



YANG TAI JI :
« DESSERREZ LA
TAILLE »

Maître Bao Tak Fai (Bob Boyd)

Yang tai ji : « Desserrer la taille » – une mauvaise traduction d'un principe très important de la famille Yang



Maître Boyd (Photo Kaim)

En tant que disciple du grand maître Ip Tai Tak et fondateur de l'Association internationale du style du Serpent (ISSA – International Snake Style Association), Bob Boyd – Bao Tak Fai – enseigne le style du Serpent (Snake Style tai chi system) partout dans le monde.

2

Comme la plupart des lecteurs le savent, la langue chinoise ne se traduit pas mot pour mot dans les autres langues, qu'elles soient romanes ou anglaise. Les caractères chinois ont plusieurs significations, et le choix du sens est basé sur la compréhension du lecteur de l'objet.

« Desserrer la taille » est un exemple d'une traduction effectuée par quelqu'un qui n'a pas la compréhension de l'application pratique du principe. Malheureusement, cette traduction a été acceptée et répétée maintes et maintes fois dans les publications sur le style Yang.

Le vrai sens de ce grand principe a presque été perdu au fil du temps.

Tout d'abord, en anglais, le terme *waist* (« taille »), est généralement considéré comme étant la région du ventre. Une grande ou petite taille se réfère habituellement à la taille de l'abdomen ou la « ligne » d'un individu. Desserrer les muscles abdominaux affaiblirait la principale force

de l'organisme et empêcherait le développement de l'énergie interne. Un artiste martial formé au *tai ji quan* a besoin d'une « taille » qui peut résister aux chocs ; une section médiane forte est donc un must.

Le principe de « desserrer la taille » fait référence au bas du dos, qui se compose des dernières vertèbres lombaires, du sacrum et du coccyx, ainsi que des muscles environnants et du tissu conjonctif. Le bas du dos sert souvent de soutien pour le poids corporel, et peut devenir raide au fil du temps, provoquant douleurs et blessures au dos. La faiblesse des muscles abdominaux ne fait qu'ajouter à la charge sur le bas du dos. Les muscles internes de base doivent supporter le poids du corps et permettre aux muscles du bas du dos d'être libres et de devenir souples. Alors, la colonne vertébrale peut se déplacer librement sans impact.

Il existe un vieux dicton *tai ji* qui dit : « desserrer la taille donne le pouvoir aux pieds ». Ce qui est tout à fait vrai. Lorsque, dans la pratique du *tai ji quan* ou du *qi gong*, les vertèbres lombaires, le sacrum et le coccyx sont libérés, les pieds peuvent « s'enraciner » dans le sol lorsque le *kua*¹ est soulevé (ou de manière plus importante encore quand le dos est soulevé)².

Desserrer le bas du dos est difficile et nécessite une profonde concentration de la part du praticien de *tai ji quan*. Arrêter d'utiliser le bas du dos et les fesses lors du mouvement de *tai ji* ne peut être réalisé que lorsque l'étudiant peut utiliser confortablement « élever le dos » pour lancer le mouvement du *tai ji*.

© ISSA, Bob Boyd, 2015. Titre original : *Yang tai chi: loosen the waist – a poor translation of a very important Yang family principle*. Traduit de l'anglais par Thierry Costa.

© 2015 Equilibre asbl
Rue Théodore De Cuyper 2 – Bte 5
1200 Bruxelles, Belgique
N° d'entreprise : BE 0 861 154 122
Éditeur responsable : Jacques Gossart

¹ Dans ce cas : « l'aine ». (Ndt)

² Pensez à l'expression « mettre vos chaussettes ». (Ndt)