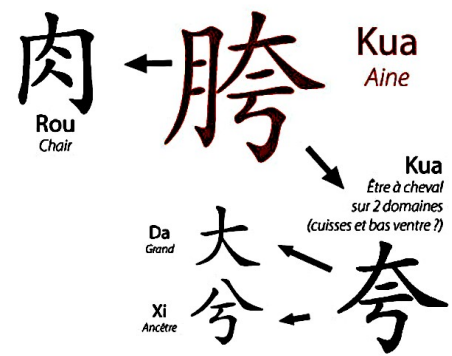


Entretien avec Maître Chen Zhonghua,

paru dans *Taichi magazine* (automne 2005) à propos des kua (les hanches).



Anatomie et compréhension générale

Q. Il est assez courant que les enseignants des Arts Martiaux internes insistent sur l'importance des kua pour atteindre un haut niveau de pratique. Que pourriez-vous en dire à propos de la pratique du Tai Chi ?

- leur rôle est fondamental : sans kua, le haut et le bas du corps ne peuvent pas s'harmoniser.

Q. Pourriez-vous en donner une description anatomique ? Dans le contexte de la hanche, de l'aine, de la ceinture pelvienne ou du fémur, comment décririez-vous les Kua ?

- Le Kua est l'articulation en boule au sommet de l'os de la cuisse, à l'intérieur de la hanche

Q. La tête du fémur, en haut des os de la cuisse ?

- Oui, l'articulation en boule, c'est le kua. Les parties du corps qui s'y rattachent sont des accessoires. C'est pourquoi il y a tant de confusions et c'est pourquoi la compréhension de ce mot varie-t-elle. A différents niveaux de pratique, vous pouvez relier vos kua à d'autres parties du corps. Les perceptions et vécus des kua donnent lieu à des explications différentes selon les différents maîtres et enseignants.

Q. Quand ils parlent de kua, leurs définitions sont-elles proches de ce qu'ils en font ?

- Oui. Quand vous mobilisez cette articulation, cela affecte la structure et le mouvement de votre corps. Mieux vous les utilisez, mieux votre corps est coordonné. La capacité à connecter les kua au corps est signe du niveau atteint.

Relations fonctionnelles entre le Haut et le Bas du corps

Q. Ainsi, une plus grande habileté conduit à une meilleure coordination entre les kua et les autres parties du corps. Pourriez-vous détailler le rôle des hanches, de la taille, et des kua ?

- Pour utiliser efficacement vos kua vous devez utiliser correctement les parties du corps qui les entourent. Vous devez utiliser vos hanches avec précision ainsi que les os des cuisses, les fémurs, votre poids ; vous devez aussi apprendre à placer votre coccyx ¹. Ces éléments associés aux kua doivent être pris en considération, mais bien que relevant des kua, ils ne sont pas les kua. Pourtant, quand vous parlez de kua, vous ne pouvez pas ne pas en parler....

Q. Le mot « taille » provoque-t-il une confusion dans la pratique du Tai Chi ? Pourriez-vous évoquer la connexion entre la taille et les kua ?

- Du point de vue fonctionnel, il est préférable de souligner le rôle primordial des kua sur celui de la taille. Les gens voient les exercices de Tai Chi comme des exercices de la taille. La taille se voit, alors que le travail effectué par les kua est invisible. Considérons plutôt la taille à partir des kua, du pli de l'aine et remontons jusqu'aux aisselles. *Tout le tronc doit se mouvoir d'un seul tenant*. Imaginons cette zone, comme un cylindre qui s'appuierait sur le haut des deux jambes. Ce sont les kua, animés par les deux jambes, qui dirigent ce cylindre.

Q. Le signal part des jambes vers le haut du corps ?

- Concevons cet ensemble comme une machine physique : le « joint de cardan » que sont les deux cuisses, doit évoluer de sorte que le cylindre puisse être ajusté en termes de longueur, d'angle et de capacité à diriger simultanément tout l'ensemble. Cette connexion est difficile à réaliser. Il est impératif, pour elle, d'être coordonnée pour supporter le poids du corps et avoir assez de flexibilité pour guider les mouvements à chaque instant. C'est donc bien un joint de cardan ! Le Kua doit être capable de supporter le poids avec un niveau constant de friction, et en même temps changer constamment de direction, sans interrompre la connexion.

Fonction primaire du Kua : Guidage et ajustement

Q. Comment agissent les kua pour accomplir ces différentes fonctions ?

- Les parties du corps, mentionnées ci-dessus, doivent être mobiles pour s'harmoniser : le tronc, la taille et le torse doivent être consciemment alignés dans le prolongement des deux jambes ; l'articulation du kua guide la taille qui suit ses mouvements et ses changements de direction. *Ce sont bien les deux kua qui guident le changement de direction*. Le tronc ne guide rien, il s'adapte comme un journal plongé dans l'eau ; c'est elle qui se déplace et qui est à l'origine du déplacement du journal et non l'inverse ! Les deux kua doivent agir de manière à diriger le mouvement du haut du corps. Faites cette importante distinction : la plupart des gens attribuent à la taille cette fonction primaire, à tort ! La taille n'est que la base du cylindre.

Q. Est-ce le cas pour la pratique incorrecte connue sous le terme « d'enroulement » ? Fait-on trop de mouvements de taille, de genoux, de bras et d'épaules, sans aucune « racine » fortement connectée à la terre, partant sans aucune puissance puisque la partie supérieure du corps serait séparée de la partie inférieure ?

- C'est cela.

Q. C'est la découverte la plus étonnante faite au cours de cet atelier. Pendant de nombreuses années, les

livres et les professeurs semblaient souligner le rôle moteur de la taille. On parlait de la nécessité d'ouvrir les kua, mais personne n'a jamais clairement précisé que la taille était dirigée par les kua ; au contraire, disait-on, pour bouger la taille il faut bouger les muscles de la taille - alors que c'est elle qui est dirigée ! Maintenant on comprend la raison pour laquelle l'exécution de la « forme » et la pratique de « la poussée de mains » n'est pas satisfaisante. Il s'agit d'un point de départ vers la bonne voie. Merci beaucoup.

- De rien

La fonction d'intégration des Kua

Q. Pourriez-vous préciser comment les kua peuvent agir sur le tronc, les mains et les bras grâce à l'appui au sol ?

- L'élément essentiel est l'utilisation de la partie supérieure du corps en relation avec celle du bas. Le tronc doit être relativement fixe car il ne peut pas se déplacer de façon autonome. Il peut seulement pivoter pour s'ajuster à l'action des jambes, initiée par les genoux. *Lorsque les genoux évoluent, l'énergie est propulsée dans deux directions, vers le sol et vers le kua pour atteindre le tronc.* C'est la bonne façon de faire. C'est pourquoi les débutants mobilisent-ils autant leurs genoux. En s'améliorant, les mouvements des genoux deviennent plus petits. Ils apprennent à exécuter des petits mouvements qui provoquent de grands changements.

Q. Diriez-vous que l'un des genoux pousse vers le sol tandis que l'autre tire le kua ?

- L'un des genoux doit aller vers le haut tandis que l'autre va le sol. C'est physique. *A tout moment la source principale de la puissance du corps vient des deux genoux.* Chez le pratiquant avancé, cela ne se voit pas, mais le mécanisme est toujours le même, les mouvements du genou sont moins visibles.

Q. Comment caractériseriez-vous le dicton « la puissance provient des kua » ?

- Kua est l'articulation 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 qi gong), couvre la zone qui va des Kua aux aisselles. Lorsque cette zone tourne vous ne verrez pas les kua tourner. En apparence, vous ne voyez tourner que cette zone, de la taille aux aisselles. Par conséquent, beaucoup de gens font de grands mouvements d'épaules pour modifier le dantian. On devrait s'attacher à mobiliser le dantian depuis le bas...

Q. Est-ce que les genoux fonctionnent comme des pistons, l'un descend tandis que l'autre monte ?

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

Q. Quand vous abordez le concept de dantian, dites-vous que chaque kua pivote de son côté et que chaque sphère reste centrée ?

- Quoi que fasse la partie supérieure du corps, les deux kua sont coordonnés de manière à assurer que le tronc, posé sur eux, reste tout le temps vertical. *La manière dont vous agissez varie chaque fois, mais le tronc doit rester au même niveau, vertical et léger. (2)*

Q. Il semble que la région abdominale au-dessus du kua, le dantian ou quoi que ce soit, inclue toute la taille ?

- Oui.

Q. Donc, la taille ne bouge pas vraiment, ni vers le haut, ni vers le bas, ni vers la gauche, ni vers la droite. Elle reste à la même place comme une sphère qui reposerait sur deux sphères pivotantes. Est-ce bien cela ?

- Je proposerais un autre terme. Je dirais « ajuster » et non « bouger ». La zone du dantian s'ajuste aux mouvements de la zone des kua, elle-même dirigée par les genoux. Dans le même temps, la zone du dantian peut s'ajuster à d'autres mouvements, comme celui des épaules qui seraient poussées ou tirées par un adversaire. *Dans tous les cas, le dantian ne provoque pas d'action. Il s'adapte aux actions qui lui sont appliquées...*

Q. Voudriez-vous confirmer que c'est bien le point situé au centre du corps qui maintient cette rectitude et cet équilibre ?

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

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

- Oui, *il est important que le mouvement soit initié par les genoux.* La tentation de déclencher le mouvement par le dantian amène à tordre la taille, les genoux, les bras. Les erreurs les plus courantes dans la pratique, comme la torsion du genou sur le côté, sont dus à une mauvaise utilisation des Kua, qui ne sont pas connectés aux parties du corps qui leur 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 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 utilisé, alors les genoux ne peuvent aller ni vers le haut ni vers le bas. C'est bien cela ? S'il y a une quelconque torsion du genou, cela signifie-t-il que le Kua résiste à l'ouverture ?

- Il y a deux façons d'envisager cela : La première : le Kua résiste de sorte que le genou se tord. L'autre, même si la souplesse du kua est suffisante pour une bonne mise en action, un mauvais emploi des genoux

sortirait les kua de leur alignement. *Il est donc nécessaire de développer la prise de conscience de cette coordination entre les Kua et les genoux.*

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

- Oui. Les relations entre Kua et dantian sont physiquement fonctionnelles

Q. Vous avez précisé la fonction des genoux, celle des kua et leurs rôles primaires pour le guidage du dantian. Pourriez-vous nous en dire davantage sur le mécanisme qui permet aux kua de diriger le dantian ?

- Prenez les globes terrestres. Nous en avons tous vu posés sur un châssis. De la même façon, les kua sont posés sur les jambes. Le globe, c'est le dantian. Quand les deux kua bougent de manière coordonnée, le dantian, au dessus, peut fonctionner correctement et obtenir tous les résultats désirés. Si l'un des kua bouge davantage que l'autre, la pratique sera de mauvaise qualité. Ceci définit la relation entre les kua et le dantian. Les Kua sont le châssis sur lequel le dantian est posé ! Si on désengage un kua du dantian, le mouvement résultant n'est ni vertical, ni équilibré, cela provoque de la mollesse, du tortillage (2)... Un exemple ? Les mouvements de danse du ventre vont à l'encontre des mouvements du dantian que nous décrivons.

Q. Concrètement, quand je vous vois évoluer, vos épaules et vos hanches restent quasiment au même niveau horizontal. Elles tournent mais ne se déplacent pas vers le haut ou le bas.

- Vous ne pouvez pas voir les mouvements subtils sous-jacents.

Q. Lorsque la plupart des gens parlent de hanches, ils englobent tous les os de la taille, alors que les articulations de la hanche sont en réalité beaucoup plus basses, ce sont les cavités qui reçoivent les têtes de fémur que vous pouvez faire pivoter en les ajustant de manière coordonnée et ainsi garder la hanche au même niveau.

- Oui... Vous décrivez ce que vous voyez comme correct ou incorrect. L'essence est plus profonde que cela. Revenons au globe posé sur son châssis. Vous pouvez le déplacer avec son châssis sans qu'il bouge ou déplacer le châssis et faire bouger le globe. Cela dépend de votre niveau de compétence. A des niveaux supérieurs, le châssis reste stationnaire et s'ajuste toujours. Le globe bouge au-dessus. Quand on débute, on est incapable de faire bouger le globe sans s'agiter... aussi bouge-t-on beaucoup ! Il en résulte une sur-extension et les problèmes que vous avez remarqués. Vous voyez que mes hanches et la zone des kua restent relativement stables, pourtant je peux encore déclencher l'action du corps. C'est la différence entre nos niveaux de pratique. En fin de compte, au plus haut niveau, il ne devrait rien se passer en apparence. Permettez-moi de le décrire d'une autre manière. Prenez le joint de cardan d'une voiture. Il peut faire bouger les roues dans différentes directions. Quelle que soit cette direction, il tourne sur lui-même. Pourtant, si on regarde sous la voiture on remarquera que le joint de cardan est fixé sur le bas de caisse. De même, l'articulation du kua est fixe. Pourtant, ce qu'il y a dedans peut bouger dans n'importe quelle direction. Une autre analogie. Formons une tasse avec l'une de nos mains ; avec l'autre, formons un poing que nous mettons dans la tasse. La tasse symbolise la hanche. Le kua-poing est à l'intérieur. Maintenant, tournons le poing, dans la tasse. Elle ne bouge pas, mais elle en autorise le changement de directions. De la même manière, la hanche ne bouge pas vraiment. Pourtant les autres parties de votre corps se meuvent dans ce cadre fixe.

Q. N'est-ce pas contradictoire avec ce que vous avez dit plus haut, à propos des mouvements incorrects autour de la taille d'abord, puis sur ceux des Kua et des genoux ? L'action correcte serait conduite par les genoux, avec les kua qui s'ajusteraient / s'adapteraient, et qui entraîneraient ensuite les mouvements de la taille ?

- Non, il n'y a pas de contradiction. C'est exactement la même chose. Reprenons l'image du poing dans la tasse. Votre poing est comme la tête du fémur dans sa cavité. 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. Quand le Kua est ouvert, notre corps s'ajuste en douceur et change de direction. C'est ce que demande le Tai Chi et qui semble contradictoire pour les étudiants. Il faut beaucoup de temps pour obtenir cette capacité.

Q. Pourriez-vous nous expliquer ce paradoxe ?

- Le paradoxe du Tai Chi repose sur le fait que notre corps ne semble pas se déplacer alors que nous devons créer une action en interne, pour générer puissance et dynamisme tout autant que les arts martiaux externes tels que la boxe.

Q. Comment pouvons-nous générer une telle puissance si notre corps, comme entité entière, ne semble pas bouger du tout ?

- Le Kua détient la clé de ce paradoxe. Lorsque le kua est actionné correctement, lui et les autres parties du corps fournissent un cadre fixe de sorte que notre corps semble ne 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. Qu'en est-il de la notion de transfert d'énergie ? Comment 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 des Kua ? Pourriez-vous décrire ce processus ou expliquer le rôle des kua dans ce transfert d'énergie ?

- Regardons cela sous différents angles. L'énergie interne est activée par le mouvement des articulations ou par une absence de mouvement. Les articulations ne sont ni étirées, ni étendues, ni translattées horizontalement. Les articulations pivotent uniquement.

Q. Vous semblez décrire la fonction des kua lorsque l'on exécute « un cercle positif » (exercice de base dans le chen de Hong Junsheng). Je sens ma ceinture pelvienne centrée et c'est de cette unique façon que le dantian reste centré. Que se passe-t-il lorsque les deux kua se poussent mutuellement. Ils doivent alors tourner ? Les deux pivotent en opposition de phase. C'est comme s'ils se pompaient l'un, l'autre ?

- C'est correct. Vous abordez là quelque chose de très important. Vos deux kua sont fixés sur le cadre que forme votre corps. Ils ne sortent pas de ce cadre, ils pivotent. Ceci est très différent de vos deux mains, 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 en relation, C'est une réalité physique. Lorsque vous pensez mobiliser votre kua, vous produisez la rotation de votre taille. C'est fondamental. Donc, tout ce que vous dites des articulations s'applique aux kua. L'énergie du Tai Chi résulte d'une rotation articulaire, le rôle des kua est le plus important, car ce sont de 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 dantian évolue. 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 du Tai Chi générée par la rotation des articulations, et non par une contraction ou une extension musculaire.* C'est radicalement différent de l'activité ordinaire humaine, qui emploie ses muscles lors d'un effort physique. Les muscles poussent ou tirent de manière indépendante les différentes parties du corps. Le rôle des Kua est fondamental pour satisfaire l'unique exigence du Tai Chi.

Q. Il semble que le kua ait une action globale ? Parce qu'il est au centre 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 une position stratégique.

Q. Si je comprends bien votre explication, l'importance des kua vient de leur rotation, au centre du corps, associée aux genoux qui pompent le sol et conduisent directement la puissance vers le haut. Qu'en est-il des fonctions classiques du Tai Chi ? Par exemple, dans l'absorption et dans la neutralisation quand on est poussé par un adversaire ? Comment pouvez-vous maintenir votre équilibre ou ajuster les parties de votre corps pour absorber la force, la neutraliser et ensuite la rediriger ?

- On utilise les kua pour faire une rotation de taille et du dantian. la rotation d'un demi-tour de taille se traduit par 30 à 50 centimètres de déplacement, parfois davantage. Ceci est considéré comme une grande amplitude de mouvement, en termes de neutralisation. (3)

Q. Quand il s'agit d'une redirection que devient la force de sortie ?

- Votre question reflète une incompréhension. Il n'y a ni redirection, ni sortie. Le plus important est d'avoir une utilisation correcte du dantian, ce grand « ballon » qui occupe le centre du corps, et qui est commandé par son siège, les kua. Ainsi lors de ma pratique, mon corps est « rond ». Mes mouvements sont plus arrondis que les vôtres. Mes mouvements reflètent clairement une rotation autour d'un centre clairement identifié. Vous pouvez peut être ressentir que vous bougez comme une balle, en réalité le mouvement paraît linéaire. Cela empêche l'obtention des compétences élevées du Tai Chi. Toutes ces capacités que les gens mentionnent sont les représentations de cette seule action : le gros « ballon » du centre pivote. *Si le dantian pivote correctement, son centre ne bouge jamais.* Ainsi, on arrive à neutraliser automatiquement un adversaire. Le mouvement devient doux, lisse et fort. *Dire simplement qu'un mouvement est une redirection, une poussée, une absorption, relève d'une erreur visuelle.* (3) 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.

Utilisation correcte des Kua, création d'un centre pour des techniques avancées en Tai Chi

Q. Ainsi, la bonne description consiste à dire que vous avez une vive conscience de votre centre qui s'adapte automatiquement à tous les mouvements ou à toutes les pressions ?

- Pour parler en termes traditionnels, l'objectif tel que le définit Hong Junsheng, est d'avoir un seul point sur le corps. Feng Zhiqiang le décrit comme un grain de chi. *Grâce à l'entraînement, vous finirez par sentir le corps pivoter sur un seul point.* Tout tourne et bouge autour de lui. C'est ainsi que Hong décrit le principe du guidage.. Ils parlent de la même chose...

Q. L'expérience du pratiquant dont tous les mouvements pivotent autour de ce point au centre du corps est-elle un état de conscience de la coordination corporelle ?

- 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 le repérer. Le Tai Chi demande à être centré et à ne pas révéler à votre adversaire où se trouve ce centre. Si votre adversaire ne peut rien sentir, il ne peut pas le trouver. Où qu'il pousse, il ne peut jamais attraper ce qu'il n'identifie pas. Mais si vous ne ressentez pas votre propre centre, votre adversaire peut le trouver à tout moment. Lorsque vous poussez, vous créez un centre avec cette poussée. !

Q. Tant que nous n'avons pas développé cette conscience de la coordination, il est facile pour l'adversaire de trouver notre centre parce qu'en essayant de bouger ou de pousser nous agissons directement sur lui ?

- Oui. Sous un autre angle, si je peux consciemment créer un centre n'importe où dans mon corps, vous ne pourrez jamais le trouver, parce que chaque fois que vous me touchez vous créez un autre centre sur moi qui n'est pas le mien !

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

- Oui.

Q. Celui qui possède la conscience de son centre ?

- 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 fondamentales.

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 ?*

- Oui.... si vous avez le centre, je le perds. Si je l'ai vous ne pourrez pas le trouver. C'est l'objectif de l'entraînement. J'ai comme étudiant un magicien. Il dit que nous imposons notre direction à notre adversaire. Comprenez-vous cela ?

Q. Oui, cela semble un peu abstrait....

- Cela signifie que grâce à l'entraînement, je peux établir un centre en moi, que vous ne pouvez ni connaître, ni localiser. Avant que vous ne commenciez à me pousser, j'ai déjà formé ce centre en moi. Vos actions sont conçues pour essayer de le trouver. *Or, sans centre vous avez perdu. !*

Q. A-t-on conscience de l'équilibre de ce point central ?

- Vous pouvez vous en rendre compte quand les gens pratique la forme incorrectement. Un œil averti voit de suite s'il y a conscience du centre ou pas : les bras bougent indépendamment du corps, une surextension est visible. *Cela nous ramène au cercle entier, à la connaissance de l'importance primordiale de l'utilisation des Kua, pilotés par les genoux : ils guident la taille avec conscience du centre, ils coordonnent les mouvements du haut du corps.*

Comment s'entraîner pour utiliser correctement les Kua

Q. Pour améliorer nos 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, pour essayer de ressembler à l'exercice de leurs enseignants.

Q. Que conseillerez-vous aux étudiants ?

- Il y a quelques exercices de base comme tous les cercles que je vous ai enseignés. Dans une certaine mesure, cela facilite l'ouverture des kua. Entraînez vous aussi à la « récupération du seau », « l'essorage de la serviette », les exercices des « six scellements » et des « quatre fermetures ». Pour les kua, faites l'exercice suivant : vous vous accroupissez sur une jambe, l'autre jambe étendue. Faites cela de chaque côté. Cet exercice ne va pas vraiment ouvrir les kua, il va les relâcher. L'ouverture des kua évoluera au fil du temps. Voici une analogie pour illustrer la pratique. Comparer le mouvement des kua à une balle qui pivoterait à l'intérieur d'une boîte carrée juste à sa dimension. La balle touche les parois internes. Ainsi, en contact constant avec les quatre côtés, elle est toujours fixe quel que soit l'axe. Pourtant la balle peut pivoter à l'intérieur. Si le haut de la boîte est ouvert, vous pouvez la toucher et la faire tourner, mais elle ne se déplacera pas horizontalement. Elle pivotera seulement. Cette analogie illustre la ligne directrice pour la pratique. Les mouvements du corps doivent toujours être connectés et guidés par la rotation des articulations et non par le mouvement indépendant des autres parties du corps. La forme se pratique 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 verticale 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 harmonie. Il n'y a pas d'ondulation de bras. *Les bras bougent seulement parce qu'ils sont solidaires du torse, de la rotation des kua guidés par les jambes.* Voilà ce dont il s'agit quand on parle du mouvement 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 un corps qui s'ajuste en conséquence. Beaucoup de gens ne développent que l'amplitude du mouvement des kua. *Un mouvement sans rotation stable ne mène à rien.* Seule une rotation des kua équilibrée et coordonnée engendre la souplesse, la rondeur, la stabilité, la neutralisation, la redirection, toutes les qualités du Tai Chi. (4)

Q. Les mouvements du corps ou des bras seraient-ils dus à cette rotation plutôt qu'à des muscles qui pousseraient et tireraient ? (5)

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

Q. Pourrions-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, sans valeur pour le Tai Chi. On peut avoir la souplesse d'un gymnaste, bouger les kua dans tous les sens, mais ne pas connaître 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. Ces aptitudes n'ont pas de fonctionnalité dans le Tai Chi. L'ouverture des kua est une fonction indispensable à l'exactitude des mouvements. L'ouverture des Kua reflète la capacité à tourner votre kua pour servir votre Art, pour faciliter le bon alignement structurel des postures afin que leurs usages se fassent harmonieusement. Coordonner les deux kua pour avoir le bon flux structurel, voilà qui crée la forme juste, 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.

Notes

1 - bascule du bassin vers l'arrière – rétroversion-

2 - notion de Shiseï

3 – L'ensemble des exercices du Tai Chi, l'équivalent des techniques en Aïkido

4 – Un pratiquant qui affirmait à Senseï qu'il ne bougeait pas, s'est vu rétorqué vertement « qu'il n'avait jamais autant bougé » !

5 – D'où l'importance du relâchement