

INTRODUCTION AU TAI CHI CHUAN

Le TAI-CHI est le principe qui régit l'univers, le souffle originel unifié (le 1) avant la séparation en YIN et YANG (le 2), il est l'unité suprême proche du TAO (le 0), mais il est cependant plus concret... Il est la vibration permettant aux 10000 transformations d'avoir lieu, celles des plus grands éléments comme les étoiles, celles des plus petits comme les atomes. CHUAN est à la fois la main et la concentration. TAI-CHI-CHUAN est donc le principe de l'univers contenu dans la main.

La pensée chinoise a développé les analogies entre le macrocosme et le microcosme. L'univers est un TAI-CHI, le corps humain est aussi un TAI-CHI. Cette idée joue un grand rôle dans la pratique du TAI-CHI-CHUAN où le pratiquant s'efforce d'harmoniser le petit univers qu'est son corps, comme toute autre chose à sa portée, dans sa vie quotidienne. Basés sur ces connaissances et ces techniques millénaires pleines de sagesse qui ont donné naissance à l'acupuncture, les mouvements circulaires s'enchaînent sans interruption conformément aux alternances du YIN et du YANG selon un rythme lent et continu. Chaque partie du corps travaille à l'unisson. Les exercices servent à mieux se connaître. L'esprit apprend à être entièrement présent, à s'adapter sans cesse aux circonstances, à être immobile dans la mobilité. Cette attitude permet d'acquérir une plus grande liberté face aux situations.

Par les pieds, c'est à dire les " racines", l'homme reçoit l'énergie de la terre, par la tête, les énergies du ciel; sa colonne vertébrale est un pilier, un axe vertical autour duquel les choses s'ordonnent. Par une série de gestes et de déplacements quasi ritualisés, en rapport avec les directions, il retrouve son centre. Sa tenue correcte contribue au bon ordre du monde. En conformant ses actes aux lois et aux rythmes de la

nature, il participe aux transformations et au devenir de l'univers. Sa conduite a une influence organisatrice: quand en lui aucune pensée ne s'élève, à l'extérieur rien ne fait obstruction, l'énergie est "une" avec les forces de l'univers. Il exerce une influence rayonnante : ce n'est pas lui qui accomplit les mouvements, c'est le TAO qui agit par lui. Il participe alors au "plan" des 10000 transformations et devient "VIE PURE". Voilà ce que dit la Tradition du Tai Chi Chuan.

*Le Tai-Chi-Chuan doit être aspiration à la sérénité et à la révélation de soi.
C'est vraiment un exercice intérieur....*

C'est aussi une méthode de self défense très élaborée et efficace...

Plus de pratique permettra d'acquérir une subtilité sans fin...

Citations de TUNG Kai Ying

Notre TAI-CHI-CHUAN est très lent. Il ne privilégie ni la performance physique, ni le charme esthétique, ni même la détente planante. Il va vers l'essentiel ... équilibre, concentration, justesse, vitalité. La tradition chinoise comme la tradition alchimique évitent le discours et visent à l'expérience : corps et esprit ne font qu'un.

Le cours de TAI-CHI-CHUAN lent ou "la forme", que peuvent suivre les débutants, est divisé en deux parties : explications et pratique en silence de l'enchaînement. En général, les explications ont lieu en début de séance, parfois elles suivent la pratique silencieuse. Mais pendant un certain temps, l'important pour les nouveaux venus, n'est pas la partie explicative qui s'adresse à la compréhension par l'intellect; mais la partie silencieuse dans laquelle ils peuvent se laisser porter par la vague, avancer quand cela avance, reculer quand cela recule... Le mental est là en observateur : observation des mouvements pour les copier, notamment les positions des pieds, la répartition du poids du corps sur une jambe ou sur l'autre. Le mental doit aussi contrôler

l'émotivité : pas d'affolement, relax ! Il ne s'agit que de mettre un pied devant l'autre, d'avancer et de reculer. Ne rien mémoriser au début, en dehors des deux ou trois premiers mouvements. Dans l'action, laisser faire : Wei Wou Wei : agir par le non-agir. Attention il ne s'agit pas de ne pas agir, mais bien d'agir par la méthode du Non-agir.

On n'arrive pas à se concentrer parce qu'il faut copier? Mais c'est là un des premiers exercices de concentration du TCC! Et il faut des années pour réellement savoir "voir" dans ce domaine. De toutes façons, l'on n'assimile que quelques explications, les plus importantes sont les consignes sur le positionnement des pieds, genoux, bassin, axe ... Dès le départ, sont indiqués quelques points essentiels à surveiller, des repères importants même chez les plus avancés : axes, assise, étirement du dos, placement des genoux et du bassin, présence des mains. Dans le TAI-CHI-CHUAN, la mémoire, la compréhension "viennent des pieds". Donc tout commence par nos racines, c'est d'elles qu'il faut s'occuper.

La respiration? vous demandez-vous peut-être. Ne vous en inquiétez pas, vous respirez, vérifiez de temps en temps.. Là aussi, il faut agir par le non-agir! Car si un TCC est très lent, comme le nôtre, et qu'on cherche à coordonner respiration et mouvement, c'est la panique! Alors que peu à peu chaque geste approfondira votre respiration pulmonaire et abdominale, mais aussi votre respiration subtile et "prénatale", et donc "le souffle". Le geste juste engendrera la respiration juste.

Il faut du temps pour que cela se mette en place et beaucoup de temps pour que cela devienne très conscient, subtil et maîtrisé. Cependant, si vous demandez aux "anciens" depuis combien de temps ils pratiquent, certains annonceront 15 ou 25 ans mais d'autres répondront 6 mois ou 2 ans, et vous n'en croirez pas vos oreilles: c'est donc réalisable! A votre tour, il y aura différentes étapes, les difficiles,

qui font progresser, et celles sur lesquelles vous aurez peut-être envie de poser votre sac de voyage et de vous dire "Ca y est , c'est cela, j'y suis". Ca peut faire du bien après des caps de piétinements.. Mais il vaut mieux dès que possible, reprendre la marche, car l'intérêt du Tai Chi Chuan est justement que, comme le Tao que l'on ne peut nommer sans que ce soit une erreur, on n'est jamais définitivement arrivé au "Faîte Suprême", il y a toujours une nouvelle colline qui se propose à l'horizon si l'on ne ferme pas les yeux pour s'endormir. Une grande patience est nécessaire à une étude en profondeur, à un développement de la conscience énergétique par la lenteur des mouvements. Le TCC ouvre en effet des portes successives de subtilité physique , de connaissance de soi, de l'autre.

Physiquement doué ou moins "doué"? Là n'est pas le problème, il est dans le chemin que l'on parcourt depuis son point de départ, dans l'agrément ou plutôt dans l'apport subtil que procure la ballade; et l'on peut être si doué (souplesse, mémoire, finalités martiales...) que l'on trouve cela facile et donc inintéressant. On peut aussi tant rechercher un rêve inaccessible que nos réalités de "marcheurs", corps aux pieds et coups de soleil énergétiques, nous amènent à choisir "pantoufles-télé". en ce qui concerne notre corps. Et puis, on peut aussi choisir tout autre chemin....

L'aspect martial, qui est facultatif, permet de vitaliser "la forme", même pour ceux qui n'abordent pas ce versant de l'étude. Meilleur enracinement et centrage, expérimentation, vérification par la rencontre en créant une harmonie , en développant son intuition.de l'autre..La plus grande lenteur, dit-on , donne la plus grande efficacité, dans le quotidien, comme dans l'art martial. En effet, le TCC est un art martial, une Boxe disent les Chinois. Mais ses moyens , inhabituels, intérieurs, subtils et mystérieux font de lui un art martial interne. C'est à dire d'abord un Art et ensuite une Boxe, qui plus est la Boxe du Faîte Suprême, un peu comme si nous disions Boxe du Ciel, Boxe de l'Axe Céleste ou Boxe du Centre de l'Univers. Chacun peut donc, s'il le

souhaite, aborder et progresser dans le TCC rapide ou Kwai Chüan, dans les applications martiales du TCC, les Ta-Lou, les Tui-Shou, les San-Shou etc. On apprend ainsi à exprimer l'énergie, interpréter celle de l'autre, vérifier son propre travail...

On peut ne s'intéresser qu'aux moyens que le TCC propose, mais il est bon de les tester en toute simplicité. Pour les Chinois, corps et esprit, matière et énergie sont imbriqués au point de ne faire qu'un. Même si la science depuis quelques années, dit comme eux, nous ne sommes pas très convaincus...car notre tendance occidentale est au contraire de séparer, privilégier l'un ou l'autre. Soyons simples, pour devenir un peu plus nous mêmes et admettons tous les aspects du TCC

Ah! il faut essayer, dès qu'est mémorisé un petit passage, de le travailler seuls, même sans beaucoup de place, ou mentalement....en complément des cours, cela aidera à mille points de vue

LES ASSOCIATIONS TOUM ET AMIES

23 RUE DE LA SOURDIERE 75001 PARIS 06 85 95 15 18 & 06 08 96 18 24