

INTRODUCTION

Au cours des vingt-cinq dernières années, le tai-chi m'a servi d'outil pour accéder à la connaissance de moi-même et à l'épanouissement personnel, sur bien des plans. Dès les premières étapes d'apprentissage des mouvements de base, j'ai commencé à avoir un lien plus profond avec mon centre personnel, ce qui m'a permis d'améliorer mes relations personnelles, d'accroître ma force et ma vitalité, et de rester en forme et actif, à la fois d'esprit et de corps.

Pour avoir travaillé avec un large éventail de groupes et d'individus comprenant des étudiants, des chefs d'entreprise, des victimes d'AVC, des patients en réadaptation cardiaque, des toxicomanes, des groupes d'hommes, des groupes de femmes, des groupes de personnes âgées et des groupes d'enfants, je suis fermement convaincu que le tai-chi a quelque chose à offrir à tout le monde, pour améliorer et maintenir une meilleure qualité de santé et de bien-être.

Le tai-chi est un système d'exercices chinois très ancien qui offre de nombreux bénéfices pour aider à combattre les stress de la vie au XXI^e siècle. Au fil de ces pages, vous découvrirez comment augmenter la relaxation, réduire le stress, améliorer la conscience de votre corps et maintenir un sentiment de paix et de bien-être. Par une pratique régulière de cet art fascinant aux multiples facettes, non

INTRODUCTION

seulement vous aurez une meilleure compréhension de vous-même, mais vous apprendrez aussi à mieux comprendre les autres.

La plupart des gens connaissent la lente et gracieuse succession de mouvements du tai-chi. En Chine, ces mouvements sont pratiqués quotidiennement dans tous les parcs de toutes les villes. Il s'agit de la Forme à mains nues, que nous aborderons au chapitre 4. Cependant, il est aussi possible de pratiquer le tai-chi avec un partenaire ou avec des armes, la plupart des gens commençant leur formation avec la Forme à mains nues. Dans d'autres chapitres, j'explique les principes fondamentaux du tai-chi et un peu de son histoire et de ses origines.

En plus des mouvements de la Forme à mains nues, j'ai inclus d'autres exercices pratiques que vous pourrez essayer. Ceux-ci apparaissent au fil du livre et bon nombre d'entre eux sont plus difficiles qu'il n'y paraît. Ils exigeront peut-être de vous que vous vous asseyiez ou que vous restiez immobile, que vous vous concentriez sur votre respiration ou que vous observiez votre posture corporelle. Les bénéfices de ces exercices sur le plan du développement de votre conscience intérieure peuvent être profonds.

CHAPITRE

Les origines du tai-chi

D'après la légende, le créateur du tai-chi était un moine taoïste appelé Zhang Sanfeng (1279-1368). À l'origine, Zhang Sanfeng était un fonctionnaire, mais après avoir passé des années à travailler pour le gouvernement, il s'est retiré aux monts Wudang, où il a passé le restant de ses jours dans la solitude et le recueillement.

Un jour, alors que Zhang méditait au bord d'un ruisseau, il a eu un rêve ou une vision. Dans ce rêve, il a vu un combat entre une grue et un serpent. Quand la grue s'est élancée vers le serpent, celui-ci s'est glissé hors de sa portée, et quand le serpent s'est dressé pour attaquer l'oiseau, celui-ci a déployé ses ailes et a battu en retraite.

Aucune des créatures n'a réussi à blesser l'autre parce que chacune s'est servie de sa sensibilité et a choisi le bon moment pour esquiver l'attaque.

UN

Inspiré par cela, Zhang a créé une série de mouvements fondés sur les mouvements du serpent et de la grue, mais aussi sur ceux d'autres créatures, comme le tigre, le singe et le moineau. À ce que l'on raconte, ce sont les mouvements qui sont par la suite devenus ceux du tai-chi.

La véracité de cette histoire est très controversée. Cependant, qu'il soit ou non historiquement juste, ce récit transmet tout de même un peu de l'esprit du tai-chi.

Ce chapitre s'intéresse à ce que le tai-chi signifie pour ses différents adeptes. Il se penche aussi sur la philosophie du tai-chi et explore les différents styles développés par les familles importantes en Chine.

QU'EST-CE QUE LE TAI-CHI ?

Le tai-chi a évolué pour apporter des choses différentes à un grand nombre de personnes différentes. À l'origine, il s'agissait d'un art martial pratiqué dans la Chine ancienne. Aujourd'hui, le tai-chi est moins utilisé comme une forme d'autodéfense que comme une voie vers la santé et la longévité. Il est bon non seulement pour le corps, mais aussi pour le mental et le spirituel. Le nom complet donné à cet art est celui de « tai-chi-chuan », ce qui peut se traduire par « boxe du faîte suprême ».

À la base du tai-chi, on trouve une série de postures regroupées sous le nom de Forme à mains nues (ou parfois simplement « Forme »). Celles-ci sont effectuées pour faire un enchaînement fluide, dans lequel chaque posture découle harmonieusement de la précédente. Il existe différents styles de tai-chi (voir p. 18-23), c'est pourquoi les postures exactes que vous allez apprendre dans le cadre de la Forme à mains nues sont susceptibles de varier. Au chapitre 4 de ce livre, vous trouverez les postures de la Forme courte du style Yang telles que Cheng Man-Ching les a conçues (voir p. 24).

En dehors de la Forme à mains nues, il existe plusieurs autres aspects du tai-chi que vous pourrez découvrir lors d'un cours :

LES ORIGINES DU TAI-CHI

+ **Les exercices d'échauffement** On vous enseignera peut-être des mouvements (ou des successions de mouvements) pour échauffer et assouplir votre corps et apaiser votre esprit en prévision de la Forme à mains nues. Ceux-ci viennent généralement de la tradition chinoise du qi-gong – un système d'exercices conçu pour favoriser la circulation de l'énergie vitale (voir p. 36) autour du corps. Les exercices de qi-gong peuvent être réalisés assis, couché ou debout ; immobile ou en mouvement. Ils sont généralement effectués de manière calme et fluide, comme le tai-chi.

+ **Les exercices avec un partenaire** On peut pratiquer le tai-chi avec un partenaire. Les exercices à deux peuvent aller des exercices lents qui améliorent la sensibilité et la conscience pour les deux partenaires, jusqu'à la lutte (San Shou), au cours de laquelle on apprend à réagir lorsque l'on est attaqué.

+ **La pratique des armes** Le tai-chi offre la possibilité de s'entraîner avec des épées, des sabres et des lances. Bien que ces armes ne soient plus nécessaires dans la culture actuelle, elles offrent au praticien de nombreux avantages, notamment la force, la rapidité, l'endurance, la relaxation, la fluidité de mouvement, la stabilité et l'esthétique.

LA PHILOSOPHIE DU TAOÏSME

Le tai-chi est intimement lié à l'ancienne philosophie chinoise du taoïsme, qui préconise de vivre avec docilité et humilité tout en cherchant à être en harmonie avec les rythmes de la nature. L'un des principes fondamentaux du taoïsme et du tai-chi est de rester stable mais souple dans l'adversité. Imaginez, par exemple, la façon dont un arbre est ballotté par un vent violent sans pour autant se briser. Alors même qu'il ploie de façon spectaculaire, ses racines lui permettent de rester stable. Un mélange de stabilité et de mouvement – à la fois sur le plan physique et émotionnel – est l'un des enseignements au cœur du tai-chi.

L'ouvrage le plus important du taoïsme est le *Dao de jing* (*Livre de la voie de la vertu*). Il est attribué à Lao Tseu, mais il se peut en fait qu'il ait été écrit par plusieurs auteurs. Lao Tseu signifie simplement « vieux maître ». Quoique bref, le *Dao de jing* joue un rôle important non seulement dans la pensée chinoise mais aussi dans l'Occident contemporain. Certaines entreprises modernes utilisent maintenant des principes fondamentaux du taoïsme tels que l'équilibre, la fermeté et la flexibilité dans leurs méthodes commerciales.



LE TAI-CHI EN TANT QU'ART MARTIAL

Quand Zhang Sanfeng (voir p. 8) a créé ses légendaires postures de tai-chi, l'une de ses motivations était l'autodéfense. Même s'il passait le plus clair de son temps en contemplation, Zhang Sanfeng avait aussi besoin d'une méthode efficace d'autodéfense à utiliser en cas d'attaque – un mode de vie isolé et solitaire rendait les moines extrêmement vulnérables aux voleurs. Dans la Chine du XVII^e siècle, le tai-chi était encore un art martial important. Les familles élaboraient leurs propres styles de tai-chi et en tenaient jalousement secrets les mouvements. Ce faisant, elles contribuaient à garantir à leurs membres masculins du travail en tant que combattants ou gardes du corps

La majorité des adeptes de tai-chi d'aujourd'hui connaissent peu ou s'intéressent peu à l'emploi du tai-chi comme art martial. Bien que la nécessité d'une autoprotection au corps-à-corps soit nettement moins importante que dans la Chine ancienne, envisager un peu ses applications martiales vous aidera à mieux comprendre le tai-chi. Imaginez un instant que quelqu'un soit sur le point de vous frapper. Il est probable que votre première réaction sera de vous figer ou de vous crispier. Vous lèverez peut-être les bras pour

LES ORIGINES DU TAI-CHI

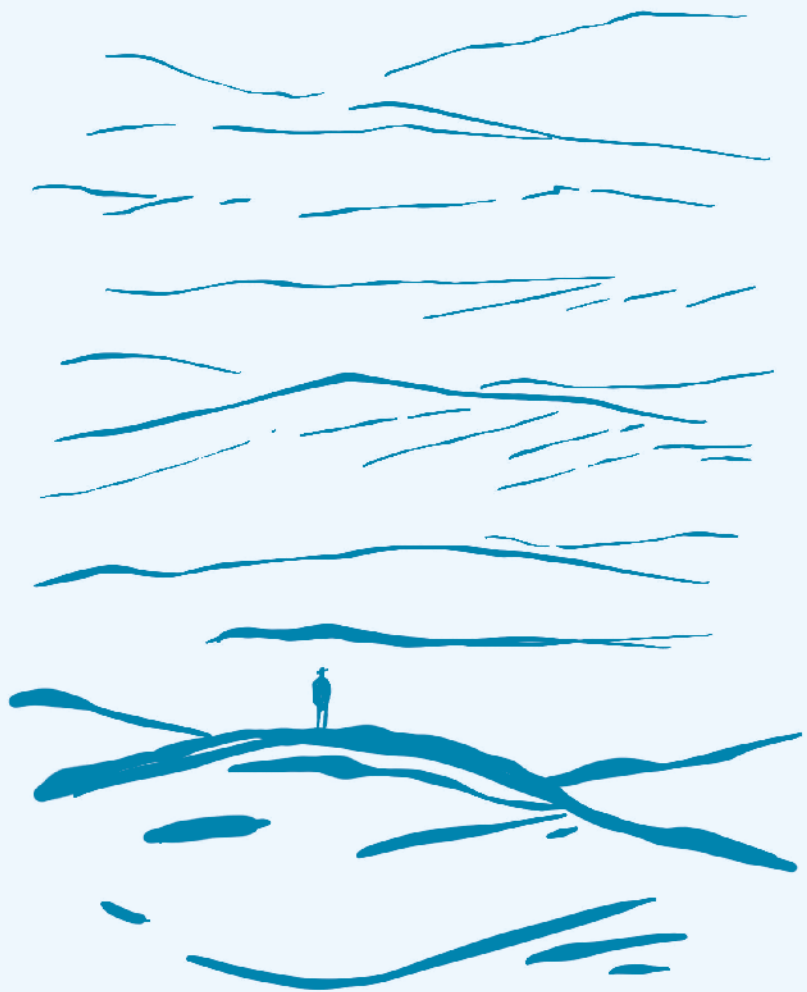
essayer de bloquer votre agresseur. Cependant, toutes ces réactions, quoique parfaitement naturelles, sont contre-productives car elles vous rendent vulnérable et prédisposé à la défaite. Le tai-chi vous apprend à rester détendu, flexible face à une attaque. Au lieu de bloquer un coup dans sa trajectoire, vous apprendrez à bouger votre corps en suivant la trajectoire du coup, puis à le neutraliser en utilisant un minimum de force.

Plus vous serez sensible à l'énergie d'un adversaire, plus vous pourrez neutraliser efficacement son attaque. En pratiquant le tai-chi avec un partenaire, vous développerez la qualité de l'« énergie de l'écoute » (Ting Jing ; voir p. 48 et 49), qui vous permettra de sentir quelle force vient vers vous, et de quelle direction. Cela signifie que vous pourrez évaluer à quelle vitesse et dans quelle direction vous devrez vous déplacer pour esquiver l'attaque. De cette façon, vous utiliserez un effort physique minimal et vous aurez moins de risques d'être blessé. Le tai-chi reposant sur des aptitudes intérieures comme l'énergie de l'écoute plus que sur des aptitudes physiques comme la force musculaire, il est connu comme étant un art martial interne.

SOURCES D'INSPIRATION

*Celui qui connaît les autres est intelligent,
Celui qui se connaît lui-même
fait preuve de discernement,
Celui qui triomphe des autres est fort,
Celui qui triomphe de lui-même est riche.*

DAO DE JING



TAI-CHI STYLE CHEN

Les origines du tai-chi datent de la Chine du XIV^e siècle (voir p. 8), mais le premier témoignage historique fiable du tai-chi remonte à la famille Chen, qui vivait en Chine au XVII^e. Chen Wangting (1600-1680) a créé le premier système reconnu de cet art en réunissant les différentes techniques de la boxe shaolin, de la médecine traditionnelle chinoise et de la maîtrise de la respiration du qi-gong en une seule et même discipline. Il vivait dans le village aujourd'hui célèbre de Chenjiagou, dans la province du Henan, en Chine.

À l'origine, le tai-chi style Chen était un système tenu secret qui n'était enseigné qu'aux membres de la famille. Ce ne fut que lorsqu'un homme appelé Yang Luchan (voir p. 21) entra dans ce cercle et qu'il apprit les mouvements que le tai-chi commença à se propager et à se diversifier, d'abord à travers toute la Chine puis dans le reste du monde.

De tous les différents styles de tai-chi, le style Chen est le plus martial dans son interprétation. Il inclut des mouvements rapides, explosifs, des sauts, des piétinements et des cris ou rugissements sonores

Le style Chen aujourd'hui

Il y a aujourd'hui des adeptes du style Chen dans le monde entier, et deux descendants directs de Chen Wangting

LES ORIGINES DU TAI-CHI

continuent à promouvoir activement et à enseigner leur art familial. Le grand maître Chen Xiao Wang, né en 1946, est l'héritier de la 19e génération du tai-chi de style Chen, et nombreux sont ceux qui considèrent qu'il est le plus grand représentant de cet art au monde. Il a commencé à s'exercer à l'âge de six ans, et a passé plus de cinquante ans à s'entraîner. Chen Xiao Wang vit aujourd'hui en Australie, il a des écoles partout dans le monde, et il voyage régulièrement pour enseigner en Europe, en Russie et aux États-Unis.

Le grand maître Chen Zheng Lei est lui aussi un héritier de la 19e génération du tai-chi de style Chen. Né en 1949, il a étudié avec ses oncles Chen Zhaokui et Chen Zhaopi. Bien qu'il réside encore dans son pays natal, il donne régulièrement des séminaires sur le tai-chi style Chen en Europe, au Japon et aux États-Unis.

Aujourd'hui, le village de Chenjiagou est une destination appréciée des adeptes du tai-chi. Le centre de Tai-chi-chuan de Chenjiagou y a été fondé en 2001, et plus de 10 000 étudiants s'y sont entraînés depuis son ouverture.



TAI-CHI STYLE YANG

Le tai-chi style Yang a été créé par Yang Luchan (1799-1872), un natif du Xian de Yongnian, dans la province du Hebei, en Chine. Il est allé s'installer dans le village de Chenjiagou pour devenir l'apprenti de Chen Dehu. C'est là que l'art du tai-chi a éveillé sa curiosité, mais, comme il n'était pas membre de la famille, la famille Chen a refusé de le lui enseigner. D'après la légende, il a appris de lui-même les mouvements en observant secrètement les membres de la famille. Puis, un jour, il a pu mettre ses compétences à profit pour défendre à lui tout seul le village contre des assaillants. Quand les membres de la famille Chen ont appris son acte héroïque, ils l'ont accueilli comme étudiant et lui ont officiellement enseigné leur style, auparavant exclusivement familial.

Yang Luchan s'est par la suite installé à Pékin, et il a apporté ses propres modifications au style Chen d'origine. Il a supprimé une grande partie des piétinements et des coups de poing, et créé une Forme à mains nues accessible aux adeptes les moins athlétiques. En plus d'être un art martial, le tai-chi style Yang est devenu populaire pour ses effets bénéfiques sur la santé. Aujourd'hui, c'est probablement le style le plus largement pratiqué.