

Pratiquer le Taiji Quan

Le fil de Soie & Faire du vent à l'Est pour Frapper à l'Ouest

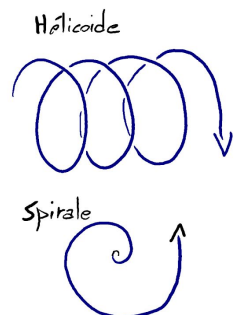
Document pédagogique à destination des élèves, sur la base du contenu des ateliers mensuels 2020.

Introduction :

" Le Taiji est une méthode d'enroulement ", comme le suggère une expression chinoise. Il s'agit de s'enrouler sur son adversaire sans qu'il le sache. On trouve dans ce principe une combinaison :

- du lien tendino-musculaire (valable également avec une lecture énergétique) qui est un lien entre les 4 extrémités. Élaboré à partir des Yijinjing de Shaolin (purifier la moelle et renforcer les tendons)
- du principe de développement circulaire à partir d'un centre, avec des échanges interne/externe. Cela revient en un mouvement hélicoïdal en regard du développement du mouvement suivant les chaînes articulaires, et spirale en regard du centre et du point de transmission. Il y a donc plusieurs représentations du déroulement, plus ou moins directes vers l'objectif, selon les points de focalisations.

Ce déroulé hélicoïdal ou spiralé contient en lui même un autre principe fondateur qui est "Faire du Vent à l'Est pour Frapper à l'Ouest". Issu d'abord de la stratégie martiale, il s'associe également à des points techniques précis dans la façon de "changer" de direction.

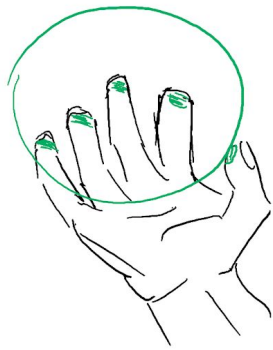


Résumé des points essentiels :

1. Fondamentaux d'équilibre des positions et clef de voûte
2. Découpage séquentiel des mouvements en 4 temps.
3. Travail spécifique des appuis des pieds en lien avec ce même séquençage et afin notamment de développer la « dissociation » du dos.
4. Analyse de la « réunion » de la hanche en lien avec ce séquençage
5. Sensation de la dynamique du bassin et du dos qui en découle.
6. Dessiner les cercles (travail d'intention).

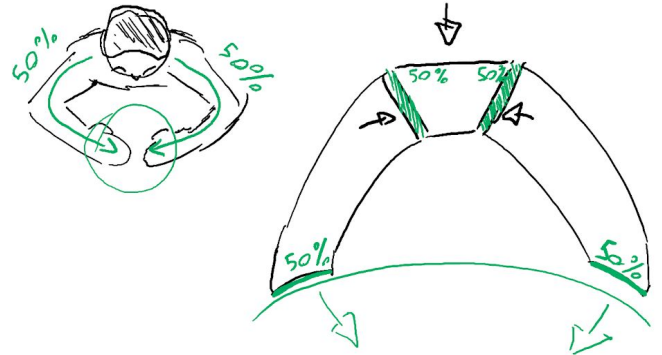
Fondamentaux d'équilibre des positions et clefs de voûte

Petit rappel en image :



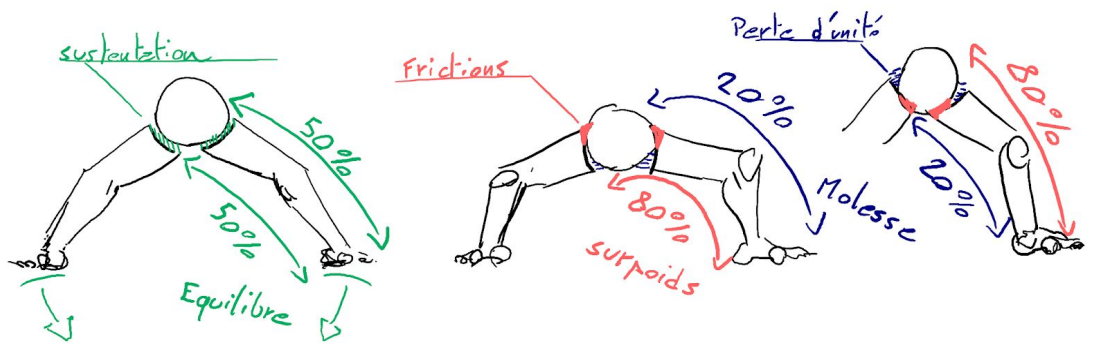
En vert :

Équilibre des positions. La main, les bras, les jambes, la voûte plantaire, sont autant de clefs de voûtes présentes dans le corps qu'il convient d'équilibrer.

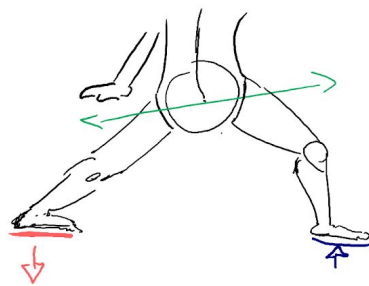


En rouge : trop de force et frictions.

En bleu : pas assez de force et perte d'unité.



Sur ce schéma, des exemples de mauvaises positions dues à un déséquilibre des arcs des bras et/ou des jambes.



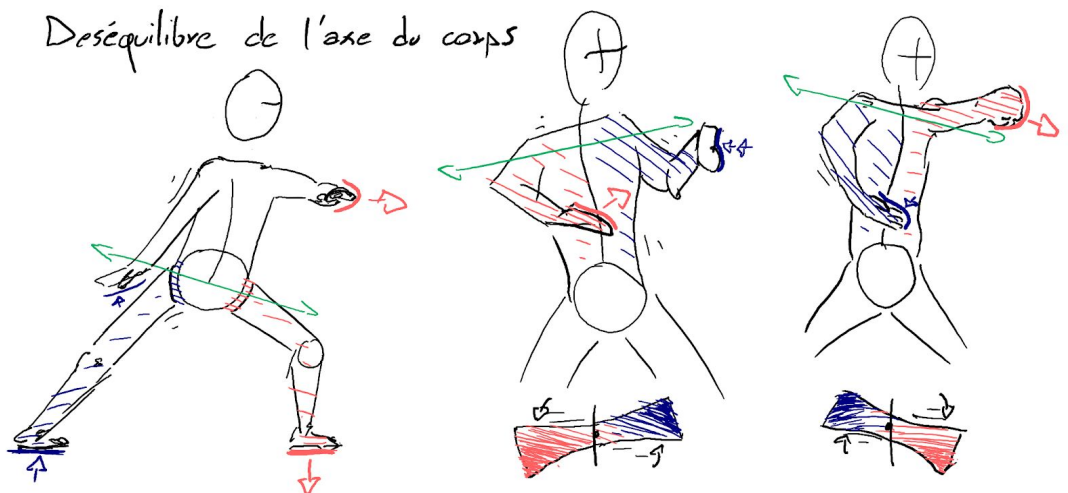
a. tension irrégale dans les pieds

b. tension irrégale dans les mains

Déséquilibre de l'axe du corps

En rouge : surpoids / force excessive.

En bleu : pas assez de force / poids.



Découpage séquentiel des mouvements

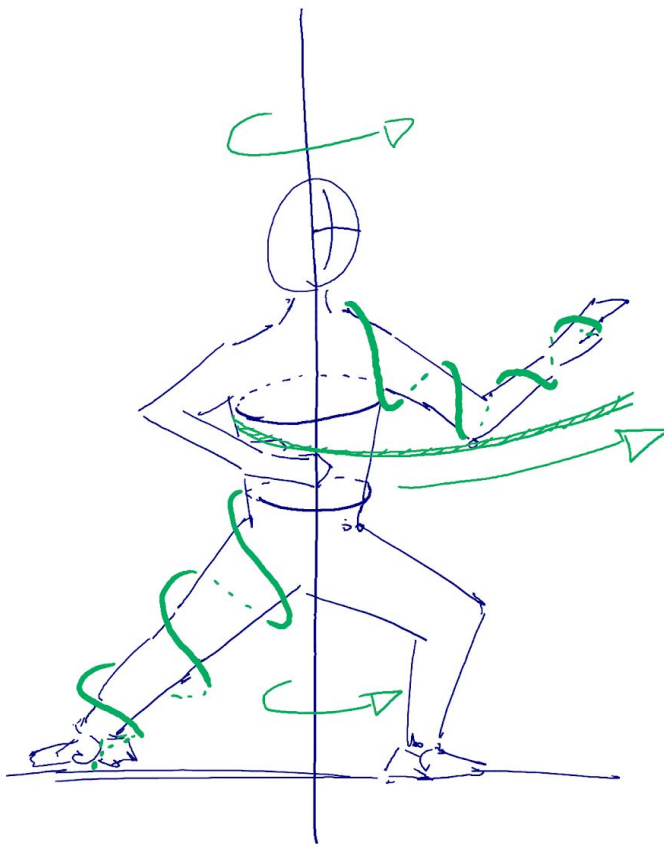
A. Le Fil de Soie ; Représentation simplifiée

Le fil de soie peut être facilement illustré de la manière ci-contre ->

La main guide le déroulement du fil, et cela bien que le moteur soit au centre. C'est pour cela qu'il est dit : "Le corps emmène la main". Cependant, l'intention de la main est prioritaire sur le corps.

La transposition sur le corps humain est facilement représentable selon le dessin schématique ci-dessous. Nous avons là une corde déroulée à partir de la taille. La main entraîne ce déroulement. De manière plus détaillée, nous voyons également ce déroulement se transmettre hélicoïdalement dans les membres (une révolution par articulation, soit trois révolutions ; épaule-coude-poignet et hanche-genou-cheville).

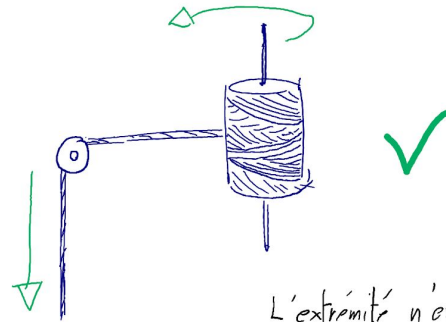
Pour parfaire la représentation que le schéma ne montre pas, il faut ajouter le déroulement hélicoïdale le long de la colonne vertébrale.



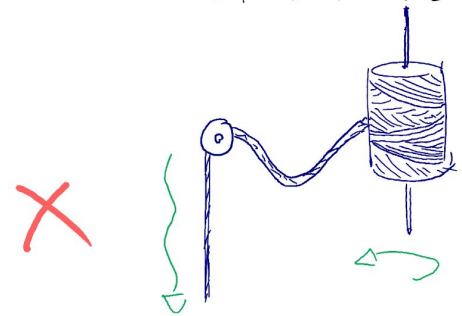
Ce troisième dessin ci-contre -> nous montre la transposition du principe du cercle au "huit", qui est produit grâce à la "dissociation" de l'axe en deux axes parallèles. À cela s'ajoute un effet de force centrifuge indispensable pour que le mouvement ne revienne pas vers soi.

Mise en tension du fil

L'extrémité emmène.



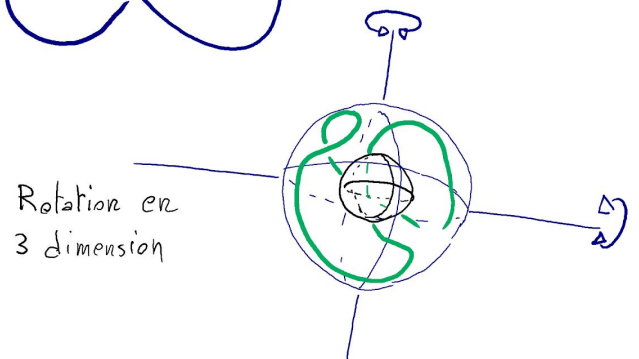
L'extrémité n'emmène pas.



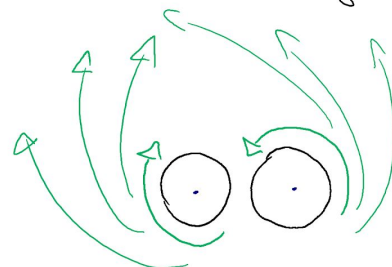
Trajectoire en "Huit"



Rotation en 3 dimension



"Dissociation" d'un axe de rotation
Et effet de forces centrifuges



Et voici un dernier dessin ci-contre illustrant la dissociation de l'axe de la colonne en deux axes passant par les épaules et les hanches. En vert, une trajectoire projetée par le travail combiné de ces deux axes. Un peu comme si l'on se servait de ses deux mains pour manipuler une seule chose, comme un volant que l'on tourne de manière régulière en alternant l'usage de la main gauche et de la main droite.

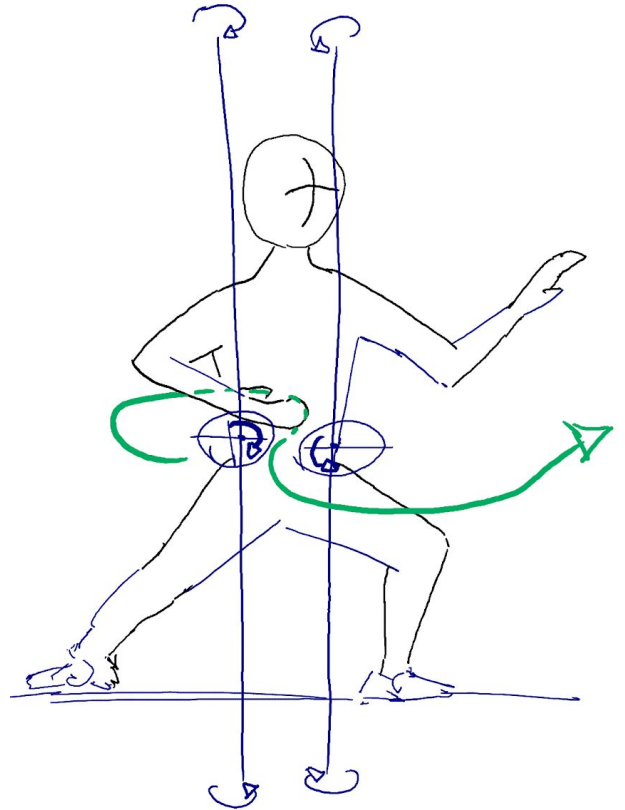
Il est difficile de combiner l'ensemble de ces représentations :

- principe de cercle
- huit et alternance, "dissociation"
- mouvement projeté vers l'extérieur comme un déroulement continu
-

Potentiellement d'innombrables représentations sont possibles, et viennent spontanément lors de la pratique.

Donc, selon les exercices, on choisit l'une ou l'autre, les plus adaptées et les plus efficaces possible. Toujours simple ! Il faut compter sur le cumul des exercices pour que le corps imprègne naturellement un ensemble combiné de sensations pour comprendre l'ultime représentation qui se rapproche du Taiji Traditionnel (comme dans le livre de Chen Xin). Ne pas essayer de tout visualiser d'un coup, ce qui serait épuisant et inutile.

C'est entre autre pour cela que les cours sont organisés en une série d'exercices variés, et que l'on ne se contente jamais d'un seul principe de travail.



B. Exercices : "Ouverture" et début de "Piler le mortier"

Le cercle, ou le huit (qui n'est qu'une variation du principe de cercle) est indispensable à la continuité du mouvement et à la construction du fil de soie.

Il se compose de quatre phases comme expliqué dans le schéma ci-contre.

Il y a deux vecteurs qui composent le tracé d'un cercle ; un vecteur vertical et un vecteur horizontal. Les changements de ces deux vecteurs sont asynchrones. Sans quoi, on ne pourrait pas tracer de cercle, mais on aurait un ping-pong en trajectoire diagonale.

Cet asynchronisme se retrouve donc dans le séquençage de la forme entre les changements de directions haut-bas et gauche-droite.

Exercice - Ouverture

Un premier exercice consiste à travailler l'ouverture selon le séquençage proposé ci-contre. L'ouverture est une trajectoire en cercle.

Les 4 phases produisent des effets différents :

1. Étirement / ouverture. L'énergie se sépare dans le dos. La moitié monte le long de la colonne conduite par les mains. L'autre moitié descend, conduite par la flexion. La colonne est soumise à une contrainte qui l'étire.
2. Après le changement des mains, la colonne retrouve son état neutre.
3. Compression. Effet inverse de N°1.
4. Idem N°2

La phase 1 nous intéresse en particulier car elle correspond à "Aller à l'est", avant de revenir pour "frapper à l'Ouest". Comme une détente avant un saut, la sensation peut aussi se retrouver en phase 3.

L'important est l'anticipation de l'intention qui doit conduire le mouvement. Comme si un fil emmenait la main.

Séquences environ 300 fois, ou 20-25 minutes sans interruption. Il est possible de varier le rythme et l'amplitude des mouvements. L'intention doit être grande et aller sous le sol, et jusqu'à 2 mètres au dessus de la tête. Selon que le corps est "ouvert" ou "chaud", on réduit de plus en plus la force physique pour être à l'écoute des variations les plus fines, comme la pression sanguine et même l'influence des battements du coeur dans le mouvement (légères secousses).

Rythme de pratique

L'exercice peut être rythmé de plusieurs manière : Mouvement régulier - descendre une fois sur trois - séries de 10 mouvements amples et rapides suivis de 5 plus lents et sans descendre le corps.

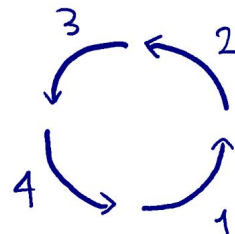
Il existe également une autre version :

1. Mains descendent + corps descend
2. Mains montent + corps descend
3. Mains montent + corps monte
4. Mains descendent + corps monte

C'est à dire qu'on inverse l'asynchronisme (mais en gardant le même sens de rotation des mains).

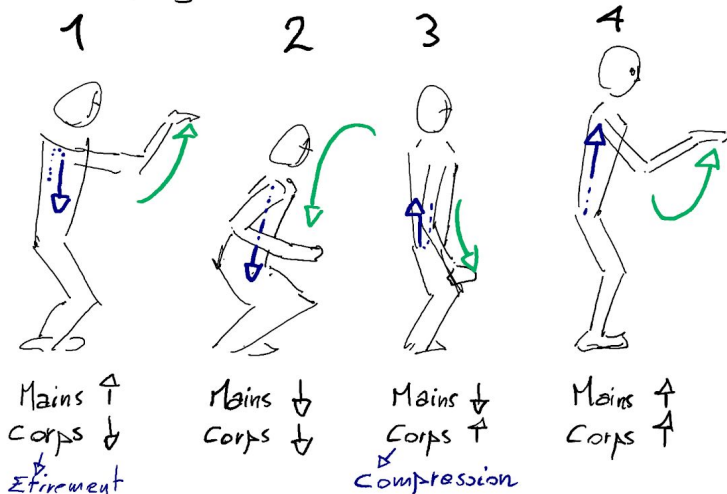
Les quatre phases peuvent être considérées comme suit :

- 1 : jeune Yang
- 2 : vieux Yang
- 3 : jeune Yin
- 4 : vieux Yin



- 1 : Aller à l'Est pour frapper à l'Ouest
- 2 : Développement souple du mouvement, pénétration de la force
- 3 : Transmission de la force. Coup de fouet.
- 4 : Retour au centre ou "Double réunion".

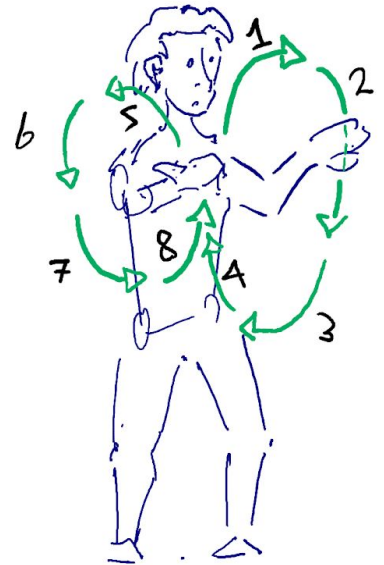
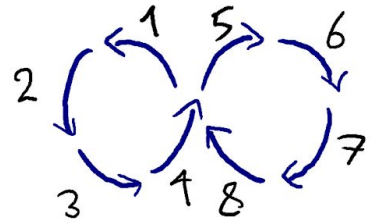
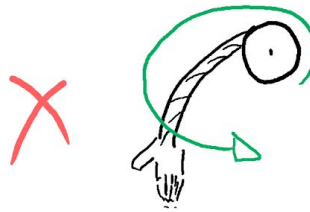
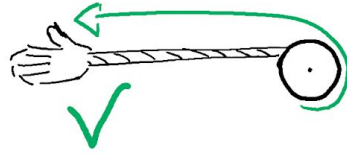
Décapage du mouvement d'ouverture :



Exercice - Début de Piler le mortier

Ce deuxième exercice séquence un "Huit" en 8 étapes. Il s'agit du début de "piler le mortier", sans ouvrir le pied droit de façon à répéter le mouvement en boucle. Le mouvement décrit est un "Huit" replié sur lui-même. La décomposition est la même que pour ce cercle, répété alternativement à gauche et à droite.

1. Vers la gauche : Mains montent corps descend
2. Vers la gauche : Mains descendent corps descend
3. Vers la gauche : Mains descendent corps monte
4. Vers la gauche : Mains montent corps monte
5. Vers la droite : Mains montent corps descend
6. Vers la droite : Mains descendent corps descend
7. Vers la droite : Mains descendent corps monte
8. Vers la droite : Mains montent corps monte



Le schéma de la posture ci-contre représente la fin de la posture 8 et le début de la posture 1. Toutes les indications de travail sont identiques à l'exercice d'ouverture. Comme pour l'ouverture, il est possible d'inverser la séquence tout en gardant la même trajectoire des mains.

Ce à quoi il faut ajouter que, conformément au principe de déroulé du fil, la main doit travailler vers l'avant, ou d'avant en arrière, pour que le fil se déroule correctement autour de la bobine. Si la main effectue une trajectoire circulaire vers l'extérieur, on obtient alors une torsion, et le fil ne se déroule pas correctement, donc pas de rotation de taille correcte.

Cela amorce :

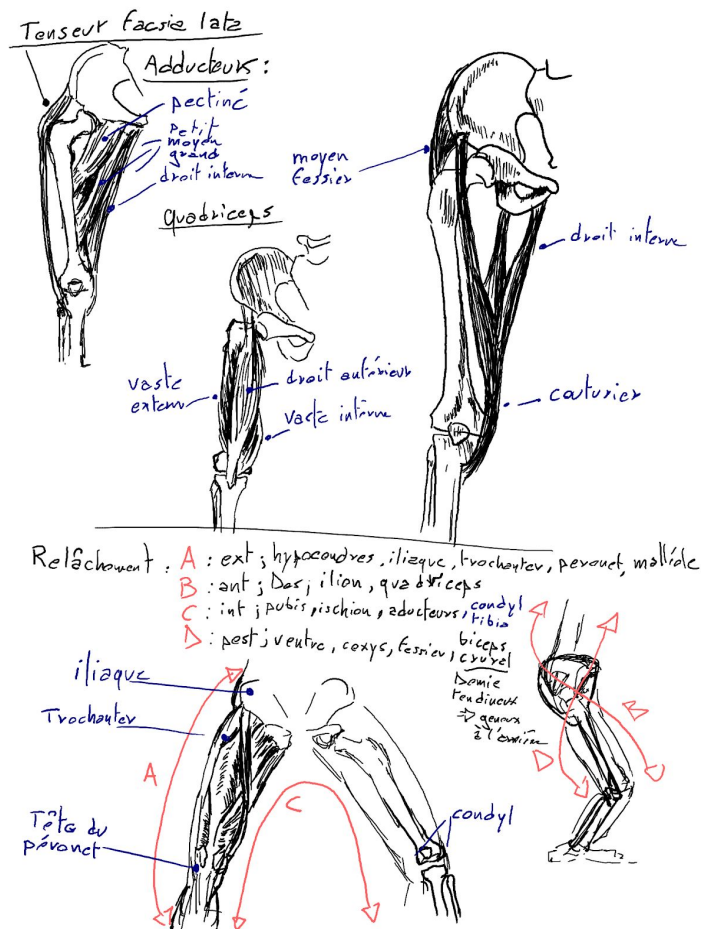
1. La compréhension du travail des appuis conformément aux directions des mains : une force vers l'avant et l'autre vers l'arrière pour engendrer la rotation de la taille. La direction des mains se conformant elle-même à la direction des pieds.
2. Proprioception accrue des hanches.

Concernant le travail spécifique des hanches

travailler toujours en flexion assez accentuée. L'écart entre les pieds doit être très réduit. Idéalement une longueur de pied entre les deux pieds, ce qui aura tendance à rendre le travail plus profond et plus exigeant pour la souplesse et la mobilisation articulaire, en particulier des hanches. Dans un premier temps on regarde le comportement des cuisses, fessiers, creu poplité, iliaque ... Petit à petit on essaye de centrer l'attention autour de la tête du fémur qui se situe en gros à l'intersection de l'adducteur et du pli de l'aîne.

Note : Le repère sensoriel de l'adducteur est en principe le muscle "droit interne" qui est le muscle le plus long avec l'insertion sur le tibia. On est donc beaucoup trop en surface, et il faut donc essayer de ressentir plus profondément pour arriver à la tête du fémur. Voilà pourquoi les positions courtes sont plus appropriées, car lors d'une position longue, l'étirement de l'adducteur aura tendance à prendre sensoriellement toute la place, en plus de réduire la mobilité de l'articulation.

Petite note en passant : Je me retiens encore d'aller dans plus de détail, comme l'effet de compression des articulations lors de mouvements avec forte amplitude. Toujours difficile de trouver la mesure entre indications concises et précisions "indispensables"/"intéressantes"/"utiles"???. Je penche du côté du détail...



Travail spécifique des appuis et "dissociation" du dos

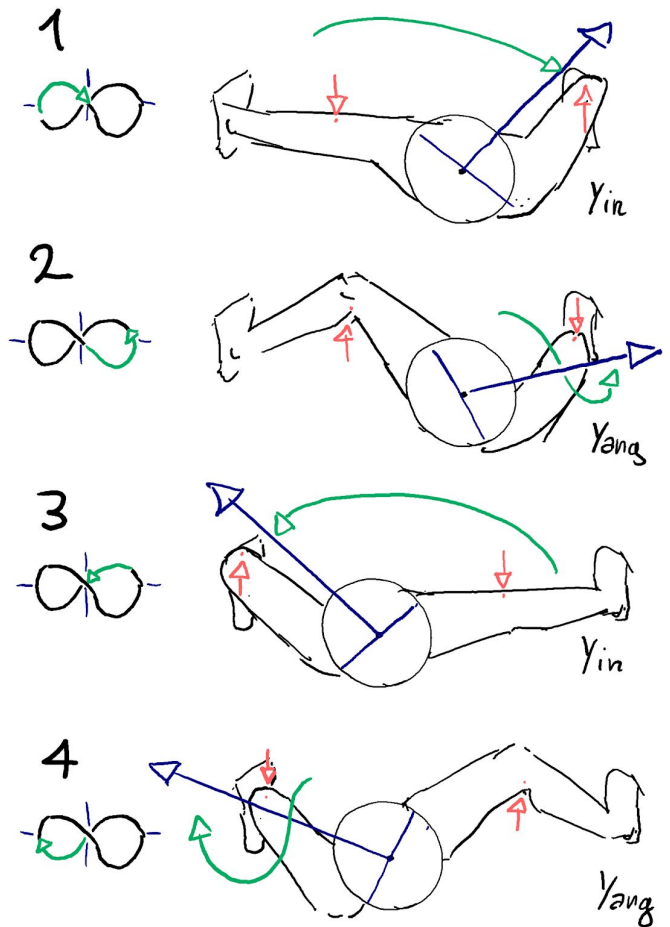
Exercice : Décomposition du "huit" en quatre temps

Il n'est pas utile de chercher la décomposition en huit temps comme pour l'exercice précédent. Le mouvement des mains peut être le même que dans le début de "piler le mortier" (exercice précédent) afin de faire le lien plus facilement. Si le schéma montre des positions larges du type 80/20, il est préférable de raccourcir les positions de 70/30 à 60/40 minimum. Toujours dans l'optique de favoriser la mobilité articulaire au détriment de l'amplitude du geste. Aller à l'Est pour frapper à l'Ouest correspond aux phases 1 et 3.

Ensuite, on peut varier avec "mains nuage" ou son opposé (se pencher et tirer le poing), en observant toujours la même contrainte de direction des mains (avant/arrière, et non en rotation gauche/droite).

Ce qui nous intéresse ici est l'application de la force des appuis : Les pieds doivent "pousser" et "tirer" le sol d'avant en arrière selon la direction des pieds. Cette action du pied ne doit pas raidir le mollet mais entraîner le genou. Dans le schéma, l'indication des pressions avant/arrière des appuis est illustrée par les flèches rouges au niveau des genoux.

L'objectif étant d'obtenir le résultat illustré : lorsque l'appui à gauche commence à pousser vers l'avant et le droit vers l'arrière, la taille tourne d'abord vers la droite (N°2) pour ensuite revenir vers la gauche en même temps que le transfert de poids (N°3). Idem de l'autre côté.

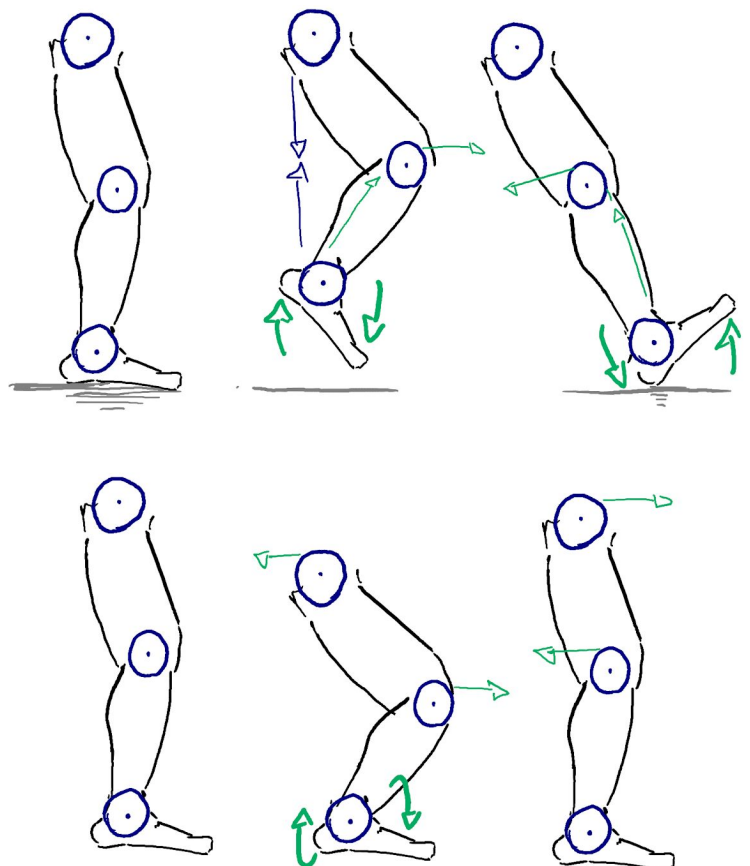


Précision concernant la relation entre le pied, le genou, la hanche et la taille

L'idée que les pieds poussent d'avant en arrière est une simplification efficace pour un premier stade, mais qui doit ensuite évoluer vers une compréhension plus juste. Le schéma ci-contre montre comment l'action du pied doit en réalité être orientée haut/bas, la pointe et les orteils en opposition, et l'incidence de cette force sur le genou et la hanche.

Toutefois, ce dessin est trop simpliste car ne reflète pas les 4 phases nécessaires pour avoir la compréhension détaillée, notamment des effets d'étirement et de compression que l'on trouve sur la colonne vertébrale lors du mouvement "ouverture". En particulier le dessin de la jambe en flexion pied posé au sol peut paraître ici contradictoire. ... nous détaillerons les quatre phases plus tard.

Ceci étant, il faut comprendre de quelle manière utiliser la force des jambes pour générer le mouvement avant/arrière du genou et de la hanche sans crispations du mollet, du genou, de la cheville, ni de la hanche.

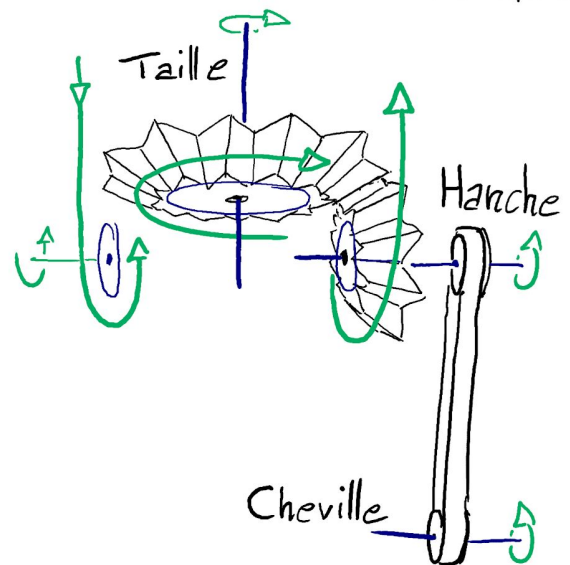


Influence sur la taille et "dissociation" du dos

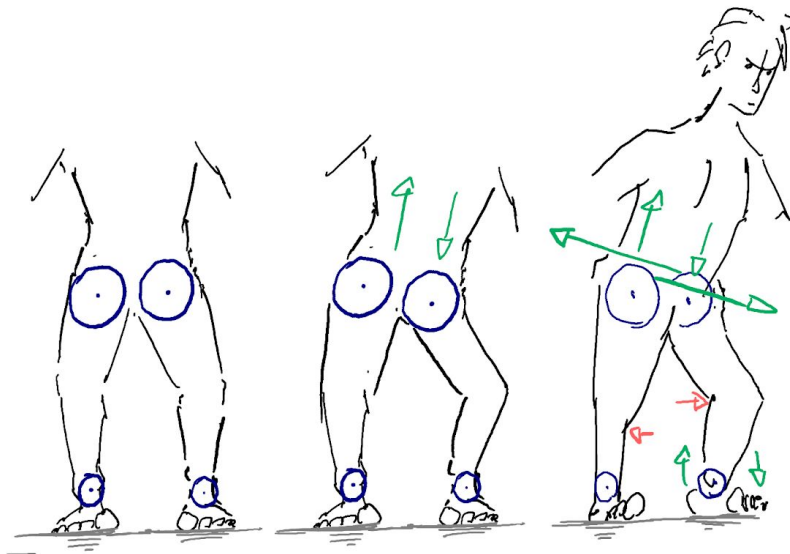
Sur le schéma simpliste ci-contre -> on voit comment les forces des appuis sont transmises vers la hanche qui elle-même est transmise à la taille avec un changement d'axe de rotation de 90°. En observant la courroie de transmission entre la cheville et la hanche, nous voyons une opposition de mouvements haut/bas entre les faces antérieure et postérieure. Cette dynamique se répercute également sur l'abdomen avec sur le côté gauche antérieur un mouvement descendant, et sur le côté droit antérieur un mouvement ascendant.

Le schéma ci-dessous montre l'effet de déhanchement qui serait produit si la transmission ne se faisait pas entre la hanche et la taille.

Transformation des forces mécaniques



<- À cela il faudrait encore ajouter des effets de torsions dans les articulations qui auraient pour conséquence de fortes frictions déséquilibrées dans les rouages (usure prématurée des os et possible rupture des ligaments et tendons, luxations, crampes dues à l'effort musculaire local excessif ...)



Exercice : Dissociation du dos

Selon ces nouvelles prises de conscience des intrications articulaires, décliner l'exercice précédent sur des positions très courtes, mais toujours assez fléchies, en observant particulièrement les mouvements du dos. Un côté monte, un côté descend. Si le déhanchement disparaît lorsque la taille est mise en rotation, les efforts musculaires restent présents. Cela donne une impression d'ondulation de la colonne (qui n'est en fait que le résultat des mouvements musculaires et non pas d'une torsion ni d'une perte d'alignement de celle-ci) qui est à l'origine de la comparaison du mouvement du corps avec un serpent.

Le résultat doit être une forte sollicitation des cuisses qu'il est toutefois possible de maintenir longtemps grâce à l'alternance constante, ainsi qu'un grand confort général et en particulier articulaire.

Points de contrôle :

- Équilibrer l'effort musculaire tout autour de l'axe. Pour les jambes en particulier, observer l'équilibre des faces antérieure, postérieure, caudale et latérale. Équilibrer les appuis en effectuant de petites rotations autour de l'axe matérialisé par le milieu de la plante du pied.
- Diminuer au maximum l'effort et les frictions au niveau des articulations, au fur et à mesure de l'exercice.
- Veiller à ajuster la hauteur de travail des bras. S'ils sont négligés ou placés trop bas, cela aura tendance à alourdir et congestionner le bas du corps. S'ils sont placés trop haut ou avec trop de force, c'est l'effet inverse avec une réduction de l'amplitude des mouvements des hanches et de la taille.

Exercice global / Méthode simple

Passons maintenant au cœur du travail. S'il est nécessaire de passer par des exercices de compréhension, ne pas oublier que le cœur de la pratique consiste dans l'application de ceux-ci sur la forme. Il n'est pas possible d'avoir le même niveau de détail, nous allons donc opérer une méthode synthétique qui sera la base de travail sur le long terme. Celle-ci ne présente pas d'effets secondaires néfastes ni ne peut conduire à des erreurs. Elle s'exprime de la façon suivante :

Il y a mouvement et changement. Le changement s'opère avec les mains, le mouvement s'opère avec le corps et les mains.

1. Premier temps : mains seules
2. Deuxième temps : mains et corps ensemble dans le mouvement.

Remarques :

- Cela s'applique dans tous les mouvements et toutes les directions, selon la trajectoire des mains (haut, bas, gauche, droite, ouverture, réunion, pronation, supination ...). Parfois mains montent et corps descend et inversement, parfois mains et corps descendent ou montent ensemble.
- Le premier temps ne représente qu'une petite partie du mouvement. Environ 10%. Ce qui est très faible, mais suffisant pour mettre le fil en tension.

Difficultés particulières :

- La première difficulté consiste à NE PAS bouger le corps lors du premier temps. Celle-ci sera rapidement surpassée en allant d'abord très doucement. Par exemple, lors du mouvement "serrer le vêtement" phases 7 et 8 (voir le document mis en ligne sur le site internet dans l'onglet "support de cours"), lorsque la main droite effectue sa trajectoire en arc de cercle en balayant le visage, si le corps part avant la main, l'épaule droite se bloquera. La conséquence est une perte de transmission de la force du corps vers la main avec une sensation de puissance dans l'épaule. C'est ce qu'il ne faut pas faire. Au contraire, si la main amorce d'abord, le mouvement restera léger et la transmission efficace. Cela se constate de la même manière sur "la grue blanche" (phases 7 et 8) et "avancer en diagonale" (phases 7 et 8).
- La deuxième difficulté consiste à NE PAS arrêter les mains lorsque le corps se met à bouger. Cela est beaucoup plus délicat, car lorsque le corps bouge on voit immédiatement la main être entraînée avec. On a donc tendance à négliger facilement l'effort sur ce point. Il faut donc s'assurer que même lorsque le corps bouge, la main soit toujours en mouvement PAR RAPPORT AU CORPS. Cela est beaucoup moins facile qu'il n'y paraît et devrait être la principale préoccupation lors de l'exercice. La mise en application de cela donnera d'une part un mouvement très rapide, ou plutôt qui arrive rapidement à la position, comme si la trajectoire était plus courte (ce qui veut aussi dire que l'amplitude de chaque segment diminue lorsque le tout est simultané). D'autre part allègera l'ensemble. Les sensations sont donc légères également.