

LES DIX PRINCIPES DU TAÏ CHI CHUAN
DU
MAÎTRE YANG CHEN FU



① **Vider la nuque et guider l'énergie au sommet de la tête.**

Amener l'énergie au sommet de la tête consiste à tenir celle-ci bien droite, de telle façon que l'énergie spirituelle parvienne au sommet.

Pour réaliser cela, il ne faut pas employer la force musculaire, ce qui aurait pour effet de contracter le cou et d'entraver la circulation du souffle et du sang. La nuque doit rester relâchée de façon naturelle ; sans cela l'essence et l'énergie spirituelle ne peuvent être mises en mouvement.

② **Relâcher la poitrine et étirer le dos.**

Relâcher la poitrine de façon à ce que celle-ci rentre légèrement vers l'intérieur a pour effet de faciliter la descente du souffle au point Dantian. Il ne faut pas bomber le torse, sinon le souffle sera comprimé dans la poitrine, la partie supérieure du corps lourde, la partie inférieure légère, et les pieds donneront l'impression de flotter.

Le fait d'étirer le dos permet au souffle d'y adhérer. En rentrant la poitrine, le dos s'étire automatiquement, la force est émise à partir de l'axe vertébral, et on est sans rival.

③ **Relâcher la taille.**

La taille est le gouverneur de tout le corps. Si l'on parvient à la relâcher, alors les pieds ont de la force et les membres inférieurs sont solides et stables.

Les transformations du vide et du plein sont réalisées à partir des rotations du bassin. C'est pourquoi il est dit : « le centre de commandement se trouve dans la taille ».

L'absence de force est essentiellement due à un mauvais emploi de la taille et des pieds.

④ **Distinguer le vide et le plein.**

Le principe fondamental de la pratique du Taï Chi Chuan est de distinguer le vide et le plein. Si tout le poids du corps repose sur la jambe droite, on dit que celle-ci est pleine et vice-versa. Les mouvements tournants ne seront effectués avec légèreté et agilité sans aucune dépense inutile de force qu'à la seule condition de réaliser cette distinction.

Sinon les déplacements resteront lourds et maladroits et un adversaire pourra nous déséquilibrer aisément.

⑤ **Abaisser les épaules et laisser tomber les coudes.**

Abaisser les épaules consiste à les relâcher vers le bas. Si l'on ne parvient pas à réaliser cela, alors les deux épaules sont haussées et le souffle remonte vers le haut.

Le corps ne peut alors obtenir de force. Laisser tomber les coudes consiste à utiliser l'intention pour relâcher ceux-ci vers le bas. S'ils sont levés, les épaules ne peuvent être abaissées et l'on ne peut repousser l'adversaire au loin, l'énergie étant discontinue comme dans la pratique des boxes externes.

⑥ **Utiliser l'intention et non la force physique.**

Le traité du Taï Chi Chuan (Tajiquan lu) dit : « Tout réside dans l'utilisation de l'intention et non pas dans la force physique ».

Pendant que la pratique du Tai Chi Chuan, tout le corps doit être relâché et les mouvements amples. Ainsi, aucune énergie grossière ne stagne entre les tendons, les os, les veines et les artères, ce qui aurait pour résultat de nous entraver nous-mêmes.

On peut alors effectuer les changements avec légèreté et agilité et exécuter facilement les mouvements tournants.

Certains doutent qu'il soit possible de développer une force durable sans revenir à la force musculaire. Mais, dans le corps, il y a des méridiens (de circulation des souffles), comme la terre possède des rigoles et des canaux. Si ces canaux ne sont pas obstrués, l'eau peut s'écouler. Si les méridiens ne sont pas bloqués, alors les souffles circulent.

Dans le cas où une énergie est contrariée, les mouvements tournants sont gauches, et on peut nous déséquilibrer en tirant sur un seul de nos cheveux. En utilisant l'intention, les souffles parviennent également à circuler. De cette façon, le sang et les souffles circulent constamment dans le corps sans s'arrêter un seul instant.

Si l'on s'exerce longtemps, on pourra obtenir la véritable énergie interne (Neijing) et, comme il est dit dans le Traité du Tai Chi Chuan : « Ce qui est extrêmement souple et flexible devient résistant et dur ».

Ceux qui possèdent le Gongfu du Tai Chi ont les bras comme de l'acier entouré de coton, leur force est dissimulée profondément. Les adeptes de l'École externe expriment une force musculaire lorsqu'ils emploient leur force, et semblent flotter lorsqu'ils ne l'emploient pas. Cela montre que leur force est superficielle.

En utilisant leur force physique au lieu de l'intention, ils peuvent être facilement déséquilibrés.

⑦ **Relier le haut et le bas :**

Relier le haut et le bas consiste à se conformer à ce qui est dit dans le Traité du Tai Chi Chuan : « L'énergie prend racine dans les pieds, est émise à partir des jambes, est gouvernée par la taille et se manifeste dans les doigts.

Des pieds à la taille en passant par les jambes, il fait une unité parfaite, réalisée dans un seul souffle. »

Lorsque la main bouge, la taille et les pieds doivent se mouvoir également et l'esprit et le regard accompagner ce mouvement.

Alors seulement on peut dire que le haut et le bas sont reliés, mais si une seule partie ne se meut pas en concert avec le reste du corps, il en résulte dispersion et désordre.

⑧ **Unir l'intérieur et l'extérieur.**

L'entraînement du Tai Chi Chuan vise à parvenir à la puissance spirituelle (Shen). C'est pourquoi il est dit : « La puissance spirituelle (Shen) est le maître, le corps le valet. » Si l'essence (Jing) et la puissance spirituelle (Shen) peuvent être mises en mouvement, alors on se déplace naturellement avec légèreté et agilité. L'enchaînement suit les principes du vide et du plein, d'ouverture et de fermeture.

Quand on parle d'ouverture, il ne s'agit pas seulement de celle des mains et des pieds, mais aussi de l'ouverture du cœur (Xin) et de l'intention (Yi). Quand on parle de fermeture, il ne s'agit pas seulement de celle des membres supérieurs et inférieurs, mais aussi de celle du cœur et de l'intention.

Si l'on parvient à unir l'intérieur et l'extérieur dans un seul souffle, alors tout est parfait.

⑨ **Lier les mouvements sans interruption.**

Les techniques de combat de l'école externe sont basées sur l'énergie grossière du « ciel postérieur ». Il y a donc des départs et des arrêts, des enchaînements et des interruptions.

C'est à l'instant précis où une force arrive à sa fin et où une nouvelle force n'est pas encore née que l'on peut être le plus aisément vaincu.

Le Tai Chi Chuan est basé sur l'utilisation de l'intention et le rejet de la force physique. Du début à la fin de la pratique, tout est relié sans interruption. Quand une révolution s'achève, aussitôt commence la suivante ; c'est un mouvement circulaire infini.

Le traité originel dit que tout y est « comme les flots d'un grand fleuve ou de la mer qui se meuvent continuellement et sans fin ».

Il est dit encore : « On fait mouvoir l'énergie (Jing) comme on dévide le fil de soie d'un cocon ». Toutes ces images suggèrent que chaque geste est relié aux autres par un souffle unique.

⑩ Préserver la tranquillité au sein du mouvement.

Les techniques de l'Ecole externe donnent beaucoup d'importance aux sauts. On s'y épuise le souffle et la force musculaire. C'est pourquoi, après s'être exercé, le boxeur de cette école est toujours haletant.

Le Tai Chi Chuan, au contraire, dirige le mouvement par la tranquillité, et bien que le corps bouge, celle-ci n'est pas perturbée. C'est pourquoi, plus l'exécution de l'enchaînement est lente, plus les bénéfices sont importants.

La lenteur permet d'approfondir et d'allonger la respiration. Ainsi, le souffle peut se concentrer au point Tan Tien et l'on n'a pas les artères battantes.

Les adeptes doivent conformer leur pratique à ce principe et se concentrer sur sa signification.