



A PROPOS DE N°2

La position de l'arbre.

Au-delà du plaisir sensuel qu'apporte le mouvement lent, la pratique régulière du taïchi chuan stimule le désir de perfectionnement. Ce but évolutif louable se profile presque naturellement, puisque nous nous inscrivons en tant qu'être humain dans une destinée temporelle.

Le taijiquan traditionnel de qualité intègre dans sa gestuelle deux orientations que le pratiquant cherche à améliorer conjointement : la posture et le mouvement.

La gestuelle à la coordination précise et fluide représente la partie Yang, donc visible de la pratique. Par en dessous, de manière moins visible, on retrouve la succession des postures qui sont la partie Yin de la pratique, l'opposé harmonique des formes en mouvement.

Lorsque toutes les surfaces articulaires sont placées correctement, lorsque les muscles inutiles sont dénoués et que les muscles utiles travaillent au minimum, alors cette pose parfaite rend le corps léger et stimule l'esprit.

Ténacité et lâcher prise doivent s'allier dans la recherche continue de la précision, de fermeté et de bien-être. Après tout, rien de plus naturel que de bien se tenir.

Ce qui est naturel au corps s'acquiert par soi-même. La posture correcte pour un corps entraîné crée une sorte d'apesanteur relative. Elle offre un certain repos, elle fait planer, on a l'impression parfois de flotter. Ce décollage qui ressemble aux élans mystiques, ou aux sensations décrites par les coureurs marathoniens coûte le prix de la pratique régulière.

Au sein des écoles traditionnelles de taijiquan, la posture de l'arbre est la plus pratiquée de toutes. Elle est équilibrante du point de vue énergétique et ne présente que peu de contre-indications que l'enseignant avisé doit connaître. C'est la posture de base grâce à laquelle on peut améliorer son maintien.

La pratique régulière de la posture de l'arbre doit être partie intégrante de l'enseignement du taïchi. Elle consolide le maintien, renforce la musculature des membres inférieurs et le mental.

Pour se renforcer on a besoin de motivation ! Le corps et l'esprit sont si intimement reliés que le renforcement du corps renforce aussi quelques-unes des qualités que l'on attribue à l'esprit, comme le courage, la volonté, la persévérance...

Ainsi donc pour améliorer ses postures en taïchi il convient de ne pas négliger la pratique de la posture de l'arbre, sans mouvement.

Texte de Georges SABY « Wuji Qiqong »