TAI CHI WUJI

Guide d'auto-évaluation de la pratique du Tai Chi Chuan

Un guide pratique pour observer, comprendre et améliorer votre pratique

Guide complémentaire gratuit de

taichiwuji.com/how-to-do-tai-chi-correctly

Comment utiliser ce guide

Ce guide ne remplace pas un professeur qualifié. C'est un outil pour vous aider à mieux prendre conscience de votre propre pratique, à repérer des schémas courants et à savoir quand demander un accompagnement.

Ce que l'auto-évaluation peut faire

- Vous aider à remarquer des tensions et des désalignements évidents que vous auriez pu manquer
- Vous proposer des points d'observation simples pendant la pratique
- Suggérer des exercices de base sûrs, que vous pouvez essayer seul
- Vous aider à préparer de meilleures questions pour votre professeur

Ce que l'auto-évaluation ne peut pas faire

- Elle ne peut pas vous dire si votre forme est « correcte » — cela demande l'œil d'un professeur
- Elle ne peut pas diagnostiquer une douleur ou une blessure — arrêtez et demandez conseil si quelque chose fait mal
- Elle ne peut pas remplacer la sensation de *Song* (relâchement) et d'enracinement qui se développe avec le temps
- Différents styles, professeurs et morphologies peuvent présenter des variations légitimes

> **Important :** si vous ressentez une douleur au genou, une gêne vive ou quoi que ce soit qui ne vous semble pas juste pendant la pratique, arrêtez ce mouvement. Ne forcez pas en pensant que cela « corrige » quelque chose. Consultez un professeur expérimenté.

Outils nécessaires

- Un miroir en pied, ou un téléphone pour enregistrer de courtes vidéos (la vue de côté est la plus utile)
- Un espace suffisant pour exécuter votre forme lentement
- 5 à 10 minutes avant ou après la pratique pour passer en revue un ou deux contrôles

Vous n'avez pas besoin de tout vérifier chaque fois. Choisissez un point d'observation par séance et concentrez-vous sur celui-là.

Quatre auto-évaluations pour chaque séance

☐ Contrôle 1 : les épaules se soulèvent

Observer | Miroir ou vidéo

Quoi observer : lorsque vos bras montent ou s'écartent, vos épaules se rapprochent-elles des oreilles ? Voyez-vous une tension dans le trapèze supérieur ?

Pourquoi c'est important : des épaules hautes bloquent la circulation de l'énergie vers les bras, rompent le lien entre le tronc et les mains et créent une fatigue inutile. L'enseignement traditionnel dit que les épaules doivent « s'enfoncer » (*Chen Jian*).

Essayez ceci : avant de commencer, respirez et laissez vos épaules descendre loin des oreilles, en relâchant toute tension. Gardez cette sensation pendant le mouvement. Faites quelques cercles de bras simples en gardant les épaules descendues.

> **À retenir :** enfoncer les épaules, ce n'est pas les forcer vers le bas ni se voûter vers l'avant. C'est relâcher une tension inutile vers le haut.

☐ Contrôle 2 : alignement genou-pied

Observer | Miroir — vue de face

Quoi observer : lorsque vous transférez le poids sur une jambe, le genou suit-il la même direction générale que les orteils ? S'effondre-t-il vers l'intérieur ou pivote-t-il vers l'extérieur ?

Pourquoi c'est important : faire pivoter le genou sous charge est la cause la plus fréquente de tension au genou en Tai Chi Chuan. Le genou est une articulation charnière — il fonctionne au mieux lorsqu'il se déplace dans l'axe du pied.

Essayez ceci : tenez-vous dans une position de l'arc de base (*Gong Bu*) et transférez lentement le poids vers l'avant et vers l'arrière. Regardez vers le bas ou utilisez un miroir pour vérifier que votre genou avant pointe à peu près au-dessus du deuxième orteil, sans dériver vers l'intérieur.

> **À noter :** il n'existe pas de règle universelle selon laquelle « les genoux ne doivent jamais dépasser les orteils ». Dans les positions plus basses et certaines postures, les genoux dépassent naturellement les orteils. Le principe de sécurité essentiel est d'éviter toute *torsion* sous charge, et non une limite avant arbitraire.

☐ Contrôle 3 : stabilité lors du transfert de poids

Observer | Vidéo — vue de côté / de face

Quoi observer : lorsque vous transférez le poids d'une jambe à l'autre, votre haut du corps oscille-t-il, rebondit-il ou s'ajuste-t-il brusquement ? Vous arrêtez-vous ou vous raidissez-vous au moment du transfert complet du poids ?

Pourquoi c'est important : l'oscillation indique que le transfert de poids est contrôlé par le haut du corps ou par la force locale des jambes, plutôt que par un mouvement enraciné partant du *Kua* (hanches / bassin).

Essayez ceci : entraînez d'abord le transfert de poids très lentement entre les jambes, en position immobile, sans aucun mouvement des mains. Gardez une hauteur constante — imaginez un fil allant du sommet de votre tête au plafond, vous maintenant à un niveau stable.

☐ Contrôle 4 : les bras reliés au tronc

Observer | Vidéo — tout angle

Quoi observer : vos bras bougent-ils de manière indépendante, comme s'ils étaient détachés de votre corps ? Lorsque votre tronc tourne, vos mains suivent-elles le mouvement, ou restent-elles en arrière, ou bougent-elles à part ?

Pourquoi c'est important : en Tai Chi Chuan, le mouvement naît du tronc (*yi dao, qi dao, li dao* — l'intention conduit, l'énergie suit, la force arrive). Si les bras bougent seuls, vous utilisez la force locale des bras plutôt qu'une coordination de tout le corps.

Essayez ceci : faites quelques rotations simples de la taille, les bras posés souplement le long du corps. Laissez la rotation de la taille balancer doucement vos bras, sans mouvement intentionnel des bras. Remarquez comment le tronc peut mettre les bras en mouvement. Appliquez ensuite cette sensation à votre forme.

> **Bon signe :** lorsque vos bras semblent lourds et reliés, comme s'ils pendaient depuis la colonne vertébrale plutôt que d'être soutenus par les épaules.

Problèmes courants et ce qu'il faut observer

Ce sont des schémas que de nombreux pratiquants remarquent. Toute observation ne signifie pas que vous « faites mal » — ce sont des points de départ pour la conscience.

Ce que vous remarquez	Ce qu'il faut vérifier d'abord	Ce qu'il faut essayer
Arrêts ou saccades dans le mouvement	Vous arrêtez-vous pour « vous mettre en position » avant de passer à la posture suivante ? La transition entre les postures est-elle aussi fluide que les postures elles-mêmes ?	Pratiquez plus lentement que ce qui vous semble confortable. Reliez la fin d'un mouvement au début du suivant sans arrêt. Pensez à l'eau qui coule de façon continue.
Genoux douloureux après la pratique	Vérifiez l'alignement genou-pied (Contrôle 2). Êtes-vous dans une position plus basse que ce que la force actuelle de vos jambes peut soutenir ? Penchez-vous vers l'avant ou l'arrière de façon inégale ?	Remontez votre position plus haut jusqu'à pouvoir la tenir sans effort excessif. Pratiquez la posture debout (*Zhan Zhuang*) 3 à 5 minutes par jour pour renforcer progressivement les jambes. Si la douleur persiste, consultez un professeur.
Se sentir fatigué ou essoufflé	Retenez-vous votre souffle ? Utilisez-vous la force musculaire pour tenir les positions ? Vos épaules et vos bras sont-ils tendus ?	Respirez naturellement par le nez. Relâchez toute crispation inutile des muscles. Ralentissez. Il est normal que les jambes travaillent, mais vous ne devriez pas être essoufflé ni épuisé.
Ne pas savoir si l'on est « relâché »	Pouvez-vous détendre votre mâchoire ? Votre front est-il lisse ? Vos doigts sont-ils légèrement courbés plutôt que tendus ou serrés ?	Balayez mentalement de la tête aux pieds avant la pratique : relâchez la mâchoire, adoucissez le regard, descendez les épaules, laissez les mains pendre lourdement. Le *Song* (relâchement) n'est pas un effondrement — c'est une souplesse vivante et vigilante, sans tension inutile.
Regarder ses pieds vers le bas	Votre menton est-il incliné vers le bas ? Votre cou est-il projeté vers l'avant ? Votre tête bouge-t-elle indépendamment de votre tronc ?	Imaginez que le sommet de votre tête est doucement tiré vers le haut (*Xu Ling Ding Jin*). Laissez votre regard se poser doucement devant vous, à hauteur des yeux environ. Votre tête suit la rotation de votre tronc, elle ne la devance pas.
Se sentir en déséquilibre	Votre poids est-il entièrement sur une jambe avant que l'autre ne bouge ? Vos pieds sont-ils trop rapprochés ou sur une même ligne ? Transférez-vous le poids progressivement ou brusquement ?	Assurez une distinction claire entre le vide et le plein (*Xu / Shi*) : une jambe pleine, une jambe vide. Écartez davantage les pieds si nécessaire pour la stabilité. Transférez progressivement, comme du sable que l'on verse d'une main dans l'autre.

> **Conseil de pratique :** mieux vaut pratiquer 10 minutes par jour avec attention qu'une heure par semaine en pensant à autre chose. La régularité et l'attention comptent plus que la durée.

Cinq principes essentiels

Ces principes proviennent des Classiques traditionnels du Taiji et de générations d'enseignement. Ce ne sont pas des « techniques » séparées, mais des qualités à cultiver tout au long de votre pratique.

1. Esprit tranquille (Jing)

Pratiquez avec un esprit calme et concentré. Laissez de côté les projets et les soucis. Les mouvements suivent l'intention (Yi) de l'esprit, et non la force brute. Quand l'esprit est calme, vous pouvez sentir ce qui se passe dans votre corps.

Exercice simple : prenez 3 respirations lentes avant de commencer. Pendant la pratique, si votre esprit s'égare, ramenez doucement votre attention à la sensation de vos pieds sur le sol.

2. Légèreté et agilité (Qing Ling)

Les Classiques disent « se déplacer comme un chat ». Le mouvement doit être léger, agile et enraciné à la fois — ni lourd, ni pesant, ni raide. La légèreté ne signifie pas flotter ou être sans appui ; elle signifie bouger sans poids ni résistance inutiles dans les membres.

Exercice simple : sentez le poids dans vos pieds avant chaque pas. Laissez la plante de vos pieds percevoir le sol. Avancez comme si vous marchiez sur de la glace mince — vigilant, sensible, doux.

3. Pratique lente (Man Lian)

Pratiquez lentement afin de pouvoir sentir et observer. La vitesse masque les erreurs ; la lenteur les révèle. Aller lentement ne signifie pas avancer avec lourdeur ni s'arrêter — cela signifie maintenir un mouvement continu et régulier, à un rythme qui permet la conscience.

Exercice simple : choisissez une section de votre forme et pratiquez-la à moitié vitesse. Remarquez les points où vous avez tendance à vous précipiter ou à sauter des étapes. Fluidifiez ces transitions.

4. Précision de l'alignement (Zhun Que)

Faites attention aux alignements de base : tête droite, épaules enfoncées, coudes laissés tomber, poitrine relâchée, taille souple, genoux dans l'axe des pieds. La précision ne concerne pas des angles rigides — elle consiste à placer le corps de sorte que ce soit la structure, et non la force musculaire, qui vous soutienne.

Exercice simple : choisissez un point d'alignement par séance. Si vous travaillez les épaules, remarquez-les tout au long de la forme, pas seulement au début.

5. Persévérance (Heng Xin)

Le Tai Chi Chuan se développe par une pratique régulière et patiente, dans la durée. Vous aurez de bons jours et des jours frustrants. Vous remarquerez des choses, les oublierez, puis les remarquerez à nouveau, à un niveau plus profond. C'est normal. La pratique elle-même, avec le temps, est le professeur.

Exercice simple : fixez un minimum réaliste (même 10 minutes) et faites-le chaque jour, quelles que soient vos sensations. La qualité émerge de la quantité de pratique attentive.

Une séance de pratique de 30 minutes

Vous pouvez utiliser cette structure comme modèle pour votre pratique quotidienne. Ajustez les durées selon vos besoins et ce sur quoi vous travaillez.

Durée	Activité	Sur quoi se concentrer
0–5 min	**Préparation et posture debout** (Zhan Zhuang)	Tenez-vous dans la posture Wuji (pieds écartés à la largeur des épaules, bras le long du corps). Posez les pieds, relâchez les épaules, adoucissez la poitrine, respirez naturellement. Laissez l'esprit s'installer. Repérez les tensions inutiles.
5–10 min	**Mouvements d'échauffement**	Rotations douces de la taille, cercles de bras, transferts de poids, cercles de genoux (si c'est confortable). Mobilisez chaque articulation doucement, sans forcer. Gardez la qualité de relâchement trouvée dans la posture debout.
10–12 min	**Choisissez une auto-évaluation**	Choisissez UN SEUL élément parmi les quatre auto-évaluations ci-dessus. C'est votre thème d'observation du jour. N'essayez pas de tout corriger d'un coup.
12–25 min	**Pratique de la forme**	Pratiquez votre forme lentement et de façon continue, en gardant en conscience l'unique point d'observation du jour. Si vous remarquez quelque chose, remarquez-le simplement et continuez — ne vous arrêtez pas pour analyser. Laissez la conscience nourrir progressivement le mouvement.
25–28 min	**Répétez une section difficile**	Si une transition ou un mouvement vous a semblé maladroit ou forcé, répétez-le lentement 3 à 5 fois. Cherchez la source de la difficulté — elle se trouve souvent dans le transfert de poids ou le mouvement de la taille, pas dans les mains.
28–30 min	**Immobilité de clôture**	Revenez à la posture Wuji. Restez immobile et calme 1 à 2 minutes. Remarquez ce que vous ressentez par rapport au début. Respirez naturellement. Terminez clairement la pratique.

> **Peu de temps ?** Même 10 minutes — 3 minutes de posture debout, 5 minutes de forme avec un seul point de concentration, 2 minutes de clôture — constituent une vraie pratique. La qualité importe plus que la durée.

Notes personnelles de pratique

Emportez ce guide avec vous à la pratique. Utilisez ces pages pour noter ce que vous remarquez, ce qui vous a semblé difficile et les questions à poser à votre professeur. Remarquer est déjà le début du progrès.

Date / séance de pratique

Sur quoi je me suis concentré aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué dans mon corps :

Ce qui m'a semblé difficile ou maladroit :

Questions à poser à mon professeur :

La prochaine fois, je veux observer :

Photocopiez cette page pour vos notes de pratique régulières

Guide complémentaire de Comment pratiquer correctement le Tai Chi Chuan | Visitez le Centre de ressources PDF d'exercices de Tai Chi Chuan pour d'autres guides de pratique.

Ce guide a une finalité éducative et ne remplace pas l'enseignement d'un professeur qualifié.

Note sur la terminologie

Les termes techniques de cette édition suivent les traductions pédagogiques des dix principes essentiels du taiji quan employées dans chaque langue. La traduction des cinq principes de pratique est une synthèse de l'éditeur ; les corrections de professeurs natifs sont les bienvenues.