



## 2 - Principe taoïste

### Travail dans la posture du *wuji*

Talons joints, pieds ouverts formant un angle de 90° (variable selon les écoles), bras le long du corps et épaules relâchées. Maintenir le corps bien droit, sans forcer, ni ajouter d'intention particulière. La poitrine est naturellement détendue. Le corps se détend, les yeux mi-clos, les dents légèrement en contact... L'esprit s'apaise. Tandis que le souffle dense descend, le plus léger peut s'élever vers le sommet de la tête.

### Travail dans la posture du *taïji*

Une fois qu'un état combinant détente corporelle et quiétude de l'esprit est bien installé, une manifestation énergétique va se produire de manière spontanée.

Cette manifestation du souffle yang véritable (*zhen qi*) est le plus souvent une sensation de chaleur ou de mouvement dans le *dan tian* inférieur.

A ce moment, il faut faire intervenir la pensée, mais de manière fine: trop de hâte ou le maintien trop rigide de la pensée dans le *dan tian* aurait pour résultat l'apparition d'une force qui viendrait bloquer la mobilisation naturelle de cette énergie. Ne pas utiliser la pensée engendrerait l'oubli de la sensation, puis la dispersion, et donc, rendrait son développement difficile.

A partir de la position précédente, refermer le pied droit, sa pointe fait face à l'avant, les pieds ouverts de 45°, les jambes légèrement fléchies. En même temps, le corps et la tête tournent vers la gauche, le regard se porte dans l'angle gauche, et simultanément les mains se dirigent devant le ventre, paumes vers le bas, les doigts en vis-à-vis. La respiration est naturelle, la pensée se place dans le *dan tian* inférieur. Avec la pratique, une sensation de plénitude dans le ventre se développe.

### Travail dans la position de *Liang yi*, «les deux principes»

Ils désignent le yin et le yang, et ici, les deux méridiens conception et gouverneur de la médecine traditionnelle chinoise. C'est à cette étape que le souffle yang, la sensation de chaleur, est conduit dans les méridiens. Le souffle descend le long du méridien yin devant la poitrine et remonte dans le méridien yang par le

dos; c'est la petite circulation énergétique.

A partir de la position précédente, les talons s'orientent légèrement vers l'extérieur et pressent fermement sur le sol. Les orteils agrip-



Taï Ji Quan «Chen»



Bagua Zhang

pent le sol, les jambes fléchissent davantage, les hanches et les épaules contiennent l'énergie et s'enfoncent légèrement, la jambe gauche dévie à

# dans les formes d'interne

gauche, les mains s'écartent sur les côtés, paumes vers le haut, avec l'idée d'absorber l'énergie de l'univers. Les paumes s'élèvent au-dessus de la tête, puis appuient jusqu'au milieu de la poitrine en conduisant l'énergie jusque dans

Une fois dans cette position, il est possible de la maintenir et d'utiliser à l'expiration la pensée pour aider le qi à remonter dans la colonne vertébrale, et de le faire descendre par l'avant du corps à l'inspiration. C'est un travail d'accumulation et de mise en circulation de l'énergie.

## Travail dans la position de *san ti*

Elle signifie littéralement: les «trois corps». Cette posture est la base du xing yi. Le regard se porte au-delà de l'index de la main avancée, les épaules sont détendues et contiennent les coudes vers l'avant pour rassembler l'énergie des côtés. Le poids est réparti à 70 % sur la jambe arrière.

L'expression *san ti*, «les trois corps», correspond aussi à l'expression *san cai*:

«les trois excellences» que sont traditionnellement le ciel, la terre et l'homme.

Dans le xing yi, cela représente les niveaux, haut, moyen et bas, et plus précisément, la tête et le buste, les mains et les pieds. Il s'agit dans cette posture fondamentale de développer la circulation du qi dans les méridiens du corps entier: les huit méridiens curieux, les trois méridiens yin et les trois yang des membres supérieurs et inférieurs; les trois niveaux étant reliés par une circulation énergétique optimale, les «trois corps» n'en forment alors plus qu'un.

## Travail des «quatre images»

En xing yi, les *si xiang*, qui représentent à l'origine les groupes de constellations des quatre orient, sont en fait les qualités particulières observées chez quatre animaux: les jambes du coq, le corps du dragon, les bras de l'ours et la tête du tigre. Dans l'étape précédente, la pratique assidue de la position *san ti* a permis que l'énergie circule dans tout le corps à travers la grande circulation (*da zhou tian*). Maintenant, cette énergie va se refléter dans les attitudes du pratiquant. Ainsi le travail des jambes va évoquer la capacité du coq à se tenir fermement sur une patte, les mouvements de la colonne vertébrale vont ressembler à ceux d'un dragon dans les attitudes d'absorption et d'attaque. Dans les montées et les descentes, les bras deviendront lourds et puissants comme ceux de l'ours, l'attitude générale évoquera celle d'un tigre qui attrape sa proie, une partie de l'énergie se reflétant dans le regard et sur le visage. Les cinq éléments se reflètent dans les cinq techniques de base du xing yi.



**Xing I**

Les talons. Les paumes s'empilent, droite sur gauche, le majeur de la main droite sur l'index gauche. Le sommet du crâne s'étire vers le haut, le menton rentré, la langue retournée contre le palais.