Tai Chi Chuan

(Taiji Quan)

UN ART DE VIVRE

Claudy JEANMOUGIN

Le chiffre deux introduit une notion fondamentale en énergétique chinoise, celle du Yin/Yang. Pour ne jamais commettre d'impair, il est indispensable de comprendre que Yin et Yang sont inséparables, que l'un ne va jamais sans l'autre, à l'image du verso d'une feuille de papier qui ne saurait exister sans son recto.

Concept du Yin/Yang

« *C'est aux premiers astronomes que la tradition chinoise fait remonter la notion de yin et yang* » écrit Marcel Granet[1], puis il ajoute que « *les théoriciens de la musique n'ont jamais cessé de fonder leur spéculation sur le thème d'une action concertante prêtée au yin et au yang* ». Nous devons comprendre « *que rien n'invite à voir dans le yin et le yang, des substances, des forces, des Principes : ce ne sont que des emblèmes pourvus d'une puissance évocatrice vraiment indéfinie et pour bien dire totale* »[2].

> ***Numérologie chinoise***
> **Le nombre 2** : er 二 (prononcez comme heure sans marquer le re à la fin). Deux est le nombre de la symétrie. Bien que de tendance Yin, il constitue le symbole de la complémentarité entre Yin et Yang. Il est l'image de la dualité : soleil/lune, jour/nuit, etc. Les mots clés sont : dualité, complémentarité, répétition, association, écoute et accueil.

Emblèmes pourvus d'une puissance d'évocation non définie, ils s'appliquent à toute chose et tout être dans un cadre spatio-temporel en une constante mouvance de déplacements ou de situations. Distincts, mais inséparables, Yin et Yang suggèrent deux

1. Marcel Granet, *La pensée chinoise*, Paris 1968 (Albin Michel).
2. Op. cit. p.109.

idées fondamentales qui s'inscrivent l'une et l'autre dans un espace-temps où temps et espace ne font plus qu'un. Là, réside la difficulté de compréhension, car deux emblèmes différents dans leur nature s'appliquent ainsi à un même système unitaire.

Rythme. La première idée est celle de rythme fait d'alternances dans laquelle Yin et Yang imagent deux aspects antithétiques. Il faut bien veiller à ne pas croire qu'il y a opposition et ne pas tomber dans le piège de penser que Yin et Yang sont des opposés distincts, c'est-à-dire séparables et pouvant être pris indépendamment. Affirmer que telle chose est ou Yin ou Yang est forcément une erreur puisqu'une séparation est effectuée. L'alternance n'existe que par ses deux temps apparemment opposés ; ne considérer qu'un temps de l'alternance, n'est-ce pas nier l'alternance elle-même ?

Rapport spatial. Si l'idée de rythme a un rapport direct avec le temps, sorte de continuum qui dessine un espace, la deuxième idée est celle de rapport spatial. Il n'intéresse pas seulement le mouvement qui suggère un déplacement, mais toutes les formes qui occupent l'espace. Dans ce cas, il s'agit donc bien de situer un aspect de la forme par rapport à un autre aspect qui complète le premier : l'endroit par rapport à l'envers, par exemple.

Qu'en est-il alors de la catégorie des sexes ? Dans l'esprit du Yin/Yang, il n'y a pas séparation des sexes en deux catégories, mais rapprochement par couple qui forme une catégorie humaine. Le Yin-Yang rapproche mâles et femelles dans des rapports sociaux que l'on peut ramener à un espace-temps. Ce qui est pris en considération, ce n'est pas une entité femelle seule ni une entité masculine seule, mais le rapport de l'une à l'autre. Ceci respecte d'ailleurs le développement embryologique de l'être humain qui,

YIN

Ubac, versant d'une montagne abritée du soleil, le versant nord ; côté ombré d'une vallée ; abrité du soleil (situé au sud de la rivière). Ciel couvert, nuageux. Tenu dans l'ombre ; caché ; secret ; occulte.

« Sera Yin ce qui
assouplit
solidifie
stabilise
défend
s'étend dans le temps
mène à terme
restaure les forces
intériorise, etc. »
Extrait de l'ouvrage *Les Rouages du Yi Jing* de Cyrille Javary (Éditions Philippe Picquier

YANG

Adret, versant ensoleillé d'une montagne, le versant sud ; le côté ensoleillé d'une vallée (situé au nord de la rivière). Le soleil. Le monde de la lumière (par opposition au monde des ténèbres).
« Sera Yang ce qui
raffermit
force
change
attaque
se concentre dans l'espace
déclenche
dépense sa force
extériorise, etc. »

jusqu'à un certain stade de son évolution, ne fait pas encore apparaître la différenciation sexuée. Il faut attendre le septième mois de la vie intra-utérine pour voir apparaître la différenciation des gonades mâles et femelles. Même si cette différenciation est inscrite génétiquement, il n'en demeure pas moins que la forme de départ est indifférenciée, et que l'ambivalence initiale peut demeurer sous de multiples formes. De ce fait, l'accouplement vise à retrouver cette forme indifférenciée dans laquelle Yin et Yang retrouvent une unité. La fonction sexuelle n'a pas pour seul rôle la reproduction dans le sens de l'instinct de conservation de l'espèce, elle est aussi un moyen de « complétude » (néologisme formé à partir des termes complet et plénitude) qui tente la recherche de l'unité dans la complémentarité. Ainsi, il n'est pas possible de dire que la femme est Yin et que l'homme est Yang, le Yin/Yang s'appliquant aussi bien à l'un qu'à l'autre. Au mieux, nous pourrons spécifier la tendance de chacun des membres du couple par rapport au couple lui-même.

Puissance évocatrice des caractères Yin et Yang.

Nous avons dit de Yin et Yang qu'ils représentaient des emblèmes doués d'une puissance évocatrice ; il en est de même des caractères chinois qui sont encore nommés idéogrammes (idéo : idée ; gramme : lettre, écriture).

Vous pouvez constater que les deux graphies ont en commun le signe à gauche, en forme de B majuscule stylisé, qui représente un tertre. C'est le point de liaison des deux graphies pour rappeler que Yin et Yang sont inséparables.

Pour la graphie Yin, à droite du tertre, nous avons deux signes qui se superposent : en bas, les nuages (云) ; en haut, (今) un signe qui représente l'instant de l'action. Cette partie droite de la graphie indique l'instant où les nuages s'accumulent ou apparaissent.

Pour la graphie Yang, vous pouvez observer, à droite du tertre, le soleil (日) au-dessus de la pluie (勿), les deux étant séparés par un trait horizontal qui montre que le soleil se détache de la pluie (après la pluie, le beau temps !). Le soleil apparaît après l'orage.

Ce qu'il faut percevoir dans la suite de ces deux caractères, c'est la notion d'alternance : nuages, pluie, soleil et ainsi de suite, car le temps est en changement permanent.

« *L'unité primordiale s'est divisée pour donner naissance au monde. Les deux faces de cette Unité, qu'elles soient le Ciel et la Terre, le mouvement et le repos, l'ombre et la lumière, la vie et la mort, le masculin et le féminin, le haut et le bas… sont symbolisées par le yin et le yang qui à l'origine désignaient le côté ombreux (yin) et le côté ensoleillé (yang) d'une montagne. Le yin et le yang sont comme l'envers et l'avers d'une même entité qu'on ne peut voir en même temps et qui se répondent constamment, opposés et complémentaires.* »[3]

3. *Encyclopédie philosophique universelle* – Tome 2, PUF 1990.

Principes du Taiji quan

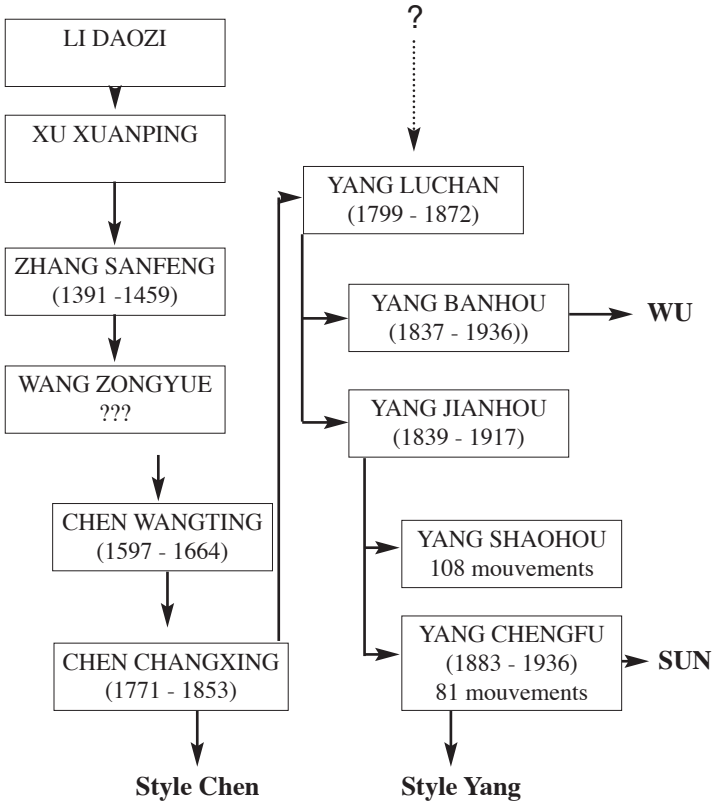
Les notions de Yin/Yang peuvent sembler très théoriques. Pourtant elles doivent être appliquées en permanence dans la pratique du Taiji quan.

Quelques commentaires sur le tableau généalogique.
Xu Xuanping et Li Daozi auraient vécu sous la dynastie des Tang (618-906). Le premier aurait créé le Chang quan (la longue boxe) et le second le Xiantian quan (la boxe du Ciel Antérieur), ces deux boxes étant les ancêtres du Taiji quan. Vient ensuite Zhang Sanfeng qui lui aussi est considéré comme le père fondateur du Taiji quan et auquel se rattachent plaisamment tous les styles.
Selon la famille Yang, la filiation se poursuit avec Wang Zongyue qui a vécu sous la dynastie des Ming (1308-1644) et qui est à l'origine du terme qui désigne actuellement la discipline. Il aurait transmis son art à la famille Chen, ce que les membres de cette famille contestent. De nombreux textes classiques révélés par la famille Yang sont attribués à Wang Zongyue.
Puis succède le clan des Chen qui revendique la création du Taiji quan, avec en tête Chen Wangting. En parallèle apparaît le clan de la famille Yang avec l'ancêtre Yang Luchan qui développa son propre style à partir de l'enseignement qu'il a reçu chez les Chen avec Chen Changxing. Il paraît également fort probable qu'il reçut un autre enseignement, d'où notre flèche avec son point d'interrogation. Yang Luchan a eu trois fils dont Yang Banhou et Yang Jianhou qui développèrent chacun un style particulier. Il en fut de même avec deux des fils de Yang Jianhou, Yang Shaohou et Yang Chengfu.
Deux grandes lignées familiales ont donné naissance à deux styles : Chen et Yang. De ces lignées, d'autres styles sont nés à partir du 19e siècle comme le style Wu avec Wu Yuxiang, ou le style Sun avec Sun Lutang.

« Ceux qui, après plusieurs années de pratique, sont encore incapables de transformer leurs mouvements et sont toujours contrôlés par l'adversaire, ceux-là n'ont pas encore réalisé l'erreur de la double lourdeur. Pour éviter ce défaut, il faut comprendre la théorie du yin et du yang.

Généalogie simplifiée du Taiji quan

La généalogie que nous vous proposons est très simplifiée. le but est de vous montrer comment sont nées les différentes écoles ou styles.



Adhérer, c'est esquiver ; esquiver, c'est adhérer ; le yin ne se sépare pas du yang ; le yang ne se sépare pas du yin ; quand yin et yang se complètent mutuellement, cela montre que vous avez compris ce qu'est l'énergie. »

Propos sur le Taiji – Wang Zongyue

Cet extrait de l'un des classiques du Taiji quan met en relation la faute dite de la « double lourdeur » avec la méconnaissance de la théorie du Yin/Yang. Qu'est-ce que la double lourdeur ? C'est quand le poids du corps est également réparti sur les deux pieds, ce qu'il faut éviter sous peine de se voir vite déséquilibré. Cette position donne une grande stabilité au détriment de la mobilité, il y a donc sur-dominance de la tendance Yin, la tendance Yang étant le mouvement. Il faut donc, à chaque instant, être en mesure de transformer Yin en Yang et vice-versa, c'est-à-dire de trouver un juste milieu entre la stabilité et la mobilité. Nous pouvons déjà vous dire que le secret de la transformation réside dans la mobilisation judicieuse du bassin.

Pour vous faire comprendre cela d'une manière plus pragmatique, n'est-il pas temps de passer à la pratique ?

Pratique : transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre sans commettre la faute de la double lourdeur.

Prendre appui sur ses deux pieds avec le droit devant le gauche, de telle sorte que la ligne qui passe par le pied avant touche le bord interne du talon du pied arrière. Fléchir légèrement les genoux (la verticale qui passe par le genou doit être à l'aplomb de la pointe des pieds). Le bassin est relâché avec une légère bascule vers l'arrière.

1. Réalisez la double lourdeur en répartissant équitablement le poids de votre corps sur les deux pieds, tout en respectant la verticalité vue au chapitre 1. Lors du transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, vous ne devrez jamais passer par cette position.

2. Amenez le poids du corps sur le pied arrière en jouant sur la flexion des genoux de sorte que le bassin demeure toujours à la même hauteur du sol. À l'arrivée, vous devez être capable de décoller le pied avant du sol sans que votre tronc subisse le moindre mouvement.

3. Amenez le poids du corps sur le pied avant de la même manière que précédemment. Vous devez être capable de décoller le pied arrière sans mouvoir le tronc.

4. Allez d'un pied sur l'autre sans passer par la phase de la double lourdeur. Pour réaliser ce mouvement sans faire un va-et-vient, vous serez obligés d'effectuer des petits mouvements circulaires du bassin entre la fin et le début du transfert. Ces petits mouvements de bassin réalisent la transformation Yin/Yang.

Art Martial incontesté, technique de santé reconnue par les instances médicales, le Tai Chi Chuan ne peut être considéré comme une simple gymnastique d'entretien. Il est la porte ouverte sur une culture dont les multiples facettes le révèlent comme un Art total qui entraîne le pratiquant dans une réflexion quotidienne sur sa raison d'être et son devenir.

L'intention de ce livret est de vous faire parcourir en neuf étapes une partie des innombrables voies du Tai Chi Chuan et de vous faire découvrir ses différents composants. Les Principes Essentiels qui gouvernent la discipline sont transposables à tout acte de la vie courante, c'est pourquoi le Tai Chi Chuan représente aussi un Art de Vivre qui vous conduira peut-être à la sagesse...

Le dixième chapitre, c'est vous qui l'écrirez en vous rendant dans une salle de pratique, car le " secret de la pratique, c'est la pratique ! ".

Couverture : Yves Cozic

Vous pouvez obtenir cet ouvrage en vous adressant

à

La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC

ou

lagriffe.dutigre@orange.fr