



QUESTIONS ET RÉPONSES

SUR LE TAI CHI CHUAN (TAIJI QUAN 太极拳)

SOMMAIRE

Quels sont les bénéfices de la pratique du Tai Chi Chuan ?

Que veut dire Tai Chi Chuan (Taiji Quan) ?

Qu'est-ce que le Tuishou ?

Qui peut pratiquer le Tai Chi Chuan ?

Quels sont les différents styles de Tai Chi Chuan ?

Quel style pratiquer ?

Les mouvements portent-ils des noms ?

Quelles sont les origines du Tai Chi Chuan (Taiji Quan) ?

Quelle est la généalogie simplifiée du Tai Chi Chuan (Taiji Quan) ?

Quelle est la généalogie de Maître Zheng Xu Dong ?

Quelle est la différence entre le Qi Gong et le Tai Chi Chuan (Taiji Quan) ?

DVD – Apprendre le Tai Chi style Chen

Comment devenir Enseignant de Tai Chi Chuan (Taiji Quan) ou de Qi Gong ?

Où pratiquer le Tai Chi Chuan (Taiji Quan) à Lyon ?

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN ?



Les apports du Tai Chi sont nombreux et se situent à différents niveaux. En termes de santé tout d'abord. Grâce à un travail tendino-musculaire en douceur, une respiration abdominale profonde mais aussi une mise en circulation énergétique dans les méridiens, il amène une amélioration générale de la condition physique et physiologique. Dans la pratique courante, il a surtout, par un

renforcement général, une visée préventive permettant de mieux résister aux atteintes des maladies. C'est pour son aspect bénéfique pour la santé que le gouvernement chinois a encouragé et répandu la pratique du Tai Chi Chuan à grande échelle depuis les années 1950.

2

Par ailleurs, les bienfaits du Tai Chi Chuan interviennent également au niveau psychologique et mental. En détournant l'esprit des préoccupations quotidiennes par l'attention portée sur le moment présent et le mouvement effectué, il procure une relaxation mentale importante pendant la pratique dont les effets bénéfiques continuent à se faire sentir entre les séances (bien entendu, un entraînement personnel en dehors des séances encadrées est le meilleur moyen d'en maximiser les effets). C'est donc une pratique anti-stress particulièrement efficace et bien adaptée à notre rythme de vie moderne.

Mais c'est aussi un art de défense et de combat dont chaque mouvement

correspond à une application martiale précise. Le travail des bases et de la forme va permettre, dans un premier temps, de développer les qualités nécessaires au combat comme : l'enracinement, la stabilité, la souplesse, la musculature, l'endurance, la coordination de l'ensemble du corps, la direction du mouvement par l'intention, la précision, la connaissance des applications martiales de chaque mouvement... A un niveau suivant, elle permet d'exercer et de maîtriser la transmission du Qi dans le corps et les « fajing » (explosions de force) Par ailleurs, les techniques de travail à deux de " pousser mains " (tuishou) permettent, sous la forme d'un jeu et par l'écoute attentive de l'autre (de l'origine de ses mouvements, de son centre de gravité), de développer un instinct de combat et de corriger ses propres défauts. Différentes étapes pédagogiques permettent ainsi de conduire graduellement l'étudiant à la pratique du combat libre « sanshou ». Il faut toutefois noter qu'une utilisation efficace du Tai Chi Chuan sous son aspect martial demande un entraînement assidu.

Enfin, particulièrement pour les occidentaux, par la connaissance et la compréhension des concepts philosophiques qui le sous-tendent, le Tai Chi Chuan offre également, par un biais concret, les clés à un éclairage nouveau de la " réalité " et de la vie en général (comme résultat de cette ouverture d'esprit). Ainsi, concevoir la réalité comme une transformation continue et un procès est aux antipodes de la plupart des fondements de la philosophie occidentale (Parménide excepté). Il n'est d'ailleurs pas rare que la pratique du Tai Chi Chuan s'inscrive dans le cadre d'une recherche de développement personnel, soit encore, favorise celle-ci.

QUE VEUT DIRE TAICHI OU TAI CHI CHUAN (TAIJI QUAN) ?



拳 明 之 絲 明 打 極 吾
此 法 善 標 太 圖 禮
即 門 運 絲 極 圖 諸
不 也 中 精 拳 而 子

une pratique de santé (de "longue vie") et peut être pratiqué sous cet aspect uniquement par ceux qui le souhaitent.

On retrouve, dans les principes théoriques et pratiques du Tai Chi Chuan, les applications du Yin et du Yang (principes directement liés au concept philosophique de "Tai Chi"), par exemple dans les notions de Vide et Plein, Ouvert et Fermé, Inspiration et Expiration. De même, leurs principes étant également communs, le Tai Chi Quan est aussi intimement lié à la médecine traditionnelle chinoise, notamment dans ses objectifs de mise en circulation du Qi (l'énergie) dans les méridiens d'acupuncture et dans l'attention particulière portée à certains points (comme Baihui).

Le Tai Chi Chuan met avant tout l'accent sur l'utilisation de l'énergie, le Qi. En réalité, par delà les discours ésotériques qui complexifient plutôt qu'ils n'éclairent, le travail du Qi n'est autre chose que la perception de plus en plus fine du sens proprioceptif, c.à.d; le sens interne (par opposition aux 5 sens externes). C'est pourquoi on dit qu'il fait partie de la famille

des arts martiaux ” internes ” (comprenant deux autres branches principales : Xingyi Quan et Bagua Zhang) par opposition aux arts martiaux ” externes ” (connus sous le nom de Kungfu en occident, ou encore, de manière plus appropriée, de Wushu) dans lesquels la recherche est portée principalement sur le développement des capacités physiques.

Des stages spécifiques s'attachent à mettre à la portée de tous le développement de ce sens interne: [Stage “Essence Interne” du Tai Chi Chuan](#).

QU'EST-CE QUE LE TUISHOU ?

Il s'agit d'une technique de travail à deux, signifiant « pousser mains », qui permet, sous la forme d'un jeu et par l'écoute attentive de l'autre (de l'origine de ses mouvements, de son centre de gravité), de développer un instinct de combat et de corriger ses propres défauts. Différentes étapes pédagogiques permettent ainsi de conduire graduellement l'étudiant à la pratique du combat libre « sanshou ».

5

Il faut toutefois noter qu'une utilisation efficace du Tai Chi Chuan (Taijiquan) sous son aspect martial demande un entraînement assidu.



Cette vidéo présente le travail du Tuishou par Maître Zheng Xu Dong et mon co-disciple Zhou Xi Min lors d'une démonstration à Luoyang en 1989 : [Tuishou du Tai Chi style Chen - Zheng Xu Dong et Zhou Xi Min](#)



Voir ici pour une vidéo de Maître Zheng pratiquant le tuishou avec Maître Shen Zhen Jun : [Tuishou du Tai Chi style Chen par Maître Zheng Xu Dong et Shen Zhen Jun](#).



Voir ici pour une vidéo de Tuishou du Tai Chi style Chen filmé en 1981 entre Chen Xiao Wang et Chen Zheng Lei : [Chenjiagou 1981 – Tai Chi Chuan style Chen](#)

QUI PEUT PRATIQUER LE TAI CHI CHUAN ?

Chacun pouvant, à sa guise, adapter sa pratique selon ses propres objectifs (santé, art martial), capacités (physiques, volonté) et contraintes (temps disponible), n'importe qui est donc à même de pratiquer le Tai Chi Chuan (Taiji Quan). Chez les enfants, nous conseillons cependant une initiation à partir de l'âge de 12 ans (plus jeune, il est plutôt conseillé un art externe comme le wushu (kungfu) pour un travail de base physique et de coordination). A l'inverse, et c'est un avantage majeur du Tai Chi Chuan (Taiji Quan), il n'est jamais trop tard pour débiter, quel que soit l'âge et la condition physique.

6

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS STYLES DE TAI CHI (TAICHI) ?

Pour une présentation plus complète des différents styles de Tai Chi voir la page dédiée : [Histoire et Généalogie des Styles de Tai Chi Chuan](#).

On distingue généralement cinq styles principaux :

Style Chen (qui est l'ancêtre commun dont dérivent les autres style),

Style Yang

Style Wu 吴

Style Wu 武 (ou Wu-Hao)

Style Sun

Style	Créateur	
Chen 陈		Chen Wang Ting 陈王庭 (1600-1680)
Yang 杨		Yang Lu Chan 杨露禅 (1799-1872)
Wu 吴		Wu Jian Quan 吴鉴泉 (1870-1942)
Wu 武 (ou Wu-Hao)		Wu Yu Xiang 武禹襄 (1812-1880)

Sun 孫



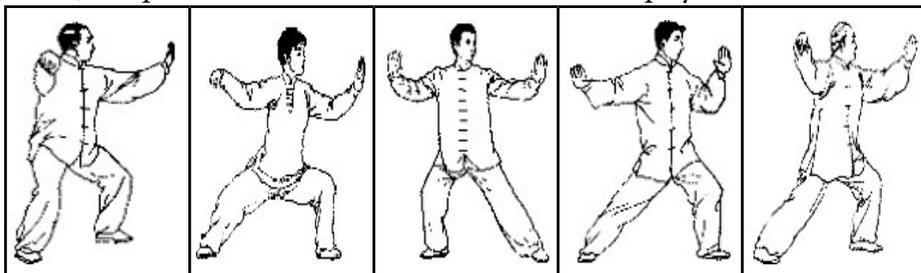
Sun Lu Tang

孫祿堂

(1861-1932)

Ce n'est qu'au 19^{ème} siècle que le Tai Chi sortira de son village d'origine (Chenjiagou dans la province du Henan) lorsque Chen Chang Xing (image ci-contre) l'enseignera à Yang Lu Chan (qui créera ensuite le Style Yang qui porte son nom). On ajoute parfois le style Zhaobao (du nom du village proche de Chenjiagou) créé par Chen Qing Ping (1795-1868) qui est en réalité une variante du style Chen de l'école Xiaojia "Petite Forme". Pour des questions de rivalités entre villages voisins extrêmement fréquentes en Chine, certains pratiquants du village de Zhaobao ont voulu s'émanciper du village Chen situé à quelques kilomètres et se sont déclarés d'un lignage différent. Ils ont pour cela inventé un mythe remontant loin dans l'histoire avec, comme il se doit, un mystérieux moine taoïste de passage qui leur aurait confié les secrets de son art... Ceci n'est bien entendu qu'une fable due à une guerre de clocher et le "style Zhaobao" est de fait une simple variante modifiée du style Chen Xiaojia.

Les illustrations ci-dessous présentent le mouvement "Dan Bian" (Simple Fouet) tel qu'il est effectué dans chacun de ces cinq styles.

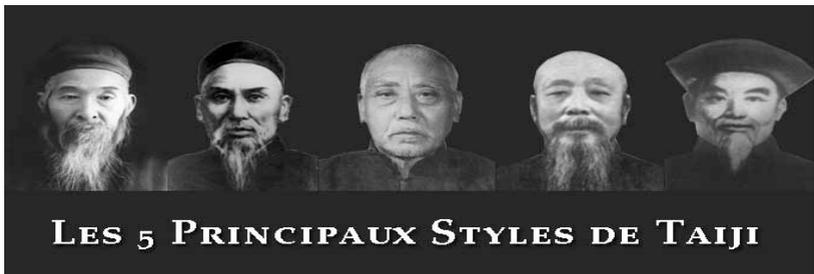


La question de savoir quel style est ” le meilleur ” ou ” le plus traditionnel ” donne toujours lieu à d’âpres disputes entre les différentes écoles. Pourtant, il est évident qu’aucun style n’est ” le meilleur ” dans l’absolu ! Si l’on tient vraiment à se poser cette question, comme toujours, il n’y a pas de réponse universelle : le ” meilleur style ” est le plus adapté aux objectifs et capacités de chacun (chaque style possédant ses caractéristiques propres) ! Ainsi, certains styles et/ou écoles mettent l’accent uniquement sur l’aspect santé du Tai Chi Chuan, d’autres sur l’aspect martial. Les deux sont respectables, le choix est individuel. Il faut également tenir compte de la qualité de l’enseignant, de sa pédagogie et de son honnêteté, de l’ambiance du club...

Pour se faire un idée de la différence entre ces cinq styles principaux de Tai Chi Chuan, voir la série de vidéos anciennes filmés en 1977 à Pékin (Beijing) à l’initiative de l’université des sport avec des maîtres de Tai Chi reconnus de l’époque à Pékin ici :



[Vidéo de Maîtres des Cinq Styles Principaux de Tai Chi Chuan à Pékin en 1977.](#)



QUEL STYLE PRATIQUER ?

Comme nous l'avons indiqué supra, aucun style n'est, en soi, meilleur qu'un autre. Dans la perspective du choix d'un style par un débutant, nous pouvons toutefois donner les recommandations générales suivantes :

- Vous recherchez avant tout une pratique récréative ou gymnique : un style de synthèse (de différents styles) ou le style Yang Simplifié est sans doute une bonne solution.
- Vous recherchez une pratique authentique et traditionnelle et êtes intéressé à la fois par les aspects de travail de santé (physique et mentale) ainsi que, maintenant ou plus tard, par l'aspect martial du Tai Chi : le style Chen est le plus adapté.

Il est recommandé de ne pratiquer qu'un seul style. Même s'il est vrai que, théoriquement du moins, les grands principes généraux sont presque les mêmes pour tous, les approches sont souvent très différentes (on peut aussi trouver d'importantes différences pédagogique entre plusieurs clubs pratiquants le même style) et certains points techniques sont mêmes complètement différents (i.e. travail des hanches,...). Ainsi, changer de style revient souvent à redémarrer à zéro, ce qui peut être décourageant. Il est de fait même plus difficile de commencer un autre style quand on a pris des habitudes dans un premier style qu'il faudra du temps à changer.

Il est donc recommandé d'essayer avant de s'engager, d'aller voir plusieurs cours (lors de cours d'essais qui devraient être gratuits) et de décider ensuite seulement.

LES MOUVEMENTS PORTENT-ILS DES NOMS ?

Oui, dans tous les styles, chaque mouvement des enchaînements portent un nom précis, souvent poétique ou imagé. Certains noms sont communs à plusieurs styles (comme c'est le cas pour Dan Bian " Simple Fouet " présenté dans le paragraphe précédent), d'autres sont spécifiques à un seul style.

Les noms des 74 mouvements du premier enchaînement à Main nue (Di Yi Lu ou Yilu) de la vieille forme du Tai Chi Chuan(Taiji Quan) style Chen (Laojia) avec pour chacun : le nom en français, le caractère chinois et la prononciation en pinyin se trouvent ici : [Tai Chi Chuan Style Chen – Yilu – Nom des Mouvements](#)

11

Ceux du 1er enchaînement de la Xiaojia (Petite Forme) du Tai Chi style Chen se trouve sur cette page : [Tai Chi style Chen \(Xiaojia Yilu\)](#)

Vous pouvez également télécharger le Tableau des noms des 74 Mouvements du Tai Chi Chuan (Taiji Quan) traditionnel style Chen (Laojia) ici

[Tableau des Noms des Mouvements du Tai Chi Chuan style Chen traditionnel \(laojia\)](#)

ainsi que celui de la Xiaojia (Petite Forme) du Tai Chi style Chen

[Tableau des Noms des Mouvements du Tai Chi Chuan style Chen traditionnel \(xiaojia\)](#)

QUELLES SONT LES ORIGINES DU TAI CHI CHUAN (TAIJI QUAN) ?



Pour une présentation plus complète de l'histoire des différents styles de Tai Chi voir la page dédiée : [Histoire et Généalogie des Styles de Tai Chi Chuan](#).

Les réponses apportées à cette question varient selon les experts et elle donnent lieu à des batailles d'écoles et de styles.... Toutefois, le fondateur reconnu est Chen Wangting qui vécut au milieu du 17ème siècle dans le village de

Chenjiagou (province du Henan en Chine) où l'on retrouve les premières traces historiques de son existence dans des annales écrites incontestables.

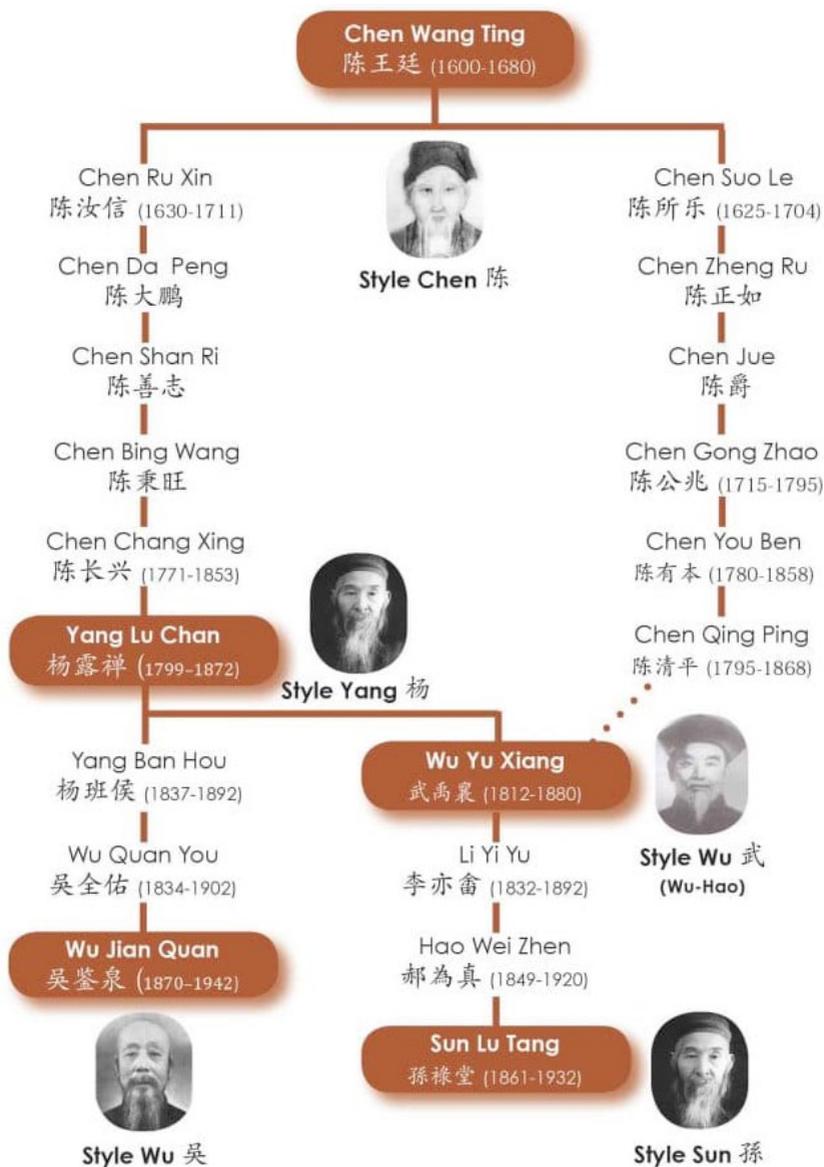
Une origine, mythique celle là, fait remonter sa création au 12ème ou 15ème siècle à l'ermite taoïste Zhang Sangfen. Selon les historiens chinois, à la fois des techniques de kungfu de plusieurs écoles de l'époque (Shaolin et Wudang) et des techniques de santé (Tuna et Daoyin – dont les origines historiques sont quant à elles attestées dès le 5ème siècle avant JC) auraient été réunies lors de la création du Tai Chi Chuan. Il est intéressant de noter que les ressemblances dans les enchaînements du Tai Chi Chuan (Taijiquan) originel avec le Kungfu de Shaolin s'expliquent aisément par la proximité géographique (deux jours de marche) entre le village de Chenjiagou et le Monastère de Shaolin. Pendant cinq générations, le Tai Chi Chuan (Taiji Quan) n'a été transmis qu'aux membres du village de

Chenjiagou et ses techniques jalousement gardées à l'intérieur du clan.

Au début du 19ème siècle donc, le Tai Chi Chuan (Taiji Quan) fut transmis pour la première fois à l'extérieur de la famille par Chen Changxing à Yang Luchan. Celui-ci modifia ensuite le Tai Chi qu'il avait appris, et, après plusieurs modifications successives, son petit-fils Yang Chengfu (en photo ci-dessous au centre, avec Fu Zhong Wen à sa droite) codifia et répandit le Style Yang (en 85 mouvements). Le style popularisé par le gouvernement de Pékin dans les années 50 (en 24 mouvements) est basé sur une forme simplifiée du style Yang.

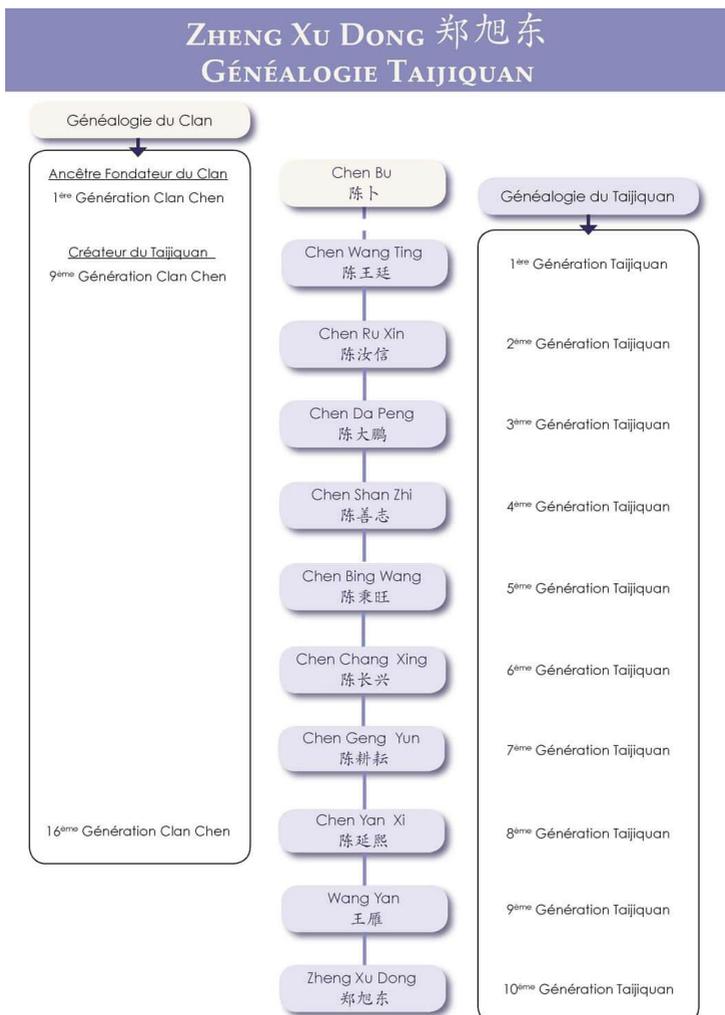


QUELLE EST LA GÉNÉALOGIE SIMPLIFIÉE DU TAI CHI CHUAN ?



QUELLE EST LA GÉNÉALOGIE DE MAÎTRE ZHENG XU DONG ?

Vous pouvez vous rendre sur cette page pour une biographie succincte de Maître Zheng : [Biographie Maître Zheng Xu Dong](#). Il est maître officiel de la 10ème génération du Tai Chi Chuan (Taiji Quan) et reconnu comme tel à Chenjiagou (lieu de création du Taji Quan).



N.B. : Il ne faut pas confondre les générations du clan Chen et celles de la généalogie du Tai Chi Chuan (Taiji Quan). La 1ère génération du clan est celle de Chen Bu et ce n'est qu'à partir de la 9ème génération, celle de Chen Wang Ting (1600-1680), le créateur du Tai Chi, que commence la généalogie du Tai Chi. Ainsi, Chen Wang Ting fait partie de la 9ème génération du clan et de la 1ère génération du Tai Chi, et de la même manière Chen Yan Xi est-il membre de la 16ème génération du clan Chen et de la 8ème génération du Tai Chi. Les généalogie des clans en Chine étant centrées autour du culte des ancêtres (le chef de culte étant le fils aîné), aucun membre extérieur au clan ne peut en faire partie.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE LE QI GONG ET LE TAI CHI CHUAN ?

16

Nous pouvons dire pour simplifier que le Tai Chi (Taiji Quan) est une forme de Qi Gong dynamique, qui, en plus des bénéfices pour la santé procuré par un Qi Gong, poursuit un objectif martial et dont chaque mouvement possède une application martiale précise. L'histoire de la création du Taiji Quan l'explique d'ailleurs aisément puisque les fondateurs du Tai Chi (Taiji Quan) empruntèrent à la fois des techniques de kungfu wushu à plusieurs écoles de l'époque (Shaolin et Wudang) et à des techniques de santé (Daoyin).

En outre, comparés aux autres Qi Gong dynamique, les formes et les enchaînements de mouvements pratiqués dans le Taijiquan sont généralement plus longs que les séries de mouvements réduites utilisées par les Qi Gong dynamiques. Enfin, traditionnellement, il est dit que si le Taijiquan

permet de trouver ” le calme (intérieur) dans le mouvement (externe) ” , les Qi Gong s’attachent à trouver ” le mouvement (interne) par le calme (extérieur) “. Ce dicton nous paraît surtout justifié pour les Qi Gong statiques.

DVDS – APPRENDRE LE TAI CHI STYLE CHEN



Les DVDs de Tai Chi Style Chen proposés sur le site sont ceux produits et réalisés en exclusivité par Chuan Tong International : [DVDs Tai Chi \(Taichi\) style Chen traditionnel.](#)

COMMENT DEVENIR ENSEIGNANT DE TAI CHI OU DE QI GONG ?

17

L'apprentissage du Tai Chi Chuan (Taiji Quan), quel que soit le style, est très long. Il faut plusieurs années pour intégrer correctement un enchaînement complet (environs trois ans pour la forme en 74 mouvements du style Chen), mais surtout : il ne suffit pas de connaître un enchaînement de mouvements (souvent plus facile à acquérir pour un pratiquant de Wushu) pour enseigner.

Les formes Qi Gong sont beaucoup plus courtes, et peuvent s'apprendre beaucoup plus rapidement, néanmoins : la forme est un support pour le travail énergétique et/ou pour le travail martial (Qi Gong Dur). L'expérimentation personnelle (dirigée) est nécessaire pour s'approprier le 'sens' des mouvements, et pour pouvoir en vérifier concrètement l'efficacité.

Avoir une formation en Médecine Chinoise Traditionnelle n'est pas une expérience du Qi Gong. Même s'il est vrai que les parallèles sont nombreux entre Médecine Chinoise et Tai Chi Chuan et Qi Gong, la théorie n'est d'aucune aide pour la pratique. Un médecin Chinois peut "orienter"; prescrire la pratique d'un Qi Gong à des fins thérapeutiques (pratique courante dans les hôpitaux Chinois), à condition d'avoir déjà une pratique sérieuse du Qi Gong au préalable.

Attention à l'effet de mode, qui pousse beaucoup de professionnels de la santé et du sport à proposer cette activité pour répondre à la demande de leur clientèle et aux segments de marché les plus porteurs (i.e. Qi Gong pour maigrir, Qi Gong pour la vigueur sexuelle,...) ou tendant vers l'ésotérisme de bazar (i.e. Qi Gong Taoïste du Dragon Céleste de la Porte de Jade...).

Un cours de Tai Chi Chuan (Taiji Quan) ou de Qi Gong, n'est pas un cours théorique, n'est pas une séance de sophrologie, n'est pas un cours de bio-dynamique, n'est pas un cours de Kung Fu au ralenti. Un stage d'une semaine lors duquel on pourrait apprendre une forme de Qi Gong, ne peut en aucun cas être suffisant pour enseigner (quel que soit le type d'attestations où de diplômes plus où moins fondés, proposés par les organismes formateurs).

OÙ PRATIQUER LE TAI CHI À LYON ?

Chuan Tong International dispense des cours de Tai Chi Chuan (Taiji Quan) dans plusieurs arrondissement des Lyon : Lyon 1er, Lyon 4ème Croix-Rousse, Lyon 7ème Gerland et Lyon 8ème ; ainsi que des stages en week-end à Lyon et dans la région.

Pour plus d'information concernant les cours et stages de Tai Chi Chuan à Lyon, voir ici : [Cours et Stages de Tai Chi Chuan à Lyon](#).

Pour des informations plus complètes sur :

- Les cours de Tai Chi en soirée à Lyon : [Cours de Tai Chi Chuan en soirée à Lyon](#)
- Les cours du midi à Gerland : [Cours de Tai Chi à midi à Gerland et Croix-Rousse](#)
- Les cours les dimanches et les stages en week-end : [Cours du dimanche et stages de Tai Chi ?](#)