

Complémentarité entre la “présentation moderne” de la pratique à deux présentée dans les instituts de sports et le document est extrait du l’ouvrage de **Yearning K. CHEN**.

## RÈGLES POUR LA PRATIQUE DU SAN SHOU

### 1) SONG : Décontracter - Relâchement

Il faut se décontracter pour vider le corps de toute tension musculaire ; la pensée doit rester active.

### 2) ROU : Doux et souple

Le corps ne doit n’avoir aucune raideur ni aucune mollesse.

Par ce relâchement, les systèmes musculaires, tendineux et liquidien développent de l’efficacité, sans dépense excessive d’énergie.

### 2) YUAN : Rondeur

Des pieds à la tête, chaque articulation doit être en mouvement par une action circulaire.

### 4) QI : La force vitale - l’énergie

Le Qi , dans la pratique du Tai Chi Chuan et du San Shou en particulier, assorti aux techniques taoïste, utilise l’art du « Dao Yin ». Le Qi guidé vers vers le Dantian inférieur (« champs de cinabre ») et dans tout le corps, se transforme et exprime la circulation de l’énergie. Par cette pratique la force interne se développe naturellement.

### 5) CHEN : Enraciner

Lorsque le Qi est correctement utilisé, à partir du Dantian inférieur (« champs de cinabre »), il descend jusqu’au pieds pour prendre racine au point 1 du Rein appelé « Yong Quan » ou « source jaillissante ou bouillonnante ».

Si le Qi circule correctement, le corps est stable, fermement enraciné et ainsi le haut du corps est libre de se relâcher totalement.

### 6) QING : Léger et doux – LING : Agile et vif

Les classiques du Tai Chi Chuan disent : « Quatre liang (*once chinoise*) déplacent mille jin (*livre chinoise*) ». Ce qui signifie que lorsqu’on travaille avec un partenaire, on ne pose pas même l’équivalent de quelques grammes, et de la même manière, lorsqu’on reçoit la force du partenaire, on n’en n’est affecté aucunement.

Celui qui utilise une force dure, comparable à celle utilisé dans les Arts Externes, non seulement va à l’encontre de la principes du Tai Chi Chuan, mais perd toute son efficacité. Laisser agir une force physique trop rude stoppe la souplesse.



