



A PROPOS DE N°1

La vague intérieure.

Le taïchi chuan, Art majeur du courant interne (**Neijia**) a fait de l'eau (**Shui en chinois**) un emblème absolu. En effet l'eau est par nature un principe passif et réceptif. L'eau n'a aucune intention, elle peut revêtir différents aspects ; liquide à l'état naturel, elle peut devenir vapeur, sous l'action du feu, glace sous l'action du froid. Elle peut s'infiltrer partout ou épouser la forme de son récipient, elle peut devenir invisible et cependant être puissante à l'image de la vapeur qui fait fonctionner des turbines pour produire de l'électricité. Sous sa forme solide, la glace peut éventrer la coque d'un navire (rappelons-nous le Titanic).

On l'aura compris, l'eau est semblable au taïchi, fluide dans les mouvements qui se fondent l'un dans l'autre, invisible comme la vapeur avec des déplacements subtils et dure comme la glace avec des sorties de force (**faijing**) qui transpercent les défenses les plus hermétiques.

L'onde qui se développe à l'intérieur de votre corps prend naissance dans les postures, se transforme par la taille et rayonne par le bras. Telle une vague qui se propage en spirale, l'alternance du plein (**Shi**) et du vide (**Xü**), de l'avant (**Dian**) et de l'arrière (**Hou**), du haut (**Jia**) et du bas (**Xia**), de la gauche (**Zou**) et de la droite (**You**), de la souplesse (**Rou**) et de la dureté (**Gang**), de la défense et de l'attaque sont les manifestations de la loi du Yin et du Yang symbolisée par le célèbre graphisme du taïchi, deux virgules de couleur blanche et noire qui initialement représentaient deux poissons imbriqués l'un dans l'autre. Encore un symbole de l'eau !

La nature qui nous entoure a souvent été une source d'inspiration. La mer, le lac, la cascade, le fleuve, le ruisseau sont des Maîtres naturels qui nous invitent à comprendre ces enseignements cachés que seul l'initié peut lire et transposer dans des mouvements martiaux.

La puissance provient de l'ancrage de la posture (**Juang gong**) et en particulier de la racine pied – jambe qui transmet la force (**Jing**) à la taille qui à son tour la transforme (**Hua jing**). La taille (**Yao**) est le carrefour, le nœud par lequel toutes les forces passent. C'est en quelque sorte le centre de transformation du « Qi » (énergie) en « Jing » (force). Tous les mouvements de la taille, flexion, extension, inclinaison, rotation amplifient les poussées de force mais se réalisent en souplesse.

La taille est souvent comparée à un poisson dans l'eau qui se meut souplement ou à un serpent qui ondule sur le sol.

Texte de Roger ITIER (Témé duan de wushu, président de la FWS et coadministrateur de la commission des Arts Martiaux de Chine à la FFDK).