

Comment la pratique *Taijiquan*  
peut-elle être aussi un « art de  
longue vie »  
Essai d'explication physiologique

Novembre 2019  
Faformec Bruxelles

Dr Florence Phan-Choffrut  
Asmaf-Efa, GERA, CFA-MTC  
Pantin (France)  
DEJPS *Taijiquan*, 4<sup>ème</sup> Duan AMCI *Taijiquan*

L'art de bien vieillir devrait commencer par la prévention : le bien vivre .....

La pratique du *Taijiquan* est un des aspects du bien vivre, son efficacité a été prouvée dans certaines pathologies (Cf Drs Pernice, Lauwers).

Mais comment et pourquoi ?

Comment expliquer son impact sur la régulation des souffles, donc sur la physiologie ?

Une mise en relation entre mouvement et physiologie vous est proposée au cours de cet atelier.

*Wuwei*, 無為

- Tout est en place pour que les choses se fassent selon leur naturel



## Histoire du *Taijiquan*, 太極拳(太极拳)

- « Le *Taijiquan* fut fondé par Zhang Sanfeng des Song ».
- Wang Zongyue (1795-1870?) Traité du tai-chi-chuan (太極拳論)
- Tang Hao (1897-1959: démontre l'absence de fondements historiques concernant la création du tai-chi-chuan par Zhang Sanfeng.
- Styles: Chen, Yang, Wu (Hao), Wu, Sun

## Différents aspects du *Taijiquan*

- *Quan*
- Sabre
- Épée
- Bâton
- Éventail
- Lance
- Hallebarde
- Canne
- Etc.
- *Tuishou*
- *Sanshou*

# Art martial

- Développement d'une force souple et dynamique appelée *jing* (勁), par opposition à la force physique pure *li* (力)
- Relâchement *song* (鬆): garantit la fluidité des mouvements et leur coordination.
- Peut aussi être vu comme un *qigong*
- Pratique philosophique: méditation en mouvement

# Fondamentaux des mouvements dans le *Taijiquan*

- Posture anatomique
- Coordination spatiale
- Coordination temporelle
- Répétition (練, 煉, 鍊)
- Solo ou à deux, armes
- Ce qui amène au *Wuwei*

## Wuji, 無極 (无极)



- Pieds
- Poids du corps
- Lombes
- Épaules-Bassin
- Sommet

- Chaque mouvement permet l'imprégnation des souffles dans tous les espaces du corps
- Diversité des mouvements permet une imprégnation spatiale optimale



- Mouvements sont arrondis (pas d'angle)



- Répétition & lenteur

# Intérêt médical

- Ensemble d'enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, visant à harmoniser l'énergie vitale : le *Qi*...
- *Taijiquan* évalué efficace dans le traitement de plusieurs pathologies (fibromyalgie, douleurs, équilibre, HTA...)
- Associé à la longévité: « *Art martial, technique de longue vie* »

## Numérologie: 1,2,3,4, etc.

- 1: *Wuji*, 無極 (无极): posture indifférenciée, source de tous les possibles
- 2: *Yin/Yang*: côté droit, bas du corps, devant / côté gauche, haut du corps, arrière; statique/dynamique; plein/vide
- 3: Ciel-Homme-Terre
- 4: Espace orienté
- Etc.

## *Yin, 陰 / Yang, 陽*

- 卩 : colline
- 雲: nuage
- 易: changer
- 陰: côté ombragé de (cette) colline
- 陽: côté ensoleillé de (cette) colline



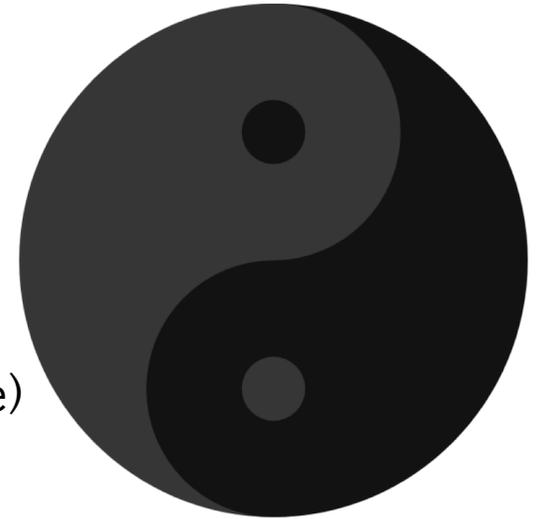
## *Yin*, 陰 / *Yang*, 陽

### *Yin*, 陰

- Invisible (physiologie)
- Droite
- Bas
- Arrière
- Reculer

### *Yang*, 陽

- Visible (pathologie)
- Gauche
- Haut
- Avant
- Avancer



**Est *Yin* ce qui va devenir *Yang* et inversement**

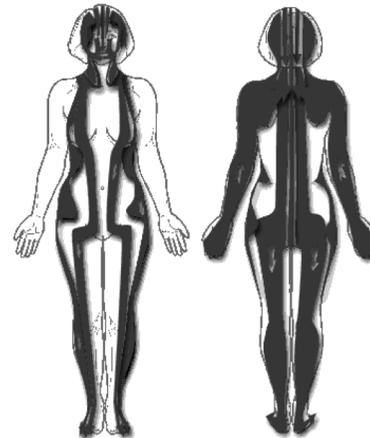
# Méridiens

*Yin*, 陰



ZONES ANTERIEURES ET MEDIANES  
DES MERIDIENS YIN

*Yang*, 陽



ZONES POSTERIEURES, LATÉRALES ET ANTERIEURES  
DES MERIDIENS YANG

*La matière (souffles, sang, liquides organiques) suit les mouvements*

## Mouvements physiques renforcent ceux du *Qi*

- Montée & descente
- Extériorisation & intériorisation

## *Yin/Yang* dans quelques mouvements

- La grue blanche déploie ses ailes
- Effleurer le genou
- Mouvoir les mains comme des nuages
- Reculer et repousser le singe
- La fille de jade lance la navette de tissage
- Le coq d'or se tient sur une patte
- Séparer la crinière du cheval

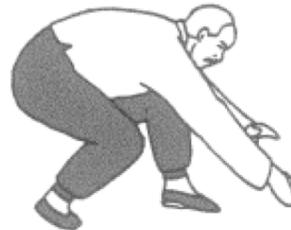
# La grue blanche déploie ses ailes

Si on regarde le bras droit (β):

Bas & côté droit

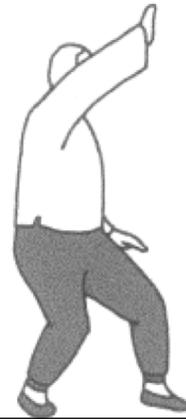


Yin de Yin



8. 〇五式(二)-①

Haut & côté droit



Yang de Yin

# Effleurer le genou et donner une impulsion

Bras gauche

Gauche  
Haut  
Avant

Gauche  
Bas  
Avant

Gauche  
Bas  
Arrière



1. 〇八式(一)-①



2. 〇八式(一)-②



3. 〇八式(一)-③



4. 〇八式(一)-④

Bras droit

Droit  
Bas  
Arrière

Droit  
Haut  
Arrière

Droit  
Haut  
Avant

# Mouvoir les mains comme des nuages

Bras gauche

Gauche  
Haut  
Avant

Gauche  
Haut  
Arrière

Gauche  
Bas  
Arrière



10. 二八式(二)-②



11. 二八式(二)-③



12. 二八式(二)-④



13. 二八式(二)-⑤

Bras droit

Droite  
Bas  
Arrière

Droite  
Bas  
Avant

Droite  
Haut  
Avant

# Reculer et repousser le singe

Hémicorps gauche

*Versus*

Hémicorps droit

MS en Avant  
MI en Avant



1. 一七式 (一) - ①

MS en Avant  
MI en Arrière



2. 一七式 (一) - ①

MS en Avant  
MI en Arrière



3. 一七式 (一) - ②

MS en Arrière  
MI en Arrière



4. 一七式 (一) - ②

MS en Arrière  
MI en Avant



5. 一七式 (一) - ②

MS en Avant  
MI en Avant

# Le faisan doré se tient sur une patte



1. 金鸡独立 (一) - ①



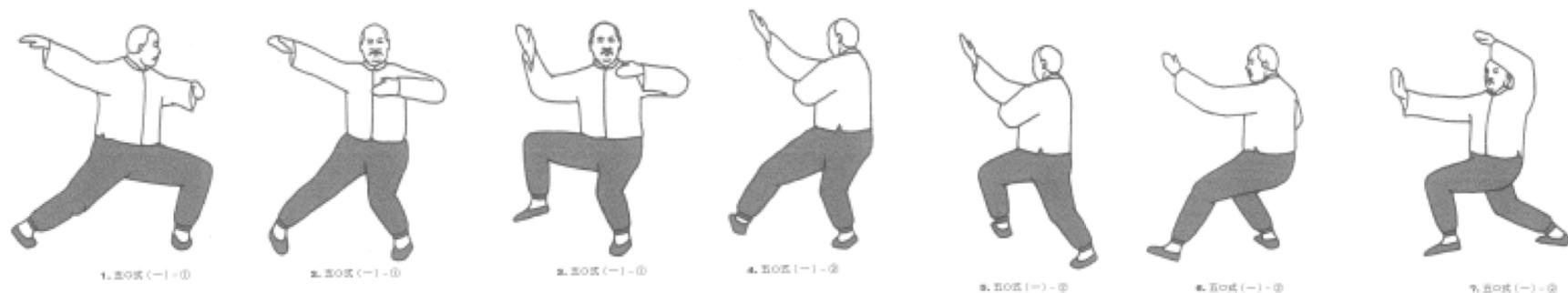
2. 金鸡独立 (二) - ②



3. 金鸡独立 (三) - ③

Plus « physique » (*Yin et Yang Qiaomai*)

# La fille de jade lance la navette de tissage



Les mouvements et leur coordination sont plus complexes  
Associés à des déplacements dans les directions intermédiaires

## Le plus important

- N'EST PAS ce qui est *Yin* ou ce qui est *Yang*
- C'EST que le *Yin* se transforme en *Yang* et inversement



# Au niveau des souffles

## *Weiqi*

- Surface
- Rapide
- Éveil

## *Rongqi*

- Profondeur (méridiens principaux, marées de 2h)
- *Renmai & Dumai*
- Soutien *Weiqi*



## Bibliographie (succinte)

- <https://chantaijiwuyi93.wordpress.com/>
- Catherine Despeux: *Taijiquan*, art martial et technique de longue vie.
- Jean Gortais: *Taijiquan*, l'enseignement de Li Guang Hua, la tradition de l'école Yang
- Gu Meisheng: à la recherche du *qi*  
(<https://www.youtube.com/watch?v=Cyuep0I2S1s&t=111s>)
- Traduction du traité du Taijiquan:  
<http://wenwu.blogspot.com/archive/2007/01/20/un-ancien-traite-de-taiji-quan.html>





谢谢