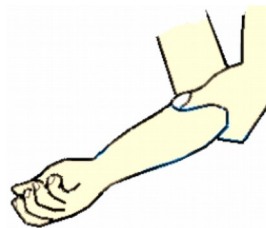


Notions de coudée entre les mains



Bien positionner les mains en Tai Ji Quan

En déroulant la forme, il n'est pas aisé de penser à tout : sa verticalité, la position des pieds, le mouvement, etc... Il y a aussi, comment se placent les mains ?

Dans le Tiré de la première partie par exemple, la main droite sur le côté est-elle un peu plus haute, un peu moins ? Et la gauche ?

Le Tai Ji Quan est un art martial, tout geste y trouve son sens. Il y a entre autres, des poussées, des appuyés et des tirés. Les tirés se réalisent en bloquant le bras de l'adversaire imaginaire *, de l'adversaire potentiel. Cela se nomme une clé.

Pour faire simple, dans le processus d'une clé, on bloque un avant-bras sans saisie, les mains à plat, au niveau du coude et du poignet. Une main appuie dans une direction, l'autre appuie dans la direction opposée : vers le haut et vers le bas par exemple, ce qui crée un blocage.

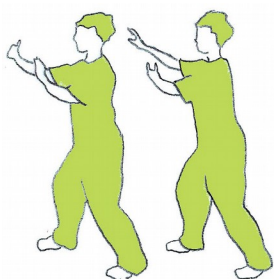
Dans beaucoup de mouvements, et dans l'exemple du tirer, on place donc entre les mains l'espace d'une coudée, c'est à dire la dimension d'un avant-bras, de son avant bras*. Cela nous permet aussi de conserver la rondeur des bras, une bonne posture où tout circule bien sur un plan énergétique. Les pratiquants avancés y placeront des spirales se déroulant en sens opposés, depuis l'épaule jusqu'au bout des doigts.

Si la coudée n'est pas présente, le bras sera trop étiré ou trop replié, collé contre le flanc. Au niveau martial, nous serons alors vulnérable. Plus on est relâché et bien positionné dans le mouvement et plus il y aura d'efficacité martiale. Ces points sont également importants pour la santé : détendu et enraciné, le geste et la posture justes pour préserver les articulations et permettre l'étirement de chaînes musculaires.

Autre conséquence, un positionnement inadéquat des bras aura des répercussions sur les autres parties du corps : par exemple, dans les hanches et le dos, avec des placements pouvant générer des tensions superflues.



Le mouvement du Tirer



Reprenons le mouvement du Tirer de la première partie, tout au début, juste après le Double parer.

* pour le déroulement de la forme, il est convenu que l'adversaire potentiel à la même taille que nous, celui que l'on bloque pour pouvoir le tirer. Par conséquent, il a la même dimension d'avant-bras que le notre. Dans le cas d'un travail sur les applications martiales, on s'adaptera selon le partenaire, mais c'est un autre sujet.

Tirer. Sur le côté, un avant bras entre les mains, on tire vers la gauche avec tout le corps. Ici, les bras ne se déplacent pas, sinon l'espace de la coudée risque de se déformer et surtout, nous n'aurions pas assez de force. Le corps recule et pivote sur son axe vertical entraînant ainsi la structure formée des 2 bras bloquant l'avant-bras du partenaire potentiel. Le tirer se réalise avec la musculature du corps, plutôt qu'avec seulement celle des bras.

Le corps tire, les mains tirent et conservent la même distance entre elles : l'espace d'une coudée.

Exemples où l'on retrouve une coudée entre les mains

Pour la première partie, comme dans toute la forme, on retrouve la coudée partout : dans le Ballon, dans tous les Tirer bien-sûr, le Pipa et Élever les mains, le mouvement précédent le Brosse le genou et pendant la série de Coups de poings. Évidemment, dans un mouvement tel que le simple fouet, l'espace entre les mains est plus large. Mais on ne saisit pas que des avant-bras dans le Tai Ji Quan.



Thème de travail pour dérouler la forme

Alors, pensez à dérouler les mouvements en gardant en conscience cet espace de coudée entre vos mains et la rondeur de vos bras avec une petite balle sous les aisselles. Observez.

Les poignets souples bougent, les avant-bras pivotent, les mains toujours en mouvement... L'espace entre les mains, l'espace entre les paumes est bien vivant, même quand il conserve la même dimension.



Tirer avec un écart entre les mains bien trop grand. Ci dessus.
A ne pas faire.

Véronique

Merci à Pascale pour les photos et son enseignement.