

Taiji quan
art martial
technique de longue vie

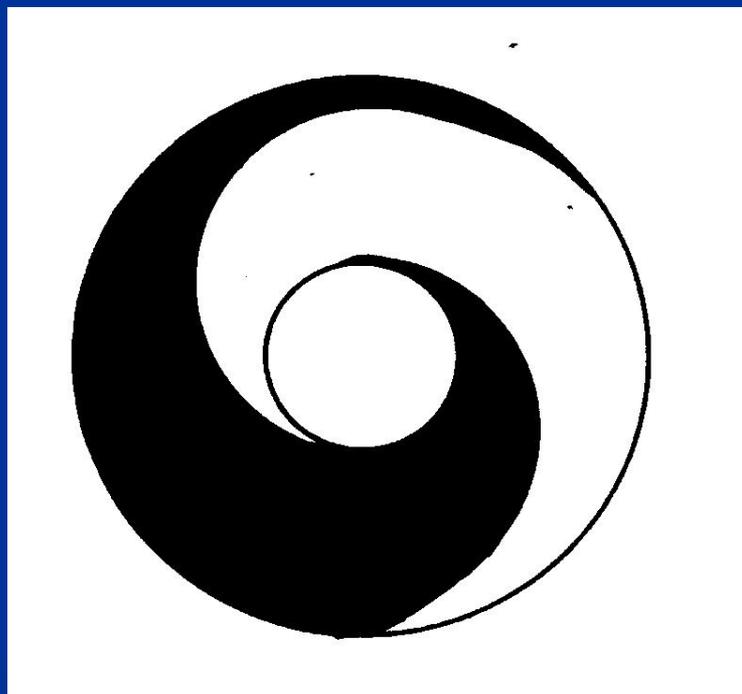
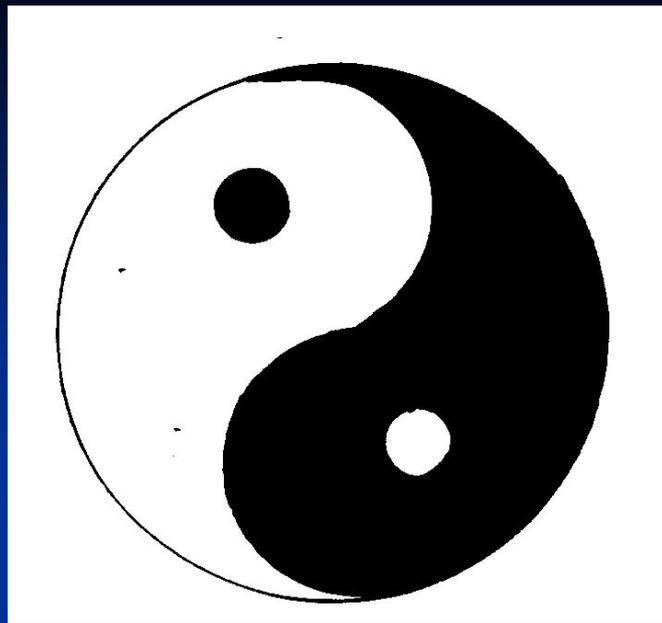
Catherine Despeux

Institut National des Langues et
Civilisations Orientales

Qu'est-ce que le Taiji quan

- Un art martial
- Un art d'entretien de la sante et de longévité
- Un art de culture de soi
- Un art de connaissance de soi

太極拳



Origines légendaires et historiques

- Remonterait à un taoïste du nom de Zhang sanfeng du mont Wudang
- Remonterait à la famille Chen du village de Chenjia gou dans le Henan
- Remonterait à la famille Yang de Yang Luchan

张和玉
张和玉(张和玉)画
张和玉(张和玉)画









Origine historique: Chenjiagou



Cinq styles de Taiji quan

- **1. Style Chen**, lui-même divisé en style ancien, petit style, style nouveau
- **2. Style Yang**, avec petit enchaînement, moyen enchaînement, grand enchaînement
- **3. Style Li/Wu/Hao** de Li Yixu ou Wu Yuxiang ou Hao Weizhen
- **4. Style Wu** de Wu Jianquan, avec trois sous-courants
- **5. Style Sun**

Lignée des maîtres du style Chen

- Chen Wangting (1580-1660)
- Chen Changxing (1771-1853) Yang Luchan
- et Chen Youben (ca. 1800) (14^e génération)
- Chen Qingping (1795-1868): style Zhaobao (neveu de Chen Youben)
- Chen Xin ou Chen Pinsan (1849-1929): 16^e génération, petit-fils d'un frère de Chen Youben
- Chen Fake (1887-1957), arrière petit-fils de Chen Changxing: crée le nouvel enchaînement (xinjia)

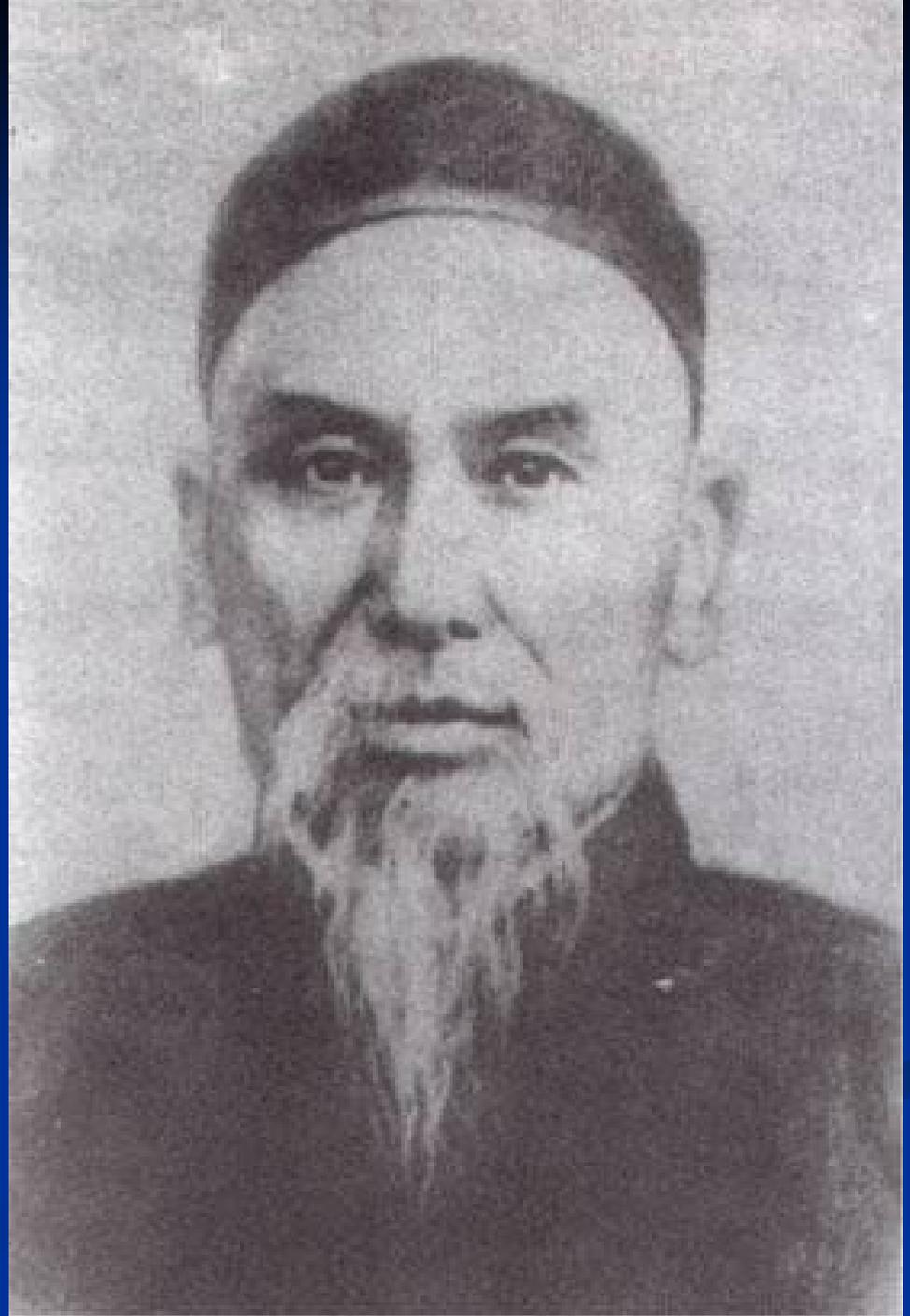
Chen Changxing
(1771-1853)
Enseigne à Yang Luchan



Yang Luchan (1799-1872)

apprit la « longue boxe en trente-deux postures de Song Taizu »
(Song Taizu sanshier lu
changquan 宋太祖三十二路長拳)

Etudie à Chenjiagou avec Chen
Changxing



Yang Banhou, fils de Yang Luchan



楊氏太極拳第二代傳人—楊班侯

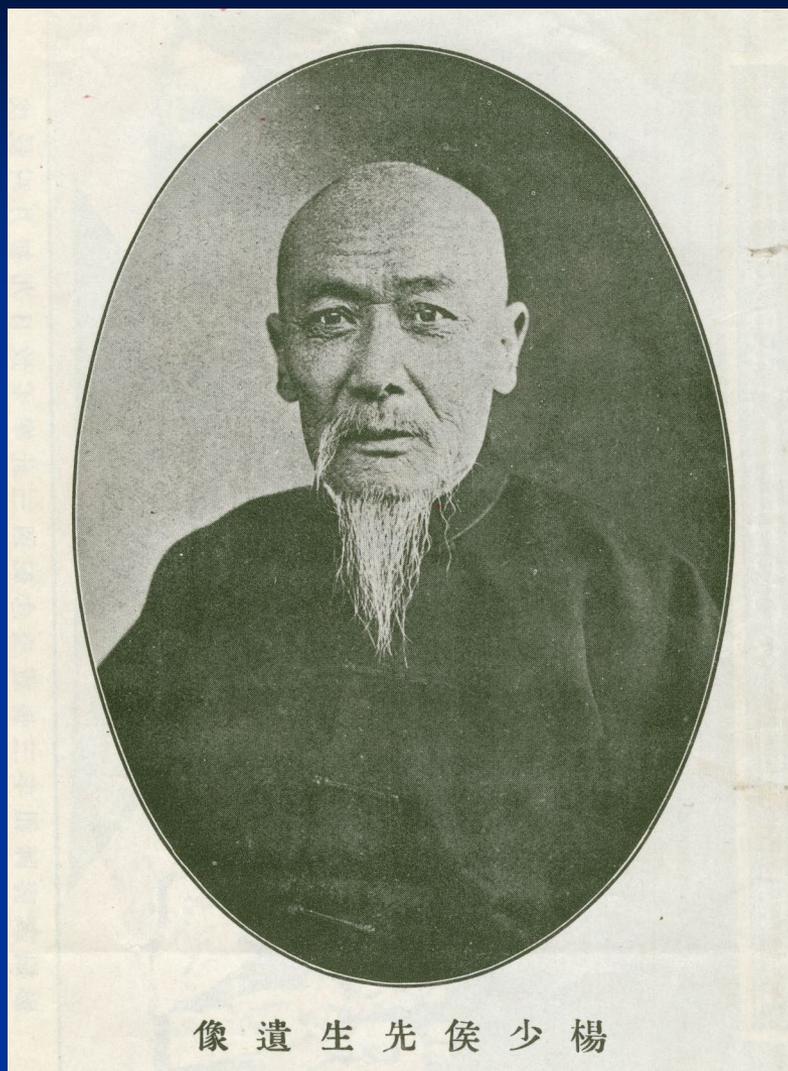
Yang Banhou (1837-1892)

Yang Jianhou, un fils de Yang Luchan



楊健候先生遺像

Yang Shaohou
Fils de Yang Luchan



Yang Chengfu, le promoteur du Taiji quan



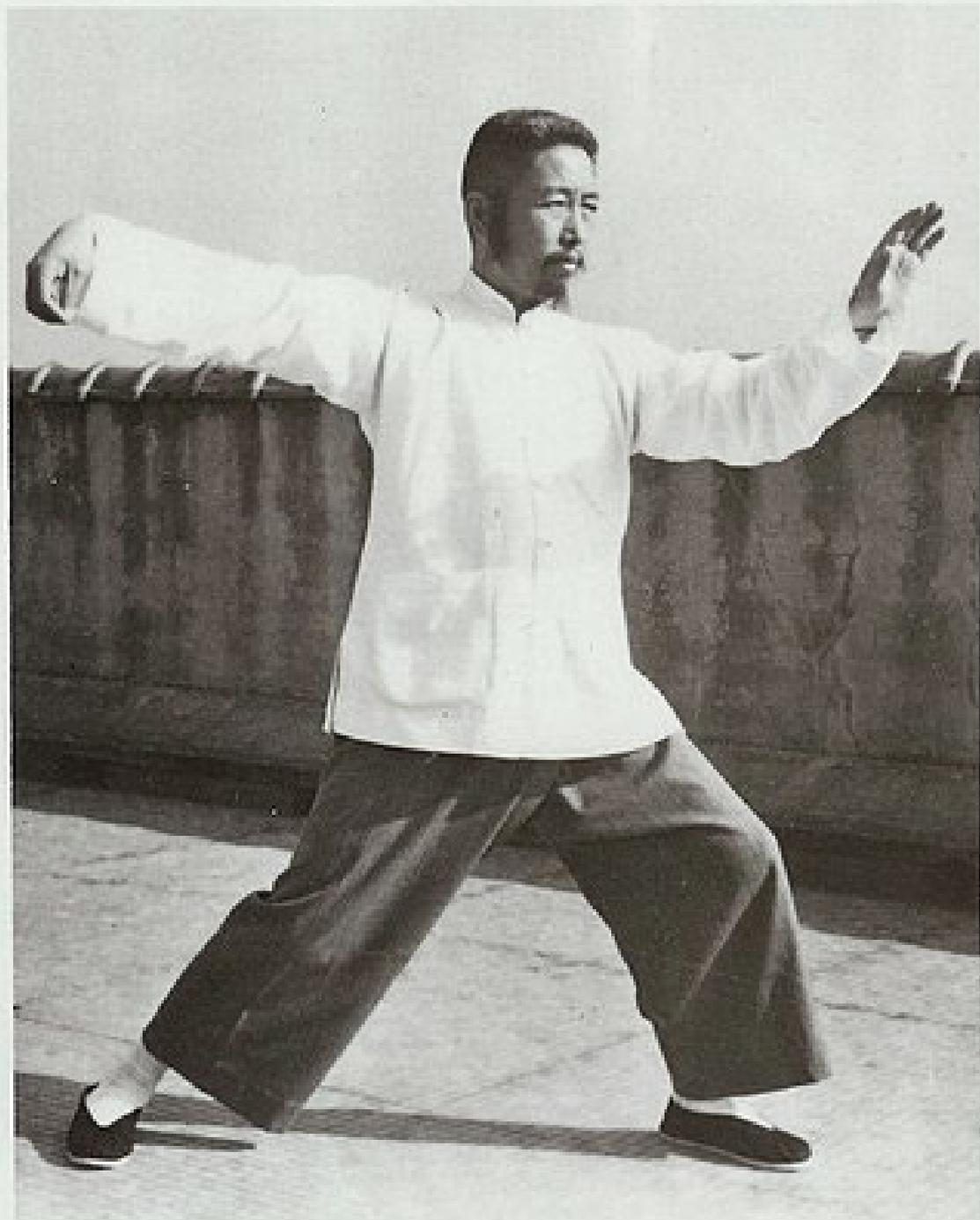
楊澄甫先生

Zheng Manqing

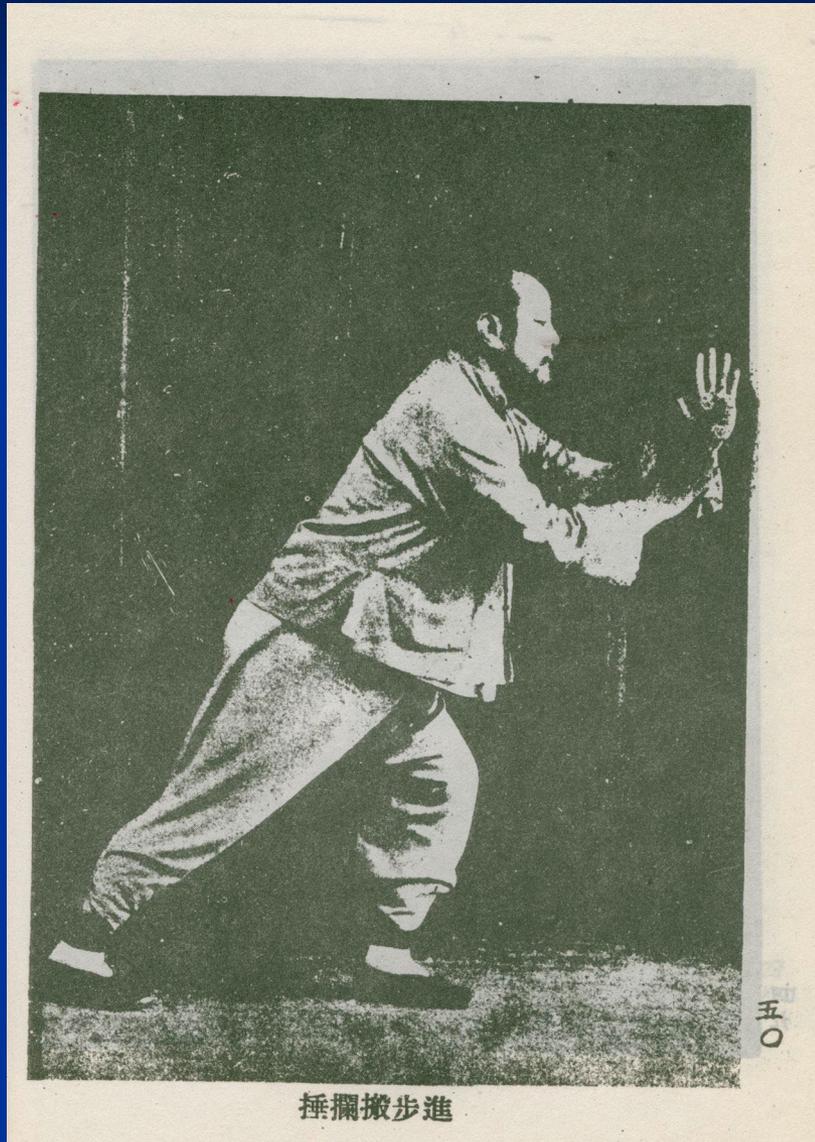
(1902-1975)

Disciple de Yang
Chengfu

(1928-1935)



L'école Wu et Wu Jianquan



Wu Gongyi

et

Wu Gongzao

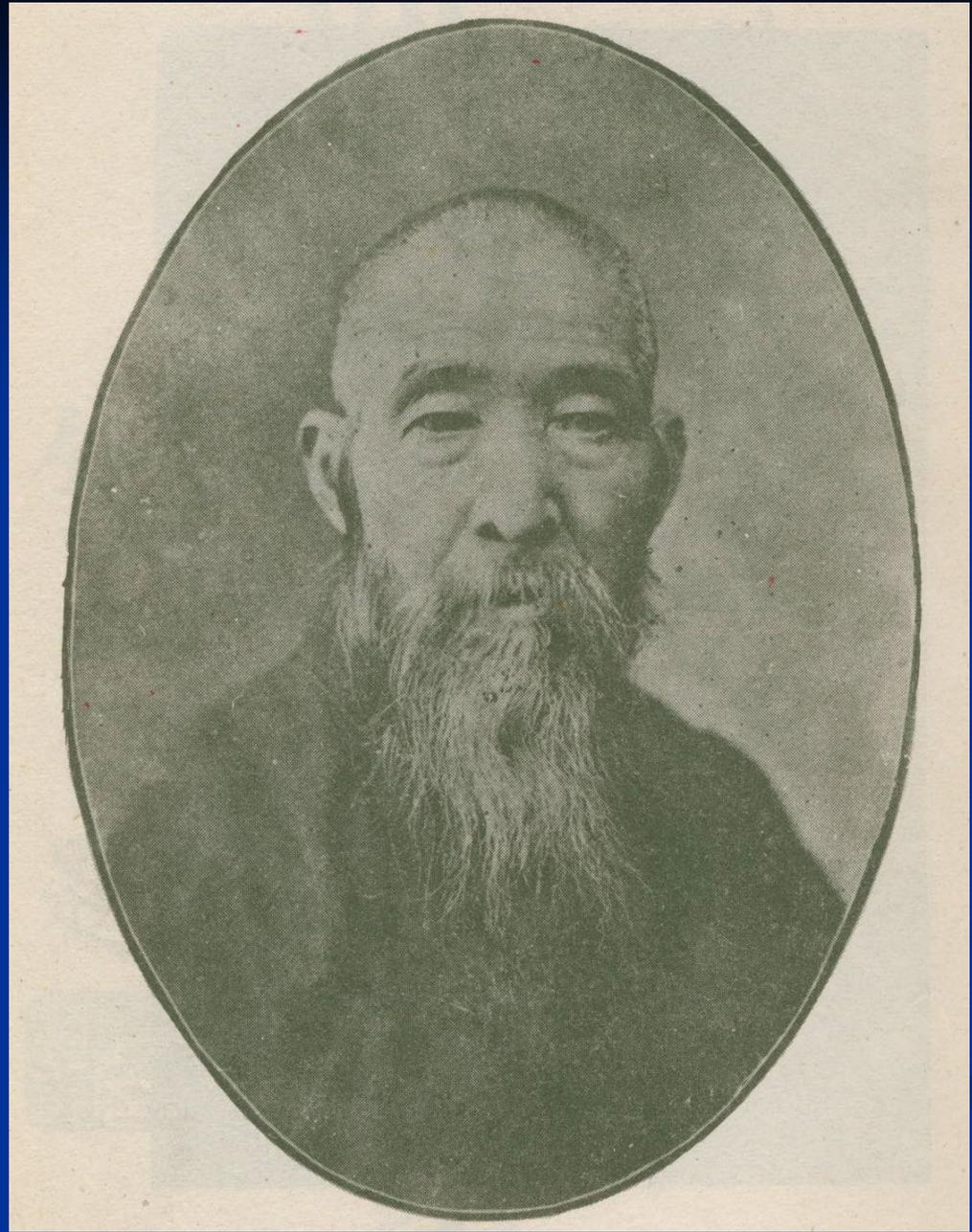


相肖生先儀公吳



相肖生先藻公吳

Sun Lutang



Le Taiji quan est

- Un travail sur le corps
- Un travail sur la respiration
- Un travail sur le qi
- Un travail sur l'esprit et le cœur (xin)

Notre connaissance du corps

- Le corps est perçu à travers nos organes des sens, mais aussi notre imagination et le savoir que l'on nous a inculqué.
- Ce conditionnement est tributaire de la culture dans laquelle on vit et des informations extérieures qui nous en sont données
- Il dépend aussi de la façon dont nous ingérons ces connaissances et les transformons pour les faire nôtres.

圖勢

懶扎衣出門架子，變下勢雲步單鞭。對敵若無胆向先，空自眼明手便。

金鷄獨立顛起，裝腿橫拳相兼。搶背臥牛雙倒，遭着叫苦連天。



探馬傳自太祖，諸勢可降可變。進攻退閃弱生強，接短拳之至善。

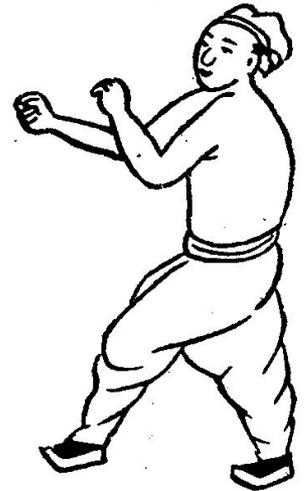
拗單鞭黃花緊進，披挑腿左右難防。搶步上拳連劈揭，沉香勢推倒大山。



Quanjing de Qi Jiguang

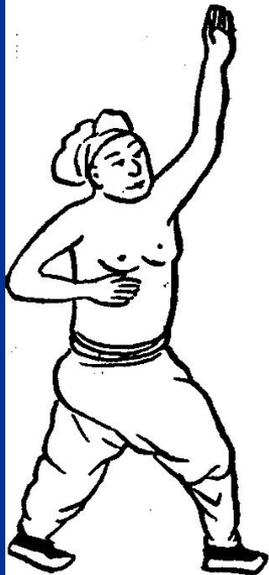
七星拳手足相顧，挨步逼上下隄
籠。饒君手快脚如風，我自有攪衝
劈重。

倒騎龍詐輸佯走，誘追入遂我回
衝。任伊力猛硬來攻，怎當我連珠
砲動。



懸脚虛餌彼輕進，二換腿決不饒
輕。趕上一掌滿天星，誰敢再來比
並。

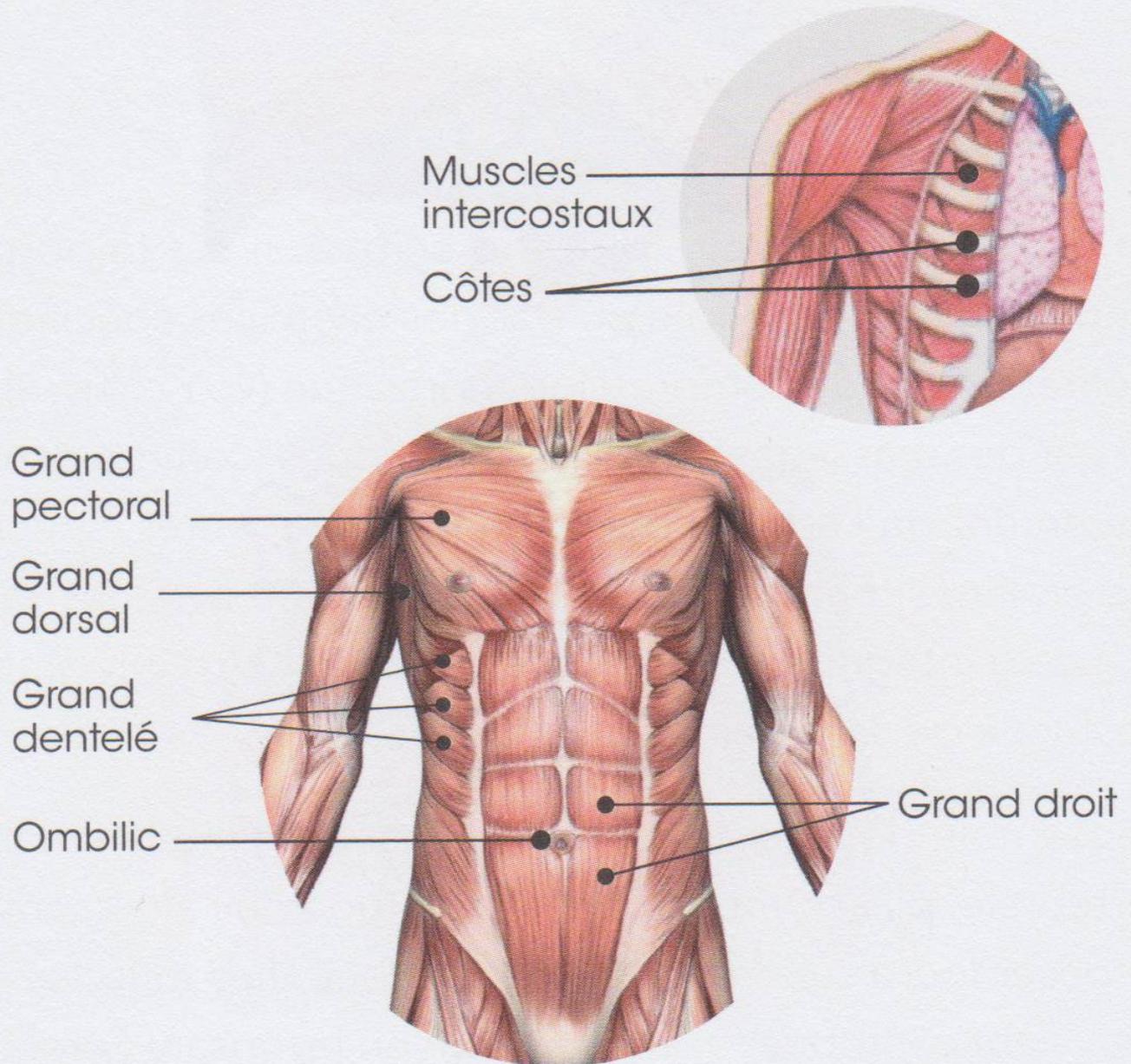
邱劉勢左搬右掌，劈來脚入步連
心。擲更拳法探馬均，打人一着命
盡。



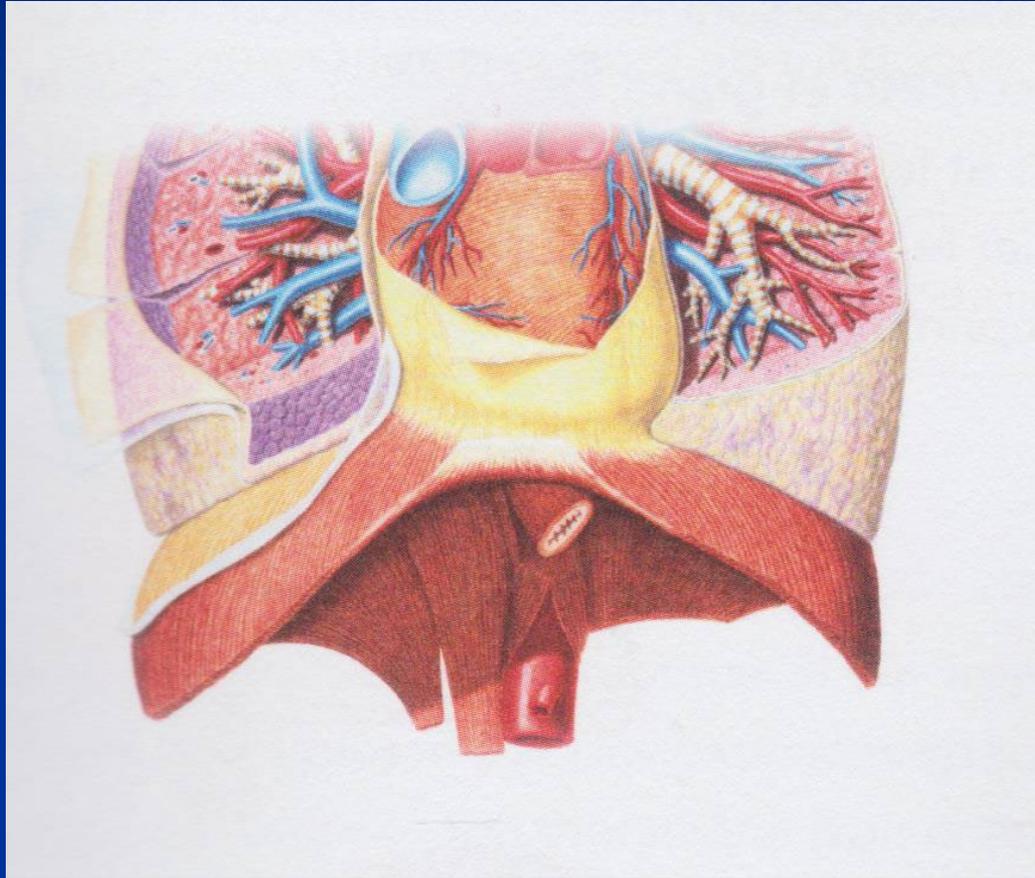
Q'est-ce que la respiration

- Respiration externe
 - Ventilation pulmonaire
 - Respiration cutanée
- Respiration interne
 - Mouvement intérieur du corps
 - Respiration embryonnaire

- Le diaphragme
- Muscles intercostaux
- Grand pectoral
- Grand dorsal
- Dentelé
- Grand droit



Le diaphragme

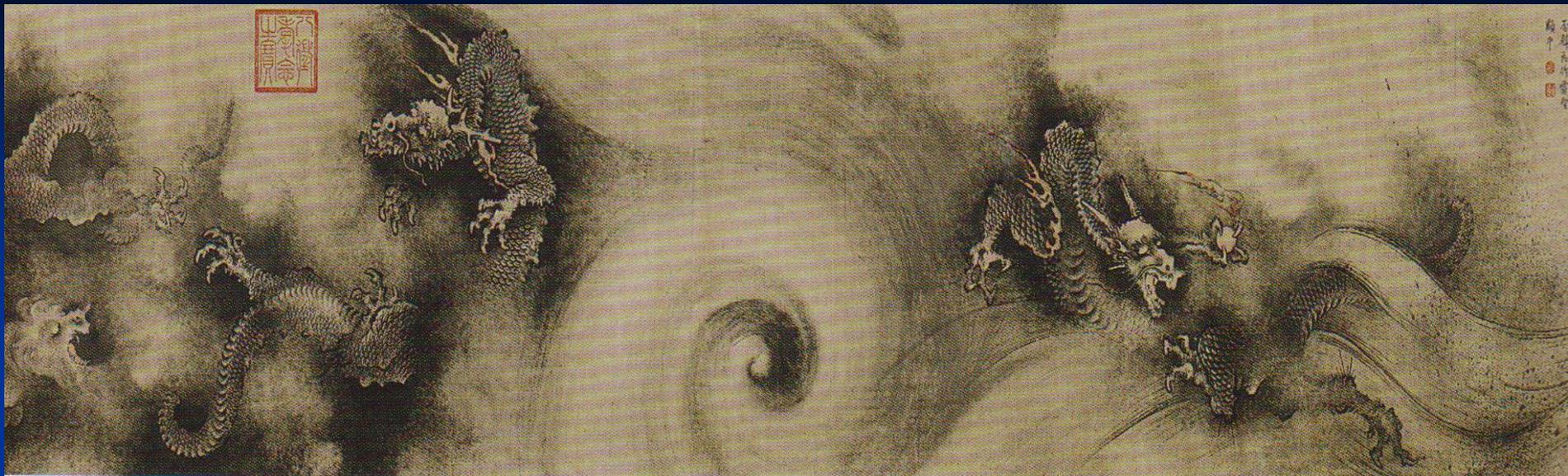


Principes de santé

- Circulation fluide de tous les types de *qi* dans le corps humain
- Non intrusion d'un élément pathogène externe dans le corps
- Harmonie entre le corps, l'esprit, les émotions
- Harmonie entre soi et son environnement
- Suivre les rythmes du temps

Qu'est-ce que le qi?

- *QI* 氣: souffle, principe cosmique Similitude avec la notion grecque de pneuma ou celle d'air – « *aer* » – comprise par le présocratique Anaximène (-586 ? – -526 ?) comme « ce à partir de quoi toutes choses apparaissent, sont et seront : les choses et les dieux, tout vient à exister à partir de cela »
- *QI* 氣: origine de la vie, de la formation de toute chose, de l'homme et du cosmos
- *QI* 氣: Principe vital, énergie que nous respirons; l'air n'est pas le *qi*, il est porté par lui
- *QI* 氣: Émanation des choses
- *QI* 氣: force spiralée, tourbillonnante

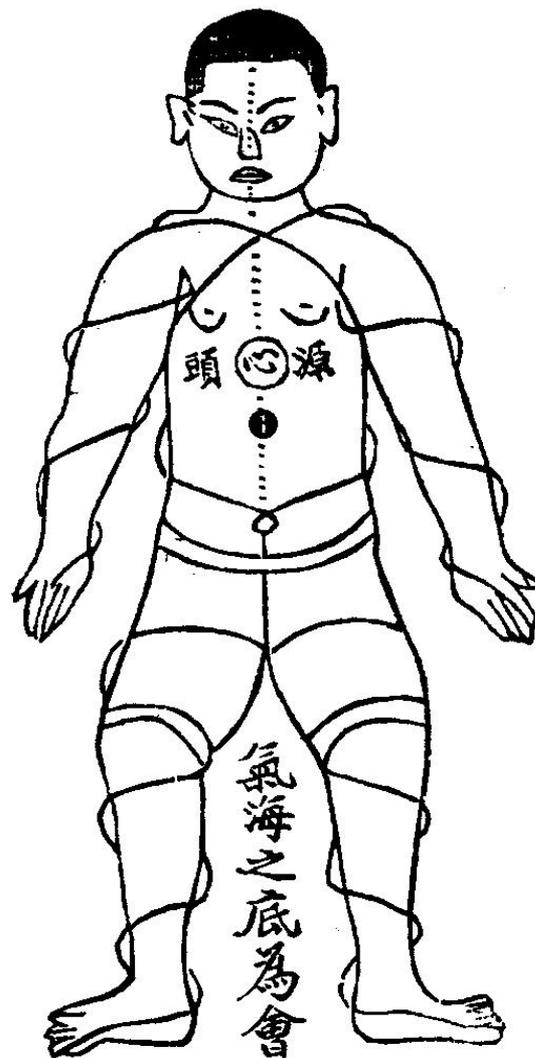


Les Neuf dragons

Peinture de Chen Rong (ca. 1189-ca. 1268)

Museum of Fine Arts, Boston

Qi et force enroulée dans
le Taiji quan de l'école Chen



氣海之底為會陰即任脈起處 ②

Respiration externe dans la médecine chinoise

- *Huxi* 呼吸: expirer (temps *yang*) et inspirer (temps *yin*)
- *Xi* 息: pause, cessation
- 4 temps de la respiration
 - Expiration
 - Pause
 - Inspiration
 - pause

Echange entre intérieur et extérieur

- La respiration régule l'échange entre l'intérieur et l'extérieur
 - 1. Debout, bras tendus sur le côté, avec le *yi*, on imagine que le *qi* de son corps sort par les paumes des mains et va loin, très loin
 - 2. avec le *yi*, imaginer que, dans l'expiration, le souffle impur sort par tous les pores de la peau.
- Elle adapte aux rythmes du temps externe

Principaux qi

- *Waiqi* 外氣: souffle externe
- *Neiqi* 內氣: souffle interne
- *Yuanqi* 元氣: souffle originel
- *Zhengqi* 正氣: souffle correct
- *Xieqi* 邪氣: souffle pathogène

Actions de la respiration

- Agit sur les organes et le fonctionnement physiologique (*neiqi* 內氣)
- Renforce le souffle correct (*zhengqi* 正氣)
- Contre les souffles pathogènes (*xieqi* 邪氣)
- Augmente les sécrétions organiques, salive et liquides interstitiels
- Agit sur les émotions
- Ravive le mécanisme du souffle originel (*yuanqi* 元氣)

Respiration et mouvement

- Attention portée à la respiration, dans le *qigong* en mouvement
 - elle est de plus en plus coordonnée aux mouvements
 - Elle aide aux mouvements circulaires ou plutôt spiralés, à la mobilisation des articulations
 - toutes les parties du corps se meuvent comme un tout solidaire grâce à l'attention à la respiration.
- Ce n'est pas le corps qui s'assouplit, c'est l'esprit, le mental.
 - On aura beau assouplir artificiellement son corps, si le mental n'est pas assoupli, cela ne durera pas.
 - Qu'est-ce qui aide l'esprit et le corps à s'assouplir ? La respiration, médiateur par excellence.

Le yuanqi et la culture de soi

- Travail sur le *yuanqi*
- Importance des trois champs de cinabre (*dantian*)
- Être attentif à son mode de vie
- Travail sur ses émotions et son esprit

Corps/esprit

- Le *xin*, cœur/esprit, est le maître du corps
- Il ne joue plus son rôle s'il est perturbé par les émotions
- Il y a alors séparation entre le corps et l'esprit et éloignement de la source de vie, du Dao
- Mouvements corporels et respiration sont des médiateurs essentiels
- La méditation et l'observation de son intérieur permettent de retourner le Dao

Méditation et vie quotidienne

- Méditer, ce n'est pas rester assis immobile.
- A chaque instant, l'esprit œuvre, observe et rectifie

Principes de ces méthodes

- Correspondance microcosme macrocosme
- Efficacité de l'exercice quotidien
- Théorie et pratique vont de pair
- Maintien de l'unité et de l'intégrité de la personne
- Dynamique et circulation sans entrave

Qu'est-ce que la méditation

- *meditatum*, qui signifie « contemplation »
- *meditari* : méditer, réfléchir à, s'exercer
- Méditer, c'est à la fois observer, contempler et exercer son esprit critique
- Le calme de l'esprit et des émotions, le lâcher prise, la vigilance, permettent ces transformations du corps et du psychisme

L'essentiel

- S'approprier ce qui appartient en propre à chaque individu
- Développer perceptions externes et internes
 - -du corps
 - -du corps dans son environnement
 - - de ses émotions et ses pensées
 - - de sa relation à l'extérieur et à autrui

Vers la connaissance de soi



Wuwei

- Non-agir
- Non-intervention dans le cours des choses
- Non-interférence avec le mécanisme naturel de fonctionnement de la vie
- Ne pas chercher midi à 14h

Qualités menant au Wuwei

- Faiblesse
- Souplesse
- Laisser faire
- Unité des organes des sens
- Simplicité
- Spontanéité, naturel
- Vacuité et réceptivité

Conclusion

- Secouez-vous, secouez-vous
- Respirez à plein poumon et à plein ventre
- Contemplez, comme si vous étiez au cinéma, les films de votre vie
- Amusez-vous dans la détente avec votre environnement
- Laissez la force de vie en vous agir, et ayez confiance en elle, elle vous connaît mieux que vous-même