

太极拳 - Taijiquan (Taiji, Tai Ji, Tai Chi)



L'origine du Taijiquan remonte au 17^{ème} siècle, où il était plutôt considéré comme une technique de combat. Aujourd'hui, les mouvements doux et souples de cette discipline sont pratiqués dans le monde entier par les jeunes et les personnes âgées dans un but préventif et méditatif.

Le Taijiquan renforce la force vitale et stimule la circulation sanguine. Il favorise la mobilité, la coordination et l'équilibre. Pratiquée de façon régulière, cette discipline martiale développe notre capacité d'équilibrage et d'enracinement, procurant une sensation de centrage puissante tant pour le corps que pour l'esprit.

Histoire et évolution du Taijiquan

Il existe de nombreux mythes et hypothèses sur la genèse du Taijiquan. L'une des figures légendaires de cet art est le moine taoïste Zhang San-Feng (张三丰) qui, sur la montagne du Wu-Dang, aurait acquis les principes du «combat doux en utilisant la force interne» (Taijiquan) en observant une lutte entre un serpent et une grue.

De manière plus certaine, on considère que le Taijiquan s'est développé à partir des arts martiaux chinois existants. Les sources historiques retracent l'origine du Taijiquan au 17^{ème} siècle et mentionnent le nom de Chen Wang-Ting (陈王廷) comme fondateur du style Chen (陈氏). Quatre styles ou lignées en auraient émergé: le style Yang (杨氏), l'ancien style Wu (武氏), le nouveau style Wu (吴氏), et le style Sun (孙氏).

Au début du siècle dernier, le Taijiquan s'est rapidement répandu dans tout l'Empire du Milieu. Avec le temps, les anciens styles ont évolué. Peu à peu, des mouvements doux et fluides ont remplacé l'aspect martial basé sur la force. Des formes nouvelles et simplifiées ont émergé, telles que la forme en 37 mouvements de Zheng man-Qing (郑曼青) ou la forme en 24 mouvements - aussi appelée la forme de Pékin - dans les années 50, toutes deux dans la lignée du style Yang.

Outre les formes qui mettent l'accent sur l'harmonie, la douceur et la grâce dans leur exécution, le maniement d'armes a conservé sa popularité, tel que dans les formes d'épée, de lance, de bâton long ou d'éventail. Les exercices d'entraînement et de concentration impliquant un partenaire (Tuishou – 推手) ainsi que les combats à deux (Sanshou – 散手) hont aussi leurs adeptes.

En axant la pratique du Taijiquan sur la douceur et sur la fluidité, cette discipline est également devenue accessible aux personnes âgées, voire aux personnes fragilisées physiquement. La pratique du Taijiquan est de plus en plus étudiée pour ses effets préventifs, ainsi que dans le traitement des maladies chroniques et dégénératives.

Malgré la diversité de transmissions et de pratiques du Taijiquan, tous les styles observent des principes communs, tels que décrits dans les écritures anciennes. Les caractéristiques propres à chaque style résultent de différences d'interprétation, ainsi que de la pondération et de la mise en pratique de ces principes. Les cinq styles principaux de Taijiquan sont brièvement décrits ci-dessous:

Le style Chen

En termes d'ancienneté, c'est le style Chen qui est mentionné en premier. Ce style se distingue entre autres par la fluidité des transitions entre des mouvements lents et des mouvements plus rapides et explosifs. Entre autres, les exercices de base du mouvement en spirale (Chansi-Gong – 缠丝功) et la position immobile (Zhanzhuang-Gong – 站桩功) jouent un rôle majeur dans ce style.

Le style Yang

C'est l'un des styles les plus répandus et les plus populaires du Taijiquan. Le style Yang a été développé par le maître Yang Lu-Chan (杨露禅) sur la base du style Chen. Ce style se caractérise par des mouvements fluides harmonieux et doux.

L'ancien style Wu, également connu sous le nom de style Hao (郝氏)

Ce style est dérivé du style Yang et a été fondé par Maître Wu Yu-Xiang (武禹襄). L'ancien style Wu se caractérise par des pas courts et élégants et des mouvements rapides avec des mouvements alternés d'ouverture et de fermeture des bras.

Le nouveau style Wu

Le nouveau style Wu est également né du style Yang et a été fondé par Maître Wu Quan-You (吴全佑). Ce style se caractérise par des positions de base compactes, naturelles et détendues, ainsi que par un flux de mouvements fluides et des exercices de partenaires doux qui ont pour objectif d'aiguiser les sens.

Der Sun-Stil

Il est le plus jeune des styles de Taijiquan traditionnels, nommé d'après le Maître Sun Lu-Tang (孙禄堂). Né du nouveau style Wu, le style Sun intègre des éléments d'autres disciplines de boxe chinoise comme le Xingyiquan (形意拳) et Baguazhang (八卦掌). Ce style se caractérise par des changements de position dynamiques et un travail de jambes rapide.

La philosophie du Taijiquan

Dans la philosophie taoïste, le terme «Taiji» (太极) se réfère à l'émergence concrète de l'univers, à la rencontre du ciel et de la terre. De cette perspective, «Taiji» est synonyme d'accomplissement, d'élévation.

De façon plus littéraire, le terme «Taiji» peut être traduit par «poutre faîtière», autrement dit la poutre la plus haute de la maison, qui porte et unit les deux pans du toit. Dans le monde occidental, le Taiji est également connu par sa référence au symbole du «Yin Yang». Il symbolise de manière illustrative le lien harmonieux et la dynamique vitale des forces opposées, complémentaires et interdépendantes du Yin (阴) et du Yang (阳). «Quan» (拳), en revanche, signifie «le poing», ce qui évoque le lien de cette discipline avec les arts martiaux. En outre, ce signe indique également qu'avec la pratique, cette forme de combat peut mener à un sentiment d'unité harmonieuse du corps et de l'esprit.

Mode de fonctionnement du Taijiquan

Le fait que l'activité physique ait un effet positif sur la santé est connu de longue date: en effet, le célèbre «Classique interne de l'empereur Jaune» (Huangdi Neijing – 黄帝内经) en fait déjà mention. Une efficacité particulière est attribuée à l'interaction entre l'alignement du corps, le mouvement et la respiration consciente.

Une pratique régulière de Taijiquan favorise non seulement la détente et la mobilité, mais influence également le système nerveux, la respiration, la circulation, la digestion, ainsi que de nombreux processus métaboliques. De nombreuses années d'expérience et de recherche scientifique confirment l'effet positif du Taijiquan sur l'organisme humain.

Conçu à l'origine comme un art martial, le Taijiquan est aujourd'hui principalement pratiqué comme un entraînement d'exercices doux et méditatifs, avec pour objectif de favoriser le bien-être physique et mental. L'aspect martial de cet art est perceptible surtout dans les exercices avec partenaire (Tuishou), qui peuvent également être considérés comme un entraînement permettant d'aiguiser l'attention.

Le Taijiquan et la méditation

Dans la méditation, un état de vide interne, de silence et de vigilance spirituelle est cultivé. Comment une technique telle que le Taijiquan, qui prône le mouvement perpétuel, peut-elle mener à un état de méditation profonde? Dans la philosophie taoïste, les principes du yin et du yang jouent un rôle déterminant. Le yin et le yang sont certes des pôles opposés, ils sont également interdépendants. L'un n'existerait pas sans l'autre. Le corps et l'esprit peuvent également être considérés comme deux polarités complémentaires. La pratique du Taijiquan mène à la diversité, à la profondeur et à l'harmonisation des pôles. Par exemple, au fil du temps, la perception du pratiquant se modifie, passant de la conscience du déplacement externe dans l'espace à des changements subtils à l'intérieur de son corps, jusqu'au calme intérieur qui forme la base de tous les mouvements. La détente et le mouvement, l'équilibre et le changement, la perception et l'expression sont des concepts clés qui peuvent être vécus dans la pratique du Taijiquan de manière très concrète et compris dans un sens global.