



L'ÉNERGIE DANS LE DANTIAN - DICTON CHENJIAGOU (3)

<https://www.tai-chi-lyon.fr/articles-tai-chi/energie-dantian-tai-chi-chenjiagou/>

Faire descendre l'énergie dans le Dantian - le petit dicton de Chenjiagou que nous examinerons succinctement aujourd'hui est sans doute l'un des plus célèbres du Tai-Chi. Il est non seulement archi-connu, mais possède aussi la particularité d'être commun à tous les styles de Tai-Chi. On le trouve à la fois dans la tradition orale de Chenjiagou, et dès les premiers écrits sur le Tai Chi à la fin du 19^{ème} siècle (notamment dans le « Traité du Tai Chi Chuan » attribué à Wang Zongyue).

Tous les pratiquants de Tai Chi Chuan ont en effet un jour entendu qu'il est impératif, lors de la pratique, de

« faire descendre l'énergie dans le Dantian »

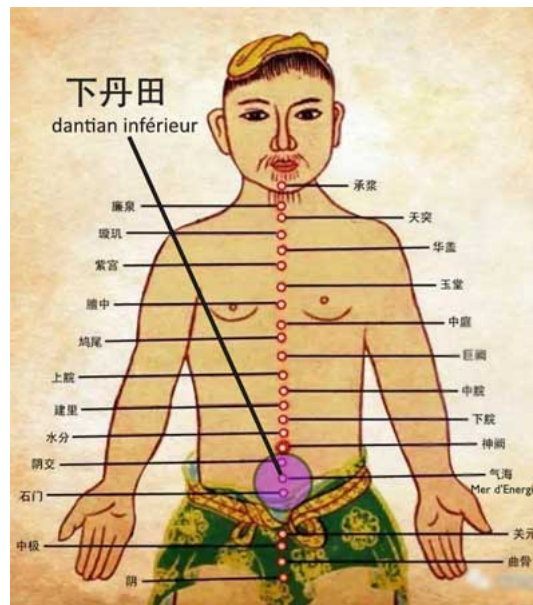
气沉丹田 *qì chén dāntián*

qui est la traduction généralement adoptée ; ou, plus prosaïquement, de faire descendre l'énergie dans le bas-ventre. Nous verrons que cette traduction classique peut toutefois être trompeuse, ce qu'est la maxime complète non tronquée et comment la première partie de celle-ci éclaire sur son sens réel. Avant d'aborder la signification du dicton dans la pratique du Tai-Chi, commençons par examiner son terme central de « dantian ».

ENERGIE ET DANTIAN INFERIEUR

Le *dantian* dont il est question ici est le « dantian inférieur », 下丹田 *xià dāntián*. Cette zone du dantian inférieur, parfois appelée « Champ de Cinabre » (ou encore « Champ de l'Elixir »), occupe une place particulière dans la théorie énergétique chinoise.

Situé sous le nombril, dans la zone entourant le point d'acupuncture « Mer d'Énergie » 气海 *qì hǎi*¹, le *dantian* est réputé, à la fois dans les arts martiaux et la médecine traditionnelle chinoise, pour être une zone importante de concentration énergétique

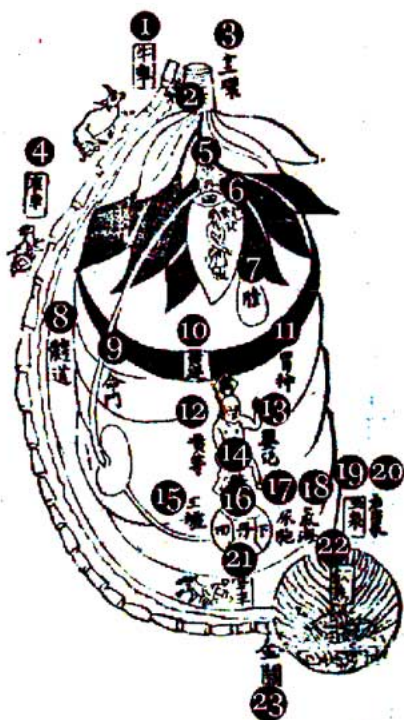


(et pour certains de stockage de « l'énergie originelle » ou « énergie vitale » appelée 元气 *yuánqì*, comme les reins auxquels il est lié).

Si le terme *dantian* est aujourd'hui passé dans le langage courant en Chine, ainsi que dans le monde des arts martiaux internes et de l'énergétique chinoise, le développement historique du concept est plus complexe qu'il n'y paraît aujourd'hui. On en trouve les premières traces écrites dans la seconde moitié du 2^{ème} siècle après J.C., dans plusieurs ouvrages taoïstes portant sur les pratiques « d'Alchimie intérieure » 内丹 *nèi dān*, et, lors de méditations, de visualisation du « corps intérieur » et des divinités qui y résident.

Le dantian y est alors parfois appelé la « Cour Jaune » et présenté comme le lieu de résidence de la divinité Huanglao. Le premier texte à en donner une description et une localisation précises est « L'Inscription Classique de Laozi » 老子中经 *lǎozi zhōng jīng*, qui le décrit en ces termes :

¹ Qihai est le 6^{ème} point du méridien renmai. Il se trouve à 1,5 « pouce » 寸 *cùn* sous l'ombilic et à 2 cun à l'intérieur.



« Le champ de cinabre (dantian inférieur) est la racine de l'être humain. Il est le lieu de stockage de l'essence et de l'esprit [...]. Les hommes y stockent le sperme et les femmes le sang menstruel. Il règne sur la génération des enfants et est la porte de jonction du Yin et du Yang. Il se trouve à trois *cun* sous le nombril et est la racine des deux reins. Le centre du champ de cinabre est rouge, la gauche est verte, la droite est jaune, le dessus est blanc et le dessous est noir. C'est une zone qui mesure quatre *cun*, qui est carrée (comme la Terre) et ronde (comme le Ciel). »

Les pratiquants de médecine traditionnelle chinoise verront avec intérêt qu'on attribuait alors au dantian des fonctions qui seront ultérieurement reliées au point Ming Meng 命门 *mìng mén* « La Porte de la Vie ». Au fil des

siècles, on attribuera au dantian des fonctions et des localisations différentes (parfois localisé 1,3 *cun* en dessous du nombril, parfois à 2,4 *cun*). Le dantian est aussi connu dans l'hindouisme comme un chakra important. Dans les arts martiaux, la zone du dantian est plus généralement conçue comme le centre de gravité du corps, et est également connue sous le nom de hara dans les arts martiaux japonais.

Les deux autres dantian, également situés sur la ligne centrale antérieure, se trouvent respectivement, entre les deux yeux pour le dantian supérieur 上丹田 *shàng dāntián*, et au niveau du sternum pour le dantian central (ou médian) 中丹田 *zhōng dāntián*. Dans la théorie traditionnelle chinoise des correspondances, les trois dantian sont parfois associés aux Trois Trésors 三宝 *sān bǎo* (la triade *Esprit, Energie et Essence Matérielle* 神气精 *shén qì jīng*).

ENERGIE DANS LE DANTIAN, LE DANGEREUX ATTRAIT DES MOTS ET DE LA THEORIE

Une fois le principe posé de descente de l'énergie dans le dantian lors de la pratique du Tai-Chi, la seule question réellement d'importance, qui est de savoir comment y arriver, reste toutefois entière, et la plupart du temps malheureusement sans réponse pratique. Il est en effet courant d'entendre des enseignants de Tai-Chi enjoindre à leurs élèves de « faire descendre le Qi, l'énergie, dans le Dantian » comme s'il suffisait de le décréter, ou juste qu'ils le veulent, pour que cela se produise.

Intellectualisation et idéalisation de l'énergie et du dantian

La propension, très présente en France, à l'intellectualisation déconnectée de toute réalité, combinée à l'utilisation dans cette maxime de mots très connotés aux atours « mystérieux » (dantian « champ de cinabre » 丹田, qi 气 énergie) et à l'attrait de l'exotisme, conduisent en outre souvent les adeptes du Tai-Chi ou du Qi-Gong à en rester aux mots et à se cantonner à une forme de foi ésotérique. D'où la proportion souvent importante de croyants non pratiquants...

On pourrait même en tirer une règle quasi générale selon laquelle « l'aptitude réelle d'un pratiquant de Tai-Chi est inversement proportionnelle au galimatias théorique et énergétique qu'il profère ». La problématique d'un bon enseignant n'est pas de combler un vide par des discours et de beaux mots, mais à l'inverse, ayant déjà trop à dire en termes pratiques, de se restreindre à ne pas en dire trop, trop tôt, et de respecter les priorités pédagogiques.



Bien entendu, libre ensuite à chacun de choisir selon ses aspirations et de désirer avant tout mouvoir mentalement son énergie vitale dans les méridiens pour libérer ses émotions et pensées négatives en retrouvant son enfant intérieur, et d'en renforcer l'effet en le faisant le dos tourné au Nord et selon les rythmes des saisons. C'est vrai que c'est plus sexy. Voir l'article [Tout ce que le Tai-Chi n'est pas](#).

C'est d'ailleurs l'une des raisons qui me pousse, lors des cours ou [formations de Tai-Chi](#), à ne quasiment jamais utiliser de termes de jargon sinisant, ou liés à la médecine traditionnelle chinoise ou à l'énergétique. S'ils flattent à bon compte à la fois l'enseignant et les élèves, ils obscurcissent plus qu'ils n'éclairent en termes d'enseignement. Il est à ce propos intéressant de constater que l'enseignement de la branche du Tai Chi originel, s'il est extrêmement précis et rigoureux sur le respect des règles de pratique, est à cet égard exceptionnel, et n'en fait non plus aucun usage.

« Ce que l'on conçoit bien, s'énonce clairement, et les mots pour le dire arrivent aisément » N. Boileau

Energie dans le dantian, objectifs et moyens

Comme souvent avec les dictons de Chenjiagou, du moins pour les plus connus, il importe en premier lieu de comprendre que la maxime n'est pas une injonction, qu'elle ne donne pas de méthode, ni n'explique de quelle façon pratiquer, mais qu'elle énonce un résultat.

J'avais déjà indiqué dans l'article [Dicton Tai-chi de Chenjiagou \(2\)](#), qu'une erreur courante est de prendre l'énoncé de l'objectif du dicton pour le moyen de l'atteindre. Se contenter de simplement demander à un pratiquant de « faire descendre le Qi dans le Dantian » n'amène à rien. La clé n'est pas là et c'est prendre le problème à rebours.

Imaginerait-on un enseignant de mathématiques qui, plutôt que d'expliquer comment résoudre une équation, se contenterait de dire à ses élèves que « les deux membres de l'équation doivent être égaux », ou encore que « l'équation doit être juste » ?

On n'insistera non plus jamais assez pour dire que l'énumération de quelques dictons de Tai-Chi comme on peut le voir sur internet - fussent-ils écrits en chinois, par des personnes qui pour certaines le parlent à peine - ne sont absolument d'aucune utilité s'ils ne sont pas compris et ne s'accompagnent pas d'explications pratiques. A défaut, ils peuvent même induire en erreur, voir aboutir à des contresens. Il en va des maximes du Tai-Chi comme de la confiture, moins on les comprend et plus on les étale.

Essayons donc d'y voir plus clair sur la signification de « Descendre l'énergie dans le Dantian » et ce que cela implique concrètement pour y parvenir.

ENERGIE DANS LE DANTIAN ET FORCE SUSPENDUE

Bien que ce dicton soit souvent énoncé seul, pour en saisir pleinement le sens, il est essentiel dans un premier temps de rappeler qu'il est, à l'origine, extrait d'une formule en deux termes, dont le premier énonce 虚领顶劲 *xū lǐng dǐng jìn*, qui signifie littéralement « Une force vide dirige au sommet ». La traduction de la maxime complète,

虚领顶劲 *xū lǐng dǐng jìn*

气沉丹田 *qì chén dāntián*

plus proche de sa signification première, est donc

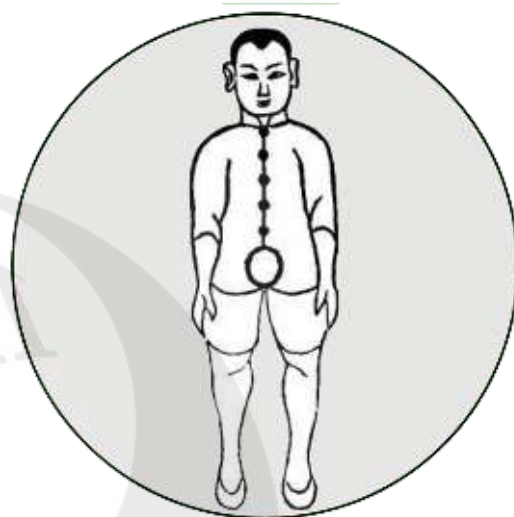
« Une force vide dirige au sommet. L'énergie descend dans le Dantian ».

Ce qu'il faut en effet comprendre est que « Si la force vide au sommet est bien présente, alors l'énergie descend dans le dantian ».

Mais encore faut-il préciser qu'avoir cette « force au sommet » est une condition nécessaire, mais non suffisante, pour que l'énergie descende naturellement dans le ventre. Elle n'est qu'un critère parmi d'autres (tous étant impératifs), ou plus exactement, elle est le dernier de ces paramètres.

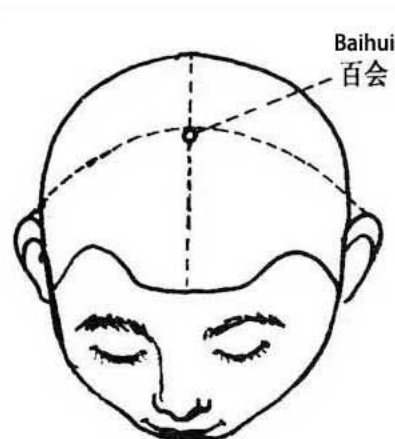
Force suspendue et énergie dans le dantian, tout est dans la Posture Préparatoire

Le plus important est ce qui se cache derrière le dicton, et ce que celui-ci passe sous silence en se contentant d'énoncer simplement le résultat. Le point-clé pour parvenir à ce que la force descende dans le ventre est à la fois plus simple, dans son principe, et plus compliqué, dans la pratique, qu'il n'y paraît : **il s'agit de la justesse de la posture**. Et les critères de justesse de la posture sont ceux de la Posture Préparatoire 预备势 *yùbèi shì* (parfois appelée 无极 *wújí*). Si l'ensemble des préceptes de la Posture Préparatoire sont bien respectés, alors la **force descendra d'elle-même naturellement dans le ventre**.



Pour comprendre la place fondamentale qu'occupe la Posture Préparatoire (ainsi que le premier mouvement du Tai Chi style Chen "Le Gardien des Cieux pile le Mortier"), voir l'article sur [l'Essence de la pratique du Tai-Chi](#).

Si la première partie du dicton met plus spécialement l'accent sur la « force au sommet », c'est que celle-ci est la cerise sur le gâteau de la bonne posture. Lors du travail de l'ensemble des éléments et préceptes de la Posture Préparatoire, l'on va ainsi passer en revue toutes les parties du corps et donner les indications pratiques précises en allant du bas vers le haut, en commençant par les pieds et en terminant précisément par le point au sommet du crâne. La dernière indication donnée pour la pratique correcte de la Posture Préparatoire porte ainsi sur la façon d'exercer cette « force vide » 虚领顶劲 *xū lǐng dǐng jìn*.



Si cette formule est également très connue, elle est aussi fréquemment mal comprise. Cette « force vide » n'est en effet pas une force se traduisant par une volonté d'étirer la colonne à partir du sommet, ni de « tirer » la tête vers le haut à partir du point Baihui des « Cent Réunions » 百会 *bǎi huì* comme l'on peut parfois l'entendre. Procéder ainsi va même aller à rebours de l'effet recherché : cela va rigidifier la colonne, bloquer le relâchement des hanches et empêcher que la force descende dans le ventre. Il faut donc à tout prix éviter d'exercer une force dirigée vers le haut. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle cette force est appelée « vide » 虚 *xū*. A l'autre extrémité de l'axe, il ne faut d'ailleurs pas non plus tirer vers le bas à partir du point Huiyin « Réunion des yin » 会阴 *huì yīn* (situé au niveau du périnée).

Les principes bio-mécaniques et de l'intention



En pratique, ce qu'il faut comprendre par « force vide » est qu'il est nécessaire de porter son attention sur un point d'accroche situé au sommet du crâne, qui va permettre de « retenir » la structure corporelle pour éviter qu'elle ne s'affaisse. C'est une intention qui retient, et non une force qui tire. Il ne faut pas non plus comprendre le mot « force » 劲 *jìn* de l'expression dans le sens d'une force physique mais dans celui d'une intention légère.

Elle doit être juste suffisante pour éviter l'affaissement de la structure et d'être « avachi ». Légère et subtile, mobilisée par l'intention, cette force tient plus de la simple présence. Les élèves le savent bien, avant qu'elle ne devienne une seconde nature, on peut facilement l'oublier ou la négliger lors de la pratique de

ENERGIE DANS LE DANTIAN – DICTON CHENJIAGOU (3)

l'enchaînement du Tai-Chi. Il suffit de le leur rappeler pour qu'elle revienne en un instant et que la posture soit rectifiée.

L'image que j'utilise lors des formations de Tai-Chi est celle du principe du cintre dans lequel le cintre est la structure corporelle, le crochet est le point au sommet de la tête, et le vêtement est « l'énergie ». Comme pour un cintre, il s'agit en effet - une fois bien entendu le reste des critères de la Posture Préparatoire remplis - d'avoir un point d'accroche fixe qui va permettre de suspendre le corps, et par contrecoup, le relâchement des organes internes par le simple effet de la gravité.

C'est ce dernier phénomène qui est appelé la descente de l'énergie dans le dantian. Ce que l'on appelle énergie est à la fois la descente physique interne, et cette sensation forte et agréable de descente dans le ventre et les lombes. Le « vide » créé par la structure de la posture va permettre d'obtenir cette descente simplement par la gravitation (on peut le voir comme une forme de prolapsus non pathologique).

Ceci va aboutir au gonflement du ventre dû à la pression exercée entre, d'une part, la force de réaction de la structure du bas du corps, et d'autre part, de la descente interne sous l'effet de la gravité. L'effet de gonflement résultant, centrifuge, se fait dans toutes les directions et emplit, non seulement le ventre, mais également le dos dans la région lombaire.



On peut d'ailleurs relever au passage que la pratique rejoint bien là la théorie (mentionnée en début d'article), liant à l'origine intimement la zone du dantian avec Ming Men « La Porte de la Vie » (命門 mǐng mén) dans le bas du dos (entre la 2^{ème} et la 3^{ème} lombaire).



L'interprétation habituelle selon laquelle on doit « faire descendre » de l'énergie dans le dantian, comprise comme un conseil de pratique, peut être trompeuse car elle évoque une action volontaire. Le terme chinois 沉 chén du dicton est plus précis. Il signifie « couler » et évoque l'idée de quelque chose de lourd et de pesant qui suit sa pente naturelle. Il décrit assez fidèlement ce qu'il se passe dans la pratique : la sensation est effectivement celle d'un flot, à la limite du matériel et de l'immatériel, qui remplit soudainement et spontanément le ventre et les lombes dès lors que la posture est correcte.

Pour que l'effet puisse avoir lieu, il est en effet impératif que toutes les indications de pratique de la Posture Préparatoire soient respectées. Il suffit que l'une d'entre elles manque pour que la force ne puisse plus descendre dans le dantian. Un petit exercice que je fais réaliser aux élèves lors du travail de la Posture Préparatoire est, une fois la position maîtrisée, de modifier alternativement l'un ou l'autre des éléments de la structure corporelle afin de ressentir ce qu'il se produit alors. L'effet est saisissant. Par exemple, au lieu de garder les mains en position neutre, le simple fait de les tourner en supination entraîne immédiatement une remontée de la force, qui vient se « coincer » sous le sternum. Avec le développement du sens proprioceptif, on s'aperçoit qu'un simple changement de direction des yeux, et même juste du regard, la fait également se modifier.

Avoir la structure retenue par le haut est en outre ce qui va permettre d'obtenir le relâchement des hanches. A défaut, la structure va s'affaisser et peser sur celles-ci en exerçant une contrainte qui va faire obstacle au relâchement. C'est la combinaison du maintien de la structure et du relâchement interne (auquel elle aboutit), qui permet d'avoir à la fois la souplesse et la force.

Notons en passant que la pratique courante de rétroversion du bassin, notamment dans le Tai-Chi style Yang mais parfois également chez certains pratiquants du style Chen, est formellement contre-indiquée pour faire descendre la force correctement. Nous y reviendrons à l'occasion.

TRADUCTION DE « DESCENDRE L'ENERGIE DANS LE DANTIAN »

Une traduction libre et non littérale mais plus parlante de l'expression complète, pourrait être : « Si votre posture est correcte, et la structure retenue au sommet, vous sentirez alors votre force intérieure descendre spontanément dans le bas-ventre » ; ou encore « Avec une posture correcte retenue au sommet par l'intention, votre force coule naturellement dans le bas-ventre ».

Si l'on tient pour acquis que le reste de la posture est correct et que l'on veut faire plus court, on peut dans ce cas simplifier par : « Avec une structure retenue au sommet, la force s'écoule dans le ventre » ou « Suspendu au sommet, la force s'écoule dans le ventre ». La traduction est, certes, moins poétique et mystérieuse que la traduction classique, mais elle est plus évocatrice et proche de la réalité.

Pour conclure sur ce point, il est utile de rappeler que les dictons du Tai-Chi de Chenjiagou ne sont généralement pas des secrets de pratique, qu'ils décrivent souvent un aboutissement ou un objectif,

et surtout qu'ils sont, avant toutes choses, des compléments à la transmission orale vivante. Séparés de celle-ci, ils sont sans objet.

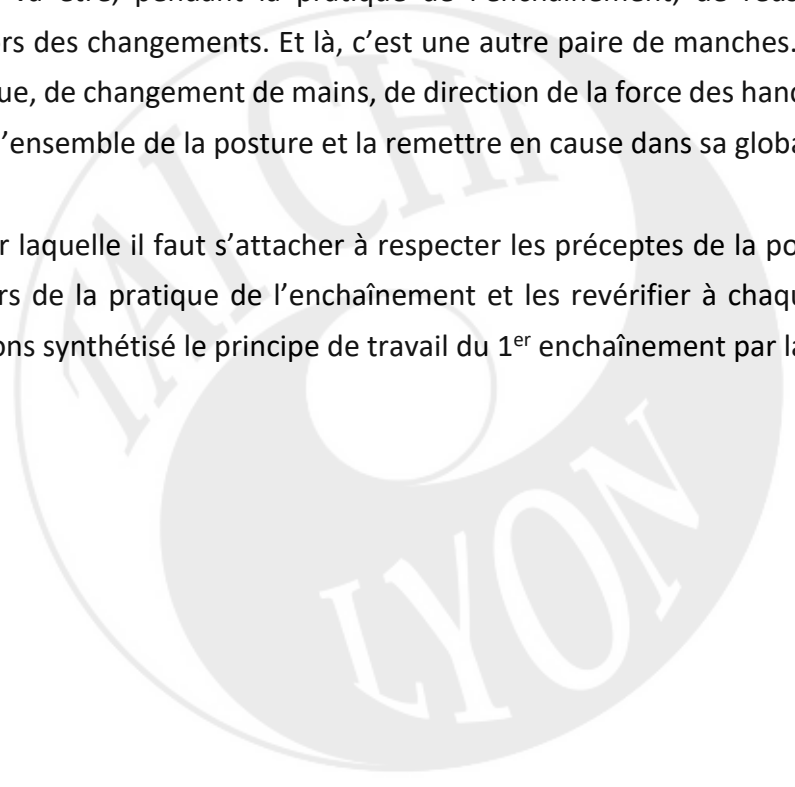
Ils doivent être vus comme des moyens mnémotechniques, des pense-bêtes venant en complément de la transmission pratique, après laquelle ils viennent et dont ils sont inséparables. A vouloir faire l'inverse, et partir de la maxime sans enseignement pratique préalable, le risque d'interprétation erronée est tel qu'il conduit presque inmanquablement à une pratique fautive.

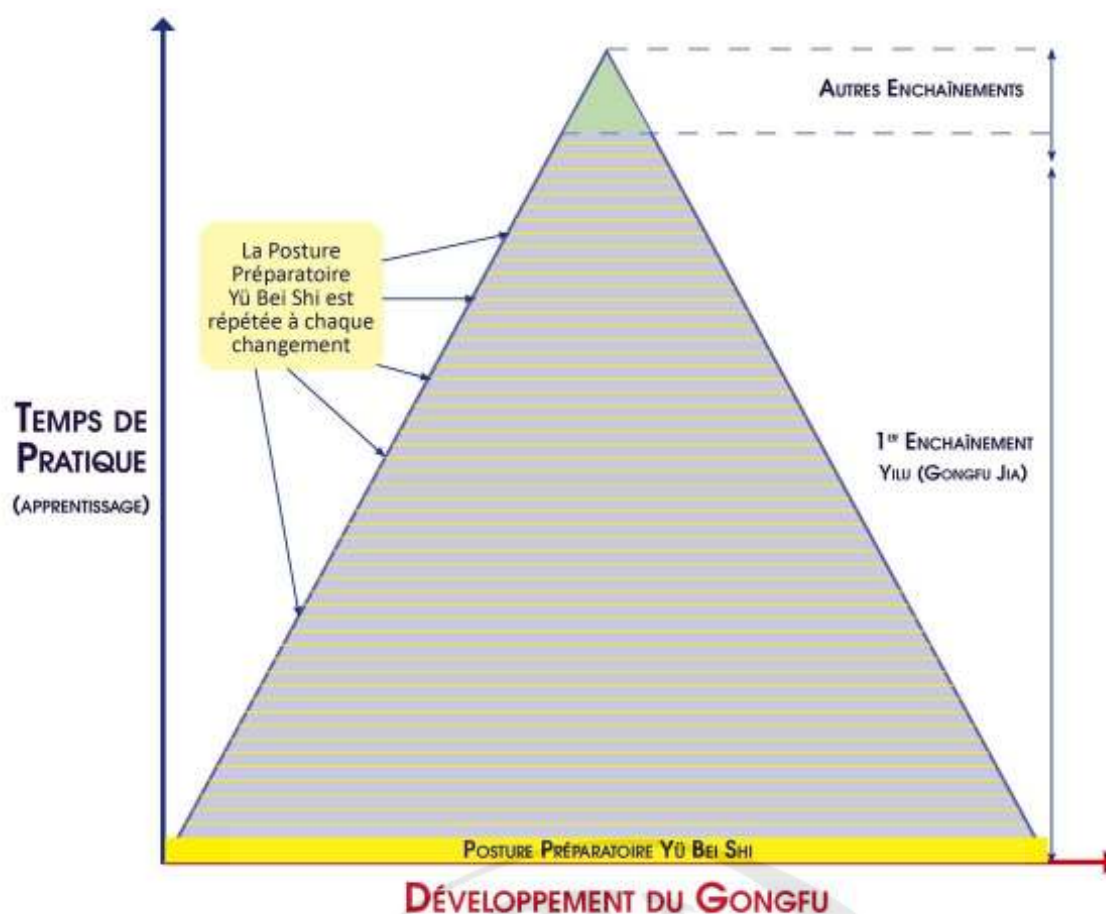
Laisser couler l'énergie dans le dantian pendant l'enchaînement

Pour peu que l'on suive méticuleusement les indications et conseils de son enseignant de Tai-Chi pour la Posture Préparatoire, et bien entendu avec un minimum de pratique personnelle régulière, trouver la bonne posture et faire descendre le qi dans le dantian est relativement aisé. Mais c'est une posture statique. Comme indiqué dans l'article dédié [Essence de la pratique et Gongfu Jia du Tai Chi Chen](#) : la Posture Préparatoire est le travail de la structure immobile précédant le travail de la structure en mouvement.

Toute la difficulté va être, pendant la pratique de l'enchaînement, de réussir à la maintenir dynamiquement lors des changements. Et là, c'est une autre paire de manches. La moindre petite erreur biomécanique, de changement de mains, de direction de la force des hanches, .. va avoir des conséquences sur l'ensemble de la posture et la remettre en cause dans sa globalité.

C'est la raison pour laquelle il faut s'attacher à respecter les préceptes de la posture préparatoire en permanence lors de la pratique de l'enchaînement et les vérifier à chaque changement de hanches. Nous avons synthétisé le principe de travail du 1^{er} enchaînement par la figure suivante :



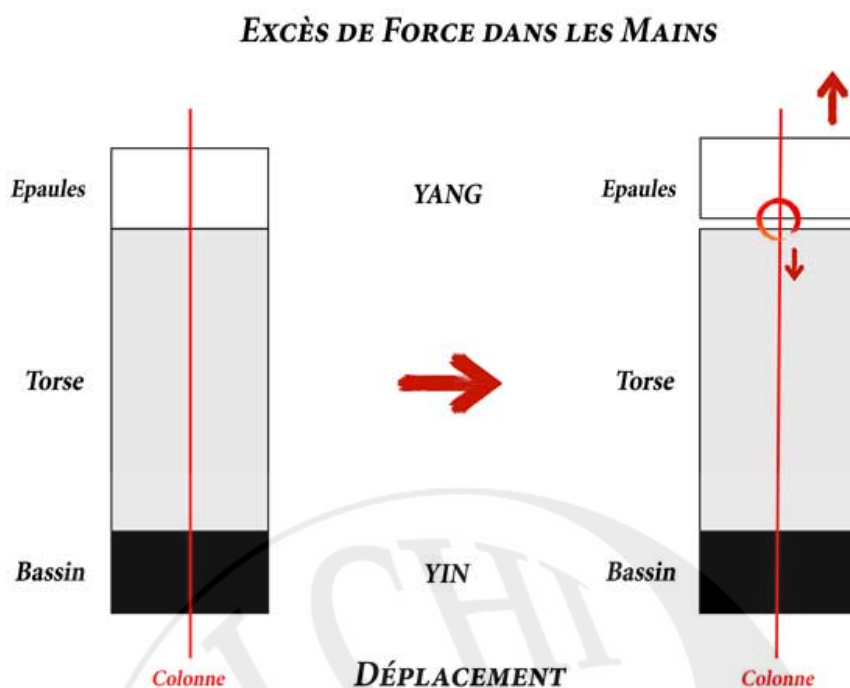


Le besoin de maintenir la structure de la Posture Préparatoire tout au long de l'enchaînement explique pourquoi, comme le veut la prescription traditionnelle, il faut s'attacher, non seulement à ce que les épaules et les hanches restent toujours parallèles les unes aux autres ainsi qu'au sol, mais également à maintenir une hauteur de pratique constante. On distingue trois hauteurs de pratique (basse, moyenne et haute) que l'on va choisir, soit comme règle personnelle générale, soit parfois simplement ponctuellement en début d'enchaînement.

Energie dans le dantian et maintien de la hauteur de pratique

Les changements de hauteurs, les montées et descentes excessives, vont en effet créer des discontinuités et casser la structure de la posture, et fréquemment aboutir à une alternance de blocages lors de la montée, et d'affaissement à la descente. La nocivité de l'effet sera d'autant plus importante que la montée va être initiée à partir du haut du corps. Idéalement, une fois la hauteur de pratique définie, il faut n'en plus changer du tout et que les déplacements et changements de poids soient des glissements comme dans un rail pendant tout l'enchaînement.

A défaut, les montées et descentes du corps vont produire un effet similaire à celui d'une mauvaise position des mains ou d'une force excessive dans celle-ci lors de la phase ascendante des cercles. Nous avons vu dans l'article [Dicton de Chenjiagou \(2\)](#) que cela entraîne un désalignement et une rigidité de la colonne qui empêche le relâchement des épaules et des hanches (d'où la nécessité pour les mains de « utiliser l'intention, pas la force » 用意不用力 *yòng yì bù yòng lì*), que nous avons synthétisé ainsi :



Selon le mouvement, il faudra en outre être particulièrement vigilant à l'un ou l'autre des préceptes de la pratique. Ainsi, lors des mouvements où les deux mains effectuent simultanément un cercle descendant, pendant lesquels le risque d'affaissement de la structure est encore plus important, une attention redoublée sera portée au point de suspension au sommet du crâne dont nous venons de parler.

Parallèlement, il faudra aussi, dans cette configuration, veiller à ne pas perdre l'intention dans les mains (i.e. laisser tomber les mains), c.à.d. de prendre garde au phénomène appelé des « mains perdues » 手丢 *shou diu*.

Pour en savoir plus, voir les articles sur [l'Essence de la pratique du Tai-Chi](#), l'importance du [1er enchaînement Gongfu jia](#) et des [13 Mouvements Essentiels du Tai-Chi Chen](#).

ENERGIE DANS LE VENTRE ET VIDER LA POITRINE

Parmi les dictons les plus célèbres du Tai-Chi, il en est un autre qui énonce

涵胸拔背 hán xiōng bá bèi,

généralement conçu comme une instruction de pratique et traduit par la demande de « rentrer la poitrine et étirer le dos ».

Bien qu'il ait parfois été adopté par certains pratiquants du Tai-Chi style Chen moderne (notamment ses variantes sportives enseignées dans les universités des sports), contrairement aux dictons que nous avons abordés précédemment, celui-ci n'est pas commun à tous les styles et provient à l'origine du style Yang.



Rapportant l'enseignement de son maître Yang Chengfu, l'expression a été introduite dans les années 1920 à Shanghai par Chen Weiming. Suite à la publication et au succès de son livre, l'expression commencera à être reprise et à se diffuser de manière plus large, jusqu'à devenir une « maxime classique » connue de tous les pratiquants de Tai-Chi style Yang. Voir les articles sur le [Tai Chi Yang](#) et sur [Yang Luchan](#).

L'expression, tout comme celle de la « Force vide au sommet », fait d'ailleurs partie des dix grands préceptes de pratique du Tai Chi Yang. On la retrouve également dès les premiers écrits de la branche du style Wu (Wu Jianquan).

Le dicton original du Tai Chi Chen de Chenjiagou dont elle est dérivée, bien moins connu, est :

含胸塌腰 hán xiōng tā yāo

qui signifie littéralement « contenir la poitrine, affaissement des reins ».

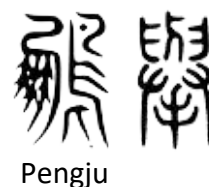
Ce qu'il faut entendre par « contenir la poitrine » est que la position de la poitrine répond au critère « de fermeture à l'avant et d'ouverture à l'arrière » qui est travaillé à tous les niveaux du corps lors de la Posture Préparatoire. Il s'agit ici en premier lieu d'éviter d'ouvrir la poitrine et de s'assurer que la force ne se disperse pas, comme cela peut par exemple être le cas lorsque les épaules partent en arrière.

L'expression est par ailleurs directement liée au dicton que nous avons examiné précédemment. En effet, « contenir la poitrine, descendre les reins » est simplement une autre façon d'exprimer « Suspendu au sommet, la force s'écoule dans le ventre ». Une traduction moins littérale mais plus proche de son sens concret serait : « La poitrine se vide et la région lombaire se remplit ».

Les deux dictons sont la description d'un seul et même phénomène, et décrivent l'effet ressenti que nous avons commenté supra lorsque la posture est correctement exécutée. Le premier décrit ce qu'il se passe sur la face antérieure du corps, « la force s'écoule dans le ventre » ; le second, sur la face postérieure, « la région lombaire se remplit ».

Il importe là encore de se garder de comprendre le dicton exclusivement comme une instruction de pratique. Et ce d'autant que, pour le dicton du style Yang, l'utilisation du terme 拔 *bá*, qui a le sens de « tirer vers le haut » et « d'arracher », est problématique. Il ne devrait ici nullement s'agir « d'étirer le dos » volontairement vers le haut, puisque, comme nous l'avons vu, il faut précisément éviter toute force montante, et être simplement suspendu.

Notons pour finir que, si la descente de la force dans la région lombaire se produit spontanément si la posture est correcte, il est possible d'en renforcer encore l'effet par l'intention de descente du bas du sternum.



POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE TAI-CHI CHEN

Voir notamment les articles :

- [Tai Chi originel](#), la Petite Forme du Style Chen
- [Histoire du Taiji-Quan](#) et de ses différents styles
- Pour démystifier le Taichi : [Tout ce que le Tai Chi n'est pas](#)
- Pour comprendre le Taichi : [Tout savoir sur le Tai Chi](#) (ou presque...)
- Et le reste de nos articles ici : [Taijiquan style Chen Lyon](#)

SOMMAIRE ENERGIE DANS LE DANTIAN

ENERGIE ET DANTIAN INFERIEUR	2
ENERGIE DANS LE DANTIAN, LE DANGEREUX ATTRAIT DES MOTS ET DE LA THEORIE	3
INTELLECTUALISATION ET IDEALISATION DE L'ENERGIE ET DU DANTIAN	4
ENERGIE DANS LE DANTIAN, OBJECTIFS ET MOYENS	5
ENERGIE DANS LE DANTIAN ET FORCE SUSPENDUE	5
FORCE SUSPENDUE ET ENERGIE DANS LE DANTIAN, TOUT EST DANS LA POSTURE PREPARATOIRE	6
LES PRINCIPES BIO-MECANIKES ET DE L'INTENTION	7
TRADUCTION DE « DESCENDRE L'ENERGIE DANS LE DANTIAN »	9
LAISSER COULER L'ENERGIE DANS LE DANTIAN PENDANT L'ENCHAINEMENT	10
ENERGIE DANS LE DANTIAN ET MAINTIEN DE LA HAUTEUR DE PRATIQUE	11
ENERGIE DANS LE VENTRE ET VIDER LA POITRINE	13
POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE TAI-CHI CHEN	14
SOMMAIRE ENERGIE DANS LE DANTIAN	15