

Les principes essentiels du Tai Chi

Le Tai Chi est un art sophistiqué. Il existe de nombreux styles et formes différentes. On retrouve les principes essentiels du Tai Chi dans tous les styles et c'est ces principes qui lui donnent sa puissance améliorant la santé en général et l'énergie interne.

Vous trouverez ici les principes les plus importants, expliqués de manière simple.

Si dès le début, vous essayez de les garder en tête en pratiquant le Tai Chi, l'efficacité de vos mouvements sera importante dès les premières leçons.

1. Les mouvements doivent être exécutés lentement, sans arrêt, de façon continue comme l'eau qui coule dans une rivière. Ne faites pas d'accélération soudaine. Maintenir une vitesse constante.
2. Imaginez bouger contre une résistance. C'est ce qui améliorera votre force interne (Qi). Imaginez l'air autour de vous devenir plus dense et chacun de vos mouvements se faire contre cette petite résistance, comme si vous bougiez dans l'eau.
3. Soyez conscient de vos transferts de poids. C'est important pour améliorer la mobilité, la coordination et la stabilité. Soyez attentif à chaque transfert de poids lors de vos pas et mouvements. Par exemple, pour faire un pas en avant, 1. transférez votre poids sur un pied en maintenant votre colonne vertébrale verticale, 2. poser délicatement le talon du pied opposé en avant, 3. poser tout le pied sur le sol, 4. venir appuyer tout le poids du corps sur ce pied en maintenant la colonne vertébrale verticale, lentement et consciemment.
4. Maintenir un alignement du tronc en respectant la verticalité du dos. Le tronc reste aligné sans effort, en relâchant les tensions. Cet alignement peut demander beaucoup de concentration. Relâcher les tensions n'est pas facile, surtout quand on commence à fléchir les genoux. Souvent, le fait de fléchir les genoux nous fait nous pencher en avant ou en arrière. On peut vérifier notre position devant un miroir. En pliant les genoux, il faut aussi plier les hanches (relâcher les hanches - « song » les hanches) pour maintenir la verticalité du tronc. Pour y arriver, on peut s'entraîner en s'imaginant s'asseoir sur une chaise. Dès qu'on est capable de maintenir la verticalité, la qualité de notre Tai Chi s'améliore, le Qi peut circuler plus facilement. Être penché en avant ralenti le flux du Qi et perturbe

l'équilibre. Être penché en arrière va créer des tensions dans la colonne vertébrale.

5. En chinois, « song » les articulations veut dire relâcher les articulations, relâcher les contractions inutiles, laisser les articulations s'ouvrir, s'expandre plutôt que de les rétracter. Il faut être relaxe en pratiquant le Tai Chi, mais relaxe ne signifie pas se collapser. Il faut relâcher les articulations de l'intérieur. Il ne faut pas confondre le mot chinois « song » et relaxation. Song signifie relaxation et relâcher, laisser s'ouvrir plutôt que se rétracter ou se collapser.

Pour relâcher la colonne vertébrale, imaginer un fil que l'on tirerait dans le sens de l'allongement, gentiment à chaque extrémité, en haut et en bas. Pour permettre l'expansion de la région lombaire, fléchir vos genoux et laisser votre colonne lombaire s'étirer, tomber comme si vous étiez en train de vous accroupir. Mais on imagine toujours un fil qui suspendrait notre tête au plafond.

6. Gardez toute votre attention sur les mouvements. Restez concentré sur ce que vous faites sans vous laisser distraire. Restez conscient des principes mentionnés plus haut. Il est plus efficace de se concentrer sur un principe à la fois.