

EXTRAIT DU LIVRE DE MAITRE SUN FA SUR LE TAÏ JI QUAN,

Chapitre Le Tai Ji Quan, un art à part entière

« ...Le Tai Ji Quan recherche des modèles de héros, de grands hommes pour en inculquer l'esprit, traduisant la beauté de la vertu, la beauté d'un noble caractère. C'est pourquoi la pratique, influencée par cette philosophie, adopte une gestuelle élégante, sobre, majestueuse, sereine, et fuit la vulgarité, la brusquerie et les artifices. Pour respecter "la Voie du Juste Milieu" de Confucius, le corps est droit, juste ce qu'il faut. L'esprit est vivant, fier, mais sans arrogance. Le pratiquant reste modeste, mais a foi en ses capacités. Il montre toujours un mouvement juste, naturel, qui révèle la beauté de l'esprit. La sérénité se manifeste dans les transitions en souplesse et en force, excluant la brutalité mais non la transmission de l'énergie. Lorsque cette dernière est utilisée à bon escient dans la poussée des mains, les mouvements de soulever donnent l'impression de hauteur illimitée, et les mouvements d'abaissement l'impression de profondeur immense comme un abîme. La gestuelle transpose l'homme dans une dimension infinie, cosmique. Dans le Tai Ji Quan, le corps obéit aux aspirations du cœur.

[...]

Dans le tao Yang 85 mouvements, le mouvement n°81 "Wan Gong She Hu « Tirer l'arc et frapper le tigre", honore un héros de la dynastie Han, nommé Li Guang. Celui-ci aide un mandarin à soumettre les minorités de Mongolie pour maintenir les frontières. Érudite et expert en Gong Fu, ce grand général monte à cheval, tire à l'arc et gagne ainsi de très nombreuses batailles. Ses ennemis le redoutent et fuient au seul bruit de son armée. Alors qu'un soir il vise avec son arc un tigre tapi dans la steppe, il s'aperçoit le lendemain qu'il s'agit en fait d'un rocher. La flèche entrée de manière stupéfiante de trois pouces dans la pierre révèle son incroyable force d'archer.

Les populations disaient de lui qu'il tirait à l'arc comme un dieu. Il est considéré comme un grand héros et comme un protecteur de la Chine, d'où sa commémoration dans ce mouvement de Tai Ji Quan. »