

TAO CONCEPT

Mémo -1- TAI CHI CHUAN

Les 10 principes de base



1- Suspendre la tête

虛領頂勁 xū lǐng dǐng jìn

Garder le sommet du crâne (百会 Bai Hui, sinciput) suspendu, aligné, sans forcer la nuque.

Mais aussi, garder l'esprit (spirit 神 Shen) au sommet.

2- Poitrine relâchée et dos étiré

含胸拔背 Hán Xiōng bá bèi

Relâcher la poitrine pour que le souffle (气 Qi) descende vers le bas (下丹田 Xià Dān Tián), et ne se retrouve pas bloqué dans la poitrine. Mobiliser le dos permet d'émettre la force (劲 Jìn) depuis l'axe spinal.

3- Relâcher la taille

松腰 Sōng yāo

La taille est garante de notre liaison haut/bas.

La force s'ancre dans le sol pour se transmettre au buste et aux membres supérieurs.

La colonne lombaire doit se relâcher afin de garantir le bon étirement de la colonne, l'aine/adducteurs/abducteurs (胯 kuā) doivent pouvoir se mobiliser.

Le relâchement de la taille est primordial pour sa mobilité

4- Distinguer le vide et le plein (substantiel / insubstantial)

分虚实 Fēn xū shí

Savoir remplir et vider en toute conscience, avec finesse et discernement.

Rien n'est complètement vide ni complètement plein (principe Yin 阴 / yáng 阳)

Ce principe est à "coupler" avec ouvrir et fermer (Kai 开 / He 合)

principe fondamental d'équilibre/déséquilibre

5- Laisser couler les épaules et tomber les coudes

沉肩坠肘 chén jiān zhuì zhǒu

Les coudes et les épaules sont étroitement liés, tendre les coudes verrouille les épaules et le dos, et fait remonter l'enracinement.

Ils doivent s'ancre dans le sol dans un mouvement de lâcher (松 sōng) afin de ne pas déraciner le souffle et la structure.

6- Utiliser l'intention, non la force

用意不用力 Yòng yì bù yòng lì

L'intention amène le sens de "l'interne" (Jin, Qi, sang ...)

La détente permet la circulation interne de l'intention qui produit la force interne (内劲 Nèi jìn) si la structure est bonne.

A travers cela le regard se porte sur l'intérieur et non sur la surface.

7- Synchroniser le haut et le bas du corps

上 下 相 隨 Shàng xià xiāng suí

L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts.

si une partie du corps bouge, tout bouge (ou en tout cas à une résonance)

L'unité doit se faire dans le mouvement (micro/macro)

8- Harmoniser l'intérieur et l'extérieur

內 外 相 合 Nèi wài xiāng hé

L'unité doit se faire entre l'intérieur/extérieur, l'ouverture/fermeture,

compression/relâchement, inspiration/expiration, le profond/surface, la forme/le fond

Mais aussi soi et les autres, l'environnement ... ce qui se passe à l'intérieur doit être en relation avec l'extérieur.

9- Continuité sans interruption

相 連 不 斷 Xiānglián bù duàn

La forme doit se dérouler comme un fil de soie, l'intention circule sans interruption, chaque fin de mouvement engendrant le suivant.

10- Chercher la sérénité au sein du mouvement.

動 中 求 靜 Dòng zhōng qiú jìng

Même quand le corps est en mouvement, nous restons centré et profondément calme.

La lenteur permet cela.

Le calme du plus profond doit se refléter à l'extérieur (lenteur, équilibre, harmonie)