

ACADEMIE HUOJIA

TAI CHI CHUAN

QI GONG



« Le souffle » par Maître Wang Bo

- Le **TAI CHI CHUAN** puise ses racines dans la philosophie Taoïste, la médecine chinoise, la souplesse et la pratique des arts martiaux chinois internes (**NEIJIA**).

- Art et pratique de bien-être, il permet de gérer le stress et par conséquent de réduire les troubles fonctionnels induits par les déséquilibres énergétiques corporels. Méditation en mouvement il s'apparente en ce sens au **ZEN**.

- Art martial ancien, subtil et souple, il développe l'énergie interne **NEIJING** selon le principe **YIN/YANG**.

- A un certain niveau, le **TAI CHI** correspond à une véritable voie initiatique et spirituelle, au même titre que le **KYUDO** au Japon ou la cérémonie du Thé.

Principes du *TAI CHI CHUAN*

1. Vider la nuque et guider l'énergie au sommet de la tête. (Comme si la tête était suspendue à un fil sans aucune tension dans les vertèbres cervicales).
2. Relâcher la poitrine et étirer le dos. (A pour effet de faciliter la descente du souffle au *DANTIAN*).
3. Relâcher la taille. (La taille est le gouverneur du corps).
4. Distinguer le vide du plein. (En ce qui concerne les appuis au sol).
5. Abaisser les épaules et laisser tomber les coudes. (Pour éviter que le souffle ne remonte vers le haut du corps).
6. Utiliser l'intention (*YI*) et non la force physique. Tout le corps est relâché, détendu : ainsi le *QI* peut circuler librement dans les méridiens.
7. Relier le haut et le bas. (Unité entre les différentes parties du corps).
8. Unir l'intérieur et l'extérieur. (Le souffle, le coeur, l'intention, permettent le mouvement).
9. Aligner le coccyx dans l'axe. (Pas d'antéversion ni de rétroversion du bassin. Relâcher les lombaires à partir du point *MING MEN* jusqu'au point *WEILU* - permet la stabilité).
10. Préserver la tranquillité au sein du mouvement. (La lenteur est nécessaire).
11. Lier les mouvements sans interruption : fluidité (le *YANG* contient le *YIN* et inversement).

L'Académie *HUDJIA* a pour vocation de préserver un enseignement traditionnel et en particulier de faire connaître une forme ancienne de *TAI CHI* méconnue en occident et précurseur du style *HU* la "*QUANYOU LAOJIA*".

Particularités Techniques

Application du concept de mobilité selon le principe *YIN / YANG*.

- relâchement (*SONG*).
- étirement à l'intérieur du relâchement.
- souplesse (*ROU*).
- flexibilité, élasticité du corps.
- techniques de *NEIJIA QUAN*.
- techniques de respiration :
 - naturelle
 - ventrale (*ZIRAN FUXI*)
 - inverse (*NIE FUXI*)
 - rétention du souffle (*BING QI*)
 - sonore
- exercices éducatifs et techniques spécifiques à la forme ancienne *LAOJIA*.
- souplesse - relâchement du dos en alternance avec l'étirement de l'axe spinal (*ZHIDIE*).
- ouverture, fermeture *KAI / HE*.
- transformation (*HUAJING*).
- expression cachée de l'énergie (*AN JING*).

Dans le travail à deux : *TUISHOU* traditionnel

- capacité à s'oublier soi-même pour suivre l'autre (*SHI YI CONG REN*) : lâcher-prise.

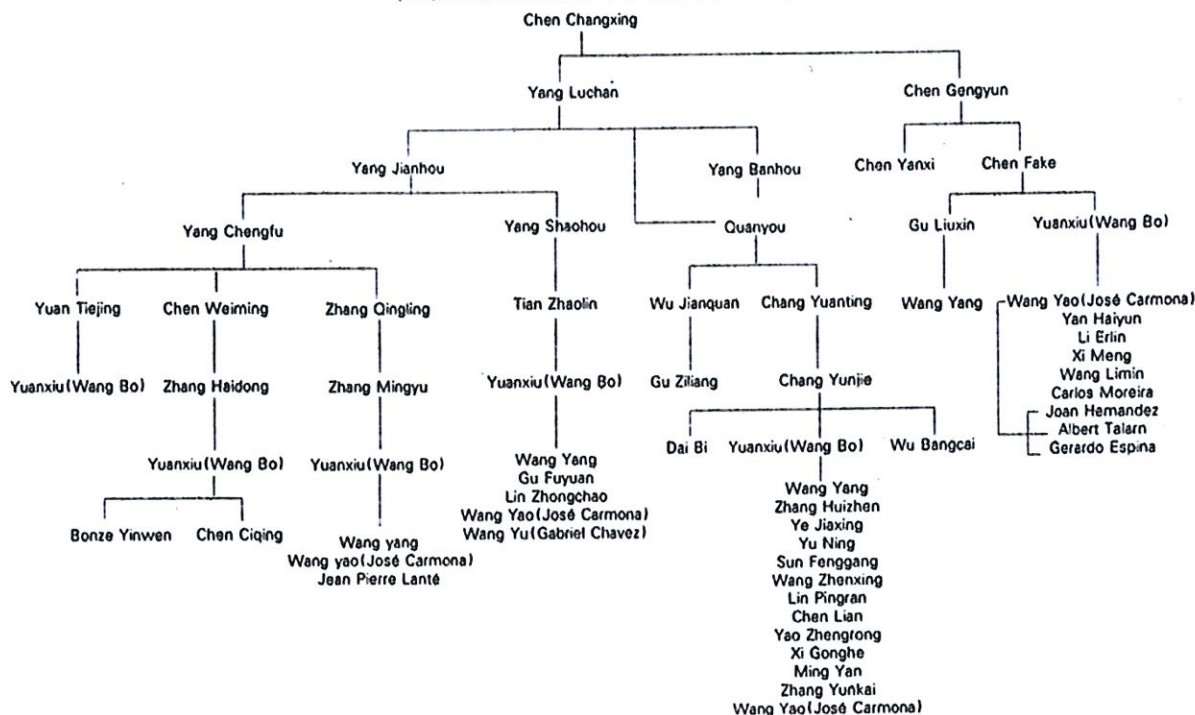
- coller à l'autre.
- adhérer (*NIAN*) : maintenir un contact constant.
- suivre (*SUI*) : répondre à chaque mouvement de l'autre.
- lier (*LIAN*) : attitude de l'oubli de soi.
- transformer (*HUAJING*).
- n'opposer aucune résistance.
- développement de la sensibilité du corps (sentir, percevoir).
- à un stade supérieur, développement de l'énergie élastique (*REN JING*).

De nos jours, certains pratiquants compensent une connaissance insuffisante de cette pratique et son état d'esprit, en utilisant la force grossière (*DING JING*), sans avoir réalisé le sens profond de la souplesse et de l'élasticité.

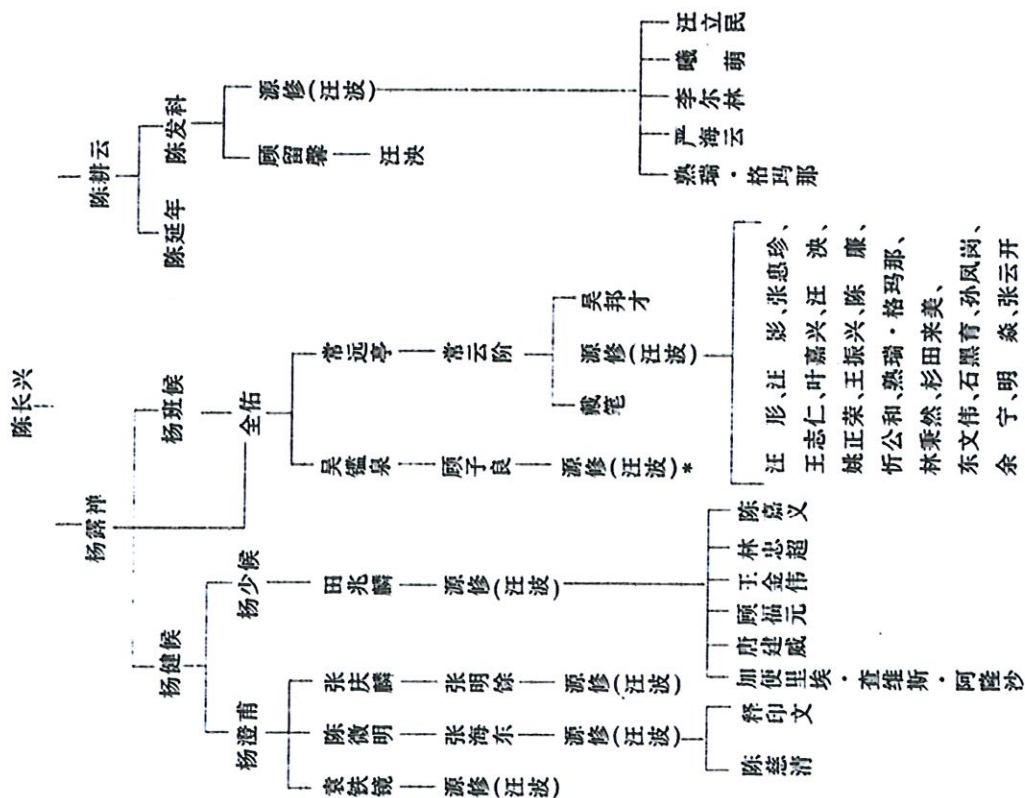
Il faut savoir par ailleurs que la grande majorité des personnes aussi bien en Chine qu'en Occident pratiquent le style *YANG* et nombreux sont ceux qui ignorent l'existence d'autres styles issus pourtant de la Chine profonde.

Généalogie de la forme ancienne de Taiji Quan de Quanyou

(全佑老架太极拳师承系统表法文译文)



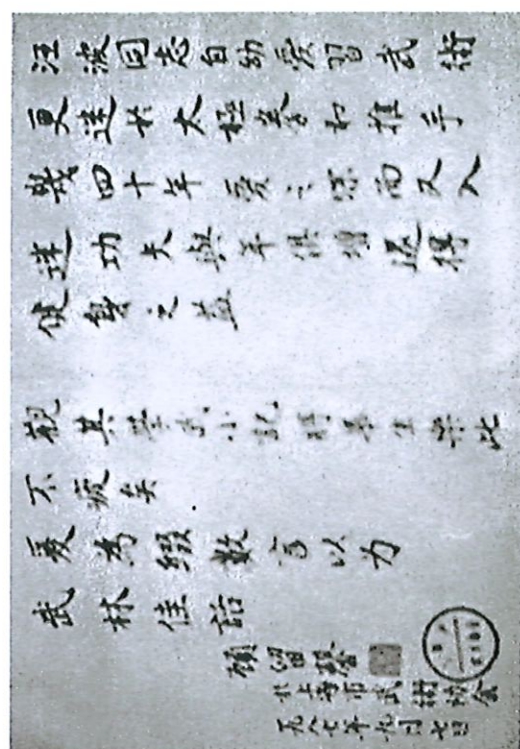
全佑老架太极拳师承系统表



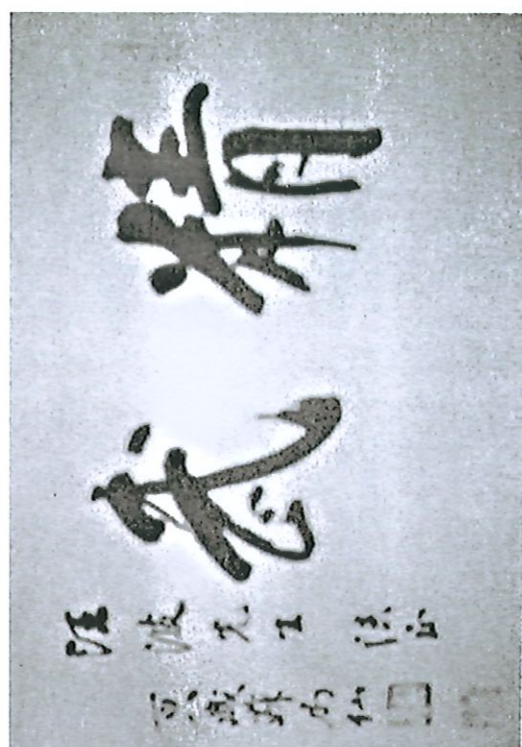
*作者1937年开始用释名源修,1963年后改用现名汪波。



汪波与其师常云阶合影（1969年）



上海市武术协会主席顾留馨题词（1987年9月7日）



著名书法家、南拳爱好者苏局仙在108岁时为作者题词

Enseignement

- Forme Traditionnelle (108 M^{ents})
- L'éventail des huit immortels Taoïstes
- Les *TUISHOU* traditionnels (8 principes à l'intérieur du cercle)

Contact Région Languedoc-Roussillon

Jean-Pierre LANTÉ

- Membre du groupe Shenjiying
et ancien disciple du Maître Wang Bo (Shanghai)

Tél : 06 33 54 46 92

Marie-Françoise Sauri

Tel : 06 81 41 11 55

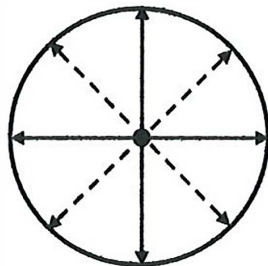
NIVEAUX D'ETUDE ET PARTICULARITES TECHNIQUES

1^{er} NIVEAU : **Forme Traditionnelle (108 M^{ents})**

- Alignement de l'axe vertical
- Enracinement
- Relâchement des tensions et des articulations (*SONG*)
- Equilibre dans le déplacement autour de l'axe vertical
- Respiration abdominale simple
- Travail des cercles
- Pratique de la lenteur → développement de l'attention
→ prise de conscience de l'espace autour de soi
- **JIBENGONG** (exercices fondamentaux)
- Repérage des points d'acupuncture importants dans la pratique du TAI CHI

2^e NIVEAU : **Forme Traditionnelle (108 M^{ents})**

- Approfondir le relâchement
- Exercices d'assouplissement
- Recherche du centre
- Abaissement du souffle au DANTIAN (*QI SHEN DANTIAN*)
- Mobilité dans le cercle
- Recherche de l'unité HAUT / BAS
- Déploiement de l'énergie à partir du centre et à l'intérieur des méridiens
(Harmonie des oppositions)



- Principe **YIN / YANG** (horizontalité / verticalité)
- Mobilité selon ce principe
- Fluidité dans la pratique
- Utiliser l'esprit (intention dépouillée) (*YI*) pour diriger le QI

3^e NIVEAU :

- Compréhension de l'essence de la souplesse et du principe de mobilité
- Approfondir la notion de centre
- Fonte de la posture par le centre
- Respiration TAOÏSTE (*NIEFU XI*)
- *QI GONG* pour nourrir *MING MEN*
- Principes d'ouverture / fermeture = *KAI / HE*
- MOBILITE SEGMENT PAR SEGMENT compte tenu des principes *YIN / YANG* et *KAI/HE*
- Développement de l'intelligence du corps
- Principes essentiels dans la philosophie des *TUISHOU* :
 - énergie d'écoute (*TINJING*)
 - énergie d'adhésion (*NIANJING*)
 - énergie de transformation (*HUAJING*)
 - émission d'énergie (*FAJING*)

(Très souvent, de nos jours les *TUISHOU* deviennent une simple application sportive qui en pervertit le sens)

- Etude des *TUISHOU* et du cercle (poussée des 4 principes)
- Etude des 8 principes à l'intérieur des *TUISHOU*

4^e NIVEAU :

- Elasticité
- Développement de l'énergie élastique (*RENJING*) en particulier à l'intérieur des *TUISHOU*

et en particulier :

- *ROU HUA*

application du concept de mobilité selon les principes *YIN/YANG*, *KAI HE* (ouverture, fermeture), *SHANSIJING* (énergie spiralée).

- *DUI LA BA ZHANG*

déploiement du corps à partir du centre et du point *MING MEN*, dans toutes les directions de la sphère *TAI JI*.

- *ZHI DIE*

alternance flexion/extension de l'axe vertébral selon une dynamique circulaire elliptique et hélicoïdale.

- **AN JING**

expression subtile de l'énergie cachée.

- **REN JING**

forme élastique de l'émission d'énergie.

- **NING GUO / NING FAN**

tordre (vriller) vers l'intérieur et vers l'extérieur.

A noter que ces principes se retrouvent également dans certaines formes anciennes du courant interne peu connues en Chine actuelle et en Occident comme celle du **NEIJIA QUAN** (école interne du sud de la Chine) ou celle du **TONG BEI QUAN** (école interne du nord).

