

Le *Tai Ji Quan*, qu'est-ce que c'est ?

Une technique de combat secrète

Au cours des siècles, la société chinoise, régulièrement menacée par des guerres frontalières et intérieures, a développé une solide tradition martiale. Le *Tai Ji Quan* était au départ une technique de combat transmise oralement, de maître à élève, dans le plus grand secret au sein de familles. Son origine demeure difficile à déterminer, histoire et mythe étant inextricablement liés. Toutefois, plusieurs auteurs accordent à Zhang Sanfeng, un moine chinois ayant vécu au XVI^e siècle (ou peut-être au XII^e siècle), d'avoir créé les 13 postures de base du tai-chi. On dit qu'il se serait inspiré d'un combat entre une grue et un serpent pour concevoir les enchaînements. Le serpent aurait triomphé grâce à sa lenteur, à sa souplesse et à ses mouvements arrondis qui donnèrent peu d'emprise à son adversaire.

De technique de combat à gymnastique

Au fil des années, la technique du tai-chi s'est beaucoup simplifiée et adoucie, même si certains maîtres ont continué à transmettre les notions martiales traditionnelles. En 1976, lors de la réouverture des universités en Chine, on a assisté à un changement majeur. Le *Tai Ji Quan* est alors devenu une discipline accessible à la masse et enseignée dans les programmes d'éducation physique universitaires. De nos jours, des millions de Chinois pratiquent quotidiennement le *Tai Ji Quan*, en particulier les aînés, mais plusieurs s'y adonnent pour des raisons de développement intérieur, qui vont bien au-delà de l'entraînement physique.

Comment le décrire ?

Le *Tai Ji Quan* est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met aussi l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculosquelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle.

Tai Ji Quan, Tai Chi Chuan ?

En 1958, lors de l'instauration du pinyin (le système de transcription phonétique de la langue chinoise), c'est la graphie *Tai Ji Quan* qui a été adoptée. Depuis, plusieurs autres ont été approuvées, par exemple tai-chi, tai chi, taichi et tai-chi-chuan.

L'expression *Tai Ji Quan* se compose de 3 idéogrammes, dont les deux premiers signifient littéralement « faite suprême » et incluent à la fois des notions d'équilibre dynamique et de but à atteindre. Le troisième caractère, *Quan*, signifie « poing » ou « combat à mains nues », et incorpore la dimension des arts martiaux. Les 3 caractères peuvent donc se traduire par combat suprême avec un adversaire ou avec soi-même.