

5 - Descendre les épaules et laisser tomber les coudes

Laisser descendre les épaules signifie qu'elles soient capables de se relâcher et de pendre vers le bas. Si elles ne sont pas capables de se relâcher et de pendre vers le bas et si les épaules s'élèvent alors le Qi s'élève avec elles et le corps tout entier sera sans puissance. Laisser tomber les coudes signifie que les coudes soient relâchés et tombent vers le bas. Si les coudes sont tirés vers le haut alors les épaules ne peuvent pas glisser vers le bas. Alors nous ne serons pas capables de pousser notre adversaire très loin et nous commettrons l'erreur de briser l'énergie comme avec le système externe.

6 - Utiliser l'esprit et non la force

C'est indiqué dans le traité sur le Tai Ji Quan cela signifie que nous devons faire confiance à notre esprit (l'intention) et non à notre force. En pratiquant le Tai Ji Quan tout le corps doit être relâché. Si nous pouvons éliminer la plus légère maladresse qui crée des blocages dans nos tendons, nos os, nos vaisseaux sanguins et réduit notre liberté alors nos mouvements seront légers, agiles, circulaires et spontanés.

Certains se demandent comment on peut être fort sans utiliser la force. Les méridiens de notre corps sont comme des voies d'eau sur la terre. Quand les voies d'eau sont ouvertes alors l'eau coule librement; quand les méridiens sont ouverts alors le Qi circule au travers. Si des raideurs bloquent les méridiens alors les Qi et le sang seront embarrassés et nos mouvements ne seront pas agiles, et si on tire un seul de nos poils tout notre corps en sera secoué. Si au contraire nous n'utilisons pas la force mais l'esprit, alors là où ira l'esprit le Qi suivra.

De cette façon si le Qi circule librement, pénétrant quotidiennement et sans interruption tous les passages de la totalité du corps alors, après une longue pratique vous aurez accompli la véritable puissance interne. Ceci signifie ce que le traité sur le Tai Ji Quan nomme : seulement de la douceur la plus élevée vient la fermeté.

Les bras de ceux qui maîtrisent le Tai Ji Quan sont comme du fer caché dans du coton et sont extrêmement lourds. Quand ceux qui pratiquent un système externe utilisent la force cela se voit, mais quand ils ont la force et ne l'appliquent pas ils sont légers et flottants. Il est évident que leur force est externe, une sorte d'énergie superficielle. La force des pratiquants externes est facilement manipulable et n'est pas digne d'éloge.

7 - Unité entre le haut et le bas du corps

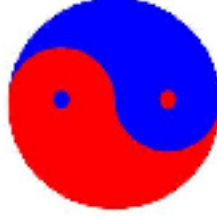
L'unité entre le haut et le bas du corps est ce que signifie le traité sur le Tai Ji Quan par : la racine est dans les pieds, transmise au travers des jambes, contrôlée par la Taille et exprimée dans les mains. Depuis les pieds, aux jambes, à la Taille c'est un circuit continu de Qi. Quand les mains, la Taille et les pieds bougent l'esprit shen des yeux bouge à l'unisson. Alors ceci peut s'appeler l'unité entre le haut et le bas du corps. Si la moindre partie du corps n'est pas synchronisée alors il y aura confusion.

8 - De l'unité entre interne et externe

C'est ce que le Tai Ji Quan fait émerger dans l'esprit. Donc il est dit: L'esprit dirige et le corps est à ses ordres. Si nous élevons l'esprit, alors nos mouvements seront naturellement légers et souples. Nos postures ne sont pas autres que pleines ou vides, ouvertes ou fermées. Ce que nous voulons dire par ouverture n'est pas seulement limité aux bras et aux jambes mais nous devons avoir la même image d'ouverture dans notre esprit. Quand l'interne et l'externe sont unifiés en un seul Qi, alors il n'y a aucune rupture.

9 - De la continuité sans rupture

La puissance des pratiquants externe est par nature maladroite. Ainsi nous la voyons commencer et finir, continuer et se rompre. La " vieille puissance " s'épuise avant que la " jeune " n'arrive. A ce niveau on est aisément défail par n'importe qui. Dans le Tai Ji Quan nous utilisons l'esprit et non la force. Du début à la fin il n'y a aucune rupture. Tout est plein, continu, rond et sans fin. C'est ce que les classiques du Tai Ji Quan nomme par " comme un grand fleuve Yangtse ou la Rivière Jaune sans fin " ou mouvoir l'énergie " comme dérouler le fil de soie ". Tout ceci exprime l'idée d'unité en un seul Qi.



Yin Yang

10 - Recherche de l'immobilité dans le mouvement

Les pratiquants externes considèrent les sauts et les accroupissements comme une compétence. Ils épuisent leur Qi et en conséquence après leur pratique ils sont essouffés. Les pratiquants du Tai Ji Quan utilisent la tranquillité pour parer. Même quand nous bougeons nous restons calmes. Pour pratiquer, la lenteur est la meilleure attitude. En ralentissant, la respiration devient lente et profonde, le Qi peut descendre jusqu'au tan tien et on peut naturellement éviter l'effet noif de l'accélération du pouls. Les étudiants qui considèrent ceci soigneusement pourront en saisir la signification.