# L’apprentissage en 6 étapes  cid:part1.04040502.03000804@wanadoo.fr

# pour utiliser le Taijiquan style Chen

Nick Gudge - 2010

Cet article a commencé par une conversation avec Wang Hai Jun en 2009. Son Professeur Chen Zheng Lei avait piblié un article sur son ancient site web intitulé “Méthode et Progression de l’entraînement du Taijiquan style Chen” qui traitait de ce sujet. David Gaffney avait écrit un article pour Wang Hai Jun sur ce même thème en 2010 ([Six Stages of Learning – David Gaffney](http://www.nickgudge.ie/5.b.v.-whj-articles-six-stages.html)) qui m’a été très utile et que je recommande au lecteur. Plusieurs autres conversations avec Wang Hai Jun m’ont amené à le reprendre et en voici l’état final.

Il y a un vieil adage dans le village de la famille Chen qui dit qu’il y a 3 conditions pour qu’un élève accède au gong fu: un bon professeur, une bonne compréhension et un bon entraînement. Pour atteindre les meilleurs résultats, le processus d’apprentissage doit être suivi de façon systématique.

L’entraînement au style Chen est divisé en 6 étapes ou niveaux, chaque étape définissant les bases de l’étape suivante. Ces étapes sont la voie vers l’utilisation du Tai Chi Chuan en tant qu’art martial (Wang Hai Jun dit que l’utilisation du taijiquan peut être considéré comme la septième étape). Ces étapes sont :

* Apprendre la forme
* Pratiquer et corriger la forme
* Modeler la forme
* Lisser la forme
* Analyser la forme
* Et défaire la forme.

 Chaque étape est nécessaire, doit être franchie dans l’ordre, et aucune étape ne peut être omise sans conduire à un échec. Les étapes n’ont pas de limites bien définies et il y a fatalement un certain recouvrement entre elles. Néanmoins, chaque étape est suffisamment large qu’il ne peut y avoir de recouvrement entre 3 étapes. Un élève ne peut pas en meme temps apprendre et modeler la forme.

La première étape de l’apprentissage s’appelle xue jia zi ou ‘’Apprendre la forme (ou le cadre). Dans cette période initiale, les élèves doivent apprendre les mouvements de la forme de base, la ‘’chorégraphie’’. Dans le village de la famille Chen, la forme de base est le Laojia Yilu, cette forme étant la base grâce à laquelle tous les niveaux supérieurs sont développés. Pendant cette phase, l’objectif est simplement de devenir familier avec la suite de mouvements et le placement général du corps, c’est-à-dire où mettre le poids, dans quelle direction orienter le corps, etc…. Cette première étape est parfois nommée ‘’planifier le chemin de l’apprentissage’’. Cette étape peut être considérée franchie lorsque l’élève peut faire l’enchaînement sans aide.

La seconde étape est appelée lien jia zi ou “pratiquer la forme”. Une fois que les mouvements ont été appris, l’élève doit s’entraîner jusqu’à ce qu’il soit complètement familier avec la forme. Pendant cette phase, le professeur apportera des corrections sur la chorégraphie et des indications sur les principes de base mis en œuvre, c’est-à-dire song, peng, ding, chen, chan si jing etc... Au cours de cette phase, les élèves doivent pratiquer la forme jusqu’à ce que les séquences de mouvements deviennent très familières, en accord avec les principes de base. L’entraînement est fondamental. Les corrections du professeur ne s’imprimeront pas sans une bonne dose d’entraînement. Les corrections apportées à une posture doivent se décliner dans toute la forme. L’entraînement doit être suffisant pour que ces corrections deviennent de bonnes habitudes et ne nécessitent plus leur mise en place de façon volontaire. Alors seulement la phase suivante peut commencer. Ce processus d’entraînement régulier et suffisamment intense définit le modèle pour les niveaux de pratique suivants.

A ce stade l’élève aura atteint le premier niveau de compétence du style Chen. Seul un petit pourcentage de gens qui commencent l’étude du Tai Chi Chuan atteint ce niveau, même s’il est à la portée d’à peu près tout le monde.

La troisième étape s’appelle nie jia zi ou “modeler la forme”. La connaissance de la forme et de ses principes de base, ainsi qu’une pratique suffisante, permettent au professeur de faire des corrections de détail. A ce stade, bien que l’élève connaisse l’enchaînement, il fait encore des erreurs sur les principes des mouvements. Par exemple, le professeur commencera à montrer la distinction entre les deux types de déplacement du bassin (dang zou hou hu  et dang zou xa hu) et où dans la forme ces distinctions peuvent apparaître. En complément, l’élève travaille toujours sur les principes de base, là où par exemple les épaules sont encore trop tendues, ou les hanches ne sont pas enfoncées, et le professeur continue d’affiner ce genre de corrections. En bref, au cours de la troisième étape, le professeur ajuste avec précision la posture de l’élève en ligne avec les règles strictes du style Chen. Nie jia zi se traduit par ‘’modeler la forme’’ car le professeur met en forme et modèle corps et les mouvements de l’élève jusqu’à ce que celui-ci ait bien compris et que les erreurs aient disparu.

La quatrième étape est shun jia zi, ce qui peut se traduire par ‘’lisser la forme’’. C’est l’étape où l’on s’assure qu’il n’y a pas de rupture dans les mouvements de l’élève. Les raideurs résiduelles qui empêchent la rotation du corps sont identifiées et les erreurs dans les spirales du bas du corps sont mises en évidence par le professeur. Ceci rend la forme plus fluide, naturelle et continue. Même si les postures de l’élève ont été corrigées à l’étape précédente, le corps a encore des raideurs. Les mouvements sont comme ceux d’une machine mal huilée. À ce stade, l’accent doit être mis sur rendre le mouvement très fluide et naturel.

Après corrections, l’élève doit s’entraîner jusqu’à ce que tout son corps devienne coordonné et ‘’fluide’’. Que l’on pratique vite ou lentement, les mouvements doivent garder la même qualité. L’élève ne doit pas laisser ses mouvements se disperser s’il pratique plus rapidement, remonter les épaules ou remonter le qi. La respiration doit être placée de la même façon. Par exemple, si on considère une séquence de mouvements où l’on inspire en fermant et expire en ouvrant, ou bien où l’on inspire en tournant à gauche et expire en tournant à droite, il ne doit pas y avoir de changement dans ces schémas que l’on pratique vite ou lentement (ceci veut dire que lorsqu’on pratique la forme plus vite, on respire plus vite – respirations plus courtes. Est-ce bien cela ?). cette quatrième étape nécessite donc que l’élève devienne très fluide et lisse dans sa forme.

A ce stade, l’élève aura atteint le deuxième niveau du style Chen. Parmi ceux qui ont atteint le premier niveau, seul un petit pourcentage s’entraîne suffisamment dur et avec un bon professeur pour atteindre ce niveau. Le niveau 2 est peu fréquent, et cependant insuffisant pour mettre en pratique le Tai Chi Chuan.

Lorsque ce deuxième niveau a été atteint, on aborde la cinquième étape, pan jiazi ou “analyser la forme”. Pan a deux sens. Le premier a le sens d’analyser, le second celui de développer la partie basse du corps, plus spécifiquement le bassin et les jambes. La 4ème étape permet d’obtenir des mouvements et des postures justes. Maintenant, l’élève doit approfondir et entraîner le gong fu dans son corps. Par une étude approfondie et méticuleuse, il doit étudier chaque posture une à une. En pratiquant plus bas, il peut développer la force du bas du corps et augmenter sa stabilité ; en s’assurant cela, il répond aux exigences du gong fu du Tai Chi Chuan. D’autres aspects peuvent être analysés et pratiqués, par exemple, quelle que soit la posture prise, s’assurer que l’on est stable dans toutes les directions ; le bas du corps est fort et le haut du corps est léger ; tout le corps se déplace à l’unisson, etc….

La sixième étape s’appelle cai jia zi or “défaire la forme”.  Défaire la forme nécessite de s’entraîner jusqu’à ce que le but de chaque position puisse être exécuté de façon optimale. Le Tai Chi Chuan est un art martial, aussi à ce stade il faut commencer à étudier les applications de chaque posture. En s’entraînant mouvement par mouvement, c’est le moment où l’élève doit commencer à travailler sur les différentes applications de la forme.

A ce stade, l’élève aura atteint la troisième niveau du style Chen. Parmi les élèves qui atteignent le 2ème niveau, quasiment aucun ne s’entraînera suffisamment dur pour atteindre le 3ème niveau. Le niveau 3 est extraordinaire, il correspond au niveau d’un athlète olympique. C’est à ce niveau que le Tai Chi Chuan peut être utilisé comme un véritable art martial.

Beaucoup de professeurs commencent à apprendre les applications martiales avant que l’élève ne soit prêt. Apprendre les applications dans ces conditions laisse peu de chance de réussir. Par exemple, même si vous montrez un blocage, ils ne peuvent pas l’utiliser efficacement car leur corps ne fait pas un, et leurs mouvements ne sont pas coordonnés.  Ils ne sont tout simplement pas prêts. D’abord il faut que leurs mouvements deviennent lisses. Leur chi doit couler sans blocage. Ensuite les élèves peuvent commencer à penser à apprendre les applications des mouvements de la forme. À ce stade, lorsque les élèves s’entraînent, même s’il n’y a pas d’adversaire réel, ils s’entraînent pour chaque mouvement comme s’il y avait un adversaire en face d’eux.

Si toutes ces étapes ont été franchies, il arrive un moment où les applications contre un véritable adversaire peuvent être utilisée à volonté. Dans un affrontement sérieux, ils n’ont pas besoin de réfléchir à l’application à utiliser. Au lieu de cela, la réponse la plus appropriée et efficace sortira naturellement. Ce niveau de compétence est la capacité de  ‘yong jia zi,’ ou “utiliser la forme”.

L’élève doit avoir une vision claire de comment s’entraîner correctement pour atteindre un bon résultat en final. Souvent, les élèves ont tout simplement une idée fausse sur la façon de s’entraîner, et dans leur esprit ne sont pas convaincus de la méthode. Lorsqu’ils s’entraînent, ils devraient s’assurer qu’ils suivent ces six étapes. Tout au long du processus d’apprentissage, ils doivent faire preuve de patience et ne pas vouloir brûler les étapes. D’abord, essayer de se défaire de leur force dure. Dans les premiers temps de l’apprentissage, on répète régulièrement à l’élève de fang song (chasser les raideurs du corps).  Beaucoup de gens pensent sincèrement qu’ils sont relâchés, alors qu’en terme de Tai Chi Chuan, ils sont toujours assez raides. La conséquence de cette raideur est que leurs mouvements corporels sont toujours raides and pas entraînés par la taille. Abandonner cette force dure leur permettra de développer un enracinement solide, de coordonner leur respiration avec leurs mouvements, et d’améliorer leur qi et leur circulation sanguine.

Un problème assez répandu est que les gens sont trop pressés d’apprendre les applications martiales contenues dans la forme. Alors qu’on leur apprend les détails d’un mouvement ou d’une posture, tout ce qu’ils veulent c’est connaître les applications. Cependant, les principes de leur posture et de leurs mouvements ne sont pas corrects. Il n’est pas utile d’enseigner les applications tant que toutes les étapes n’ont pas été franchies et que les principes du Tai Chi Chuan sont ancrés dans le corps. Il faut atteindre un stade où tous les mouvements et postures sont très confortables et naturels comme faisant partie d’eux-mêmes. Une fois que cette sensation est atteinte de façon régulière, cela envoie un message au cerveau que tout est ressenti correctement, confortable et équilibré. Ils devraient d’abord rechercher cette sensation

Pour y parvenir, ils doivent se préparer à abandonner leurs vieilles habitudes et apprendre à utiliser leur corps d’une nouvelle manière. Abandonner leur force dure leur permet d’atteindre un nouveau type de force. S’ils utilisent leur force dure, il ne pourront pas développer cette nouvelle force. Ceux qui ne veulent pas ou qui ne sont pas capable de laisser tomber leur force dure ne seront pas capable de développer la méthode unique du Tai Chi Chuan pour relâcher la force (fajin).   Sans abandonner cette force dure, ils ne peuvent accéder au niveau où tous les mouvements suivent le principe du silk-reeling, où toute partie du corps tourne, cette rotation étant générée par la taille et le dantian. D’abord le dantian se déplace, et en conséquence le corps se déplace. Il est essentiel de se déplacer dans ce nouveau mouvement circulaire.

Il y a un dicton de Tai Chi Chuan qui dit “la méthode d’apprentissage lente est le chemin le plus rapide vers la réussite’’. À première vue, cela peut sembler contradictoire, mais s’entraîner lentement donne le temps de penser aux principes. Dans le Tai Chi Chuan, chaque partie du corps suit ses propres règles. Lorsqu’on a imprimé ces règles dans le corps, il n’y a plus besoin d’y penser. Que le mouvement soit rapide ou lent, c’est la même chose, les règles doivent rester les mêmes quelle que soit la vitesse adoptée. Au début, lorsqu’ils se déplacent, ils contrôlent consciemment la rotation de leur corps, la rotation de leurs genoux, qui entraine la rotation des chevilles, et par conséquent la rotation de toute la jambe. Avec le temps, ils n’ont plus besoin d’y penser, car leur corps est capable d’exécuter les mouvements de façon instinctive. Mais ceci nécessite de l’entraînement. Un long entraînement. Et seulement après peut-on commencer l’apprentissage des applications.