

## 鬆·柔、虚·空、円·満 - Song-Rhou, Xu-Kong, Yuan-Man

Ces 6 caractères décrivent efficacement le développement de l'esprit et du corps dans la pratique du Tai Chi Chuan.

À mesure que nous progressons dans la pratique, certaines caractéristiques corps-esprit commencent à se développer :

- « Song » signifie relâché, ou en détente
- « Rou » signifie doux et souple. Nous disposons aussi de trois caractères Chinois supplémentaires qui expriment des sentiments similaires :
  - « Ruan », signifiant doux et fluide
  - « Zhi », signifiant doux et léger
  - « Jin », signifiant doux et calme
- « Xu-Kong » le caractère pour la déficience et le vide, signifiant qu'à l'intérieur de nous-mêmes nous répondons naturellement à un stimulus extérieur.
- « Yuan-Man » le caractère pour rond et plein, signifiant que nous sommes naturellement emplis de KI énergie universelle.

Aussi gardez toujours « Song-Rou » à l'esprit que ce soit lorsque vous pratiquez méditation debout, kata ou poussée des mains.

« Song-Rou » devient une partie croissante de votre conscience, votre moi intérieur s'emplira de plus en plus de déficience et de vide.

Le véritable mouvement naturel émane de véritables déficience intérieure et vide ; ainsi votre corps répondra facilement et sans heurt à un stimulus extérieur.

Un corps détendu effectue des jugements instantanés à partir des senseurs de la peau et autres influx, et répond naturellement et adéquatement. De nombreux textes de référence de la médecine Chinoise contiennent des informations relatives au Tai Chi, rendant très difficile de distinguer une quelconque différence essentielle entre les arts martiaux et la médecine. La méditation ramène le Tanden intérieur à son état idéal, emplis de la même force vitale que celle d'un nouveau-né. Cet état est le même que l'état idéal dans les arts martiaux.

En d'autres termes, la spiritualité des arts martiaux Chinois est la capacité de vivre en tant qu'être humain naturel.