

L'intégration - Six Liaisons et Trois Coordinations.

Généralités

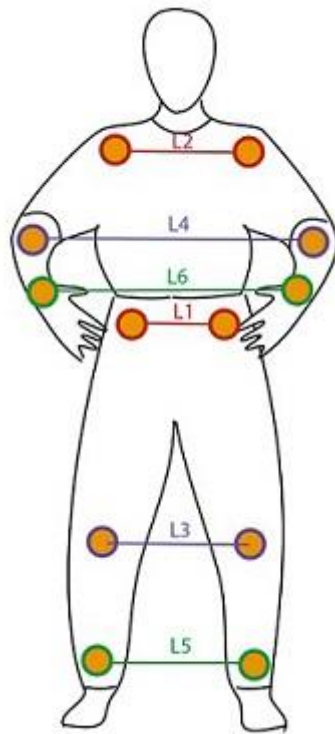
L'organisme humain est constitué de telle sorte que chaque partie possède une certaine indépendance d'activité et de mouvement. La complexité de ses structures articulaires, musculaires et nerveuses autorise chaque partie des membres, du tronc, ou de même de la tête, à se mouvoir indépendamment du reste du corps. Une des difficultés de la pratique correcte du TCC est de réaliser l'intégration des parties en un tout unifié. Le principe directeur de cette intégration est contenu dans la sentence traditionnelle: "Quand le centre bouge, tout bouge. Quand le centre s'immobilise, tout s'immobilise".

La méthode introductive à la réalisation de l'intégration des parties en un tout unifié s'appelle "Les six liaisons et les trois coordinations". Elle est malheureusement peu connue des enseignants et beaucoup d'entre eux, n'ayant pas réalisé eux-mêmes cette unification, ont, conséquemment, du mal à en instruire leurs élèves. C'est une grave lacune dans la pratique du Tai Chi Chuan. Que ceux qui en ressentent le manque étudient avec attention la méthode que nous exposons ici et s'y entraînent avec diligence. La réalisation de l'intégration des parties en une unité ternaire: physique, énergétique et psychique, est un des trésors offerts par la pratique du Tai Chi Chuan. Commençons par le composant physique de cette intégration unificatrice.

Les six liaisons

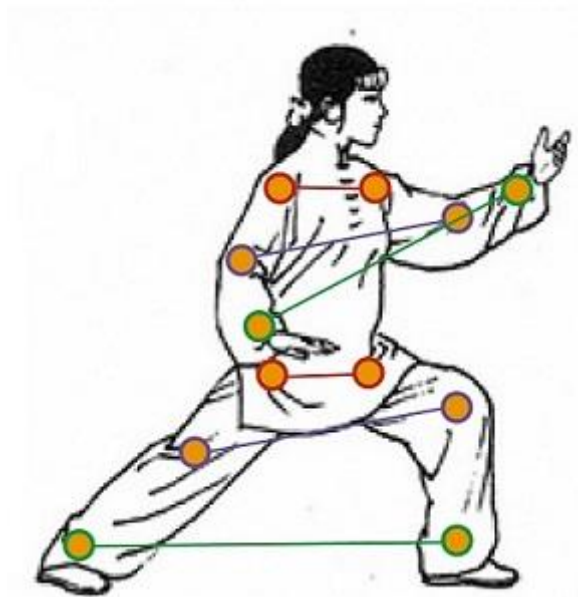
Les six liaisons, c'est associer les articulations en paires selon le plan de la symétrie gauche-droite du corps. Les douze articulations principales des membres sont consciemment liées en un ensemble de 6 paires mobilisées, mises en mouvement, et conduites depuis le centre. La méthode pour mettre en place ces liaisons peut sembler assez simple dans un premier temps, mais elle demande beaucoup d'attention à mesure de leurs réalisations.

Pour réaliser les six liaisons, on commence en exécutant une forme simple, que l'on enchaîne en série dans une marche avant directe, ou indirecte selon le mouvement choisi. Par exemple, la forme "Séparer la crinière du cheval", en marche avant directe ou indirecte, convient très bien. L'exercice est de mettre d'abord l'attention sur les articulations gauche et droite attachant les jambes au tronc et d'imaginer qu'ils sont liés et forment une unité. A partir de l'axe central du corps, le mouvement est transmis par la taille aux deux articulations, liées en une seule unité. Quand on ressent bien cette unité, on passe à la liaison suivante, constituée des articulations gauche et droite des épaules. Pour la troisième liaison, on redescend dans les membres inférieurs, et on associe les articulations des deux genoux. Puis on remonte au-dessus de la taille avec l'association des deux coudes dans la quatrième liaison. La cinquième est aux chevilles, et enfin, la sixième aux poignets.



Les Six Liaisons.

L'illustration ci-dessus montre les six liaisons dans une posture statique (zhan zhuang) pour les visualiser facilement. Mais elles doivent être établies dynamiquement, tout au long des diverses formes des tao lu. Comme indiqué plus haut, il convient alors d'en commencer l'étude en enchaînant en ligne une forme, exécuté des deux côtés, associée à une marche simple. On s'aperçoit alors que si l'établissement et la perception des deux premières liaisons sont assez simples à mettre en place, celles des coudes, genoux, chevilles et poignets sont moins aisées, car les formes, le mouvement et le placement des deux articulations liées composant les paires peuvent être très différentes. Les deux articulations composant les liaisons jambes/tronc et bras/tronc sont en symétrie constante. L'une et l'autre s'élèvent, s'abaissent, pivotent toujours sur le même plan, alors que, par exemple, les coudes gauche et droit peuvent au même moment prendre des formes, avoir des mouvements, et se placer, de façons très différentes. Ce n'est donc pas les formes symétriques des mouvements qui établissent les liaisons, mais plutôt l'activité unifiée de leurs mouvements. Le mouvement initié depuis l'axe central et transmis par la taille se répand à gauche et à droite jusqu'aux deux composants d'une liaison, lesquels se meuvent alors avec ensemble tout au long d'une forme. Si une articulation à gauche est mise en mouvement, en même temps sa correspondante droite se meut. Et si l'une s'immobilise, alors l'autre aussi. Il n'est donc pas possible, comme on le voit souvent, qu'un bras ou une jambe bouge tout seuls, sans que leur correspondant du côté opposé soit actif, d'une façon ou d'une l'autre. Il est encore moins possible que les membres bougent de façon autonome, sans que leurs mouvements soit initiés et conduits depuis l'axe central et la taille.



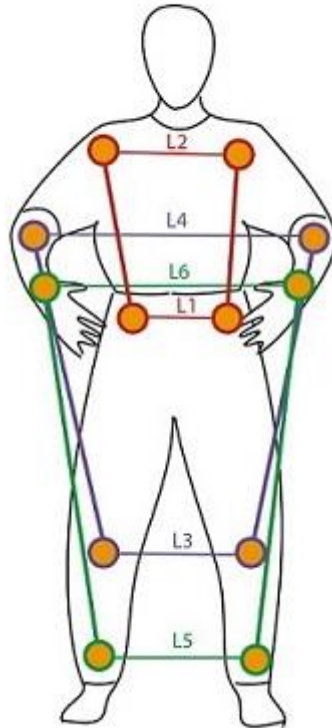
Les six liaisons dans "Séparer la crinière du cheval".

Après avoir développé la perception nette des six liaisons dans une forme simple, on peut poursuivre en exécutant, toujours en ligne, des enchainements plus complexes, comme les quatre portes Peng, Lu, Ji, an, d'un côté puis de l'autre. Enfin, on met l'attention sur leur mise en place dans une routine complète. Quand les six liaisons sont réalisées, on perçoit nettement l'axe central comme le moteur à l'origine du mouvement et de la dynamique actifs des deux côtés du corps, du centre jusqu'aux extrémités. Les parties gauches et droites du corps forment alors un ensemble unifié, structuré à partir des six liaisons, et centré.

Les Trois Coordinations

Lier des éléments de gauche et de droite de la structure corporelle, c'est en quelque sorte unifier celle-ci sur le plan horizontal. Il s'agit donc ensuite d'unifier cette même structure sur le plan vertical. C'est l'objectif des Trois Coordinations.

Coordination 1 = L1 + L2
Coordination 2 = L3 + L4
Coordination 3 = L5 + L6



Les Trois Coordinations.

La méthode est assez similaire à celle pour établir les liaisons, mais cette fois sur le plan vertical. On met d'abord l'attention sur coordonner la liaison des articulations des hanches avec celle des épaules. Comme pour les deux premières liaisons, cette première coordination est assez facile à mettre en place, et à ressentir, car les quatre articulations la constituant sont fixes, ne s'écartant ni sur le plan vertical, ni horizontal, comme les quatre coins d'une feuille de papier, ou d'un foulard. Il est un plus difficile d'établir la deuxième, composée de la liaison des genoux avec celle des coudes, et encore plus la troisième, associant la liaison des chevilles avec celle des poignets. Si les liaisons mettent en relation, associent, unifient les côtés droit et gauche du corps en en appariant les articulations principales, les coordinations visent plutôt à associer les dynamiques entre le haut et le bas du corps, entre les membres inférieurs et les membres supérieurs. A ce niveau la plus facile des coordinations dynamiques à percevoir est celle associant l'action des genoux à celle des coudes. Flexions et extensions dans les genoux sont coordonnées à celles des coudes. Par exemple dans la forme "Repousser" (an), l'extension des coudes est coordonnée à celle de la jambe gauche (en posture de l'Arc à droite). La coordination de la liaison des chevilles avec celle des poignets est plus difficile à établir et il faut bien se concentrer sur les sensations dynamiques, et non de formes ou de placement, pour la réaliser.

Comme pour établir les liaisons, on exécute d'abord une seule forme dans un déplacement simple, puis on étudie les coordinations dans un enchaînement plus complexe, et enfin dans une routine complète. Au final, par le moyen des six liaisons et des trois coordinations, l'ensemble du corps est unifié dans toutes ses parties et, quand on se concentre sur l'écoute des

sensations internes, on peut en ressentir les effets. D'abord, la perception que l'ensemble du corps forme une unité, qu'aucune partie n'est isolée, séparée. Ensuite que toutes les parties sont liées à un centre, lequel est comme le pivot commandant à leurs mouvements et à leur dynamisme. Le corps est comme une toupie dont tous les points de la surface extérieure sont mus par le mouvement de l'axe central. C'est réaliser le principe "Quand le centre bouge, tout bouge. Quand le centre s'immobilise, tout s'immobilise". Enfin, un des effets majeurs de cette méthode d'unification est de développer une capacité d'attention et d'écoute interne très particulière, car globale. On l'appelle conscience et écoute omnidirectionnelles. Du Centre elle écoute vers tous les points de la périphérie, dans le corps, et au-delà. Le Centre de cette conscience et de cette écoute peut alors être établi à différents endroits. Certains le place dans la tête, au Ni wan, d'autres au Dan Tien central, avec le Shen, d'autres enfin au DanTien inférieur.