

Paroles de MAÎTRE CHENG MAN CH'ING

*Paroles choisies parmi les textes, articles et parutions le concernant
dont la Voie Intérieure & la Porte du Miracle de W. Lowenthal. JJ Sagot 2002*

*Le Tai Chi Ch'uan n'est pas ma propriété
Ce n'était pas non plus celle de mon maître (Yang Cheng Fu).
Le Tai Chi Ch'uan nous provient des Anciens.
Mesurez-vous bien le sens de ces paroles ?*

*L'art n'est pas la création d'un seul individu.
Ce que nous appelons aujourd'hui T'ai Chi Ch'uan
est quelque chose qui s'est développé tout au long des générations.
Pour comprendre ce qu'est réellement le Tai Chi Ch'uan,
il faut avoir un esprit extrêmement ouvert .
Avoir recours ^ des opinions arrêtées n'est pas une bonne attitude,
car, si vous pensez que votre propre conception est la seule valable,
vous êtes dans la même situation que la grenouille au fond d'un puits
qui pense percevoir l'intégralité du monde .*

Cheng Man Ch'ing

Le Tai Chi Ch'uan

Quand on regarde le véritable tai chi chuan, il semble très simple . Pourtant il contient l'intégralité du *gong fu* .
On travaille sur l'intérieur de telle sorte que , finalement, l'extérieur soit lui aussi touché .
La transformation va de l'intérieur vers l'extérieur. (Voie Intérieure)
Le Tai chi chuan, c'est une nage sur la terre ferme.
On peut sentir l'air aussi dense que l'eau. (Voie Intérieure)
Le Tai chi chuan est constitué par la boxe, la force interne, et l'épée. (Voie Intérieure)
L'art peut mieux se développer naturellement dans un corps sain.
Le Tai chi chuan est une forme d'art martial, et les arts martiaux sont fonctionnels.(Voie Intérieure)
Théorie et pratique ne peuvent être séparées.
Notre forme doit s'accorder aux principes énoncés dans les Classiques.(Voie Intérieure)
L'esprit (*mind*) est dans l'esprit (*spirit*), mais pas le ch'i (*qi*).
C'est l'intention qui met en jeu le ch'i .(Voie Intérieure)
Dans le tai chi chuan authentique, vous recevez : vous n'allez pas à la recherche.(Voie Intérieure)
Si un mouvement du tai chi chuan s'écarte des treize aspects, ce n'est pas du tai chi. Leur importance réside
dans le fait qu'ils sont les racines du tai chi chuan, les fondations sur lesquelles s'appuie l'art. Et l'on ne peut
séparer l'art de ses racines et penser qu'il va se développer. (Voie Intérieure)
Le *dantian*, c'est où le *qi* trouve ses racines.
Le *yongquan*, c'est où le corps trouve ses racines.(Voie Intérieure)
Le tai chi chuan est tout ce qui concerne la prise d'avantage sur le mouvement adverse.(Voie Intérieure)
Le tai chi chuan est le contraire de toutes les autres formes de boxe. Ca ne ressemble à rien, la puissance est
cachée à l'intérieur comme une aiguille enveloppée dans du coton.(Voie Intérieure)
Dans le tai chi chuan, on bouge comme un serpent, très lentement jusqu'à ce qu'on soit provoqué, et alors à la
vitesse d'un éclair.(Voie Intérieure)

Le tai chi chuan, c'est la "boîte du développement personnel ».

Tout vient du *dantian*.(Voie Intérieure)

Le tai chi chuan, c'est l'art de vaincre un adversaire sans le blesser.(Voie Intérieure)

Le tai chi chuan, c'est simple, c'est le mouvement naturel du *Qi*.(Voie Intérieure)

Si vous avez une idée préconçue de ce que vous allez faire à un adversaire, alors vous n'êtes pas en train de faire du tai chi chuan.(Voie Intérieure)

En tai chi chuan, il n'y a pas de "Un, deux «. Il y a juste : "Un «.

La source de la puissance est dans la taille, la racine dans le pied.(Voie Intérieure)

Le tai chi chuan est un art basé sur l'accroissement de l'investissement, et non sur une dépense persistante du souffle qui rend essoufflé et haletant pendant la forme ou la poussée des mains.(Voie Intérieure)

Le tai chi chuan, c'est la "boîte de la patience».(Voie Intérieure)

Pour atteindre les plus hauts niveaux de l'art, il faut chercher, lire, étudier, mais tout ceci ne sera d'aucun effet si auparavant des fondations physiques n'ont pas été installées solidement (Voie Intérieure).

Si vous êtes un adepte de la forme à la main vide, alors vous êtes capable d'utiliser n'importe quelle arme.(Voie Intérieure)

Les êtres humains apprécient la complexité et négligent la simplicité, mais le tai chi chuan est simple. Moins, c'est plus. Si vous croyez que le tai chi chuan est appelé "la longue boîte" à cause du nombre de ses postures, vous vous trompez malheureusement. C'est à cause des qualités de douceur, de continuité ininterrompue de ses mouvements.(Voie Intérieure)

Plus le tai chi chuan est simple, plus il est naturel, plus il est correct.(Voie Intérieure)

Le but du tai chi chuan est aussi simple que d'aider le faible à devenir fort, le malade à devenir en bonne santé, et d'encourager le timide.(Voie Intérieure)

Le Grand Maître disait que s'il y avait des secrets dans le tai chi chuan, il les aurait immédiatement transmis à son fils qui aurait pu accéder automatiquement aux plus hauts niveaux.(Voie Intérieure)

Les choses les plus naturelles, comme le vent et l'eau, sont sans forme et pourtant peuvent être d'une destruction considérable. Le tai chi chuan suit les mêmes lois naturelles.(Voie Intérieure)

Le tai chi chuan est un art où tous les principes des autres arts martiaux ont été retournés. Ils ont une pratique rapide, nous avons une pratique lente. Ils ont une pratique dure, nous avons une pratique douce. Le relâchement réside au cœur du tai chi chuan.(Voie Intérieure)

Le tai chi chuan est un art qui vous apprend à ne pas trop attendre, à ne pas vous en faire pour le lendemain, et à ne pas être envieux de ce que vous n'avez pas.(Voie Intérieure)

Le mouvement vient de la tranquillité.(Voie Intérieure)

Étudier le Tai chi chuan, c'est apprendre à se relâcher, c'est aller de la dureté vers la douceur (Porte du Miracle)

Il n'y a pas de secret dans le Tai Chi Ch'uan.

Mais s'il y en avait un, ce serait celui-là : C'est l'esprit qui met en jeu le ch'i.

Ou bien : Les mains ne bougent jamais d'elles-mêmes.(Porte du Miracle)

Le ch'i qui anime notre corps est le même que celui qui anime l'Univers.

Le Tai Chi Chuan, c'est l'étude du Tao. C'est pourquoi c'est un art efficace.(Porte du Miracle)

L'apprentissage

L'apprentissage du tai chi nécessite 3 critères importants : un bon enseignement, un talent naturel, et la persévérance.

Il est impossible de progresser sans persévérance.

En pratiquant la forme quotidiennement, c'est comme si nous empilions des couches d'habileté aussi fine que des feuilles de papier. Avec le temps, même de fines feuilles de papier peuvent former de grandes piles.

Persévérez! (Voie Intérieure)

Il faut garder le corps droit afin de pouvoir être agile dans toutes les directions.(Voie Intérieure)

Une pratique réfléchie et interrogative de la forme vous donnera les réponses à toutes les questions que vous vous posez sur le tai chi chuan.(Voie Intérieure)

Votre respiration doit être naturelle et non codifiée. Vous ne vous préoccupez en rien de votre respiration, comme à chaque moment de votre vie quotidienne.(Voie Intérieure)

Tous les conseils relatifs à une posture du tai chi chuan sont comme les points d'un cercle. Si vous en suivez un correctement, vous suivez naturellement les autres. (Voie Intérieure)

Pendant la forme, le corps doit être senti comme léger et l'air comme lourd.(Voie Intérieure)

Au tai chi chuan, les mains ne bougent pas. Ça ne veut pas dire qu'elles restent fixées devant vous, mais qu'elles ne bougent pas indépendamment de leur source, c'est à dire de la taille. (Voie Intérieure)

Laissez le *qi* descendre naturellement dans le *dantian*. N'utilisez pas l'esprit pour le forcer.

Le *qi* se déplace naturellement de telle sorte que lorsque quelqu'un vous touche, le *qi* gagne naturellement cet endroit. La poussée des mains permet le développement du *ting jing* en plaçant une attention relâchée sur nos sensations.(Voie Intérieure)

Les mouvements des mains les plus rapides et les plus puissants sont ceux qui n'utilisent aucune force.(Voie Intérieure)

Placez les bras dans le *jiuji* ; placez les jambes dans le *weilü*. (Voie Intérieure)

Si les mains bougent, la taille doit bouger en premier. (Voie Intérieure)

Le pratiquant de tai chi chuan doit faire baisser sa peur dans trois domaines : ne pas avoir peur de travailler durement, ne pas avoir peur d'investir dans la perte, ne pas avoir peur de l'intimidation.

Nous devons nous efforcer de pratiquer et de vivre avec à l'esprit le partage des bonnes choses avec autrui de façon à les étendre au monde entier. (Voie Intérieure)

Le tai chi vient de "rien", si bien que si vous développez constamment le "quelque chose «dont vous êtes porteur, vous n'êtes pas sur le bon chemin. (Voie Intérieure)

Pendant le déroulement des postures, les bras bougent et tournent. Ils ne sont jamais immobiles, jamais morts. (Voie Intérieure)

En toutes choses, entraînez-vous doucement et lentement, car de la plus grande douceur provient la dureté essentielle, et de la plus grande lenteur provient la plus grande vitesse. (Voie Intérieure)

La forme est toujours en changement avec votre recherche et vos progrès. (Voie Intérieure)

Soyez conscient de votre posture. Où réside votre poids: devant, au milieu, derrière ? (Voie Intérieure)

Dans un mouvement de balancement, l'aller est le mouvement produit au-dessus d'une jambe substantielle, le retour est le mouvement en direction d'une jambe insubstantielle. Chaque mouvement contient un *yin* se transformant en *yang* et un *yang* se transformant en *yin*. C'est le tai chi. (Voie Intérieure)

Le *neigong* du tai chi chuan est comme un ressort ; le dur dans le doux, l'aiguille dans le coton. Il est relâché et n'a pas une once d'effort musculaire. Même si la situation n'exige aucune préparation, si vous le voulez, il est là. Mais ceci ne vient qu'après un entraînement dur et appliqué. (Voie Intérieure)

La Voie réside dans l'entraînement permanent. (Voie Intérieure)

Quand vous pratiquez la forme, vous devez être comme une sphère. Quand une partie bouge, tout bouge. (Voie Intérieure)

Lorsque, après un dur entraînement, vous atteignez les plus hauts niveaux de l'art, vous obtenez une force supra normale. Cela provient de la mobilisation de toutes les ressources humaines. (Voie Intérieure)

La tête doit être droite et non rigide, comme si on la poussait vers le ciel, comme si elle était suspendue au ciel. Si ce n'est pas le cas, on peut pratiquer 30 ans sans aucune transformation. (Porte du Miracle)

Il faut relâcher la poitrine, pour que le ch'i puisse descendre dans le dantian. Si la poitrine reste rigide et tendue, le ch'i ne descend pas et il sera impossible de s'enraciner.

Il faut redresser la colonne vertébrale, ce qui se conjugue avec le relâchement de la poitrine, et le ch'i, du dantian, peut remonter la colonne en suivant le méridien gouverneur, libérant l'énergie interne au niveau du point entre les omoplates. Ce point est "ouvert", c'est à dire insubstantiel.

L'énergie ainsi libérée suit le trajet suivant : du pied arrière au pied avant, elle remonte la jambe avant et la colonne jusqu'au point entre les omoplates puis suit le bras opposé au pied qui a la majorité du poids jusqu'à la main.(Porte du Miracle)

La posture "la fille de jade" est la meilleure pour sentir ce trajet et cette libération de l'énergie. (Porte du Miracle)

"Le dossier de la chaise sert seulement à suspendre son manteau.

Si vous êtes fatigués, couchez-vous !"(Porte du Miracle)

"La marche du chat" ou "Marcher sur la glace" : "Imaginez que vous êtes en train de traverser un lac gelé.

Vous ne connaissez pas l'état de solidité de la glace et chaque pas peut s'avérer dangereux pour vous. Si vous posez le pied en y transférant tout votre poids, vous allez rompre la glace et être englouti. Ce qu'il faut faire, c'est avancer avec précaution et légèreté. Déroulez votre pied et asseyez-vous dessus. Étendez la jambe libre et répétez ce processus jusqu'à la complète traversée du lac..."(Porte du Miracle)

"Porter la lune comme un chapeau" : Si vous rompez votre équilibre et votre maintien vertical, la lune reposant sur votre tête va tomber ! (Porte du Miracle)

"Pratiquez la forme comme si vous étiez avec un partenaire, et la poussée des mains comme si vous étiez tout seul "(Porte du Miracle)

Le double-poids et l'usage de la force musculaire sont les deux défauts principaux dans la pratique du Tai chi.(Porte du Miracle)

"La forme cellulaire" : "On peut pratiquer le Tai chi dans une cellule de 3 mètres sur 3 «. L'avantage tiré de cette pratique est de bien différencier le substantiel de l'insubstantiel, dans la mesure où il faut déplacer le pied insubstantiel bien plus souvent que dans la forme habituelle. Elle permet aussi l'adaptation exigée à tout un groupe d'élèves les uns par rapport aux autres dans un espace exigü.(Porte du Miracle)

Les fondamentaux

Lors de votre pratique, connectez votre esprit, votre cœur, et votre ch'i.

L'esprit dirige le cœur, le cœur contrôle le ch'i, et le ch'i anime le corps. (Voie Intérieure)

Investir dans la perte pour en tirer profit. Un grand investissement dans la perte engendrera un grand profit.

Un petit investissement dans la perte engendrera un petit profit.

En termes pratiques, ceci signifie qu'il ne faut pas être effrayé par une attaque adverse, mais juste compter sur le *song* .

C'est la mise en application de la philosophie naturelle du Taoïsme :

C'est le *wu wei* de Lao Tseu, la non-action vainqueur de l'action. (Voie Intérieure)

L'intégralité du Tai chi chuan peut se résumer au seul mot *song* (être enraciné) .

C'est l'essence, la racine, vraiment tout. (Voie Intérieure)

Jing (la force bondissante de tout le corps) prend naissance dans les tendons, tandis que *li* vient des os.

Le vrai *jing* est le résultat du relâchement. Des tendons relâchés, on obtient la force bondissante qu'est *jing*. La force contenue dans les os est une force morte.

Jing provient du relâchement des muscles, qui ouvre les articulations et adoucit les tendons.

Ce n'est qu'en suivant ce principe qu'on peut obtenir la véritable *fa jing* (la puissance exprimée).

Théorie et pratique ne peuvent être séparées. (Voie Intérieure)

Le *jie jing* concerne l'emprunt de la force adverse, et le choix du moment juste pour prendre l'avantage. C'est ce qu'on peut appeler l'utilisation intelligente de la force.

Dans le Tai chi chuan, on dit que neutraliser, c'est attaquer, et qu'attaquer, c'est neutraliser.

Les deux sont indissociables.

On peut voir la neutralisation comme l'aspect *yin* et l'attaque l'aspect *yang* d'un tout indissociable.

Yin et *yang* sont inséparables. Comme il est dit :

"Sans le *yin*, il n'y a pas de vie. Sans *yang*, il n'y a pas de croissance."(Voie Intérieure)

Le *dong jing* vient du *ting jing*. Il est impossible de comprendre sans préalablement écouter, et sans compréhension, il ne sert à rien d'écouter.

Sans comprendre où se situent les faiblesses de votre adversaire, vous ne pouvez pas les emprunter pour les retourner contre lui. (Voie Intérieure)

Le *fa jing* est développé par la pratique de la forme, car chaque posture exerce le corps à travailler globalement. (Voie Intérieure)

Pendant la pratique du tai chi chuan, le visage, et en particulier les yeux, doit être doux et *song*. (Voie Intérieure)

Pour tenir un adversaire à distance en étant juste droit, présent et enfoncé, il faut utiliser les quatre grammes qui dévient mille livres, mais seulement si vous êtes relâchés et capables de rester dans cette position toute une journée sans être fatigué. C'est ce qui s'appelle emprunter le *qi* des cieux et la force de la terre. (Voie Intérieure)

Le réel *song* est mental et s'enracine dans le socle de confiance dans le tai chi chuan. (Voie Intérieure)

Si vous cherchez la bagarre ou si vous aimez sortir pour vous mesurer aux autres, votre esprit n'est pas vraiment *song*. (Voie Intérieure)

Ting jing est indissociable du mouvement du *qi* à travers le corps et se reflète dans la conscience se développant dans toutes les directions. (Voie Intérieure)

La forme développe le *song*, la poussée des mains développe le *rou* (au tai chi chuan, l'état de douceur flexible)(Voie Intérieure)

Le *zhong ding* (garder l'équilibre central) ne réside pas seulement dans la verticale, mais dans toutes les directions. Il s'étend également dans tous les aspects de votre vie : vos habitudes de nutrition et de sommeil, et votre comportement quotidien. (Voie Intérieure)

Si le substantiel et l'insubstantiel sont bien différenciés, si le dos est droit et la tête bien suspendue, et si chaque mouvement met en œuvre les treize aspects, on est dans le tai chi chuan. Les différences superficielles en apparence ne sont guère importantes. (Voie Intérieure)

Il y a de nombreux types de *song*, mais le plus important est celui de l'esprit. (Voie Intérieure)

Song, c'est tout, car, du *song* vient le *ting jing*. Si vous avez le *ting jing*, le *dong jing* et le *jie jing*, suivez, et vous n'avez pas besoin d'user de la force. A la place de la force, vous avez la puissance du corps entier qui s'applique avec une grande précision si vous avez saisi le bon moment et gagné l'avantage. (Voie Intérieure)

L'énergie interne correspond au chinois "*chin*", c'est la mise en application du "*ch'i*", son expression.

L'énergie externe, musculaire, c'est la force, le "*li*", qui contrarie l'expression naturelle du *ch'i*.(Porte du Miracle)

"Assouplissez la volonté, renforcez les os "(Lao Tseu) : la volonté est une émanation de l'ego, elle affaiblit les reins ou naît le ch'i. Affaiblir la volonté renforce les os dans la mesure où les reins sont plus puissants et que le ch'i peut gagner la moelle. (Porte du Miracle)

" Ne sous-estimez jamais la valeur de la sensibilité, même à son niveau le plus superficiel, celui de la peau."(Porte du Miracle)

" Laissez le ch'i et le cœur veiller l'un sur l'autre dans le dantian "(Porte du Miracle)

"Laissez le ch'i envahir les doigts!"(Yang Cheng Fu) : les doigts sont comparables à un tuyau d'arrosage: si l'eau sort du tuyau, c'est qu'elle parcourt l'intégralité du tuyau. Même chose; avec le ch'i dans le corps. Dans la posture d'ouverture de la Forme, on laisse le ch'i envahir les doigts : on lève et on baisse les mains comme si, en se tenant près d'un puits, on était capable de faire monter ou baisser l'eau du puits. (Porte du Miracle)

"Considérez l'air comme de l'eau!" : c'est la nage dans l'air. Plus on est décontracté, plus on peut sentir l'air substantiel. (Porte du Miracle)

"Dérouler le fil de soie du cocon": il faut dérouler la forme comme on tire un fil de soie de son cocon, lentement, avec constance et à un rythme égal. (Porte du Miracle)

Les applications

On ne peut pas séparer l'art du Tai chi chuan de ses applications. Le Tai chi chuan a deux applications majeures: l'une est la promotion de la santé, l'autre est l'art martial. Les deux ont autant d'importance, et on ne peut séparer l'une de l'autre. (Voie Intérieure)

Le combat n'est basé sur aucune méthode fixe, aussi il ne peut pas y avoir de méthode fixe pour l'enseignement des applications.

Toutes les applications peuvent être découvertes, explorées, et mises en pratique dans la poussée des mains. (Voie Intérieure)

Le corps entier est un poing, mais le poing est rarement un poing. (Voie Intérieure)

Au plus haut niveau de tai chi chuan, il suffit de toucher son adversaire pour le rendre incapable de faire ce qu'il veut. (Voie Intérieure)

Au tai chi chuan, on porte attention à soi-même, non à l'adversaire. Lorsque vous êtes attaqué, traitez votre adversaire comme s'il était armé d'une feuille de papier ou d'un plumeau. Demandez-vous si vous êtes réellement relâché. (Voie Intérieure)

Un pratiquant de tai chi chuan n'a absolument aucune idée préconçue en tête. Il est comme une mare impassible. Quand une pierre y est jetée, les ondulations sont naturelles et spontanées. (Voie Intérieure)

Ne pas éviter le corps de l'adversaire signifie que l'on ne lui résiste pas. Votre bras est simplement où il est pour utiliser le *ting jing* et alors dissiper l'opposition.

Si, d'autre part, votre adversaire a attaqué et échoué, et qu'il y a une opportunité, utilisez le "parer" pour le projeter. (Voie Intérieure)

Dans le tai chi chuan, il n'y a aucun esprit d'attaque, il s'agit plutôt d'attendre l'intention de l'adversaire. (Voie Intérieure)

L'épée du tai chi est de même nature que la main vide du tai chi chuan. On ne montre rien à l'extérieur et on ne bouge qu'en réponse à une attaque adverse. (Voie Intérieure)

Vous ne devez jamais autoriser un adversaire à poser la moindre force sur vous. (Voie Intérieure)

Le pratiquant de tai chi chuan doit être sans peur, mais ne doit pas avoir le courage d'un animal.

Il s'agit plutôt d'un calme profond et épanoui, cherchant à juste laisser aller naturellement le cours des choses. (Voie Intérieure)

Vous devez avoir confiance dans la pure voie de la non-résistance. Si vous le pouvez, elle vous sera très efficace. (Voie Intérieure)

Sans la capacité de coller, de contacter, d'adhérer et de suivre, vous ne pouvez pas comprendre, encore moins acquérir l'habileté de n'avoir ni excès ni insuffisance. (Voie Intérieure)

Si votre adversaire est plus grand ou plus fort que vous, c'est un avantage pour vous.

Utilisez quatre grammes pour dévier mille livres et empruntez la force adverse. (Voie Intérieure)

La vitesse et la force viennent naturellement d'autrui. Ainsi, bien qu'il bouge le premier, j'arrive le premier. (Voie Intérieure)

L'entraînement du *neigong* et la pratique correcte de la forme rendent le corps assez fort pour absorber la force de l'adversaire. Si vous arrondissez les épaules et creusez la poitrine, la plus vulnérable partie de vous-même est protégée. (Voie Intérieure)

Votre main est ma main. Ne mettez jamais plus de quatre onces sur votre adversaire et ne le laissez jamais mettre plus de quatre onces sur vous. (Voie Intérieure)

Quand vous faites face à un adversaire, ne laissez pas votre esprit être influencé par la taille de l'autre personne, ni par sa réputation, ni par le style qu'il représente. Soyez plutôt bien stable et calme à la fois mentalement et physiquement.

Le Grand Maître disait que si vous rencontrez quelqu'un de très grand, imaginez le comme un petit enfant, et si vous vous entraînez avec un enfant, imaginez le comme un homme. (Voie Intérieure)

"La posture qui personnifie le mieux le Tai chi chuan, c'est le roll back, dans laquelle vous ne résistez pas à l'adversaire mais le laissez pousser aussi loin qu'il le désire. Puis, quand il est allé trop loin, vous le projetez. Cela s'appelle tendre un piège !

"Plier est le secret de la capacité à dominer des gens puissants et agressifs en faisant usage de la douceur». Plier nécessite l'ouverture successive des deux premières portes, la porte de l'épaule et celle de la taille, la troisième, celle de la cheville, reste fermé. (Porte du Miracle)

"La plus difficile des attaques, celle qui est Yin, est dirigée en diagonale, à l'opposé de ce à quoi vous vous attendez dans la position du roll back." (Porte du Miracle)

Frapper : briser le verre : " Pensez au corps de l'adversaire comme s'il s'agissait d'un carreau de verre. Si vous cherchez à casser un carreau en évitant de vous couper, vous frapperez très vite, dans un mouvement de fouet ou de rebond, afin de produire une onde de choc susceptible de le casser."

"La dureté de l'agresseur rend son corps cassant. On peut apprendre à frapper pour le briser comme du verre. C'est quelque chose de terrible !"

Dans la poussée des mains, ce principe est utilisé pour déraciner. Dans la forme, on le développe dans les postures : "Presser", "brosser le genou", "Pousser», Fille de Jade». (Porte du Miracle)

"S'il vous arrive d'être obligé de vous défendre contre une personne qui a beaucoup de force et une grande vitesse de bras, mais que vous connaissiez le Tai chi, vous serez en mesure de la maîtriser. Ce principe n'est pas aisé à comprendre car les gens qui sont naturellement forts, ou qui possèdent des mouvements très rapides des bras, ne croient pas possibles de telles choses !

Comment est-ce que cela marche? Cette méthode de boxe repose sur l'attente du mouvement de l'adversaire, pour le contrer et prendre l'avantage. Je sens la force de l'adversaire qui arrive: je le sais, je la comprends. Aussi, je la capte, ou je l'amortis, exactement comme je le ferais pour un ballon ! Ceci est la chose la plus difficile à comprendre, car les pieds et les mains arrivent si vite... Comment faire? ... C'est parce que nous sommes dans un état de relaxation profonde, relaxés et souples. Si un adversaire vient sur moi pour m'attaquer avec toute sa force et sa vitesse, je ne laisse pas sa main s'abattre sur moi. A la place où elle devait s'abattre, il ne trouve rien... Avant que l'adversaire ait eu le temps de préparer son action, je connais son

intention. Si vous n'êtes pas souple, vous ne serez pas en mesure de réagir. Et si vous n'êtes pas relaxés, vous ne pourrez pas vous déplacer correctement. La chose primordiale dont il convient de se rappeler dans le Tai chi chuan, c'est qu'il faut être relaxé et souple." (Shr Jung Newsletter 1976)(Porte du Miracle)

La stratégie de n'importe quel combat est de n'en avoir aucune. Le corps doit être décontracté et l'esprit vide, aussi «grand que l'univers »

La grandeur du ch'i est la meilleure des assurances en cas d'agression (le prédateur ne s'attaque qu'aux proies faibles). C'est une force de dissuasion.

Dans les cas extrêmes, il vaut mieux se rendre -investir dans la perte -

En self-défense, l'équilibre psychologique est plus important que la capacité technique.

La plus grande efficacité est liée à la capacité de se prémunir contre les innombrables agressions quotidiennes. Il faut donc apprendre à se débarrasser de sa peur et de sa culpabilité. (Porte du Miracle)

Référence à la mise en garde de Yang Chen Fu au sujet des coups de pied : "Il y a deux applications avec la plante du pied. L'une consiste à frapper avec l'extrémité et alors l'esprit est dirigé par les orteils. L'autre consiste à frapper avec le talon, et l'esprit est dirigé par toute la plante du pied. Car, où l'esprit réside, le ch'i se dirige, entraînant l'énergie interne. Il faut éviter d'utiliser la force musculaire, sinon, on est en déséquilibre, et l'énergie interne ne peut gagner l'extrémité du pied."(Porte du Miracle)

La Poussée des Mains

On ne peut séparer la poussée des mains de la forme comme on ne peut séparer le yin du yang. (Voie Intérieure)

Grâce à la poussée des mains, vous pouvez vous assurer de la correction de votre forme, et grâce à la pratique de la forme vous pouvez tester la qualité de votre poussée des mains.

La poussée des mains développe le *ting jing* (la sensibilité), le *dong jing* (la force qui comprend), et à partir de là, le *jie jing* (la force qui neutralise) . Tout ça vient de la poussée des mains. (Voie Intérieure)

La poussée des mains est incomprise par beaucoup de gens. Il ne s'agit pas de se colleter et d'utiliser la force brutale et l'ignorance, mais d'éprouver le *ting jing* et le *dong jing*. (Voie Intérieure)

Pendant la poussée des mains, relâchez votre esprit, relâchez votre cœur. Même si ça se solde par d'incessantes défaites, relevez-vous et retournez à la poussée. Un jour vous trouverez naturel que personne ne puisse vous projeter. (Voie Intérieure)

Dans la poussée des mains sans bouger les pieds, on développe le *ting jing*.

Dans la poussée des mains en bougeant les pieds, on développe l'agilité. (Voie Intérieure)

Le but de la poussée des mains n'est pas de gagner ou de perdre. Si vous êtes dans cette façon de penser, vous ne pourrez jamais obtenir ce que le tai chi chuan peut offrir. (Voie Intérieure)

Pendant la poussée des mains, gardez vos mains légères et suivez simplement. (Voie Intérieure)

Dans la poussée des mains, suivez votre adversaire. Ne le tirez jamais, ne coupez pas son mouvement. Suivez le simplement avec un contact léger et l'esprit vide. (Voie Intérieure)

Dans la poussée des mains, recherchez toujours la douceur, c'est la voie pour être capable de vaincre le dur. (Voie Intérieure)

Plus l'adversaire est excité ou excitable, plus nous devons être calmes. (Voie Intérieure)

Perfectionnez votre propre protection et attendez l'opportunité avec l'esprit calme. (Voie Intérieure)

La poussée des mains, c'est l'entraînement en patience. De là vient le perfectionnement du caractère. (Voie Intérieure)

Quand vous pratiquez la forme qui est insubstantielle car vous êtes tout seul, vous devez sentir l'air comme substantiel.

Quand vous pratiquez la poussée des mains, qui est substantielle car vous travaillez avec un partenaire, vous devez sentir votre partenaire comme insubstantiel. Les progrès les plus rapides viennent quand deux personnes d'un même tempérament travaillent ensemble. (Voie Intérieure)

Le tai chi chuan exerce le corps entier à être comme une balle de telle sorte que deux pratiquants de bon niveau de poussée des mains sont comme deux balles rebondissant l'une contre l'autre. (Voie Intérieure)

Inhalez le ch'i du ciel pour devenir aussi élastique qu'un enfant!

Quand vous pratiquez le Tai Chi, votre souffle doit être imperceptible, profond et fin. Et quand vous poussez les mains, vous devez être capable de le ralentir jusqu'à ce qu'il soit semblable à celui d'un petit enfant ! On y parvient en développant l'écoute du partenaire, son centre et son énergie. Dans la forme, c'est dans l'écoute de nous-mêmes.

La sueur est le signe que le ch'i est en train de se dissiper à cause de la tension. C'est comme si vous dilapidiez votre compte en banque ! Or, faire du tai chi, c'est accumuler le ch'i et pas le contraire. Si vous êtes en sueur, arrêtez-vous et reposez-vous. On ne sue pas lorsqu'on médite, dans le Tai chi, c'est la même chose. (Porte du Miracle)

"Si vous avez l'intention de pratiquer dans l'esprit de pousser ou d'éviter de l'être, vous ne faites pas du Tai chi «.(Porte du Miracle)

"Pratiquez la poussée des mains comme si vous surplombiez une falaise !"

Commentaire de Lowenthal: "Nous surplombons la falaise, mais nous croyons le contraire! Nous faisons la poussée des mains en bavardant, ou en nous complaisant dans notre dureté, en attendant qu'un jour, éventuellement, le Tao nous ouvre les bras. Nous faisons la poussée des mains comme nous vivons: comme endormis, ne nous éveillant jamais à cet instant fabuleux, où nous nous tiendrons devant l'éternité, en pensant qu'il peut être le dernier, et que, si nous ne savons pas l'apprécier, nous aurons tout perdu..."(Porte du Miracle)

Les Conseils

Les bonnes choses sont meilleures en petite quantité. Ce qui compte, c'est la qualité. (Voie Intérieure)

C'est bien mieux d'avoir un ami qu'un ennemi de plus. (Voie Intérieure)

Si vous cherchez à vous construire une réputation, vous ne récolterez que de l'infamie.

Soyez comme la fleur odorante qui répand son parfum quand le vent souffle. (Voie Intérieure)

Être un moine bouddhiste et pratiquer le vrai tai chi chuan ne sont guère éloignés.

Les deux visent le calme de l'esprit qui permet au corps de bouger naturellement et de façon appropriée. (Voie Intérieure)

Ne pas juger : le jugement est lié à la vision séparée de soi et d'autrui : une vision englobant dans sa totalité soi et les autres dans la communion de l'Unité annihile le jugement. Il est possible de trouver la voie qui mène à cette attitude en regardant au fond de nous-même et en fondant notre ego dans le Tao manifesté en nous. (Porte du Miracle)

Pratiquer sans peur : La peur prend mille visages : rage, culpabilité, dépression... Tout ce qui existe en dehors de l'état de relaxation, de joie et de béatitude, relève de la peur.

Le relâchement dans la pratique est un bon moyen pour évacuer la peur qui n'est en aucun cas bonne conseillère. (Porte du Miracle)

Le "Chung Yung", clé de voûte du confucianisme, signifie : La doctrine du Milieu».

Chung: la rectitude, et Yung, le permanent.

C'est ce qui reste immuable dans la permanence du changement.

C'est la perception immédiate et globale du visible et de l'invisible, c'est à dire de l'axe de l'équilibre et de l'harmonie.

Au Tai chi chuan, il correspond au maintien de l'axe terre-ciel, donc de l'équilibre.

Dans le rapport à autrui, il est l'humanité et la bienveillance.

"Le comportement qui conduit au bonheur passe par la modération, l'équilibre, qui ne supportent ni l'excès, ni l'insuffisance."(Porte du Miracle)

Les Trois Audaces : Si une personne manque d'élasticité, elle est raide et rigide. Par conséquent, pour comprendre correctement le principe du Tai chi, il faut se sentir audacieux.

Si je n'ai pas de corps, comment pourrait-il m'arriver du mal ? Quelle que soit la férocité des armes qu'on m'oppose, elle ne représente pas pour moi une menace.

La blessure, la douleur ne résident pas dans la naissance, la mort, ou dans tous les autres défis que la vie nous tend, mais dans la résistance que nous opposons à ces évènements.

Placez votre cœur dans le dantian, c'est le plus important dans la pratique. Si vous ne mettez en pratique que cette simple idée, vous n'aurez même pas à vous préoccuper des autres facettes du Tai chi. (Porte du Miracle)

Les Trois Trésors : La clé de voûte des principes de Cheng, c'est le relâchement.

Tension et force sont incompatibles avec le développement du ch'i.

" Trop de force, c'est mauvais pour le ch'i et mauvais pour la santé «.

Le premier trésor est le sommet de la tête. Suspendu au ciel, on trouve la rectitude compatible avec le relâchement ?

Le deuxième est la Source jaillissante. Son ouverture permet l'enracinement et le développement de la force interne, propre au Tai chi, qui permet de ne jamais utiliser de résistance et de rendre compatible relâchement et efficacité.

Le troisième est le Dantian, cœur du processus, où s'installent le ch'i et le "cœur».

"Tout le Tai Chi Chuan tourne autour de l'idée centrale, le joyau de la discipline, que le ch'i et le cœur doivent être placés ensemble dans le dantian».(Porte du Miracle)

La Non-Violence : "Dans un combat, deux choses peuvent se passer. La première est que vous subissiez l'impensable, la blessure ou même la mort. La seconde, ce qui est encore pire, est que vous vous trouviez en infraction avec la loi." La non-violence est inhérente à la nature du Tao sur lequel repose le Tai chi. Non-violence, non pas en tant que philosophie abstraite mais en tant que self-défense fonctionnelle. (Porte du Miracle)

Le T'ai Ch'i de Cheng

Le style de Cheng contient le *yin* et le *yang*. Tout ce qui est apparent est *yin*, mais à l'intérieur des os, réside le *yang* et la dureté essentielle. (Voie Intérieure)

"La forme que nous étudions n'est pas la forme courte, c'est la Forme longue aux 37 postures !"

Au début le tai chi ne comportait que 13 postures et on l'appelait la "Longue boîte».(Porte du Miracle)

Le "trépied" de la pratique du Tai chi chuan de Maître Cheng, c'est la Forme 37pas, la poussée des mains, et la pratique de l'épée (solo et à 2)

L'enseignement dispensé à New York au Centre "Shr Jung" commençait par l'apprentissage de la Forme, puis la poussée des mains, puis l'épée. Le reste (Da Lu, lance, San shou) était réservé aux meilleurs adeptes. Mais tout est contenu dans la Forme qui doit être étudiée avec grand soin. (Porte du Miracle)

Dédicace de Maître Cheng pour son école à New York :

Que la joie et la véritable affection habitent ce lieu ! Puissions-nous corriger les erreurs du passé et nous oublier nous-mêmes. Qu'avec la même constance que les planètes dans leur course ou que celle du dragon sur son lit enveloppé de nuages, nous puissions pénétrer au royaume de la santé et pour toujours y demeurer. Que nous soyons préservés de la faiblesse et apprenions à ne compter que sur nous-mêmes, sans un moment de relâchement ! Alors toutes ces résolutions auront la même transparence que l'air que nous respirons et que le monde dans lequel nous vivons. Nous serons aussi heureux que des poissons dans des eaux cristallines...