

Le plus et le moins dans le Tai Chi

Le corps humain est comme une machine qui rouillera si on ne s'en sert pas pendant longtemps. Cette rouille peut bloquer le passage du Ch'i (souffle de vie ou énergie vitale) et la circulation du sang.

C'est ainsi qu'apparaissent différentes maladies. Si on veut discipliner le corps, la pratique du Tai Chi est l'exercice le plus approprié.

Quand on pratique le Tai Chi, c'est par le mental et en restant naturel qu'on doit mobiliser le Ch'i, ce n'est pas par l'utilisation physique de la force.

On ne doit donc pas forcer ou tordre les muscles et les os et se faire mal, on ne doit pas frotter rudement la peau.

Mais s'il n'y a pas d'effort physique, d'où vient donc la force ?

L'explication, c'est que pendant les exercices, les épaules sont relâchées, les coudes baissés et le souffle placé très bas dans le Tan Tien (la région sous le nombril).

Le bas ventre est le poste de commande du Ch'i. C'est à partir de là que le Ch'i organise sa circulation dans le corps, les organes et les extrémités...

Le Tai Chi Chuan pour la santé et l'entretien personnel



La pratique du Tai Chi régénère le fonctionnement du système nerveux, améliore la circulation du sang et stimule l'énergie métabolique des organes.

Elle est particulièrement efficace pour se maintenir en bonne santé et elle peut être très salutaire dans le traitement de nombreuses maladies chroniques.

Grâce à la pratique du Tai Chi une personne affaiblie physiquement peut retrouver des forces, et un organe malade ou engorgé peut recouvrer un fonctionnement optimal.

Le Tai Chi Chuan diffère des autres exercices physiques car il a pour caractéristique de combiner vigueur et tranquillité.

le Tai Chi Chuan n'est pas seulement un exercice pour le corps. C'est un système philosophique qui enseigne l'art de s'entretenir.



C'est pourquoi un élève en Tai Chi doit faire particulièrement attention à s'auto-discipliner.

L'irascibilité, la colère, l'anxiété, l'inquiétude, la peur et autres, sont autant de signes de manque d'autodiscipline, et n'ont pas leur place dans la pratique du Tai Chi. Le pessimisme, la déception, la baisse de moral, ainsi qu'une pratique superficielle et irrégulière, nuisent à l'efficacité du Tai Chi Chuan.

L'élève devrait plutôt pratiquer avec assiduité, dans le calme, l'humilité et la joie. Ce n'est qu'à cette condition qu'il commencera à comprendre le sens et le principe du Tai Chi et qu'avec le temps il en recueillera les fruits : un corps fort et sain, un esprit clair et concentré, une humeur sereine et gaie...

Chaque mouvement de Tai Chi Chuan est destiné à améliorer la santé.

A tout moment le corps doit rester détendu. C'est l'esprit qui guide les mouvements, et la respiration reste naturelle...

Le Tai Chi Chuan n'exige ni un équipement spécial ni un grand espace pour pratiquer. Une personne peut pratiquer seule ou beaucoup de gens peuvent pratiquer ensemble.

Hommes et femmes, jeunes et vieux, en bonne ou en mauvaise santé, peuvent pratiquer sans

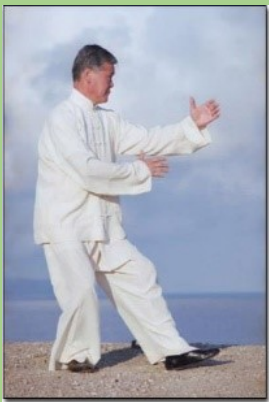


se préoccuper de leur état physique ou moral. Tout ce qu'il faut, c'est la volonté d'apprendre.

Fondé sur de sains principes de bonne santé, il est fait pour tout le monde, durant toute la vie. Avec ses mouvements pleins de grâce, aussi beaux qu'efficaces, le Tai Chi Chuan est l'expression d'un sens de l'excellence artistique propre à la Chine.

Il est universellement recommandé et préconisé pour le profit de tous...

Grâce à une pratique régulière du Tai Chi Chuan, on apprend peu à peu l'équilibre du Yin et du Yang en soi-même et on devient donc capable d'atteindre l'harmonie et la paix partout et toujours.



Le Tai Chi en self défense

Quand on pratique le Tai Chi en autodéfense, la règle essentielle est de ne pas utiliser la force contre la force.

Il faut plutôt utiliser peu de force pour détourner une grande force. On doit appliquer ici les lois mécaniques de la physique...

Quand vous êtes face à un adversaire, laissez le bouger et suivez son mouvement. Mais évitez d'anticiper trop. Si vous anticipez trop, il pourra y avoir une fraction de seconde pendant laquelle vous serez vulnérable.

Si vous suivez complètement votre adversaire, vous bougerez librement, sans être ni raide ni vulnérable. Ce principe peut sembler mystérieux, mais il ne l'est pas. Vous devez avoir atteint un certain niveau de perfectionnement pour vous en rendre compte...

Intuitions et expériences

Le Tai Chi Chuan fait partie du système interne des arts martiaux et demande que la force des muscles et des tendons soit une force souple.

Tous les mouvements sont commandés par la volonté. Il n'est besoin ni de s'endurcir la peau ni de se faire des cals aux mains.

Cette pratique ne devrait jamais causer de bleus ni d'élongations, et l'effort ne devrait jamais provoquer l'essoufflement.



La conscience est Maître dans cet art. Elle imprègne toutes les activités. Si la conscience est présente les progrès seront rapides. Si elle n'est pas présente, l'activité s'arrêtera. En pratiquant le Tai Chi Chuan on doit élever son niveau de conscience...

Quand on pratique le Tai Chi Chuan tous les mouvements doivent être souples et déliés. Du début à la fin ils devraient s'enchaîner en un flot continu, sans interruption, comme quand on dévide le fil de soie...



Qu'on pratique seul ou avec un adversaire, on doit s'assurer de n'aller ni trop loin ni pas assez loin, de peur de perdre l'équilibre...

Tous les mouvements doivent être faits dans l'harmonie, les parties supérieures du corps parfaitement synchronisées avec les parties inférieures.

L'énergie doit provenir des talons, remonter le long des jambes atteindre la taille et ensuite, en passant par la colonne vertébrale, traverser les épaules et les bras pour aller jusqu'aux doigts. Ainsi l'énergie se propage dans le corps entier.

Qu'on pratique seul ou avec un adversaire, si la posture n'est pas ferme et stable, les positionnements seront perturbés, les mains et les pieds seront dans la confusion...

Quand on apprend le Tai Chi Chuan la première chose sur laquelle on devrait se concentrer est d'apprendre les positions correctes.

Puis on devrait les pratiquer encore et encore afin de les intégrer complètement. De cette façon on comprendra peu à peu comment interpréter l'énergie.

Beaucoup d'élèves commettent souvent l'erreur de parler d'interprétation de l'énergie et de ses applications mais négligent de répéter les exercices.

Il y a une différence entre savoir quoi faire et être vraiment capable de le faire. Comment arriver à une réelle compréhension de l'interprétation de l'énergie sans la ressentir ?

On devient de plus en plus plus, comme l'eau qui, à force de par creuser un canal. n'auront aucun résultat. Avoir constance dans la pratique des sont absolument cruciaux...



compétent en pratiquant de plus en couler sur le sol, finit à la longue Les paroles sans la pratique l'eau et le sol ne suffit pas. La gestes et le zèle dans l'assiduité

Pour améliorer sa sensibilité et arriver à comprendre les différentes sortes d'énergie, on doit pratiquer les "mains collantes", le tuishou.

Mais si on ne peut pas avoir de partenaire, on doit, pendant qu'on s'entraîne, imaginer qu'un adversaire est là et essayer de sentir avec les mains comment, dans chaque mouvement, on pourrait réagir face à cet adversaire.

Connaitre les autres et la façon dont ils se comportent est essentiel si on veut arriver à comprendre l'énergie et son interprétation.



En ce qui concerne la respiration pendant la pratique : il vaut mieux qu'elle reste naturelle. Ne cherchez pas la respiration profonde. Après avoir pratiqué un moment, la respiration deviendra régulière et profonde d'elle-même. Ne soyez pas trop pressé...

On ne peut rien précipiter, cela doit arriver tout seul.

La pratique peut se faire à n'importe quel stade de conscience. Qu'on soit debout, assis, allongé ou en train de marcher, on peut suivre ces principes.

Par exemple, prendre sa tasse de thé : quand on utilise la force pour la soulever, il y a une certaine sensation, et quand on n'utilise pas la force, il y a une autre sensation.

Quand on marche, lever les pieds donne la sensation d'alterner légèreté et lourdeur. Quand on est debout, plier les genoux ou les raidir procure des sensations différentes. On ressent des sensations différentes si on est debout sur un pied ou sur les deux.

Quand on commence le Tai Chi Chuan, on a mal aux jambes et aux genoux, ce qui peut décourager. Mais c'est passager. La douleur partira dans un mois ou deux et sera remplacée par une sensation de légèreté et d'agilité.

La vraie connaissance vient de l'étude du Tai Chi Chuan. Une familiarité complète avec le Tai Chi signifie : pouvoir apporter une réponse harmonieuse à chaque situation.

Les mains font automatiquement ce que commande l'esprit.

Quand on s'adonne à cette pratique, on ne devrait pas faire trop de théorie, ce qui interférerait avec la pratique.

Il vaut mieux tout simplement pratiquer davantage...

Dans la lutte, notre principale préoccupation est la rectitude.

L'élève doit respecter le maître et suivre les principes. Si vous honorez le maître, il ou elle sera touché(e) par votre sérieux et donnera tout ce qu'il ou elle peut pour vous guider. Ainsi est faite la nature humaine. Ceux qui veulent acquérir de réelles compétences ne devraient pas l'oublier.