

Le Tai chi chuan - 1/2

Qu'est-ce qu'est la Tai chi chuan et a quoi il sert ?

Le Tai chi chuan a pour objectif fondamental d'apprendre à se relaxer. En ce sens "se relaxer" ne signifie pas s'amollir, mais plutôt utiliser son corps aussi efficacement que possible, sans tension musculaire. Pour cela, il faut avant tout adopter une bonne posture, être bien solidement campé sur ses jambes, les épaules souples et le dos droit. Le Tai chi chuan inclut les exercices de chi kung qui préparent à une respiration profonde, à une accélération du flux sanguin et à l'effort physique. Sur le plan mental, la concentration tranquille qu'exige le tai chi chuan apporte la sérénité d'esprit qui remet en perspective les tensions de la vie courante. Il procure tolérance et agilité d'humeur. Cette quiétude de l'esprit permet de réagir rapidement et efficacement à toute situation conflictuelle.

En ce sens, l'art du Tai chi chuan est accessible à tous, sans considération d'âge, d'état de santé ou de condition physique. Mais pour accéder aux plus hauts niveaux, il n'en demeure pas moins nécessaire de le replacer dans le contexte plus large. L'aspect martial du tai chi chuan implique des formes évoluées du chi kung, de la force physique, des pratiques à deus et divers autres exercices. Cet entraînement exige davantage que la pratique élémentaire mais il est plus bénéfique en termes de santé mental et physique, et constitue un excellent système d'autodéfense. Plus on avance, plus se révèle l'aspect théorique de la discipline.

En tant qu'art martial, le tai chi chuan agit à différents niveaux, le principal restant l'apprentissage de la relaxation et de la fluidité de mouvement. Cet apprentissage de la relaxation et de la continuité des gestes et réduit le temps de réaction. L'autodéfense doit venir d'un réflexe plutôt que d'une technique répétée. La variété des exercices sensitifs permet au pratiquant de s'adapter instantanément à l'agression et de réagir de la façon la plus appropriée. Il dévient, même à peine, toute force dirigée contre lui et saura exploiter immédiatement l'ouverture ainsi offerte par l'agresseur. L'intensité de la riposte peut aller de clés et de prises pour immobiliser l'adversaire jusqu'à des coups destructeurs portés sur les centres nerveux et les points d'acupuncture (dim mak).

LES ORIGINES.

Tai chi chuan se traduit généralement par "l'ultime poing suprême". Les mots "tai chi" évoquent les symboles "yin-yang" omniprésents dans la culture chinoise, vulgairement désignés comme les signes du "doux" et du "dur"-les contraires formant un tout. quand au mot "chuan", il fait référence à une méthode de boxe-dans ce contexte, boxe ne signifie pas discipline sportive mais méthode de combat à mains nues. Comme son nom l'indique, le tai chi chuan est donc une méthode d'autodéfense fondée sur la philosophie taoïste de la vie.

On parle aussi du tai chi chuan comme d'un kung fu intérieur. Le mot "intérieur" évoque ici la règle générale du tai chi chuan qui impose de favoriser le développement corporel interne-respiration, souplesse et intelligence -aux dépens des tensions et de la force musculaires.

Les origines du tai chi chuan sont auréolées de légende et ses racines plongent dans la mythologie. Néanmoins, on attribue généralement à Chang San Feng, né en 1247, la paternité de cet art. Chang suivit des cours au célèbre temple de Shaolin et devint un maître de ses techniques de combat. Il se rendit ensuite dans les monts du wutang, peuplés d'ermes taoïstes. Selon la légende, c'est là qu'il témoin d'un combat entre une cigogne et un serpend. Fasciné par la fluidité de leur mouvements et leur capacité à esquiver et attaquer simultanément, Chang décida de calquer sa technique sur la façon de combattre qu'il venait d'observer. On raconte aussi qu'il connaissait parfaitement les points d'acupuncture où frapper et qu'il avait subrepticement intégré ce savoir à son art. L'art se transmet en grand secret pendant des générations pour arriver à la famille Wang. Les Wang l'enseignèrent aux Chen qui l'intégrèrent à leur propre méthode appelée "pao chuan" ("poing canon"). L'art ne s'appelait pas encore tai chi chuan : il reçut ce nom bien des années plus tard. La renommée des Chen pour leurs prouesses martiales attira dans leur village Yang Lu Chan (1799-1872). L'enseignement de cette discipline était encore un secret de famille jalousement gardé. Néanmoins, ayant fait preuve d'une

Le Tai chi chuan - 2/2

farouche détermination, Yang fut accepté comme élève par le maître Chen Chang Hsin. Il demeura quelque temps dans la famille avant de se rendre à Pékin.

Dans la capitale impériale, il eut l'occasion d'affronter de nombreux adeptes d'autres arts martiaux. Aucun ne réussit à le battre, ce qui lui valut le surnom "d'invincible Yang". En raison de cette réputation, il reçut l'ordre de donner des cours à la famille et à la garde impériales mandchoues. Il était hors de question de se dérober, mais Yang n'enseigna aux Mandchoues abhorrés qu'une partie de son art, réservant l'ensemble de son savoir aux membres de la famille et à quelques élèves triés sur le volet.

La noblesse de l'époque s'entraîna au tai chi chuan. Les fils de Yang, tous deux formidables combattants, perpétuèrent la tradition non sans, toutefois, l'adoucir pour l'adapter au style de vie moins rigoureux des riches.

LA TRANSITION.

Ce ne fut que dans les années vingt que le tai chi chuan commença à se répandre dans tout le pays. La Chine de l'époque était en plein chaos et la population souffrait d'épidémies et de famines. La pratique du tai chi chuan devint synonyme de bonne santé et l'art autrefois secret de la famille Chen, une gymnastique nationale. Il convient cependant de ne pas oublier que, sous sa forme la plus populaire, l'art n'est qu'une fraction de la méthode familiale traditionnelle qui reste encore aujourd'hui l'apanage de quelques élèves privilégiés soumis au secret. Les principaux styles familiaux -Chen, Yang, Hao et Wu- forment la base des nombreuses variantes de la discipline. Depuis les années soixante, le tai chi chuan, sous des formes diverses, a gagné l'Occident, devenant ainsi un phénomène global et le plus pratiqué des arts martiaux au monde.

CONCLUSION.

L'entraînement repose essentiellement sur la pratique du chi kung qui développe la force intérieure tout en renforçant les tendons et les ligaments. La capacité à extérioriser la force (fajing) en combat rapproché est un des traits fondamentaux du tai chi chuan. Cela implique de rassembler son corps en un seul bloc face à une attaque. Le répertoire du tai chi chuan comprend des coups de poing, des coups de pied, des clés, des techniques à mains nues et des projections, ainsi que l'usage d'armes traditionnelles chinoises : sabre, cimeterre, bâton et lance.

Le tai chi chuan traditionnel est encore enseigné aujourd'hui, mais la majorité de ceux qui pratiquent cet art le font par souci de leur santé et pour trouver un antidote au stress croissant de la vie moderne.