

Conseils pour la pratique du taijiquan du style WU

LES CINQ QUALITES DE BASE

Selon MA YuehLiang, dans la pratique de l'art, les qualités de base sont la tranquillité, la légèreté, l'exactitude, la lenteur et la persévérance. Voici ce qu'il dit à leur sujet.

1 - La tranquillité. *Garder son calme, éliminer toute distraction et se concentrer au commencement de l'exercice. Il n'est jamais facile de calmer les pensées au sein du mental qui est comme l'eau turbulente d'un grand fleuve et c'est le problème que rencontrent généralement les étudiants. D'après notre expérience, le meilleur moyen de parvenir à la tranquillité est de se concentrer sur l'exécution correcte des postures et de toujours essayer de garder l'esprit présent au mouvement des mains, des yeux, du corps et des déplacements. Le calme s'approfondira graduellement si l'on pratique de cette manière. Cette méthode s'accorde avec l'enseignement du classique qui dit que "la pratique de la technique fait que de l'acuité de la perception naît graduellement la compréhension".*

*L'étendue de la tranquillité atteinte peut se mesurer à l'aune des phénomènes suivants: quand la respiration est stable, profonde et lente et que le **qi** atteint la partie inférieure de l'abdomen (**qi-shen-tan-tian**) alors le corps est tranquille. Quand les mouvements du corps apparaissent légers, agiles et continus, c'est le mental qui est tranquille. Mieux encore, lorsqu'on éprouve une sensation d'aise et de confort où les mouvements sont naturels, c'est alors le calme de l'esprit.*

Il faut éviter les interférences avec l'environnement. Le pratiquant ne doit pas parler aux autres de manière désordonnée et intempestive ni regarder autour de lui et doit même ignorer ceux qui le saluent. Il est dit: "Les mouvements sont issus du calme et les mouvements s'effectuent dans le calme".

2 - La légèreté. *Le mot légèreté en taijiquan est utilisé de manière comparative. L'exercice n'est pas sans effort même si l'énergie est interne et ne se manifeste pas extérieurement. Les classiques décrivent ainsi la qualité de légèreté: "si le poids est à gauche, vous êtes prêts à rendre la gauche vide. S'il est à droite, vous êtes prêts à rendre la droite vide. Une plume ne peut venir s'ajouter ni une mouche venir se poser sans bouleverser l'équilibre".*

L'usage de ce qu'on appelle la force "explosive" est une véritable provocation vis à vis de la qualité de légèreté. Cette méthode rompt la continuité de la force, ce qui doit absolument être évité dans le taijiquan. Le double enracinement (dont la caractéristique extérieure habituelle est de porter le poids simultanément sur les jambes droites et gauches ou de « remplir » simultanément la jambe et le bras du même côté du corps) est un autre défaut parce qu'alors il n'y a plus de distinction entre vide et plein.

Il est dit: "une douceur extrême conduit à la plus grande fermeté" ("Clé pour les treize mouvements"), signifiant ainsi que la douceur et la souplesse n'ont jamais voulu dire laisser-aller ou absence de but. Le laisser-aller tout comme l'usage de la force contredisent les principes du taijiquan. La force tai ji a été décrite ainsi: "elle semble relâchée mais en réalité elle ne l'est pas; la puissance est prête à s'exercer mais elle ne se montre pas".

Les pas doivent également être effectués avec légèreté et agilité; il est dit: "le déplacement est celui d'un chat". Ils doivent aussi être fait sans à-coup, continuellement et sans interruption. Les jambes levées trop haut ou les bras tendus ou rigides sont des erreurs à éviter.

3 - La lenteur. *Alors que la lenteur est le principe de base de la forme lente du taijiquan, elle n'est pas de règle dans la poussée des mains ni en combat réel. Le classique dit: "Répondez rapidement à une attaque rapide, lentement à une offensive lente". Peu importe le degré de lenteur d'exécution de la forme, il n'y a aucun arrêt, aucune pause entre les mouvements ni au sein des mouvements. Généralement il faut compter 25 à 40 minutes pour exécuter la forme lente au complet, plus longtemps pour le pratiquant entraîné, moins pour le débutant. Un pratiquant de bon niveau peut exécuter la forme dans un laps de temps déterminé et répéter à volonté l'exercice sans faire varier sa durée.*

Les qualités de "coller à", d'aller au contact, d'adhérer et de suivre ainsi que de "ne pas perdre le contact ni résister" doivent être mises en application au sein de la lenteur.

4 - L'exactitude. *Le mot chinois est **chih** qui signifie ce qui est correct, réel. Le pratiquant doit apprendre chaque mouvement consciencieusement et éviter hâte et négligence. Le corps doit être droit et centré; le vide et le plein doivent être distingués dans chaque posture; le flux d'énergie doit être continu et sans interruption; l'exercice de l'effort doit être ferme, bien dessiné et dirigé dans une direction comme s'il était soutenu de tous côtés. Tout ceci est difficile à comprendre pour un débutant et requiert un travail assidu et un examen incessant des techniques pour atteindre un niveau élevé dans l'art.*

5 - La persévérance. *Il faut des efforts fermes et continus pour atteindre les buts offerts par la pratique du taijiquan. A l'encontre de la velléité, imagée en chinois par le dicton "les hommes vont pêcher trois jours; ils en prennent deux pour sécher les filets", l'exercice ne doit jamais être effectué par à coups ni de manière intermittente. Il faut fixer l'heure et l'intensité de l'exercice en fonction de ses conditions de travail et de son état physique. L'entraînement peut être graduellement augmenté jusqu'à l'obtention d'un résultat satisfaisant. Les cinq points importants de l'exercice se complètent les uns les autres; ce sont le calme, la légèreté, la lenteur, l'exactitude et la persévérance; ils ne peuvent être ni séparés ni considérés isolément.*

L'ECHAUFFEMENT

Traditionnellement la phase d'échauffement est individuelle et ne concerne pas l'enseignement donné par le maître bien que, dans les débuts, une phase de mise en condition soit absolument nécessaire pour pratiquer la forme. Celui-ci doit être progressif et mettre les pratiquants dans l'attitude de travail correcte. L'échauffement est une véritable introduction à la séance de travail qui va suivre et doit être considéré avec le même sérieux et la même attention. Un échauffement minimum pourrait être le suivant :

- échauffement des reins par frottements énergiques de l'ensemble de la zone lombaire avec la paume des mains

Ensuite, jambes étendues mais sans raideur:

- massage circulaire des membres inférieurs avec la paume des mains, en descendant le long de l'extérieur des cuisses et des mollets et remontant par l'intérieur

- puis massage circulaire des genoux, les paumes restant toujours au contact des rotules sur lesquelles elles appuient, dans le même sens que précédemment (descendre par l'extérieur et remonter par l'intérieur). Ce massage sera suivi d'un frottement énergétique du creux du genou (l'arrière de l'articulation).

Dans tous ces massages on sera attentif à ressentir la chaleur produite par le frottement, non seulement dans les mains mais aussi - et surtout - dans les parties massées. Celle-ci doit pénétrer le plus profondément dans le crâne, le membre ou l'articulation et procurer une agréable sensation de bien-être. On ajustera la durée des massages sur le temps nécessaire à l'obtention d'une chaleur de qualité satisfaisante.

Avant de commencer, notre état d'esprit doit être correct. Nous devons vider notre mental des pensées parasites qui l'encombrent et mettre en pratique les qualités de base dont nous avons parlé précédemment: tranquillité, légèreté, exactitude, lenteur et persévérance. Pour y parvenir de façon satisfaisante, il peut être utile de nous rappeler que le temps de notre pratique est un moment précieux que nous avons choisi de consacrer à l'étude et de nous souvenir de nos objectifs initiaux.

1 -Coudes tombés, épaules relâchées

Nous devons rechercher concrètement le vide et la détente des articulations. Les articulations clés pour la circulation du qi sont au nombre symbolique de 9, trois dans le bras (poignet, coude, épaule), trois dans la jambe (cheville, genou, hanche) et trois dans le dos (sacrum, cou, sommet du crâne). L'épaule est une articulation cruciale sur laquelle convergent la plupart des tensions. Pour la débloquer, il faut d'abord tenir le poignet souple, sans angularité, généralement dans le prolongement de l'avant bras ; il faut ensuite laisser tomber le coude, le rendre lourd et l'orienter vers le sol. Les épaules seront ainsi progressivement tombées permettant à leur tour une plus grande aisance et une meilleure amplitude des mouvements des bras. A mesure de la descente des épaules on laissera le cou s'étirer et se dégager. Rentrer légèrement le menton favorise la recherche cette verticalité.

Le corps ainsi progressivement se relâche mais la ceinture abdominale restera tonique sans que cela entrave les mouvements du diaphragme, la respiration devant pouvoir conduire son œuvre de massage profond des entrailles.

2 - Pieds parallèles.

Dans la position debout, les pieds seront à la verticale des épaules et des hanches, écartés l'un de l'autre d'une distance d'un pied environ. Les gros orteils seront légèrement rentrés vers l'intérieur de manière à ce que les axes des pieds (allant du talon à l'index) soient parallèles. Cette posture peut paraître non naturelle; c'est cependant la posture "anatomique", celle que nous devrions prendre si nous n'avions aucune tension superflue dans la chaîne musculaire postérieure qui va de l'occiput aux talons. Cette posture permet un véritable ancrage des pieds au sol en même temps qu'elle restructure le bassin et favorise la conduite des forces gravitationnelles. On peut encore améliorer la fermeture du plancher pelvien en contractant légèrement l'anus, permettant ainsi l'accumulation d'énergie dans le ventre au lieu d'encourager sa fuite (ce qui est le cas des postures reins cambrés et pieds en canard).

3 - Bassin à l'horizontale

Pensons à notre bassin comme à un récipient plein d'éléments précieux (les organes de la digestion qui nous procurent l'énergie de vie). Ce bassin doit être horizontal pour ne pas verser d'un côté ou de l'autre. Souvent le bassin bascule vers l'avant (cas de cambrure lombaire un peu trop forte). Cela nécessite alors d'effectuer une légère rétroversion. Dans tous les cas il nous faudra songer à lâcher le sacrum bien qu'il soit difficile de percevoir ce relâchement au début de la pratique et à faire en sorte que le coccyx (au moins en imagination) soit retourné vers l'intérieur. Sur cette position stable du bassin on pourra alors ériger le buste.

4 - Equilibre, symétrie, centre de gravité et enracinement

Etre en équilibre c'est « tenir le centre ». Tenir le centre consiste à rester consciemment en relation avec son axe intérieur. Pour permettre l'émergence de cette sensation d'axe interne, il faut continuer à abaisser son centre de gravité, et ce à tous les étages du corps. On fléchira légèrement les genoux et on tâchera d'avoir autant de charge sur le pied gauche que sur le pied droit, puis autant entre l'avant des pieds et les talons, puis entre les côtés intérieurs et extérieurs des pieds. Ceci s'effectue grâce à l'écoute des sensations internes dans les membres inférieurs et à l'aide de micro déplacements ou rotations qui seront effectués délibérément aux chevilles, aux hanches et aux genoux. On s'appuiera sur la qualité de symétrie du corps: toute sensation dissymétrique sera analysée et corrigée à l'aide d'imperceptibles changements de posture.

La conscience du centre de gravité s'appuyant au sol par l'intermédiaire des structures osseuses du bassin et des jambes procure petit à petit la sensation de l'enracinement. Pour cela il est indispensable que le poids soit conduit correctement le long des structures osseuses jusque dans le sol par la plante des pieds sans être retenu par une articulation ou une autre. La zone de contact virtuel (ou imaginaire) du pied avec le sol est le point yong quan, source jaillissante. C'est la porte d'entrée de l'énergie de la terre et le premier point du méridien des reins ;il est situé vers le milieu et en haut de la plante du pied, dans le tiers supérieur de la partie creuse.

Ceci implique que ni la hanche, ni le genou ni la cheville ne doivent être en porte à faux. Dans le cas contraire nous devrions faire un effort musculaire beaucoup plus important que nécessaire et comprimer inutilement l'articulation, bloquant la circulation du qi.

Une telle qualité d'appui au sol s'appelle l'enracinement ou « connexion à la terre » ; soulageant les contraintes qui pèsent habituellement sur le rachis elle permet l'émergence de l'axe intérieur.

4 - Liaison au ciel

On peut alors se concentrer sur ba hui - point au sommet du crâne - dont on tâchera de ressentir la présence; en cas de difficulté, pour stimuler la venue de ces sensations il suffit de poser un doigt au sommet du crâne. On peut aussi imaginer toucher le plafond de la tête mais je préfère utiliser l'image d'une petite cruche que l'on tient en suspension sur la tête et que l'on conservera durant toute la durée d'exécution de la forme. C'est ainsi que l'on effectue la « connexion au ciel ». Le crâne, le cou et l'ensemble de la colonne vertébrale sont alors comme suspendus et accrochés au ciel par ce point.

5 - Terre, Ciel et Homme, les trois clefs

Avec la « connexion » à la terre et au ciel, l'attention portée au centre du ventre (point dan tian, situé approximativement au milieu d'une ligne reliant le nombril à la troisième lombaire) constituent les trois clefs de la pratique. Le centre du ventre, considéré avec bienveillance, remué en profondeur par le mouvement respiratoire, englobant le centre de gravité, est le lieu par où les énergies du ciel et de la terre se fondent. Centre et carrefour il symbolise l'homme et sa place dans l'univers. C'est de ce centre que tous les mouvements doivent être initiés. C'est aussi le lieu où la chaleur s'accumule initialement au cours de la pratique.

On s'attachera à y obtenir une sensation d'aisance.

LA RESPIRATION DURANT L'EXECUTION

Durant la pratique la respiration doit devenir fluide, lente et profonde. Toutefois ceci ne doit pas être un objectif dans l'esprit du pratiquant mais une conséquence directe de la pratique correcte. Si l'attitude mentale est juste et concentrée, la détente générale et le relâchement abdominal s'approfondiront d'eux-mêmes. Mettre trop d'attention sur la respiration c'est se placer au coeur du paradoxe fondamental que l'on peut résumer par l'injonction: "Sois Spontané!". Comment donc être spontané sur commande et comment - de la même manière - libérer "volontairement" sa respiration? En vérité la respiration, comme les battements du coeur et plus généralement l'ensemble des processus rythmiques corporels sont la manifestation même du TaiJi originel dans notre propre être; en ce sens l'état de notre respiration mesure simplement la confiance que nous pouvons accorder la vie.

Bien sûr il existe différentes techniques respiratoires qui peuvent être utilisées au cours de la pratique (respiration abdominale, respiration inverse...) et qui permettent -

dans une certaine mesure - d'accroître et de contrôler le qi. A mon avis aucune de ces techniques n'est réellement utilisable si la respiration n'est pas d'abord redevenue naturelle. Et si elle l'est, ces techniques n'offrent alors plus d'intérêt.

Cela correspond à l'inspiration taoïste qui vise à retrouver en soi l'enfance.

LES DEPLACEMENTS

Au cours de l'exécution de la forme le poids est mis successivement sur un pied ou sur l'autre. Ce pied ou cette jambe sont dits « pleins ». Inversement, quand une jambe est pleine, l'autre est alors « vide », même si elle supporte encore une partie du poids total du corps comme dans le pas de l'arc ou le pas du cavalier. L'exercice du vide et du plein consiste à suivre et à coordonner en permanence leur alternance au cours des déplacements. Par la suite on peut étendre cet exercice aux bras et aux mains, sachant qu'en règle générale le bras plein est le bras opposé à la jambe pleine (ainsi le bras gauche est plein quand la jambe droite est pleine).

L'intérêt de cet exercice est qu'il procure un grand équilibre et renforce très nettement le tonus des membres inférieurs; il active aussi la circulation énergétique et rend la forme extrêmement dynamique.

Ce travail s'effectue simultanément au placement d'une partie de l'attention sur le centre de gravité et son mouvement. On renforce ainsi l'équilibre central. Le mental doit à la fois suivre la sensation du déplacement effectif du centre de gravité mais aussi s'exercer à l'anticiper, et, d'une posture à l'autre, commencer à le déplacer en imagination juste avant de le mettre réellement en branle... De cette manière on en acquiert une connaissance intime et on le garde en permanence durant la pratique.

ELEMENTS DE STRUCTURE CORPORELLE

- pieds parallèles, selon l'orientation de la posture
- ligne des hanches perpendiculaire à l'orientation de la posture
- buste orienté dans la direction du regard
- dos redressé (du coccyx au sommet du crâne) et dans le prolongement de la jambe arrière dans le pas de l'arc
- épaules ouvertes et coudes baissés près du corps

Le respect de ces principes accroît la robustesse mécanique et la solidité de la posture dans l'axe du travail. Parmi ces points il faut - pour débiter - mettre l'emphase sur les *pieds* d'abord qu'il faut constamment corriger puis sur le dos.

Par sa position anatomique le dos est en effet une partie souvent méconnue, mal accessible au toucher et de plus dotée d'une chaîne musculaire extrêmement puissante qui s'attache en haut à la base du crâne et en bas au bassin et aux fémurs. La relative insensibilité qui prévaut au long de cette zone favorise l'accumulation de tensions inconscientes qui perturbent parfois très profondément les équilibres corporels. Les compressions induites gênent souvent le fonctionnement normal du système nerveux (moteur et végétatif)... On s'efforcera donc d'ouvrir le dos de plusieurs manières:

- en décreusant les reins et la nuque à l'aide de la « petite cruche » posée et gardée au sommet du crâne

- en écartant les omoplates et en élargissant le dos, ce qui nécessite de rentrer légèrement la poitrine vers l'intérieur ; c'est la posture opposée au bombement du torse ; elle signe l'humilité s'opposant à l'arrogance.

LE REGARD

Le regard est droit, direct, stable, jamais fuyant ni de côté; là où se porte le regard, la tête s'oriente et se tourne. Dès cet instant le corps tout entier est sollicité au déplacement. Ainsi le regard est au point de départ de tout mouvement. On peut aussi dire qu'il porte la force spirituelle du pratiquant: sa direction nous engage entièrement...

Ceci est particulièrement sensible au tuishu (poussée des mains) où l'on s'aperçoit qu'il contribue de manière décisive à notre enracinement et notre stabilité. En général le regard se porte au niveau de la gorge de l'adversaire, soit légèrement en dessous de l'horizontale.

Très souvent encore il suit une des deux mains; en réalité c'est la main qui vient lui rajouter un élément protecteur ou offensif selon l'intention du mouvement.

Le regard doit donc précéder et accompagner l'enchaînement postural. Cette coordination est source d'apaisement du mental, les importantes aires néo-corticales mises en jeu dans le phénomène de la vue s'harmonisant ainsi au travail du paléo-cortex essentiel à la coordination musculaire volontaire. On remarquera enfin qu'au cours de la pratique le nez (ou axe du regard) est presque toujours orienté dans la même direction que le nombril.

SIGNIFICATION, INTENTION ET COORDINATION

Les postures rencontrées au cours de la forme correspondent toutes à des mouvements d'attaque ou de défense vis à vis de partenaires virtuels. Méconnaître cette dimension du taijiquan revient à le priver de ses racines et d'une bonne part de sa sève ; la connaissance de la signification martiale des gestes procure une meilleure compréhension de ce qui doit être accompli et permet de considérer la précision du mouvement à sa juste valeur. En répondant alors à une nécessité, ce dernier est alors investi d'une meilleure qualité de présence; il acquiert une cohérence et une logique qui lui manquerait sinon.

La coordination des gestes est parfois délicate à acquérir pour les personnes peu habituées au travail corporel. La claire perception du sens martial d'une posture peut grandement aider le pratiquant. Une pratique analytique détaillée des postures peut être utile lors de la phase d'apprentissage mais il est essentiel que le sens de l'ensemble soit clair pour le pratiquant. C'est à cette condition qu'il pourra progressivement interioriser le mouvement et devenir l'interprète d'une posture plutôt que l'imitateur de la gestuelle de son professeur.

Si le sens paraît obscur, il peut être bon de montrer et éventuellement de travailler un moment le mouvement dans son aspect accéléré. Mais c'est seulement dans le travail lent que le cerveau devient capable d'ajuster en profondeur ses impulsions neuro-motrices selon un séquençage inhabituel.

La forme doit être accomplie de manière uniforme, du début à la fin. Chaque posture émerge naturellement de la précédente et s'enchaîne avec la suivante, de manière continue et sans rupture, de telle sorte que l'ensemble constitue un seul mouvement. Chaque nouveau mouvement qu'intègre le débutant doit être inséré dans cette trame jusqu'à l'accomplissement de la forme complète. Les anciens comparaient l'exécution de la forme du taijiquan au délicat dévidage d'un cocon de soie que l'on effectuait en tirant précautionneusement le fil, sans à coup...

FINIR

Si, à la suite de la forme, une raideur s'était installée, il faut alors détendre et masser le corps, lombaires et sacrum en particulier. Dans tous les cas il faut éviter de laisser s'installer et s'accumuler les contractions et les tensions dans la pratique de la forme. On n'hésitera pas, en cas de trop grande pénibilité du geste, à l'interrompre momentanément pour masser les zones en souffrance. Cependant il faut savoir que, jusqu'à ce que les postures deviennent justes, il est normal d'éprouver des difficultés corporelles. Elles sont l'indice d'un dysfonctionnement et, plutôt que de les nier ou les supprimer prématurément, on devrait les utiliser pour progresser.

Une fois la forme terminée et les mouvements de détente nécessaires réalisés, il est bon de ramener le qi au dantian pour ne pas perdre les bénéfices de la pratique. Pour cela on se concentrera sur le ventre soit en y effectuant des massages circulaires, soit en y ramenant les mains en y laissant pénétrer pendant quelques minutes au moins la chaleur le plus profondément possible comme pour atteindre la colonne vertébrale au travers des viscères.

On évitera aussi après la pratique tout ce qui pourrait brutalement détruire le travail réalisé comme plonger dans une piscine, boire de l'eau glacée et, d'une manière générale, toute forme de violence.