

# L'Origine du Taiji Quan

C'est aux monts Wudang, à l'époque des Song du Sud (1127-1279) que naît le Taiji Quan.

Un moine taoïste, Zhang Sanfeng, fut surpris au lever du soleil par le combat entre un oiseau et un serpent : l'oiseau observait le serpent lové par terre, et alors qu'il tournoyait au-dessus de lui, le serpent le voyait s'approcher et s'éloigner, de plus en plus menaçant.

Brusquement, l'oiseau poussa un cri perçant et, agitant ses ailes comme un éventail, fonça sur le serpent. Celui-ci secoua la tête, la lança de tous côtés, évitant les serres et les coups de bec de son attaquant.

Se glissant en spirale, gardant toujours sa forme enroulée, il bondit soudain comme un éclair et tua l'oiseau.

Zhang Sanfeng, saisissant en même temps l'importance de l'alternance entre le Yin et le Yang, conclut alors que la rondeur et la souplesse l'emportaient sur la rigidité. Après le duel, il s'aperçut que l'oiseau et le serpent avaient tracé sur place un cercle. Le combat et ce cercle étant devenus le sujet de ses méditations, il conçut l'art du combat du Taiji Quan.

## LES PRINCIPES DE BASE DANS LA PRATIQUE DU TAIJI

La pratique du Taiji se compose essentiellement de deux parties :

### **1. Apprentissage d'un enchaînement.**

La répétition d'un même mouvement pendant des milliers de fois aide le pratiquant à prendre conscience des moindres mouvements de son corps.

La pratique de l'enchaînement est un exercice qui sert à se connaître soi-même (quan lian qian bian, shen fa zi ran).

### **2. Apprentissage des exercices à deux.**

La forme extérieure du mouvement, il peut commencer à entretenir le souffle, cultiver l'esprit, puis apprendre des exercices à deux, c'est à dire la poussée des mains (tui shou).

Pratiquer la poussée des mains permet de connaître son partenaire.