

FORMATION DE TAI CHI CHUAN DE STYLE YANG

www.coursdetaichi.com



Les bases
du tai chi chuan

Syllabus coursdetaichi.com - Version 2021.03

Présentation	5
Introduction	5
Qui suis-je?	5
C'est quoi le tai chi chuan ? Histoire et perspective	6
Un art martial ?	9
Apprendre le tai chi en ligne	13
Contenu et objectifs de la formation	15
Principes théoriques	17
Introduction	17
Verticalité et gravité	18
C.A.R.E.	20
Une posture centrée	20
Une posture alignée	21
Une posture relâchée	22
Une posture équilibrée	23
La lenteur	23
45 degrés	25
Flexion et extension	26
Compression et expansion	27
Alternance gauche droite	28
La respiration	29
L'inspiration	29
L'expiration	30
Les diaphragmes	30
Les chaînes de fascias	31
Intention et visualisation	35
Postures statiques	36
Introduction	36
Corriger sa posture	37
Expérimenter les extrêmes	38
Utiliser un mur	38
Le neutre anatomique	39
Rester immobile	42
Etablir la verticalité grâce aux oscillations	44
L'esprit	45
Posture de l'arbre et ses variations	46

Recommandations pour la pratique	47
Apprentissage de la forme	49
Introduction	49
La 1ère section	50
Transférer le poids du corps	50
Le pas de tai chi	51
Hanches de face	51
Hanches à 45 degrés	54
La marche naturelle	55
Un petit détour par le pied	56
La marche tai chi	56
Les 16 mouvements de la 1ère section	58
1. Posture fondamentale	59
2. Ouverture du Tai Chi	59
3. Saisir la queue de l'oiseau	61
Transférer le poids du corps à droite et tenir le soleil	62
Parer du bras gauche	62
Parer des deux mains	63
Tirer	65
Presser	65
Pousser	66
Transition vers le simple fouet	67
4. Simple fouet	67
5. Elever les mains	69
6. La grue blanche déploie ses ailes	71
7. Brosser le genou gauche et pousser	72
8. Jouer du pipá	73
9. Brosser le genou gauche et pousser	75
10. Brosser le genou droit et pousser	76
11. Brosser le genou gauche et pousser	76
12. Jouer du pipá	76
13. Brosser le genou gauche et pousser	77
14. Faire un pas en avant, parer et donner un coup de poing	77
15. Fermeture apparente et pousser	78
16. Croiser les mains	78
Le pas d'ajustement	78

Se filmer ou utiliser un miroir	79
La forme en miroir	80
Les boucles de pratique	80
Parer à gauche et à droite	81
Saisir la queue de l'oiseau	81
Brosser le genou	81
Coup de poing	81
Exercices complémentaires	82
Introduction	82
Planche modifiée	82
Guetteur latéral	83
Trouver le centre	84
Rotation du tronc	84
Rotation du centre	85
Stabilité sur une jambe	86
Détendre la nuque	87
Détendre les épaules	88
Auto-massages	88
Pour stimuler et éveiller	88
Relâcher grâce aux pressions	88
Séances de pratique guidée	89
Introduction	89

Présentation

Introduction

Bonjour et bienvenue dans cette formation sur les bases du tai chi chuan de style Yang.

Dans ce chapitre, je vous présente la formation, son contexte et son contenu.

N'hésitez pas, si vous êtes curieux à déjà voyager dans les autres chapitres pour en savoir plus. Bonne lecture!

J'ai créé ce syllabus pour reprendre les différents contenus dont je compte parler en vidéo. **Initialement créé pour moi-même, j'ai décidé de le partager avec vous pour que vous disposiez d'un support écrit et complémentaire aux vidéos.** Il est écrit sous forme de notes. Les explications n'y sont pas exhaustives. Si vous avez des questions ou si certains points ne sont pas clairs, n'hésitez pas à partager vos questions sur [le groupe des étudiants privés](#).

Qui suis-je?

Je m'appelle Thomas et je pratique le tai chi chuan depuis plus de 15 ans. Passionné par les philosophies orientales (zen, taoïsme...), j'ai découvert le tai chi chuan un peu par hasard. J'ai commencé par la pratique du style Yang dans une filiale de l'ITCCA¹. J'ai ensuite poursuivi la formation d'instructeur à la John Ding Academy². Parallèlement, je me suis aussi essayé au tai chi chuan de style Chen pour avoir une meilleure compréhension des spécificités de chaque style³.

Suite à des désaccords sur l'organisation des cours et le manque d'accompagnement des instructeurs au sein de la John Ding Academy, je décide de partir à la recherche d'un nouveau maître. Je rencontre alors H. Won Gim, second disciple de Chu Gin Soon, lors

¹ International Tai Chi Chuan Association, dirigée par Maître Chu King Hung. Une des premières associations à promouvoir le tai chi chuan traditionnel en europe.

² Dirigée par Maître John Ding, premier disciple d'Ip Tai Tak. Comme l'ITCCA, cette académie promeut les enseignements du style Yang traditionnel transmis par Yang Shaozhong.

³ Et aussi, avouons le, car le style chen avait l'air plus "martial".

du premier stage qu'il a donné à Bruxelles. Je lui suis à présent en tant qu'élève privé. La pratique auprès de Sifu Gim m'a ouvert les yeux sur de nombreux aspects de la pratique et j'ai eu l'occasion de faire de belles rencontres au sein de son réseau international d'élèves.

En résumé, j'ai eu l'occasion de pratiquer avec des maîtres qui sont dans la lignée directe des trois disciples de Yang Shaozhong, l'héritier de Yang Cheng Fu qui a popularisé le tai chi chuan partout dans le monde. Il a été frappant pour moi de voir à quel point un même enseignement peut être transmis de manière variable selon les maîtres, même au sein d'un même style ou d'une même école. La différence est encore plus frappante lorsque l'on regarde ce qui se fait en dehors du style Yang familial. Au bout de longues années de pratiques, il m'est alors apparu clairement que pour retrouver les racines d'une pratique authentique, il ne s'agissait pas de suivre simplement les enseignements d'un maître, aussi prestigieux soit-il, mais bien de comprendre en profondeur et poser des choix sur la façon dont on veut pratiquer le tai chi chuan.

C'est pour partager ma passion et mieux faire connaître cet art que j'ai lancé le blog coursdetaichi.com. A travers ce blog et ma formation en ligne, j'espère pouvoir fournir aux personnes intéressées par le tai chi chuan des explications claires et méthodiques, sans mysticisme, tout en respectant l'authenticité de la pratique.

C'est quoi le tai chi chuan ? Histoire et perspective

Souvent réduit à une gymnastique douce, le tai chi chuan⁴ (chuan = le poing, la boxe, en chinois) est un art martial chinois dit "interne", c'est-à-dire qu'il se base sur une force propre au corps (par opposition aux arts externes, qui vont se baser par exemple sur la vitesse ou la masse). Cette "force interne" se cultive grâce à l'intention et une attention particulière à la structure du corps dans son ensemble, nous en parlerons plus loin.

⁴ J'utilise la transcription tai chi chuan, même si la traduction officielle en pinyin est taijiquan. Néanmoins en Occident cela a tendance à créer plus de confusion qu'autre chose. Il faut aussi noter que le "chi" ou "qi" dans tai chi / taiji n'a rien à voir avec le "qi" que l'on traduit souvent par "énergie" ou "souffle vital".

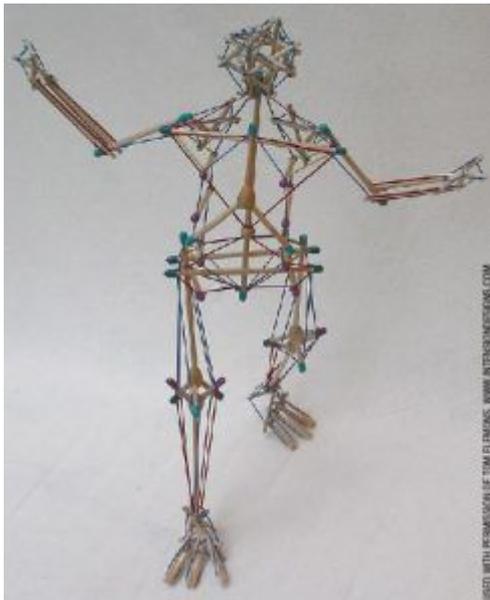
Le tai chi chuan se popularise au XIX^e siècle autour de deux grandes figures : Yang Lu Chan, qui est à l'origine du style Yang, le style le plus pratiqué de nos jours, et Chen Fake, un maître du style Chen, une famille souvent qualifiée comme étant à l'origine du tai chi.

Yang Lu Chan va avoir l'occasion d'enseigner à la cour impériale, ce qui va assurer sa renommée. **C'est sa pratique qui sera qualifiée par un lettré de "tai chi chuan", le terme n'existant pas auparavant.** Au-delà de ce nouveau terme, le tai chi chuan n'est pas entièrement novateur et emprunte beaucoup à ses précurseurs (la boxe de la famille Chen, principalement). Je considère néanmoins que Yang Lu Chan a apporté des changements significatifs qui font du tai chi chuan (de style Yang) un art martial aux caractéristiques spécifiques (il ne s'agit pas juste d'une "simplification" du style Chen, comme on peut souvent l'entendre).

Dans la culture chinoise, il est habituel de **citer des origines anciennes, voire légendaires** (comme le moine Zhang Sanfeng), pour légitimer la qualité de son art ou de ses écrits. Le tai chi chuan ne s'est pas transmis à l'identique depuis son origine, et de nombreux maîtres ont contribué à faire de cet art ce qu'il est aujourd'hui, parfois pour son plus grand bénéfice, mais aussi parfois à son détriment. C'est pourquoi il est illusoire de prétendre à de longues lignées "ininterrompues" de pratique, comme le style Chen qui dit remonter au XIII^e siècle alors que de toute évidence sa pratique a évolué fortement depuis lors (et tant mieux!) et que les maîtres n'ont pas toujours pu, su ou voulu suivre les enseignements de leurs aînés.

Le tai chi chuan est donc à l'origine un art de combat. La santé en est une conséquence naturelle (après tout, pour pouvoir se battre, autant être en forme!), mais pas un objectif en soi. Yang Lu Chan n'étant déjà pas dans sa prime jeunesse lorsqu'il arrive à Beijing, il est aisé d'imaginer que son style de boxe fait déjà appel à des mécanismes plus subtils que la force brute. Il y obtiendra le surnom "L'invincible" car il gagne tous les défis qui lui sont lancés. Il existe toutes sortes d'anecdotes sur Yang Lu Chan, toutes plus flatteuses les unes que les autres. En réalité, nous ne savons pas trop qui a lancé

gravité, de posture, de tenségrité¹²... on parlera également un peu du fameux “Qi” et du “Dan Tian”, même si, vous vous en rendez compte, j’essaye d’éviter un maximum d’avoir recours aux termes chinois. Je les citerai pour référence si jamais vous pratiquez avec d’autres personnes, mais de manière générale, ces termes chinois ont tendance à être mal compris, mal traduits et interprétés de façon variable selon les écoles. Cela génère une grande confusion. Nous parlerons également de certains aspects anatomiques, comme les chaînes de fascias qui sont très importantes à conscientiser dans la pratique du tai chi chuan selon moi.



Exemple de structure en tenségrité

Après ce premier passage sur la théorie, nous allons commencer notre travail de la posture grâce aux postures statiques. Appelées aussi “postures de l’arbre”, **les poses statiques permettent de renforcer le corps en douceur et cultiver l’immobilité. Il s’agit également d’une forme de méditation de pleine conscience**¹³ dont l’apport est

¹² Se dit d’une structure déformable composée d’éléments rigides reliés de manière élastique afin de répartir les tensions sur l’ensemble du système.

¹³ L’appellation « pleine conscience » est la traduction française de mindfulness en anglais, désignation de Jon Kabat-Zinn pour distinguer l’état recherché dans une pratique thérapeutique d’une forme de méditation ayant pour but la réduction du stress. La pleine conscience se base sur des principes anciens, notamment les enseignements du bouddhisme.

- <https://coursdetaichi.com/le-role-de-la-lenteur/>

45 degrés

Nous en avons déjà parlé sur le point concernant la posture alignée, mais les angles sont partout. En tai chi, on dit souvent que l'on fait "des cercles" mais cela n'est vrai qu'en partie. Bien sûr, nos épaules et nos hanches permettent à nos membres de bouger de manière circulaire, mais nos bras, par exemple, ne savent pas former un cercle. Au mieux, on peut faire une approximation de cercle en pliant notre bras.

Les 45 degrés vont donc correspondre à de nombreux angles naturels de nos articulations, de l'angle entre notre bras et notre tronc, ou de la flexion de notre coude. 45 degrés, cela correspond souvent à un "juste milieu", qui sert de transition entre les postures proches du tronc, et celles plus étendues.

Ces différents angles correspondent aussi à nos pas et à la direction des mouvements, un peu à la façon d'une rose des vents. Autant nous avons facile à voir l'avant, l'arrière, la gauche, la droite... autant faire un pas vers les coins est généralement moins intuitif et on peut vite se laisser emporter par les repères visuels absolus de la pièce (le coin de la pièce) plutôt que d'utiliser notre position actuelle comme référence. C'est particulièrement flagrant lorsque vous avez l'habitude de pratiquer dans une salle et que vous vous retrouvez tout à coup à pratiquer dehors : on se sent vite perdu et on "perd le nord".

Garder à l'esprit ces directions requiert donc un peu l'habitude, certains ont plus faciles que d'autres à se voir dans l'espace. Parfois, des références au sol peuvent aider à s'y retrouver.

Pour plus d'informations sur les 45 degrés:

- <https://coursdetaichi.com/linterpretation-du-ba-gua-en-tai-chi/>

Tonique, l'inspiration correspond aussi à la phase préparatoire, accumulative, du mouvement. Elle est donc vue comme étant "yin".

L'expiration

L'expiration quant à elle correspond au relâchement et nous vient assez naturellement. Elle peut être un très bon outil pour relâcher les tensions, soit en venant simplement "souffler" un bon coup (le soupir de soulagement, voire même bâiller), soit de manière plus contrôlée en combinant l'expiration et une détente musculaire spécifique (par exemple, je lève les bras, j'inspire, je les descends, j'expire).

A l'inverse de l'inspiration, l'expiration a tendance à provoquer une rotation interne des structures latérales. Cela peut avoir comme conséquence de "pousser" vos mains vers l'avant.

Une expiration complète a tendance à "rentrer" le nombril vers la colonne (la partie "chat" du mouvement "chat/vache" en yoga).

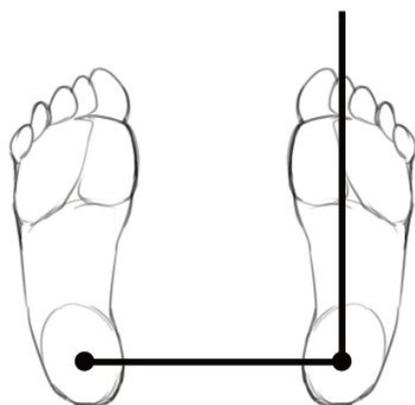
L'expiration est aussi le moment du cycle respiratoire favorisé pour les actions. Cela peut sembler contre-intuitif, puisqu'il s'agit aussi d'une opportunité de relâchement, mais il faut voir cela un peu à l'image d'un fouet : il se "déroule" sur l'expiration.

Typiquement, toute action offensive (pousser, donner un coup de poing, un coup de pied) se fait sur l'expiration, voire même sur une expiration sonore et rapide en cas d'expression rapide de la force (fa jing, dans le jargon). C'est pour cela qu'on la considère comme "yang".

Les diaphragmes

On parle souvent du diaphragme, mais en réalité notre corps est composé de différentes couches ou compartiments (une "lasagne") qui agissent également sous l'effet de la pression de l'air dans nos poumons. Les deux autres "diaphragmes" importants à conscientiser sont : le plancher pelvien et le diaphragme cervical. En plus des effets de pression, il y a également des mouvements subtils au niveau du crâne et du bassin lors de la respiration qui impactent forcément ces deux diaphragmes. Un exemple simple sur le bassin : à l'inspiration, il est en antéversion (extension du tronc et

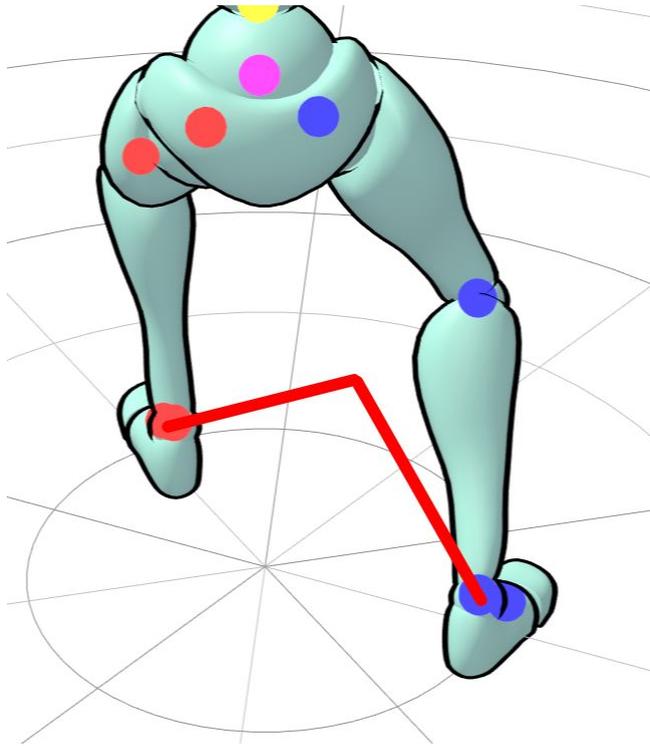
alignement
talon / 2ème orteil
pied pointé vers l'avant



largeur de
vos hanches

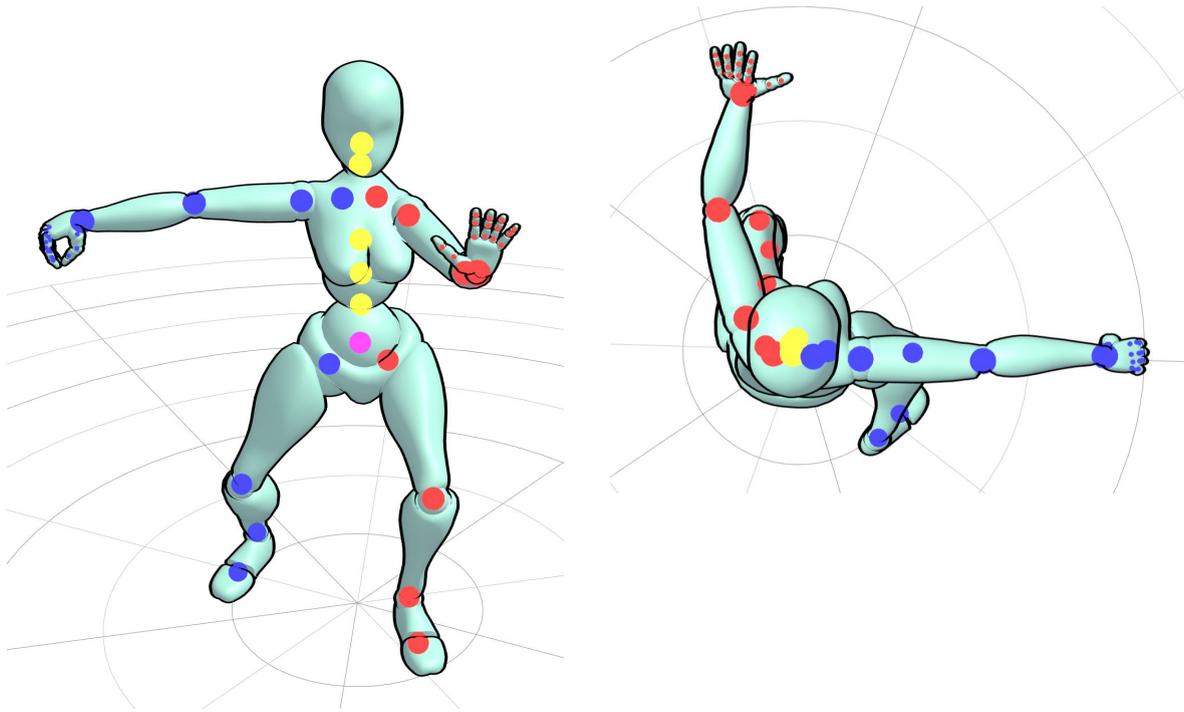
L'examen de la posture commence donc avec nos pieds, qui doivent être pointés vers l'avant (axe centre de la cheville, deuxième orteil). Les genoux doivent également être pointés vers l'avant. Ce simple exercice peut être contraignant si vous avez tendance à être en rotation interne ou externe (c'est plus souvent ce dernier cas que l'on retrouve). Ceci dit, ne vous tracassez pas, une légère rotation externe n'a pas de grande conséquence et vous pouvez donc simplement, en conscience, corriger progressivement votre posture. Inutile de s'infliger une contrainte trop forte directement.

Le poids du corps se répartit alors de manière distribuée sur l'ensemble de la voûte plantaire qui est constitué de 3 points : le talon, et la base interne et externe des métatarsiens (pas de panique, regardez le schéma ci-dessous). Bien souvent, l'état de la voûte plantaire (bien souvent, celle-ci peut "s'effondrer") nous indique l'état général d'alignement de toute notre jambe. Une voûte effondrée, c'est bien souvent une cheville qui flanche, un genou en rotation interne, et un bassin qui pivote "vers l'intérieur".



Pour ce faire, nous allons garder nos pieds largeur de hanche. Ouvrez le pied droit à 45 degrés et transférez votre poids du corps intégralement sur votre jambe droite en fléchissant les genoux. Votre jambe gauche est à présent libre de bouger : il ne vous reste plus qu'à la glisser le plus loin possible (nous apprendrons plus tard comment faire un vrai pas). Nous comprenons alors que la longueur de notre pas dépend de la flexion de nos jambes. Si on a les jambes droites, les pieds sont sur la même ligne. C'est à partir du moment où vous fléchissez les jambes que vous pouvez créer une distinction entre les deux. Si votre posture est haute, la posture reste assez "courte". Si votre posture est basse, elle est plus longue. La longueur de vos jambes va aussi évidemment venir accentuer ou diminuer le phénomène. Beaucoup d'élèves se questionnent sur "la bonne longueur" de leur pas, mais celle-ci découle naturellement de la hauteur de leur posture, il s'agit donc d'une non-question une fois que l'on comprend mieux comment fonctionne le pas de tai chi.

Maintenant que nous avons notre pas de tai chi, mettons nos hanches bien de face. Pour être sûr que le tronc reste dans le bon sens, tendez vos bras parallèles vers l'avant. A présent, essayons de retrouver notre sensation que nous avons pieds joints. On "décide" de transférer le poids dans une jambe, et le poids se transfère. L'erreur

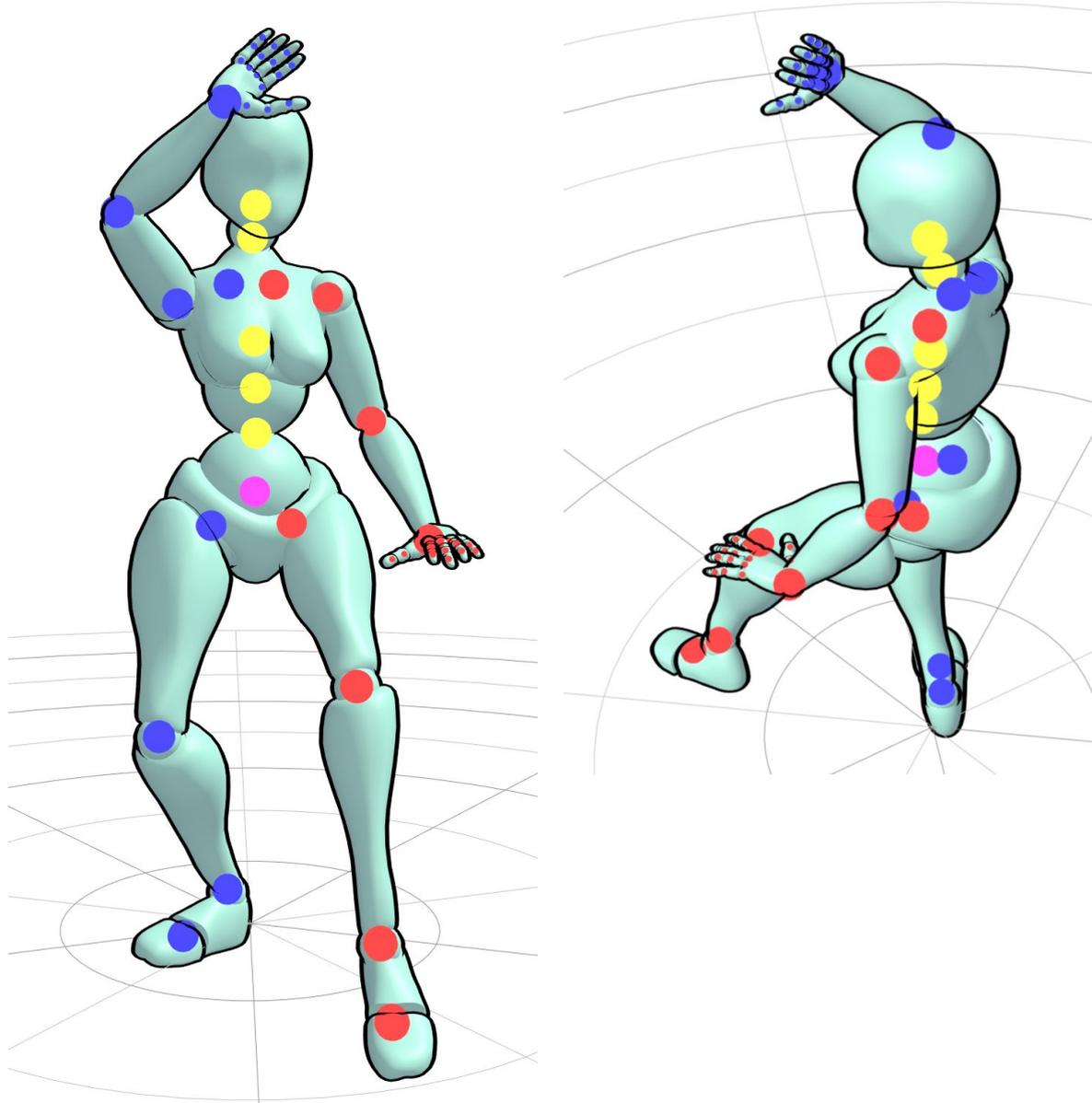


5. Elever les mains

Direction Nord

Nous allons à nouveau changer de direction et Élever les mains. Rentrez le pied gauche en pivotant sur le talon tout en pivotant le bassin également pour que vos pieds soient parallèles (vous êtes donc face au Nord-Ouest). En même temps, reculez le coude gauche. A nouveau, n'allez pas plus loin que le tronc et gardez un petit espace au niveau de l'aisselle pour garder une posture "qui respire" (au propre, comme au figuré). Ouvrez alors la main droite qui retrouve une position normale.

Rentrez le pied droit jusqu'à ce qu'il soit en face de la hanche et posez le talon. Il s'agit ici d'une variante du pas de tai chi appelé le "pas vide". Celui-ci peut s'exécuter sur la pointe des pieds ou sur le talon, comme c'est le cas ici. Dans un mouvement avec le talon, l'intention est proche d'un coup de pied et sert à faire une attaque basse, écraser le pied de l'adversaire, frapper le tibia... dans la forme, nous posons simplement le talon en sol avec un tonus musculaire sur la chaîne postérieure. Ce tonus participe au fait de compresser et refermer les bras.



7. Brosse le genou gauche et pousser

Direction Ouest

Pour transitionner vers le brosse du genou, abaissez la main en formant un demi-cercle devant vous jusqu'à amener la main devant le centre. Ensuite, ouvrez le bras sur le côté et tournez le bassin vers la droite (vous êtes Nord-Ouest). Pour finaliser cette rotation, ramener la main gauche en face du plexus solaire. L'avant-bras est

Test : soulevez la jambe libre vers le haut et explorez votre mobilité au niveau du bassin et votre stabilité durant l'exercice.

Trouver le centre

Dans cet exercice, nous allons effectuer différents balancements d'avant en arrière et de gauche à droite pour trouver notre "juste milieu". Tout d'abord, tenez-vous debout, naturellement, les pieds parallèles. Prenez conscience de vos appuis au sol.

Ensuite, nous allons commencer par pencher d'avant en arrière. Essayez de faire cela d'un mouvement entier du corps, comme un pendule. Ce faisant, vous transférez le pied d'avant en arrière. Ne vous précipitez pas, sentez la transition du poids du corps. Sentez les endroits où vous êtes stables, s'il y a des "à coups". Ensuite, faites la même chose de gauche à droite, tout en préservant la structure de la cheville. Simplement sentir le bord interne et externe des pieds en alternance.

Ensuite, nous allons faire la même chose avec le haut du corps, les épaules. Étirez le tronc vers l'arrière et l'avant en arrondissant le dos. Et sur les côtés, en allongeant les lignes latérales le long du tronc (comme si on vous "tirait par le sommet d'une oreille").

Rotation du tronc

Cet exercice consiste à opérer des transferts du poids du corps combinés à des rotations du tronc. Cet exercice est idéal pour prendre conscience de l'impact de la force centrifuge sur nos bras : ceux-ci peuvent être relâchés et détendus tout en se déplaçant sous l'action de la rotation du tronc et/ou des hanches. Le travail consiste à prendre conscience de la force élastique qui relie nos bras à notre tronc.

Cet exercice se fait en 3 phases distinctes, de la plus simple à la plus complexe. Chaque phase a ses mérites, la plus complexe n'est pas "meilleure" que la plus simple.

Phase 1 : le poids du corps reste centré. La rotation se fait uniquement au niveau du tronc, le bassin reste de face. Sentez la rotation thoracique. La force centrifuge qui balance les bras. Profitez-en pour dénouer toutes les tensions et restrictions au niveau du torse.

Phase 2 : associez le transfert de poids à gauche et à droite pour la rotation. Afin de mieux sentir, travaillez les pieds à deux fois la largeur des hanches. Plongez votre poids, sentez le poids se porter sur la plante des pieds. Utilisez ce transfert comme moteur du mouvement.

Phase 3 : ajoutez la rotation du bassin. Cela va diminuer la torsion au niveau du tronc, mais augmente la torsion dans les jambes. Le talon de la jambe vide peut se soulever pour autoriser une meilleure rotation, mais attention à ne pas simplement la laisser "libre". C'est la torsion du bassin qui doit générer le mouvement, pas un manque de structure.

En option : contrôlez les bras et la destination des mains en fléchissant les coudes. En faisant une contre rotation du bassin avant la fin du mouvement, il est possible de propulser les bras vers le haut quasiment sans efforts.

Rotation du centre

Cet exercice est très intéressant pour prendre conscience du mouvement du "dan tian", c'est-à-dire "du centre". Il consiste à avoir une bonne coordination entre le haut et le bas et utiliser les forces de rotations développées dans l'exercice précédent.

Pour démarrer, prenez une posture où vous avez deux fois la largeur de vos hanches, les pieds parallèles.

Démarrer avec les mains tournées vers le sol, en face du torse, le poids d'un côté. Transférez le poids dans la jambe opposée. Prenez conscience de la traction exercée sur les bras qui se "compriment" vers le torse. Sur la fin du transfert, profitez du transfert pour étirer les bras. Transférez à nouveau le poids du corps de l'autre côté. A nouveau, ressentez la traction exercée. Celle-ci est toujours plus forte du côté où vous transférez le poids du corps (si vous allez à gauche, la traction est plus forte à gauche), mais

Séances de pratique guidée

Introduction

Dans cette section, je vous présente des propositions de séance de pratique. La plupart des professeurs de tai chi, selon moi, établissent un programme de cours de manière assez intuitive, selon la progression de leurs élèves et les habitudes de leur école.

Cette façon de fonctionner va plutôt bien dans des cours en présentiel, mais pour des cours en ligne, c'est une approche problématique. Les séances proposées ici sont donc simplement là à titre d'exemple. Je vais vous expliquer comment je les ai construites et à quels objectifs elles correspondent. Par la suite, vous pourrez ensuite établir vous même votre propre programme, en connaissance de cause.

Un de mes objectifs dans ces séances guidées est de permettre des séances courtes. L'approche traditionnelle recommande de pratiquer longuement la forme (4 à 5 fois la forme longue par jour, soit environ 2h de forme). Nous n'avons malheureusement pas tous le luxe de pratiquer autant! J'estime pour ma part qu'en ciblant efficacement notre pratique, il est possible d'en tirer de nombreux bénéfices. Bien souvent, la longueur de la pratique permet de tomber "par la force des choses" sur ce que vous devez pratiquer, mais avec un peu de réflexion, il est possible d'obtenir certains (pas tous, désolé!) bénéfices d'une pratique longue sur des séances courtes. Évidemment, si vous avez l'occasion de pratiquer longuement par ailleurs, c'est d'autant mieux. Rappelez-vous que l'important est la régularité de la pratique, pas nécessairement sa quantité.

Référez donc aux vidéos dans cette section pour pratiquer chez vous et vous aider à construire votre pratique personnelle et vous motiver au quotidien :

- Exercices préliminaires
- Postures statiques
- Pratique de la forme

Mieux vaut pratiquer une minute que pas du tout :-)