



Les 5 Composantes du Wudang Tai Chi Chuan et la 6e dimension

"L'expert en Tai Chi Chuan pratique la forme des mains dans le but de cultiver son esprit.

Il pratique l'épée afin de nourrir le Qi

Il pratique le sabre dans le but de renforcer sa détermination

Il pratique la lance afin d'augmenter sa sagesse

Il pratique la force interne (Nei Gong) dans le but de développer le Jin (pouvoir de concentration).

La forme des mains est la fondation pour l'usage efficace des armes.

Si la forme des mains est habile, alors rien n'ira de travers. "

CHENG Tin Hung

Alors que la majorité des écoles n'enseignent la forme des mains du Tai Chi que pour ses bienfaits réputés sur la santé, le système est incomplet sans les enseignements de tous les composants suivants :

1. Forme des mains (Tai Chi Chuan)

Parmi les cinq composants, la forme des mains est la plus connue. Cependant, la connaissance de la forme des mains seule est insuffisante pour une compréhension complète du Tai Chi Chuan dans son ensemble.

Il y a deux étapes pour apprendre la forme des mains. La première étape est connue sous le nom de forme carrée où les mouvements sont appris de manière simplifiée et séquentielle. Ce n'est que lorsque l'élève aura acquis une compréhension suffisante de cette méthode simplifiée qu'il sera autorisé à passer à la forme arrondie, plus complexe, qui comprend les mêmes mouvements que la forme carrée, mais qui est exécutée de manière plus fluide et de manière circulaire. La forme carrée est comparable à l'écriture en lettres majuscules, tandis que la forme ronde est comparable à l'écriture cursive.

Les mouvements de la forme des mains suivent une séquence définie qui ont tous une application de légitime défense. Grâce à la pratique lente et douce de la forme des mains tout en se concentrant sur les mouvements, l'avantage obtenu sera la tranquillité d'esprit, la relaxation du corps et une respiration améliorée, pour n'en nommer que quelques-uns.

Parmi les différentes formes, nous avons :

- La forme courte, carrée, ronde et en miroir
- La forme longue de 119 mouvements, carrée, ronde, en miroir et inversée
- La forme courte avancée (dite de compétition)
- Une forme simplifiée pour les cours adaptés à un public spécifique (création)

2. Poussée des mains (Tui Shou)

Le but de la « poussée des mains » est de nous aider à nous entraîner à des méthodes faisant appel à des techniques visant à détruire l'équilibre de notre adversaire, augmenter notre sensibilité et également à améliorer notre temps de réaction. La pratique de la « poussée des mains » est une composante essentielle de la pratique des techniques d'autodéfense du Tai Chi Chuan.

3. Autodéfense / Légitime défense (San Shou)

Après avoir atteint un certain niveau en « poussant les mains », nous pouvons alors commencer à apprendre les techniques d'autodéfense. Les étudiants trouveront que l'application martiale des techniques appliquées est souvent très différente de la façon dont elles sont exécutées dans la forme des mains. Ceci est dû au fait que les mouvements martiaux ont été modifiés pour pouvoir être interprétés dans cette forme-là. Il est impératif que nous pratiquions avec un partenaire si nous voulons développer notre capacité à utiliser ces techniques de manière défensive et efficace. Plus notre pratique est réaliste, plus nous serons en situation réelle de nous défendre de manière résolue.

4. Armes

Les trois armes utilisées dans le Tai Chi sont le sabre, l'épée et la lance. Les armes sont généralement enseignées après avoir atteint un niveau de compétence suffisant en forme des mains (1), en poussée des mains (2) et en techniques de légitime défense (3). L'entraînement de ces trois armes procure au corps des bénéfices supplémentaires en profondeur allant au-delà de ce que l'on obtient uniquement dans la pratique de la forme des mains. (voir la citation de Cheng Tin Hung en introduction).

La forme des armes se pratique de manière traditionnelle et en miroir. Elle se pratique soit seul, comme pour la forme des mains, soit avec partenaire en duo.

5. Force interne (Nei Gong)

La Force Interne peut être décrite comme une méditation associée à un exercice. Bien que nous nous concentrons sur le maintien d'un état d'esprit tranquille, nous maintenons simultanément des postures définies ou des mouvements répétés et destinés à améliorer notre santé, notre force vitale et à donner à notre corps une bonne coordination plein d'énergie.

Les exercices de la Force Interne du Wudang Tai Chi Chuan (Nei Gong) consiste en 24 exercices répartis en deux sections : 12 yin et 12 yang.

Ils ont des bénéfices d'ordre thérapeutique et méditatif, de maintien et de l'amélioration de la condition physique et d'autodéfense. À bien des égards, les exercices du Nei Gong en font un d'entraînement plus efficace et plus exigeant que la forme des mains.

Ils ne sont enseignés qu'aux étudiants expérimentés ayant 'passé la porte' et sont gardés loin des regards extérieurs... même à l'heure d'internet et du clic facile.

6. Philosophie chinoise

Pratiquer, sans faire le lien entre les techniques, les termes utilisés et le champ sémantique, est incomplet si on ne fait pas référence des études à la philosophie et l'art de vie.

Chaque mot, chaque expression utilisée a un sens profond, ancré dans l'histoire, la géographie, la culture, l'art, la cosmogonie, et les éléments civilisationnels factuels, légendés ou mythologiques.

Ces aspects sont également enseignés aux plus avancés. Ils font le pont et le lien entre toutes les composantes du vaste corpus du Wudang Tai Chi Chuan ; ce qui en fait un système complet et unique.

Bruno Degaille

Instructeur Supérieur (Niv. 6 Practical Tai Chi Chuan International)

Formateur des animateurs sportifs ∞ Sinisant et Consultant Culturel