

3 Vagues de mouvement fluides – Coordonner des vagues de montée et de descente, de torsion et du bambou se courbant (longitudinal, de torsion et transversal). Toutes les vagues sont enracinées dans la pression du pied qui est établie par un petit lâcher du centre vers le pied (phase 5 ou 0). Cette pression ensuite s'élève à travers la jambe dans le centre qui initie 3 types de vagues dans la partie supérieure du corps. La montée passe dans la partie supérieure du corps par la contraction et la pression. La torsion, générée par l'ouverture et la fermeture des articulations de la hanche (qua), étirent les muscles transversaux du tronc puis passe dans les bras avec l'ouverture et la fermeture des épaules. Les mouvements horizontaux du centre étirent les muscles verticaux du tronc, dans le dos (en reculant) et de la face antérieure (en avançant). Des étirements plus passifs se produisent dans les bras relâchés traînant en arrière quand on recule. Des étirements plus actifs se produisent dans les bras activés légèrement en descendant et avançant.

Timing des Vagues pour crée du plein ou du vide – Habituellement, tout d'abord aller vers l'arrière, puis à la moitié du chemin commencer à tourner, puis à la moitié de la rotation commencer à s'écouler. Ainsi la connexion dans le pied arrière commence approximativement au $\frac{3}{4}$ du parcours arrière. Ensuite les épaules commencent à descendre alors que le centre commence à avancer, puis les coudes commencent à descendre un peu après que la partie supérieure du corps commence à avancer. Toutes les vagues convergent au centre. Pour les positions comme « Parer, Presser ou Pousser », finir de s'écouler seulement quand le corps est arrivé à la position centrale alors que pour des positions sur une jambe comme « Elever les Mains », finir de descendre quand le corps est franchement au-dessus du pied arrière.

Dans la poussée des mains, la main qui intercepte ou la main doit toucher l'adversaire en état plein idéalement juste avant que la rotation commence et un peu avant le début de la descente. Puis le corps s'écoule sur le pied arrière, drainant la force vers un point vide, pendant que la main pleine, reçoit tranquillement la force du pied avant. Monter et attirer pour connecter le partenaire (2^{ème} et 3^{ème} temps) ou donner une légère pression vers le sol et en avant si la connexion est tardive alors que vous avancez (1^{er} temps).

Allonger l'étirement des muscles (3^{ème} phase) – Quand le corps sent le contact du sol, il augmente instinctivement la force d'élongation des muscles extenseurs de la jambe, stoppant le corps le plus rapidement possible. Envoyez l'Esprit dans le sol modifie l'information que reçoit l'intelligence du corps à ce moment, réduisant le taux d'augmentation de la tension dans les muscles allongés, ce qui prolonge la phase d'étirement de la chaîne musculaire supportant le corps, en lui permettant de s'écouler plus profondément. S'entraîner clairement a cela pendant 1 ou 2 ans va modifier la phase d'étirement du cycle instinctif des muscles. Cela alloue plus de temps et d'espace pour absorber la force et la dynamique du partenaire. Cela réduit aussi le choc entre les articulations à chaque étape. Avec l'Esprit $\frac{1}{4}$ de phase avant le corps, l'Esprit à le temps de pénétrer de 0.4 à 0.5 m dans le sol (alors il est dit « la racine est profonde de 0.5m »).

Tout raffinement interne est basé sur le niveau du Corps Profond – le résultat d'heures et d'années d'entraînement devrait être la stabilisation de la prise de conscience des sensations du Corps Profond, ainsi elles sont rarement oubliées même occupé dans la vie quotidienne. C'est la première étape réelle pour tourner l'Esprit vers l'intérieur et tous les travaux en profondeur sont basés sur lui. Le corps endormi produit de l'énergie en excès. Quand l'esprit superficiel est actif alors l'énergie du corps diminue. La concentration vers l'intérieur avec 1 ou plus des 5 sens internes (plutôt que vers l'extérieur avec les 5 sens externes) réduit la perte d'énergie. Ensuite l'efficacité du corps à produire de l'énergie peut être augmentée par de profondes respirations, en conduisant l'énergie à travers le corps avec intention, et en utilisant de légers changements de pression dans le corps pour pomper la circulation des fluides (sang et lymphe) – ainsi le corps pourra même produire plus d'énergie qu'endormi.

Mais noter que les émotions profondes affectent aussi le physique. Cela peut détruire ou améliorer la santé du corps. Envoyer de la lumière aux autres est peut-être la meilleure façon de raffiner l'Émotionnel Profond. Inversement, envoyer une mauvaise intention (consciemment ou inconsciemment) aux autres, bloque le raffinement et peut amener à des maladies physiques.

Intensifier l'étirement des muscles (phase 3) – Ramené l'Esprit du pied arrière dans le centre modifie l'information reçue par l'intelligence du corps profond, connectant et influençant l'intensité de la phase d'étirement (juste l'envoi de l'Esprit dans le sol allonge l'étirement). Mais si vous ramenez l'Esprit à travers le corps de la même manière que vous l'a mis dans le sol (tout en étant à l'écoute du mouvement), ensuite vous pouvez aussi, non intentionnellement, écourter la phase d'étirement des muscles. C'est seulement si l'Esprit s'est écoulé assez profondément et a pleinement écouté la pression et l'étirement que vous pouvez pratiquer l'augmentation de la pression, sans créer ni de dommages aux muscles, ni stopper l'écoulement.

Améliorer la sphère d'Énergie Personnelle – le chemin en profondeur le plus équilibré et véritable passe à travers les sensations du Corps Profond et du champ d'énergie, puis de l'émotionnel Profond (astral), puis du mental Profond (céleste), et au-delà. Ces 3 niveaux de l'Esprit Profond sont associés aux dantiens inférieur, médian et supérieur. Ils peuvent s'exercer dans la sphère qui entoure le corps à une longueur de bras dans toutes les directions (le Grand Dantien). Quand on se concentre sur cette sphère il peut y avoir aussi des composants d'imagination de l'esprit superficiel.

Pour réduire dès le départ les composants d'imagination nous utilisons l'expansion de la vague de pression, qui commence avec la plénitude du dantien inférieur puis l'expansion dans toutes les directions à la fin de la phase 4 quand le centre finalement presse dans le sol, pour créer pression et plénitude dans les mains, les pieds et le haut de la tête. Quand la pression et les capteurs de chaleur sont sensibles au champ d'énergie, cela connecte l'Esprit au niveau éthérique du Grand Dantien ensuite il reste juste une petite étape en profondeur et une légère expansion pour trouver l'émotionnel Profond. Ces étapes graduelles en profondeur préviennent « les sauts vers l'intérieur » imaginatif des gens qui peuvent tenter autrement, ce qui ne les emmènera nulle part.

Concentration sur la Sphère de l'émotionnel Profond – le niveau de l'émotionnel Profond (astral) est le centre des trois mondes dans lesquels nous vivons et où nous nous exerçons. Dès que nous déplaçons l'Esprit à travers le corps, cela tire l'énergie à travers celui-ci, donc tout d'abord se concentrer sur l'énergie du corps dans le corps, puis écouler l'Esprit jusqu'au niveau de l'émotionnel Profond tout en l'élargissant pour remplir la sphère d'énergie personnelle (centrée sur le dantien médian), tirera l'énergie jusqu'à ce niveau plus profond. Cela va graduellement énergisé et activé l'émotionnel Profond en vous-même. Puis en utilisant l'intention à ce niveau, tout en écoutant ses effets, cela augmentera l'intelligence de l'émotionnel Profond.

Énergie du Groupe – Quand un groupe de personnes, qui désirent se raffiner elles-mêmes, pratiquent ensemble avec intensité, ensuite le niveau d'énergie de l'émotionnel Profond est stimulé et les énergies du corps générées par la pratique vont contribuer à ce niveau plus profond. « Les vieux Maîtres » qui sont morts peuvent choisir d'aider efficacement en augmentant le champ d'énergie du groupe qui fait des efforts sincères pour s'entraîner à leurs méthodes. Les cours particuliers sont complètement inadaptés pour ce niveau intérieur, ainsi ni moi-même ni aucun de mes enseignants ne les ont recommandés. Les cours particuliers sont habituellement demandés par ceux qui veulent « acheter » plus d'aide et peut être quelques « secrets supplémentaires », et sont donnés par des enseignants qui souhaitent faire de l'argent. En fait plus d'aide intérieure est vraiment disponible dans les groupes ainsi que plus d'information, attirées par les efforts des élèves pour pratiquer et comprendre l'enseignement.

Moi Profond – L'Esprit Spirituel se connecte dans l'Esprit Profond avec un lien ténu – juste assez pour supporter la vie intérieure de l'Ame. L'émotionnel Profond doit être nourri d'en bas par nous-mêmes jusqu'à ce qu'il soit suffisamment raffiné pour recevoir l'énergie du mental Profond, qui lui-même doit grandir jusqu'au stade où il pourra répondre à l'Esprit Spirituel. Graduellement alors que le Moi Profond devient plus fort, nourrit par vos propres efforts et plus tard par ce qui vient d'en haut, cela donnera plus de soutien à votre vie extérieure. « La mort Quotidienne » - revenir sur soi en comprenant d'un état plus profond, allant au-delà des événements difficiles – ou regarder en avant pour voir où vous êtes dirigé, permettra d'étendre le soutien profond dans votre vie extérieure.

Année 1 (basée sur des élèves assistant à 2 à 3 cours par semaine)

Six premiers mois : 5 exercices de Relâchement – « Forme courte de Taiji » Zheng Manqing – Exercice à deux « les 7 poussées »

Principes : Précis – Détendu – Érigé – Stable.

Six mois suivants : Révision de la « Forme courte de Taiji » – les 3 premières des 7 poussées des mains de base

Principes : Fluide – Continu – le corps se déplace comme Un (les mains suivent le corps).

Année 2 : « Forme Longue de Taiji » Yang – les 4 dernières des 7 poussées des mains de base – application de « Tirer en arrière » et de « Pousser ».

Principes : le centre se déplace en premier produisant des vagues de mouvement en Tournant – Avancant et Reculant

- Montée spiralee (respirer)
- S'écouler dans le centre (expirer)
- Le pied arrière presse le sol, le centre avance, la poitrine avance, les mains s'étendent (force de type 1).

Année 3 « Forme - 5 phases du cycle musculaire » – « Forme Rapide » Huang Xingxian – applications de « recevoir – neutraliser – émettre »

Principes : L'Esprit Monte et S'écoule – 5 Phases du Cercle Vertical – (Force de Type 1 – Augmentation – Expansion).

- Montée spiralee (contraction)
- Relâchez et alignez partie inférieure du corps sur le pied arrière (se détendre)
- Relâchez et alignez la partie supérieure du corps avec le centre (compresser)
- L'esprit s'étend, le pied arrière presse le sol, l'articulation de la hanche s'avance, le sternum avance, les mains s'étendent.

Année 4 et 5 « Forme - Centre – Pression » – Applications des Poussées des Mains Fixes

Principes : les changements de l'Esprit conduisent les Changements du Corps – (Esprit - 1/4 de phase avant le corps) – (Force de Type 2 – Vague d'expansion)

- L'Esprit monte, ensuite le corps monte
- L'Esprit va rapidement dans le pied arrière, le corps flotte, se relâche, s'aligne et tombe (légère pression dans le pied arrière)
- L'Esprit écoute profondément dans le centre quand la partie supérieure tombe sur la partie inférieure du corps
- L'intention s'étend, le pied arrière presse le sol, le sacrum se baisse, l'articulation de la hanche s'ouvre, une vague s'élève jusqu'aux mains.

Année 6 et 7 « Forme - Augmentation – Pression – Vague » Étapes de Mouvement de la Poussée des Mains

Principes : Effort de Volonté – la Pression Augmente – (Esprit - 1/2 phase avant le corps) – (Force de type 2 – Petite Cercle)

- Une forte intention s'élève de la pression du pied arrière, le corps bouge
- L'esprit se retire rapidement dans le pied arrière, le corps flotte (la pression décroît), se relâche, s'aligne et tombe
- L'esprit s'approfondit et monte avec la pression pour remplir le centre
- Le centre se baisse et tourne, la pression s'intensifie, l'intention s'étend, les omoplates descendent, les mains se remplissent puis le centre avance, la poitrine s'ouvre, la pression s'intensifie dans les mains, les mains s'étendent.

Année 8.9.10 « Forme - Expansion – Pression – Vague » Applications d'Interception

Principes : les changements de l'Esprit (concentré – relâché – s'écoulé – vidé) guident les changements du corps – (force de Type 3 – Petit Cercle).

Année 11.12.13.14 « Forme - Esprit – Énergie – Sphère » Applications de l'Esprit – Énergie – Sphère

Principes : Élastique – Esprit – Énergie – Sphère – (Esprit - 1 phase avant le corps) – (Force de Type 3 – Grand Cercle)

Avec la méthode primordiale de fermer une partie de l'Esprit comme pour s'endormir alors qu'on utilise une partie plus profonde de l'Esprit pour écouter (avec les 5 sens internes) et réguler les changements subtils du corps, des forces et de l'énergie.

Formuler par Patrick Kelly – basé avec concision sur les enseignements de Maître Huang Xingxian au cours de ses 20 dernières années – destiné à promouvoir le raffinement interne. A ce stade « seulement quand il comprit ce qu'était réellement le Taiji » Maître Huang ne continua pas l'enseignement des postures fixes, des armes ou la forme de la Grue Blanche.