

**La boxe du Tai Chi : tradition et modernité**  
**La science confirme l'efficacité de l'Art du combat.**

par Bernard Bayon de Noyer  
Professeur du Tai Chi

**Thème : Les innovations dans les sports de combats et les arts martiaux**

**Bernard Bayon de Noyer**  
Professeur du Tai Chi  
bdenoyer@wanadoo.fr

**Résumé** : Les qualités martiales de certains experts du Tai Chi ne sont pas le fruit de magie ou de secrets jalousement gardés. Elles proviennent d'une compréhension profonde de cet art du combat, issue d'une longue expérience et de l'observation attentive des composantes de la motricité, sous toutes ses formes. Les connaissances et la compréhension que nous ont transmises nos aînés, à travers des idéogrammes précis, des textes soigneusement composés et la transmission orale de leur méthode se vérifient par l'approche scientifique moderne.

**Mots clés** : Tai Chi Chuan, taijiquan, arts de combats, perception et action...

---

**Préambule**

Le Tai Chi Chuan est un art de combat très efficace, bien que ses capacités pugilistiques ne représentent que l'une des facettes de cet Art de développement personnel qui possède, en substance et en esprit, des aspects plus profonds.

L'immense popularité du Tai Chi Chuan apporte à des millions de pratiquants un indéniable bien-être lié à des effets bénéfiques sur leur santé. La plus grande majorité s'entraîne au Tai Chi Chuan par l'apprentissage de séquences de mouvements lents, arrondis et détendus. Pour en faciliter l'apprentissage des formes simplifiées ont été assemblées. Des séquences standardisées servent désormais de modèles de référence à imiter. Cette approche découle d'une interprétation radicalement différente de la tradition de cet art de la boxe.

Retourner aux sources, à travers les adages et écrits de la tradition confidentielle des siècles passés, révèle la signification profonde cet Art du combat. En reliant une longue expérience pratique aux connaissances scientifiques désormais à notre disposition, la relecture des idéogrammes consciencieusement choisis par nos prédécesseurs, l'étude des textes minutieusement composés par les lettrés, nous permettent de comprendre le sens profond de l'Art du combat. L'anatomie fonctionnelle, la biomécanique, les analyses de la cinématique et de la cinétique, les neurosciences, la psychologie cognitive, permettent de reformuler les concepts et conseils précis et pleinement justes, rapportés par la tradition et dont les contenus restent difficiles à cerner.

**Historique**

Les connaissances anciennes de cet art de combat sont transmises par une chaîne ininterrompue d'individus confiant à chaque génération ce qu'ils ont compris de l'étude de l'Art auprès de leurs aînés, et par ce qu'ils ont appris par des écrits ou des allégories d'inspiration mythique attribuées à des sages, imprégnés de la littérature et de la philosophie classique chinoise. Anciennement la substance de l'art de combat se transmettait de façon orale par des maximes, adages, comptines et compositions d'idéogrammes dont les récitations rythmées facilitaient la

mémorisation. Les idéogrammes anciens offrent plusieurs niveaux de compréhension de la part du lecteur. Les traductions qui en sont faites ne rapportent que partiellement leur sens profond. Certains caractères, d'après leur étymologie, peuvent s'avérer des modèles analogiques très instructifs.

Le nom de cet art, 太極拳<sup>1</sup>Tai Chi Chuan, (taijiquan), est relativement récent, (milieu du XIX<sup>ème</sup> siècle), formulé sous le pinceau de Wu Yu Hsiang<sup>2</sup>, lettré de haute distinction qui étudiait auprès de Yang Lu Chan<sup>3</sup>. Ce néologisme "Tai Chi Chuan" pour nommer cette boxe, a été repris par son neveu Li Yi Yu<sup>4</sup>, pour devenir, au début du XX<sup>ème</sup> siècle, l'appellation courante de cet art ou des pratiques y ressemblant.

Les "Classiques" du Tai Chi Chuan constituent un ensemble de textes qui a véritablement pris corps vers la deuxième moitié du XIX<sup>ème</sup> siècle.

La rencontre entre Yang Lu Chan "surnommé l'invincible" pour ses habiletés martiales et Wu Yu Hsiang, issu d'une noble famille de lettrés, reste, par la formulation écrite des principes, un moment important de l'histoire de cette boxe. C'est Wu Yu Hsiang, fonctionnaire impérial de haut rang qui permit à Yang Lu Chan de s'installer à Pékin pour y enseigner de façon ouverte les formes de tai chi chuan, gardant bien entendu les aspects les plus profonds de son art pour sa famille et quelques proches étudiants dont les noms sont repris de nos jours pour désigner certains styles.

### **Tai Chi Chuan : un art de combat**

Seule une bonne méthode présentée par un guide expérimenté permet d'étudier les aspects les plus internes de l'art. La forme de tai chi (en solo) développe la précision, l'acuité des perceptions et l'agilité. Elle sert de fondement aux exercices à deux (tui shou<sup>5</sup>) qui développent la sensibilité, l'écoute et le positionnement, prémices aux qualités martiales. Des exercices spécifiques isolent les principes fondamentaux de l'art pour en révéler l'essence.

Ces trois aspects complémentaires forment un ensemble didactique indissociable, destiné à la compréhension profonde de l'Art et l'application de l'une de ses composantes qu'est l'efficacité martiale.

L'efficacité de l'art repose sur la prépondérance du mental pour conduire les habiletés corporelles. L'idée centrale signifiée par l'adage "Yòng yì bú yòng lì", (用不意用力), prescrit d'utiliser l'intention et non la force musculaire.

Notre motricité, génétiquement programmée, nous permet de réaliser naturellement toutes sortes de gestes, déplacements et habiletés, en utilisant des mécanismes neuronaux dont nous ne sommes pas conscients.

Lors de l'entraînement au Tai Chi, la pensée focalise sur les sensations que le cerveau traite pour créer les perceptions qui accompagnent les trajectoires empruntées par les parties du corps.

Deux approches mentales participent à l'apprentissage, mais ne doivent pas être confondues.

---

<sup>1</sup>太極拳 : Il n'y a pas de traduction appropriée pour transcrire le sens de ces caractères.

<sup>2</sup> Wu Yu Hsiang 武禹襄 (1812-1880)

<sup>3</sup> Yang Lu Chan 杨露禅 (1799-1872)

<sup>4</sup> Li Yi Yu 李亦畬 (1832-1892)

<sup>5</sup> Tui Shou 推手 Pousser les mains

- Le mental, conscient pendant l'exécution des actes moteurs, enregistre ses composantes (post central gyrus). Les variables étant très nombreuses, il convient, à l'entraînement, d'isoler volontairement certaines perceptions pour mieux les explorer. Graduellement, associés à l'une des composantes d'un mouvement, les mécanorécepteurs deviennent plus performants, se dotent d'une meilleure acuité (pixellisation). La perception des différentes phases de l'activité musculaire, notamment celles des muscles des jambes, permet de différencier clairement, dans chaque jambe, les contractions concentriques versus les contractions excentriques avec leurs phases d'allongement musculaire et d'étirement, et de minimiser la co-contraction. Les fuseaux neuro-musculaires peuvent modifier le moment et l'intensité de leur réponse à l'étirement. Les organes tendineux de Golgi mesurent les forces avec davantage d'acuité. Les forces développées par retour d'étirement des chaînes musculaires (Jing 勁) plus puissantes et économiques que les forces issues du raccourcissement des muscles (Li 力) se propagent le long des chaînes musculaires suivant des ondes ordonnées et clairement perceptibles.  
En entraînement à deux (tui shou 推手), la sensibilité et l'écoute des forces de l'adversaire permet par un toucher haptique collant, de se connecter et de se joindre à lui pour le suivre dans ses déplacements. Il s'agit de ne jamais lui offrir de force d'opposition, mais de le suivre sans perdre la connexion avec lui et sans lui résister, pour qu'il perde son équilibre.  
En "tui shou" (pousser les mains) les mécanorécepteurs du toucher avec leurs différentes composantes dermiques (terminaisons libres, corpuscules de Meisner, disque de Merkel, corpuscules de Ruffini et de Pacini) permettent de jauger immédiatement les pressions et moindres mouvements de l'adversaire puis, avec l'expérience, de percevoir ses intentions et même de le guider.  
Les éléments d'écoute, de placement et de timing, alliés aux qualités développées dans la forme en solo offrent d'innombrables possibilités.
- La merveilleuse plasticité du système nerveux permet de renforcer les connexions neuronales construites par l'entraînement (post synaptic potentiation). Ce qui a été profondément enregistré lors de la perception consciente des composantes du mouvement, la conscience de la progression des forces ordonnées à l'intérieur du corps, la perception tactilo-kinesthésique, (post central gyrus) permettent au cerveau de devancer ce qu'exécute le corps, c'est-à-dire d'agir avant que les actions motrices ne soient définies dans le cortex moteur (pre-central gyrus). Ainsi par cet entraînement qui ne peut s'utiliser que suite au modèle précédent, le mental est dirigé vers l'avant, avant que le corps n'ait avancé, il est dirigé vers le haut pendant que le corps s'abaisse et ainsi de suite. Le mental qui a la capacité à se déplacer rapidement percevra à l'avance la trajectoire de l'adversaire avant qu'il ne l'initie et guidera l'adversaire dans une trajectoire qui ne lui sera pas favorable tout en préservant l'intégrité de sa propre posture.

### **Cinq pas et huit portes engendrent les treize dynamiques**

La multiplicité des postures de l'enchaînement du Tai Chi Chuan et la pluralité des manières de s'entraîner au "tui shou" (pousser les mains) forment un système complexe. Cet enseignement constitue une méthode didactique permettant de comprendre que tous les mouvements s'inscrivent dans la déclinaison de treize changements dynamiques, (5 pas, 8 portes) capables de créer un espace de liberté où la douceur qui n'est pas faiblesse, permet de l'emporter sur des adversaires martialement performants et puissants.

**Les cinq pas** 五步 ou cinq façons de se déplacer.

Les cinq pas se rapportent à la façon dont s'organisent les membres inférieurs (qui supportent la masse corporelle) en relation avec les appuis au sol. Le corps est soumis à une constante de gravité qui affecte l'élévation et la descente du corps. Les forces externes proviennent du poids des

composantes corporelles soumises à la gravité, et lors d'une confrontation, les forces exercées par l'adversaire. Les forces internes sont produites par les muscles antigravitaires du corps et ceux qui maintiennent l'équilibre lors de contraintes extérieures. Les composantes corporelles peuvent être agonistes de la gravité ou au contraire s'y opposer, agonistes de l'adversaire ou s'y opposer. C'est à partir de la perception et de la compréhension du mode d'activation et de l'ordonnement des chaînes musculaires et articulaires que découlent ces pas de déplacement. Ces changements dynamiques ne reposent pas sur l'amplitude des pas. L'amplitude varie suivant les circonstances, au service d'un placement avantageux en relation à l'adversaire.

### 1. Zhōng Dìng 中定 **Préserver le centre** : (中 le centre - 定 ordre dans la maison)<sup>6</sup>

Sécuriser l'axe central, pivot des déplacements dynamiques, reste l'attitude la plus importante et la plus utile, la mère des autres tactiques. C'est aussi la posture de garde, avant un combat, qui permet de se déplacer dans les différentes directions. Zhōng dìng est relié à l'élément terre 中土 (le centre et la terre). Les changements subtils d'appui au sol permettent de dissimuler à l'adversaire le centre de son champ récepteur sphérique.

Zhōng dìng comporte l'idée de zhàn rén<sup>7</sup> (l'homme debout) qui revêt parmi d'autres, un sens éthique de droiture.

Tous les déplacements s'inscrivent dans la verticalité, polarité entre le haut et le bas, le ciel et la terre. Dans ce qui apparaîtrait comme de l'immobilité, le corps est en permanence soumis à des oscillations dont les écarts latéraux peuvent être minimisés par la perception subtile et consciente d'une oscillation fondamentale vers le haut et vers le bas, suivant l'axe vertical.

En vue sagittale, l'alignement vertical repose sur la dynamique du changement des courbures (lordoses et cyphoses) qui diminuent lors de l'abaissement et s'accroissent lors de l'élévation du corps.

En vue frontale, l'alignement se perfectionne en s'efforçant de conserver les hanches (articulations coxo-fémorale) au même niveau l'une par rapport à l'autre, notamment lors de contraintes qui s'appliqueraient sur la partie supérieure du corps.

De façon alternée, l'activation et le relâchement de chaînes musculaires posturales permettent de préserver l'axe central autour duquel pivote le corps et dont le point d'application au sol constitue le point de levier, pivot à partir duquel sont issus les autres déplacements. Zhōng dìng sert à préserver le centre, sécuriser le centre.

Dans un référentiel spatial, Zhōng dìng n'est pas un point fixe ni un point médian entre les deux appuis. Zhōng dìng peut être représenté par la projection au sol du centre de gravité : cependant, du fait de la dynamique, celui-ci ne doit pas être confondu avec le centre de pression. Les déplacements de Zong dìng, corrélés aux rotations, en élévation ou en abaissement, donnent à celles-ci une dimension spiralée grâce au déplacement du centre de rotation entre les appuis. Les variations de pressions qui s'exercent alternativement sur les appuis, suivent le modèle d'un oscillateur entretenu, lors du soulèvement du corps par les contractions concentriques des muscles extenseurs des jambes, ou celui d'un oscillateur amorti, lors de la descente sur un appui, pendant laquelle les extenseurs s'allongent en contraction excentrique (frénatrice) et en étirement, lorsque les hanches se rapprochent du centre de pression.

---

<sup>6</sup>定 Ting formé de 正 order in the house et 止 foot in motion: Chinese characters, Dr L Wieger, S.J.  
first edition 1919

<sup>7</sup> Zhàn rén : 站人

Ainsi les enroulements et déroulements en avançant ou en se repliant, prennent naissance ou aboutissent à Zhōng dīng .

2. **Jìn Bù 进** **Déplacement en avançant**, avec l'idée d'entrer

Avancer sert à se rapprocher de l'adversaire, à "mettre un pied dans son champ". Pour réussir, il faut saisir l'opportunité quand elle se présente. Pour rentrer dans l'espace de l'adversaire, il convient de commencer par une position avantageuse, élevée et venant de l'arrière pour entrer dans l'espace de l'adversaire par le bas, menacer son enracinement, provoquer son déséquilibre ou lui faire perdre son alignement. Pour approcher de l'adversaire par un système dynamique, il faut que la projection au sol de son propre centre de gravité soit le plus rapproché de lui tout en conservant le centre de pression vers l'arrière. Allié à une expiration, une onde de force élastique issue du retour des étirements des chaînes musculaires à partir du centre de pression, du relâchement du diaphragme et des muscles inspiratoires, de l'expansion de la cavité abdominale, l'emportera dans son courant.

3. **Tuì Bù 退** **Reculer, se retirer vers l'arrière.**

Se replier sert à laisser l'adversaire avancer sans lui offrir aucune résistance. Lorsque l'adversaire s'avance et qu'il ne parvient pas à se connecter à vous et qu'il rencontre du vide, pour se rééquilibrer, l'appui de sa jambe avant deviendra soudainement substantiel par l'activation rapide du réflexe myotatique qui contractera ses extenseurs, le soulèvera en le ramenant en arrière. C'est le moment de saisir cette opportunité en le suivant, collant à lui en un déplacement agoniste du sien, il devient facile de pénétrer dans son espace avec Jìn bù, le pas en avant.

4. **Zuǒ gù 左顧** **Tourner la tête à gauche**

5. **Yòu pàn 右盼** **Regarder droite**

Ces deux notions, 4 & 5, se rapportent aux mouvements relatifs à la rotation de la tête et à la rotation des yeux et peuvent être interchangeable. La vision et la direction du regard par le mouvement des yeux sont régis par systèmes perceptifs de nature différente et des centres de contrôle différents.

La tête ne tourne pas indépendamment de la ceinture scapulaire qui elle-même suit la rotation de la ceinture pelvienne. Le déplacement des mains suit le déplacement de la ceinture scapulaire. Toutes les parties du corps sont reliées mais ne se déplacent pas à la même vitesse.

Le regard, grâce à la rotation des globes oculaires, offre un champ de vision élargi qui peut être exploré sous plusieurs modes. La saccade oculaire, les micro-saccades, la poursuite lisse, les fixations permettent aux yeux de bénéficier de rotations indépendantes des rotations de la tête. Par exemple, pour céder à une attaque de l'adversaire, la ceinture pelvienne pivote vers la gauche, suivie de la rotation conjointe de la ceinture scapulaire et de la tête. Lors de cette rotation de la tête vers la gauche, autour de l'axe central, la direction du regard permet de continuer à observer vers la droite grâce au pivotement des globes oculaires, chacun suivant son propre axe et dans un sens opposé à celui de la tête.

Chen Wei Ming nous rapporte : *"The eyes are the home of the spirit. Your eyesight sometimes follows your hands in moving, and when the hands follow the movement of the hand, the waist automatically turns. Sometimes the eyes look to the front. This set of distinction is referred to in the classics as looking left or right and central equilibrium. Looking left or right, your waist can turn allowing you to neutralize your opponent strength. Looking to the front you are in central equilibrium and can push your opponent out."*<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Chen Wei Ming T'ai Chi Ch'uan Ta Wen, Questions and answers on T'ai Chi Ch'uan - Shanghai 1929 - Translation into english by B. Lo & R. Smith, North Atlantic Books.

## Les huit portes 八門<sup>9</sup>

Les huit portes se construisent et s'expriment grâce à la compréhension des cinq pas. Elles se rapportent aux permutations de la partie supérieure du corps à partir des articulations des hanches (coxo-fémorales). Elles s'expriment par l'alternance de permutations circulaires, actives en élévation ou bien lors d'abaissement, en détente et retour d'étirement. Les rotations de la ceinture pelvienne offrent une grande mobilité à la ceinture scapulaire d'où naissent les déplacements et positions des membres supérieurs détendus (Song). Au cours des huit portes, les rotations sont concomitantes aux changements d'appui. Leur potentiel s'exprime par la dynamique développée le long des chaînes musculaires des jambes, dynamique qui se propage le long de la colonne vertébrale, par la ceinture scapulaire jusqu'aux mains.

### 1. Pēng 棚 (traduction courante : parer)

Le sens premier de Pēng<sup>10</sup>, caractère très peu courant pourrait, d'un point de vue sémantique, prendre le sens de rencontre : en ce sens, il n'a pas un caractère offensif. Pēng reste une attitude qui sert à jauger l'adversaire. C'est un potentiel de réponse qui peut devenir défensif de façon très efficace, déclenché, suivant les circonstances, par l'attitude de l'adversaire qui rebondira comme s'il pressait sur un ressort ou un ballon gonflé. Une autre image de Pēng serait celui de la vague qui se glisse sous un bateau reposant sur le sable et le fait flotter. En suivant la vague de ressac, il est facile d'éloigner l'adversaire.

On attribue à Pēng le sens de parer, cependant ça ne reste une attitude de défense qu'en proportion à une attaque rapide dirigé vers son propre centre. Le cercle vertical prend ici tout son sens, notamment par le retour d'étirement des muscles extenseurs de la jambe arrière, du relâchement du diaphragme et des muscles de la cage thoracique activés durant l'inspiration.

*"Although Tai Chi doesn't use resisting force, when you practice without force, you produce Pēng jīng not only both of your arms but your whole body"<sup>11</sup>*

### 2. Lǚ 捋 (traduction courante : rouler vers l'arrière)

Ce caractère signifie prendre un objet ou saisir un adversaire et le suivre dans son mouvement. Le point clé de cette application réside dans le suivi du mouvement de l'adversaire. En ce sens, il faut s'assurer que le mouvement et la force de l'adversaire ne soient pas dirigés sur vous.

Le correct positionnement de Zhōng dīng, corrélé à la rotation des articulations coxo-fémorales ne sert pas à dévier l'attaque, mais à éviter que celle-ci se dirige sur vous. La qualité de la saisie doit se faire avec une très grande douceur, comme si l'on se caressait la barbe.

Le sens de "tirer" souvent utilisé pour traduire Lǚ risque d'induire des forces ou des contraintes qui ne s'exerceraient pas exactement de la même direction que celles de l'adversaire. En se déplaçant d'un appui avant vers un appui arrière et en ajoutant quatre grammes dans exactement la même direction que celle de l'adversaire, celui ne sentira rien et sa force se dissipera dans la direction où il s'est engagé et dans le vide. Le toucher léger des 4 grammes stimulera un ensemble de mécanorécepteurs de l'adversaire, particulièrement ceux sensibles à l'étirement de la peau (corpuscules de Rufini), le confortera dans sa direction et renforcera son intention loin de vous

---

<sup>9</sup> Toutes les portes sont explicitées identiquement par 3 caractères : (之 zhī : sum up ; 姿 zī : posture, disposition, appearance ; 勢 shì power, influence, potential, momentum.)

<sup>10</sup> 棚 Pēng : cet idéogramme est couramment traduit par parer. La partie gauche 寸, radical de la main, vue de profil prend son sens avec la partie droite 朋 pēng qui signifie ami. Peng revêt d'abord le sens de rencontre, moment il faut savoir utiliser le tact, au sens propre comme au sens figuré. Peng n'interpose pas la main en temps que structure pour créer une parade face à l'adversaire.

<sup>11</sup> Chen Wei Ming T'ai Chi Ch'uan Ta Wen, Questions and answers on T'ai Chi Ch'uan

Cheng Man Ching explique de façon imagée la méthode pour tirer: *“The method of pulling is like putting a rope through the nose of a thousand pound bull. With a four once rope we can pull a thousand pound bull to the left or right as we wish and he will be unable to escape. But the pull must be applied precisely to the nose. Pulling the horn or leg will not work”*<sup>12</sup>.

### 3. **Jǐ 擠 (traduction courante : presser)**

Ce caractère signifie serrer de près c’est en ce sens qu’on le traduit par presser. Li Yi Yu nous enseigne que Jǐ est souvent utilisé comme une feinte, pour provoquer une réaction de l’adversaire. En ce sens, serrer de près l’adversaire est indispensable pour réussir un Lǚ. Le potentiel de Jǐ peut utiliser la dynamique d’un Pēng ou d’un Àn suivant les circonstances

### 4. **Àn 按 (traduction courante : pousser)**

Pour exécuter avec succès ce potentiel, il convient de l’initier depuis une position élevée en se repliant vers l’arrière. Ce déplacement invite l’adversaire à s’aventurer en avant en lui ouvrant la porte. Lorsqu’il s’engage, gardez votre centre de pression vers l’arrière tout en avançant par le bas la projection au sol de votre centre de gravité. Si l’étirement des extenseurs de la jambe arrière est réalisé correctement, la dynamique générée par l’écart grandissant entre le centre de pression et la projection au sol du centre de gravité produit une force élastique qui le déstabilise facilement.

### 5. **Cǎi 採 Cueillir**

Cette dynamique implique le principe du levier et du pivot. Il s’agit de positionner le centre de pression au plus proche de l’adversaire en le soulevant et empruntant sa force (Qíng 擎) pour utiliser point d’appui comme pivot du levier. La longueur du levier correspond à la distance entre le point de saisie, (la main qui saisie le poignet de l’adversaire) et le point d’appui sur lequel pivote le levier (centre de pression). Nous sommes en présence d’un système dynamique où le point d’appui varie suivant l’évolution du mouvement parabolique. La distance entre la prise et le point d’appui peut aussi varier. La prise peut commencer par une main conductrice et se prolonger par l’autre main. Une infinité de courbes paraboliques devient possible. C’est un mouvement qui sert à rompre la jonction que l’adversaire aurait établi avec vous en se rapprochant de vous. Il faut prendre contrôle de son cercle pour l’inscrire dans le vôtre en cherchant à établir un centre commun. Il est alors possible de transformer la trajectoire parabolique à votre avantage.

### 6. **Liè 捩 Déchirer ou fendre**

Une rotation peut séparer une force que vous n’avez pu parvenir à éviter à temps, en deux en deux forces tangentielles à votre espace, générées par la rotation de votre axe et dont les moments s’additionnent.

### 7. **Zhǒu 肘 Coup de coude**

Cette méthode, dangereuse pour l’adversaire, permet de percer sa défense en dirigeant le coup de coude vers son centre ou en utilisant une trajectoire circulaire et coupante dirigée sur son côté .vulnérable

### 8. **Kào 靠 S’appuyer contre, ou Bousculer.**

Si vous n’êtes pas parvenu à mettre en œuvre les autres techniques et garder l’adversaire à distance, vous pouvez alors coller à l’adversaire avec tout votre corps, épaules, bassin et aussi le dos tout en maintenant avec précision l’alignement et en distinguant clairement le positionnement du centre de pression.

---

<sup>12</sup>Master Cheng’s Thirteen Chapters on Tai Chi Chuan , p. 79, translated by Douglas Wile Sweet Ch’I Press ,New York, 1982)

## **Conclusion**

Bien que de plus en plus vulgarisée sous une forme de pratique de santé, le Tai Chi Chuan garde totalement son efficacité martiale pour ceux qui, bénéficiant de bonnes sources, dotés de patience et de persévérance, se donnent la peine de poursuivre sans avidité son étude pendant de longues années.

Les huit portes s'ouvrent et se ferment tour à tour suivant les besoins. Combinées à la compréhension des cinq façons de se déplacer pour passer de l'une à l'autre, s'ouvre alors un espace de grande liberté.

La méthode appropriée, transmise de façon vivante, permet de compléter l'expérience par les connaissances scientifiques actuelles pour approcher une meilleure compréhension de cet Art qui reste bien davantage qu'un simple art de combat.

L'alliance du Wu (arts de la guerre) et du Wen, (littérature) continuent à se nourrir mutuellement.