

## *Les dix principes de YANG Chengfu*



*YANG Chengfu (楊澄甫, 1883-1936) est l'un des plus célèbres maîtres de Taijī Quan de style YANG.*

*Il est notamment connu pour avoir enseigné à de nombreux élèves et avoir ainsi fait connaître le Taijī Quan à un vaste public, au-delà du cadre restreint de la famille YANG dans lequel il était auparavant confiné.*

*Les dix principes de YANG Chengfu sont des guides pour progresser dans la pratique du Taijī Quan.*

## *Les Dix Principes de YANG Chengfu*

### *I - Tête suspendue*

*Un esprit vide, bien éveillé, poussant vers le haut et plein d'énergie*

### *II - Poitrine relâchée et dos étiré*

*Relâcher la poitrine et étirer le dos vers le haut  
Le souffle peut descendre dans La Dan Tien, on peut faire remonter la force le long du dos*

### *III - Relâcher la taille*

*La taille commande le corps. Relâcher la taille entraîne la stabilité du bas*

### *IV - Distinguer le plein du vide*

*Les mouvements circulaires sont légers et lestes*

### *V - Baisser les épaules et relâcher les coudes*

*Sensation de membres supérieurs lourds et détendus*

### *VI - Utiliser l'intention et non la force*

*Se relâcher et se détendre entraîne une libération des méridiens  
Là où va l'intention va le Qi*

### *VII - Coordonner le haut et le bas*

*Synchroniser la partie supérieure et la partie inférieure du corps, pieds enracinés, émettre par les jambes, contrôler par la taille, exprimer par les mains et les doigts.  
Mains, taille, jambes, regard, le tout en une même impulsion*

### *VIII - Harmoniser l'intérieur et l'extérieur*

*L'esprit est le "Général", le corps est son "Armée".  
Un esprit élevé engendre des gestes doux et gracieux*

### *IX - Continuité sans interruption*

*Faire les mouvements d'une manière continue et sans interruption  
" Comme un fleuve, un flot sans fin"  
"La force circule comme le déroulement d'un cocon de soie"*

### *X - Tranquillité dans le mouvement*

*Utiliser la tranquillité pour vaincre (contrôler) le mouvement  
Même pendant le mouvement garder la tranquillité*