

# UNE BONNE VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI ?

par Pengju



Nous avons déjà évoqué les raisons pour lesquelles la pratique du Tai Chi Chuan se devait d'être lente et que cette lenteur était la condition sine qua none à tout travail interne (voir [Pourquoi le Tai Chi se pratique t-il lentement ?](#) et [Qu'est-ce qu'un art martial interne ?](#)). La question est souvent posée de savoir quelle est alors la bonne vitesse, ou plus exactement la « bonne lenteur » de pratique du Tai Chi Chuan.

Une telle norme existe t-elle vraiment ? C'est à cette question, et celles associées, que nous allons répondre dans cet article. Nous verrons que vouloir définir un rythme idéal de pratique est en réalité antinomique et néfaste à toute pratique correcte du Tai Chi.



[WWW.TAI-CHI-LYON.FR](http://WWW.TAI-CHI-LYON.FR)

## SOMMAIRE

**UNE BONNE VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN ?**

**PAS DE VITESSE FIXE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN**

**RYTHME DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN SELON LE STYLE ET L'ENCHAÎNEMENT**

**VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN À L'INTÉRIEUR DE L'ENCHAÎNEMENT**

**NIVEAU DU PRATIQUANT ET VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN**

**DIFFICULTÉ ET NÉCESSITÉ DE PRATIQUER LENTEMENT POUR LES DÉBUTANTS**

**VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN SELON LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE**

**APPROPRIATION DE LA PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN ET PRATIQUE EN GROUPE**

# VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI

Notons en préambule que nous ne parlerons ici que du Tai Chi Chuan traditionnel et non pas de ses versions modernes ou simplifiées (i.e. certains style Yang et les styles universitaires) pour lesquelles il est à l'inverse aisément possible de fixer une cadence de pratique « idéale ».



En effet, sans difficultés techniques ni réel travail interne, les contraintes dont allons parler ci-dessous ne se présentent

pas pour ces styles. Une fois la première phase de mémorisation passée, il est alors simple dans ces pratiques d'adopter un rythme régulier et donné (ou, pour l'aspect plus spectaculaire et « martial », un rythme alterné dans certains styles sportifs universitaires).

Rappelons enfin, que la lenteur de la pratique traditionnelle du Tai Chi Chuan n'est pas un objectif en soi mais un simple moyen. Le Tai Chi se pratique lentement (moyen) pour pouvoir se pratiquer vite et bien (objectif). Il s'agit avant tout en pratiquant lentement d'obtenir la plus grande efficacité corporelle possible par une synchronisation parfaite de toutes les parties du corps, notamment grâce au développement du sens proprioceptif.

Une fois les objectifs atteints, on peut se délester de la lenteur. Du moins théoriquement car, pour les passionnés ayant l'esprit de perfection du geste, il y aura toujours matière à progression...

## **UNE BONNE VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN ?**

Si la lenteur de la pratique est un impératif, il y a t-il pour autant un rythme particulier de pratique érigé en norme à respecter ? Si tel est le cas, il y a t-il par consé-

# VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI

quent une durée recommandée pour la pratique d'un enchaînement de Tai Chi ?

Il y a t-il une règle en découlant qui voudrait par exemple qu'il faille pratiquer les 75 mouvements du Tai Chi style Chen « Vieille Forme » en 15 minutes ou plutôt 25 minutes ?



L'on entend en effet souvent que tel ou tel enchaînement devrait impérativement être pratiqué en tant de minutes et que cette vitesse constituerait l'idéal à respecter. Qu'en est-il réellement ?

Faut-il tout simplement pratiquer le plus lentement possible ? Si, à l'inverse, il est possible de pratiquer plus vite, dans quels cas et conditions peut-on alors le faire ?

Contrairement à l'idée commune, il n'y a en réalité pas de « bonne vitesse » de pratique du Tai Chi Chuan. Pire, vouloir à tout prix définir une norme de rythme de pratique va à l'encontre des principes d'apprentissage de la pratique du Tai Chi Chuan et va de surcroît s'avérer être délétère.

De fait, s'il ne fallait énoncer qu'une seule règle générale à laquelle se référer, ce serait que la rapidité de la pratique est proportionnelle au niveau du pratiquant. Encore ne s'agit-il pas avec cette « règle » d'un impératif normatif et d'un objectif en soi, mais de la simple conséquence logique d'une bonne pratique.

Il n'y a pas en effet pas de norme fixe de vitesse de pratique du Tai Chi car le rythme va dans les faits varier et dépendre de plusieurs facteurs dont les principaux sont :

- le style de Tai Chi Chuan et le type d'enchaînement,
- les moments particuliers à l'intérieur même d'un enchaînement,

# VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI

- le niveau du pratiquant,
- les différentes phases de l'apprentissage.

Ajoutons en outre que le rythme de pratique est également un élément éminemment individuel qui va varier, non seulement selon ces quatre principaux critères mais également selon les personnes, leur propension naturelle et leur capacité à intégrer plus ou moins rapidement les techniques lors des différentes étapes de la pratique.

S'il est déjà erroné de fixer une norme standard de vitesse de pratique au niveau individuel, cela devient a fortiori une aberration si ladite norme se veut universelle.

## **RYTHME DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN SELON LE STYLE ET L'ENCHAÎNEMENT**



A l'inverse des formes de Tai Chi modernes qui se pratiquent toutes lentement et sans changement de rythme, dans le Tai Chi style Chen qui est à l'origine de tous les autres (et dans certaines formes rares du style Yang) et dans les formes traditionnelles, la vitesse de pratique va varier selon l'enchaînement (ou forme) pratiqué.

Ainsi, alors que le premier enchaînement yilu est habituellement pratiqué lentement, le second enchaînement, appelé er lu pao-chui, est lui explicitement prévu pour être pratiqué rapidement. Nous verrons infra ce

qu'il en est réellement dans le détail selon les étapes de l'apprentissage.

Notons toutefois que cette deuxième forme n'est normalement enseignée qu'à des élèves déjà avancés et que pour les débutants et intermédiaires, c'est bien la règle de la lenteur qui s'impose.

Dans la forme la plus ancienne du Tai Chi Chuan style Chen - celle à l'origine de toutes les autres, c.à.d. la Xiaojia (« Petite Forme ») - cela est même encore plus explicite. Ainsi, le même enchaînement, le 1er enchaînement (xiaojia yilu 陈氏太极拳小架一路), va être pratiqué de trois manières distinctes selon le niveau du pratiquant.

Hormis quelques différences mineures sur certains changements, ce qui distingue en effet ces trois variantes d'un même enchaînement sont précisément la vitesse de pratique et la proportion plus ou moins importante de frappes (ou « sorties de force » *fali* ou *fajing*). Ces trois variantes du Tai Chi style Chen Xiaojia sont appelées *yi ceng lu*, *er ceng lu*, et *san ceng lu* que l'on peut traduire par « enchaînement de niveau 1 », « enchaînement de niveau 2 » et « enchaînement de niveau 3 ».

Dans les trois vidéos ci-dessous de Tai Chi style Chen Xiaojia, Chen Bo Xiang présente ces trois versions d'un même enchaînement.



## Les trois vitesses de pratique du Tai Chi Chuan par Chen Bo Xiang

L'on progresse ainsi d'une pratique lente (*yi ceng lu* 一层架) sans sortie de force - ou le yin domine - à une pratique au rythme plus soutenue (*er ceng lu* 二层架) avec quelques frappes - ou le yin et le yang s'équilibrent - pour arriver à une pratique rapide (*san ceng lu* 三层架) avec de nombreuses frappes - ou le yang domine (de fait à une vitesse équivalente à celle du 2ème enchaînement).

A l'intérieur d'un même style, la vitesse de pratique peut donc varier selon l'enchaînement. Mais à l'intérieur même d'un enchaînement, la vitesse va également varier.

## VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN À L'INTÉRIEUR DE L'ENCHAÎNEMENT

A l'intérieur d'un même enchaînement de mouvements (ou « forme », appelée *taolu* voir [Tout savoir sur le Tai Chi](#)), on va en effet pratiquer certaines séquences ou mouvements plus lentement que d'autres. On va notamment ralentir encore d'avantage :

- lors des phases de changements : à la fois les changements de direction et de poids, les plus importants, et les changements de mains. Cette règle générale vaut pour tous.
- sur les difficultés, sur les changements qui posent le plus de problème et que l'on a du mal à maîtriser. Les difficultés rencontrées n'étant pas nécessairement les mêmes pour tous, cette règle est individuelle.

Il est parfois nécessaire de ralentir jusqu'à un quasi arrêt du mouvement afin de corriger à la fois la posture et les changements entre les postures.

C'est notamment ainsi, en perfectionnant petit à petit la pratique pour éviter toutes les incohérences biomécaniques, que l'on va pouvoir atteindre le relâchement nécessaire à une bonne pratique.

Pour reprendre la métaphore de la pratique du Tai Chi Chuan et de la conduite automobile que nous avons utilisée ailleurs (voir [Tai Chi et respiration](#)), sur une route départementale sinueuse, il n'y a pas de vitesse de conduite fixe et impérative à respecter.



# VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI

Tout conducteur sensé va spontanément adapter son rythme de conduite selon les montées et les descentes, les courbes et lignes droites, les obstacles éventuels sur la route, la nécessité de dépasser un camion, la circulation et l'état la route,...

Il en va de même pour la pratique du Tai Chi Chuan.

## NIVEAU DU PRATIQUANT ET VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN

Lors de la descente d'une route de montagne, face à un virage en épingle, la vitesse correcte à adopter va naturellement également dépendre de l'expérience du conducteur.



Alors qu'un apprenti conducteur devra être extrêmement concentré, fera attention à ses moindres gestes et abordera le virage serré très lentement, un conducteur averti n'aura pas besoin d'effectuer consciemment toutes ces opérations déjà intégrées et saura d'expérience à quelle vitesse il peut conduire en toute sécurité.

Un professionnel des rallyes ou un pilote expérimenté de F1 aura lui appris des techniques dédiées et développé son habileté à la conduite à un tel niveau qu'il pourra l'aborder à une vitesse double ou triple de celle d'un simple conducteur.

La logique est à nouveau la même dans la pratique du Tai Chi Chuan. Le pratiquant de Tai Chi débutant mettra toute son attention devant les difficultés techniques quand le pratiquant avancé les passera naturellement sans même plus y prêter attention.



# VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI

En d'autres termes, plus l'on est avancé, plus il est possible de pratiquer rapidement (sans que ce soit néanmoins une nécessité), et inversement, plus l'on est débutant, plus il faut absolument pratiquer lentement tout le temps.

Notons également que, même pour les pratiquants avancés, afin d'affiner toujours plus la pratique, il est également nécessaire de continuer à pratiquer relativement lentement afin de pouvoir continuer à perfectionner son art (i.e. en se focalisant sur d'autres aspects plus internes de la pratique).

De fait la démarche est identique dans les deux cas, la différence majeure entre les débutants et avancés étant simplement ce sur quoi l'attention va être portée. Ce sera d'abord des éléments corporels et « mécanique » puis des éléments de plus en plus subtils.

On s'attachera ainsi d'abord dans les premiers stades au contrôle de la posture et du geste puis dans les stades suivants à une intention de plus en plus fine sur les cercles, sur les lieux particuliers de l'intention dans les mains, sur le développement du sens kinesthésique, sur le travail interne sur des points particuliers du corps (sacrum, plexus, ceinture lombaire, dan tian,...).

Ainsi, tout au long de l'apprentissage et du perfectionnement du Tai Chi Chuan, il va avant tout s'agir d'adapter la vitesse de pratique d'une part au niveau atteint et d'autre part au type de travail effectué.

Dans le temps – du moins tout celui du développement de ce que l'on appelle le gongfu - il y a des alternances de phases de pratique très lente et plus rapide. Dans cette phase de développement du gongfu, on pourra ainsi pratiquer la même forme à des vitesses pouvant aller du simple au quintuple.

## DIFFICULTÉ ET NÉCESSITÉ DE PRATIQUER LENTEMENT POUR LES DÉBUTANTS

La difficulté supplémentaire pour les débutants, chez qui le sens proprioceptif est encore peu développé, est que la lenteur de la pratique apparaît souvent comme une contrainte rébarbative. Or c'est précisément par la lenteur de la pratique du Tai Chi que l'on peut graduellement développer le sens proprioceptif, qui en retour donnera tout son sens à la lenteur de la pratique.

De fait, tout comme un œnologue à qui il ne viendrait pas à l'esprit de vider son verre d'un seul trait, le pratiquant de Tai Chi doit apprendre à déguster ses sensations internes – ce qui passe nécessairement par la lenteur – faute de quoi il passera totalement à côté de l'aspect le plus essentiel de la pratique du Tai Chi Chuan.

Un œnologue débutant pourra difficilement différencier deux vins aux goûts pourtant fort éloignés, puis, devenu expert, il sera capable de discerner l'assemblage de cépages, le millésime, le lieu exact de récolte, le degré d'ensoleillement des coteaux, la nature du terrain,..



A l'instar des œnologues, le pratiquant de Tai Chi va graduellement développer et affiner son sens kinesthésique.

Les pratiquants vont ainsi passer d'un état initial où ils ne distingueront que des sensations grossières et mal définies, uniquement dans certaines parties du corps s'y prêtant le plus, à un stade avancé où le sens kinesthésique sera devenu une seconde nature. La plus fine des sensations sera alors immédiatement reconnue et identifiée, et ce dans toutes les parties du corps.

Ce n'est qu'en étant capable de bien pratiquer lentement - ce qui est bien plus difficile qu'il n'y paraît de prime abord - qu'il devient possible de se mettre à pratiquer correctement rapidement. Passer à cette seconde étape d'une pratique plus rapide nécessite toutefois d'avoir eu une pratique suffisamment soutenue pour que le corps ait parfaitement intégré toutes les techniques et changements précédents. C'est ce que l'on appelle avoir du gongfu.

Précisons que lorsque nous disons pratiquer, c'est en réalité « pratiquer correctement » qui est sous-entendu car il est en effet facile d'adopter une pratique rapide... mais lacunaire ou vide (i.e. purement gymnique). Toute la difficulté est que plus l'on est débutant, plus il est difficile de pratiquer lentement.

La tendance à accélérer est d'ailleurs fréquente et naturelle chez les débutants lorsqu'ils sont confrontés à une difficulté technique et sur les mouvements qu'ils maîtrisent le moins.

Cette propension à accélérer pour contourner les difficultés n'est quasiment jamais intentionnelle, mais il faut absolument se méfier de cette inclination spontanée et garder en tête que c'est précisément sur les points délicats et les mouvements que l'on maîtrise le moins qu'il faut absolument ralentir plus encore.

Comme nous l'avons rappelé supra, la lenteur est un moyen d'augmenter l'efficacité corporelle et s'il est besoin de ralentir d'avantage encore pour y parvenir, il faut absolument s'y astreindre.

## **VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN SELON LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE**

Sans entrer ici dans le détail des différentes étapes de l'apprentissage, nous pouvons toutefois synthétiser comme suit en distinguant simplement trois phases principales pour ce qui est de la vitesse de pratique du Tai Chi Chuan.

### **Niveau Débutant**

Il faut absolument pratiquer lentement. Comme l'on dit à Chenjiagou, le village de création du Tai Chi Chuan, pour les débutants « plus c'est lent, meilleur c'est » 越慢越好. Les raisons pour laquelle cette lenteur est une exigence première sont celles que nous avons indiqué supra.

La seule exception notable à cette règle de la lenteur pour les débutants est le cas d'un exercice de vérification de la mémorisation de tout ou partie de l'enchaînement. Si tous les mouvements s'enchaînent de manière fluide sans erreur à un rythme soutenu, c'est que la mémorisation corporelle est atteinte. Notons toutefois qu'il ne s'agit que d'un test qui n'est en rien assimilable à la pratique réelle.

## Niveau Intermédiaire

C'est la phase la plus longue, celle du développement du *gongfu*, pendant laquelle le rythme de la pratique va varier et alternativement passer d'une pratique très lente à une pratique au rythme plus soutenu.

12

Pour donner une idée de l'amplitude des variations, le 1er enchaînement du Tai Chi style Chen (Laojia) va ainsi pouvoir varier du simple au quintuple. Selon les phases, le même enchaînement sera alors effectué en moins de 10 minutes ou presque une heure.

Là encore, il n'y a pas de règle fixe : pour chaque nouveau travail interne pratiqué dans le cadre de l'enchaînement, ce qui va dicter la possibilité ou non d'accélérer la pratique est le degré d'intégration corporelle. L'accélération de la pratique se fera naturellement lorsque le point particulier pratiqué sera suffisamment intégré.

Pour néanmoins donner un ordre de grandeur, disons qu'à raison de six heures de pratique quotidienne, il faudra en moyenne une quinzaine de jours à un mois pour intégrer physiquement le travail spécifique sur lequel on travaille. Il faudra bien

entendu plus de temps si la durée de la pratique quotidienne est inférieure.

Remarquons simplement sans nous y attarder que, pour atteindre des résultats tangibles, cette phase demande une pratique soutenue et extrêmement régulière, pour ne pas dire quotidienne, pendant au minimum trois ans à raison de deux heures de pratique par séance a minima.

## Niveau Avancé

A un stade avancé, la pratique du Tai Chi tend spontanément à se faire plus rapidement. Les points essentiels étant déjà totalement intégrés, l'enchaînement devient «naturel» et l'on dit que c'est «l'interne qui pousse l'externe». Pour reprendre l'exemple donné ci-dessus, et hors travail spécifique, l'enchaînement complet du Tai Chi style Chen se fera alors en moins de dix minutes.

Notons aussi sans pouvoir le développer plus ici que la pratique lente et la pratique rapide relèvent de deux logiques d'apprentissage et d'intégration corporelle différentes et que toutes les deux sont nécessaires.

13

## **APPROPRIATION DE LA PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN ET PRATIQUE EN GROUPE**

Il est courant de voir des pratiquants de Tai Chi Chuan ne s'exercer que de manière synchronisée, que ce soit en suivant et imitant le modèle de l'enseignant devant eux, ou par une pratique en groupe avec les autres élèves.

Le seul moment où il est possible de pratiquer en groupe est lors de la toute première phase de l'apprentissage de la forme, des postures et des mouvements du Tai Chi Chuan car elle permet alors d'aider à la mémorisation et à l'apprentissage du geste juste par l'imitation du modèle de l'enseignant. Ce stade initial passé, il faut absolument s'en détacher - le plus tôt sera le mieux - et s'attacher à une pratique individuelle.

Nous développerons dans un article dédié les avantages et inconvénients majeurs de la pratique en groupe et nous contenterons pour notre propos de signaler que la synchronisation sur les autres ne permet pas ni de travailler sur le sens proprioceptif, ni de trouver de trouver son propre rythme, ni de ralentir plus encore sur les difficultés rencontrées. Comme nous l'avons vu précédemment, la «bonne vitesse» de pratique du Tai Chi Chuan est éminemment individuelle et est en totale contradiction avec la pratique de groupe qui sera au final toujours la mauvaise vitesse pour tous.

Pour filer notre métaphore précédente, pratiquer uniquement en groupe, ou en suivant les mouvements de l'enseignant, revient au mieux à constamment rester en «conduite accompagnée», au pire à n'être qu'un simple passager. De même qu'un conducteur retiendra rapidement un trajet en le faisant seul, un passager pourra effectuer cent fois le même trajet sans le connaître réellement.

Cette forme passive de pratique chez les élèves est le signe soit d'une pratique purement gymnique, soit d'une erreur pédagogique fondamentale de la part de l'enseignant qui la favorise. Il faut au contraire à la fois que l'enseignant pousse à l'autonomie dans la pratique des élèves et que les élèves fassent les efforts nécessaires à une appropriation réelle de la pratique du Tai Chi Chuan.

Pengju



Pour rester en contact



## VITESSE DE PRATIQUE DU TAI CHI - EN SAVOIR PLUS

### Les articles liés à Tai Chi originel

Voir notamment les articles :

Le Tai Chi originel : [Le Tai Chi originel](#)

Pour comprendre le Tai Chi : [Tout savoir sur le Tai Chi \(ou presque\)](#)

La tenue de Tai Chi, un pyjama ? un kimono ? chinoise ? : [La Tenue de Tai Chi](#)

Liens entre Taichi et Yangsheng : [Tai Chi et Yangsheng](#)

Taichi et méditation : [Tai Chi et méditation](#)

Taichi et Art martial interne : [Qu'est-ce qu'un art martial interne ?](#)

### Pour pratiquer le Tai Chi à Lyon

15

Pour des informations sur les cours de Taichi style Chen à Lyon (Croix-Rousse, Gerland, Lyon 1er, Lyon 4ème, Lyon 7ème, Lyon 8ème) proposés depuis 2001 par l'association Chuan Tong International : [Cours et Stages de Taichi style Chen à Lyon](#). Pour en savoir plus sur l'enseignant : [L'enseignant](#)

Pour ceux qui n'habitent pas Lyon ou ne sont pas disponibles en soirée : [Formation Tai Chi en week-end](#)