

Les arcs sont des structures composites associant différents éléments : physiques par les deux bras, la poignée, la corde, la flèche; énergétiques par la force initiale contenue dans les bras lorsque la corde est mise en place, puis par la force qui agit sur la corde pour bander l'arc, et enfin par la force transmise, celle qui est libérée et propulse la flèche. Tous ces éléments ont leurs correspondances dans les formes du Tai Chi Chuan. Ce qui signifie que l'organisme doit être structuré pour établir des arcs et produire l'énergie qui les active. </p>

La théorie des arcs est commune à toutes les écoles de TCC tout en comportant quelques différences quant aux définitions et aux méthodes d'application. L'école Chen, par exemple, définit d'abord cinq arcs, formés des deux bras, des deux jambes et de la colonne vertébrale. Puis on passe à trois arcs en unifiant les deux bras en un seul arc et de même pour les deux jambes. L'école Yang établit directement les trois arcs avant de les unifier en un seul.

La méthode la plus simple pour établir les trois arcs est de se placer en posture du cavalier, dans la forme zhan zhuang 站桩, littéralement 'se tenir comme un poteau'.



Se tenir comme un poteau.

On prend d'abord conscience des structures physiques des trois arcs, d'abord celui formé par les deux jambes, puis celui formé par les deux bras, enfin celui formé par la colonne vertébrale.

Il y a plusieurs exercices pour former la structure des arcs et en développer le potentiel.

Pratique statique :

1 - En posture de zhan zhuang et en respirant de manière naturelle, se concentrer sur la perception de la ligne centrale, l'axe de chaque arc. Puis, pendant un moment, écouter la sensation intérieure des arcs et se représenter mentalement les trois arcs. Imaginer, pour chaque arc, la poignée et son emplacement dans le corps, les deux branches de l'arc et leurs extrémités (pouppées supérieure et inférieure en termes d'archerie). La poignée de l'arc formé par les bras est entre les omoplates, à hauteur du point Shen zhu G12, celle de l'arc du tronc est dans la colonne vertébrale, à la hauteur de Ming Men G4, et celle de l'arc des jambes et du bassin à la hauteur de Yaoshu G2. Tenir différentes

positions de zhan zhuang, sur différents appuis, et conserver la perception des trois arcs dans les différentes formes des bras et des jambes.

Les trois arcs sont activés par l'énergie minimale mobilisée pour tenir correctement la forme et la posture. Cette énergie de maintien est telle celle d'un arc dont la corde est en place mais il n'y a pas encore de flèche encochée et l'arc n'est pas armé (la corde n'est pas tirée). L'intensité énergétique des arcs peut-être ressentie différente pour chacun d'eux quand on établit seulement leurs structures physiques. Si l'arc formé par les membres inférieurs semble contenir une grande force, celui des bras est porté par une énergie plus souple et élastique. Quant à celle en place dans l'arc du tronc, plus difficile à établir, elle demande beaucoup de pratique et d'attention pour en ressentir la présence et la dynamique. L'intensité énergétique est donc d'abord ressentie comme inégale tout au long de chaque arc, mais en se concentrant seulement sur la perception des trois structures et du dynamisme qui les habite on peut en unifier l'énergie. Écouter cette sensation d'arcs dynamiques et unifier l'énergie qui les habite.

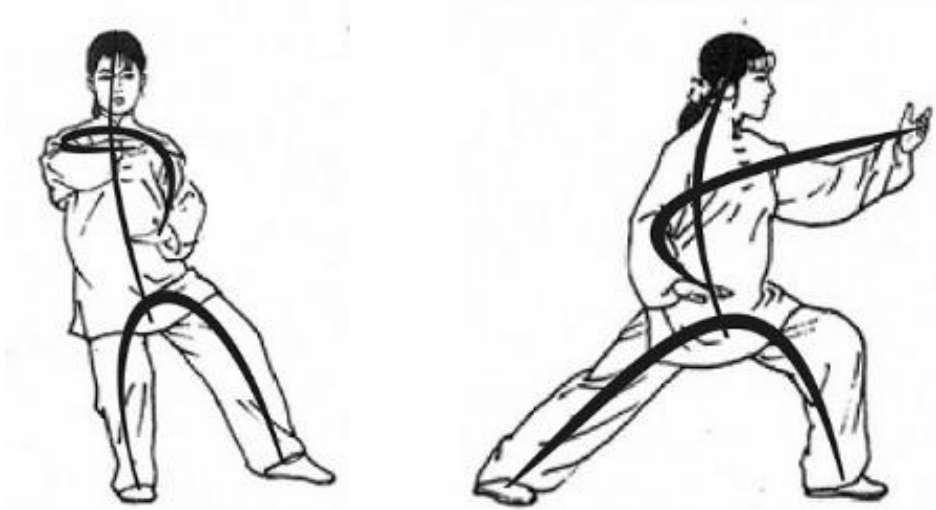
2 - Toujours dans les postures de zhan zhuang utiliser une respiration naturelle, mais plus ample pour la pratique d'étirer et de rétracter, d'ouvrir et de fermer, d'expansion et de rassemblement. Dans une calme et longue inspiration volontairement étirer les arcs d'un mouvement d'allongement allant de la poignée vers les extrémités des deux bras. Garder les formes arrondies des structures et étirer en relâchant tout en se représentant tous les espaces articulaires contenus dans les arcs s'agrandir, s'ouvrir. Développer dans l'arc des bras la sensation d'un ballon qui gonfle à l'inspiration, tout en étirant les articulations. A l'expiration laisser les arcs revenir dans les formes initiales, détendues, du maintien en posture du pieu.

3 - Si on pratique la respiration communément associée à la petite, ou à la grande, révolution céleste, alors la pratique passe au niveau du travail interne, avec la mobilisation et la conduite des souffles vitaux. Les trois arcs sont mis en tension pendant les inspirations, et relâchés pendant les expirations. Il y a une différence de perceptions entre la face externe et la face interne de chaque arc. Les poignées des arcs sont en arrière, les points de traction sur la corde pour bander les arcs en avant du corps. Pour les bras et les jambes, pendant l'inspiration il y a un mouvement d'ouverture dans les articulations tout en déplaçant l'énergie de l'intérieur, la face interne, vers l'extérieur, la face externe. La sensation est celle d'un ballon qui gonfle doucement à l'inspiration, comme pour bien en lisser la surface. A l'expiration, la tension de surface est relâchée et le souffle vital rassemblé vers les points de concentrations énergétiques. Quand les trois arcs sont mis en tension et relâchés ensemble, qu'un seul souffle les parcourt et les active, ils sont alors unifiés en un seul arc dynamique mobilisant l'ensemble du corps. Le corps est alors perçu comme s'inscrivant dans un espace sphérique, élastique, où le souffle va et vient entre le centre et la périphérie.

En déplacement :

Ensuite exécuter des séries d'un même mouvement en ligne avec toutes les conditions de maintien, d'appuis, de déplacements et de coordination suffisamment intégrées pour se concentrer uniquement sur la perception interne des arcs, ainsi que de la présence continue de leurs caractéristiques structurelles tout au long des changements. Si la pratique des six liaisons et des trois coordinations a été correctement finalisée, il ne sera pas très difficile de percevoir les structures physiques des arcs, et, depuis la taille, les mouvoir en tenant fermement leurs poignées, toutes trois situées à l'arrière du corps, tout en laissant une énergie souple et élastique se répandre, circuler, animer leur bras jusqu'à leurs extrémités.

L'espace dans lequel s'inscrivent les arcs se modifie alors selon les postures que l'on tient et les formes que l'on exécute, passant de formes plutôt sphériques à des formes plus allongées, ovoïdes. Des qualités de confluences des lignes structurelles puis de convergences énergétiques émergent alors à la perception du pratiquant.



Les arcs dans les formes.

Deux autres arcs, moins évidents du point de vue des structures physiques du corps, plutôt perçus comme des axes dynamiques, sont aussi définis, l'un allant de la main en avant au pied arrière, où circule un flux Yang de l'énergie, l'autre de la main en retrait au pied avant, où circule un flux Yin de l'énergie.



Les arcs dynamiques Yin Yang.