



# La phrase-guide du **Tai Ji Quan**

## «song huo dan dou»

La phrase *song huo dan dou*, qui signifie littéralement, le placement, la mobilité, l'élasticité corporelle et le jaillissement du qi, est un véritable guide pour la progression du pratiquant. Nous commencerons cette étude par les deux premiers termes *song* et *huo*.

La suite de la phrase vous est révélée dans le numéro 4.

par Philippe Raffort



crédit photo : D.R.

S  
o  
n  
g  
  
h  
u  
o  
  
d  
a  
n  
  
d  
o  
u

松  
活  
彈  
抖

### Un résumé de la progression

**A**u sein de la province du Henan, le berceau du tai ji quan, est transmis nombre de phrases sous forme de dictons souvent répétés lors de l'enseignement. Elles sont en fait de précieux indicateurs pour éclairer la pratique si elles sont décodées. Le terme *song huo dan dou* rassemble les différentes qualités de l'énergie du taiji. Son étude peut nous faire appréhender une ligne de progression possible. La grande ligne de la pratique du tai ji quan est d'équilibrer les aspects en extension et en contraction, de réconcilier les modalités yin et yang de l'expression de l'énergie dans notre être.

*En partant du principe que la nature du déséquilibre est celui d'un excès de yang — le yang évoquant ici la fermeté, la partie supérieure du corps, l'extérieur, le superficiel et la périphérie, les tensions, l'hypertonie et l'agitation —, il convient de s'entraîner pour développer des qualités yin telles que la souplesse, la fluidité, la partie inférieure du corps, l'intérieur, la tranquillité d'esprit, dans le but d'avoir une énergie 50 % yin et 50 % yang.*

La méthode développée dans le taiji est d'utiliser des mouvements de manière particulière pour mobiliser l'intérieur du corps. C'est par ce travail subtil, dit interne, que le corps sera par la suite

mis en mouvement. La pratique régulière de l'enchaînement peut contribuer au relâchement et dénouement de tensions chroniques, redonnant ainsi sensibilité et spontanéité. Il est cependant difficile de se débarrasser des tensions car elles peuvent se déplacer et se compenser dans la complexité de la structure corporelle. C'est pourquoi le taijji propose un système d'exercices qui demande le relâchement total de la structure. Pour cela, la recherche d'une mobilité de plus en plus profonde et fine, la variété des figures et leur exécution dans la lenteur sont nécessaires. Par des mouvements d'élévation et d'abaissement, d'ouverture et fermeture, de déplacements dans toutes les directions des bras, on travaille les muscles extrinsèques et les tissus conjonctifs superficiels. Dans ce même temps, des mouvements plus subtils au niveau du buste, de la colonne vertébrale, du bassin et de la ceinture scapulaire, activent les muscles intrinsèques et les couches plus profondes des fascias. L'âme du taijji réside dans le wushu, dans le sens où elle recherche l'efficacité martiale. Sa qualité réside dans le fait qu'elle permet aussi de mieux vivre en harmonie avec soi-



même et les autres. L'énergie du taijji est basée sur la détente et la rotation du *dan tian*. Elle est à la fois empruntée au sol grâce à la consolidation des racines et au développement de l'élasticité des jambes qui se propage de manière spiralée, souple et explosive, et repose également sur la force de la pensée, de la respiration interne et la concentration de l'esprit.

Les deux premiers termes, *fang song* et *ling huo*, sont les fondements de la qualité d'absorption du taijji. Les deux derniers termes, *dan* et *dou*, désignent la capacité d'explosion de l'énergie. Il convient alors d'analyser finement ces mots clés pour obtenir le réel *gongfu* du taijji.

«SONG huo DAN dou»

«SONG huo DAN dou»

### Fang SONG, la détente

Passons maintenant en revue ces différentes étapes. Le passage de l'une à l'autre s'opérant de manière graduelle et différemment selon chacune.

Cette étape est le fondement de l'art du taijji. C'est un processus d'assouplissement de l'ensemble de la structure corporelle et un rééquilibrage des différents segments du corps (nuque, thorax, diaphragme, abdomen et bassin). Les étirements se font dans des directions opposées et en torsion. La détente doit avant tout être celle de l'esprit puis celle du corps; les deux étant étroitement liées. L'entrée dans la pratique doit être la recherche d'un état d'esprit alliant calme et vigilance, emprunt de respect et de sérénité. Le flot des pensées étant atténué, il est plus facile d'induire par celle-ci la détente dans une partie du corps. Un mouvement doit être généré au sein de la tranquillité et le calme, puis conservé dans une action, même explosive. Quand les pensées diminuent, l'esprit se rassemble et la psyché est au repos. Le corps peut alors expérimenter une souplesse, un lâcher particulier, qui donnera une qualité de mouvement marquée par la rondeur, la régularité et une grande vélocité. C'est le préalable à la pratique du taijji. C'est plus ici une combinaison de légèreté et de fermeté dont il est question qu'un simple travail de relâchement. Ainsi en taijji, la jambe doit se déplacer de manière très féline avec un grand contrôle au moment de la prise de contact du sol, ménageant cependant la possibilité de retirer le pied en cas de

### LA PROGRESSION DANS VOTRE PRATIQUE

- Exécution de mouvements circulaires en spirale mobilisant le centre dans la détente.
- Production d'une énergie de type spiralé capable d'étirer dans des directions opposées l'ensemble des tissus conjonctifs et des muscles, libérant ainsi les articulations.
- Allongement et déploiement des fascias permettant l'apparition d'un espace interne, le *peng jing* (l'énergie d'expansion).
- Mobilité de la partie centrale, du tronc, entre la poitrine le ventre et les reins, le haut et le bas, s'empilant et s'éloignant au rythme des mouvements.
- Capacité d'explosion à courte distance, le *doujing* (l'énergie-vibrante) caractéristique du style Chen.



danger, comme si vous vouliez tester la solidité de la glace recouvrant un lac. En fait cette capacité repose grandement sur la stabilité de la jambe d'appui, de la qualité de son ancrage et sa résistance. Le pratiquant doit pouvoir

Philippe Raffort en petit style (*xiao jia*)  
et Imanou en nouveau style (*xin jia*).



Pour vous déplacer, faites comme si vous vouliez tester la solidité de la glace recouvrant un lac.

prendre le temps de mobiliser ses articulations dans un ordre précis, mieux prendre conscience de ses tensions, ses blocages, ralentir certaines parties et en accélérer d'autres afin d'obtenir une synchronisation optimale. Durant cette phase, il doit explorer et développer les relations entre la main droite et le pied gauche, le coude droit et le genou gauche, l'épaule droite et la hanche gauche. De même, il doit construire un lien entre la tête et les mains, les mains et le tronc, le tronc et les déplacements.

*Réaliser cela en chinois se nomme wai san he (études d'alignement des 3 coordinations).*

### Shenfa, la symétrie des axes du corps

Le *shenfa* peut aussi se résumer en un mot : *zheng*, la rectitude. Elle évoque les relations à angle droit entre des verticales et des lignes parallèles. La détente acquise permet d'expérimenter la rectitude dans le maintien des postures en position haute et symétrique dans un premier temps. Puis le pratiquant explorera toutes les positions de jambes de son enchaînement, en s'efforçant de respecter les points clefs du taiji. Ce travail permet entre autres d'accepter de moins lutter contre la gravité par l'abandon, le lâcher vers le sol, allant de pair avec une idée d'un contact avec le ciel par le sommet de la tête. Les muscles chargés de lutter contre la pesanteur (souvent hypertoniques : dos, nuque...) vont se détendre progressivement, partageant davantage le rôle de maintien de la posture avec les muscles profonds et l'ensemble des chaînes fasciales : le tonus et l'énergie ainsi libérés vont pouvoir descendre dans le ventre et dans les pieds. Il conviendrait de travailler les postures au moins une fois par jour, avant de faire des exercices en répétition (*tan shi lianxi*), les poussées de mains (*tui shou*) ou la forme. Les postures de grandes amplitudes doivent être maintenues 10-15 minutes, les positions plus hautes 20-30 minutes.

### Wuji zhuang gong

Le corps droit, avec un niveau de relaxation suffisant, les pieds dans l'alignement des épaules, parallèles ou légèrement ouverts, les bras naturellement relâchés le long du corps, le menton un peu rentré pour détendre les cervicales, les yeux mi-clos, essayez de vous imaginer comme un ballon qui se gonfle avec l'inspiration, vous êtes baigné par le qi ambiant qui est également en vous. Imaginez que tous les pores de votre peau s'ouvrent et qu'une clarté venant de l'univers l'emplit. Vous devenez rayonnant, toutes les articulations du corps se relâchent et s'ouvrent, votre corps se fond alors avec le milieu.



Recherche du placement des segments du corps.

### Tai ji zhuang gong

Prenez les postures du «poing du vajra\*», le premier mouvement de l'enchaînement, maintenez-la quelques minutes, puis commencez à ajouter un travail de la pensée comme suit : imaginez que vous dessinez le diagramme du taiji sur vous entre le ventre et la poitrine ; partez du bas à droite, remontez en cercle jusqu'à la droite de la poitrine, redescendez en cercle vers le côté gauche du bas-ventre, puis remontez vers le côté gauche de la poitrine en faisant un «S» pour changer de direction, et redescendez sur le côté droit du bas-ventre. Vous pouvez ensuite faire suivre ce mouvement intérieur avec les mains. Après quelques minutes, vous pouvez imaginer être au centre d'une sphère : le haut du corps se transforme en un souffle rouge, la partie inférieure en un souffle bleu, les deux souffles se mettent en mouvement comme dans le diagramme du taiji.



Postures du poing du vajra.

Cet exercice aide à ressentir les deux directions dans la mobilisation de l'énergie.

### Xiéxing zhuang gong



Maître Chen Pei Shan

Prenez la posture dérivée du mouvement *xiéxing* de l'enchaînement, d'abord en position haute, les pieds à la largeur des épaules, les yeux mi-clos, la main droite en tranchant se place sur la ligne médiane, les doigts à hauteur du nez, la main gauche à partir du côté du corps passe à l'arrière à la hauteur des points *mingmen* et se forme en crochet, le corps s'assoit un peu. L'idéal étant de pouvoir travailler les jambes fléchies presque à 90°. Il est possible d'accompagner la posture par l'émission interne de sons tels que: «he» et «xu» à l'expiration, «xi» et «chui» à l'inspiration. Avec la pratique, le souffle fin yang va s'élever et le souffle plus dense va descendre emplir les racines.

Chen au début du siècle, le tai ji quan n'est autre que la méthode d'étude de l'enroulement spirale de l'énergie. Le développement de l'énergie spiralee, *chansijing*, est le thème de cette étape, le pratiquant se concentrant davantage sur les mouvements internes qu'externes.

Il convient de s'intéresser finement à l'intervalle entre deux techniques pour éviter de couper l'énergie et pour que les mouvements soient disjoints. C'est en rétablissant un lien subtil dans les transitions d'un mouvement à l'autre, comme par exemple la fin de la poussée qui précède le simple fouet, que peu à peu se reformera un lien plus interne entre les méridiens, les fascias et les types d'intentions concernés pas ces deux mouvements. Le but étant qu'à l'extérieur comme à l'intérieur, chaque mouvement



Pratique des tui shou (poussées de mains).

*Dans cette étape, les mouvements sont toujours exécutés dans la rondeur. L'amplitude des cercles diminue cependant, c'est l'étape du travail sur l'énergie interne, le neijing. La respiration aidera à harmoniser l'intérieur et l'extérieur, notamment la respiration ventrale inversée qui est étudiée à cette étape, la liaison de l'intention avec le mouvement est également à intensifier.*

«song HUO dan dou»

靈  
活

«song HUO dan dou»

### Ling HUO, la mobilisation spiralee

**La vitalité, mobilité:** la mobilisation spiralee. Pour Chen Xin, qui fut le premier à mettre en rapport la théorie et la pratique martiale interne dans son traité de base du style



se prolonge dans un autre, un souffle unique traversant l'ensemble de la structure. Durant cette période, il faut ajouter la pratique des tui shou et de l'épée qui développeront encore fluidité et capacité d'absorption. Les tui shou sont des bons révélateurs des problèmes qui peuvent subsister. Ainsi, si lors d'une poussée, l'articulation des hanches ne bouge pas (les fameux *kua*), alors c'est la taille qui va tourner pour dévier l'attaque, mais cela casse l'ali-



gnement avec les épaules qui se trouvent désolidarisées et risquent alors de remonter facilement. Pour éviter cela, on peut par exemple imaginer être comme un chariot monté sur des roulettes avec un roulement à bille bien huilé. A la moindre poussée, il se déplace alors d'un bloc. Par contre, si une roue se bloque, il risque de basculer de ce côté !

## La mise en rotation du dan tian

Dans les arts martiaux chinois, chaque courant a sa méthode pour travailler le dan tian. A travers les postures, la méditation, les mouvements ou les massages, la voie suivie par les pratiquants du taiji est différente : elle s'appuie sur la répétition des mouvements des enchaînements, chaque technique étant composée de nombreux temps qui doivent mobiliser le dan tian différemment (environ 400 pour la forme de base). Le pratiquant doit porter son attention au bas-ventre, opérer une respiration inversée, diriger le

*zhen qi* dans les méridiens gouverneur et conception. Les mouvements horizontaux libèrent le méridien de la ceinture, les mouvements obliques peuvent libérer les autres méridiens. Ce genre de travail est différent de la recherche de la stimulation et de l'éveil de l'énergie yang au sein d'une méditation (faire naître un mouvement au sein de l'immobilité) dans le sens où, ici, le mouvement interne est en harmonie avec celui du corps dans son ensemble. Ainsi les mouvements internes de l'énergie sont liés avec les lignes d'action dessinées lors de l'exécution des techniques (avant-arrière, gauche-droite, oblique, enroulement et déploiement). Ce mouvement du dan tian va générer une sorte de respiration propre à cette partie du corps entraînant un mouvement global de l'entre-jambe, des hanches et du bassin qui semble chalouper, une sorte de respiration du plancher pelvien avec une participation active des muscles releveurs de l'anus propre à faire remonter l'énergie de la terre et éviter la fuite du souffle vers le bas.



souffle interne par la pensée. Le rassemblement du souffle et de l'esprit est le garant d'une grande coordination. Il convient aussi de donner de l'importance aux changements et mouvements de la partie centrale entre la poitrine et la taille : éloignement et empilement de la poitrine et de la taille (*zhe dié*) servent justement à relier les temps entre eux, et se révèlent très bons pour la santé, assurant un massage des organes qui n'en sont que plus irrigués, et renforcent leur élasticité. Les mouvements ascendants et descendants dans le dan tian peuvent favoriser la libre circulation du

Dans cette étape du travail, la mobilité de la région lombaire est importante. L'énergie spiralée est émise par les reins, le souffle de chaque rein mobilise et dirige la moitié du corps qui lui correspond. Le rein gauche émet l'énergie qui retourne dans le rein droit grâce à un léger mouvement de balancement du bassin. La taille finira de bouger de manière serpentine, les jambes travaillant comme des vrilles avec les mêmes sensations décrites dans le *chan si jing* des mains.

Dans les membres supérieurs : la supination de l'avant-bras emmenée par le petit doigt est appelée *sunchan*, l'enroulement de premier type, elle est une énergie afférente qui conduit le contact avec l'autre, du poignet au coude et à l'épaule, puis vers la partie du ventre du côté de la jambe pleine. La pronation dirigée par le pouce est appelée *nichan*, l'enroulement de second type, énergie efférente qui s'origine dans le rein du côté de la jambe pleine, presse jusqu'à l'épaule, le coude, le poignet. Dans cette forme, pouce et petit doigt se rapprochent davantage l'un de l'autre. —