

Principes fondamentaux du tai ji quan :

Yang chen fu, point n°2 : « abaisser la poitrine et soulever le dos »

Ce principe essentiel corrige l'une des distorsions les plus répandues du Tai Chi moderne : la tendance à gonfler la poitrine, à affaisser le dos et à dissocier le haut et le bas du corps. Yang Cheng Fu enseignait que la poitrine devait s'abaisser pour que le Qi puisse descendre et que le dos puisse se redresser avec une plénitude naturelle. Chen Weiming l'explique succinctement : « Abaisser la poitrine, c'est la relâcher ; redresser le dos, c'est le remplir. » Ce relâchement est subtil. Il ne s'agit pas d'un arrondissement visible, mais d'un assouplissement intérieur qui permet à la respiration de s'installer vers le bas et à la colonne vertébrale de s'allonger vers le haut.

Lorsque la poitrine s'abaisse, les épaules se relâchent, le diaphragme se détend et la respiration s'approfondit. Ceci crée la fermeté interne que Fu Zhong Wen décrit comme « la plénitude du dos », une qualité essentielle pour le Peng Jin. Le dos devient le moteur structurel du haut du corps, permettant aux bras de se connecter au torse au lieu d'agir indépendamment. Cette connexion confère au Tai Chi sa douceur et sa puissance caractéristiques : les bras ne se soulèvent plus d'eux-mêmes ; ils sont portés par le dos et la taille. « Relâcher la poitrine » protège également le bas du dos. Lorsque le sternum se relâche, la colonne lombaire s'allonge, le bassin se stabilise et le Kua s'ouvre. Ceci transforme l'équilibre et la stabilité du pratiquant. Fu Zhong Wen souligne que sans cet élément essentiel, « le qi remonte et le corps devient lourd du haut », un état qui affaiblit à la fois l'application martiale et le calme méditatif.

Sur le plan émotionnel, cet élément essentiel enseigne l'humilité et l'intériorité. Une poitrine relevée est signe de tension et d'ostentation ; une poitrine relâchée est signe de connexion intérieure. Le pratiquant apprend à bouger à partir du dos plutôt que des épaules, du centre plutôt que de la surface. Avec le temps, cet élément essentiel devient une manière d'habiter le corps avec une confiance sereine : souple à l'avant, fort à l'arrière et unifié dans l'intention.