

SONG, la détente dans un geste juste

Parmi les principes fondamentaux du TAIJI QUAN on retrouve inévitablement le relâché et la souplesse, et ce quel que soit l'école, le style pratiqué ou le professeur! Tout au long de la pratique, les maîtres de TAIJI QUAN invitent inlassablement leurs élèves à détendre les épaules, la taille, le dos, les jambes, les bras, les mains, encore et encore... Le terme chinois correspondant est **SONG** (1^{er} ton):

The image shows the Chinese character for '松' (Sōng), which means 'relaxed' or 'loose'. It is written in a bold, red, calligraphic style. The character consists of the radical '木' (wood) on the left and '公' (public) on the right.

Il signifie « peu serré », « détendu », « souple », « relâché ». Dans la partie supérieure de cet idéogramme, on retrouve le sinogramme **BIAO** (1^{er} ton):

The image shows the Chinese character for '彪' (Biāo), which means 'long-haired' or 'hairy'. It is written in a bold, red, calligraphic style. The character consists of the radical '彡' (three strokes) on the left and '彪' (tiger) on the right.

BIAO signifie « chevelu », « hirsute », « broussailleux », et représente une longue chevelure. Ainsi, le corps doit être aussi souple que de longs cheveux. La détente ne peut être obtenue que si les muscles et les tendons sont suffisamment relâchés. Les vaisseaux doivent être dénoués et libérés toute entrave. L'énergie et le sang circulent alors librement dans un corps sain.

Dans la partie inférieure de l'idéogramme SONG « détendu », on retrouve le sinogramme **SONG** (1^{er} ton) qui a un rôle phonétique évident:

松

On reconnaît à gauche le pictogramme MU (4^{ème} ton) « arbre », et sur la droite le sinogramme GONG (1^{er} ton) qui signifie « juste », « droit » (L' « arbre droit » dont il est question ici est le pin). Ce « tronc » et cette « justesse » nous invite à une réflexion utile pour la pratique du TAIJI QUAN: La détente ne doit pas être seulement avachissement ou mollesse. Le pratiquant doit veiller à être détendu dans des positions justes, correctement empilées, afin de conserver toute sa tonicité et sa réactivité.

Ainsi, être « SONG », c'est relâcher ses tensions musculaires tout en veillant à la justesse du geste. Et en TAIJI QUAN, ce qui est vrai pour le corps l'est aussi pour l'esprit!

