

### **Texte attribué à Zhang Sanfen.**

*Le corps entier doit être léger et agile même dans le moindre mouvement et l'énergie interne (Qi) doit être surtout reliée dans toutes les parties du corps.*

*Il convient de stimuler l'énergie interne jusqu'au frisson et de retenir l'expression des yeux à l'intérieur du corps.*

*Il faut que les mouvements en rond ne présentent aucune rupture, ni creux, ni bosses, et se déroulent sans discontinuité.*

*L'énergie interne du Taïchi Chuan s'enracine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts.*

*Des pieds, aux jambes, à la taille, cette formation de l'énergie interne doit présenter une unité parfaite, qui permet de saisir le bon moment et d'obtenir une position avantageuse, qu'on avance ou qu'on recule. Si le corps ne peut pas y arriver c'est que l'énergie interne est déjà disloquée. Défaut provenant des jambes et de la taille, ce principe s'applique quelque soit la direction dans le mouvement du Taïchi Chuan.*

*Tout cela est une affaire d'énergie interne provoquée par la volonté et non par une chose extérieure.*

*Ni le haut sans le bas ni la droite sans la gauche, ni l'avant sans l'arrière ; si le mouvement va vers le haut, placé la pensée vers le bas ; si vous voulez élever un objet, il faut utiliser l'idée de couper la racine en bas. Il est certain que si la racine est coupée la plante tombera rapidement.*

*Il convient de distinguer clairement l'énergie interne en état de « vide » et de « plénitude ».*

*Chaque mouvement possède son propre état d'énergie et les variations de mouvements ne se manifestent totalement que dans les changements de « vide » et de « plénitude ». L'énergie interne doit relier toutes les parties du corps, articulation par articulation sans manifester la moindre discontinuité.*

### **Traité de Wang Zongyue.**

*Taiji vient de Wuji. Comme mère il donne naissance du yin et du yang, séparé dans le mouvement et unis dans le repos. Attaquez l'adversaire dès le repli de son mouvement, mais ne portez pas votre énergie interne ni trop loin ni pas assez ; exagérer aisément le mouvement de l'autre, c'est « aller », inhiber ses mouvements, c'est « adhérer » ; à la rapidité répondre par la rapidité, à la lenteur répondre par la lenteur.*

*Les techniques sont variées mais le principe est unique. La pratique du Taiji Quan consiste dans l'habileté de chaque mouvement (1<sup>er</sup> niveau)*

*Dans la compréhension de la force interne de l'énergie du Taiji Quan (2<sup>ème</sup> niveau) et peu à peu on atteint la force surnaturelle du Taiji (3<sup>ème</sup> niveau)*

*Mais il est difficile voir impossible de connaître ce processus sans efforts prolongés et soutenus.*

*Mentalement portez droit votre énergie vers le haut, descendez dans le ventre votre respiration. Cette énergie va former l'énergie du Taiji qui permettra d'accéder à un équilibre sans besoin de soutien. Cette énergie est tantôt dissimilé, tantôt manifesté.*

*Elle vide notre gauche quand l'attaque vient de gauche ; esquive votre droite quand l'attaque vient de droite. Elle vous donne l'avantage (sur l'adversaire) vous portez en haut, plus haut que lui, en bas, plus bas que lui, ce qui rend sans but ses avancés, et vous rend plus rapide dans ces reculs. La qualité de l'énergie du Taiji quan permet de faire disparaître une force même faible, légère comme une plume ou du poids d'une mouche. L'adversaire ne comprend pas, mais moi si. Ce chemin forme un héros sans rival.*

*Les autres arts de combat sont nombreux, mais ils ont tous pour principe, malgré leurs différentes méthodes, que le fort l'emporte sur le faible, le rapide sur le lent. Que la force*

*prime sur la faiblesse, la rapidité sur la lenteur or ce ne sont là que des capacités innées et primordiales et non celles d'un homme civilisé et instruit.*

*L'adage « quatre onces entraînent mille livres » montre qu'on peut remporter la victoire sans force musculaire. Quand on voit un vieillard vaincre de nombreux attaquants peut on dire que c'est grâce à sa rapidité ?*

*Etre stable comme les plateaux d'une balance et bouger comme une roue.*

*Si votre corps possède un point d'équilibre vous pouvez suivre l'adversaire, mais si vous avez deux points d'équilibre vous ne pouvez pas.*

*Chaque fois que je vois des pratiquants de taiji Quan qui malgré de nombreuses années de pratique ne peuvent toujours pas « tendre vers zéro » la force d'une attaque et sont contrôlés par l'adversaire, c'est qu'ils n'ont pas encore compris l'erreur qu'ils font en ayant deux points d'équilibre. Pour éviter cette erreur, il faut connaître la nature du yin et du yang qui se sépare dans les mouvements. Par exemple, le mouvement des mains s'appuie sur le mouvement des pieds et vice versa ; dans ce cas là, le yang que représente la nature des mains est inséparable du yin manifesté par celui des pieds ; de même le yin des pieds est inséparable du yang des mains. Quand on peut sentir que le yin et le yang se complètent mutuellement dans le mouvement, alors on peut dire qu'on a compris ce qu'est l'énergie du Taiji.*

*Après l'avoir compris, plus on s'exerce, plus on acquit d'habileté.*

*Il faut encore étudier attentivement la forme de l'énergie du Taiji dans chaque mouvement et l'on arrive peu à peu à ce que le corps suive entièrement les désirs de l'esprit. L'idée fondamentale pour apprendre le Taiji Quan et qu'il faut d'abord s'oublier et éprouver les attaques. Beaucoup ont mal interprété ce principe, croyant être un héros sans rival en faisant démonstration de puissance. Mais c'est ignorer que le « moindre faux pas au début, équivaut à un écart de mille kilomètres à la fin » que les disciples y réfléchissent.*

**Fin du traité**

**Extrait d'un article paru sur Taoyin.**