

# Article paru dans Taichi Magazine

(numéro d'automne 2005)

Entretien avec Maître Chen Zhonghua.

## Anatomie et Compréhension générales

Q. Il est assez courant que les enseignants des Arts Internes soulignent l'importance des kua pour arriver à un haut niveau. Que pouvez-vous nous dire à ce sujet ?

R. Leur rôle est fondamental : sans kua, le haut et le bas du corps ne peuvent pas coopérer. Les kua assurent la cohésion entre le haut et le bas du corps.

Q. Pouvez-vous nous donner une description ou des détails, dans le contexte de la hanche, de l'aîne, de la ceinture pelvienne ou du fémur ? Du point de vue anatomique, comment décririez-vous les Kua ?

R. Le Kua est l'articulation en boule qui est au sommet de l'os de la cuisse (la tête du fémur) à l'intérieur de la hanche. Le reste, ce sont des éléments qui lui sont rattachés. C'est pourquoi il y a confusion et c'est pourquoi la compréhension de ce point varie fréquemment. Les différentes perceptions et vécus des kua chez les différents maîtres et professeurs, donnent lieu à des explications différentes.

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

R. Oui. Quand vous bougez cette articulation, cela affecte la structure et les mouvements de votre corps. Mieux vous utilisez les kua, mieux est coordonné votre corps. Les différents maîtres utilisent le kua à des niveaux et des vécus différents. La capacité à connecter les kua au corps est signe du niveau atteint. Pourtant la simple définition factuelle et anatomique des kua, utilisée dans le passé, n'était pas erronée. Le kua est communément compris comme l'articulation de la hanche.

## Relations fonctionnelles entre le Haut et le Bas du corps.

Q. Ainsi, une plus grande habileté amène à une meilleure coordination des kua avec le corps. Pouvez-vous détailler le rôle des hanches, de la taille et des kua pour un usage correct ?

R. Pour utiliser correctement vos kua vous devez utiliser correctement les parties du corps qui les entourent. Vous devez utiliser vos hanches, les fémurs, votre poids et votre coccyx correctement. Ce sont des éléments entièrement associés aux kua qui doivent être pris en considération parce qu'ils en dépendent.

Q. Le mot « taille » ne provoque-t-il pas une confusion pour la pratique du Tai Chi. Pourriez-vous parler de la connexion entre la taille et les kua et de leur emploi ?

R. Du point de vue fonctionnel, il est préférable de souligner le rôle primordial des kua, plutôt que de la taille. En apparence, les gens voient les exercices de Tai Chi comme des exercices avec la taille alors que le mouvement est effectué par les kua. Prenons la zone de la taille à partir des kua, c'est à dire du pli inguinal en remontant jusqu'aux aisselles. Toute cette partie du corps doit agir d'un seul tenant. Pensez cet espace comme un cylindre qui s'appuierait sur les deux jambes. Ce sont les kua qui régissent le tout.

Q. La communication à partir des jambes vers le haut du corps ?

R. La communication ne se produira jamais si les kua ne sont pas correctement « alignés ». Concevez-les comme une machine physique. Les « joints de cardan » des deux cuisses doivent s'ajuster de sorte

que le cylindre puisse être aligné, ajusté en termes de longueur, d'angle et de capacité à se diriger de manière cohérente. **Cette articulation doit supporter le poids du corps, tout en restant flexible** pour diriger les mouvements à chaque instant. Le kua est donc semblable à un cardan. Il doit être capable de supporter le poids avec un niveau constant de friction, changer constamment de direction, **sans interrompre la connexion**.

## **Fonction primaire du Kua, fonction de guidage et d'ajustement**

Q. Comment fonctionnent les kua pour assumer ces différentes fonctions ?

R. Nous devons comprendre comment fonctionne l'ensemble : Le tronc, la taille et le torse doivent être alignés. **Le tout est perpendiculaire au sommet des deux jambes**. Le tronc ne guide rien, il s'adapte. Comme un journal dans l'eau : c'est l'eau, en se déplaçant, qui est à l'origine du mouvement du journal. Ce n'est pas le journal qui est la cause du déplacement de l'eau ! **Les deux kua doivent bouger de manière à diriger le mouvement du haut du corps, et non l'inverse**. Faites cette importante distinction. La plupart des gens attribuent cette fonction primaire à la taille. La taille est en fait la base du cylindre. Prendre le mouvement de la taille comme origine, prendre le déplacement physique du cylindre comme la cause des déplacements de vos jambes est une erreur. **Le mouvement des jambes entraîne le déplacement des kua qui entraînent l'ajustement du tronc**.

Q. Faites-vous allusion à la pratique incorrecte connue sous le terme « d'enroulement »? Fait-on trop de mouvement de taille, de genoux, de bras et d'épaules, sans aucune « racine » fortement connectée à la terre et sans aucune puissance car la partie supérieure du corps est séparée de la partie inférieure?

R. C'est cela.

Q. C'est la découverte la plus étonnante de cet atelier ! Les livres et ce qu'enseignent les professeurs semblent tous souligner le rôle moteur de la taille. Il y est aussi mentionné la nécessité « d'ouvrir » les kua. Mais personne n'a jamais clairement donné de détails sur la manière dont ils dirigent la taille. Maintenant on comprend la raison pour laquelle l'exécution de la forme et la « poussée de mains » ne sont pas satisfaisantes. Il s'agit d'un point de départ pour être sur la bonne voie. Merci beaucoup.

R. De rien.

## **La fonction d'intégration des Kua**

Q. Pouvez-vous préciser comment les kua assurent la connexion entre le tronc, les mains et les bras pour que soit correctement dirigée une puissance provenant du sol ?

R. L'utilisation de la partie supérieure du corps **en relation avec celle du bas** est essentielle. **Le tronc doit être placé dans une position fixe et il ne doit pas se déplacer de façon autonome**. Il peut seulement pivoter et s'ajuster par rapport à l'action des jambes mues par les genoux. Lorsque les genoux bougent, l'énergie est propulsée dans deux directions : l'une vers les pieds, directement vers le sol, l'autre vers le kua dans la direction du tronc. C'est la bonne façon de faire. C'est pourquoi les débutants font trop de mouvements de genou. En s'améliorant, les mouvements des genoux deviennent plus petits. Avec la pratique, ils apprennent à faire efficacement de petits mouvements pour provoquer de grands changements dans le corps.

Q. Dites-vous qu'une partie de l'énergie des genoux pousse le sol tandis que l'autre pousse le Kua ?

R. C'est physique. A tout moment la source principale de la puissance du corps vient des deux genoux. Quand on progresse, cela se voit moins mais le mécanisme est identique, **la puissance doit toujours être lancée à partir des deux genoux**.

Q. Comment distinguez-vous, comme le dit le dicton, « la puissance provient des kua, l'un poussant vers le bas et l'autre vers le haut »?

R· Kua est l'articulation responsable 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), est défini comme **la zone entre les Kua et les aisselles**· Lorsque cette zone tourne vous ne verrez pas les kua tourner, vous ne voyez tourner que la zone des kua aux aisselles· Par conséquent, beaucoup de gens s'entraînent à des mouvements d'épaules vers le haut· **On doit s'attacher à tourner le dantian à partir du bas !!!**

Q· Est-ce à partir des genoux, qui pompent comme des pistons, l'un qui descend et l'autre qui remonte ?

R· C'est plus compliqué que cela, mais pour un débutant, il est important de savoir que les Kua entraînent une utilisation correcte du Dantian·

Q· Quand vous rentrez dans le concept du Dantian, dites-vous que chaque kua pivote de son côté et que chaque sphère reste centrée?

R· Quoique fasse la partie supérieure du corps, la rotation des deux kua est coordonnée de manière à assurer que le tronc, posé sur eux, reste tout le temps dans l'axe· La manière, dont vous faites cela varie chaque fois ; **mais le tronc doit rester vertical et comme suspendu**·

Q· Il semble que la région abdominale, au-dessus du kua, le Dantian ou quoique ce soit, inclue toute la taille ?

R· Oui·

Q· Donc, la taille ne bouge pas vraiment, elle ne bouge 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· C'est cela ?

R· Je peux vous proposer une autre expression· On devrait dire « s'ajuster » plutôt que « bouger »· La zone du dantian s'ajuste aux mouvements des kua dirigés par les genoux· Dans le même temps, la zone du dantian peut s'ajuster à d'autres mouvements, comme ceux des épaules poussées ou tirées par votre adversaire· **Dans tous les cas, le dantian ne provoque pas d'action· Il s'adapte aux actions qui sont appliquées à lui**·

Q· Voulez-vous dire que c'est le « point » situé au centre du corps qui maintient cette rectitude et cet équilibre?

R· 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 à partir de la taille**·

Q· Alors, vous voulez dire que le dantian devrait se maintenir parfaitement stable ?

R· Oui, il est important que le mouvement soit initié par les genoux· Déclencher le mouvement par le Dantian amène à tordre la taille, les genoux, les bras et tout le reste· Les erreurs les plus courantes dans la pratique sont dues à une mauvaise utilisation des Kua, déconnectés des autres parties du corps·

Q· Donc, si le kua est « ouvert », il peut suivre les genoux, l'un vers le sol, l'autre vers le haut, et chacun s'adapte pour permettre au Dantian d'être toujours « centré », c'est à dire stable !... Si le kua est trop pincé, trop fermé ou trop compressé, quel que soit le terme que vous utilisez, alors il ne peut ni aller vers le haut ni vers le bas· C'est cela ? S'il y a une quelconque torsion du genou, est ce que cela signifie que le Kua résiste à l'ouverture ?

R· Il y a deux façons de voir : soit le Kua résiste et le genou se tord, soit malgré la souplesse du kua le mauvais emploi des genoux sortirait les kua de leur alignement· **Il est nécessaire de développer la prise de conscience de la coordination entre les Kua et les genoux**·

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

R· Absolument !

## Relations fonctionnelles entre Kua et Dantian

Q. Vous avez précisé la fonction des genoux, celle des kua, leurs rôles primaires pour la guidance de la taille, du Dantian et du haut du corps. Pouvez-vous nous en dire plus sur le mécanisme par lequel les kua dirigent le Dantian, pour un entraînement correct et atteindre un niveau supérieur ?

R. Regardez les globes terrestres. Nous en avons tous vus, posés dans un berceau placé au dessous. C'est pareil. Les kua ont les jambes au-dessous. Pour nous, ce globe c'est le dantian, il est tout ce qui est posé au dessus des kua. Quand les deux kua bougent de manière coordonnée, le dantian peut fonctionner correctement pour avoir tous les résultats désirés. **Si l'un des kua bougeait plus que l'autre la pratique serait incorrecte.** Les Kua ne sont que le **siège**. Le dantian repose sur ce « siège ». Si l'on désengage un kua du dantian, le mouvement résultant n'est ni vertical, ni équilibré, d'où mollesse, tortillement et autres incorrections. Un exemple : la danse du ventre est en contradiction avec le mouvement du dantian que nous décrivons.

Q. Concrètement, quand je vous vois travailler, vos épaules et vos hanches restent au même niveau. Elles tournent, mais ne vont ni vers le haut ni vers le bas, pourtant elles paraissent le faire...

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

Q. Eh bien, je vois que la partie arrière des hanches, où se fait la connexion, bouge beaucoup, mais que la partie située au-dessus des articulations semble rester au même niveau. Il me semble que les points des hanches pelviennes au niveau du dantian et de la taille, ne changent pas de hauteur.

R. Naturellement, c'est une bonne observation et on peut le dire...

Q. Lorsque la plupart des gens parlent de « hanches », ils ne comprennent pas l'anatomie. Ils entendent par « hanche » tous les os de la taille, alors que l'articulations de la hanche est en réalité beaucoup plus basse. Les jambes se mouvent et nous pouvons les faire évoluer tout en gardant la hanche au même niveau.

R. Oui. Vous décrivez ce que vous voyez comme ce qui est « correct » ou « incorrect ». Vous décrivez aussi une bonne, une très bonne ou une mauvaise pratique. Pourtant l'essence est plus profonde que cela. Comme pour le globe, vous pouvez le mouvoir sur son support qui ne bougera pas, ou déplacer le support sans bouger le globe. La question de fond est que tout cela dépend du niveau de compétence. Selon ce niveau, les actions seront différentes. A des niveaux supérieurs, le support reste stationnaire et s'ajuste toujours. Le « globe » s'active au-dessus. **Quand on débute, on est incapable de faire bouger le globe sans faire bouger le support**, ainsi on gesticule beaucoup. Le résultat est une surextension et les problèmes que vous avez remarqués. Vous voyez que mes hanches et la zone des kua restent relativement stables, et pourtant je peux encore déclencher l'action du corps. C'est la différence entre nos niveaux. En fin de compte, au plus haut niveau, on ne devrait même pas bouger !

Permettez-moi de décrire cela autrement : prenez le joint de cardan d'une voiture. Il oriente les roues de la voiture dans différentes directions. Quelle que soit cette direction, il est mobile. Pourtant, si on regarde sous la voiture on peut voir que le joint de cardan est fixé sur le bas de caisse de la voiture. De même, la partie du corps, correspondant à l'articulation du kua, est fixe. Pourtant, ce qu'il y a dedans peut bouger dans n'importe quelle direction. Une autre analogie. Prenez une main et mettez-la en forme de tasse et fermez le poing de l'autre. Mettez-le dans la tasse. La tasse représente le kua, le poing est à l'intérieur. Maintenant, tournez votre poing, dans le kua. La tasse ne bouge pas, mais elle autorise le poing à changer d'orientation. De la même manière, le kua ne bouge pas vraiment. Pourtant, il ajuste les autres parties de votre corps qui se meuvent librement.

Q. N'est-il pas contradictoire avec ce que vous avez dit plus haut, sur les mouvements incorrects autour de la taille d'abord, sur les mouvements des Kua et des genoux, de soutenir que l'action

correcte est conduite par les genoux, avec les kua qui s'ajustent/s'adaptent, et qui entraînent ensuite les mouvements de la taille ?

R· 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 qui va dans le kua· Elle bouge en raison des mouvements des genoux· Le Kua est dans une position fixe, mais il s'ajuste pour permettre le changement de direction du mouvement· Le Kua « ouvert » s'ajuste en douceur afin que votre corps puisse changer de direction au sein d'un cadre fixe· C'est ce que demande le Tai Chi et qui semble « contradictoire » pour les étudiants· Il est très long d'obtenir cette capacité qui doit être développée au fil du temps par la pratique·

Q· Pouvez-vous nous expliquer cette contradiction ?

R· La contradiction du Tai Chi est que votre corps ne semble pas se déplacer et pourtant, vous devez créer une action en interne, pour générer une puissance et un dynamisme au moins égal à ceux des Arts Martiaux Externes tels que la boxe·

Q· Comment pouvez-vous générer une telle puissance si votre corps ne semble pas bouger du tout ?

R· Le Kua détient la clé qui répond à ce dilemme· Lorsque le kua est actionné correctement, lui et les autres parties du corps fournissent un cadre fixe : de sorte que votre corps ne semble 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· Cela m'amène à la question de la notion de transfert d'énergie, à savoir obtenir une puissance à partir du sol et des jambes vers le torse, la taille, les bras et les mains· La clé de la vraie puissance dépend-elle de la maîtrise coordonnée des Kua ? Pouvez-vous nous expliquer le rôle des kua dans ce transfert d'énergie ?

R· Regardons cela sous différents angles· L'énergie interne est activée par le mouvement des articulations ou par une absence de mouvement· C'est un flux dans un cadre· Les articulations ne sont ni étirées, ni étendues ni translattées horizontalement, elles pivotent uniquement·

Q· Ce que vous décrivez ressemble à ce que font les kua lorsque l'on fait un cercle positif (notre exercice de base dans le chen de Hong junshen)· Je sens ma ceinture pelvienne qui reste centrée et c'est la seule manière de garder mon dantian centré· Que se passe-t-il quand les deux kua se « poussent » mutuellement ? Ils doivent alors tourner ? Les deux pivotent en opposition de phase du cercle· C'est comme s'ils se « pompaient » l'un et l'autre ?

R· C'est correct· Vous abordez là quelque chose de très important· La clé est que vos deux kua sont fixés sur le cadre que forme votre corps· Ils ne bougent pas de ce cadre, ils pivotent, uniquement· 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· Vous ne pouvez pas avoir un kua sur votre corps et l'autre éloigné de votre corps· Vos deux kua sont toujours alignés, c'est une réalité physique· Lorsque vous pensez que vous « bougez » votre kua, vous en tournez un par rapport à l'autre· Comme vous venez de le dire, c'est comme s'ils se « rapprochaient » avec pour effet une rotation de votre taille·

Q· Le kua est une jonction essentielle pour la génération d'énergie, donc, tout ce que vous dites des articulations s'applique aux kua·

R· L'énergie du Tai Chi est le résultat d'une rotation articulaire, le rôle des kua est le plus important, car ce sont les plus 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 entraînent la rotation de tout votre corps· Il s'agit d'un

mouvement coordonné et proportionnel. Parce qu'il est une grande articulation, le kua assure une grande amplitude au Dantian et à la taille. Il s'agit de l'unique caractéristique des mouvements de Tai Chi, **générés par une rotation articulaire**, et non par une contraction-extension des muscles. Ceci est radicalement différent de l'activité normale de l'homme, qui emploie ses muscles pour un effort physique. Les muscles poussent ou tirent de manière indépendante les différentes parties du corps.

## **Le rôle clé des Kua pour satisfaire l'unique exigence du Tai Chi**

Q. Il semble bien que le kua meuve le tout parce qu'il est au milieu du corps ou parce qu'il contrôle la taille, qui est elle-même au milieu du corps ?

R. Oui, vous pouvez le dire ainsi. En plus d'être la plus grande articulation, les kua se situent dans une position stratégique. Cela justifie son importance.

Q. Si je comprends bien votre ce que vous avez dit : **la puissance générée dans la partie supérieure du corps, provient de la rotation des kua**, grâce à leur situation intermédiaire et au solide appui des jambes sur le sol. Qu'en est-il de leur rôle dans les fonctions classiques du Tai Chi ? Par exemple, dans l'absorption et dans la neutralisation quand on est poussé par un adversaire ? Vous pouvez maintenir votre équilibre ou ajuster les parties du corps pour absorber la force, la neutraliser et la rediriger ?

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

Q. Qu'en est-il en termes de redirection ou de sortie de la force ?

R. Votre question reflète une incompréhension. Il n'y a ni redirection ni sortie. La chose la plus importante est d'avoir une utilisation correcte du Dantian, ce grand ballon qui est au centre du corps, commandé par son siège, les kua. Par exemple, lors de ma pratique, mon corps est « rond ». Mes mouvements sont plus « arrondis » que les vôtres. **Mes mouvements reflètent la rotation autour d'un centre clairement identifié.** Vous pouvez peut être ressentir que vous bouger comme une balle, mais votre mouvement reste linéaire. Cela empêche l'obtention de compétences plus élevées en Tai Chi. Toutes ces capacités que les gens mentionnent sont des représentations d'une seule action : **la grosse balle pivote au centre.** Si le Dantian pivote correctement, le « centre » ne bouge jamais. Ainsi, on arrive à une neutralisation naturelle. Le mouvement doux, lisse et fort provoque la redirection. **Dire d'un mouvement qu'il est une redirection, une poussée, une absorption est incorrect.** Je peux malgré tout vous dire que, lorsque vous maîtriserez 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. **L'utilisation correcte des Kua entraîne la création d'un centre nécessaire aux techniques avancées en Tai chi chuan.**

Q. Ainsi, faudrait-il avoir conscience d'un «centre» qui s'adapterait naturellement à tout changement ?

R. Pour parler en termes traditionnels, l'objectif défini par Hong Jun Sheng serait de n'avoir qu'un point sur le corps. Feng Zhiqiang le décrit comme un grain de chi. **Par un entraînement régulier, vous finirez par sentir le corps pivoter autour d'un seul point.** Tout tourne et bouge autour de ce « centre ». C'est ainsi que Hong décrit le principe de guidance. Pour Feng, c'est un grain de chi. Ils parlent de la même chose.

Q. Est-ce un état de conscience et de coordination du corps, qu'expérimente celui dont tous les mouvements pivotent autour de ce « point central » ?

R. Oui. Et parce que tout pivote autour de lui, vous savez où est votre centre, alors que votre adversaire ne peut pas le trouver. Le Tai Chi demande à être « centré », et à ne pas révéler à votre adversaire où se trouve « ce centre ». Votre adversaire ne devrait rien sentir. Où qu'il pousse, il ne

peut pas attraper ce qu'il ne peut pas trouver. **Mais si vous ne connaissez pas votre propre centre, votre adversaire le trouvera à tout moment.** Lorsque vous poussez vous-même, vous créez un centre (il intervient directement dans la poussée) et votre adversaire le trouvera...

Q: Tant que nous n'aurons pas développé la conscience de ce centre, il sera facile à notre adversaire de le trouver puisque nous l'utiliserons pour pousser ?

R: Oui. Dit autrement, si je peux consciemment créer un centre n'importe où dans mon corps, vous ne pourrez jamais le trouver. **Mais chaque fois que vous me touchez vous créez un centre sur moi.**

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

R: Oui. C'est cela.

Q: On doit donc posséder « l'équilibre central » ?

R: Je n'ai aucun problème avec cette expression. En termes de yin et de yang, l'équilibre et la création d'un centre sont des variables importantes.

Q: Et quand vous résistez, quand vous répondez à la force par la force, vous perdez l'équilibre et vous exposez immédiatement votre centre à votre adversaire ?

R: Si vous avez le centre, je le perds. Si je l'ai, je ne le perds pas et vous ne pourrez pas le trouver : c'est l'objectif de l'entraînement. J'ai un étudiant qui est magicien. Il dit que vous « imposez » votre direction à votre adversaire. Vous comprenez cela ?

Q: Oui, mais c'est un peu abstrait.

R: Cela signifie que grâce à l'entraînement, je peux établir un centre en moi que vous ne pouvez pas reconnaître ni être en mesure de localiser. **Avant que vous ne commenciez à me pousser, j'ai déjà formé un centre à l'intérieur de mon corps.** Comme vos actions sont conçues pour essayer de trouver mon centre, vous ne pouvez pas créer un centre en vous. Sans centre vous êtes perdu...

Q: Vous n'avez donc pas conscience de l'équilibre provenant de « ce point central » ?

R: Effectivement, cela se remarque quand les gens pratiquent la forme incorrectement. Pour un œil averti qui voit quelqu'un s'entraîner, on remarque de suite s'il a ou pas conscience de son « centre » : les ondulations des bras, les bras qui oscillent indépendamment du corps, une surextension et d'autres défauts. Cela nous ramène au cercle entier, à l'importance primordiale d'utiliser correctement les Kua, pilotés par les genoux, d'une taille guidée, d'une conscience du Dantian, qui coordonne les mouvements du haut du corps.

## **Comment s'entraîner pour employer correctement les Kua**

Q: Pour améliorer ces compétences, comment peut-on « ouvrir » les Kua ?

R: C'est le problème ! Les gens rencontrent des difficultés car ils compensent toujours une partie du corps par une autre pour essayer de ressembler à la forme de leur enseignant.

Q: Que conseillerez-vous pour « ouvrir » les kua ?

R: Il y a quelques exercices de base que vous pouvez faire. Faire tous les cercles de base 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 serviette », les exercices des 6 scellements et des 4 fermetures.

Faites cet exercice pour les kua : vous vous accroupissez sur une jambe avec l'autre jambe étendue. Faites-le de chaque côté. Ces exercices n'ouvrent pas vraiment les kua, ils les relâchent, ainsi vous êtes prêt. Ce qu'on ressent avec « l'ouverture » des kua évolue au fil du temps. On apprend à les contenir ou à contrôler leurs mouvements. Je vous donne une analogie : comparer le mouvement des kua à un ballon qui tournerait dans une boîte carrée. Imaginez que tous les côtés du ballon soient au

contact des parois internes. Ainsi le ballon est toujours fixe quel que soit l'axe. Le ballon ne peut que pivoter à l'intérieur de la boîte. Si le haut de la boîte est ouvert, vous pouvez le toucher pour le faire tourner mais il ne se déplace pas horizontalement. Il tourne sur place uniquement. Cette analogie illustre la ligne directrice pour la pratique de la forme. Les mouvements du corps doivent toujours être connectés et guidés par la rotation des articulations, et non par le mouvement indépendant des parties du corps. **La forme doit se pratiquer en position verticale et stable.** Le corps ne doit ni se pencher en avant ou en arrière ni se balancer d'un côté sur l'autre. La colonne vertébrale doit être verticale et pivoter à partir du centre. Les bras suivent le torse, grâce à la rotation des kua, eux-mêmes guidés par les jambes. C'est seulement de cette manière que vous pouvez finalement développer « l'ouverture » des kua. Les kua pivotent en permanence et le corps s'ajuste en conséquence. Beaucoup de gens ne développent que l'amplitude du mouvement des kua et non pas leur fonctionnalité. **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 caractéristiques du Tai Chi. Le Tai Chi demande un ajustement mutuel de chaque kua en totale coordination, tout en gardant l'équilibre de la zone qui est au-dessus des kua.

Q. Est ce que le mouvement du corps ou des bras dans la forme est dû à cette rotation plutôt qu'à des muscles poussant et tirant ?

R. 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 provenant du corps entier.** Lorsque le kua est « ouvert », il permet d'unir le corps à l'énergie qui circule dans un cadre fixe.

Q. Pouvons-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 ? Et ensuite que le kua permet au corps d'avoir une énorme puissance s'il est structurellement aligné ?

R. Oui. Si le corps est lié, avec un bon alignement structurel, une toute petite orientation des kua lui donne une énorme puissance, **parce que tout son poids peut être orienté vers le point de contact.** Si le kua n'est pas « ouvert », le simple mouvement physique peut ressembler à une danse du ventre mais il est sans valeur pour le Tai Chi. **On peut avoir la souplesse d'un gymnaste, bouger les kua dans tous les sens, sans avoir 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. Coordonner les deux kua pour avoir le bon flux structurel, voilà ce qui crée la bonne forme, avec puissance, enracinement et mouvements du corps tout entier.