

## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

<https://www.tai-chi-lyon.fr/articles-tai-chi/chenjiagou-taijiquan-dicton-1/>

Comme toutes les pratiques traditionnelles, la transmission et l'enseignement du Tai Chi style Chen à Chenjiagou (lieu de création du Taijiquan) se faisait, et se fait encore essentiellement, de manière orale. Afin de faciliter la mémorisation des grands principes de la pratique, un grand usage y est fait de dictons et maximes.

Ces dictons sont malheureusement souvent mal compris ou interprétés de manière erronée. Dans cette série dédiée à l'explication de ces dictons du Tai Chi Chen, nous examinerons aujourd'hui celui portant sur les fonctions respectives des Trois Segments, notamment celles des membres supérieurs.

梢节领 中节随 根节摧

*shāo jié lǐng zhōng jié suí gēn jié cuī*

## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

On trouve en effet de plus en plus fréquemment certains de ces dictons du Tai-Chi cités sur internet<sup>1</sup>. Ils sont parfois simplement cités tels quels par des Occidentaux souhaitant se donner un peu de consistance à moindre frais en tentant d'impressionner les internautes avec des copier/coller de quelques caractères chinois<sup>2</sup> piochés de-ci, de-là, au gré de leurs pérégrinations sur la toile.

Ce vernis culturel superficiel est non seulement inutile et trompeur mais peut de surcroît induire les lecteurs à commettre des contresens sur la signification réelle de ces dictons. L'une des mésinterprétations les plus classiques est celle qui consiste à confondre les moyens et les objectifs, c.à.d. à prendre la description par le dicton d'un résultat en le prenant pour une façon de pratiquer.

Cela est d'autant plus regrettable que ces dictons du Tai-Chi de Chenjiagou peuvent être, quand on connaît leur signification, d'une grande utilité et un complément précieux aux règles purement prescriptives de la pratique. Rappelons également à propos de l'enseignement traditionnel de Chenjiagou, que nous avons détaillé ailleurs la cohérence et l'importance fondamentale de la structure de l'enchaînement (sur la Posture Préparatoire, voir [Tai Chi Chen - Essence de la Pratique](#), et sur les Mouvements Essentiels : [Tai Chi Chen - Gongfujia](#) ainsi que [Apprendre le Tai Chi Chen](#))

### CHENJIAGOU TAI CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

Lors d'une session récente de pratique du Tai Chi au parc de la Tête d'Or, mon attention a été attirée par un pratiquant de Tai-Chi Chen qui s'entraînait juste à côté de mon lieu habituel de pratique. Avant que je n'aie eu le temps de dire quoi que ce soit, les deux amies, pratiquantes du club, avec qui je me trouvais au parc, ont également immédiatement analysé les graves erreurs de pratique de cette personne.

Parmi les erreurs qui sautaient spontanément aux yeux de tout pratiquant de Tai-Chi style Chen un peu averti figuraient notamment celles consistant à avoir la force partant du haut du corps, notamment trop de force venant directement des épaules, et des montées-descentes outrancières

---

<sup>1</sup> On m'a ainsi signalé la présence sur Wikipedia, à l'article sur le Tai-Chi style Chen, d'un dicton, issu de l'enseignement de mon maître de Laojia, que je mentionne souvent à mes élèves lors des cours et que j'avais indiqué sur mon ancien site internet. Portant sur la différence de pratique entre le 1er et le 2ème enchaînement, l'interprétation qui en est donné, qui ressemble à un mélange un peu confus d'autres citations et explications de cet ancien site, est par contre totalement fautive.

<sup>2</sup> Souvent par des personnes ne parlant pas le chinois ou à peine, et l'écrivant moins encore, mais qui, sur internet, font accroire qu'ils le peuvent.

## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

du corps. C'est ce qui m'a décidé à commencer cette série des dictons du Tai Chi Chen de Chenjiagou par la maxime suivante :

### Dicton Tai Chi (1) Les Trois Segments

梢节领 shāo jié lǐng

中节随 zhōng jié suí

根节摧 gēn jié cuī

### *Dicton Tai-Chi Chenjiagou – Traduction*

On peut traduire ce dicton classique du Tai-Chi de Chenjiagou par

### Les Trois Segments

L'extrémité dirige,  
Le centre suit,  
La racine pousse.

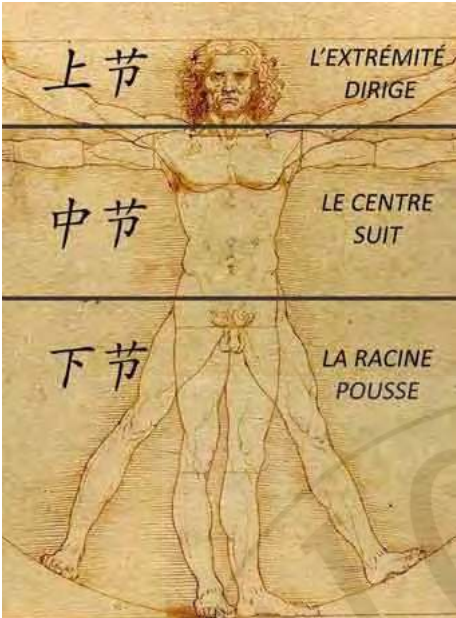
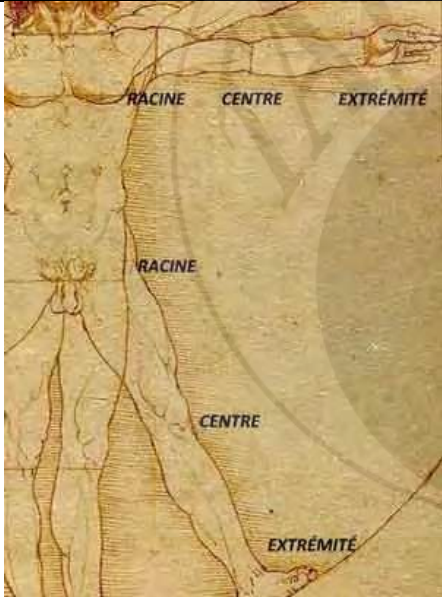
Si ce pratiquant ou son enseignant avaient connu ce dicton et sa signification, ils auraient immédiatement pu se rendre compte que sa pratique du Tai-Chi enfreignait allègrement les principes fondamentaux qu'il décrit, et qu'une telle pratique ne peut conduire qu'à une impasse.

L'on souligne même parfois aussi à Chenjiagou l'importance de ce précepte par une autre maxime indiquant 三节要明 *sān jié yào míng*, c.à.d. qu'il est nécessaire de "Comprendre les Trois Segments".

# CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

## Les niveaux de lecture du dicton Tai-Chi de Chenjiagou

Selon une logique quasi fractale, classique dans la culture traditionnelle chinoise, les trois segments dont il est question doivent s'entendre à plusieurs niveaux. Comme il ne s'agit pas du cœur de notre sujet, nous ne détaillerons ici que les deux premières acceptions qui nous concernent plus particulièrement.

Segment	Explication
	<p><b>Le premier niveau</b>, souvent le seul connu, est celui décrivant les trois grandes parties du corps</p> <p>上节, 中节, 下节 Supérieur, Central, Inférieur</p> <p>pour lequel :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le segment inférieur est constitué des membres inférieurs et des hanches,</li> <li>• le segment central est le tronc et les membres supérieurs,</li> <li>• et le segment supérieur est la tête.</li> </ul>
	<p><b>Le second niveau</b> est celui des membres où</p> <p>pour les membres supérieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'extrémité est la main,</li> <li>• le centre est le coude,</li> <li>• la racine est l'épaule.</li> </ul> <p>Et pour les membres inférieurs :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• l'extrémité est le pied,</li> <li>• le centre est le genou,</li> <li>• la racine est la hanche.</li> </ul>

## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS DU CORPS

Pour le premier niveau de compréhension du dicton, le plus général, portant sur le corps dans sa globalité, ce qu'il indique est que :

### Les Trois Segments du Corps (Niveau 1)

La tête dirige,  
Le tronc suit,  
Les hanches et les pieds poussent.

Nous donnons ci-dessous une explication sommaire de la signification du dicton pour ce 1<sup>er</sup> niveau des Trois Segments du Corps.



#### La « tête dirige »

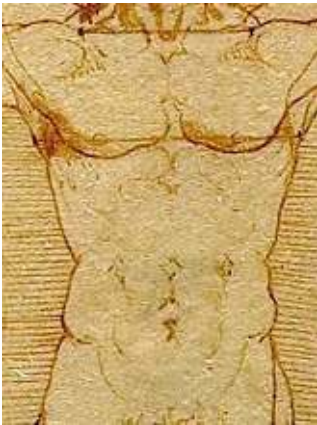
La « tête dirige » signifie que c'est l'intention - notamment par l'intermédiaire du regard qui en est le support - qui va être à l'origine du mouvement et va l'impulser.

Plus important encore, c'est elle qui va donner la direction du changement des mains et des hanches ainsi que de la rotation de l'axe de la colonne.



#### Les hanche et les pieds poussent

La hanche et les pieds poussent signifie que toute la force vient de là. Cette force doit avoir une direction précise qui est justement celle donnée par l'intention (i.e. la tête).



### Le tronc suit

Le tronc suit signifie qu'en transmettant la poussée venant des hanches et des pieds, il doit se conformer à la direction donnée par l'intention. En d'autres termes, il faut que le tronc soit le relais de la force et, pour cela, il doit être libre de toute contrainte. De manière plus concrète, il s'agit notamment de s'assurer que les hanches et les épaules sont bien alignées et relâchées (i.e. respectent les critères de la Posture Préparatoire).

Les yeux et l'esprit sont intimement liés en médecine traditionnelle chinoise et qu'il y est dit que les yeux reflètent et sont le miroir de l'esprit. En mandarin, le « regard » se dit d'ailleurs 眼神 *yǎn shén*, c.à.d. littéralement « esprit des yeux ».

Notons également que, dans la pratique, demander aux élèves que leurs épaules et hanches soient relâchées est un lieu commun à l'ensemble des styles de Tai Chi mais que :

- il n'est dans les faits quasiment jamais respecté et l'est encore moins par les pratiquants de Tai Chi Chen (car cela est plus simple dans les autres styles qui ont supprimé toutes les difficultés techniques du Tai Chi style Chen),
- ce n'est pas un moyen mais un résultat et qu'il ne sert donc rien de demander aux élèves de « relâcher » épaules et hanches - ou, pire encore, requérir, comme une incantation, d'être « relâché » 放松 *fàng sōng* de manière générale - si on ne leur explique pas concrètement comment y parvenir, et surtout si les indications de pratique données par ailleurs aux élèves s'opposent au relâchement (i.e. mauvaises postures, changements ou cercles incorrects,...).

Pour en savoir plus sur la dynamique des Trois Segments, et notamment les erreurs à éviter, voir [Chenjiagou Tai-Chi Diction \(2\) Des règles sans règles ?](#)

## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES MEMBRES SUPERIEURS

Pour le second niveau de compréhension de ce dicton du Tai Chi de Chenjiagou, celui portant sur les membres supérieurs, ce que signifie « l'extrémité dirige, le centre suit, la racine pousse » est que :

### Les Trois Segments des Bras (Niveau 1)

La main dirige,  
Le coude suit,  
L'épaule pousse.

Et c'est précisément là que parfois le bât blesse car - comme apparemment dans le cas du pratiquant de Tai Chi Chen au Parc de la Tête d'Or dont nous parlions en début d'article - ce dicton, quand il est connu, est souvent mal compris et peut-être source de graves méprises. Mais commençons par expliquer en quelques mots ce qu'il signifie.

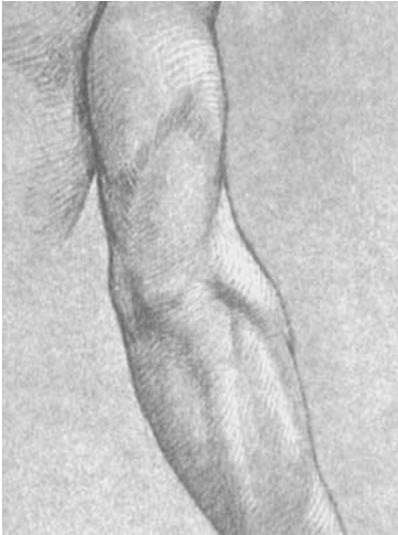
### La Main dirige



La main dirige indique que, pour les membres supérieurs, la source de tout mouvement est la main et que c'est d'elle, et plus précisément de l'intention dans les mains, que part tout mouvement des membres supérieurs<sup>3</sup>. C'est également la main - et cela est fondamental – qui donne la direction non seulement du coude qui la suit, mais aussi la direction de l'épaule.

<sup>3</sup> Nous développerons dans un autre article les liens et l'articulation qui existent entre le premier niveau des Trois Segments, le corps, et le niveau des membres. Sur le rapport et le ratio entre force et intention, voir [Utiliser l'intention, pas la force.](#)

## Les coude suit



Le coude suit indique qu'il faut simplement que celui-ci accompagne la direction et le mouvement impulsé par la main. Cela sous-entend implicitement qu'il ne doit notamment pas se substituer à la main en devenant la source du mouvement.

Afin que le coude ne devienne pas le point d'origine du mouvement, il doit suivre les règles fondamentales de la pratique qui ne sont en réalité que le respect de règles biomécaniques précises enseignées lors des cours.

Nous ne les détaillerons pas ici mais, comme c'était le cas précédemment pour le tronc, signalons que le résultat est là aussi d'obtenir le relâchement du coude. Sans relâchement du coude, pas de relâchement des épaules et indirectement pas de relâchement des hanches

## L'Épaule pousse



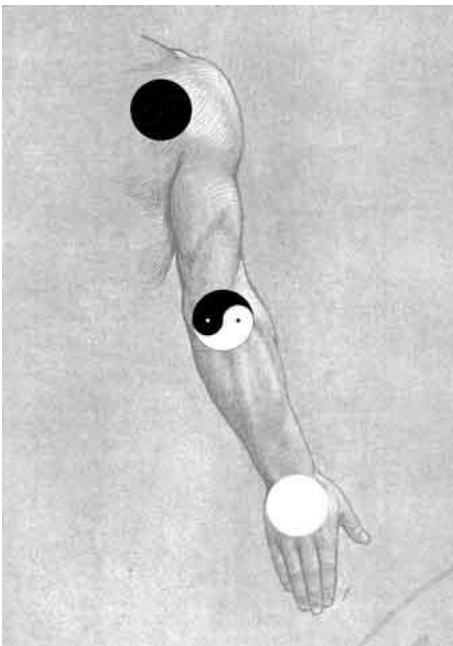
L'épaule « pousse » est souvent l'élément le plus mal compris. La signification est que la masse, l'inertie arrive de l'épaule. Mais il ne s'agit en aucun cas de pousser à partir de l'épaule et de faire de celle-ci la source du mouvement, et, pire encore, de vouloir donner la direction du mouvement à partir de l'épaule.

En réalité, s'il y a bien des entraînements pendant lesquels l'on utilise de l'intention dans les épaules, notamment sur le travail de coordination des cercles, ce n'est jamais pour les seules épaules.



## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) ET METHODE DES TROIS CERCLES

Le principe « la racine pousse, le centre suit, l'extrémité dirige » se retrouve dans le second aspect de la Méthode des Trois Cercles Yin-Yang que j'ai développée pour l'enseignement du Tai Chi Chen traditionnel (basée sur des lois naturelles, des principes physiques et bio-mécaniques, elle est aussi valide pour tous les styles de Taijiquan et même d'autres pratiques corporelles).



### Axe Yin-Yang des Bras

Les principes de la méthode, exprimés dans les termes de la culture chinoise, énoncent notamment que pour l'axe des membres supérieurs :

- Les épaules sont yin (noir), bougent peu et sont les plus lentes. Elles sont la partie la plus matérielle de l'axe yin-yang des bras.
- Le coude est yin et yang, il participe des deux. Les mouvements des coudes vont être influencés à la fois par ceux de la main et ceux des épaules : ceux de la main lui donne sa direction, celui de l'épaule lui transmette sa force.
- La main est yang (blanc), est, elle, la plus rapide, la plus mobile et la plus précise. Elle est la partie la plus subtile de l'axe yin-yang des bras. Au-delà de la main, dans un aspect encore plus immatériel, c'est l'intention qui prolonge les cercles des mains.



## Trois Cercles Yin-Yang des Bras

L'illustration de ces principes par la Méthode des Trois Cercles Yin-Yang sous leur aspect de rouages est encore plus parlante et permettra sans doute mieux aux néophytes ou aux non pratiquants, de comprendre ce dont il s'agit.

L'épaule est le plus grand rouage, celui qui transmet le plus de force et est le plus lent. Le coude est le rouage intermédiaire qui va être influencé à la fois par les cercles des épaules et les cercles des mains. Réciproquement, le coude peut influencer à la fois la main et l'épaule. Hormis

lors les frappes qui ne sont que des moments de sortie des cercles, les coudes doivent être relâchés afin de pouvoir suivre les cercles des mains.

La main est le plus petit rouage, le plus réactif et le plus rapide. La capacité de contrôle de la main est la plus spontanée et la plus développée. L'intention dans les mains permet, même si cela est en réalité plus difficile qu'il ne paraît de prime abord, un travail en finesse et en précision très avancé.

Dans le Tai Chi de Chenjiagou, pour que la coordination soit parfaite, il faut à la fois que les mains et les épaules tournent dans le même sens, et qu'elles le fassent à la même vitesse angulaire. Notons à ce propos que, avec au final la même vitesse angulaire, plus le travail sera interne, plus les rotations des épaules se feront par le centre, plus rapides seront les rotations (voir l'explication du dicton sur la [réduction de la taille des cercles](#) liée au niveau de pratique).

## **DICTON ET ERREURS DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN**

Initier les mouvements et les directions à partir de l'épaule revient à vouloir tirer à l'arc en visant avec le corps de l'arc sans utiliser le regard vers la cible ni diriger la pointe de la flèche vers celle-ci. Cela revient encore à vouloir utiliser un fouet en visant avec le manche.

## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

Tout récemment, l'un de mes nouveaux élèves, très assidu et pratiquant suffisamment en dehors des cours pour mettre à profit l'enseignement, a réussi à sentir très rapidement, en un trimestre de pratique, que ses omoplates tournaient d'elles-mêmes lors de sa pratique du Tai Chi style Chen. Lorsqu'il m'en a fait part lors d'un cours, je l'ai immédiatement mis en garde contre le danger, malgré la sensation très agréable et de grande force que cela lui procurait, de se focaliser sur ses mouvements d'épaules.

Alors que je n'avais encore donné aucune indication de pratique pour les épaules, elles avaient simplement été mobilisées parce que ses positions et ses cercles de main et de hanches étaient corrects. En se concentrant sur cette sensation et sur ses épaules, il risquait progressivement de ruiner ce qu'il venait de construire.

### *Force dans les épaules et pratique martiale du Tai-Chi*

Mettre volontairement de l'intention dans les épaules seules est une erreur majeure de la pratique du Tai Chi Chen. Elle va à la fois à l'encontre de la règle des Trois Segments que nous venons de rappeler, mais également contre la règle – commune à de nombreux arts martiaux – voulant que la force vienne des hanches et non pas des épaules. Une force partant des épaules et du haut du corps n'a aucune puissance.

A titre d'illustration, le combat entre le pratiquant de MMA Xu Xiao Dong et Ding Hao, un pratiquant de Wing Chun (voir la vidéo dans l'article en ligne [MMA vs. Wing Chun](#)), est à cet égard symptomatique. L'on y voit clairement que les frappes de Ding Hao, aussi rapides soient-elles avec les bras, ne sont jamais en mesure d'inquiéter Xu Xiao Dong (qui semble d'ailleurs s'en amuser). Le problème est précisément que ses frappes ne sont que celles des bras et du haut du corps mais qu'elles ne s'adossent à aucun moment sur toute la puissance du corps.

### *Force dans les épaules et Trois Coordinations Externes du Tai-Chi*

On retrouve ce principe de pratique dans les Trois Coordinations Externes du Tai Chi style Chen 外三合 *wài sān hé* (c.à.d. épaules-hanches, mains-pieds, coudes-genoux) du Tai Chi de Chenjiagou (principe d'ailleurs commun avec d'autres arts martiaux chinois comme le Xingyi Quan). Dans le travail de la première des trois coordinations, il faut en effet que le bas prime le haut, c.à.d. que les

## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

hanches priment les épaules. Cela signifie notamment que la force vient des hanches mais jamais en premier lieu des épaules.

Dans le cas du pratiquant de Tai Chi Chen du parc de la Tête d'Or, toutes les erreurs de pratiques mentionnées ci-dessus ont en réalité une origine commune qui est précisément l'utilisation de force et d'intention dans les épaules. En montant et descendant, elles provoquent des montées-descentes du corps et interdisent toute possibilité de relâchement, pourtant fondamental, des hanches.

Précisons à toutes fins utiles que ces montées-descentes externes n'ont rien à voir avec celles prescrites par un autre dicton de Chenjiagou 龙行虎步 *lóngxíng hǔbù* (corps du dragon et pas du tigre) où le "corps du dragon" correspond à des montées-descentes internes (et non externes) et à un travail sur la colonne vertébrale.

En effet, au lieu de rester parallèles au sol et toujours à la même hauteur comme il se doit, entraînées vers le haut par les épaules via la colonne vertébrale, les hanches montent et se contractent au lieu d'être relâchées. Sans relâchement, le haut et le bas du corps ne sont plus liés et la force venant des hanches et des pieds ne peut plus être transmise à la colonne et aux mains.

Par ailleurs, le mouvement également excessif vers l'avant et l'arrière des épaules provoque une désynchronisation des épaules et des hanches conduisant à une torsion préjudiciable de la colonne vertébrale, que ce soit pour la santé ou l'aspect martial.

A la décharge de ce pratiquant, ce défaut est assez commun et est même l'une des caractéristiques des formes modernes de compétition du Tai Chi style Chen. A titre d'illustration, la vidéo du vainqueur du premier Championnat du Monde de Tai Chi style Chen en 2004 est édifiante (voir dans l'article en ligne cette vidéo d'erreurs de pratique dans le [Tai Chi Chen de compétition](#)).



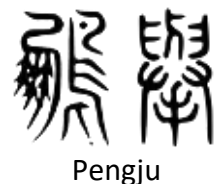
## CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS

### *Force dans les épaules et pratique gymnique du Tai Chi*

Notons pour finir que ces versions gymniques de démonstrations du Tai Chi style Chen, si elles ne demandent pas nécessairement de faire partir le mouvement à partir des épaules, ne peuvent dans tous les cas que difficilement prévenir qu'une force trop importante s'exerce sur les épaules. En effet, les grands « moulinets de bras », tournant autour des épaules, ainsi qu'une intention très importante dans les mains, sont caractéristiques de ces formes de Tai Chi Chen de compétition. Il est notable que ces grands moulinets partant des épaules sont par contre bien totalement absent du [Taijiquan originel, la Petite Forme du Taijiquan style Chen](#).

Elles induisent une mobilisation extérieure excessive des épaules et conduisent à ce que toute la force soit en haut, dans la poitrine. Cette dernière ne peut ainsi plus être relâchée - en termes de taijiquan, on dit « vider la poitrine » 含胸 *hánxiōng* - et il est dès lors impossible de faire descendre la force dans le ventre - « laisser couler l'énergie dans le dan tian » 气沉丹田 *qì chén dāntián* - pour abaisser le centre de gravité et relâcher les hanches (voir l'article [Descendre l'énergie dans le Dantian](#))

Il faut toutefois reconnaître que ces versions de compétition du Tai chi, si elles n'ont aucune prétention martiale ni prophylactique et se veulent avant tout esthétiques et gymniques, atteignent bien le but recherché et peuvent être, surtout quand la pratiquante est jolie comme avec [le Taijiquan de Chan Lu Yi](#), une forme de danse agréable à regarder. Il est toutefois regrettable que, parce qu'elles sont plus impressionnantes pour le chaland, ces formes modernes de Tai Chi style Chen soient également aujourd'hui enseignées dans plusieurs grandes écoles à Chenjiagou même.



## SOMMAIRE CHENJIAGOU TAI CHI DICTON - LES TROIS SEGMENTS

<b><u>CHENJIAGOU TAI CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS</u></b>	<b>2</b>
DICTON TAI-CHI CHENJIAGOU – TRADUCTION	3
LES NIVEAUX DE LECTURE DU DICTON TAI-CHI DE CHENJIAGOU	4
<b><u>CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES TROIS SEGMENTS DU CORPS</u></b>	<b>5</b>
<b><u>CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) LES MEMBRES SUPERIEURS</u></b>	<b>7</b>
<b><u>CHENJIAGOU TAI-CHI DICTON (1) ET METHODE DES TROIS CERCLES</u></b>	<b>9</b>
<b><u>DICTON ET ERREURS DE PRATIQUE DU TAI CHI CHUAN</u></b>	<b>10</b>
FORCE DANS LES EPAULES ET PRATIQUE MARTIALE DU TAI-CHI	11
FORCE DANS LES EPAULES ET TROIS COORDINATIONS EXTERNES DU TAI-CHI	11
FORCE DANS LES EPAULES ET PRATIQUE GYMNIQUE DU TAI CHI	13
<b><u>SOMMAIRE CHENJIAGOU TAI CHI DICTON - LES TROIS SEGMENTS</u></b>	<b>14</b>
<b><u>POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE TAI-CHI CHEN</u></b>	<b>15</b>

## POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE TAI-CHI CHEN

Voir notamment les articles :

- [La tenue de Tai Chi](#), un pyjama ? un kimono ?... chinoise ?
- [Tai Chi Yang](#), histoire de la création des mythes
- [Tai Chi originel](#), la Petite Forme du Style Chen
- Retour sur les origines du Tai-Chi Yang, [Yang Luchan](#)
- [Histoire du Tai-Chi](#) et de ses différents styles
- Pour démystifier le Tai-Chi : [Tout ce que le Tai Chi n'est pas](#)
- Pour comprendre le Tai-Chi : [Tout savoir sur le Tai Chi](#) (ou presque...)
- Et le reste de nos articles ici : [Tai-Chi style Chen Lyon](#)

