

TAI JI et TAI JI QUAN

TAI JI

TAI JI QUAN



Unité Suprême

**Technique de Combat à
main nue du faîte suprême**

HISTORIQUE

Le Tai Ji Quan, technique d'autodéfense, signifie :

Technique de Combat à main nue du faîte suprême

Au environ de l' an 495, au temple Shaolin, un moine bouddhiste, BODHIDHARMA, fonda une école exotérique (qui peut être enseigné en public) du combat (Gong Fu) qui se basait sur la force musculaire, entraînant une déperdition de l' énergie originelle. BODHIDHARMA a été le précurseur du Tai Ji Quan.

Ce n'est que plus tard, sous la dynastie des Song, qu' apparu le Tai Ji Quan. Un moine Taoïste, Zhang SANFENG, (1127-1279) regarda une pie descendre d'un arbre au pied duquel se trouvait un serpent. Un duel s'ensuivit, la pie fut vaincue par le serpent qui avait combattu avec souplesse. C'est alors que Zhang SANFENG comprit la suprématie de la souplesse sur la rigidité et de l'importance de l'alternance du Yin et du Yang. Il fonda une école ésotérique (qui se transmet par la tradition orale à des adeptes qualifiés par une démarche initiatique) qui permis d' élaborer le Tai Ji Quan selon les principes du Tai Ji permettant de conserver l' énergie originelle.

Tai Ji et Tai Ji Quan.

Vous remarquez la similitude des 2 premiers mots.

TAI est l' un des caractères les plus populaires et les plus connus.

Il représente le geste universel pour exprimer la signification de **Grand**:
les bras ouverts



Le caractère Tai Ji apparaît pour la 1° fois dans le **Yi Jing**. Livre des mutations (VI-V siècle av J-C).

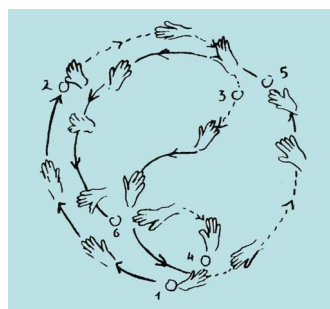
Dans les mutations le Taiji engendre les 2 principes premiers (Yin et Yang);
les 2 principes premiers engendrent les 4 images, les 4 images engendrent les 8 Trigrammes. Ces 8 Trigrammes sont liés aux 5 Eléments

TAI JI								Unité
—————				—— ———				2 Principes
=====		== —		=====		== —		4 Images
☰	☷	☱	☴	☵	☲	☴	☶	8 Trigrammes
1	2	3	4	5	6	7	8	Ordre des Trigrammes

Le Taiji s'applique à l'univers et à tous les êtres; il est le principe naturel du mouvement perpétuel.

Les maîtres disent que les mouvements ont le cercle pour base et utilisent le YIN / YANG .

Autrement dit, tout mouvement, alternance du Yin/Yang, devient un cercle.



L' Eveil Philosophique sur la planète.

Extraordinaire ! Dans un temps restreint (- 600 à - 500 av JC) et sur un espace compris entre le 10° et le 40° parallèle l' Homme met en forme sa compréhension de sa présence dans l' univers.

La religion de Zoroastre fut celle de l'Iran avant qu'il ne fût islamisé par la conquête arabe. On la nomme aussi « mazdéisme », du nom de son dieu suprême, Ahura Mazda (le Seigneur Sage), ou « parsisme », du nom des Parsis (Persan)

L'un des plus grands prophètes d'Israël, **Ézéchiel** a donné son nom à l'un des livres de l'Ancien Testament, livre qui rapporte son témoignage et son message, et dont il fut certainement en partie l'auteur. Il exerça son ministère à Jérusalem et à Babylone pendant les trois premières décennies du VI^e siècle avant J.-C., à l'époque où le petit royaume de Juda fut successivement soumis puis éliminé par l'expansion du nouvel empire babylonien conduit par Nabuchodonosor (-605 à -562).

A la même époque, en Asie, une philosophie voit le jour emblématique jusqu'à nos jours : c'est le **TAOISME**. **LAO ZI** personnage mythique en est le père.

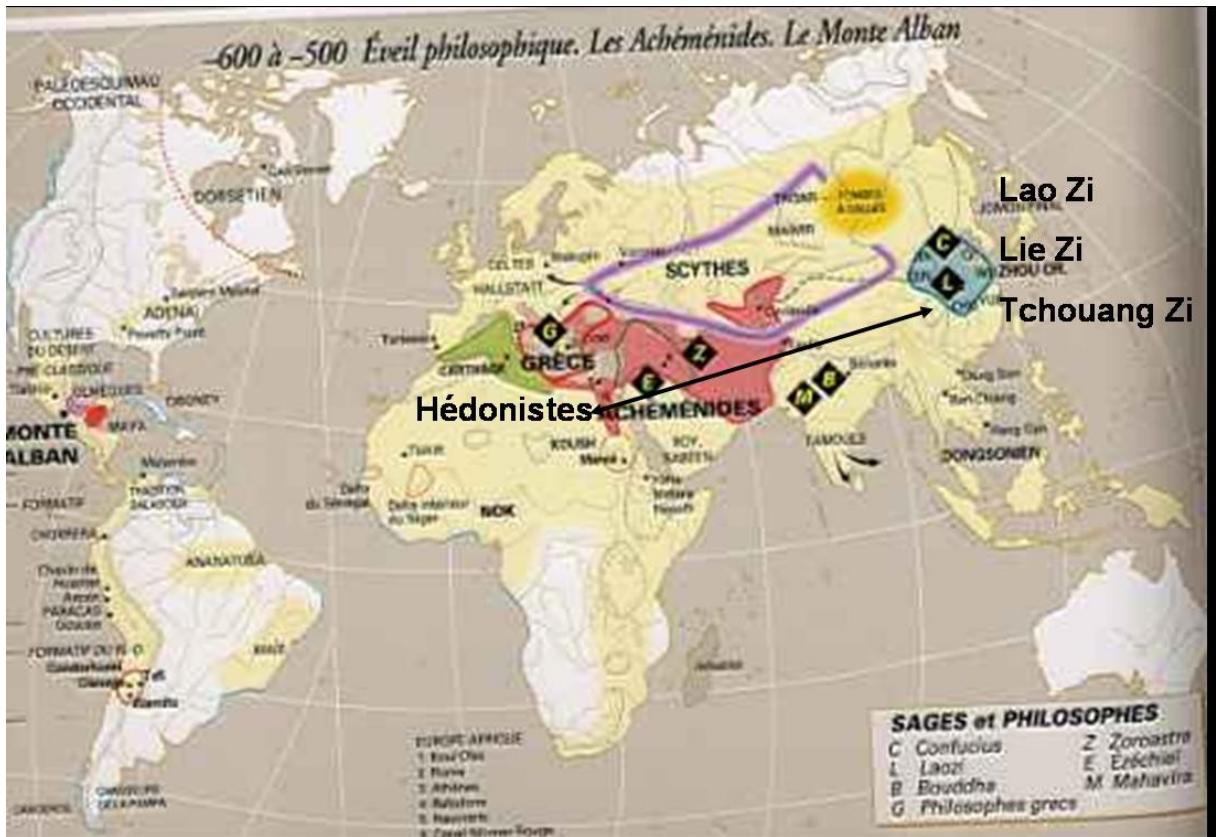
Deux autres philosophes à la même époque sont **ZHUANG ZI** et **LIE ZI**. Tous les 3 ont défini une voie, une règle de vie (le **DAO**) transmise par le **Daode Jing**. Il apporte une vision du monde ; toutes les manifestations observables ont une origine identique. Ces manifestations sont en perpétuelles transformations, mutations, dans un dynamisme cyclique.

Par des échanges, vraisemblablement, entre la Chine et la Grèce, la philosophie Hédoniste, vers - 300, a évoqué les mêmes idées où tout est unité au contraire de la philosophie Platonicienne qui a séparé l'esprit du corps et d'où est issue notre civilisation occidentale.



“Il y a quelque chose dans un état de fusion avant la création Silencieuse, ineffable! On peut la considérer comme la mère de tout ce qui est sous le ciel. Mais j'ignore son nom.... Je l'appelle

DAO”



- 600	- 550	- 500	- 400
Proche Orient			
Zoroastre			
Ezéchiel			
Josias			
Grèce	Thalès		Platon
	Philosophes Ioniens		Hédonistes
Inde	Jainisme		
		Bouddha	
Chine			
Laozi (Taoïsme)			
		Confucius	

Le DAO

Dao veut dire Voie, chemin. Le Dao caché est sans nom, sans forme. Dao est un nom d'emprunt : " Le Dao caché n' a pas de nom " il reste innommable.

Chapitre 25

- **Quelque chose de confus et de mélangé**
- **Etait là**
- **Avant la naissance du Ciel et de la Terre**

- **Fait de silence et de vide**
- **Seul et immobile**
- **Circulant partout sans s' user**
- **Capable d' être la genèse de l' univers**

- **Son nom reste inconnu**
- **On l' appelle DAO**
- **Et, pourquoi pas,**
- **Grand Absolu.**

- **Grand car il y a expansion**
- **Expansion toujours plus loin**
- **Distance qui s' en revient.**

- **Ainsi grande est la voie**
- **Grand est le Ciel, grande est la Terre**
- **Grand, l' Être**

- **Dans l' Univers existent quatre grandeurs**
- **Dont l' Être**

Chapitre 1 du Daode Jing

La vérité que l'on veut exprimer
N'est pas la vérité absolue.
Le nom qu'on lui donne
N'est pas le nom immuable

Vide de nom
Est l'origine du ciel et de la terre
Avec nom
Est la mère des multitudes d'êtres.

Le vide de l'être
Médite la racine de toutes choses

L'être Considère ses manifestations.

Tous deux sont un
Mais par leurs noms différent.

Un qui est secret
Mystère du mystère

Porte secrète des mystères

Le **DAO** est associé au **Vide** et au **Chaos**

Le **Vide** est associé à l'idée d'un DAO matrice, cavité mystique et refuge sans fond.

Le DAO est Wu, vide et Non Être ; c'est grâce à ce vide interne que toute chose entre en fonction.

Chapitre 4 du Daode Jing

- Le DAO est vide
- Jamais l'usage ne le remplit
- Gouffre sans fond
- Il est l'origine
- De la multitude des êtres et des choses.

- Il émousse ce qui tranche
- Démêle les nœuds
- Discerne dans la lumière
- Assemble ce qui, poussière, se disperse.

- D'une profondeur invisible
- Il est là
- Enfant de l'inconnu
- Ancêtre des dieux.

- Dans la physique moderne, le Vide n'a rien à voir avec le néant.
- Il est un vide vivant, dynamique, vibrant selon des rythmes infinis de création et de destruction.
- On peut tout construire à partir du Vide



Du Vide au Chaos

Ce Chaos, cet emmêlement du souffle et de la matière est aussi le chaos des alchimistes qui représente la fusion originelle et ultime, première et dernière, fusion en une seule unité des trois principes de la nature humaine :

l'essence (Jing) ; le souffle (Qi) ; et l' esprit (Shen).

En termes taoïstes, ce Chaos est le "souffle ancestral de l'Origine ténébreuse antérieur au Ciel"

Chapitre 1 Lie Zi

- Il y a la mutation suprême
- Il y a eut l' impulsion du départ suprême
- Il y a eut la Genèse suprême
- Il y a la Suprême Simplicité

- Lors de la mutation suprême
- On ne voyait pas le Souffle

- L' impulsion du départ suprême
- C' est la genèse du Souffle

- La Genèse Suprême fut le début de la Forme

- La Simplicité Suprême fut la genèse de la substance achevée

Dans cela tout existant simultanément, rien ne s' exprime séparément; Cela n' a donc ni temps séparé, ni distinction, ni ordre; L' état de mélange et l' entropie y sont absolus.

Tous les possibles coexistent dans une indétermination bouillonnante d' être et de confusion.

En parallèle la Physique moderne définit le chaos:

•La théorie du chaos aurait donc en son sein cette capacité d'auto organisation ?
Ainsi " de même que l'excédant d'ordre engendre désordre et cacophonie, la théorie du chaos nous enseigne qu'il contient en lui-même ses propres facteurs d'équilibre et d'ordre." (R. Vaillancourt)

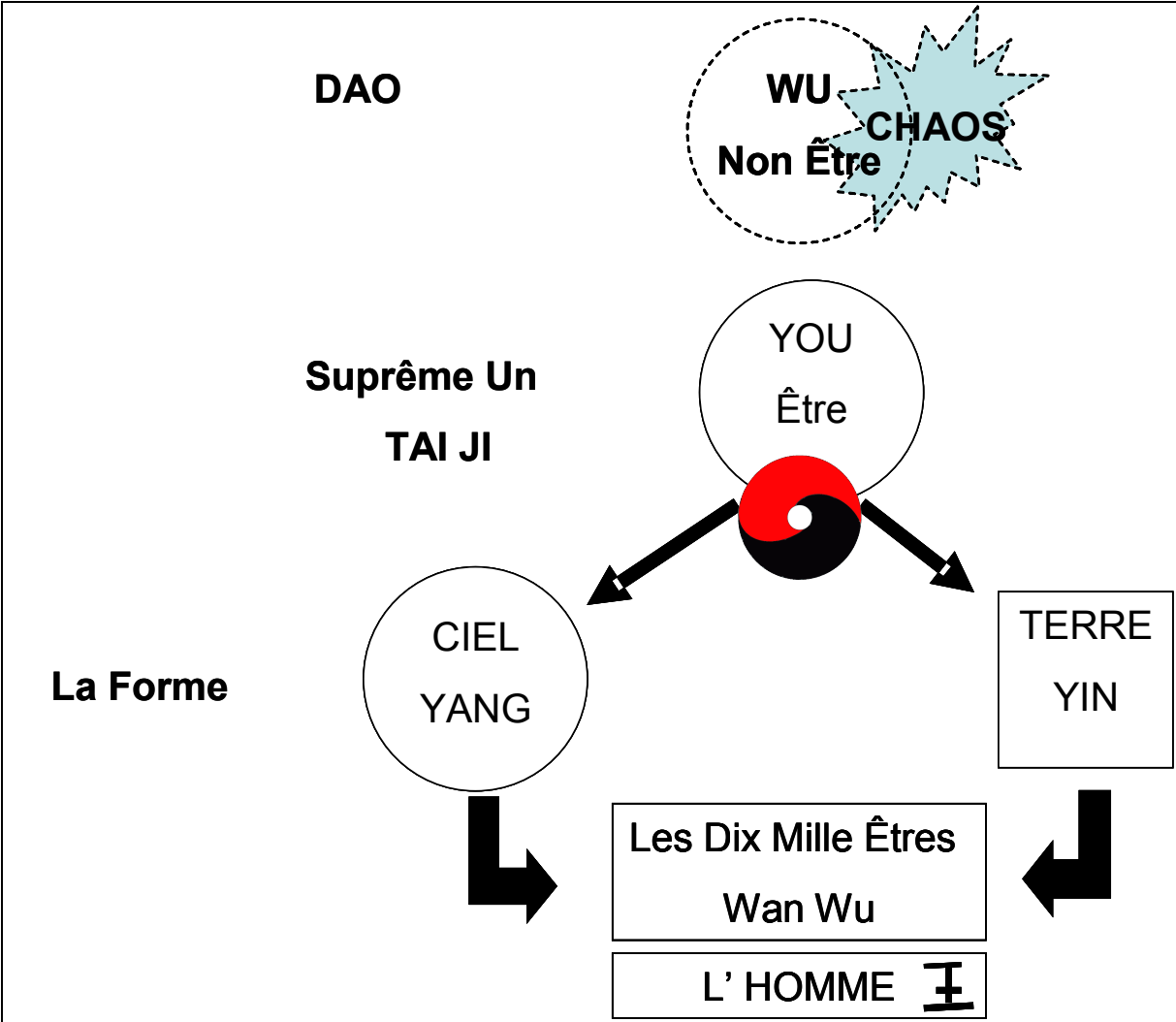
Le Milieu :

Il est cet état où aucun sentiment ni émotion ne sont encore manifestés.

L'état sans pensée qui permet de se rapprocher du Un : " Lorsqu'on comprend l'Un , toutes les affaires sont terminées " (Zhuang Zi).

Ainsi, le Tai Ji et le Milieu des confucianistes, le Chaos de Lie Zi et des Alchimistes, le Vide des Bouddhistes et l'Un sont équivalents. Ils représentent l'Unité indistincte et originelle qui a donné vie à toute chose par sa scission pour engendrer le Deux....

Ce schéma résume les précédents chapitres

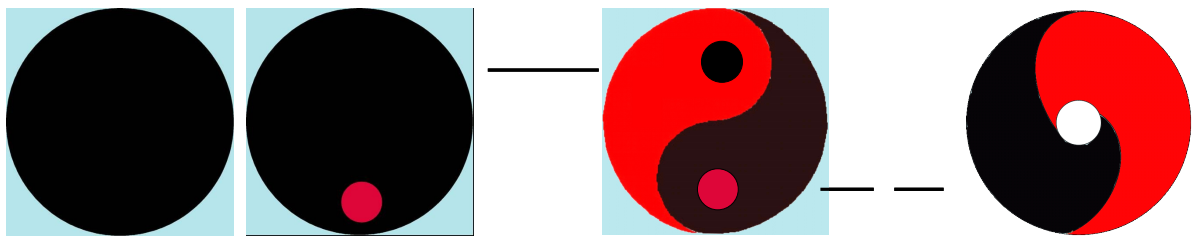


Le TAI JI ou Unité Suprême

Les chinois pour le décrire suivent cette démarche :

Un cercle de bois noir, symbole du froid, de l'obscur et de l'inconnu.

C'est le YIN



De ce noir mou, liquidien, froid, calme, inquiétant car sans limites, apparaît un point chaud au dessus du noir. C'est le Potentiel du YANG qui va s'accroître pour s'équilibrer avec le YIN sous jacent. Dans ce YANG il y a aussi le potentiel du YIN.

A partir de l'Unité Suprême, la scission en Deux, par déséquilibre permanent, va permettre toutes les transformations, les mutations, et tout le dynamisme qui animent le Cosmos.

L' Astrophysique moderne apporte des éléments troublants qui corroborent cela:

Gabriele Veneziano

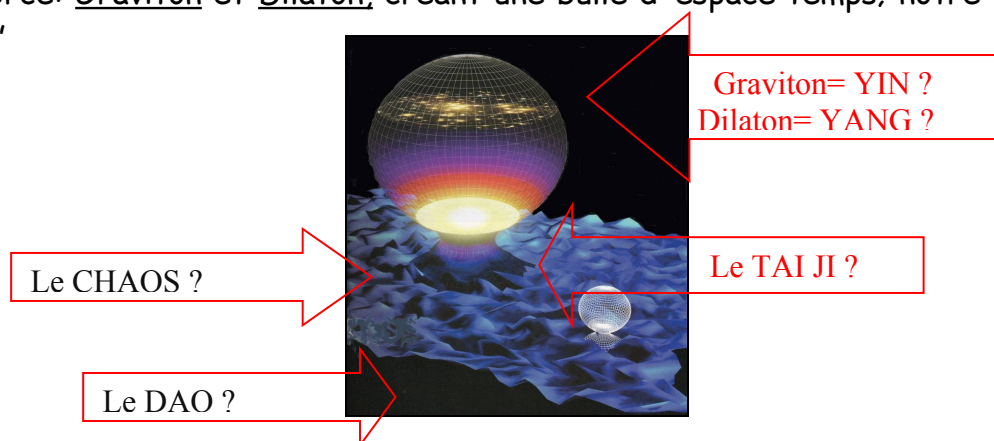
Physicien du CERN à Genève:

"L' Univers primitif est froid, infini, noir, et presque vide.

Il est parcouru d'ondes désordonnées comme un océan agité par des vagues des ondes gravitationnelles.

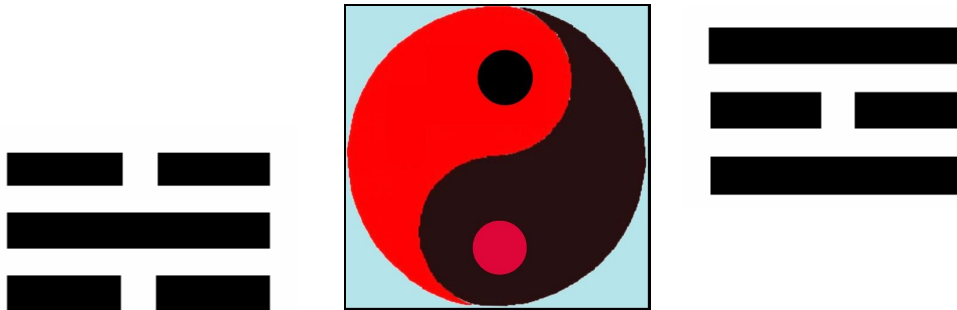
Au cœur de cette tempête perpétuelle, les vagues ont fini par se heurter et se chevaucher, créant une condensation dans une petite région de l'espace.

2 champs de force: Graviton et Dilaton, créant une bulle d'espace temps; notre Univers actuel."



Le YIN et le YANG.

L'alchimie s'attache à travailler, non sur le YIN et le YANG,
mais sur le YIN qui est dans le YANG : YIN véritable et
sur le YANG qui est dans le YIN : YANG véritable.



Il s'agit de faire passer l'intérieur caché vers l'extérieur visible.

Le YIN et le YANG représentent la qualité de différents états. L'énergie donnera la dynamique à cet état. Alors on dira énergie Yang ou énergie Yin.

L'écriture chinoise symbolise le yin/yang par les cotés ombragés et ensoleillés d'une colline :

Le yin indique le côté ombragé

Le yang indique le côté ensoleillé.

Ainsi chaque chose et chaque événement peuvent être à la fois eux mêmes et leur contraire.

L'ombre laisse la place à la lumière, le jour laisse la place à la nuit : ceci évoque des mouvements cycliques.

Ainsi le yin/yang représente 2 phases du processus de changement et de transformation de toute chose de l'univers.

La forme peut être plus ou moins dense, plus ou moins matérielle. Le yang symbolise les aspects les plus immatériels de la matière alors que le yin symbolise les aspects les plus denses de la matière. Ainsi l'eau liquide est yin et la vapeur est yang.

Ces 2 phases opposées de concentration ou de synthétisation ne sont pas indépendantes l'une de l'autre mais se transforment l'une en l'autre progressivement. Par ex, l'eau liquide (yin) se transforme en vapeur (yang).

Ainsi l'énergie (immatérielle) et la matière (densification) ne sont rien d'autre que deux états d'un même processus et le nombre de leur combinaisons possibles est infini.

« Le yin est calme, le yang est actif. Le yang crée la vie, le yin la fait se développer. Le yang se transforme en énergie, le yin se transforme en matière vivante. » Comme le yang correspond à la création et à l'activité, l'immatérialité, il est tout à fait naturel qu'il corresponde à l'expansion et qu'il s'élève. Comme le yin correspond à la concentration, la matérialisation, il est naturel qu'il corresponde à la densification et qu'il descende.

YANG	YIN
<ul style="list-style-type: none"> •Crée/ Transformation •Expansion •Action / Agitation <ul style="list-style-type: none"> •Feu •Chaud •Sec •Dur •Haut du corps •Extérieur du corps •Face postérieure <ul style="list-style-type: none"> Gauche Lumière Soleil Clarté Activité Ciel Rond Temps Est Sud 	<ul style="list-style-type: none"> •Développe/ stockage •Compression •Calme / Repli sur soi <ul style="list-style-type: none"> •Eau •Froid •Humide •Mou •Bas du corps •Intérieur du corps •Face antérieure <ul style="list-style-type: none"> Droite Obscurité Lune Ombre Repos Terre Plat Espace Ouest Nord

L' univers est un Taiji, le corps Humain est aussi un Taiji.

Cette idée joue un grand rôle dans la pratique du Taiji Quan.

Le pratiquant s' efforce d'harmoniser le petit univers qu'est son corps tout en s'accordant à l'harmonie générale de l'univers.

