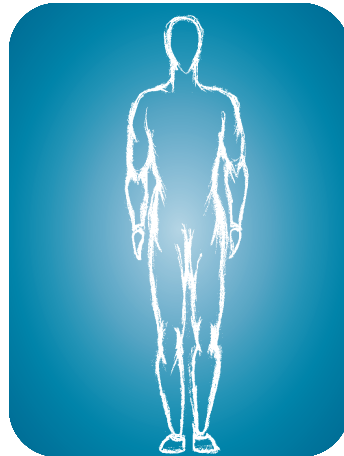


Les Secrets du vieux Maître

Entraînez votre énergie interne

Les bénéfices que l'on peut obtenir d'une pratique régulière du tai ji quan peuvent se développer selon deux axes majeurs : d'une part, l'amélioration de l'état de santé physique et l'équilibre moral en renforçant les principes vitaux, et d'autre part, l'acquisition d'une efficacité martiale particulière grâce à une orientation spécifique de la pratique vers des exercices de tai ji nei gong. Grâce à cette série d'exercices issue du tai ji nei gong, entraînez votre énergie interne dans votre pratique des arts martiaux.

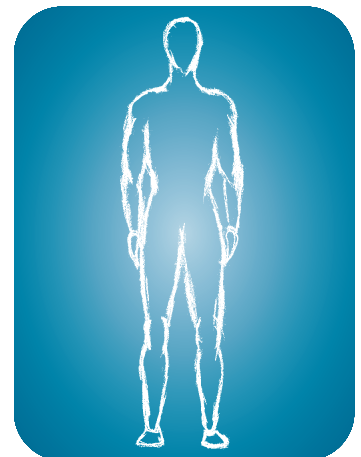


Première posture

C'est la recherche d'un état de tranquillité de l'esprit et d'une détente corporelle appelée posture du *wu ji*. Se tenir debout, le plus naturellement possible, le corps relaxé, l'esprit ouvert et détendu, le regard dirigé vers le bas. Laissez la respiration naturelle se déployer. Une sensation de tiédeur devrait apparaître dans le ventre ou les reins après 15 ou 30 minutes de pratique, il convient alors de débiter la série suivante.

Deuxième posture

Levez le pied droit avec légèreté et posez-le à environ 40 cm sur le côté, les jambes sont un peu fléchies. Enfoncez légèrement les épaules et les coudes, la pensée se déplace dans le *dan tian* (zone autour du nombril) et opère une transformation de la zone tiède du ventre en une visualisation d'un diagramme du taiji (voir 3e posture). La perception auditive se dirige également vers le ventre. Visualisez le taiji 5 minutes.

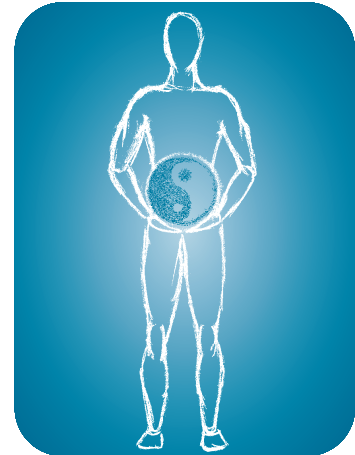


LES PRINCIPES DE BASE DU TAI JI NEI GONG

Placez la pensée au périnée et à l'inspiration, faites une rétraction lente et légère de cette zone vers le haut, recherchez en même temps la sensation que les articulations des épaules et des hanches s'ouvrent. Puis à l'expiration, relâchez l'anus et laissez revenir les articulations des épaules et des hanches à leur position de repos. Pratiquez cet exercice deux fois de suite. Il permet de développer une meilleure coordination et une mobilisation plus globale de l'énergie lors des mouvements de montée (ex: «le coq d'or se tient sur une patte») et de descente du corps (ex: «le serpent qui rampe»).

Troisième posture

Les mains se lèvent lentement sur les côtés, les paumes orientées vers l'intérieur, la main gauche posée sur la droite. Massez ensuite le ventre 36 fois vers la gauche en faisant des cercles de plus en plus grands, ensuite revenir au centre avec 36 cercles de plus en plus petits, vers la droite cette fois.



Quatrième posture

Prendre la «position du cavalier» (*ma bu*) propre à votre style de tai ji quan. A partir de maintenant, et jusqu'à l'avant dernière posture, il convient de dédoubler la pensée du diagramme du taiji visualisé dans le ventre: les paumes se rapprochent du ventre et tiennent un deuxième symbole taiji qu'elles retournent de bas en haut plusieurs fois: la pensée se situe entre les paumes.



Cinquième posture

Les paumes déplacent le ballon du taiji sur les côtés, et le portent alternativement sur le côté gauche, paume droite au-dessus, et le côté droit, paume gauche au-dessus. En même temps, le poids du corps passe d'une jambe à l'autre dans la position du «joueur de pipa» selon votre style (*xu bu*).





Sixième posture

Les mains exécutent le même mouvement de rotation de la sphère visualisée sur les côtés, mais cette fois prenez votre position du «pas de l'arc» (*gong bu*).



Septième posture

Les mains se séparent de manière très proche du mouvement appelé «séparer la crinière du cheval sauvage». Prenez la position *gong bu* sur la droite, la main droite supporte alors la sphère vers la droite, paume vers le haut. Faire le même mouvement des deux côtés.



Huitième posture

Avec la pensée, dédoublez la sphère du taiji en deux plus petites, une dans chaque main; faites une rotation des poignets de manière à les amener sur l'arrière, le corps se penche un peu vers l'avant. Faites ensuite une rotation interne des poignets pour ramener les sphères vers l'avant et les soulever sur les côtés. Le corps se penche un peu vers l'avant (même mouvement que celui qui consiste à déplacer des bols d'eau sans en renverser).



Neuvième posture

En position du cavalier, formez à nouveau une seule sphère, et placez-la sous les paumes dirigées vers le bas, devant le ventre. Imaginez la sphère du taiji immergée dans l'eau: les paumes l'appuient pour l'empêcher de remonter à la surface. Il convient de ressentir cette force qui fait flotter et de la contrôler avec la taille et les lombes.





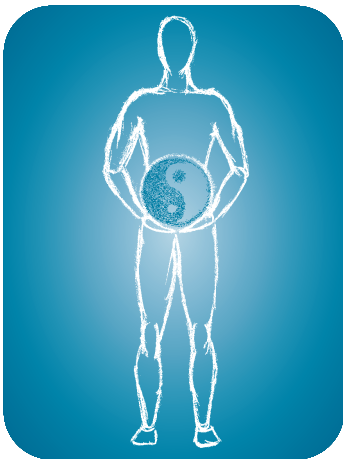
Dixième posture

Cette fois, la sphère s'enfonce dans l'eau, les paumes se placent dessous. Fléchissez les jambes et redressez-vous en soulevant le taiji pour le sortir de l'eau et placez-le au-dessus de votre tête. Puis cherchez une nouvelle fois dans l'eau une sphère et répétez le mouvement. Essayez de ressentir la sphère comme étant très lourde, surtout à sa sortie de l'eau.



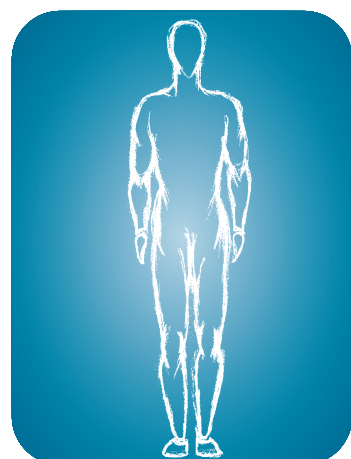
Onzième posture

Toujours en position *ma bu*, tenez la sphère devant votre poitrine et travaillez ensuite au rythme de la respiration. A l'inspiration, imaginez que le volume de la sphère extérieure augmente pendant que la sphère intérieure, dans le ventre depuis le début de l'exercice, diminue de volume. A l'expiration, c'est le travail inverse: la sphère devant la poitrine diminue alors que celle dans le ventre augmente de volume. Dans cet exercice, il convient surtout d'être attentif aux variations dans le dan tian.



Douzième posture

Cette dernière position est celle du retour à la position de Wuji du départ: les paumes se rassemblent devant le ventre, les deux sphères fusionnent en une seule, le ventre ressent une grande plénitude. Après un temps de recueillement les mains s'écartent sur les côtés, le pied droit se rapproche. Cette posture marque la fin de la série et doit être maintenue encore un certain temps.



A PROPOS DE...

Cette série d'exercices propre au tai ji quan est issue de la transmission orale de maître Ma Guo Xiang. L'enchaînement présenté est composé de 12 postures qui s'exécutent à la suite en une quarantaine de minutes. Il est possible de n'en pratiquer qu'une seule, mais il est important de travailler les postures d'ouverture et de fermeture de l'enchaînement.

Une pratique régulière de ces techniques permet de ressentir plus rapidement le qi et ceci de manière assez intense; l'énergie interne est renforcée et le potentiel dans les fajing (sorties d'énergie) est augmenté.