LETTRE
n° 17 - Sept. 2009

ASSOCIATION BRETONNE TAI-CHI-CHUAN - QI GONG & DISCIPLINES INTERNES

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*) – Théorie sur les 9 degrés de la pratique – Les DVD de la rentrée – Reprise des cours – Manifestations.

Theorie sur les 9 degres

Premier degré. Bien souvent la pratique consiste pour beaucoup à se souvenir de la trame de "l'enchaînement" ou "la chorégraphie des figures". Étape importante certes et qui permet de prendre en compte chaque geste et de le relier au suivant, mais ce n'est que la première étape de la pratique ; étape qui représente moins de 5% du travail. Il s'agit à ce niveau d'apprendre à placer correctement le corps de façon juste et précise. C'est une reprise de l'apprentissage des postures de base du Qigong.
C'est ce que nous nommerons les conditions de la lisibilité ou bases de la pratique.

Deuxième degré. La fluidité des mouvements, ou ce que beaucoup nomment communément la "pratique". Les mouvements sont reliés de telle sorte qu'ils ne semblent être qu'un mouvement. Comme le dit le traité de Zhang Sanfeng : "***Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger (Ch'ing) et agile (Ling), et toutes ses parties reliées comme les perles d'un collier***", ou encore : "***ne présentent aucune rupture, et n'aient ni creux ni bosses***".
Ce deuxième point correspond à l'agencement des mouvements.

Troisième degré. Il s'agit de saisir les principes d'alternance. C'est l'étape de la compréhension du Yin et de Yang avec une de son expression première, l'ouverture et la fermeture, et sa première application qui est la distinction de la jambe vide et de la jambe pleine. Sur ce point le manuscrit de Wang Tsung Yueh nous dit : "***Le T'ai Ji*** *(suprême polarité)* ***naît du Wu Ji*** *(sans polarité)* ***: il est la mère du Yin et du Yang*** *(Quand le corps est en mouvement, c'est-à-dire quand il émet de l'énergie, il s'ouvre, se déploie; au contraire, quand le corps est au repos, les membres se ferment et on est en phase d'accumulation de l'énergie.)*
Cette étape a pour nom : apprentissage de la circulation de l'énergie : une fois Yin, une fois Yang.

Quatrième degré. Autre niveau : la fluidité du mouvement dans l'alternance du Yin et du Yang. C'est l'étape où Wang Tsung Yueh précise que : ***"les mouvements ne doivent présenter ni excès ni insuffisances, et ils ne doivent pas être discontinus.***" Ou d'une autre façon nous pouvons dire : "***Évitez le trop ou le trop peu*** *(Ceci signifie qu'il faut éviter tout excès : postures trop hautes ou trop basses, etc.)* ***Suivez*** *(l'adversaire)*; ***repliez-vous, puis déployez-vous***."
Dans l'application de cette étape, on ne doit voir aucun arrêt dans l'exécution de l'enchaînement et de la circulation de l'énergie.
Ce quatrième point est celui de l'exécution ordonnée des mouvements.

Cinquième degré. Vient ensuite la liaison entre le haut et le bas, la gauche et la droite, l'avant et l'arrière. Zhang Sanfeng commence ainsi : "***Il convient de distinguer clairement le plein*** *(Shih)* ***du vide*** *(Hsu)*. ***Chaque partie du corps présente un côté plein et un côté vide, ainsi que le corps dans son ensemble. Toutes les parties du corps***

doivent être reliées par les articulations, sans la moindre interruption." Et il continue par ces recommandations : "***Il faut stimuler l'énergie intérieure (Qi), la faire vibrer comme le roulement d'un tambour*** (*Cette image de la vibration intérieure du Qi revient souvent dans les textes classiques.)*" La suite de ce développement nous amène à saisir ceci : ***"L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille, et se manifeste dans les doigts. Des pieds, aux jambes, à la taille, il faut une unité parfaite.***"

Étape à mi-parcourt qui nous permet de saisir notre positionnement dans l'espace. Sur le plan pratique il s'agit de comprendre et de saisir cette distance qui nous sépare de l'autre. Cette étape est la fin des apprentissages liés à la gestuelle. Rappelons qu'en l'absence de ces cinq apprentissages aucun progrès ne peut advenir.

Sixième degré. L'harmonie et l'équilibre entre le Yin et le Yang : plein - vide, haut - bas, lenteur - rapidité, etc. ; ainsi que la libre circulation du Qi dans le corps et les applications qui se posent sur cette pratique. Sur ce point le traité de Zhang Sanfeng est précis : "***Les pieds, les jambes et la taille doivent être unifiés par un seul flux de Qi*** (*En d'autres termes, les pieds, les jambes et la taille doivent être parfaitement coordonnés.)* ***Ainsi, vous serez capable, dans l'avancée ou dans le recul, de saisir le bon moment et de maintenir la position la plus avantageuse. Sinon, le corps sera disloqué. Dans ce cas-là, il faut contrôler la position des jambes et de la taille. Ce principe s'applique à n'importe quel mouvement vers le haut ou le bas, en avant ou en arrière, à droite ou à gauche. Tous les mouvements sont commandés de l'intérieur par la pensée et non pas de l'extérieur*** *(par les muscles)*. ***Le haut ne va pas sans le bas, ni le devant sans le derrière; la droite ne va pas sans la gauche. Si on pense au-dessus, il ne faut pas oublier le dessous; par exemple si l'on veut soulever quelque chose, il faut rompre les racines en bas. Le résultat sera alors sûr et rapide."***

La compréhension des principes régissant les applications martiales doit être maîtrisée. C'est pour cette raison que l'on nomme communément cette étape : le sens des mouvements.

Septième degré. Exprimer les "**Fa jing**" (*mouvements explosifs*) est l'avant - dernière étape. Le traité de Wang Tsung Yueh nous donne quelques éléments pour saisir cette étape : "***A l'improviste, dissimulez-vous ou manifestez-vous. Si l'adversaire attaque à gauche, videz votre gauche; s'il attaque à droite, videz votre droite. Si vous visez haut, vous arriverez encore plus haut, mais si vous visez bas, vous irez encore plus bas*** (*En d'autres termes, dans la pratique, il faut aspirer à la perfection et ne pas se contenter d'un but modeste. Ce passage est souvent traduit ainsi :* ***« Si l'adversaire attaque vers le haut, je m'élève encore plus, si l'adversaire attaque vers le bas, je me baisse davantage »*** *ou* ***« Si l'adversaire regarde vers le haut, je parais plus grand, s'il regarde vers le bas, je parais plus petit »***, *et* ***encore « Si l'adversaire se lève, alors je parais plus grand, s'il se baisse, alors je parais plus petit.*** »). ***Quand on avance, la distance est longue, quand on recule la distance est courte*** (*Cette phrase peut se comprendre ainsi : quand l'adversaire avance vers vous, la distance lui semble très grand ; quand, au contraire, vous le harcelez, il ne peut pas reculer suffisamment.)* ***Ni une plume, ni une mouche ne peuvent se poser sur mon corps*** *(Cela signifie qu'on est sensible au moindre poids et que celui-ci provoque un déplacement.)* **L'adversaire ne me comprend pas, mais moi je le comprends** *(Cela signifie que l'adversaire ne peut anticiper aucun de vos mouvements, mais pour votre part vous savez où il se tient)."*

C'est le niveau où le corps est actif, c'est celui de l'activité propre, du corps propre et de la transformation du rapport au monde.

Huitième degré. Toutes les applications martiales et leurs variantes sont concevables et s'associent à la pratique. Les mouvements deviennent pour celui qui observe comme une belle chorégraphie, comme une spendide calligraphie. Dans le traité de Wang Tsung Yueh il nous est dit : ***"Céder"*** *(Tsou)* ***c'est être souple (Jou) quand l'adversaire fait montre de "dureté"*** *(Kang)*; ***"adhérer"*** *(Nien)* ***c'est suivre l'adversaire. Si celui-ci est rapide, je suis rapide; s'il est lent, je suis lent. Bien qu'il y ait des milliers de situations différentes, le principe est toujours le même."***

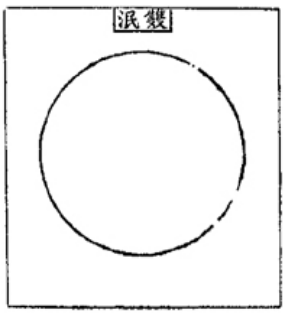
Après avoir appris les techniques, on pourra arriver à la compréhension de l'énergie *(Tung Chin)*. Mais seule une pratique longue, constante et détachée de toute finalité nous permet d'arriver à cette compréhension.

Toutes les étapes sont acquises tant au niveau de la gestuelle que de la mise en application des applications martiales, de sorte que vous serez équilibré comme les plateaux d'une balance et que vos mouvements res-

sembleront à un ballon qui se meut en tous sens. À ce niveau de pratique l'adage propre aux pratiques internes prend ici tout son sens : ***"une force de quatre onces l'emporte sur une de mille livres***". Celui qui atteint ce niveau est un combattant sans rival.
C'est le niveau où l'action est perceptible par le spectateur. On nomme cette étape traces de l'activité.

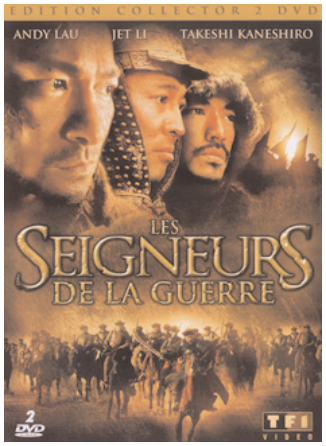
Neuvième degré. Ce degré est celui de l'expression libre des mouvements. La forme redevient ouverte. Pour exprimer cet état le traité de Wang Tsung Yueh nous dit : ***"Après avoir atteint ce résultat, plus on s'exerce, plus on devient habile. Si vous étudiez en silence et évaluez attentivement, vous obtiendrez ce que votre cœur désire."*** Le principe fondamental est maintenant de s'oublier et de suivre l'autre. On tend vers ce que le chinois nomment le "Wu Wei" (*l'absence de toute manifestation*).
Cette étape est celle de la signification de la pratique de l'art martial.

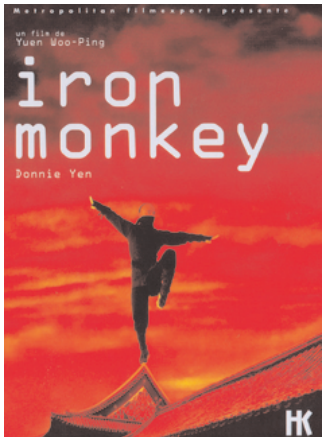
Dixième degré. On n'a plus conscience d'exécuter des mouvements. Cette étape est la plus rigoureuse, c'est le retour au **Wu Wei**. L'action disparaît au profit d'une présence. Toute intention a disparu et seul le moment présent subsiste.
Cette étape n'est généralement pas répertoriée dans la pratique, on s'arrête généralement au neuvième degré.



Beaucoup de ceux qui pratiquent les formes libres pensent que ce qu'ils font est comparable à cette dixième étape. Bien souvent, ils sont à l'extrême opposé. Que les pratiquants y réfléchissent.

DVD de la rentree





Nous avions parlé dans la Lettre 4 et 5 des "**Seigneurs de la Guerre"**, film grand gagnant des **Golden Horse Awarsds** aux **Asian Film Awards** et aux **Hong Kong Awards** 2008. Le film sort en DVD sous deux versions : format cinéma "1h53" et version longue "2h07".

Autre film paru cet été en DVD "**Iron Monkey**"; avec le producteur/scénariste Tsui Hark et le réalisateur Yuen Woo-Ping. Le film est sorti en 1993 avec pour acteurs principaux : Donnie Yen, Yu Rongguang. C'est un film culte que tous les connaisseurs attendaient dans une version autre que cantonaise et sous-titré mandarin.

Cours et ateliers

Depuis 1979 l'association propose le Tai Chi Chuan, du Qigong et du Bagua zhang sur le Grand Ouest.
Introductrice des styles de Tai Chi Chuan : Chen, Sun, Wudang et Yang et du Bagua zhang.
Introductrice pour la France du Qigong.

Le professeur principal est diplômé :
1981 "**Fédération Française de Tai Chi Chuan**",
1992 "**World Taiji Boxing Association**",
2005 "**l'Université des Sports de Pékin**".

Rentrée à partir du Lundi 14 Septembre

Cours à : Dol-de-Bretagne – Rennes – Saint-Malo. [***Groupes associés*** : (*MPT Harteloire & Misogi)* Brest – Châtellerault – Nantes – Plélan – (*La Maison Bleue)* Rennes].

• Dol-de-Bretagne : Tai Chi Chuan et Qigong

Lundi de 9h 30 à 11h, salle des Petits Dragons (*dans le haut de la place chateaubriand à coté du fleuriste*)
Lundi de 18h à 19h 15 et de 19h 15 à 20h 15, salle de danse de la MJC.
Samedi de 9h à 12h 30, salle des Petits Dragons.

• Rennes : Tai Chi Chuan, Qigong et Bagua Zhang

Mercredi de 17 H à 18h 20 et de 18h 30 à 19h 50
Vendredi de 18 H à 19h 20 et de 19h 30 à 21h 00

Gymnase L. Bobet – 15 bis, Bd du Portugal – 35000 RENNES

• Saint Malo : Tai Chi Chuan et Qigong

Mardi de 20h à 21h 20
et le Jeudi de 20h à 21h 20
Salle de la Gentillerie – 124, Bd du Rosais – 35400 Saint Malo

Informations diverses

• **Pratique** (*mini-stage*) **et démonstrations** les 12 et 13 septembre dans le cadre de **VitalSport** au **Décathlon de Betton**.

• **Porte Ouverte** prévue le vendredi 18 Septembre au Gymnase du Portugal, la ville a déprogrammée notre rentrée pour attribuer la salle à une organisation religieuse.
Notre porte ouverte sera proposée le 25 Septembre de 18 H à 19 H 15 (*démonstrations - explications*) et est suivie par l'**Assemblée générale** de 19 H 30 à 20 H 30.

• **Handicap International** - Démonstration : Place Hoche à Rennes le 26 Septembre à 11 H.

• **Séminaires en Chine du 10 au 25 Avril 2010** - Deux parties : région du **Wudang shan** (*région du Hubei près de la ville de **Wudang shan***) et **découverte** et pratique à Pékin.

(Informations et inscriptions : contact@taiji-bagua.com)

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