

Compréhension et rôle des kua

Interview de Chen Zhonghua Taichi magazine 2005

Principes anatomiques :

Q. Il est assez courant que les enseignants des arts internes soulignent l'importance des kua pour arriver à un haut niveau. Que pouvez-vous nous dire au sujet des Kua et de leurs rôles dans la pratique du Tai Chi?

Leur rôle fondamental est que, sans kua, le haut et le bas du corps ne peuvent pas bien fonctionner ensemble. Les kua sont les parties du corps responsables de la cohésion entre le haut et le bas du corps.

Q. Pouvez-vous nous donner une description ou des détails? Dans le contexte de la hanche, de l'aine, de la ceinture pelvienne, ou du fémur, du point de vue simplement anatomique - comment décririez-vous les Kua?

Le Kua est l'articulation en boule qui est au sommet de l'os de la cuisse. Je ne sais pas le nom en anglais pour cela (fémur), l'articulation en boule, à l'intérieur de la hanche.

Q. Le dessus des os de la cuisse qui tournent?

Oui, l'articulation en boule (la tête de fémur), c'est le kua.

Le reste, les parties du corps qui s'y rattachent, sont des choses qui lui sont reliés. C'est pourquoi il y a toujours une confusion et c'est pourquoi la compréhension de ce point varie toujours. À différents niveaux, vous pouvez relier vos kua à d'autres parties de votre corps. Les différentes perceptions et vécus des kua, donnent lieu à des explications différentes du kua chez les différents maîtres et professeurs.

Q. Quand ils parlent de kua, peut-être que leurs définitions sont plus proches de ce qu'ils en font?

Oui. Quand vous entraînez cette articulation, cela affecte la structure et le mouvement de votre corps. Plus vous savez utiliser les kua, plus votre corps est coordonné. Il y a aussi le fait que les différents maîtres utilisent le kua différemment, avec des niveaux différents et un différent vécu de leur rôle. La capacité à connecter les kua avec une meilleure cohésion avec le corps est signe d'un plus haut niveau.

Mais la simple définition factuelle et anatomique des kua n'était pas erronée dans le passé. Il est communément compris comme l'articulation en boule.

Relations fonctionnelles entre le Haut et le Bas du corps

Q. Ainsi, une plus grande habilité amène une meilleure coordination des kua avec les différentes parties du corps. Pouvez-vous détailler le rôle des hanches, de la taille, et des kua du point de vue d'un usage correct?

Pour utiliser correctement vos kua vous devez utiliser correctement les parties du corps autour des kua. Vous devez utiliser vos hanches correctement ainsi que les os de vos deux cuisses, les fémurs, votre poids et vous devez déplacer votre coccyx correctement. Ce sont des choses qui sont associés aux kua, et doivent donc être pris en considération. Mais ce sont des choses concernant et relevant des kua. Mais ce ne sont pas les kua. Pourtant, quand vous parlez de kua, vous ne pouvez pas en parler sans prendre en compte les zones que je viens de mentionner.

Q. Peut-être que la zone du corps qui provoque le plus souvent de la confusion à propos des mécanismes pour une bonne pratique du Tai Chi est le rôle de la taille. Pouvez-vous parler de la connexion de la taille et des kua, et de la distinction entre la taille et les kua sous l'angle de leur emploi?

Du point de vue fonctionnel, il est préférable de mettre souligner le rôle primordial des kua, plutôt que de la taille. En surface, les gens voient les exercices de Tai Chi comme des exercices avec la taille. La taille est ce que vous voyez, mais le travail est effectué par les kua. Prenons la zone de la taille à partir des kua, c'est à dire les plis de l'aine (pli inguinal), en remontant jusqu'à vos aisselles. Tout ce tronc du corps doit s'exprimer, et s'exercer d'un seul tenant. Pensez à ce morceau comme un cylindre qui s'appuie sur le dessus de deux jambes. C'est le rôle des kua de coordonner les deux jambes pour diriger ce cylindre.

Q. La communication à partir des jambes vers tout le haut du corps?

La communication ne se produira jamais sauf si les kua sont correctement alignés.

Concevez-le comme une machine physique. Les joints de cardan des deux cuisses doivent s'ajuster de sorte que le cylindre puisse être aligné correctement, ajuster en termes de longueur, d'angle, et de capacité à diriger de manière connectée.

Cette connexion est très vague et très difficile. L'exigence pour cette articulation est d'être connecté afin de supporter tout le poids du corps, pourtant il faut avoir de la flexibilité pour diriger les mouvements à chaque instant. Il est donc semblable à un cardan. Le Kua doit être capable de supporter le poids avec un niveau constant de friction, et pourtant il doit changer constamment de direction, sans interrompre la connexion.

Fonction primaire du Kua, fonction de guidage et d'ajustement

Q. Comment fonctionnent les kua pour accomplir ces différentes choses?

Les autres parties du corps que j'ai mentionné plus tôt doivent entrer en jeu.

Nous devons comprendre comment ils fonctionnent ensemble.

Maintenant, parlons du rôle des différentes parties du corps associées au kua. Le tronc, la taille et le torse, doivent être alignés. Le tout est perpendiculaire au sommet des deux jambes, et l'articulation du kua guide la taille quand elle s'ajuste aux actions impliquées dans les mouvements et dans les changements de direction. Les deux kua guident le changement de direction. Le tronc du corps ne guide pas, il s'adapte aux changements de direction. Comme un journal dans l'eau, c'est l'eau qui peut se déplacer et qui est à l'origine du déplacement du journal, Ce n'est pas le journal qui est la cause du déplacement de l'eau. Les deux kua doivent bouger de manière à diriger le mouvement du haut du corps, et non l'inverse.

Faites cette importante distinction. La plupart des gens attribuent à tort cette fonction primaire à la taille. La taille est en fait la base de ce cylindre que j'ai mentionné. Prendre le mouvement de la taille comme origine, prendre le déplacement physique du cylindre comme la cause des déplacements de vos jambes, est une mauvaise compréhension. Le mouvement des jambes entraîne le déplacement des kua, ce qui entraîne l'ajustement du tronc.

Q. Est-ce comme la pratique incorrecte connue sous le terme approprié d'«enroulement»? Fait-on trop de mouvement de taille, de genoux, de bras et d'épaules un peu partout, sans aucune racine fortement connectée à la terre et sans aucune puissance car la partie supérieure du corps est séparée de la partie inférieure?

C'est cela.

Q. C'est la découverte la plus étonnante de ce que vous nous avez appris, au cours de cet atelier. Pendant de nombreuses années, les livres et ce qu'enseignent les professeurs semblent toujours tous souligner le rôle moteur de la taille. Il est mentionné la nécessité d'ouvrir les kua. Mais personne n'a jamais clairement donné des détails sur la manière dont la taille est dirigée par les kua, au contraire pour bouger la taille il faut bouger les muscles de la taille - plutôt que d'être dirigé par les mécanismes d'ajustement des kua. Maintenant on comprend la raison pour laquelle l'exécution de la forme et les difficultés dans la pratique des poussées de mains ne sont pas satisfaisantes. Il s'agit d'un point de départ pour être sur la bonne voie. Merci beaucoup.

De rien

La fonction d'intégration des Kua

Q. Pouvez-vous préciser comment font les kua pour que la connexion entre le tronc, les mains et les bras soit dirigée par une puissance provenant du sol - par opposition à un enroulement non connecté?

L'élément essentiel est l'utilisation de la partie supérieure du corps en relation avec celle du bas. Le tronc doit être placé dans une position fixe et il ne peut pas se déplacer de façon autonome. Il peut seulement pivoter, et s'ajuster par rapport à l'action des jambes. L'action des jambes doit être faite par les genoux. Lorsque les genoux bougent, l'énergie est propulsée dans deux directions. Une partie va vers les pieds directement vers le sol, l'autre partie va vers le kua dans la direction du tronc. C'est la bonne façon de faire.

C'est pourquoi les débutants font trop de mouvement du genou. En s'améliorant, les mouvements des genoux deviennent plus petits. Avec la pratique, ils apprennent à faire efficacement de petits mouvements pour provoquer de grands changements dans le corps.

Q. dites-vous que l'un des genoux pousse tandis que l'autre tire? L'un pousse le sol et l'autre pousse le Kua?

Pour les deux genoux: l'un doit aller vers le haut, l'autre vers le sol. C'est physique. A tout moment la source principale de la puissance du corps doit être les deux genoux avec un genou allant vers le haut l'autre vers le bas. Quand on progresse, on ne le voit pas, mais le mécanisme est toujours le même. Quand le pratiquant est plus avancé, les mouvements du genou peuvent être moins visibles, mais la puissance doit toujours être lancée à partir des deux genoux.

Q. Comment distinguez-vous, comme le dit le dicton la puissance provient des kua, l'un poussant vers le bas et l'autre vers le haut?

Kua est l'articulation responsable de la transmission de la puissance. La notion erronée du rôle du dantian doit être amendée, afin de reconnaître le rôle primordial des kua. Le Dantian, (en termes de Tai Chi et non de qigong), est défini comme la zone entre les Kua et les aisselles. C'est une grosse boule. Lorsque cette zone tourne vous ne verrez pas les kua tourner. En surface, vous ne voyez que la zone des kua aux aisselles tourner. Par conséquent, beaucoup de gens s'entraînent à des mouvements d'épaules tournant le dantian par le haut. On doit s'attacher à tourner le dantian par le bas.

Q. Et est-ce à partir des genoux qui pompent comme les pistons, l'un qui descend et l'autre qui remonte?

C'est plus compliqué que cela, mais pour un débutant, il est important de savoir que les genoux fonctionnent comme deux pistons.

Les Kua entraînent une utilisation correcte du Dantian et du haut du corps

Q. Quand vous rentrez dans le concept du Dantian, dites-vous que chaque kua pivote de leurs côtés et que chaque sphère reste centrée?

Quoique la partie supérieure du corps fasse, les rotations des deux kua sont coordonnées de manière à assurer que le tronc, qui est posé sur eux, reste tout le temps droit.

La manière, dont vous faites cela à chaque fois, varie, mais le tronc doit rester vertical, droit, et suspendu. (Je n'ai pas compris la phrase: How you do that each time varies, but the trunk must remain level, erect, and suspended)

Q. Il semble que la région abdominale au-dessus du kua, le Dantian ou quoique ce soit, inclus toute la taille?

Oui

Q. Donc, la taille ne bouge pas vraiment, Elle ne bouge ni vers le haut, ni vers le bas et ni vers la gauche ou ni vers la droite. Elle reste à la même place comme une sphère se reposant sur deux sphères pivotantes. C'est cela ?

Je peux vous donner un meilleur mot. Cela s'appelle ajuster et non bouger.

La zone du dantian s'ajuste aux mouvements ou aux actions de la zone des kua qui est dirigée par les genoux. Dans le même temps, la zone du dantian peut s'ajuster à d'autres mouvements, comme des épaules qui sont poussées ou tirées par votre adversaire. Dans tous les cas, le dantian ne provoque pas d'action. Il s'adapte aux actions qui sont appliquées sur elle.

Q. Voulez-vous aussi dire que c'est le point situé au centre du corps qui maintient cette droiture et cet équilibre?

Oui, il maintient et il s'adapte. Il ne crée pas d'action. Mais la plupart des pratiquants, en raison d'une mauvaise compréhension, tentent de créer de l'action par la taille.

Q. Alors, vous voulez dire que le dantian devrait se maintenir parfaitement stable?

Oui, il est important que le mouvement soit initié par les genoux. La mauvaise façon de faire, qui tente de déclencher le mouvement par le Dantian, amène à tordre la taille, le genou, les bras et tout le reste. Les erreurs les plus courantes dans la pratique, les mauvais mouvements corporels comme la torsion du genou sur le côté, sont dus à une mauvaise utilisation des Kua, qui ne sont pas connectés correctement avec les parties du corps qui leurs sont associées.

Q. Donc, si le kua est ouvert, on peut obtenir cette action par les genoux, l'un qui va vers le sol, l'autre qui va vers le kua, et chacun s'adapte par rapport à l'autre afin de permettre au Dantian d'être toujours centré. Si le kua est trop pincé, trop fermé, ou trop compressé, quel que soit le terme que vous utilisez, alors les genoux ne peuvent pas aller ni vers le haut ni vers le bas. C'est cela? S'il y a une quelconque torsion du genou, est ce que cela signifie que le Kua résiste à l'ouverture?

Il y a deux façons de le voir. L'une des façons est que le Kua résiste de sorte que le genou soit tordu. L'autre manière, même si la souplesse du kua est suffisante pour une bonne mise en action, un mauvais emploi des genoux sortirait les kua de leurs alignements. Il est nécessaire de développer la prise de conscience de la coordination entre les Kua et les genoux.

Q. Doit-on apprendre à les coordonner ensemble afin d'avoir un bon alignement et un bon équilibre?
Oui.

Les relations fonctionnelles entre Kua, Dantian, et le physique

Q. Vous avez précisé la fonction des genoux et celle des kua, et leurs rôles primaires pour le guidage de la taille, du Dantian, et du haut du corps. Pouvez-vous nous en dire plus sur le mécanisme avec lequel les kua dirigent l'activité du Dantian, afin de s'entraîner correctement, et atteindre un plus haut niveau en Tai Chi?

Prenez les globes terrestres. Nous en avons tous vu qui sont dans un berceau en dessous. C'est pareil. Les kua ont les jambes en dessous. Comparer ce qu'il y a au-dessus du globe. Pour nous ce globe c'est le dantien. Le dantien est tout ce qui est assis au-dessus des deux kua. Quand les deux kua bougent de manière coordonnée, le dantien, qui est au-dessus, peut fonctionner correctement pour avoir tous les résultats désirés. Si un kua bouge plus qu'un autre la pratique serait de mauvaise qualité et incorrecte.

Ceci définit la relation entre les kua et le Dantian. Les Kua sont seulement le siège. Le dantien est ce qui est sur le siège. Si on désengage un kua du dantien, le mouvement résultant est ni vertical, ni équilibré, ce qui provoque de la mollesse, du tortillage, et d'autres choses incorrectes. Un exemple de ceci serait des mouvements de danse du ventre, en opposition avec le mouvement du dantien que nous décrivons.

Q. Concrètement, quand je vous vois bouger, vos épaules et vos hanches restent au même niveau. Ils tournent, mais ils ne pivotent pas vers le haut et vers le bas.

Ils ne le font pas, mais ils le font. Vous ne pouvez pas voir les mouvements subtils sous-jacents.

Q. Eh bien, je vois que la partie arrière des hanches où celles-ci sont connectées bouge beaucoup, mais la partie au-dessus des rotules semble rester au même niveau. Il me semble que les points des hanches du bassin, qui sont au même niveau que celui du dantian et de la taille, semblent rester au même niveau.

Bien sûr, cela semble être une bonne observation et on peut dire cela. Je suis d'accord avec vous.

Q. Je pense que lorsque la plupart des gens parlent de hanches, ils ne comprennent pas l'anatomie. Ils peuvent comprendre la hanche comme étant tous ces os dans la région de la taille. Lorsque les articulations de la hanche sont en réalité beaucoup plus basses que celles qui sont en haut juste là où sont les aines. Ces aines s'enroulent tout autour, mais vous pouvez les faire tourner en les ajustant de manière coordonnée et en gardant la hanche au même niveau.

Oui. Vous décrivez ce que vous voyez comme ce qui est correcte ou incorrect. Vous décrivez aussi une bonne une très bonne ou une mauvaise qualité. Mais l'essence est encore plus profonde que cela.

Essentiellement, c'est comme le globe qui est posé sur son siège. Vous pouvez déplacer le globe avec son siège qui ne bouge pas ou déplacer le siège et le globe va bouger. La question de fond est que cela dépend du niveau de compétence. Selon les niveaux, vos actions sont différentes.

A des niveaux supérieurs, le siège reste stationnaire, et s'ajuste toujours. Le globe bouge dessus. Quand on débute, on est incapable de faire bouger le globe sans bouger, ainsi on bouge beaucoup. Le résultat est une sur extension et les problèmes que vous avez remarqués. Vous voyez que mes hanches et la zone kua restent relativement stables, et pourtant je peux encore déclencher l'action du corps. C'est la différence entre nos niveaux. En fin de compte, au plus haut niveau, il ne devrait même pas bouger.

Permettez-moi de le décrire d'une autre manière. Prenez le joint de cardan d'une voiture. Il peut faire bouger les roues de la voiture dans différentes directions. Quelle que soit la direction, il peut encore bouger. Pourtant, si on regarde sous la voiture on peut voir que le joint de cardan est fixé sur le bas de caisse de la voiture. De même, la partie du corps, correspondant à l'articulation du kua, est fixe. Pourtant, ce qu'il y a dedans peut bouger dans n'importe quelle direction.

Une autre analogie. Prenez une main et mettez-la en forme de tasse, et avec l'autre main faites un coup de poing. Mettez votre poing dans la tasse. La tasse est comme le kua. Le poing est à l'intérieur. Maintenant, tournez votre poing, dans le kua. La tasse ne bouge pas, mais il autorise le poing de changer dans différentes directions. De la même manière, le kua ne bouge pas vraiment. Pourtant, il a des effets, il ajuste les autres parties de votre corps pour se mouvoir dans un cadre fixe.

Q. N'est-ce pas contradictoire avec ce que vous avez dit plus tôt, sur les mouvements incorrecte autour de la taille d'abord, sur les mouvements des Kua et des genoux - que l'action correcte est conduite par les genoux, avec les kua qui s'ajuste/s'adapte, et qui entraine ensuite les mouvements de la taille?

Non, il n'y a pas de contradiction. C'est exactement la même chose. Par exemple, reprenons l'image du poing dans la tasse. Votre poing est comme le fémur qui va dans le kua. Il bouge en raison des mouvements des genoux. Le Kua est dans une position fixe, mais il s'ajuste pour permettre le changement de direction du mouvement. Le Kua est ouvert, il s'ajuste en douceur, afin que votre corps puisse changer de direction au sein d'un cadre fixe. C'est ce que demande le Tai Chi et qui semble contradictoire pour les étudiants. Il est très difficile d'obtenir cette capacité qui doit être développé au fil du temps et de la pratique.

Q. Pouvez-vous nous expliquer cette contradiction?

La contradiction du Tai Chi est que votre corps ne semble pas se déplacer et pourtant, vous devez créer une action en interne, pour générer une puissance et du dynamisme degré au moins égal aux arts externes tels que la boxe. Comment pouvez-vous générer une telle puissance si votre corps comme une entité entière ne semble pas bouger du tout? Le Kua détient la clé pour répondre à ce dilemme. Lorsque le kua est actionné correctement, le kua et les autres parties du corps fournissent un cadre fixe de manière à ce que votre corps ne semble pas bouger. Pourtant, ils permettent une activité interne qui produit des résultats à l'extérieur.

Rôle du Kua dans le transfert de l'énergie

Q. Cela m'amène à la question de la notion de transfert d'énergie à savoir obtenir de la puissance ou de l'énergie à partir du sol et des jambes vers le torse, la taille, les bras et les mains. La clé de la vraie puissance ressemble-t-elle à une maîtrise coordonnée des Kua? Pouvez-vous nous décrire le processus ou expliquer le rôle des kua dans ce transfert d'énergie ; Quel est le rôle des kua dans la génération de ce type de puissance? Regardons cela sous différents angles.

L'énergie interne est activée à travers des mouvements des articulations et à travers une absence de mouvement. Au contraire, il y a un flux de mouvement dans un cadre. Mais les articulations ne sont ni étirées, ni étendues, ou ni translatées horizontalement. Les articulations ne font que tourner ou pivoter.

Q. Ce que vous décrivez ressemble à ce que font les kua lorsque l'on fait un cercle positif (note exercice de base dans le chen de Hong junshen). Je sens ma ceinture pelvienne qui reste centrée et c'est la seule manière avec laquelle mon dantian peut rester centré. Qu'est-ce qui se passe quand les deux kua se poussent mutuellement. Ils doivent alors tourner. Les deux pivotent en opposition de phase du cercle. C'est comme s'ils se pompaient l'un et l'autre.

C'est correct.

Vous abordez là quelque chose de très important. La clé est que vos deux kua sont fixés sur le cadre qui forme votre corps. Ils ne bougent pas de ce cadre, ils ne font que pivoter.

Ceci est très différent de vos deux mains, par exemple, qui peuvent se déplacer librement, sans connexion avec le reste du corps. Les Kua ne peuvent pas se déplacer horizontalement. Contrairement aux mains, vous ne pouvez pas avoir un kua sur votre corps et l'autre éloigné de votre corps.

Vos deux kua sont toujours connectés, C'est une réalité physique. Lorsque vous pensez que vous bougez votre kua, vous ne faites juste que tourner un kua par rapport à l'autre. Comme vous venez de le dire, c'est comme si elles se serrent avec pour effet une rotation de votre taille. C'est très crucial.

Concernant le rôle des kua pour la génération d'énergie, le kua est une jonction essentielle. Donc, tout ce que vous dites sur n'importe quelle articulation s'applique aux kua. L'énergie du Tai Chi est le résultat de rotations d'articulations, le rôle des kua est le plus important, car ce sont les plus grandes articulations. La rotation d'une petite articulation génère un petit mouvement. Lorsque vous faites pivoter une grande articulation, vous générez un grand mouvement.

Quand vous faites pivoter vos deux kua, ils font que votre taille, votre Dantian, tourne. Il s'agit d'un mouvement coordonné et proportionnel, et qui n'est pas indépendant aux kua. En tant que grande articulation, l'effet des kua sur l'amplitude des mouvements du Dantian et de la taille peut être très important, si bien que l'ensemble du corps peut sembler bouger.

Il s'agit de l'unique caractéristique des mouvements de Tai Chi qui sont générés par la rotation des articulations, et non par la contraction et l'extension des muscles. Ceci est radicalement différent de l'activité normale de l'homme, qui emploie les muscles lors d'un effort physique. Les muscles poussent ou tirent de manière indépendante les différentes parties du corps.

Le rôle clé des Kua pour satisfaire l'unique exigence du Tai Chi

Q. Il semble que la raison pour laquelle le kua fait tout bouger, c'est parce que c'est au milieu du corps, ou, parce qu'il contrôle la taille, qui est elle-même au milieu du corps ?

Oui, vous pouvez le dire ainsi. En plus d'être la plus grande articulation, les kua se situent dans la position la plus stratégique. Ceci illustre son importance cruciale.

Q. Si je comprends bien votre description de la génération de la puissance dans la partie supérieure du corps, c'est la rotation des kua, qui sont au milieu, avec les genoux pompant le sol, et conduisant directement la puissance par le centre pour se rendre vers des points du haut du corps. Qu'en est-il pour son rôle dans les fonctions classiques du Tai Chi? Par exemple, dans l'absorption et dans la neutralisation quand on est poussé par un adversaire ? Vous pouvez maintenir votre équilibre ou ajuster vos parties du corps pour absorber sa force, la neutraliser et ensuite la rediriger.

Oui. On utilise les kua pour faire une rotation de taille et du dantian. Une rotation d'un demi-tour de taille se traduit par 30-50 centimètres, ou plus, entre un et deux pieds et demi. Ceci est considéré comme une grande amplitude de mouvement, en termes de neutralisation.

Q. Qu'en est-il en termes de redirection de la force et ensuite de sortie de force?

Votre question reflète une incompréhension quand vous utilisez les termes de manière incorrecte.

Il n'y a pas de redirection et ni de sortie. La chose la plus importante est d'avoir une utilisation correcte du Dantian, ce grand ballon qui est au centre du corps, commandé par son siège, les kua.

Par exemple, lors de ma pratique, mon corps est rond. Mes mouvements sont plus arrondis que les vôtres. Tout se rapporte au Dantian. Mes mouvements reflètent plus clairement une rotation autour d'un centre clairement identifié. Vous pouvez peut-être ressentir que vous essayez de bouger comme une balle, mais le mouvement paraît plus linéaire. Cela empêche l'obtention de compétences plus élevées en Tai Chi.

Toutes ces capacités que les gens mentionnent sont des représentations de cette seule action : la grosse balle au centre qui pivote. Si le Dantian pivote correctement, avec son centre qui ne bouge jamais, le centre ne change jamais position. Ainsi, on arrive à neutraliser automatiquement. Le mouvement devient doux, lisse, et fort, provoquant la redirection. Dire simplement que ce mouvement est une redirection, celui-ci une

poussée, celui-ci est une absorption. De telles descriptions sont incorrectes. Je peux malgré tout vous dire que, lorsque vous maîtrisez la rotation du centre de votre corps, vous aurez Peng, Lu, Ji, An et toutes les autres énergies du tai chi. Comment sont-ils reliés ensemble est un vaste sujet pour de futures discussions.

L'utilisation correcte des Kua, création d'un centre pour des techniques avancées en tai chi chuan

Q. Ainsi, la bonne description est celle où vous avez juste cette conscience pointue du centre qui s'adapte automatiquement à tout mouvement ou à toute pression agissant sur lui ?

Pour parler en des termes traditionnels, l'objectif tel que le définit Hong Junshen c'est finalement de n'avoir qu'un point sur le corps. Feng Zhiqiang le décrit comme un grain de chi.

Grâce à l'entraînement, vous finirez par sentir le corps comme toujours pivotant sur un point. Tout tourne et bouge autour de lui. C'est ainsi que Hong décrit le principe du guidage. Pour Feng c'est un grain de chi. Ils parlent de la même chose.

Q. Est-ce un état de conscience et de coordination du corps, qu'expérimente la personne lorsque tous les mouvements pivotent autour de ce point qui est juste au centre du corps ?

Oui. Et c'est parce que tout pivote autour de lui, que vous savez où est votre centre, et que votre adversaire ne peut pas trouver votre centre.

Le Tai Chi demande à être centré, et à ne pas révéler à votre adversaire où se trouve votre centre. Votre adversaire ne peut pas rien sentir, car il ne peut pas le trouver. Où qu'il pousse, il ne peut jamais attraper ce qu'il ne peut pas trouver. Mais si vous ne connaissez pas votre propre centre, votre adversaire peut le trouver à tout moment. Lorsque vous poussez, vous créez un centre avec votre poussée - votre centre intervient directement dans la poussée.

Q. Quand vous n'avez pas développé la conscience et la coordination de ce centre, il est facile pour l'adversaire de le trouver parce qu'à chaque fois que vous essayez de bouger ou de pousser vous êtes en train de le pousser directement sur lui ?

Oui. Aussi, sous un autre angle, si je peux consciemment créer un centre n'importe où dans mon corps, vous ne pourrez jamais le trouver. Parce qu'à chaque fois que vous me touchez-vous avez en fait créé un centre sur moi.

Q. Parce que la personne poussée sait comment établir un équilibre ? Donc, la clé est vraiment une question d'équilibre et de stabilité ?

Oui. C'est celui qui l'a.

Q. Celui qui possède l'équilibre central ?

Oui. Je n'ai aucun problème avec ce vocabulaire. En termes de yin et de yang, l'équilibre et la création d'un centre sont des variables cruciales.

Q. Et quand vous résistez, ou quand vous répondez à la force par la force, vous perdez l'équilibre et vous exposez immédiatement votre centre à votre adversaire ?

Si vous avez le centre, je le perds. Si je l'ai, je ne le perds pas, et vous ne pouvez pas le trouver. C'est l'objectif de l'entraînement. J'ai un étudiant qui est magicien. Il dit que vous imposez votre direction à votre adversaire. Vous comprenez cela ?

Q. Oui, mais cela semble un peu abstrait.

Cela signifie que grâce à l'entraînement, je peux établir un centre à l'intérieur de moi, ainsi vous ne pouvez pas le reconnaître ou être en mesure de le localiser. Avant que vous ne commenciez à me pousser, je l'ai déjà formulé un centre à l'intérieur de mon corps. Comme vos actions sont conçues pour essayer de trouver mon centre, vous ne pouvez pas créer un centre en vous. Sans centre vous êtes perdu.

Q. Vous n'avez pas de conscience et de l'équilibre provenant de ce point central ?

Vous pouvez aussi voir cela quand les gens font la forme incorrectement. Pour un œil averti qui verrait une personne faire la forme, on voit tout de suite quand il n'y a pas de conscience du centre. Les ondulations des bras, les bras qui bougent indépendamment du corps, une sur extension, et d'autres défauts seront visibles. Cela nous ramène au cercle entier, à la connaissance de l'importance primordiale de l'utilisation correcte des Kua, pilotés par les genoux, et guidant la taille avec la conscience du centre du Dantian, qui coordonne des mouvements du haut du corps.

Comment s'entraîner pour employer correctement les Kua

Q. En ce qui concerne l'entraînement pour améliorer ces compétences, comment peut-on ouvrir les Kua? C'est le problème. Les gens rencontrent des difficultés lors de la pratique, car ils compensent toujours une partie du corps par une autre partie, pour essayer de ressembler à la forme de leurs enseignants. Que conseillerez-vous aux étudiants pour ouvrir les kua?

Il y a quelques exercices de base que vous pouvez faire. Faire tous les cercles de base que je vous ai enseignés. Dans une certaine mesure, cela facilite l'ouverture des kua. Entraînez-vous aussi à récupération du seau, essorage de serviette, les exercices des 6 scellements et des 4 fermetures. Faites cet exercice pour les kua : vous vous accroupissez sur une jambe avec l'autre jambe étendue, comme si vous tombez dans un traîneau. Faites le de chaque côté.

Mais ces exercices ne vont pas vraiment ouvrir kua. Ils ne font que relâcher les kua, ainsi vous êtes prêt. Ce qu'on ressent avec l'ouverture des kua évolue au fil du temps. On apprend à les contenir ou à contrôler leurs mouvements.

Je vous donne une analogie, pour illustrer une bonne pratique. Comparer le mouvement des kua à une balle qui tourne. La capacité de contenance que je décris, c'est comme une balle qui pivote dans une boîte carrée. Imaginez que tous les côtés du ballon soient pressés contre les parois internes de la boîte. Ainsi le ballon, en contact constant avec quatre côtés de la boîte, est toujours fixe quel que soit l'axe. La balle ne peut que tourner dans sa position fixe, à l'intérieur de la boîte. Si le haut de la boîte est ouvert, vous pouvez le toucher pour faire tourner la balle, mais celle-ci ne se retourne pas ou ne se déplace pas horizontalement. Elle ne fait que tourner.

Cette analogie illustre la ligne directrice pour la pratique de la forme. Les mouvements du corps doit toujours être connectés et guidés par la rotation des articulations, et non par le mouvement indépendant des parties du corps. La forme doit être en position verticale et stable. Le corps ne doit ni monter ni descendre, ni se balancer d'un côté à l'autre. La colonne vertébrale doit être droite, et pivoter à partir du centre plutôt que par inclinaison.

Le mouvement est le reflet d'un ajustement dans un cadre fixe, avec des membres toujours en connexion. Il n'y a pas d'ondulation de bras. Les bras bougent seulement en étant connectés avec le torse, de la rotation des kua guidée par les jambes, pas de manière indépendante avec le corps. C'est de cela qu'il s'agit pour les mouvements des kua. C'est seulement de cette manière que vous pouvez finalement développer vos kua.

La fonctionnalité des kua est de pouvoir pivoter en permanence, avec le corps qui s'ajuste en conséquence. Beaucoup de gens ne développent que l'amplitude du mouvement des kua, et non pas de leur fonctionnalité. Un mouvement sans rotation stable ne mène à rien. Seul une rotation des kua équilibrée et coordonnée engendre la souplesse, la rondeur, la stabilité, la neutralisation, la redirection - toutes les qualités du Tai Chi. Le Tai Chi demande un ajustement mutuelle de chaque kua avec une totale coordination, tout en gardant l'équilibre de la zone qui est au-dessus des kua et au milieu de ces deux rotations.

Q. Et ce que ce qui provoque le mouvement du corps ou des bras dans la forme est dû à cette rotation plutôt qu'à des muscles poussant et tirant des parties du corps?

Oui. Un autre point, comme le dit Maître Hong, l'ouverture de la kua est une question de millimètre. Si votre kua est ouvert, un mouvement très petit peut donner de grands résultats. L'utilisation correcte des kua permet d'avoir une puissance provenant du corps entier. Lorsque le kua est ouvert, il permet de connecter le corps, et que l'énergie circule dans un cadre fixe.

Q. Pouvons-nous dire que si les deux kua sont ouverts ils s'équilibrent toujours correctement pour permettre le bon alignement et la bonne direction du corps? Ensuite que le kua permet au corps d'avoir une énorme puissance, car il est structurellement aligné?

Oui. Si le corps est relié, avec le bon alignement structurel, une toute petite orientation des kua lui donne une énorme puissance, parce que tout le poids du corps peut être adressé au point de contact.

Si le kua n'est pas ouvert, un simple mouvement physique du kua peut ressembler à une danse du ventre, qui est sans valeur pour le Tai Chi. Ou on peut avoir la souplesse d'un gymnaste, bouger les kua dans tous les sens, mais ne pas avoir les techniques du Tai Chi. Les étirements et l'augmentation de la souplesse sont des aptitudes physiques, qui n'indiquent pas nécessairement l'ouverture des kua. Ils n'ont pas de fonctionnalité dans le Tai Chi.

L'ouverture des kua est une fonction vitale pour corriger les mouvements du Tai Chi. L'ouverture des Kua est une qualité particulière. Elle reflète la capacité à tourner votre kua pour servir votre Tai Chi, pour faciliter le bon alignement structurel des postures afin que leurs usages se fassent correctement.

Coordonner les deux kua ensemble pour avoir le bon flux structurelles, c'est ce qui crée la bonne forme en Tai Chi, avec puissance, enracinement, et des mouvements du corps entier. L'unité des mouvements des différentes parties du corps dépend de l'usage correct des kua.