

## LES DIX POINTS ESSENTIELS DU TAI CHI

divisés en 3 groupes : corps – posture - esprit

### 1. Garder la tête droite, comme si elle était suspendue par un fil au plafond



Ne pas exercer de force pour maintenir la tête comme si elle était suspendue au plafond: si consciemment ou inconsciemment, pour « corriger la position », on contracte la musculature, la nuque deviendra rigide. Une nuque rigide va perturber le flux du Qi et de la circulation sanguine. Essayer de visualiser le Qi atteignant le sommet de la tête

Point pratique : rentrer légèrement le menton (en relâchant la musculature). Ça facilite le maintien de la tête.

### 2. Relâcher le thorax et verticaliser le haut du dos

Cette position permettra au Qi de descendre jusqu'au Dan tian (situé 3 travers de doigts au dessous de l'ombilic). Eviter de pousser le sternum vers le haut car le haut du corps deviendrait trop lourd et l'équilibre serait perturbé.

Relâcher la musculature du thorax, aligner le haut de la colonne vertébrale et visualiser le Qi descendant le long du tronc.

Points pratiques: Garder le haut du dos droit, aligné mais pas crispé, la tête s'étirant vers le plafond comme si elle était suspendue à un fil imaginaire, le bas du dos complètement relâché, tombant vers le sol. Le thorax se retrouve alors étiré entre les deux directions opposées de la tête et du bas du dos. Relâcher les épaules, le thorax. Quand tout est en place, vous pouvez sentir le Qi qui descend vers le bas de la colonne vertébrale.

### 3. Relâcher la taille



La taille est la clé du corps ou son maître. En arrivant à relâcher la taille, les jambes deviennent puissantes, le tronc devient ferme et stable. La taille contrôle les transferts de poids qui rendent les jambes pleines ou vides. Il est dit que « la source et la clé des postures se trouvent dans la taille. » Si tu ne trouves pas la puissance, cherche le problème à la taille ou dans les jambes.

Points pratiques: essayer de faire descendre le Qi dans le Dan-tian en expirant. Si c'est trop difficile pour l'instant, concentrez-vous sur la zone du Dan-Tian en y mettant toute votre attention. Quand le Qi est dans le Dan-Tian, la taille prend le contrôle de la posture et du mouvement.

Vous pouvez aussi légèrement ouvrir vos hanches vers l'extérieur en laissant les genoux s'écarter de la ligne centrale : ça facilitera le relâchement du bassin, de la taille. Une taille crispée va rendre les mouvements rigides et le flux du Qi difficile.

#### 4. Distinction entre substantiels et inconsistant, entre plein et vide



En Tai Chi, faire la différence entre le plein et le vide est primordial. Ce n'est qu'après intégration de cette sensation que les mouvements pourront être légers et harmonieux, qu'il sera possible de se mouvoir sans utiliser la force. Quand on ne peut faire la différence entre ces deux états, les pas seront lourds, la posture ne sera pas stable, la perte d'équilibre sera plus fréquente.

Points pratiques: En avançant, poser consciemment le talon sur le sol, légèrement, comme un chat. Puis venir poser toute la surface du pied, puis venir charger le poids du corps sur le pied. En reculant, poser consciemment la pointe sur le sol, puis venir poser toute la surface du pied, puis venir charger le poids du corps sur le pied. Visualiser les mouvements avant de les exécuter vous aidera à sentir et comparer le vide du plein, l'inconsistant du substantiel.

#### 5. « Song » (relâcher) les épaules et les coudes



En laissant descendre (relâchant) les épaules et les coudes, on permet aux épaules de tomber en direction du sol (ou de ne pas être aspirée par les oreilles). Si on n'y arrive pas, les épaules seront crispées. Si les épaules sont crispées, le Qi va suivre les épaules vers le haut et ne pourra pas descendre dans le Dan-Tian. Le corps ne pourra pas augmenter sa puissance et les mouvements montreront un déficit de force intérieure et un manque de continuité.

Points pratiques : Etirer gentiment les épaules vers l'extérieur en visualisant une expansion de l'articulation (sink en chinois). Maintenir la face postérieure des coudes (olécrâne) regardant vers le bas et se relâchant vers le bas. Ceci vous aidera à mieux sentir le Qi.

#### 6. Utiliser la volonté et non la force

On dit en Tai Chi: « qu'il faut utiliser la volonté (esprit) et non la force ». Cela veut dire qu'il faut **se détendre, ne pas autoriser les contractions involontaires qui entravent** les mouvements. L'élimination de toutes ces forces involontaires permet aux mouvements de devenir fluides, harmonieux, aux mouvements d'être dirigés par la volonté. **Vos mouvements obéissent alors aux ordres de votre esprit qui dirige vos mouvements.**

Si vous êtes discipliné et pratiqué quotidiennement le Tai Chi pendant une longue période, vous apprendrez à utiliser votre volonté (votre esprit) plutôt que votre force pour diriger vos mouvements et vous améliorerez votre force intérieure. On dit classiquement en Tai Chi : « quand vous êtes extrêmement doux, vous devenez extrêmement dur et fort ».

Points pratiques: Pratiquer régulièrement, se concentrer mentalement sur l'exécution de tous les mouvements, essayez de visualiser les mouvements aide à comprendre la signification intrinsèque et les intentions des mouvements.

Éviter de penser à autre chose : vous trouverez les mouvements plus faciles en utilisant toute votre concentration pour pouvoir les diriger par votre volonté et votre esprit.

## 7. Coordination des mouvements des parties supérieure et inférieure du corps

Classiquement, on dit en Tai Chi : « le mouvement doit s'enraciner dans les pieds, être libéré par les jambes, contrôlé par la taille et se manifester dans les mains par l'intermédiaire des épaules et des bras. » Le corps entier doit agir comme une seule entité. Ainsi, un mouvement des mains impliquera un mouvement de la taille et des pieds et définira l'orientation du regard. Chaque manque de coordination donnera instantanément l'impression d'un mouvement décousu et sans force



Points pratiques : Si vous remarquez qu'une partie du corps est immobile alors que les autres parties sont en mouvement, alors votre coordination n'est pas parfaite. Par exemple, dans la forme ; « séparer la crinière du cheval sauvage », alors qu'une de vos mains monte et que l'autre descend, vos jambes doivent aussi être en train de bouger, mais plus lentement (car l'amplitude du mouvement est plus faible pour les jambes). Une erreur classique est que les mains sont encore en train d'exécuter leur mouvement alors que les jambes ont déjà atteint leur destination et attendent immobiles. Cela arrive quand la coordination n'est pas parfaite.

## 8. Unifier (coordonner) les mouvements internes et externes

Le Tai Chi fortifie l'esprit de l'individu. Il est dit que « l'esprit est le maître (commande) et que le corps est son serviteur (est subordonné). Si vous pouvez élever votre esprit, vos mouvements deviendront légers et agiles, harmonieux ». La nature de chaque mouvement est constituée de substance (solide – plein – dur) et d'inconsistant (vide – mou), d'expansion (ouverture) et de contraction (fermeture). Ceci ne s'applique pas seulement au corps physique, mais aussi à l'esprit et à la volonté. L'unification entre l'interne et l'externe est nécessaire et indispensable pour que le corps puisse se mouvoir comme une entité intègre sans interruption de mouvement.

Points pratiques: Interne comprend la force intérieure, la volonté et l'esprit. Externe comprend les mouvements, la posture et le corps. En étant concentré, votre force et votre esprit vont s'unir aux mouvements externes.

Ce but est difficile à atteindre. Beaucoup de pratique vous permettra de tendre vers cet objectif. Apprécier chaque petit progrès. Ne vous découragez pas si votre pratique ne peut être quotidienne et que votre avance est lente. Le plaisir et la récompense du Tai Chi, c'est le chemin pour y arriver. Personne ne possède le Tai Chi parfaitement.

## 9. Il doit y avoir une continuité de mouvement absolue

Dans les écoles de Wushu (art martial) qui se focalise sur l'utilisation de la force externe (école externe), la force développée est limitée avec connections et pauses. Avec ce système, quand l'ancienne force a été utilisée, une nouvelle force doit être développée. Et c'est l'espace entre ces deux forces, moment de faiblesse, qui peut être utilisée par l'adversaire, à son avantage.

En Tai Chi, (école interne), la volonté (l'esprit) domine la force. Du début à la fin, les mouvements sont continus, sans interruption Les mouvements sont circulaires, tournent sans limite. Les grands maîtres assimilent ces mouvements à « l'eau d'une grande rivière coulant sans cesse » et disent que « la circulation de la force interne ressemble au démêlage de la soie d'un cocon ». Ces références comparent les mouvements de Tai Chi aux cycles continus et répétés de la nature

Points pratiques : en contrôlant vos mouvements pour qu'ils soient lents, égaux et continus, graduellement votre force interne se développera, prendra de l'importance. En Tai Chi, les mouvements sont des courbes ou des cercles qui n'ont ni début, ni fin.

## 10. Cherchez l'immobilité (la sérénité) dans le mouvement



Après un entraînement ou une démonstration de leurs capacités et compétences, les élèves des écoles externes sont essouffés et fatigués. L'exercice est physique.

Le Tai Chi vise à l'immobilité (la sérénité) dans le mouvement. Bien qu'actif à l'extérieur, le praticien est calme à l'intérieur. En Tai Chi, la lenteur est bénéfique. Elle est propice à une respiration profonde et calme et permet au Qi de couler dans le Dan Tian. Les praticiens ne sont pas essouffés et leur fonction cardio-vasculaire fonctionne sans surmenage

Points pratiques : nettoyer votre esprit et concentrez vous sur la lenteur et la régularité de vos mouvements

Même si vous trouvez ces concepts un peu obscurs et difficiles à comprendre de premier abord, ne vous découragez pas. Réfléchissez bien à la signification de chaque point et pratiquez régulièrement. Avec le temps et la pratique, la signification et le but de chaque point s'éclaircira et vous comprendrez mieux leurs relations avec la pratique du Tai Chi.

Vous les intégrerez et le comprendrez de mieux en mieux en progressant dans votre pratique de Tai Chi. Parfois, les choses les plus simples sont les plus difficiles : elles ont plusieurs niveaux de compréhension.

Autres articles sur ce sujet :

[How to Improve Tai Chi?](#) - [Extending the Essential Principles](#) - [Strategy to Improve Tai Chi](#)

Que vous trouverez sur le site [www.taichiforhealthinstitute.org](http://www.taichiforhealthinstitute.org)