est comme dans les études académiques.

L'entraînement est l'élément clé pour la pratique du Tai Chi. Pour réussir, il faut travailler sans répit, au-delà du talent et de l'enseignement d'un bon professeur. Comme le disaient les Anciens : *'connaître et comprendre les principes n'est pas suffisant. Il faut s'entraîner quotidiennement. Continuer d'aller de l'avant sans vous arrêter, jour après jour. C'est ainsi qu'on peut arriver finalement à destination.'* N'espérez pas de miracles, il n'y a pas de raccourcis. La seule voie vers un haut niveau de Tai Chi, c'est l'entraînement. On acquiert le kungfu grâce à la pratique, et seul une pratique sans faiblesse permettra de développer un niveau de kungfu substantiel dans le corps. Sous la supervision d'un bon professeur et en suivant les règles et les principes, il faut s'entraîner assidument pour accumuler et nourrir le kungfu interne pour obtenir des changements qualitatifs à travers des changements quantitatifs. La véritable compréhension se construit sur le travail. La lumière vient d'un long processus d'accumulation. Ce n'est qu'à travers le travail que l'on peut accéder à l'illumination des subtilités du Tai Chi. Si l'on compte sur l'intelligence et l'esprit sans travailler suffisamment, on n'accède jamais à la compréhension de l'essence du Tai Chi et on reste à l'extérieur du temple du Tai Chi.

Bien évidemment, il n'y a rien d'absolu. Rien de ce que je viens d'écrire n'est gravé dans le marbre. Ces différents facteurs ont des interactions les uns avec les autres. Un élément particulièrement fort peut aider d'autres éléments. Par exemple, une compréhension correcte de la nature du Tai Chi aide à se mettre dans le bon état d'esprit. Certaines personnes n'ont peut-être pas de talent inné, mais le travail peut être un palliatif au manque de talent. Une pratique constante est le chemin vers l'essence du Tai Chi. J'espère que cet article pourra éclairer certains fans de Tai Chi sur la pratique du Tai Chi.