



## Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voir de plusieurs mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing".

chap. 41. (trad. Liou Kia-hway)

...

le chemin du progrès paraît rétrograde,  
le chemin uni paraît raboteux,

...

Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'inscrive

pas dans une progression linéaire.

## Sommaire

Editorial (*ci-dessus*) - Suite de l'explication de texte - Un film -  
- Rappels : Information sur les cours, Vacances, Stages.

Suite des commentaires de l'ouvrage de ZHU Xiao Mei - **La rivière et son secret** - éditions Robert Laffond - 2007. Les pages qui nous intéressent sont toujours les 48 et 49.

## Explication de texte (suite et fin)

Nous avons présenté sommairement différents aspects historiques qui nous exposent la respiration comme essentielle dans tout un pan de la culture chinoise qui a trait au corps. Le dernier point qui nous questionne est le lien de la respiration avec le **Tai Chi Chuan**.

On pourrait déjà dire pour résumer le sujet que « **la respiration n'est jamais évoquée mais c'est une partie fondamentale d'une gestuelle correcte.** »

Un peu d'histoire tout d'abord. Le Tai Chi Chuan est découvert en occident par l'entremise de la famille **Yang. Yang Lu Chan**, après une très longue recherche auprès d'un grand nombre d'enseignants, retourna dans son village Guan Fu qui se trouve dans la province du Hebei pour transmettre cet art aux villageois puis il alla Beijing (*Pékin*) pour fonder une école de Tai Chi Chuan dont les bases sont : une exécution souple et puissante avec des mouvements continus, lents, ronds et fluides, liés et sans interruption, le tout étant accompagné d'exercices de respiration.

Le Tai Chi Chuan à cette époque s'appelait **Hua Chuan** (*technique des transformations*) ou **Xuhan Chuan** (*art de combat souple ou encore combat d'esquives*) ou encore **Zhan Mian**

**Chuan** (*technique de combat liée aussi traduite comme boxe molle ou boxe de coton*).

C'est seulement lorsque **Wu Yu Xiang** (1812-1880) découvre par hasard "Le traité de Tai Chi Chuan" de **Wang Zong Yue\*** que l'appellation "Tai Chi Chuan" est adoptée.

\* Wang Zongyue ou Zongyue qui vécut sous la dynastie des Ming (1368 - 1644) à Xian dans le Shenxi, était un étudiant direct de la lignée de **Zhang Sanfeng**, maître taoïste des monts du Wudang.)

Dans un texte "**Traité de la famille Sung**" sont énoncés 17 points essentiels, dans un autre texte classique "**Les points essentiels du T'ai Chi Ch'uan**" il est question de 23 points. Querelles de clochers la plupart du temps pour s'attribuer la paternité d'une pratique ; il n'en reste pas moins qu'il est toujours mentionné plusieurs principes essentiels :



1. Pratiquer dans un état de vide mental et de concentration intense.
2. Adopter une respiration lente et profonde de type abdominal\*.
3. Tenir la tête et la colonne vertébrale bien droite.

\* Pour exécuter la respiration abdominale, on ne tient pas compte de la cage thoracique ; de plus, on laisse tomber les épaules et les coudes.

Dans un des ouvrages, il est dit au chapitre : Comment Libérer l'énergie Jin dans le TAIJI QUAN

I - III - 3. Quelques conseils pour l'entraînement à la libération de l'énergie "Jin" par l'énergie de détente (*capacités de "rassembler et libérer" de l'énergie*)

Cette énergie doit être recueillie ... Si l'énergie n'est pas réunie, le corps n'a pas de maître. Il n'est donc pas possible de faire circuler l'énergie et encore moins de développer l'énergie "Jin", ....

Si l'énergie peut être recueillie ... il y a alors possibilité d'ouverture (*libérer*) et de fermeture (*rassembler*), la respiration devient libre et légère et l'énergie peut circuler sans entrave dans toutes les parties du corps. Il devient alors possible d'absorber et de libérer l'énergie à volonté.

... l'énergie anime le corps et le corps exprime l'énergie Jin, il faut faire en sorte que l'énergie soit amassée à l'inspiration et libérée à l'expiration.

in, YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN -  
Volume II - APPLICATIONS MARTIALES

Allons plus loin, ce qui nous amène à des techniques plus élaborées et que l'on a déjà entre aperçues dans les précédents commentaires :

"La pratique se fait en respectant les principes essentiels des méthodes taoïstes d'alchimie intérieure : respiration abdominale profonde, avec parfois un travail ou l'"inspirer" et l'"expirer" s'exécutent par la paume des mains. On met en place à un certain niveau de la pratique du Tai Chi Chuan le travail qui s'associe à la respiration, à savoir : **le Xiao Zhoutian** "petite circulation céleste" ou "orbite microcosmique" et **Da zhou tian** "grande circulation céleste ou orbite

macrocosmique”.

Dans “les dix principes essentiels du T'ai Chi Ch'uan” expliqués par **Yang Chengfu** et écrits par **Chen Weiming**, il est 10<sup>ème</sup> dit point:

— Rechercher le calme au sein du mouvement.

Les pratiquants des styles externes considèrent les sauts et les projections comme très importants; à la fin de l'entraînement, ils ont épuisé toute leur force (*Li*) et leur souffle (*Qi*), et ils sont donc haletants.

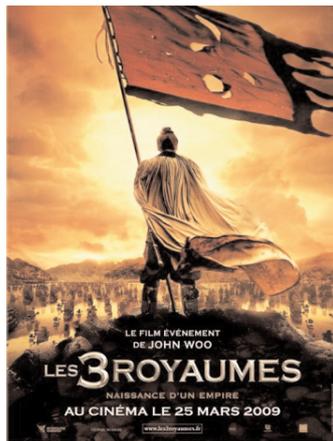
Dans le T'ai Chi Ch'uan, le calme (*Ching*) dirige le mouvement (*Tung*); en d'autres termes, il faut, dans le mouvement, rester calme... Si les mouvements sont lents, la respiration devient longue et profonde; le “Qi” descend dans le Dantian et on évite de nombreux effets nuisibles pour l'individu.”

### En Résumé

En mobilisant le corps la pratique du Tai Chi Chuan, va diminuer l'excès d'activité psychique. Cette pratique va aussi ouvrir sur une conscience plus fine de soi, en mettant en état d'écouter ses sensations. Les postures en ouverture (*écarter ou monter les bras, faire une flexion arrière...*) développent la confiance en soi et aident les personnes introverties à extérioriser les émotions refoulées, les postures en fermeture (*faire une flexion avant, plier les genoux...*) vont aider les extravertis à canaliser leurs émotions. Les techniques de respiration agissent directement sur le psychisme et contribuent à la régulation des émotions.”

### “Les 3 royaumes”

En réalisant ce film, John Woo s'est plongé dans l'histoire de la Chine, un pays qu'il a quitté enfant. Le nouveau film de ce réalisateur prolifique relate une bataille légendaire vieille de 1700 ans qui opposa des seigneurs de guerre sous-armés à une troupe pharaonique de 800 000 soldats et 2 000 bateaux. (En 208 après J-C., l'empereur Han Xiandi règne sur une Chine divisée en trois royaumes. L'ambitieux premier ministre Cao Cao rêve de s'installer sur le trône, et entend mener une guerre sans merci contre les deux royaumes adverses.)



“**Les 3 Royaumes**”, c'est avant tout un roman historique de Luo Guanzhong, qui figure parmi les livres les plus lus en Asie. C'est l'époque où la Chine était divisée en royaumes (**Wei du Nord**, **Shu** et **Wu**) ce qui correspond à la fin de la dynastie de Han avant ce qui va devenir l'ère de la dynastie des Han orientaux.

L'armée de Cao Cao campe dans la Forêt du Corbeau, de l'autre côté du fleuve Yangtze qui borde la Falaise Rouge où sont installés les **rebelle**s. Face à l'écrasante supériorité logistique de Cao Cao, le combat semble joué d'avance, mais les deux ducs, **Zhou Yu** et **Zhuge Liang**, ne vont pas se laisser faire... Inférieurs en nombre, ils vont toutefois parvenir à arrêter l'invasion des **Wei** en brûlant leurs bateaux, ce qui donna à cet affrontement le nom de “**Bataille des Falaises Rouges**”. Dans un déluge de puissance et de génie tactique, la bataille des Falaises Rouges va rester comme la plus célèbre de l'Histoire et changer le destin de la Chine.

Ceci nous ramène à “**l'art de la guerre**” de **Sun Tzu**, texte fondateur de la stratégie militaire chinoise, ouvrage qui sert aussi dans la pratique du Tai Chi Chuan\* (D'autres textes aussi

importants existent mais ils sont bien moins connus du grand public. Il s'agit des “**36 stratagèmes**” qui se déclinent sous plusieurs variantes : “*le livre secret sur l'art de la guerre*”, “*combat avec ruse*”, “*traité secret de stratégie chinoise*”. Et aussi “*Les six arcanes stratégiques*”, “*Questions de l'empereur de Tang au Général Li Wei Long*”, etc.)

C'est l'occasion pour le cinéaste de revenir au « **wu xia pan** » (film de sabre chinois).

Avec “**Les 3 Royaumes**”, J. Woo traite de ses thèmes de prédilection : la **sagesse**, la **loyauté**, l'**amitié**, le **courage** et le **sens des responsabilités**, du **devoir** et du **sacrifice**, qu'il place au cœur de scènes guerrières violentes qui soulignent paradoxalement un message pacifiste; il n'est que de voir la fonction sociale des plus intrépides guerriers : calligraphe, instituteur, etc. John Woo reprend les mêmes règles que celles qu'il appliquait dans ses polars hongkongais où il magnifiait la violence pour la dénoncer.

Malheureusement nous n'obtenons en Europe qu'une version édulcorée. Cette version de 2H 25 est une synthèse des 2 longs métrages de 4H 30 dont le 1<sup>er</sup> volet est “**Battle of Red Cliff**”.

“**Les 3 Royaumes**” a un budget de 80 millions de dollars, c'est le film chinois le plus cher de l'histoire. Perfectionniste., J. Woo s'est entouré d'une armée d'historiens pour restituer : les costumes, l'architecture, la physionomie des personnages.

\* Le Traité de Chen Weiming “Tai Chi Wen Da” en est la parfaite illustration. Ed. ENRI.

### Information sur les ateliers : (RENNES)

**Atelier de Tui Shou** (pratique à deux) pour comprendre le travail : de l'axe du corps - de l'écoute - de l'échange - de la dynamique - de la notion de distance - et les fa Jing, avec **Riko**, le Mercredi de 18h à 19h 50.

**Atelier de Bagua zhang** [Pratique d'un des piliers des disciplines internes chinoises que sont le Tai Chi “*Boxe du grand faitte*” - *Le Xing Yi Quan* “*Boxe de la pensée*” et le Bagua Zhang “*La paume des huit trigrammes*”]. Le Bagua zhang (Pakua chang) développe toute notion de fluidité du travail qui s'inscrit dans la circularité des mouvements. Cette pratique aide considérablement à la spatialisation du pratiquant, avec **Raymond**, **Atelier sur l'apprentissage de la forme en 24 séquences dite “de Pékin”**, cet atelier se poursuit le mercredi et le vendredi avec **Anita**. [cette forme sert de base de la pratique du grand enchaînement.]

**Atelier sur la pratique “San Shou – Pau Chui”** : il se tient le vendredi de 19h 30 à 20h 50, avec **Ludo**. [Étude des pratiques à deux sous leur forme aboutie]

**Les vacances de Pâques commencent le samedi 4 Avril et se terminent le dimanche 19 Avril. Durant cette période les cours ne seront pas assurés.**

**Reprise des cours à partir du 20 Avril.**

### Rappel des séminaires

4 au 6 Avril forme du Wudang : Taiji Wuxing Qingpu (*métal*) - forme en 36 séq. dénommée “*Taiji cream*”

**CE SEMINAIRE EST OUVERT À TOUS** : débutant, avancé, expert.

• Salle “du petit dragon” - place Chateaubriand - Dol-de-Bretagne :

• Horaires Samedi : 10h à 12h 30 — 14h 30 à 18h 30

• Horaires Dimanche : 9h à 12h 30 — 14h 30 à 18h 30

• Horaires Lundi : 9h à 13h.

**Des informations plus complètes sont à votre disposition sur le site de l'association**  
<http://www.taiji-bagua.com>

**ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES**

**Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@taiji-bagua.com - www.taiji-bagua.com**