

UN SEUL GESTE

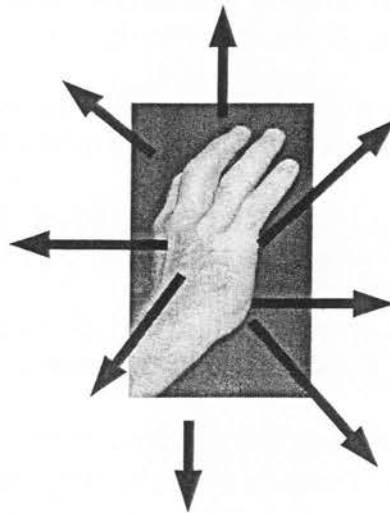
Par Serge Bagois

Le Taijiquan est présenté souvent comme un Art compliqué. Je suis personnellement adepte d'un Taijiquan simplifié, pas forcément au niveau des mouvements, mais plutôt de la conception que l'on en a.

Chaque geste doit permettre de conduire quelque chose, le Chi peut être vers une extrémité ou une zone précise du corps.

Pour cela on se détend, mais cela ne suffit pas.

Par exemple si l'on conduit l'énergie vers la main, il faut être de telle sorte que l'on puisse à ce niveau, la main, orienter la sortie de l'énergie dans toutes les directions possibles.



Pour moi la pratique du Taijiquan en tant qu'art martial est simple :
UN SEUL GESTE , définitif.

Je ne l'envisage pas comme les autres Kung Fu. Pas nécessaire de devenir violent, puissant ou agressif, plutôt concentrons nous sur un entraînement qui permette d'avancer directement en mettant toute la puissance du corps dans un seul mouvement choisi en fonction de l'option d'agression qu'aura choisi l'adversaire. Là la fluidité est essentielle car elle donne la vitesse d'exécution. L'entraînement à la fluidité permet d'avoir l'esprit et le corps étroitement connectés, ce qui diminue les délais de réaction.

L'explosion et le Fa-jing sont issus d'un entraînement certes, mais je crois plus à la capacité « émotionnelle » naturelle, à laquelle l'étude régulière ajoute quelques plus comme le rebond.

Contre un adversaire : je sens, je m'accorde, il bouge, je le saisis et le détruit.

En attendant, et dans l'espoir de ne pas connaître cet hypothétique instant martial qui s'apparente à l'enfer, je vis mon paradis lors de ma pratique régulière.