

Taijiquan style Chen

Méthodologie du débutant

Ce document présente la méthodologie utilisée pour les débutants, mais qui sera utilisable par tout le monde en particulier lors d'une reprise de la pratique après un temps d'arrêt plus ou moins long.

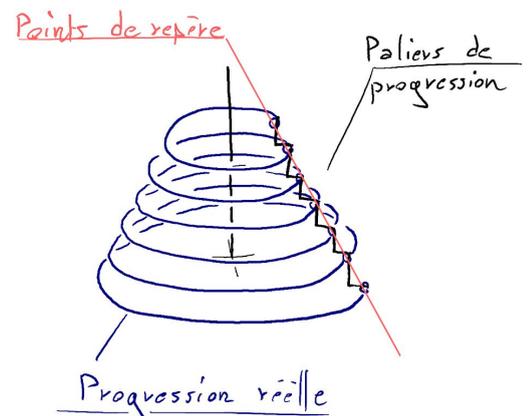
Cette méthode a le gros avantage de donner un cadre sensoriel afin d'avoir une base fiable, stable, basée sur l'effort musculaire. Il est donc utile d'y revenir régulièrement afin de ne pas se perdre en considérations contre-productives.

Avant propos : La progression

L'impression de progression vient le plus souvent par paliers. Il existe deux raisons. L'une à cause de la nécessité de mettre en place plusieurs ingrédients pour obtenir le "bon goût", l'autre car nous avançons sans repère jusqu'à être revenu à notre point de départ.

Sur le schéma, la ligne bleue correspond au point de référence, c'est à dire à la vision cristallisée que nous avons de nous même. La progression réelle est en spirale depuis la base et est régulière, mais aucun point de comparaison n'est possible avant de se confronter aux repères habituels. D'où la sensation de paliers.

La spirale indique également que nous repassons par les mêmes points mais avec plus de finesse, plus proche du centre. Cette image peut être confrontée à la posture du pratiquant qui s'aligne et se rapproche du centre au fur et à mesure de sa progression.



Méthodologie posturale

1 : Préparation (se tenir debout, avant l'ouverture)

- 1) Pieds parallèles et largeur des épaules (de un à un pied et demi d'écartement).
- 2) Les bras le long du corps, paumes tournées l'une en face l'autre, en tombant vers les chevilles.
- 3) Lâcher les hanches en insistant sur la flexion visible au niveau du pli de l'aîne, puis fléchir les genoux sans les laisser dépasser des pieds.

Exercice de compréhension :

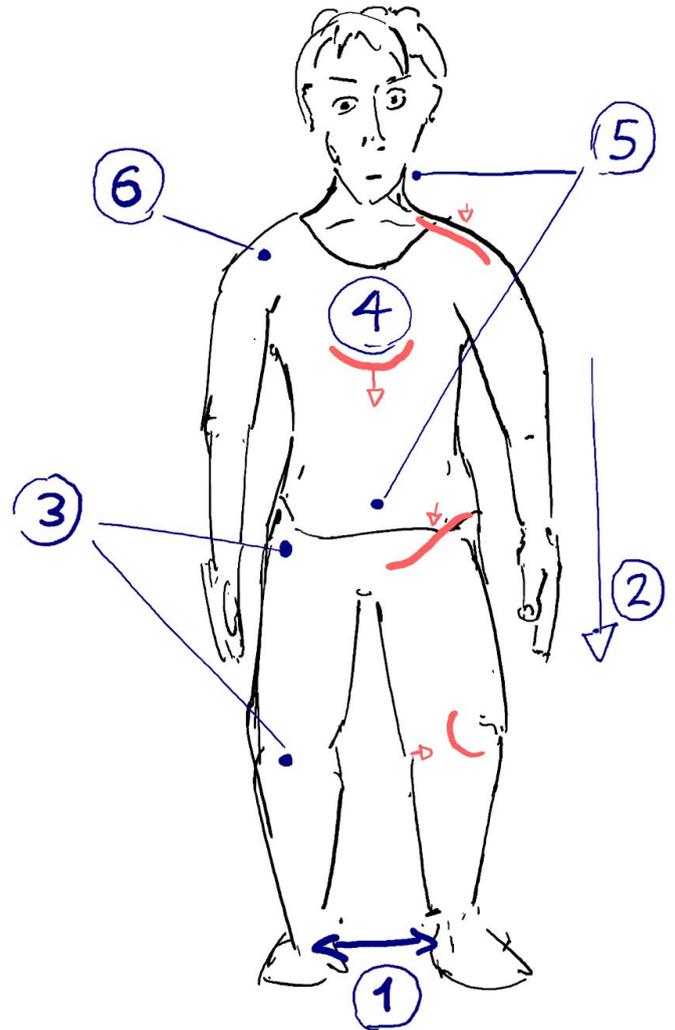
S'accroupir en maintenant les coudes devant les rotules (non pas au dessus), et conserver le repère coude-genoux en se redressant. Faire le même mouvement que pour s'asseoir, soit en voulant ramasser quelque chose par terre à environ 30cm devant les pieds.

- 4) Poitrine vide (relâchement sans affaissement)

Exercice à deux :

Le partenaire exerce une légère pression avec l'index et le majeur au milieu du sternum en direction du dos. Le relâchement de la poitrine doit amener à ressentir que la pression exercée est transmise vers le bas du corps, d'abord vers le ventre, puis dans les appuis. Tandis qu'en se durcissant en avant, la pression aura tendance à faire basculer le corps en arrière.

- 5) Aligner le rachis lombaire et cervical sans provoquer de tensions excessives.
- 6) Lâcher les épaules et légèrement écarter les coudes du corps (naturellement).



Les points 3 et 4 sont les plus importants et à se rappeler systématiquement.

La notion de relâchement est à comprendre conformément au Taiji Quan. Le relâchement est actif, il est une souplesse musculaire, une ouverture. Tout effort doit être assimilé au relâchement, et inversement. Ouvrir, relâcher, bouger, deviennent des synonymes.

2 : Ouverture. Méthode de "relâchement"

De la posture de préparation vers l'ouverture, les bras lourds et sans force s'élèvent doucement légèrement au dessus des épaules pour descendre à la poitrine. On commence alors le processus en 7 points de contrôles qui interviendront sur chaque position. Les temps de "pauses" sont indiqués sur le document présentant le découpage de la forme disponible sur le site (chansi.fr).

1) Les mains

Maintenir les mains en appuis vers l'avant de manière bien marquée. Équilibrer la position; 50% sur chaque main (observer l'alignement du dos, les épaules et hanches à la même hauteur); 50% en avant avec les mains et 50% en arrière avec le dos ; ajuster la hauteur des mains (en proprioception, observer la sensation au niveau de la poitrine qui doit être tonique sans force).

2) Dégager les coudes

"Laisser couler les coudes", selon l'expression consacrée. Les coudes tombent vers le bas, l'extérieur et l'avant.

3) Relâcher les épaules

Ainsi libérer la nuque, la ceinture scapulaire, les clavicules. Les omoplates descendent et s'ouvrent en s'écartant de la colonne.

L'arc des bras est en place, il est possible de proposer différent exercices à deux, soit proprioceptifs. Dans ce cas, inclure tout de suite le relâchement de la poitrine.

4) Genoux fléchis

5) Hanches relâchées

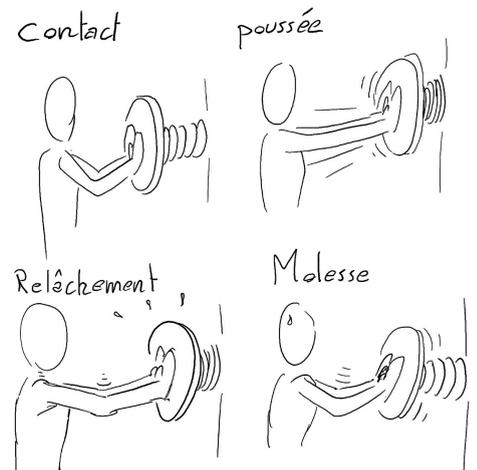
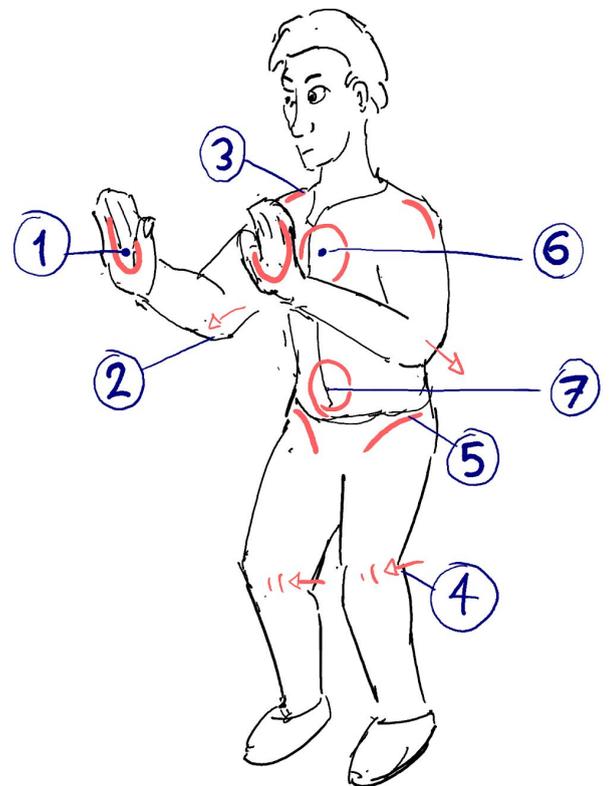
L'extérieur des hanches jusqu'aux genoux, quadriceps, arrière de la cuisse, face interne.

6) Poitrine vide

Non pas d'affaissement mais une sensation de descente du souffle. La cage thoracique doit alors être libre, l'inspire et l'expire confortables. Les mains ne doivent pas être perdues, mais au contraire, plus le corps se relâche et plus la pression dans les mains augmente.

7) Relâcher le ventre

Puis en transfixion (du ventre en passant à travers) vers la zone lombaire, et enfin toute la taille (ceinture abdominale) est relâchée. Ce dernier point est le plus difficile car il demande un équilibre correct de tout le corps.



Uniquement lorsque ce dernier point est atteint, les bras repartent lourds et sans force jusqu'à la position suivante. Ne pas détailler l'orientation des mains dans un premier temps, mais les laisser uniformément en appuis vers l'avant.