

Taï Ji Quan

la phrase guide (suite)

Tui shou et projection en taï ji quan style Chen.

par Philippe Raffort

«song huo DAN dou»

彈
精

«song huo DAN dou»

DAN jing, l'élasticité, l'accumulation et l'émission du qi

Parallèlement aux mouvements amples des membres, les fascias plus profonds vont être mobilisables. Le pratiquant va peu à peu ressentir différents niveaux de mobilité et d'inertie entre le dehors et le dedans, grâce à la séparation des tissus. Les maîtres disent que l'extérieur devrait pouvoir bouger sans que l'intérieur tourne. L'intérieur devrait aussi pouvoir se mettre en mouvement sans que cela se manifeste par le mouvement des membres. Ceci prouve l'indépendance possible entre les différentes couches de tissus conjonctifs, et permet ainsi de garder son qi et de le contrôler davantage dans la pratique des *tui shou*.

Le travail des étapes précédentes a permis de redonner souplesse aux muscles, d'étirer les couches conjonctives et de libérer les articulations, les parties gauche et droite du

**Le pratiquant peut
ressentir une légèreté en haut
et un solide enracinement en bas.
Ainsi apparaît au sein du relâchement
une densité, une lourdeur interne
sur laquelle le pratiquant
s'appuie pour restaurer
son équilibre.**

corps, l'avant et l'arrière, le haut et le bas ne se compensent plus mutuellement mais acquièrent une meilleure complémentarité. Un espace est donc créé entre eux, ce qui permet de ressentir un décalage entre les mouvements plus superficiels et plus profonds.

Il convient alors de travailler les 3 coordinations internes, celles de l'intention, du souffle et de la force.

Quand le souffle interne peut s'accumuler, une énergie «peng» est produite dans le corps, à la fois subtile, vivante, ferme et pesante, résultat d'une attention mise sur le relâchement des tensions et le travail dans la souplesse qui donneront d'eux-mêmes fermeté et puissance sans les rechercher.

L'énergie va devenir plus élastique : quand elle subit une compression, elle veut alors naturellement s'étirer. Mais trop étirée, elle veut rétrécir et se ramasser. Dans cette étape, l'accent est mis sur les différents temps de l'utilisation de l'énergie, elle est conduite dans la légèreté, la rondeur, puis émise au point d'impact avec lourdeur,

elle repose sur l'accroissement du potentiel d'énergie interne, la plus grande capacité à rentrer en contact avec une dynamique qui vient de l'intérieur. C'est donc une énergie dense qui anime le mouvement de l'intérieur. Dans le travail de jaillissement de l'énergie, l'ensemble de la structure corporelle doit participer ; l'arc du tronc avec le point *mingmen* (comme lieu imaginaire de la saisie de l'arc) est le maître du mouvement. Lui sont subordonnés les arcs des membres supérieurs et inférieurs. Ces trois arcs doivent fonctionner comme un seul. Dans cette étape, il convient de porter l'attention sur les parties yang, c'est-à-dire l'arrière du corps. Après la sortie de l'énergie, il faut être vigilant à ne pas couper la dynamique et enchaîner avec la technique suivante habilement.

Durant cette étape, les techniques de «frappe de pied» sont importantes. Dans la médecine chinoise, la plante du pied



«song huodan DOU»

抖

«song huodan DOU»

DOU, l'explosion, l'énergie tremblante

est appelée le «deuxième cœur», car il s'y trouve de nombreux points en rapport avec tout le corps, pouvant stimuler le système nerveux et les sécrétions hormonales. Frapper le sol lors des mouvements de l'enchaînement aide à faire vibrer l'intérieur et vitalise le corps. De même, le travail d'agrippement du sol avec les orteils est de nature à faire travailler les méridiens. Il est ainsi de première importance d'accompagner les «lever» et «poser» du pied par l'intention, le souffle, et la force simultanément. Les sorties de force deviennent explosives, l'énergie est vibrante, «secouante», émise en vague et pénétrante, à courte distance de l'adversaire, avec la capacité de coller et de suivre. Le pratiquant de ce niveau peut repousser l'adversaire comme si ce dernier avait heurté un ballon fixé, l'attaque rebondit et l'autre est projeté d'autant plus loin que son attaque était puissante et rapide. Cette énergie est présente dans toutes les parties du corps qui peuvent donc être des zones d'absorption et d'attaque quasi simultanément. Rien ne peut briser l'union et la réelle complémentarité des parties du corps, interne et externe, haut et bas. **L'énergie, qui a la puissance d'un ressort, provient de la mobilisation par la pensée du souffle unifié et accumulé dans le corps; ceci au sein d'un mouvement très bref d'ouverture et de fermeture, de détente et de contraction très**

Dans l'étude de la préparation des fa jing, il est important de connaître avec une certaine précision le rôle de chaque partie du corps dans les phases d'accumulation de l'énergie et de son émission : ainsi les contraintes venant de l'adversaire sont dirigées vers la partie médiane du corps où elles sont absorbées, transformées, ce qui va provoquer une pression sur le dan tian, puis dans les pieds. La réaction du sol va ensuite, grâce à l'élasticité de la partie inférieure du corps, remonter et projeter l'adversaire. Le mouvement global du tronc comprend, dans une légère ondulation de la colonne vertébrale, une ouverture et une fermeture de la poitrine, un redressement et un élargissement du dos, une expansion et un «rentrer» du ventre, un abaissement et une élévation des fessiers, une inspiration et une expiration.

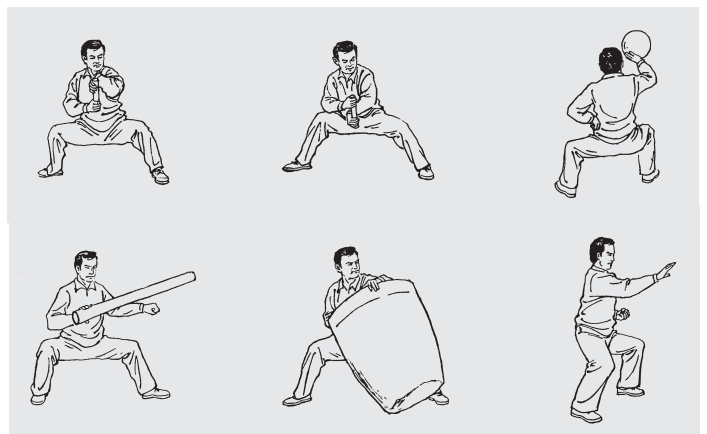
**Préparer l'attaque,
c'est comme bander un arc,
l'exécuter c'est comme lâcher la flèche.
Cette phrase classique décrit bien à la fois
l'état d'esprit et la sensation de prépara-
tion graduelle, l'appel à une qualité
élastique de ressort
de l'énergie.**



Sorties d'énergie (fa jing), que l'on retrouve dans toutes les formes de tai ji quan, par Imanou et Philippe Raffort.

rapide. Elle est alors émise comme une violente secousse, une décharge électrique. Amorcée dans la taille et le ventre, l'énergie remonte les jambes, adhère au dos et est émise en un éclair sur l'ouverture ou la fermeture.

L'énergie *dou jing* emprunte les mêmes voies que le *chansijing* mais elle circule très rapidement, tourne très vite; elle est violente et émise sur une courte distance. Elle est comme appuyée par une idée qui va au loin, c'est une contraction subite de l'énergie *peng*. Elle repose sur les résultats des étapes précédentes: la détente et l'allongement des muscles et des tendons, la mobilité du tronc, la stabilité et l'élasticité de l'assise. Cette énergie peut se développer dans les enchaînements, et aussi grâce à des exercices isolés en répétition. Les maîtres de ce style ont élaboré plus de cinq cent exercices de ce type. Dans une optique très martiale, il conviendrait de plus d'utiliser les exercices stimulant la force externe pour renforcer le souffle interne, les jambes et la taille, tels que le maniement de la longue perche et la pratique de la frappe au sac selon les principes de sorties de force du taiji. Ceci permettra de développer la puissance, l'endurance et la rapidité. Certains maîtres s'entraînaient avec une barre de fer de 40 kg, tout ceci devant permettre selon le goût de chacun de développer les *gongfu* d'absorption, ou d'émission de l'énergie, l'efficacité dans les *qinna*, etc. ■



Exercices de renforcement de Maître Ma Hong.