

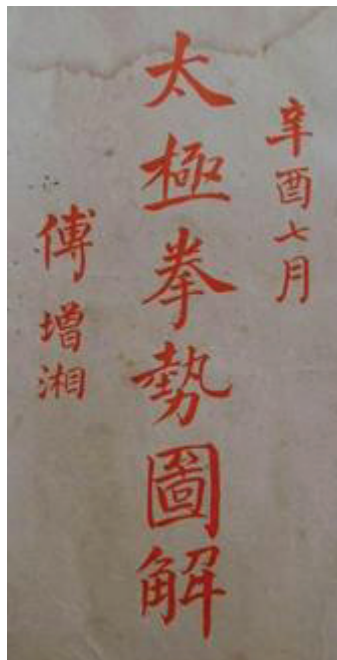
LE MANUEL TAIJI de XU YUSHENG

Par XU Yusheng [1921]

辛酉七月
1921, 7ème mois

太極拳勢圖解
Les postures de boxe Taiji expliquées

傅增湘
Calligraphie par Fu Zengxiang



Cette traduction a été faite par Didier Jouanin dans le cadre d'un passage de grade

AVANT PROPOS

Dans la lutte ancienne, l'idée était de déterminer qui était le meilleur, et ainsi ils « traînaient des bœufs tout en dirigeant des cochons » [c'est-à-dire luttèrent en se déplaçant dans toutes les directions] pour voir quel élève était le plus courageux. Hélas, pour ces arts martiaux, il est difficile pour nous de dire s'ils étaient bons ou mauvais, mais ils étaient largement développés et populaires en leur temps. Lorsque l'instruction est systématique, appropriée et correcte, l'élève fera une démonstration vraiment martiale, et « le cheval divin gagnera un mors » [c'est-à-dire que l'élève acquerra le contrôle sur un pouvoir spécial]. La fermeté et la souplesse se conquerront mutuellement. L'expérimentation et le jeu seront utilisés l'un par l'autre. Les muscles et les os se supporteront mutuellement. Le mental et le physique se rechercheront mutuellement. L'écriture de Xu Yusheng ne laisse rien de côté. Laissez-la se répandre en d'innombrables copies et donner des instructions pour l'avenir. J'ai exprimé ici une estime modeste, alors veuillez examiner ces mots, de peur que la justice divine ne me retienne d'exagérer.

Yuan Xitao

AVANT PROPOS

Dominent les splendides tours des anciennes capitales de Yan et Zhao. De même, la valeur martiale doit être respectée, car elle nous est octroyée en tant qu'étudiants. Nos magnifiques arts martiaux sont aussi frais qu'anciens. Mais de nombreux systèmes ont été oubliés, et nous devons donc les rechercher chez chaque voisin. Dans la puissance du nord, qui est le meilleur ? La compétence de Xu Yusheng rivalise avec les chevaux des cieux.

L'idéal est de s'unir en association les uns avec les autres et de stimuler nos esprits à l'effort, à l'étude intensive dans les trois aspects de l'éducation [c'est-à-dire éthique, intellectuelle, physique], et soyons des amis communs contre un ennemi commun. Sans la force de la littérature, comment ces choses seront-elles largement diffusées ? Une seule page portée par le vent peut retarder le déclin d'une culture. Lorsque les guerriers se rassemblent, ces méthodes seront transmises. Pour renforcer notre nation, veuillez considérer ce livre.

Liu Qian

PREFACE de ZHANG YILIN

J'ai étudié les systèmes militaires dans les Rites de Zhou et les Maximes pour les ministres de la guerre afin de déterminer la taille moyenne des armées de chaque État. Chaque État avait une force de 25 000 soldats, donc cent États totaliseraient 2 500 000, et s'il y avait 1 800 États, cela équivaldrait à 40 000 000. De nos jours, le nombre équivalent pour tout le pays serait de cinq sur dix hommes éligibles. J'ai également étudié l'Histoire des États en guerre, avec ses sept royaumes de Qi, Qin, Yan, Zhao, Han, Wei, Chu. Chaque État devait posséder 1 000 000 d'armures, 100 000 armes et 10 000 serviteurs. Si, avec de tels chiffres, nous organisions les 200 000 000 d'hommes de notre pays actuel, alors notre nation aurait 10 000 000 d'hommes éligibles au service.

Au cours de la guerre russo-japonaise [1904-1905], lors des batailles de Port Arthur [8-9 février 1904], Liaoyang [24 août - 4 septembre 1904], etc., il y a eu des combats corps à corps, et on a soutenu que la victoire du Japon sur la Russie était due à leur habileté en judo (voir le livre japonais Balles humaines : Notes de combats réels à Port Arthur [par le lieutenant Tadayoshi Sakurai, publié en 1906]). Le judo est l'un des arts martiaux que nous avons transmis. S'il est vrai que nous ne nous soucions pas de nous défendre, nous n'en avons pas besoin. Mais si nous voulons nous défendre, alors les trois aspects de la cultivation de la vertu, de la sagesse et du corps sont essentiels, la cultivation du corps étant la plus importante.

Depuis l'unification de la Chine pendant la dynastie des Qin, les dirigeants ont négligé l'esprit martial du peuple, et les jours anciens où une personne était à la fois soldat et fermier sont devenus de plus en plus lointains. Maintenant, les habitants de notre nation sont généralement paresseux et sans énergie, pour la joie des tyrans observateurs. Lorsque nous entrons en contact avec les puissances puissantes à l'est et à l'ouest, nous réagissons en frissonnant comme s'il faisait froid ou en se raidissant comme si un vent glacial nous frappait, et c'est vraiment de notre faute.

Lorsque la République a été établie, ceux qui comprenaient l'époque dans laquelle nous vivons ont progressivement compris que les arts de la boxe sont notre âme nationale. Xu Yusheng est bien versé dans chacun de ces arts, mais il excelle particulièrement dans le Taiji. Lorsque j'ai rejoint son école, je suis devenu un membre privilégié [plus instruit que la plupart], et il me prodiguait souvent sa sagesse. Un jour, il m'a montré quelque chose qu'il avait écrit, un manuel illustré de boxe Taiji, et je l'ai lu attentivement. Il avait une manière

scientifique d'analyser les choses, rédigée de manière systématique et incluant des dessins séquentiels. À grande échelle, le Taiji peut renforcer notre nation et notre race. À plus petite échelle, il peut prévenir les maladies et prolonger la vie. J'avais déjà lu l'article de Xu Zhiyi «Les arts de la boxe en relation avec l'étude de la mécanique», tiré des principes de levier, et expliquant la théorie du Taiji consistant à éviter l'adversaire là où il est plein et à l'attaquer là où il est vide, sa compétence approchant de la Voie.

Malheureusement, les écrits de Xu Zhiyi n'ont paru que dans la Revue d'éducation physique et n'ont pas été publiés dans leur intégralité [Son matériel, y compris son article sur la mécanique, a finalement été compilé dans un livre et publié en 1927.], mais maintenant les explications illustrées de Xu Yusheng ont été regroupées dans un livre complet. Comparé aux écrits de Xu Zhiyi, c'est «comme la roue d'une charrette ou les ailes d'un oiseau» [c'est-à-dire circule plus facilement]. Pour ceux qui sont fragiles, comme moi, cela peut vous sortir de votre timidité et vous soutenir dans votre faiblesse. Tous ceux qui l'étudient peuvent en être revigorés.

Prenons les 400 000 000 d'hommes et de femmes de notre nation et laissons de côté ceux qui mènent une vie gaspilleuse. Parmi ceux qui suivent cette méthode, un sur cent y travaillera sans abandonner, mais cela serait déjà suffisant pour fournir dix pour cent de toute l'armée, et ces 4 000 000 ne seront aucunement des parasites oisifs. Comment pourraient-ils alors être inadéquats pour la défense ? Si nous demandons l'avis de Xu Yusheng sur tout cela, ne serait-il pas d'accord avec moi ?

Préface de Zhang Yilin du comté de Wu, 1^{er} mois d'automne, 1921

PREFACE de YANG CHANG

Dans les arts martiaux, il existe deux écoles, celle de l'interne et celle de l'externe. L'école externe a été fondée par Damo et est appelée l'école Shaolin. L'école interne a été fondée par Zhang Sanfeng et est appelée l'école Wudang. Les éléments enseignés dans les deux ne vont pas au-delà de la technique et de l'énergie. La technique est ce qui est extérieurement révélé. L'énergie est ce qui est intérieurement dissimulé. La technique est la substance. L'énergie est le flux. La technique est la forme. L'énergie est la fonction. Lorsque la substance et le flux sont tous deux cultivés, et lorsque la forme et la fonction sont toutes deux préparées, alors on peut dire que c'est de la boxe.

La distinction entre l'externe et l'interne se résume à ces deux termes : technique et énergie. L'école externe excelle dans la technique. L'école interne excelle dans l'énergie. C'est similaire à la manière dont les savants de la dynastie Han accordaient de l'importance aux commentaires sur les textes anciens, mais les savants de la dynastie Song se préoccupaient davantage de comprendre les idées au sein des textes eux-mêmes. Bien que chaque groupe ait sa méthode distincte, ils devraient travailler en parallèle plutôt qu'en opposition.

La plupart des gens ne scrutent pas, pensant que l'école externe est entièrement basée sur la dureté et que l'école interne est entièrement basée sur la douceur, et ils ne comprennent pas que la dureté et la douceur ne doivent pas être individuellement accentuées, et qu'il ne devrait jamais y avoir un moment où elles sont séparées. Les «treize dynamiques» du Taiji [c'est-à-dire la séquence en solo] ont été transmises par Zhang Sanfeng. Comme Zhang était un taoïste, on dit dans la boxe Taiji des choses telles que : «Il est dur tandis que je suis doux - ceci est céder. Mon énergie est lisse tandis que la sienne est rugueuse - ceci est coller.» Et aussi : «Une fois que vous avez intégré ces techniques, vous commencerez progressivement à identifier les énergies, et ensuite vous vous dirigerez vers quelque chose de miraculeux.»

Céder et coller devraient tous deux être recherchés dans l'aspect de l'énergie. Vous devez être sensiblement conscient et être sans obstruction, et alors vous pouvez dire que vous identifiez les énergies. Vous devez répondre aux circonstances et faire ce qui est naturel, et alors vous pouvez dire que vous êtes en chemin vers quelque chose de miraculeux. C'est comme le disait Laozi [Daodejing, chapitre 1] : «Demeurer dans le néant, vous verrez le mystère. Demeurer dans l'existence, vous verrez les détails.» Vraiment, cela n'est pas différent. Lorsque les experts en boxe discutent de l'énergie et atteignent ce niveau, on peut dire qu'ils ont atteint une voie qui est grande au-delà de la grandeur. Mais lorsqu'ils expliquent sa signification, elle est si élevée, et lorsqu'ils discutent de sa théorie, elle est si détaillée, et donc pour ceux qui la pratiquent, il est très difficile de prédire le jour où la compétence arrivera.

J'ai vu des gens penser que dans la pratique de la boxe Taiji, il est seulement nécessaire d'identifier les énergies, qui se précipitent ensuite en se concentrant sur le poussage des mains sans avoir accordé une attention adéquate à la manière dont ils utilisent leurs torse, mains et pieds [c'est-à-dire l'aspect technique]. Après avoir pratiqué de cette manière pendant de nombreuses années, ils sont aussi faibles qu'au début, atteignant le point où ils ne peuvent même pas rivaliser avec quelqu'un qui pratique d'autres arts martiaux [externe] depuis seulement quelques mois. Ce sont toutes des erreurs de penser que l'école interne est entièrement basée sur la douceur, le résultat de ne pas s'efforcer de rendre les postures correctes et les techniques habiles.

Xu Yusheng, mon camarade d'études, a étudié cette méthode pendant près de trente ans et est compétent et connaissant dans les écoles interne et externe, comprenant les essentiels de chacune, et il est donc parfaitement qualifié pour accomplir une telle tâche en fournissant pour ses camarades. Il a expliqué les mouvements, y compris leurs applications, et les méthodes de poussage des mains, ce qui est particulièrement précieux. Il a traversé trois ébauches pour élaborer le manuscrit final, l'appelant «Explication des postures de la boxe Taiji».

Si vous pouvez mettre votre cœur dans ce que vous apprenez, vous percerez et deviendrez habile. Plus vous pratiquerez le poussage des mains, en vous efforçant d'identifier les énergies, plus il ne sera pas difficile de vous diriger vers quelque chose de miraculeux. Même si vous n'avez pas de temps supplémentaire pour pratiquer le poussage des mains, pratiquer les techniques dans la séquence en solo devrait suffire pour que vous commenciez à pouvoir dire que vous êtes bien versé dans ces compétences. Tel est le but de Xu Yusheng. Lorsqu'il y a des troubles sociaux ou des catastrophes naturelles, les personnes sensées se réfugient souvent dans la philosophie. Mais il est également vrai que nous entendons des choses qui éveillent nos sens, telles que : à travers l'art, nous approchons de la Voie ! Et ce livre est un pont vers elle.

Rédigé par Yang Chang de Xiangtan à Beijing, 1er mois d'automne, 1921

PRÉFACE DE L'AUTEUR

Quand j'étais jeune, j'étais frêle et souvent malade, alors j'ai lu toutes sortes de livres sur la santé, contrôlé mon régime alimentaire et fait attention à mes habitudes quotidiennes. J'ai suivi ces lignes directrices pendant plusieurs années, mais je n'avais pas encore obtenu de résultats exceptionnels. J'ai cherché les livres des Cinq Animaux enjoués de Hua Tuo, le Classique du Changement des Tendons de Damo et les Huit Sections de Brocart, et j'ai pratiqué selon leurs conseils. Cependant, dans chaque cas, les images n'avaient pas d'explications et les concepts essentiels n'étaient pas transmis. J'ai fait de mon mieux pour imiter les postures, mais les résultats étaient maigres, et donc je n'ai pas terminé l'étude. Après cela, je me suis tourné vers les styles externes des arts martiaux. J'ai été formé aux compétences d'attaque et de défense, j'ai travaillé à sauter partout, et par conséquent, mon corps est devenu quelque peu robuste. Mais j'ai souffert de la sévérité de l'exercice et j'ai dû faire une pause en raison d'une maladie récurrente. J'ai commencé à comprendre que ce n'était pas une bonne méthode.

Enfin, je me suis lancé dans les styles internes des arts martiaux, notamment ce que le monde appelle l'art du Taiji. Dans sa contraction et son expansion, dans son pliage et son extension, l'esprit guide l'énergie. C'est simple et facile à pratiquer. C'est doux et économique en effort. Avant d'avoir pratiqué cela pendant une année complète, tous mes maux de longue date avaient été atténués. Les résultats étaient énormes. Dans chaque mouvement des postures de sa séquence en solo, il y a un rythme à suivre, une connexion tout au long, comme un flux continu. Avec la respiration et le mouvement se stimulant mutuellement, l'énergie et le sang, les muscles et les os, sont vivants sans stagnation, et vous atteindrez profondément l'essence des anciens arts assouplissants. Les qualités de ses mouvements - durs et doux, avancer et reculer, passif et actif, vide et plein - correspondent pleinement au principe du taiji dans le Livre des Changements. Face à un adversaire, agissez selon la situation et saisissez l'opportunité lorsqu'elle se présente, «frappant là où il y a un espace, guidé par les creux», et sachant quelles zones sont trop difficiles pour être dérangées. En effet, c'est comme ces mots de Zhuangzi [chapitre 3] qui parlent du boucher dont la compétence est proche de la Voie.

Et donc j'ai écrit ce livre pour le partager avec le monde. Bien qu'il ne rende pas justice aux intentions des anciens, si vous pratiquez bien, il vous sera possible de cheminer vers la Voie. Vous n'avez pas besoin de considérer cela uniquement comme un texte d'arts martiaux.

Rédigé par Xu Longhou [Yusheng] de Guyan à la Société de recherche en éducation physique de Beijing, automne 1921

COMMENTAIRES DE L'AUTEUR

Chaque chapitre de ce livre a été préalablement publié dans la revue Physical Education Quarterly. L'intention dès le départ était d'attendre que la série d'articles ait accumulé suffisamment de matériel pour constituer un volume complet, et maintenant ils ont été compilés pour une telle publication. Étant donné que le processus d'édition a été accéléré pour le faire publier plus rapidement, des zones de répétition ou d'omission sont inévitables. Si des experts pouvaient me corriger, je serais ravi.

Ce livre est divisé en deux parties : la première partie concerne l'explication des origines et des principes de la boxe Taiji, la deuxième partie concerne l'explication des postures dans la séquence en solo, comprenant des dessins, et les différentes méthodes de poussage des mains.

Ce livre puise largement dans l'expertise d'autres personnes et ne se limite pas à ma propre compréhension. Pour les techniques de boxe, j'ai mis l'accent sur des postures plus grandes afin de faciliter votre compréhension de ce qui se passe.

La chose la plus importante dans la boxe Taiji est la liaison des mouvements. Dans ce livre, pour des raisons de commodité d'explication, chaque mouvement au sein d'une posture est divisé en sa propre section de description, mais pendant que vous pratiquez, vous devriez toujours passer continuellement de l'un à l'autre.

Dans ce livre, les explications des mouvements dans les postures font souvent usage du vocabulaire actuel des arts martiaux mélangé à ce que les fondateurs nous ont transmis, et j'espère qu'elles correspondent bien à leur intention initiale.

Au cours de la réalisation de ce livre, les instructeurs de la Société de recherche en éducation physique de Beijing, Ji Zixiu, Yang Mengxiang [Shaohou], Wu Jianquan, Liu Enshou et Liu Caichen, ont tous servi de consultants, tandis que les membres de la société Guo Zhiyun et Lang Jinchi ont réalisé les dessins.

[La plupart de ces dessins sont évidemment basés sur des photos de Yang Chengfu qui ont été publiées plus tard dans le livre de 1925 de Chen Weiming, bien que parfois les descriptions correspondent mieux aux postures de Wu Jianquan. Les dessins qui ne sont pas basés sur les photos de Yang Chengfu ressemblent parfois davantage aux mouvements de Wu Jianquan et sont également apparemment réalisés par une main différente. Nous pouvons donc voir comment leur travail a été réparti : un homme travaillait exclusivement sur des dessins à partir des photos de Yang Chengfu tandis que l'autre homme dessinait soit à partir de photos d'une source différente, soit d'après un modèle réel.]

Yang Jizi et Ye Yingtang ont effectué l'édition, et Yi Jiansi et Xu Xiaolu ont effectué la relecture.



Portrait de l'auteur

PREMIERE PARTIE [page 8]

- Chapitre un : Remarques introductives
Chapitre deux : La signification de la « boxe Taiji »
Chapitre trois : L'origine du nom « Treize dynamiques » (y compris les cartes des huit directions et cinq étapes)
Chapitre quatre : Comment la boxe Taiji se conforme aux symboles du changement (y compris le diagramme du Taiji et le tableau du développement du changement)
Chapitre cinq : Les différentes écoles de boxe Taiji
Chapitre six : Le classique de boxe Taiji annoté

PARTIE DEUX [page 23]

Chapitre un : La séquence de l'ensemble solo de boxe Taiji avec tableau de positionnement des mouvements (complet avec explications)

Chapitre deux : Explications pour chacune des postures de boxe Taiji

1. POSTURE DE PRÉPARATION
2. ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE
3. FOUET SIMPLE
4. ÉLEVER LES MAINS
5. LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES
6. BROSSER, GAUCHE ET DROITE, AU-DELÀ DE VOTRE GENOU EN POSITION CROISÉE
7. JOUER DU LUTH
8. AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER
9. FERMETURE ÉTANCHE
10. CROISER LES MAINS
11. CAPTurer LE TIGRE ET RENVOYER-LE À SA MONTAGNE
12. ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE
13. FOUET SIMPLE DIAGONAL
14. POINÇON DE GARDE SOUS LE COUDE
15. RETRAITE, CHASSANT LE SINGE
16. LES AILES INCLINÉES
17. ÉLEVER LES MAINS
18. LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES
19. LA GRUE BLANCHE MONTRE SES AILES
20. BROSSER VOTRE GENOU GAUCHE EN POSITION CROISÉE
21. AIGUILLAGE « SOUS LA MER »
22. ÉCARTER LE PEIGNE
23. POINÇON LANCÉ AU TORS
24. RETRAIT, PARADE, BLOCAGE, FRAPPER
25. ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE
26. FOUET SIMPLE
27. NUAGE DES MAINS
28. SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À GAUCHE
29. COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ DROIT
30. SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À DROITE
31. COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ GAUCHE
32. SE TOURNER, APPUYER SUR LE COUP DE PIED
33. DESCENDRE, BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN POSITION CROISÉE
34. AVANCE, POINÇON DE PLANTATION
35. TOURNER AUTOUR, POINÇON LANCÉ AU TORS
36. DOUBLE COUP DE PIED
37. POSTURE DU TIGRE DE COMBAT À GAUCHE ET DROITE

38. DRAPER LE CORPS, COUP DE PIED
39. DOUBLE VENT PAR LES OREILLES
40. AVANCER, COUP DE PIED EN APPUYANT
41. SE TOURNER, COUP DE PIED EN APPUYANT
42. AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER
43. FERMETURE ÉTANCHE
44. CROISER LES MAINS
45. CAPTURER LE TIGRE ET RENVOYER-LE À SA MONTAGNE
46. FOUET SIMPLE DIAGONAL
47. LE CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE
48. LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER
49. FOUET SIMPLE
50. NUAGE DES MAINS
51. POSITION BASSE
52. COQ DORÉ À GAUCHE ET DROITE SUR UNE JAMBE
53. RETRAITE, CHASSANT LE SINGE
54. LES AILES INCLINÉES
55. ÉLEVER LES MAINS
56. LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES
57. BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN POSITION CROISÉE
58. AIGUILLAGE « SOUS LA MER »
59. ÉCARTER LE PEIGNE
60. AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER
61. AVANCER, ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE
62. FOUET SIMPLE
63. NUAGE DES MAINS
64. SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL
65. COUP DE PIED EN LOTUS CROISÉ
66. BROSSER AU-DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE, COUP AU PÉRINÉE
67. AVANCER, ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE
68. FOUET SIMPLE
69. POSTURE BASSE
70. AVANCER AVEC LA GRANDE OURSE ET RETRAITE EN POSTURE DE TIGRE ASSIS
71. SE TOURNER, BALANÇER LE COUP DE PIED DU LOTUS
72. PLIER L'ARC, TIRER SUR LE TIGRE
73. POSTURE DE FERMETURE

Chapitre trois : Discussion de la compétence des mains collantes dans la boxe Taiji

Chapitre quatre : Explications des huit techniques de la compétence des mains collantes

Chapitre cinq : Fonction pratique de la boxe Taiji – Les mains collantes

- Section 1 : position de la boxe taiji
- Section 2 : méthode de toucher simple
- Section 3 : méthode de toucher double
- Section 4 : méthode de «cercle horizontal à une main» pousser & frotter
- Section 5 : méthode de «repli & pousse» des mains collantes
- Section 6 : méthode de «cercle vertical à une main» des mains collantes
- Section 7 : méthode de «repli & pression» des mains collantes
- Section 8 : méthode de «pression à une main vers le bas» des mains collantes
- Section 9 : méthode de «pression du poignet & pousse du coude» des mains collantes
- Section 10 : méthode des mains collantes pour les quatre techniques primaires
- Section 11 : méthode des mains collantes pour les quatre techniques secondaires

Post-scriptum

PREMIERE PARTIE

CHAPITRE PREMIER : REMARQUES INTRODUCTIVES

Dans les temps anciens, il y avait la carte qui émergeait du fleuve Jaune, les arrangements des huit trigrammes, le rouleau qui apparaissait du fleuve Luo, et le schéma des neuf champs. Confucius les utilisa pour créer le Livre des Changements. Bien que le Livre des Changements soit fondamentalement une discussion sur la divination, il contient déjà un outil pour comprendre les principes de toutes choses. Mais parce que les explications des symboles n'avaient pas les points principaux exposés, les générations ultérieures n'ont pas pu les comprendre de manière exhaustive et chaque explication a suivi des chemins erronés.

Zhou Dunyi s'inquiéta de cette situation, alors il médita sur la substance de la Voie, les essentiels à sa racine, et écrivit «L'Explication du Diagramme Taiji». Il fit en sorte que les subtilités de la nature, les méthodes de la société, la variété des activités et l'impénétrabilité des esprits aient tous un seul principe qui les traverse. On peut vraiment dire qu'il était le fondateur d'une philosophie.

Les arts martiaux de notre nation ont été les premiers à se développer, mais jusqu'à présent, ils ne sont pas encore devenus un art intégré. Cela est dû au fait que les générations ultérieures d'étudiants discutent de l'art mais pas de la théorie, et qu'ils le considèrent comme une compétence mais ne l'utilisent pas comme un outil pour entraîner le corps et l'esprit. Lorsque nous cherchons la source des arts martiaux, nous constatons qu'ils proviennent des anciens arts d'assouplissement.

Il y a bien longtemps, avant l'invention de la médecine, [la théorie était que] les gens rencontraient six types d'atmosphères [venteuses, froides, chaudes, humides, sèches, enfumées] qui, lorsque les défenses du corps étaient affaiblies, se rassemblaient dans le souffle et le sang pour provoquer la maladie. Ainsi, ces personnes s'adonnaient à des mouvements de flexion et d'extension, de contraction et d'expansion, utilisant l'esprit pour guider l'énergie, étirant les zones de stagnation pour les débloquer, et guérissaient ainsi leurs maladies. Par conséquent, leur art était connu sous le nom d'assouplissement [«dao yin», signifiant «guider» et «tirer», comme dans l'étirement].

Dans ces temps anciens, Fu Xi assigna Yin Kang pour créer une Grande Danse pour étirer le corps et guérir les maladies du peuple. L'Empereur Jaune écrivit son célèbre livre de médecine, contenant des techniques de massage et d'assouplissement, ainsi que des informations complètes sur l'acupuncture et les mélanges médicinaux, tous les principes fondamentaux de la préservation du corps et de l'utilisation de l'exercice pour vaincre la maladie.

Il est dit dans Zhuangzi [chapitre 15] : «Expulser l'air mort et inspirer le frais. Détendez-vous en imitant les mouvements de marche des ours et étirez-vous en imitant les mouvements d'extension des oiseaux.» Ces idées conviennent aux exercices de respiration. Hua Tuo de la dynastie des Han [206 av. J.-C. - 220 ap. J.-C.] continua à le propager en créant le Classique des Cinq Animaux (les cinq étant le tigre, le cerf, le singe, l'ours, l'oiseau).

Wu Pu en parla ainsi : «Le corps humain a besoin d'être sollicité, bien qu'il ne soit pas approprié de le solliciter trop intensément. Lorsque nous nous déplaçons, l'énergie de notre nourriture se disperse pour circuler dans notre sang, et la maladie ne peut alors pas naître, de la même manière qu'une charnière de porte [constamment utilisée] ne pourrira jamais. Par conséquent, les anciens immortels pratiquaient des exercices d'assouplissement, attirant ce qui est essentiel au corps, mouvant chaque articulation, s'efforçant de ralentir le vieillissement. Je possède un art, appelé l'Imitation des Cinq Animaux. Lorsque je sens que mon corps ne va pas bien, je commence à agir comme l'un des animaux, jusqu'à ce que je me sente à l'aise et en sueur, puis, allégé et efficace, j'ai de l'appétit pour la nourriture.» Wu suivit ses principes et les apprit. Même au-delà de sa quatre-vingt-dixième année, il avait toujours une ouïe fine et une vision aiguisée.

Les moines bouddhistes du temple Shaolin ont perpétué ses idées, les mélangeant avec les différentes techniques transmises par Damo, et ont créé les Cinq Styles de Boxe (dragon, tigre, léopard, serpent, grue), mais en prêtant une attention particulière à l'application pratique. (Les cinq sont expliqués en détail dans les Secrets de l'Art de Boxe du Shaolin [publié en 1915].)

Les intentions originales de cet entraînement physique ont été perdues, mais depuis les dynasties Song et Yuan, beaucoup de ceux qui ont discuté des arts martiaux ont suivi la voie de leurs ancêtres. Après l'incendie

du temple, les moines se dispersèrent dans toutes les directions. Les plus astucieux développèrent des interprétations tendues, chacun s'accrochant à sa version, se ramifiant en de nombreuses écoles. Cependant, la transmission authentique du Shaolin tomba ainsi dans l'oubli.

Dans les dernières années de la dynastie Yuan, un érudit à la retraite appelé Zhang Sanfeng prit le principe confucéen fondamental du taiji et le mélangea avec les principaux principes des autres écoles de pensée, intégrant les cinq éléments et les huit trigrammes dans ses techniques de boxe et ses déplacements, utilisant le passif et l'actif, la dureté et la douceur, le mouvement et l'immobilité du taiji comme des métaphores pour sa fonction. Avec ces points comme points principaux, il devint connu sous le nom d'école interne, distincte en résultat de l'école externe.

En ce qui concerne ses techniques, la Boxe Taiji est effectivement différente des autres écoles d'arts martiaux, se déplaçant par la voie de l'énergie, vainquant les adversaires purement par l'utilisation du vide et de l'immobilité, mettant l'accent sur l'esprit comme la forme la plus élevée de cultivation, résolue dans l'intention et déterminée dans la volonté, pour l'amélioration de l'intelligence, ce qui ne peut être dit par ceux qui mettent l'accent sur la construction corporelle des styles externes.

Si ceux qui pratiquent les styles externes apprennent ne serait-ce que quelques-unes de ses idées, ils pourront bénéficier du travail des autres. De cela, il ressort que, tout comme l'étude du Livre des Changements qui implique «L'Explication du Diagramme Taiji» révèle le principe qui traverse tout, de même un entraînement aux arts martiaux qui implique la compétence Taiji intégrera toutes les écoles de boxe.

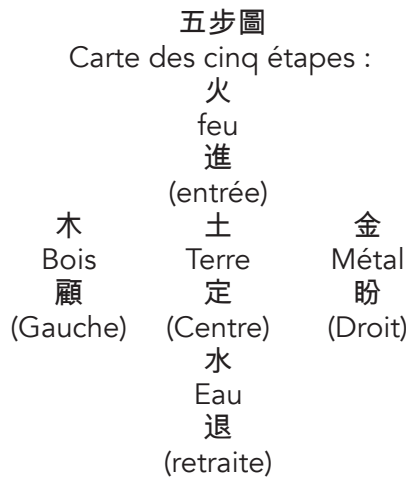
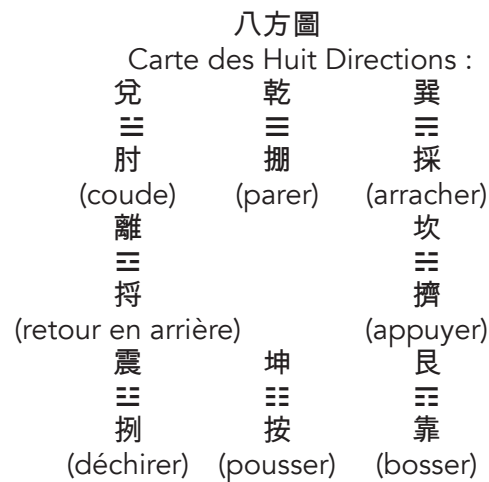
Il existe plusieurs versions du Classique de la Boxe Taiji qui nous ont été transmises, mais en raison de toutes les retranscriptions du texte, avec des mots transposés pour d'autres mots légèrement différents, il est difficile de distinguer quelle version est correcte. En 1912, j'ai demandé à l'érudit Guan Baoqian d'analyser les versions et de déterminer le texte correct. Récemment, mon organisation a créé une école d'éducation physique, où il donne des cours pendant son temps libre. [J'ai demandé son aide] parce que je cherche à présenter le Classique dans sa forme originale, et j'y ai également ajouté des commentaires. Quant aux postures du solo, j'ai inclus des dessins et des explications pour vous instruire. Pour faire face à ce qui est facile avant d'aborder ce qui est difficile, prenez-le une étape à la fois.

CHAPITRE DEUX : LA SIGNIFICATION DE LA "TAIJI BOXING"

La Boxe Taiji est une étude d'abstractions. Modélisés sur les principes du Livre des Changements de passivité et d'activité, de mouvement et d'immobilité, ses mouvements et postures sont simples et naturels, avec quelque chose qui est généré à partir de rien, en d'autres termes : Wuji [« pas de pivot »], puis Taiji [« grand pivot »]. Ses mouvements sont ronds et vifs, comme un cercle sans fin, personne ne sachant où il se termine, et ainsi l'idée que le Taiji provient du Wuji. [En plus de «pas de pivot», Wuji peut également être rendu par «pas de limite». Bien qu'il représente le néant, il semble plus proche du concept d'infini que de zéro.] À l'intérieur de chaque posture et technique, il y a une forme ronde, expliquant donc l'emprunt du principe taiji [c'est-à-dire le symbole yin-yang], servant à fournir les analogies de passif/actif, mouvement/immobilité, dur/mou, avance/retraite, et ainsi de suite, ce qui n'est pas la même chose que la superstition chamanique courante qui faisait usage du terme «Taiji». De nos jours, la science est florissante et la prochaine génération d'étudiants pourra utiliser la géométrie et d'autres études pour expliquer ses principes plutôt que de deviner à partir du Livre des Changements, c'est donc ce que j'espère sincèrement.

CHAPITRE TROIS : L'ORIGINE DU NOM « TREIZE DYNAMIQUE » (Y COMPRIS LES CARTES DES HUIT DIRECTIONS ET CINQ ÉTAPES)

Les treize dynamiques sont la combinaison des cinq éléments et des huit trigrammes. La Boxe Taiji utilise les quatre techniques de repousser, pousser, presser et revenir (correspondant aux quatre directions cardinales de ☰, ☷, ☳ et ☵), les quatre techniques d'arracher, déchirer, coude et heurter (correspondant aux quatre directions diagonales de ☱, ☴, ☶ et ☲), et les cinq pas en avant, en arrière, à gauche, à droite et rester immobile (correspondant au feu, à l'eau, au bois, au métal et à la terre, connus sous le nom de cinq phases ou cinq éléments). Elles sont appliquées comme expansion [avance] («Le feu flambe vers le haut, ...»), contraction [retrait] («L'eau s'infiltre vers le bas, ...»), avance [contraction] («Le bois est souple mais résilient, ...»), retrait [expansion] («Le métal est malléable mais résistant, ...») et rester immobile («et la terre accompagne la plantation et la récolte.» [passage du Livre des Documents] Celle-ci est la plus importante des cinq éléments, correspondant à la position centrale.). Ces cinq correspondances sont également représentées sur la [deuxième] carte ci-dessous.



CHAPITRE QUATRE :

COMMENT LA BOXE TAIJI SE CONFORME AUX SYMBOLES DU CHANGEMENT (Y COMPRIS LE DIAGRAMME TAIJI ET LA TABLEAU DE DÉVELOPPEMENT DU CHANGEMENT)

Le Livre des Changements couvre tout, mais sa théorie concise ne va pas au-delà du Diagramme du Taiji. Les éléments que la Boxe Taiji discute - passif et actif, vide et plein, dur et mou, mouvement et immobilité - sont tous là. Cependant, le monde a hérité de deux diagrammes taiji. L'un vient de Zhou Lianxi, étant dans la tradition commune celui avec les deux poissons. Le motif des deux poissons peut être vu pendant la posture des mains qui se touchent en double dans ses qualités de passif et d'actif, vide et plein, expansion et contraction, avance et retraite, et on peut le trouver à l'infini au-delà d'eux. Les principes dans le diagramme de Zhou sont trop profonds pour être couverts en un seul chapitre, mais peuvent être presque entièrement expérimentés en pratiquant les techniques de la Boxe Taiji. En raison de la brièveté de ce chapitre, il ne peut pas être expliqué en détail, donc une analyse sommaire du diagramme sera donnée ici.

Ce diagramme se divise en cinq couches :

- Premièrement, il y a sa forme ronde (en deux dimensions un cercle, en trois dimensions une sphère). On dit: «Wuji, puis Taiji.» Lors de la pratique, soyez calme à l'intérieur, embrassant l'unité primordiale. Quand il n'y a pas de pensée machiavélique et qu'il n'y a rien à donner, seulement le vide à voir, cela peut être appelé Wuji. De là viennent le mouvement et l'immobilité, le passif et l'actif, le dur et le mou, l'avance et la retraite... c'est vraiment la source de toutes choses. Comment ne pourrait-il pas être taiji ?
- Deuxièmement, le cercle se divise en deux aspects : passif et actif, ou vide et plein, chacun occupant une moitié. Et ainsi on dit que du mouvement l'actif est généré et de l'immobilité le passif est généré. Ainsi sont établies les deux polarités. Par extension, il y a les deux trigrammes de ☳ et ☵ [remarquez le motif inversé], et c'est comme la dureté de la boxe cachée dans la souplesse, ou l'immobilité maintenue dans le mouvement, l'idée que les deux aspects sont la racine l'un de l'autre.
- Le troisième niveau : les cinq éléments sont assimilés aux cinq pas. Cela exprime l'idée qu'avec l'aspect actif il y a du changement et avec l'aspect passif il y a une fusion, comme dans le cas où l'aspect actif est enraciné dans l'élément de l'eau [qui est le passif à son apogée] et l'aspect passif est enraciné dans l'élément du feu [qui est l'activité à son apogée], semblable à vouloir se retirer à la fin de l'avancée et vouloir

avancer à la fin de la retraite. La disposition du bois est d'être souple mais résiliente, et le tempérament du métal est d'être malléable mais résistant, et dans l'exercice de la boxe, cela revient à plier et étendre, ouvrir et fermer, coller et céder, absorber et presser. Toutes choses naissent de la terre, qui réside donc dans la position centrale [des cinq éléments], et c'est donc semblable à votre esprit. Lors des poussées des mains, les actions de repousser, revenir, presser et pousser génèrent et surmontent l'une l'autre, mais si vous n'êtes pas mentalement engagé en elles tout au long, elles seront mal faites. L'Explication du Diagramme dit : «Quand ces cinq sortes de temps [froid (correspondant à l'eau), chaud (feu), humide (bois), sec (métal), vent (terre)] se produisent en conséquence, les quatre saisons avancent comme elles le devraient.» Les cinq éléments ont chacun une nature différente et les quatre saisons ont chacune un temps différent, mais aucune de ces natures et de ces temps ne peut dépasser leurs rôles dans les aspects passif et actif. Passif et actif occupent des positions différentes, le mouvement et l'immobilité se produisent à des moments différents, mais ils ne peuvent pas se départir de leurs rôles dans le taiji.

- Quatrièmement et cinquièmement, il y a la comparaison avec les personnes et les choses. Nous avons discuté de Wuji [c'est-à-dire le zéro], des deux [aspects], et des cinq [éléments]. Ils se rassemblent et prennent forme, s'influencent mutuellement puis se rejoignent pour produire toutes choses. L'essence de la Boxe Taiji réside dans le mouvement et l'immobilité, tous deux fusionnant pour réaliser le principe [taiji], contrôlant ainsi le centre à la base de toutes les variations. Une fois que vous répondez selon les changements de l'adversaire, peu importe à quel point ses techniques sont interconnectées ou ses méthodes complexes, vous pouvez faire face à tout, car toute votre variation est enracinée dans un seul principe. Zhou a dit : «Un homme sage est attaché à être juste et droit, compatissant et juste, est guidé avant tout par un sentiment de paix, et est ainsi le meilleur des hommes.» L'équité a à voir avec son comportement. La droiture a à voir avec son caractère. La compassion a à voir avec son influence. La justice a à voir avec ses jugements. Il y a le mouvement et il y a l'immobilité. Tous ceux qui sont dévoués au principe taiji [c'est-à-dire l'équilibre parfait des opposés complémentaires] sont sans défauts, et donc il n'y a rien qu'ils fassent qui ne réussisse pas.

周蓮溪太極圖
ZHOU LIANXI'S TAIJI DIAGRAMME
太極 無極
taiji / wuji
陽動 陰靜
actif – mouvement / passif – immobilité
火 水
feu / eau
土
terre
木 金
bois / métal
坤道成女
Le chemin du sol fait la qualité féminine,
乾道成男
la voie du ciel fait la qualité masculine,
萬物化生
[et ensemble] ils produisent toutes choses.

La Carte du Développement du Changement de Shao concerne le passif et l'actif, la dureté et la douceur, le mouvement et l'immobilité. Elle diffère quelque peu du diagramme de Zhou avec ses mots tels que «Avec le mouvement, l'actif est généré... Avec l'immobilité, le passif est généré... Les mécanismes du ciel reposent sur le passif et l'actif [ou plus littéralement, l'ombre et la lumière]. Les mécanismes du sol reposent sur la douceur et la dureté [ou plus connotativement, la flexibilité et la fermeté]. Shao a observé les choses et écrit : «Quand le mouvement commence, l'actif est généré. Une fois que le mouvement atteint son apogée, le passif est généré. Quand l'immobilité commence, la douceur est générée. Une fois que l'immobilité atteint son apogée, la dureté est générée. Ainsi, c'est le mouvement qui génère le passif et l'actif, et c'est l'immobilité qui génère la dureté et la douceur.» Bien que sa logique soit différente, sa description du mouvement et de l'immobilité comme une machinerie produisant une distinction entre le passif/l'actif et la dureté/la douceur a une valeur unique dans l'art du Taiji, et vous devriez la considérer et en saisir le sens.

TABLEAU DE SHAO KANGJIE DU DÉVELOPPEMENT DU CHANGEMENT

一動一靜之間
le moment entre le mouvement et le calme



靜 動

-- --

immobilité/mouvement

柔 剛 陰 陽

-- -- -- --

douceur / dureté / passif / actif

太柔 太剛 少柔 少剛 少陰 少陽 太陰 太陽

-- -- -- -- -- -- -- --

super doux / super dur / moins doux / moins dur / moins passif / moins actif / super passif / super actif

第五章 太極拳之流派

CHAPITRE CINQ : LES DIFFÉRENTES ÉCOLES DE BOXE TAIJI

Depuis que Fu Xi a tracé le jeu des huit trigrammes, les concepts de passif et d'actif étaient compris, et le principe du taiji y était déjà implicite. Il a ensuite chargé Yin Kang de créer une grande danse pour guider les gens à devenir plus vigoureux. L'Empereur Jaune a créé son célèbre livre de médecine, contenant des techniques de massage et d'assouplissement, toutes basées sur le principe du taiji, pour créer des exercices informes. Hua Tuo a basé son travail sur les paroles de Zhuangzi [chapitre 15] : «Chassez l'air mort et inspirez le frais. Détendez-vous en imitant les mouvements de marche des ours et étirez-vous en imitant les mouvements d'extension des oiseaux.» Il a écrit le Classique des Cinq Animaux pour instruire Wu Pu, qui était déjà un défenseur précoce des exercices posturaux. Il y avait Xu Xuanping de la dynastie des Tang. (Il était originaire du comté de She, préfecture de Huizhou, dans la région de Jiangnan. Il vivait en ermite au mont Chengyang, où il se retirait sur la pente orientée au sud et évitait de manger des céréales. Il mesurait sept pieds et demi. Sa barbe atteignait son nombril et ses cheveux atteignaient ses pieds. Il marchait comme un cheval au galop. Xu, poète des Tang, portait souvent du bois de chauffage à vendre sur le marché, chantant pour lui-même : «À l'aube, je porte du bois à vendre. / Au crépuscule, j'ai dépensé tout mon argent en vin. / Pardonnez-moi, où est-ce que j'habite ? / À travers les nuages sur le versant verdoyant de la colline.» Li Bai est allé rendre visite à Xu mais ne l'a pas rencontré, puis a gravé un poème [sûr de ne pas le rencontrer] sur le pont de l'Immortel regardant. Xu enseignait un art martial du Taiji qu'il appelait Trente-Sept, car il n'avait que trente-sept noms de postures. Sa méthode d'enseignement était l'entraînement de postures individuelles, faisant s'entraîner l'élève à chaque posture à la perfection, puis passant à la posture suivante. Il n'y avait pas d'ensemble d'exercices solo fixe, mais une fois que toutes les postures étaient apprises, toutes les postures pouvaient être liées les unes aux autres comme une continuité ininterrompue, on l'appelait donc aussi la Boxe Longue. Ses secrets sont contenus dans la «Chanson des Huit Caractères», «Sur la Compréhension Mentale», «Sur l'Utilisation Complète du Corps», les «Seize Points Clés», et la «Chanson de la Fonction», tous transmis à Song Yuanqiao.

Le Taiji Boxing que M. Yu (de Jiangnan, préfecture de Ningguo, comté de Jing) enseignait s'appelait Boxe de la Nature Innée et Long Boxing. Il l'a appris de Li Daozi de la dynastie des Tang (originaire d'Anqing, Jiangnan). Li vivait dans les montagnes de Wudang au temple des Falaises du Sud. Il ne cuisinait pas sa nourriture, mais grignotait du son de blé plusieurs fois par jour, et les gens l'appelaient «maître». Parmi ceux qui ont été enseignés par M. Yu et que nous connaissons, citons Yu Qinghui, Yu Yicheng, Yu Lianzhou et Yu Daiyan.

L'art martial du Taiji de style Cheng a commencé avec Cheng Lingxi (il était appelé Cheng Yuandi. Il était originaire de la préfecture de Hui, Jiangnan. Il a protégé Xizhou dans la province d'Anhui pendant la Rébellion de Houjing [548-552], et en raison de toute son aide, il a été nommé commandant de la région par l'empereur Liang. Après la mort de Cheng, il a reçu le nom posthume de Zhongzhuang [«loyal et puissant»].), qui l'a reçu de Han Gongyue. Il a finalement été transmis à Cheng Bi. (Cheng Bi [en 1193] était diplômé des examens de niveau cour de la préfecture de Shaoxing. Il a été nommé responsable des archives du comté de Changhua, ainsi que ministre du Personnel, a été honoré d'un diplôme de l'Académie Hanlin, a reçu le titre de marquis de la préfecture de Xin'an [aujourd'hui Huizhou dans l'Anhui], ainsi que érudit de la Salle de la Clarté, était un expert dans la théorie du Livre des Changements et auteur de la Collection de la Rivière

Ming.) Le nom a été changé en Petit Ciel Suprême et comportait au total quatorze postures. Il comprend une liste de «Cinq rappels d'études» et le «Chant des Quatre Natures Retournant à l'Unité».

L'art martial du Taiji enseigné par Yin Liheng s'appelait la Méthode de la Nature Acquise, et il l'a enseigné à Hu Jingzi (de Yangzhou). Hu Jingzi l'a enseigné à Zhong Shu de la dynastie Song. (Zhong était originaire d'Anzhou. Il a voyagé une fois jusqu'à la tour de Gusu, où il a écrit ce poème sur un pilier : «Univers éternel, sans fin, / tu n'as pas d'esprit, alors je calme le mien. / J'erre jusqu'aux confins de la Terre, personne ne me prêtant attention, / mais quand les brises du printemps viennent, je joue de ma flûte pour elles dans les tavernes.»). Son nombre de postures s'élevait à dix-sept, dont beaucoup étaient des techniques de coude. Bien que les noms de ses postures soient différents, sa méthode d'utilisation était la même qu'auparavant.

Zhang Sanfeng, de son prénom Tong, surnommé Junshi, était originaire de Liaoyang. C'était un lettré confucéen de la fin de la dynastie Yuan, excellent en calligraphie et en peinture, versé dans la poésie et les essais. La première année du règne de Kubilaï Khan [1260], il fut remarqué pour son talent exceptionnel et fut nommé lettré-officiel pour Zhongshan. Admirant les peintures de nature de Ge Zhichuan, il décida d'abandonner sa carrière officielle et se rendit au mont Baoji, où la montagne avait trois pics fiers et élégants, verts et luxuriants, un plaisir à contempler, et depuis lors, il fut connu sous le nom de Trois Pics [«san feng»].

Au fil des générations, une douzaine de sources d'informations biographiques sur Zhang se sont accumulées, mais aucune ne parle de son art martial exceptionnel. Au début du règne de l'Empereur Hong Wu [1368], il fut invité à la cour, mais son chemin fut bloqué à Wudang. Cette nuit-là, dans un rêve, la divinité Xuan Wu lui donna la méthode de boxe, et à l'aube, il l'utilisa pour vaincre les bandits. Dès lors, son art martial fut connu sous le nom de branche Wudang, ou l'école interne de la boxe.

Les pratiquants internes ont une mentalité confucéenne, et sont donc distincts des transcendentalistes. Également parce que huit techniques et cinq pas sont essentiels dans cet art martial, on l'appelle donc Treize Dynamiques [ou «treize postures»], signifiant treize méthodes. Les générations suivantes ont mal interprété le terme comme indiquant des «postures» posturales, entraînant une confusion.

Il a été enseigné à Zhang Songxi et Zhang Cuishan. Ensuite, à partir de Song Yuanqiao et Yu Lianzhou, et suivi par Yu Daiyan, Zhang Songxi, Zhang Cuishan, Yin Liheng et Mo Gusheng, ces sept collègues se sont rencontrés à Nanjing, puis sont allés ensemble aux montagnes Wudang. Ils cherchaient à rendre visite à un Maître Li, mais n'ont pas pu le rencontrer. Cependant, en passant devant le temple «Vide de Jade», ils ont rencontré Zhang Sanfeng. Ils lui ont fait des hommages, ont écouté sa sagesse pendant plus d'un mois, puis sont rentrés chez eux, revenant constamment pour obtenir davantage de leçons. De cela, il ressort que les sept hommes considéraient tous Zhang comme leur professeur, mais seuls Zhang Songxi et Zhang Cuishan enseignaient son art sous le nom de Treize Dynamiques.

Il est également dit que Zhang a vécu pendant le règne de Huizong [1082-1135] de la dynastie Song. Lors de l'invasion pour installer la dynastie Jin [1115-1234], il a tué à lui seul plus de cinq cents soldats Jin. Les habitants de la montagne du Shaanxi admiraient sa vaillance, ce qui lui valut des centaines de disciples, et ainsi il a transmis son savoir dans le Shaanxi.

Lorsque la dynastie Yuan a commencé, Wang Zongyue de Xi'an a obtenu la transmission authentique et est devenu célèbre partout. Il a rédigé le «Classique de la boxe Taiji», le «Traité de la boxe Taiji», «Comprendre comment pratiquer», le «Chant des mains en contact», et le «Chant des treize dynamiques». Chen Zhoutong de Wenzhou l'a appris, et de là, la pratique s'est répandue du Shaanxi jusqu'à l'est du Zhejiang [c'est-à-dire des montagnes à la mer].

Plus d'un siècle plus tard, il y avait Zhang Songxi du comté de Haiyan, dans le Zhejiang, qui est devenu le plus célèbre du système (voir les Archives du préfet de Ningbo). Son art a ensuite été transmis à Ningbo à Ye Jimei, appelé Jinquan, qui l'a ensuite enseigné à Wang Zhengnan, appelé Laixian, pendant le règne de l'empereur Qing Shunzhi [1644-1661].

Parce que Zhengnan était audacieux avec les gens mais juste, il jouissait d'une réputation unique à la fin de la dynastie Ming. Huang Zongxi accorde la plus grande importance à Wang Zhengnan (dont les exploits peuvent être trouvés dans les Histoires des chevaliers errants). Lorsque Wang est mort, Huang lui a écrit une inscription commémorative. Huang Baijia [le fils de Huang Zongxi] a écrit les Méthodes de boxe de l'école interne, comprenant «Boxe longue à six chemins», «Dix Sections de Brocart», et d'autres instructions. Plus d'un siècle après Zhengnan, la personne notable suivante était Gan Fengchi. Ce sont tous des représentants de la branche du sud.

De ceux qui ont transmis la branche du nord, Wang Zongyue l'a enseigné à Jiang Fa de Henan, qui l'a ensuite enseigné à Chen Changxing du village de la famille Chen, préfecture de Huaiqing, Henan. Chen se tenait toujours droit, impassible, n'inclinant dans aucune direction, sans plus d'expression qu'un coq en bois, et les gens l'appelaient M. Board. Il avait deux fils, Gengxin et Jixin.

À l'époque, Yang Luchan, appelé Fukui, de Yongnian, comté de Guangping, préfecture du Hebei, entendit parler de sa renommée, et ainsi, avec son compatriote Li Baikui, il alla apprendre de lui. Lorsqu'ils arrivèrent, ils étaient les seuls étudiants qui n'avaient pas le nom de famille Chen et ils étaient considérés comme des étrangers, mais en raison d'un lien étroit entre eux, ils étudièrent de tout cœur, pratiquant souvent toute la nuit au lieu de dormir. M. Board a vu que Yang étudiait diligemment et lui a donc enseigné tous ses secrets.

Yang est rentré chez lui et a enseigné l'art à ses compatriotes, et il était communément appelé Boxe Souple ou Boxe de Neutralisation, car il a la capacité d'utiliser l'évasion pour prendre le contrôle d'une force puissante. Ensuite, Yang a voyagé à Pékin et a été l'invité de chaque maison. De nombreux nobles et hommes de rang de la dynastie Qing ont appris de lui, et à cette époque, il a été nommé instructeur d'arts martiaux pour les casernes mandchoues. Il avait trois fils, l'aîné s'appelait Qi, qui est décédé jeune, le deuxième s'appelait Yu, appelé Banhou, et le troisième s'appelait Jian, appelé Jianhou, également appelé Jinghu, et Banhou et Jianhou ont tous deux acquis une grande renommée.

J'ai appris de Yang Jianhou pendant des années et je connais l'histoire de sa famille. Il a trois fils, l'aîné s'appelle Zhaoxiong, appelé Mengxiang, le moyen s'appelait Zhaoyuan, qui est décédé jeune, et le troisième s'appelait Zhaoqing, appelé Chengfu. Banhou avait un fils, nommé Zhaopeng, qui est agriculteur dans son village. Alors que Yang Luchan servait d'instructeur aux casernes mandchoues, trois personnes qui ont reçu des enseignements de sa part étaient Wan Chun, dont la puissance était dure, Ling Shan, qui était bon pour projeter les adversaires, et Quan You, qui était bon pour neutraliser, et donc on dit que trois personnes ont chacune obtenu l'une de ses qualités. Quand il a décliné physiquement, il leur a dit à tous de faire des hommages à Banhou comme leur professeur, et donc on dit qu'ils sont les disciples de Banhou.

Song Shuming, qui prétend être descendant de Song Yuanqiao, était un conseiller régulier de Yuan Shikai lors de son administration du gouvernement [1912-1916], est un expert dans la théorie du Livre des changements, et est compétent dans l'art martial du Taiji, apportant de nombreuses innovations. Il est décontracté et familier avec moi, et j'ai eu une association constante avec lui dont j'ai bénéficié de manière unique. Les instructeurs de mon organisation tels que Ji Zixiu, Wu Jianquan, Liu Enshou, Liu Caichen et Jiang Dianchen ont également beaucoup appris de lui (Wu Jianquan est le fils de Quan You, et on dit souvent qu'il était un ami proche de Ling Shan).

CHAPITRE SIX : LE CLASSIQUE DE BOXE TAIJI ANNOTÉ

Le Taiji est né du Wuji.

Tai signifie le «grand» ou «extrême». Ji signifie le «point pivot central». Taiji est le fondement ultime de tout ce qui existe. La boxe Taiji est donc ce à quoi chaque système de boxe aboutit finalement. Être «né de Wuji» signifie que Wuji [«pas de pivot»] est l'origine [du grand pivot]. Cet art martial met l'accent sur le raffinement de l'esprit et utilise le maniement de l'énergie pour créer des postures, qui sont naturelles et sans restriction dans leur forme. Le vide est le fondement, mais il englobe tout, et c'est pourquoi on l'appelle Wuji [signifiant aussi «sans limite»]. Cependant, un débutant devrait travailler sur les postures en tant qu'entraînement initial. Après une longue période à les familiariser et à identifier les énergies, vous aurez naturellement une percée, et vous commencerez à avoir une condition miraculeuse.

Il est dit dans l'«Explication du Diagramme Taiji» de Zhou Dunyi : «Wuji, puis Taiji.» Le commentaire de Zhu Xi à ce sujet dit : «Le travail de la nature est silencieux et intangible, mais c'est vraiment le fonctionnement de la création, le fondement de toutes choses. C'est pourquoi il est dit qu'il y a Wuji, puis Taiji. Mais Wuji n'est pas au-delà de Taiji, car taiji retournera à Wuji.» Bien que dans ce cas, la formulation «né de Wuji» semble donc être un choix de mots inapproprié.

C'est la manifestation du mouvement et de l'immobilité, et la mère du yin et du yang [les aspects passif et actif].

Le changement de position ou le déplacement du corps dans une certaine direction est appelé «mouvement». Rester solidement en place ou préserver sa position ou son orientation est appelé «immobilité». Par «manifestation», on entend le «signe» de leur survenance. Cela est similaire à l'utilisation de ce mot dans le Classique du Talisman de l'Abstrait, où il est dit : «Le signe du ciel exprimant sa destructivité [est le dépla-

cement des constellations]» [le déplacement des constellations indiquant le changement des saisons, les différentes saisons apportant un temps différent, et chaque changement de temps étant «destructeur» pour le statu quo précédent du temps]. Il n'y a ni début ni fin dans les cycles de l'immobilité et du mouvement, du passif et de l'actif. «Taiji» signifie le mécanisme pivotant entre eux.

Lors de la pratique de la boxe Taiji, le calme règne dans l'esprit, embrassant un état primitif d'unité. Ne restez pas coincé dans le mouvement ou l'immobilité, mais soyez plutôt magiquement imprévisible. Une fois qu'il y a un contact, émettez, mais ne vous figez pas dans l'immobilité. En mouvement, conservez une intention d'immobilité, mais dans l'immobilité réside le potentiel de plus de mouvement. Le mouvement et l'immobilité sont enracinés l'un dans l'autre et se complètent naturellement. C'est là la subtilité de l'art de la boxe Taiji.

Tout ce qui vient à l'existence «porte le passif et contient l'actif» [Daodejing, chapitre 42]. Tout a le Taiji. Quand il y a Taiji [c'est-à-dire la polarité], il y a donc la dualité. Par conséquent, le taiji est la mère du passif et de l'actif. Chaque technique et posture dans la boxe Taiji contient un cercle. Quand il bouge, il est actif, et quand il est immobile, il est passif. Il en va de même pour le dur et le souple, l'avance et la retraite, et ainsi de suite, tous ayant le même principe de changement. C'est pourquoi je vais expliquer le principe des changements alternés de manière simple :

La théorie dans la Chine ancienne était que tout correspondait de manière analogique au passif et à l'actif, et par conséquent, le passif et l'actif eux-mêmes n'ont pas de rôles fixes. C'est le cas des correspondances passives et actives dans la boxe Taiji -

actif / passif :
mouvement / immobilité
mains s'étendant / se retirant
avancer / reculer
dureté / souplesse
émission / rassemblement
adhérence / flexibilité
articulations en extension / en flexion
s'écartant / se refermant vers l'intérieur
expansion / contraction
contraction / expansion
élévation / abaissement...

Toutes ces correspondances, quel que soit le changement d'une chose en une autre, sont chacune contenues dans un cercle. Par conséquent, lorsque le mouvement et l'immobilité deviennent distincts, le passif et l'actif n'occupent alors pas le même endroit et le Taiji est partout.

Avec le mouvement, il y a division [en vecteurs de force initiale et de force de déviation (souvent appelées « mille livres » et « quatre onces »)]. Avec le calme, il y a fusion [dans la force nette des deux].

Le mouvement signifie le changement. Lorsqu'il y a mouvement, il y a différenciation du passif et de l'actif, et les deux polarités sont établies. Lorsqu'il y a immobilité, il n'y a rien de perturbé et rien qui ne donne quelque chose, bien que le principe du passif et de l'actif soit complet en elle.

Lors de la pratique de l'art martial Taiji, dans chacune de ses postures, le mouvement et l'immobilité s'alternent. Les mouvements de cet art martial vont en avant ou en arrière, à gauche ou à droite, vers le haut ou vers le bas, mais dans tous les cas, il y a du passif et de l'actif, du vide et du plein, à respecter. C'est pourquoi l'on dit qu'ils deviennent distinguables en mouvement. Dans les postures d'immobilité, bien qu'il n'y ait aucune trace de quelque chose qui puisse être spécifiquement pointé, le passif et l'actif, le vide et le plein, sont déjà présents. C'est pourquoi l'on dit qu'ils deviennent indiscernables en immobilité.

Si nous décomposons l'exercice, alors l'aspect actif du Taiji se transforme et son aspect passif se fusionne, ce qui, avec une atmosphère de physique ou de mécanique, représente les principes de la «force de division» [composants de la force] et de la «force de fusion» [force résultante/nette]. Dans l'art martial Taiji, lorsque j'affronte un adversaire et qu'il veut me contrôler, je dévie immédiatement [son attaque] sur le côté, divisant sa puissance en deux trajectoires [c'est-à-dire les composantes de la force], empêchant ainsi sa puissance d'atteindre directement mon corps (épaississant son énergie). C'est ce que l'on entend par «Avec le mouvement, il y a division».

Si cela l'incite à me coller, j'applique une énergie ascensionnelle [un autre vecteur ajouté à l'énergie latérale],

qui est une transformation de l'aspect actif, et une fois initiée, une immobilité est établie qui le conduit soit à cesser son mouvement, soit à faire atterrir sa puissance sur le vide. [il a atterri sur rien mais bouge toujours] alors une fois qu'il y a la moindre immobilité [c'est-à-dire hésitation, confusion, indécision de sa part], j'émet rapidement, en utilisant l'énergie de fusion [c'est-à-dire en profitant de la force nette – en d'autres termes, capitalisant sur la direction dans laquelle il se déplace désormais sans être préparé], qui est la fusion de l'aspect passif.

Si l'adversaire veut émettre sur moi, je réponds alors en restant calme dans mon esprit, guettant le moment et saisissant l'opportunité lorsqu'elle se présente. Pendant l'immobilité, j'attends [le moment de bouger à un angle et ainsi créer des composantes de force]. Dès qu'il y a le moindre mouvement, je réponds [en cherchant l'immobilité dans le mouvement de la force nette fusionnée qui peut être exploitée]. C'est comme dit le dicton : «Deuxième pour tirer mais premier pour toucher la cible».

Il n'y a qu'une Voie. Dans le chaos primordial, il n'y avait pas encore de distinctions et l'opacité vaste n'était pas encore dissipée. Si au début il n'y avait ni mouvement ni immobilité, comment pourrait-il y avoir du passif et de l'actif ? Par conséquent, utilisez le vide comme fondement et vous vous unirez invariablement à la Voie.

L'univers est ainsi, le Taiji est ainsi, et lorsque vous avez pratiqué la Boxe du Taiji jusqu'à ce qu'elle soit extrêmement raffinée, il sera également ainsi. Mais ces mots sur le début de l'univers sont utilisés pour parler de la pratique de l'art martial et de la manière dont la profondeur de la pratique vous fait avancer vers la Voie, et les débutants peuvent soudainement trouver cela difficile à discuter.

Le ciel et la terre sont fixes, et les deux polarités sont séparées. Lorsqu'il y a du passif et de l'actif, il y a du mouvement et de l'immobilité, et donc celui qui parle de Taiji doit prêter attention aux postures. La séparation et la réunion, le mouvement et l'immobilité de la Boxe du Taiji concordent avec le passif et l'actif. S'il y a du mouvement dans une posture, vous devez chercher à ouvrir. En utilisant le pouvoir, vous devez comprendre le vide et la plénitude. Lorsqu'il est dur, neutralisez-le. Cela s'appelle diviser [c'est-à-dire créer des composantes de force]. Une fois qu'il est souple, défendez-vous contre lui. Cela s'appelle fusionner [c'est-à-dire faire usage de la force nette]. Le sol est dans un état d'immobilité cherchant le mouvement. Il a une fin mais pas de début, et nous devons lui soumettre. Le ciel est dans un état de mouvement cherchant l'immobilité. Il a un début mais pas de fin, et la seule chose à faire est de retourner au vide.

C'est le principe de toutes choses que le vide reçoive et que l'immobilité complète. L'univers se tient dans le vide et tourne dans l'immobilité. Par conséquent, lorsque le chaos primordial s'est ouvert, tout le commencement a été établi. Le corps entier débute vraiment à partir de Wuji, provenant invariablement d'un état de vide et de quiétude.

Wang Chongyang a dit : «Ici, je décris la source de la Voie : commencez d'abord par le vide et la quiétude. En ce qui concerne le vide, il n'y a rien qu'il n'accueille pas. En ce qui concerne la quiétude, il n'y a rien qu'il ne réponde pas.» En examinant cela de cette manière lors de la pratique du Taiji Boxing, si le vide et la quiétude sont pris comme votre fondement, le passage entre la division de sa force et la fusion avec elle se produira naturellement comme vous le souhaitez.

Ni aller trop loin ni rester insuffisant, se conformer et se plier puis s'engager et s'étendre.

«Aller trop loin» signifie que vous allez au-delà. «Pas assez loin» signifie que vous n'arrivez pas. «Se conformer» signifie ne pas résister. «S'engager» signifie s'approcher. Aller trop loin ou ne pas aller assez loin sont tous deux des cas de perte de centrage. Si vous perdez votre centrage, vous résisterez par votre aspect actif ou vous vous séparerez par votre aspect passif, et vous ne pourrez pas établir de connexion.

Le Taiji Boxing réside dans les situations de plier, d'étendre, de diviser sa puissance et de se rapprocher de lui. Si, en utilisant la force, vous allez trop loin, vous commettez les erreurs de vous écraser ou de résister. Si vous n'allez pas assez loin, vous commettez les erreurs de fuir ou de vous effondrer. Si vous ne souhaitez ni atteindre ni vous séparer, vous devriez vous conformer et vous plier, puis vous engager et vous étendre.

Adaptez-vous à la situation et agissez en conséquence, sans être ni obstiné ni égocentrique, car cela dépend de la puissance venant de l'adversaire. Faites du centrage votre priorité, engagez-vous en collant, en adhérent, en connectant et en suivant, restant toujours avec l'adversaire. Comme il est dit [dans le «Zhong Yong» (Constance Impartiale), chapitre 31 du Livre des Rites] : «Un gentleman reste toujours centré.» Un débutant dans cet art martial aura généralement tendance à aller trop loin, et alors que vous commencez à

identifier les énergies, vous échouerez souvent à aller assez loin. Vous devez en être attentif.

Il est dur pendant que je suis souple - c'est céder. Mon énergie est fluide tandis que la sienne est grossière - c'est coller.

Par «il», il est bien sûr fait référence à l'adversaire. La dureté indique la force et l'énergie. La douceur a à voir avec la fluidité. La souplesse a à voir avec la neutralisation. En utilisant la douceur et la fluidité, changez en fonction de la direction de la force de l'adversaire pour ne pas vous restreindre, et c'est ainsi que cela s'appelle la souplesse. La fluidité consiste à être sans contrainte et facile. La rugosité consiste à être contraint et difficile. Coller consiste à prendre le contrôle de la puissance de l'adversaire. En rencontrant la puissance dure de l'adversaire, je réponds en douceur à son élan et le prends en charge, le faisant pencher dans ma zone de contrôle, et c'est ainsi que cela s'appelle coller.

Le Taiji Boxing utilise toujours peu de force en réponse à la grande force de l'adversaire. La faiblesse qui vainc la force, la douceur qui contrôle la dureté - voilà l'essentiel. Cependant, l'opinion conventionnelle est que le petit ne peut vraiment pas rivaliser avec le grand, que la faiblesse ne peut vraiment pas vaincre la force et qu'il est vraiment difficile pour la douceur de prendre le contrôle de la dureté. Mais en parlant de rivaliser, de vaincre, de contrôler, il y a effectivement une théorie derrière prendre l'avantage : la puissance de l'adversaire doit me parvenir pour être efficace, mais si je prends le contrôle de ce qu'il essaie de faire, je profite du moment où il commence à appliquer une puissance dure, surveillant l'occasion et réagissant en conséquence, arrêtant son attaque et le renvoyant chercher le contrôle sur son propre corps.

Par conséquent, même si je suis plus faible, je revendique toujours le contrôle de la position de l'adversaire, et même s'il est plus fort, il est toujours dans une position de contrôle. S'il lui est difficile de s'étendre librement, même si sa puissance est grande, à quoi bon ? L'affirmation de Laozi selon laquelle «les dents s'usent mais la langue continue» s'aligne très bien avec l'idée du dur et du doux dans le Taiji Boxing. Mais si vous n'êtes pas un étudiant ardent qui réfléchit profondément à ces choses, ces mots ne vous seront d'aucune aide.

S'il se déplace rapidement, je réponds rapidement, et si son mouvement est lent, je le suis tranquillement. Cependant, aussi nombreuses que puissent être ses variations, le principe de ce timing est une constante unique.

La vitesse de votre mouvement devrait être basée sur celle de l'adversaire. Si vous voulez connaître sa vitesse, vous devez d'abord surveiller le moment pivot où sa puissance se met en mouvement, puis vous pourrez réagir de manière appropriée. Quel est ce moment de mouvement ? Comme le dit Zhou Dunyi dans Pénétrer le Livre des Changements : «Le moment pivot est le temps avant que l'action ne prenne forme, entre le moment où elle n'est pas et le moment où elle est... Le moment est subtil, et il est donc difficile à repérer.» Aussi difficile à reconnaître soit-il, si vous n'avez pas une formation approfondie, il ne sera pas facile à comprendre. Dès que je saisis le timing, peu importe ce que l'adversaire fait, car d'innombrables variations sont basées sur ce principe unique, et je m'y tiens, contrôlant les variations en les ramenant à leur base unique. J'observe le timing et réagis à la situation, ni en en faisant trop ni en en faisant trop peu. En me tenant à cette «constante unique» et en étant guidé par elle, votre mouvement sera pur et naturel, sans la moindre stagnation. C'est pourquoi il est dit [Zhuangzi, chapitre 12] : «Atteignez l'Un et toutes choses sont accomplies.»

Une fois que vous avez intégré ces techniques, vous commencerez progressivement à identifier les énergies, et à partir de là, vous progresserez vers quelque chose de miraculeux. Mais à moins de pratiquer beaucoup sur une longue période, vous ne ferez jamais de percée.

Pour les pratiquants de la Boxe Taiji, il existe un processus fixe de progression. Vous ne pouvez pas sauter d'étapes et aller trop vite. La subtilité de la Boxe Taiji se résume à l'utilisation de l'énergie. (Cette «énergie» a à voir avec l'agilité et la vivacité, provient d'un niveau d'entraînement plus profond et ne peut être expliquée uniquement en termes de force physique.) Bien que l'énergie soit informe, elle doit être en accord avec la forme de la technique pour que vous puissiez commencer à la manifester. Dans la Boxe Taiji, chaque fois que vous concentrez la puissance, cela dépend de votre capacité à bien déplacer l'énergie. Si vous négligez cela lors de l'application des techniques, vous finirez par ne pas comprendre pourquoi elles ne fonctionnent pas, vous vous sentirez pathétique, vous aurez l'impression d'avoir perdu votre temps et que le progrès est sans espoir. Comparé à la progression étape par étape et au progrès graduel, vous obtiendrez plutôt la moitié de l'effet pour le double de l'effort, le résultat de ne pas suivre la séquence naturelle.

Confucius a discuté de l'éducation dans ces termes : si elle est toujours basée sur une instruction talentueuse, alors chaque élève en bénéficiera. Bien que les arts martiaux soient une compétence moindre, dire que vous l'avez maîtrisé signifie l'appliquer aux adversaires, ce que personne n'a jamais pu faire rapidement. Par conséquent, un pratiquant de cet art martial devrait d'abord imiter les postures de l'enseignant.

Une fois que vous les faites correctement, vous devez chercher à être attentif à les relier les unes aux autres. Une fois que vous pouvez effectuer la séquence solo de manière fluide, concentrez-vous sur la fonction de chaque posture. Une fois que vous êtes familier avec les techniques, vérifiez si vous pouvez les appliquer correctement. Une fois que vous avez compris la bonne façon de les appliquer toutes, voyez si votre puissance est vide. Une fois que votre puissance est substantielle, vous avez vraiment intégré les techniques.

Ensuite, cherchez à identifier les énergies à travers la poussée des mains. Étudiez le poids et la vitesse des mouvements de votre adversaire et la direction vers laquelle son énergie se déplace. Après un certain temps, vous commencerez naturellement à identifier un peu, puis un peu plus, jusqu'à ce que vous progressiez au point où vous sentirez la moindre chose et saurez partout ce que c'est, et alors vous aurez compris ce que signifie identifier les énergies.

Une fois que vous identifiez les énergies, vous n'essaierez pas d'appliquer des techniques, elles se produiront d'elles-mêmes. Vous progresserez au point qu'il n'y a pas de technique sans énergie et pas d'énergie sans technique. Progressivement, vous atteindrez le niveau où vous n'aurez pas besoin d'appliquer de techniques, vous devrez seulement appliquer de l'énergie. Ensuite, enfin, vous n'essayerez pas d'appliquer de l'énergie et l'énergie se produira d'elle-même, car vous exercez le pouvoir par l'intention et transposez l'intention avec l'énergie. Il y a de l'esprit dans votre toucher et rien ne peut lui résister. Vous avez atteint le miraculeux. En effet, sans plusieurs décennies de pratique ardente, comment pourriez-vous atteindre cela ?

«Sans force» a également été écrit comme «doit» [rendant «Vous devez réveiller la force au sommet.»,] mais il semble approprié d'opter pour «Sans force». «Sans effort» est dit en opposition à «avec effort». Le faire avec force vous causerait des blocages et ralentirait, rendant difficile d'être habile. [c'est-à-dire que «Vous devez réveiller la force au sommet.»]. Négliger le fait que cela devrait être fait sans effort, et en fait, en raison de la nature impérative de «doit», cela semble encourager plutôt les efforts. Par conséquent, «doit» peut être rejeté comme simplement incorrect. Il n'était certainement pas destiné et était probablement le mauvais caractère transposé pour le bon, une erreur facile et courante lorsque les caractères ont des prononciations identiques, un danger majeur de la langue chinoise.] «Tête» signifie le sommet de la tête, la zone également appelée la «fontanelle». Pendant la petite enfance, les os de cette région sont mous et non encore joints, et cela tremble souvent avec la respiration.

Les taoïstes l'appellent le «champ supérieur d'élixir» ou le «palais de la pastille d'argile». C'est la demeure où l'esprit est stocké. Lorsqu'un bouddhiste est ordonné, il reçoit une marque là-bas. Pour les taoïstes, le champ supérieur est l'endroit où l'esprit est cultivé. Le Livre des Changements dit : «Il marche dans sa cour mais ne remarque pas sa famille.» (La «cour» indique le front, mais signifie le sommet de la tête. «Marche» - c'est l'esprit et l'énergie qui circulent [correspondant à «réveil» / «force»]. «Ne remarque pas sa famille» - c'est le vide [correspondant à «sans effort»].) Le Classique de la Cour Jaune dit : «Il souhaite être immortel et se cultiver à Kunlun.» (Le nom de cette montagne est une métaphore du sommet de la tête.) Tous ces exemples montrent des personnes douées pour l'auto-culture.

Le cerveau d'une personne contrôle la pensée tandis que le cervelet contrôle le mouvement, mais le sommet de la tête est vraiment la source d'où tout émerge, contrôlant tous les nerfs. [Le point d'acupuncture au sommet de la tête s'appelle 百會 (Bai Hui) - «où tout se rencontre».] C'est la «résidence du gouverneur», et sa position est importante en tant que telle, car c'est un endroit approprié à souligner lors de l'auto-culture. Le pratiquant de la Boxe Taiji dirige le corps et l'esprit pour les unir. L'intérieur et l'extérieur sont simultanément cultivés, et l'esprit et le corps sont simultanément tempérés. Par conséquent, lors du déplacement de l'énergie dans le corps, vous devez déplacer l'intellect dans le cerveau, pénétrer l'esprit jusqu'au sommet de la tête, chercher à créer un halo de clarté mentale autour de la tête, et ainsi affiner l'esprit. La tête est le guide de tout le corps. Guidant vers le haut, le regard se répand ensuite vers l'extérieur. Lorsque le sommet de la tête est suspendu, tout au long du corps, le squelette est droit, les muscles se comportent en douceur, et chaque mouvement du corps fonctionne comme une unité, que ce soit vers la gauche ou la droite, en avant ou en arrière, sans être gêné par des anxiétés.

Le «champ d'élixir» [Dan Tian] est le nom d'un point d'acupuncture. Les Taoïstes disent qu'il y a trois champs d'élixir : un au sommet de la tête qui stocke l'esprit, un dans le ventre qui stocke l'énergie, et un en dessous du nombril qui stocke l'essence. Ce dernier est le champ d'élixir inférieur (à trois pouces en dessous du

nombril). Grâce à une respiration profonde constante, qui provoque l'accumulation d'énergie à ce point, vous aurez naturellement une énergie suffisante et un esprit abondant.

Le Classique de la Cour Jaune dit : «En respirant, amenez l'air extérieur dans le champ d'élixir et voyez combien de temps vous pouvez le maintenir là.» La longueur de la respiration de la personne ordinaire est courte et ne va que jusqu'au ventre (c'est-à-dire en rencontrant le diaphragme [mais sans l'expanser]) et ne peut pas atteindre le champ d'élixir. Cela ralentit la circulation et affaiblit les poumons, éliminant de manière inadéquate les impuretés de l'abdomen, et donc le sang ne peut pas être vivifiant, raccourcissant considérablement la durée de vie d'une personne. Laozi a dit [Daodejing, chapitre 5] : «L'espace entre le ciel et la terre est comme un soufflet.» Il a également dit [Daodejing, 3] : «Videz l'esprit, remplissez l'abdomen.» Cela va dans le sens de [Zhuangzi, chapitre 15] : «Expulser l'air mort et prendre du frais» («expulser» signifiant expirer l'air vicié de l'abdomen et «prendre» signifiant inspirer de l'air frais) et [du Daodejing, 16] : «Retourner à la racine... [et ainsi] rajeunir la vie.» (Par «racine», on entend la source, c'est-à-dire la vitalité dans le champ d'élixir [dans le bas de l'abdomen] et ce qui est appelé la «porte de la vie» dans le bas du dos, puis «retourner» et «rajeunir» signifiant que l'intention est inversée et dirigée vers ces endroits.)

Utilisez l'intention pour guider l'énergie vers le champ d'élixir inférieur où elle est affinée. Après un certain temps, vous pourrez naturellement prolonger la vie et prévenir les maladies. Le champ d'élixir inférieur est le point clé de tout le corps pour les praticiens des arts martiaux. En faisant descendre l'énergie à cet endroit, vous serez majestueusement stable et il ne sera pas facile de vous affecter ou de vous faire basculer. Mais faire descendre l'énergie doit se faire lentement, quelque part entre délibérément et inconsciemment, pas comme le fait un styliste externe en la faisant descendre par l'effort et en faisant gonfler extérieurement l'abdomen. Si vous n'êtes pas prudent, vous pourriez vous retrouver avec une hernie, entre autres affections. Récemment, Gang Tianhu, un praticien de méditation japonais de deuxième niveau, est décédé du diabète. On suggère que la cause pourrait être liée au fait qu'il était trop énergique avec son champ d'élixir inférieur, une hypothèse qui n'est pas déraisonnable.

Ni pencher, ni incliner. Disparaître soudainement et réapparaître soudainement.

«Penché» signifie perdre votre équilibre. «Incliner» signifie dévier de votre posture droite. «Cacher» signifie dissimuler. «Apparaître» signifie montrer. «Disparaître soudainement et réapparaître soudainement» signifie être magiquement imprévisible. «Ni pencher, ni incliner» a trait à la posture du corps. «Disparaître soudainement et réapparaître soudainement» concerne le mouvement de l'esprit et de l'énergie. En Taiji, il y a du vide et de la clarté, de l'équilibre et de la verticalité, ce qui signifie que la posture doit être équilibrée et verticale, et que le mouvement semble à la fois intentionnel et non intentionnel, faisant circuler l'esprit, l'énergie, l'intention et la puissance dans tout le corps. Ni trop loin ni pas assez loin, disparaître soudainement et réapparaître soudainement, empêchant l'adversaire de comprendre ce que vous faites. Lorsque vous avez pratiqué jusqu'à devenir habile, vous comprendrez facilement cela.

En géométrie, entre deux points, il n'y a qu'une seule ligne droite. Dans la boxe Taiji, la force au sommet de la tête doit être éveillée vers le haut et le centre de gravité doit être protégé en bas, et tant que tout le corps est équilibré et vertical, cela sera facilement le cas. Mais tant l'éveil vers le haut que la protection en bas doivent contenir une intention de vivacité et une qualité d'être abondamment naturelles, car si vous en faites trop et devenez restrictif, alors l'esprit et l'énergie deviendront lourds, la posture deviendra raide, l'utilisation de la puissance ne pourra pas se faire avec une agilité sans effort, et vos propres mouvements commenceront à vous entraver. C'est pourquoi on dit : «Disparaître soudainement et réapparaître soudainement.»

«Lorsqu'il y a une pression à gauche, la gauche se vide. Lorsqu'il y a une pression à droite, la droite disparaît.» Cela poursuit la pensée de l'explication précédente. Je me cache et apparais de manière inconstante. Si l'adversaire ressent que j'applique une force sur mon côté gauche et veut ajouter de la pression pour me faire perdre l'équilibre, je vide alors mon côté gauche et attends sa pression, guidant sa puissance pour qu'elle ne trouve rien sur quoi agir. S'il ressent que j'applique une force sur mon côté droit et qu'il peut en prendre le contrôle, je la cache promptement et la stocke, mes parties vides et pleines échangeant de rôle. Si vous vous adaptez à la situation et répondez en conséquence, comment un adversaire peut-il jamais utiliser ses techniques ?

«En regardant vers le haut», cela signifie monter. «En regardant vers le bas», cela signifie descendre. Si l'adversaire veut me soulever pour me faire monter, je continue encore plus haut, ou s'il veut me broyer pour me faire descendre, je continue encore plus bas. Cela le fait perdre son équilibre et retourne la situation pour le soumettre à mon contrôle.

Lorsque vous avancez, c'est encore plus loin. Lorsque vous reculez, c'est encore plus proche.

Lorsqu'on avance, c'est pour aller de l'avant. «Encore plus loin» signifie s'étirer. Reculer, c'est revenir en arrière. «Encore plus près» signifie se rapprocher. Lorsque j'avance, si l'adversaire coopère et suit ma puissance, j'étends mon corps et le suis pour qu'il ne puisse pas m'éviter. S'il profite de la situation et avance, je l'attire rapidement jusqu'à ce qu'il soit étiré, rendant sa puissance inefficace. Si je reculais simplement, sa puissance me presserait et je serais forcé de reculer sans possibilité d'échapper.

Il est dit dans le Livre des mutations : «Le ciel agit avec vigueur. Un gentleman s'améliore continuellement.» Quand tu vois que l'adversaire s'apprête à avancer de manière forcée, tu ne dois pas te recroqueviller. Bien que la Boxe Taiji privilégie la douceur et l'immobilité, il ne cherche pas à éviter le contact. Simule la retraite et transforme la retraite en avance plutôt que de reculer réellement. Si je recule et que l'adversaire me suit de près, je serai à l'étroit et mal à l'aise. Lorsqu'il recule, j'avance et je presse pour le rendre encore plus à l'étroit. Si je recule et que sa puissance me suit pour attaquer, je me penche en avant, me replie pour obstruer ses doigts ou son poignet, ou je me tourne sur le côté pour pousser son coude, le rendant à l'étroit et incapable d'avancer plus loin.

Une plume ne peut être ajoutée, et une mouche ne peut se poser.

Le caractère pour «plume» [peut aussi signifier «aile» mais ici, c'est bien «plume»] signifie plume. «Être ajoutée» signifie être placée sur vous. «Se poser» signifie descendre et vous toucher. Ces expressions décrivent quelqu'un qui a une excellente habileté en Taiji, percevant avec acuité, connaissant l'adversaire au moindre contact, mettant fin à la situation dès que l'adversaire fait la moindre tentative. Même si son toucher est aussi léger qu'une plume ou aussi léger qu'une mouche, s'il s'approche de moi ne serait-ce qu'un tout petit peu, j'en suis immédiatement conscient, évitant son attaque sans exercer de pression sur lui au cours de cette action. Avec la clarté d'esprit naturelle que nous appelons esprit, je suis conscient de son action et capable d'agir en conséquence. [Daodejing, chapitre 16 :] «Atteignez une extrême douceur et maintenez une immobilité sincère.» Soyez silencieux et immobile, percevant et connectant, et ne donnez aucun avertissement lorsque vous agissez. Si vous ne vous entraînez pas jusqu'à la pureté, développant une agilité souple dans votre corps et développant un pouvoir de toucher abondant, vous ne serez pas qualifié pour discuter de ces choses.

Il ne me connaît pas, seulement je le connais. Un héros est celui qui ne rencontre aucune opposition, et c'est grâce à ce genre de méthode qu'une telle condition est atteinte.

Lorsque vous êtes vide et immobile, passif et actif se fondent ensemble. Lorsque vous êtes conscient et vigilant, le dur et le mou alternent. Peu importe ce que l'adversaire fait, je le sais. En ce qui concerne ce que je fais, l'adversaire a beaucoup de mal à en savoir quoi que ce soit. Quand un expert des arts martiaux ne rencontre aucune opposition, c'est grâce à ce principe [de savoir et d'être inconnu]. Sunzi a dit [Art de la guerre, chapitre 4] : «Les bons combattants ne montrent pas leur compétence.» Il a également dit [chapitre 3] : «En connaissant à la fois soi-même et l'adversaire, vous gagnerez à chaque fois. Mais ne connaissant pas l'adversaire et ne connaissant que soi-même, vous aurez seulement une chance sur deux.» Si l'adversaire ne me connaît pas mais que je suis capable de le connaître, alors je ne rencontrerai aucune opposition.

Il y a de nombreuses autres écoles d'arts martiaux en dehors de celle-ci. Cela fait référence généralement à d'autres types d'arts martiaux. Bien que les postures soient différentes entre eux,... ils ne vont généralement pas au-delà du fort intimidant le faible et du lent cédant au rapide. D'autres types d'arts martiaux mettent l'accent sur la force et la démonstration. Ils ne cherchent pas à identifier les énergies, et donc l'ingéniosité de fusionner le timing et l'élan, d'appliquer la sensibilité et d'utiliser l'immobilité pour surmonter le mouvement de n'importe quelle vitesse, sont des choses qui ne sont généralement pas explorées.

La force écrasant la faiblesse et la lenteur cédant à la rapidité sont toutes deux une question de capacités naturelles inhérentes...

Cela souligne que la grande force et les réflexes rapides sont des talents innés.... et n'ont aucun rapport avec les compétences acquises par l'apprentissage. Ce ne sont pas des compétences qui découlent de l'apprentissage.

Examinez la phrase « quatre onces déplacent mille livres » (voir la « Chanson des Mains en Mouvement » où il est dit : « Je tirerai avec quatre onces de force pour déplacer ses mille livres. »), ce qui n'est clairement pas une victoire obtenue par la force.

Lors de la mesure des poids sur une balance, la poulie répond au côté le plus lourd, selon les lois de la mécanique des leviers. L'utilisation d'une petite force pour vaincre une grande force, ou l'absence de force pour prendre le contrôle d'une force présente, dans la boxe du Taiji est conforme à la science.

Ou considérez la vue d'un septuagénaire/octogénaire repoussant un groupe, ce qui ne pourrait pas être dû à une vitesse agressive.

Dans l'ancien temps, « septuagénaire » était communément utilisé pour indiquer un homme dans la soixantaine, « octogénaire » un homme dans la septantaine. Un vieil homme se déplace lentement, mais dans l'Antiquité, il y avait de grands généraux comme Lian Po, qui, lorsqu'il était vieux, pouvait encore vaincre de nombreux adversaires. Par conséquent, il y a sûrement plus que des mains et des pieds rapides.

Se tenir comme une balance.

Si votre corps est droit et confortable, sans pencher ni incliner, les trois sections de la colonne vertébrale seront naturellement bien placées.

Bouger comme une roue.

Si votre posture est arrondie et digne, votre mouvement agile et sans lourdeur, alors votre corps entier aura une qualité de rotation constante sans fin.

Si vous penchez d'un côté, vous pouvez bouger.

Le terme « laisser tomber » signifie pencher d'un côté. C'est comme quand l'eau est évacuée en la versant d'une bouteille. Cela fait pencher d'un côté, et ainsi vous pouvez tirer l'eau. Si la bouteille était trop pleine, elle se renverserait d'elle-même.

Si la pression est égale des deux côtés, vous serez bloqué. Il y a une « pression égale » entre moi et l'adversaire [c'est-à-dire négliger de pencher d'un côté et de relâcher la pression de ce côté pour déséquilibrer l'adversaire, au lieu de maintenir la pression des deux côtés et simplement dépenser des efforts pour le retenir], et il y a la « pression égale » qui concerne seulement moi-même [c'est-à-dire avoir un poids égal sur les deux pieds]. La boxe du Taiji est basé sur la naturalité. Si vous ne pouvez pas fonctionner avec une seule pression [c'est-à-dire avec le poids davantage sur un pied que sur l'autre], à quoi sert la double pression ?

Nous voyons souvent quelqu'un qui a pratiqué intensément pendant de nombreuses années mais qui est incapable de neutraliser quoi que ce soit et est généralement sous le contrôle de l'adversaire, et le problème ici est que cette erreur de double pression n'a pas encore été comprise.

Il a été dit autrefois [dans les Annales historiques, chapitre 68] : « Ceux qui comptent sur la vertu prospèrent. Ceux qui comptent sur la force périssent. » Il est dit dans le Livre des mutations : « Le ciel agit avec vigueur. Un homme de qualité s'améliore sans cesse. » En s'appuyant sur ces paroles, lorsque vous êtes vide, vous êtes sensible, en étant sensible, vous bougez, en bougeant, vous changez, en changeant, vous neutralisez, et quand vous neutralisez, vous ne restez pas bloqué. [Sunzi a dit (L'art de la guerre, chapitre 6) :] « Celui qui est bon pour traiter avec les adversaires contrôle toujours l'adversaire et n'est jamais contrôlé par l'adversaire. » N'est-ce pas encore plus important à savoir pour quelqu'un qui est « sous le contrôle de l'adversaire » ? Bien que vous ayez peut-être travaillé jusqu'à atteindre un certain niveau de compétence, si vous ne comprenez pas l'erreur de la double pression, c'est comme si vous n'aviez encore rien appris. Si vous voulez éviter cette erreur, ... (l'erreur de la double pression). Vous devez comprendre le passif et l'actif.

Les combinaisons de passif et d'actif sont plutôt nombreuses, et comme cela a déjà été évoqué ci-dessus, une telle liste ne sera pas répétée ici.

Dans l'adhérence, il y a une concession et dans la concession, il y a de l'adhérence.

Lorsque vous contrôlez l'énergie de l'adversaire, cela s'appelle adhérer. Lorsque vous neutralisez l'énergie de l'adversaire, cela s'appelle céder.

Le passif ne se sépare pas de l'actif et l'actif ne se sépare pas du passif, car le passif et l'actif échangent leurs rôles. Une fois que vous avez cette compréhension, vous identifierez les énergies.

En étant conscient à la fois de la dureté et de la souplesse, du vide et du plein de l'adversaire et de vous-même, le passif et l'actif s'échangent mutuellement. En passant du vide au plein [et vice versa] sans se tromper sur le moment de le faire, c'est ici en effet l'identification des énergies.

Une fois que vous identifiez les énergies, plus vous pratiquez, plus votre compétence sera efficace,...

En revanche, si vous ne comprenez pas les énergies, malgré beaucoup de pratique, votre efficacité augmentera très peu.

... et en absorbant par l'expérience et en contemplant constamment, vous atteindrez progressivement le point où vous pourrez faire ce que vous voulez.

Une fois que vous identifiez les énergies, vous pouvez constamment y réfléchir et les comprendre davantage en les expérimentant. L'expérience et la contemplation sont vos enseignants supplémentaires.

Le plus fondamental est d'oublier vos plans et de simplement répondre à l'adversaire.

[Confucius a dit (Lun Yu, 9.4) :] «Il n'y a pas d'idée, pas d'impératif, pas d'insistance, pas de moi.» Répondez selon les situations. Ne vous enfermez pas dans des attentes.

Nous faisons souvent l'erreur d'ignorer ce qui est juste devant nous au profit de quelque chose qui n'a rien à voir avec notre situation immédiate.

Lorsque vous ne percevez pas le bon moment pour agir et que vous finissez par agir précipitamment, les conséquences de votre action ne seront pas celles que vous souhaiteriez.

Pour de telles situations, on dit : «Rater d'un pouce, perdre d'un mille.»

À moins de faire des distinctions très minutieuses, vous pouvez facilement vous égarer.

Vous devez comprendre tout cela clairement. C'est pourquoi cela a été écrit pour vous.

Quelqu'un dans le passé a dit : «Obtiens la vraie chose et travaille ardemment dessus.» Si vous ne faites pas de distinctions détaillées, vous perdrez simplement votre effort.

Cet essai est ce que Wang Zongyue a appris de Zhang Sanfeng. Ses mots sont simples et complets. Il voulait que la théorie subtile de la boxe Taiji soit expliquée sans rien laisser de côté. Parmi les nombreux textes primaires, commencez par celui-ci, y compris ses commentaires. Si vous trouvez des zones douteuses, comme cela arrivera inévitablement de temps en temps, veuillez pardonner.

PARTIE DEUX

CHAPITRE PREMIER :

LA SÉQUENCE DU SET SOLO DE BOXE TAIJI AVEC TABLEAU DE POSITIONNEMENT DES MOUVEMENTS (COMPLET AVEC EXPLICATIONS)

- [1] Avec le nord à votre droite et l'ouest devant vous, adoptez la POSITION DE PRÉPARATION.
- [2] Avancez avec votre pied gauche en tournant votre torse vers la droite, et exécutez SAISIR LA QUEUE DU MOINEAU.
- [3] Avancez avec votre pied gauche, en tournant vers le sud, et exécutez LE FOUET SIMPLE.
- [4] Avancez votre pied droit et exécutez ÉLEVER LES MAINS.
- [5] Restant sur place, exécutez LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES.
- [6] Avancez avec votre pied gauche vers le sud et exécutez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN UNE POSTURE CROISÉE, avancez ensuite avec votre pied droit et exécutez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU DROIT EN UNE POSTURE CROISÉE, puis avancez à nouveau avec votre pied gauche et exécutez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN UNE POSTURE CROISÉE.
- [7] Ramenez votre pied droit à côté de votre pied gauche et exécutez JOUER DE LA LUTH.
- [8] En avançant avec votre pied gauche, exécutez PARER, BLOQUER, FRAPPER.
- [9] Restant sur place, exécutez FERMETURE ÉTANCHE.
- [10] Ramenez votre pied gauche à côté de votre pied droit, face à l'ouest, et exécutez CROISÉES LES MAINS.
- [11] Avancez avec votre pied droit, en tournant en diagonale vers votre arrière droit, au nord-est, et exécutez CAPTURER LE TIGRE ET LE RENVOYER À SA MONTAGNE.
- [12] Restant où vous êtes, exécutez ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE.
- [13] Tournez-vous vers le sud-ouest, en avançant avec votre pied gauche, et exécutez LE FOUET SIMPLE EN DIAGONALE.
- [14] Avancez avec votre pied droit, retirez votre pied gauche, face au sud, et exécutez POINÇON DE GARDE SOUS LE COUDE.
- [15] Retirez votre jambe gauche, tendez votre main gauche vers l'avant, et exécutez le premier mouvement de RETRAITE, CHASSANT LE SINGE. Retirez votre jambe droite, tendez votre main droite vers l'avant, et exécutez le deuxième mouvement de RETRAITE, CHASSANT LE SINGE. Retirez à nouveau votre jambe gauche, tendez votre main gauche vers l'avant, et exécutez le troisième mouvement de RETRAITE, CHASSANT LE SINGE.
- [16] Retirez votre pied droit au nord-ouest (ou avancez votre pied gauche au sud-est) et exécutez LES AILES INCLINÉES.
- [17] Avancez votre pied droit et exécutez ÉLEVER LES MAINS.
- [18&19] Restant sur place, exécutez LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES.
- [20] Avancez avec votre pied gauche, face au sud, et exécutez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN UNE POSTURE CROISÉE.
- [21] Retirez votre jambe gauche d'un demi-pas, pliez votre jambe [droite], et exécutez AIGUILLAGE «SOUS LA MER».
- [22] En avançant à nouveau avec votre pied gauche, exécutez ÉCARTER LE PEIGNE.
- [23] Tournez-vous vers la droite et exécutez POINÇON LANCÉ AU TORSE.
- [24] En retirant votre pied droit, exécutez LE PAS DE RETRAIT, PARER, BLOQUER, FRAPPER.
- [25] Avancez à nouveau avec votre pied droit, et exécutez ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE.
- [26] Avancez avec votre pied gauche, en tournant vers le sud, et exécutez LE FOUET SIMPLE.
- [27] Ramenez votre pied droit à côté de votre pied gauche et exécutez le premier mouvement NUAGE DES MAINS, avancez avec votre pied gauche et exécutez le deuxième mouvement NUAGE DES MAINS, ramenez à nouveau votre pied droit à côté de votre pied gauche et exécutez le troisième mouvement NUAGE DES MAINS, puis avancez avec votre pied gauche et exécutez LE FOUET SIMPLE.
- [28] En retirant votre pied gauche d'un demi-pas, exécutez SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL - À GAUCHE.
- [29] Frappez avec votre pied droit pour exécuter LE COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ DROIT.
- [30] Abaissez votre pied droit et exécutez SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL - À DROITE.
- [31] Frappez avec votre pied gauche pour exécuter LE COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ GAUCHE.
- [32] Tournez-vous vers votre gauche, et exécutez TOURNEZ VOUS, APPUYER SUR LE COUP DE PIED.
- [33] Ramenez votre pied gauche vers le bas et exécutez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN UNE POSTURE CROISÉE, puis avancez avec votre pied droit et exécutez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU DROIT EN UNE POSTURE CROISÉE.

- [34] Avancez à nouveau, cette fois avec votre pied gauche, et exécutez L'AVANCE, POINÇON DE PLANTATION.
- [35] Tournez-vous vers votre droite, et exécutez TOURNER AUTOUR, POINÇON LANCÉ AU TORSE.
- [36] Levez votre jambe gauche et frappez avec votre jambe droite pour exécuter LE DOUBLE COUP DE PIED.
- [37] Abaissez votre jambe droite, retirez votre pied gauche, tournez à gauche, et exécutez la POSTURE DU TIGRE DE COMBAT du côté gauche, puis retirez votre pied droit, tournez à droite, et exécutez la POSTURE DU TIGRE DE COMBAT du côté droit.
- [38] Restant où vous êtes, exécutez DRAPER LE CORPS, COUP DE PIED.
- [39] Ramenez votre pied droit en avant et exécutez DOUBLE VENT PAR LES OREILLES.
- [40] Frappez avec votre pied gauche pour exécuter AVANCER, COUP DE PIED EN APPUYANT.
- [41] Tournez-vous vers votre droite, vers l'est, abaissez votre pied gauche, et frappez avec votre pied droit pour exécuter TOURNEZ-VOUS COUP DE PIED EN APPUYANT.
- [42] Ramenez votre pied droit, avancez avec votre pied gauche, et exécutez PARER, BLOQUER, FRAPPER.
- [43] Restant sur place, exécutez FERMETURE ÉTANCHE.
- [44] Ramenez votre pied gauche à côté de votre pied droit et exécutez CROISÉES LES MAINS.
- [45] Avancez avec votre pied droit, en tournant en diagonale vers votre arrière droit, au nord-est, et exécutez CAPTURER LE TIGRE ET LE RENVOYER À SA MONTAGNE, puis restant où vous êtes, exécutez ATTRA- PER LE MOINEAU PAR LA QUEUE.
- [46] Tournez-vous, en avançant avec votre pied gauche vers le sud, et exécutez LE FOUET SIMPLE EN DIA- GONALE.
- [47] Avancez avec votre pied droit et exécutez le premier mouvement LE CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE, avancez avec votre pied gauche et exécutez le deuxième mouvement LE CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE, puis avancez à nouveau avec votre pied droit et exécutez le troisième mouve- ment LE CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE.
- [48] Avancez avec votre pied gauche et exécutez le premier mouvement LA PASSEUSE DU MÉTIER À TIS- SER vers le nord-ouest, tournez-vous vers votre arrière droit et exécutez le deuxième mouvement DE LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER vers le sud-ouest, avancez à nouveau avec votre pied gauche et exécutez le troisième mouvement LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER vers le sud-est, tournez-vous vers votre arrière droit et exécutez le quatrième mouvement LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER vers le nord-est, puis restez où vous êtes et exécutez ATTRAPER LA QUEUE DU MOINEAU.
- [49] Avancez avec votre pied gauche, en tournant vers le sud, et exécutez LE FOUET SIMPLE.
- [50] Ramenez votre pied droit à côté de votre pied gauche et exécutez le premier mouvement NUAGE DES MAINS, avancez avec votre pied gauche et exécutez le deuxième mouvement NUAGE DES MAINS, ramenez à nouveau votre pied droit à côté de votre pied gauche et exécutez le troisième mouvement NUAGE DES MAINS, puis avancez avec votre pied gauche et exécutez LE FOUET SIMPLE.
- [51] Restant où vous êtes, exécutez LA POSTURE BASSE.
- [52] Redressez votre corps, levez votre jambe droite, et exécutez LE COQ DORÉ SUR UNE JAMBE du côté droit, puis abaissez votre pied droit, levez votre jambe gauche, et exécutez LE COQ DORÉ SUR UNE JAMBE du côté gauche.
- [53] Retirez votre pied gauche et exécutez le premier mouvement RETRAITE, CHASSANT LE SINGE, retirez votre pied droit et exécutez le deuxième mouvement RETRAITE, CHASSANT LE SINGE, puis retirez à nouveau votre pied gauche et exécutez le troisième mouvement RETRAITE, CHASSANT LE SINGE.
- [54] Retirez votre pied droit au nord-ouest (ou avancez votre pied gauche au sud-est) et exécutez LES AILES INCLINÉES.
- [55] Avancez votre pied droit et exécutez ÉLEVER LES MAINS.
- [56] Restant sur place, exécutez LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES.
- [57] Avancez avec votre pied gauche, face au sud, et exécutez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN UNE POSTURE CROISÉE.
- [58] Retirez votre jambe gauche d'un demi-pas, pliez votre jambe [droite], et exécutez AIGUILLAGE «SOUS LA MER».
- [59] Avancez avec votre pied gauche et exécutez ÉCARTER LE PEIGNE.
- [60] Tournez-vous vers la droite et exécutez POINÇON LANCÉ AU TORSE, puis en avançant avec votre pied droit, exécutez AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER.
- [61] Restant où vous êtes, effectuez ATTRAPPER LA QUEUE DU MOINEAU.
- [62] Avancez avec votre pied gauche, en tournant autour, et effectuez le FOUET SIMPLE.
- [63] Amenez votre pied droit à côté de votre pied gauche et effectuez le premier mouvement de NUAGE DES MAINS, avancez avec votre pied gauche et effectuez le deuxième mouvement de NUAGE DES MAINS, amenez à nouveau votre pied droit à côté de votre pied gauche et effectuez le troisième mou- vement NUAGE DES MAINS, puis avancez avec votre pied gauche et effectuez le FOUET SIMPLE.

- [64] En retirant votre pied gauche d'un demi-pas, effectuez SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL - À GAUCHE.
- [65] Avancez avec votre pied gauche, en passant avec votre paume gauche, puis tournez-vous vers votre arrière droit, et effectuez le COUP DE PIED EN LOTUS CROISÉ.
- [66] Amenez votre pied droit vers le bas et effectuez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU DROIT, puis avancez avec votre pied gauche et effectuez BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE, COUP AU PÉRINÉE.
- [67] Avancez avec votre pied droit et effectuez ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE.
- [68] Avancez avec votre pied gauche, en tournant autour, et effectuez le FOUET SIMPLE.
- [69] Restant où vous êtes, effectuez la POSTURE BASSE.
- [70] Redressez votre corps, avancez avec votre pied droit et effectuez AVANCEZ AVEC LA GRANDE OURSE, puis reculez avec votre pied droit, retirez votre pied gauche, et effectuez LA RETRAITE EN POSITION DU TIGRE ASSIS.
- [71] Tournez vers votre arrière droit, avancez avec votre pied gauche, en passant avec votre paume gauche, puis tournez à nouveau vers votre arrière droit, et effectuez LA ROTATION SUR LE PIED, COUP DE PIED DU LOTUS.
- [72] Abaissez votre pied droit vers votre droite et effectuez PLIER L'ARC, TIRER SUR LE TIGRE.
- [73] Avancez avec votre pied gauche pour que vos pieds soient côte à côte, les deux mains pendantes, et retournez à la POSTURE DE FERMETURE.

EXPLICATIONS POUR LE TABLEAU DE POSITIONNEMENT DES MOUVEMENTS DE LA FORME SOLO DU TAIJI BOXING

En général, lors de la pratique des enchaînements d'arts martiaux, vous devriez finir là où vous avez commencé. Ainsi, pour faciliter la visualisation sur le schéma, les postures sont étendues [verticalement], et par conséquent, la posture initiale et finale ne peuvent pas occuper le même emplacement [horizontalement].

Souvent, vous enchaînez plusieurs postures sans changer d'endroit. Il est difficile de le montrer, donc elles sont simplement mises en ordre en les empilant.

Lorsque deux postures se produisent au même endroit, mais que le mouvement dévie légèrement, les postures sont disposées de manière irrégulière.

Lorsque des mouvements impliquent le déplacement des pieds, une ligne droite est tracée entre les deux positions pour indiquer l'avancée.

Lorsque des mouvements ont une ligne verticale entre eux, cela signifie que vous avancez dans cette direction, et lorsque cela se produit en diagonale, la ligne est diagonale, mais la longueur de la ligne n'a aucune incidence sur la distance que vous parcourez.

Que la posture soit en angle ou droite, cela est indiqué par l'angle du rectangle dans le schéma.

La méthode d'annotation de chaque posture dépend de la direction vers laquelle elle [votre torse] est orientée, un indice à prendre en compte.

Pour les mouvements qui impliquent une rotation du corps, cela est indiqué par une ligne (Pour une rotation à moitié, une ligne est dessinée pour l'indiquer.

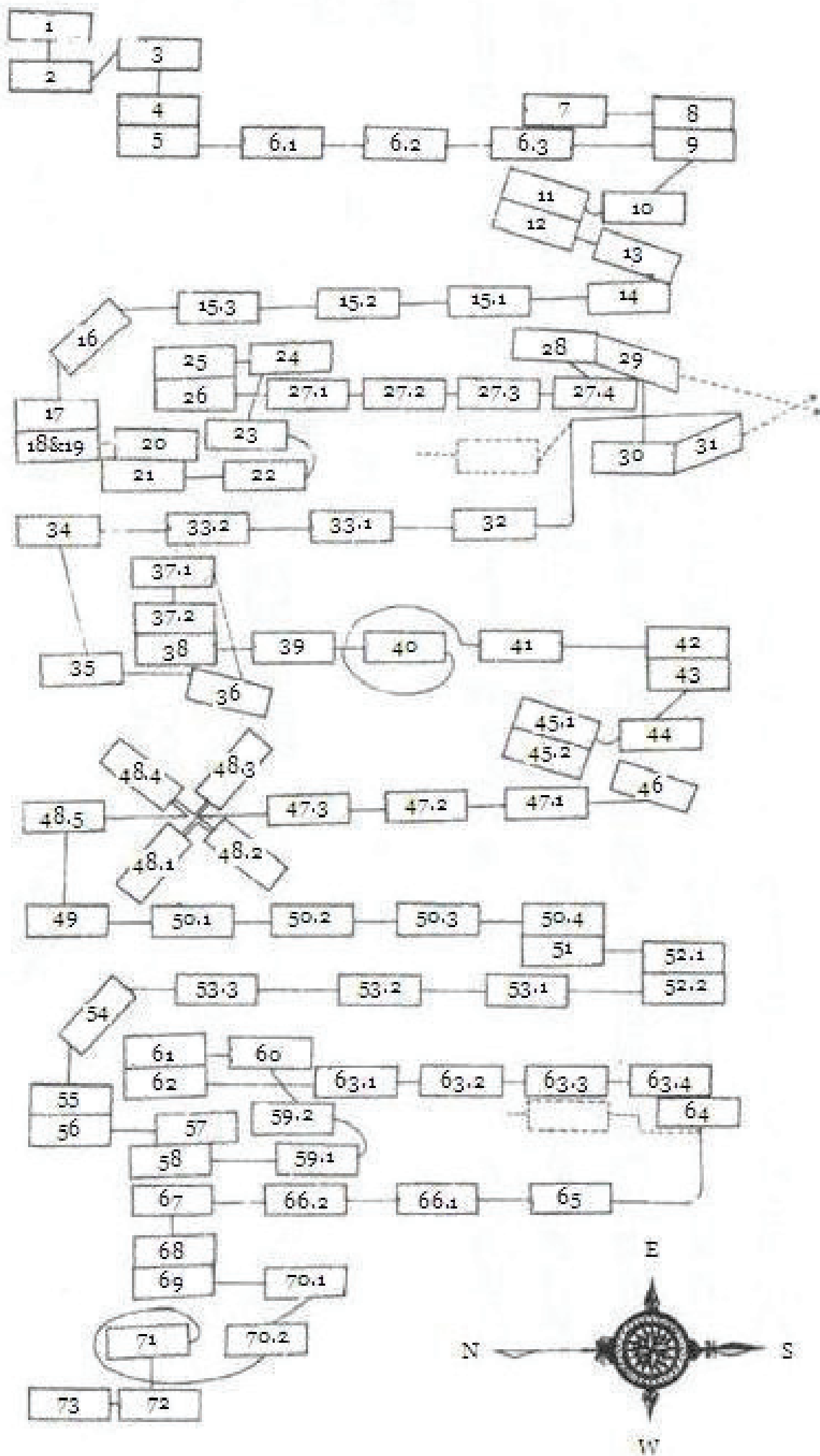
Pour le coup de pied latéral gauche et droit, le schéma montre la direction vers laquelle vos orteils pointent [plutôt que la direction vers laquelle votre torse est orienté].

Lorsqu'un rectangle est tracé en pointillés, sa posture est indiquée dans le rectangle en dessous. Parce que l'espace dans le schéma est limité, il serait inapproprié de l'écrire trop haut [pour les mouvements qui en découlent], il est donc déplacé vers le bas.

En ce qui concerne les autres indicateurs de direction pour l'ensemble du schéma, la manière courante est que le haut soit le nord et le bas soit le sud, mais ici c'est différent [le haut étant l'est et le bas l'ouest]. [Comme aucune raison réelle n'est donnée ici, cela ne convainc pas. Cela revient à dire quelque chose comme : «Ce que la plupart des gens appellent gauche, dans mon livre, j'ai décidé de l'appeler droite.» Pourquoi ne pas simplement laisser la manière «courante» où le haut est le nord ? Et puisque Xu mentionne rarement les directions cardinales dans ses instructions réelles pour les postures, il semble peu utile d'en parler du tout.]

- [1] POSTURE DE PRÉPARATION [↓]
- [2] < [←]
- [3] SIMPLE FOUET [↓]
- [4] ÉLEVER LES MAINS [↓]
- [5] LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES [↓]
- [6.1] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE DANS UNE POSITION CROISÉE [→]
- [6.2] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU DROIT DANS UNE POSITION CROISÉE [→]
- [6.3] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE DANS UNE POSITION CROISÉE [→]
- [7] JOUER DE LA LUTH [→]
- [8] AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER [→]
- [9] FERMETURE ÉTANCHE [→]
- [10] CROISER LES MAINS [↓]
- [11] CAPTURER LE TIGRE ET L'ENVOYER À SA MONTAGNE [↖]
- [12] ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE [↖]
- [13] SINGLE FOUET EN DIAGONALE [↙]
- [14] POINÇON DE GARDE SOUS LE COUDE [↓]
- [15.1] RETRAIT, CHASSANT LE SINGE (1) [←]
- [15.2] RETRAIT, CHASSANT LE SINGE (2) [←]
- [15.3] RETRAIT, CHASSANT LE SINGE (3) [←]
- [16] LES AILES INCLINÉES [↙]
- [17] ÉLEVER LES MAINS [↓]
- [18&19] LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES [↓]
- [20] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE DANS UNE POSITION CROISÉE [→]
- [21] AIGUILLAGE «SOUS LA MER» [→]
- [22] ÉCARTER LE PEIGNE [↓]
- [23] POINÇON LANCÉ AU TORSE [←]
- [24] RETRAIT, PARER, BLOQUER, FRAPPER [←]
- [25] ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE [←]
- [26] SIMPLE FOUET [↓]
- [27.1] NUAGE DES MAINS (1) [↓]
- [27.2] NUAGE DES MAINS (2) [↓]
- [27.3] NUAGE DES MAINS (3) [↓]
- [28] SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL À GAUCHE [→]
- [29] COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ DROIT [↗]
- [30] SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL À DROITE [→]
- [31] COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ GAUCHE [↖]
- [32] TOURNER AUTOUR, APPUYER SUR LE COUP DE PIED [←]
- [33.1] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE DANS UNE POSITION CROISÉE [←]
- [33.2] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU DROIT DANS UNE POSITION CROISÉE [←]
- [34] AVANCER, POINÇON DE PLANTATION [←]
- [35] TOURNER AUTOUR, POINÇON LANCÉ AU TORSO [→]
- [36] DOUBLE COUP DE PIED [↘]
- [37.1] POSTURE DU TIGRE À GAUCHE [↓]
- [37.2] POSTURE DU TIGRE À DROITE [↓]
- [38] DRAPPER LE CORPS, COUP DE PIED [→]
- [39] DOUBLE VENTS PAR LES OREILLES [→]
- [40] AVANCER, COUP DE PIED EN APPUYANT [→]
- [41] TOURNER AUTOUR, COUP DE PIED APPUYANT [→]
- [42] AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER [→]
- [43] FERMETURE ÉTANCHE [→]
- [44] MAINS CROISER LES MAINS [↓]
- [45.1] CAPTURER LE TIGRE ET L'ENVOYER À SA MONTAGNE [↖]
- [45.2] ATTRAPER LA QUEUE DU MOINEAU [↖]
- [46] SINGLE FOUET EN DIAGONALE [↙]
- [47.1] CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE (1) [←]
- [47.2] CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE (2) [←]
- [47.3] CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE (3) [←]
- [48.1] LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER (1) [↙]
- [48.2] LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER (2) [↘]
- [48.3] LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER (3) [↗]
- [48.4] LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER (4) [↖]

[48.5] ATTRAPER LA QUEUE DU MOINEAU [←]
 [49] SIMPLE FOUET [↓]
 [50.1] NUAGE DES MAINS (1) [↓]
 [50.2] NUAGE DES MAINS (2) [↓]
 [50.3] NUAGE DES MAINS (3) [↓]
 [50.4] SIMPLE FOUET [↓]
 [51] POSTURE BASSE [↓]
 [52.1] COQ DORÉ À DROITE SUR UNE JAMBE [→]
 [52.2] COQ DORÉ À GAUCHE SUR UNE JAMBE [→]
 [53.1] RETRAIT, CHASSANT LE SINGE (1) [←]
 [53.2] RETRAIT, CHASSANT LE SINGE (2) [←]
 [53.3] RETRAIT, CHASSANT LE SINGE (3) [←]
 [54] LES AILES INCLINÉES [↙]
 [55] ÉLEVER LES MAINS [↓]
 [56] GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES [↓]
 [57] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE DANS UNE POSITION CROISÉE [→]
 [58] AIGUILLAGE «SOUS LA MER» [→]
 [59.1] ÉCARTER LE PEIGNE [↓]
 [59.2] POINÇON LANCÉ AU TORS [←]
 [60] AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER [←]
 [61] ATTRAPER LA QUEUE DU MOINEAU [←]
 [62] SIMPLE FOUET [↓]
 [63.1] NUAGE DES MAINS (1) [↓]
 [63.2] NUAGE DES MAINS (2) [↓]
 [63.3] NUAGE DES MAINS (3) [↓]
 [63.4] SIMPLE FOUET [↓]
 [64] SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL [→]
 [65] COUP DE PIED EN LOTUS CROISÉ [←]
 [66.1] BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU DROIT DANS UNE POSITION CROISÉE [←]
 [66.2] COUP AU PÉRINÉE [←]
 [67] ATTRAPER LA QUEUE DU MOINEAU [←]
 [68] SIMPLE FOUET [↓]
 [69] POSTURE BASSE [↓]
 [70.1] AVANCER AVEC LA GRANDE OURSE [→]
 [70.2] RETRAIT EN POSTURE DE TIGRE ASSIS [→]
 [71] TOURNER SUR LE PIED, BALANCER LE COUP DE PIED DU LOTUS [→]
 [72] PLIER L'ARC, TIRER SUR LE TIGRE [→]
 [73] POSTURE DE FERMETURE [↓]



CHAPITRE DEUX: EXPLICATIONS POUR CHACUNE DES POSTURES DE BOXE TAIJI

L'art martial du Taiji repose sur le vide. Ce qu'il entraîne, ce ne sont rien de plus que l'esprit et l'énergie, et cela ne ressemble pas à l'accent mis par les arts martiaux externes sur l'apparence. Alors, pourquoi se soucier des postures? Eh bien, de quoi dépend l'esprit et l'énergie d'une personne? Du corps, à travers lequel l'esprit est entraîné. Utilisez les actions de l'esprit pour déplacer le corps. Ses contractions et expansions, ses flexions et extensions, sont chacune dictées par l'esprit. Faites fusionner le corps et l'esprit pour ne faire qu'un. À travers l'ouverture et la fermeture, l'excitation et la stimulation, l'inhalation et l'expiration, l'avancement et la retraite, l'énergie est trempée. À travers la sensibilité du corps, la sensibilité des muscles et la sensibilité au toucher, l'esprit est affiné. Dans le but de former à la fois la forme et la fonction du Taiji, un pratiquant de l'art martial du Taiji accorde une attention particulière aux postures, et il semble donc qu'elles ne puissent pas être traitées avec légèreté. En examinant les différentes écoles de la Boxe Taiji, elles se divisent en trois catégories :

- [1] Il y a ceux qui pratiquent de nombreuses postures, comme les écoles des Trente-Sept Postures, Petit paradis le plus haut, et ainsi de suite.
- [2] Il y a ceux qui utilisent les symboles du Livre des Changements, comme les écoles de Boxe de la Nature Innée, Boxe de la Nature Acquise, et ainsi de suite.
- [3] Il y a ceux avec des techniques spécifiques pour déplacer l'énergie et les pieds, comme l'école des Treize Dynamiques.

Les postures, les noms et les méthodes d'entraînement de chaque école sont différents. Bien que n'importe laquelle d'entre elles puisse être choisie, à l'exception de l'école des Treize Dynamiques, beaucoup utilisent une seule posture sans séquence fixe. Cependant, je pense que poursuivre cela comme un complément à la première partie de ce livre ne serait pas encore très approprié, alors je le réserverai pour une édition future. Pour l'instant, je commencerai par présenter les postures de l'ensemble solo des Treize Dynamiques dans leur séquence d'origine, avec des dessins et des explications pour que vous puissiez les consulter.

PREPARATION POSTURE

Explication du nom : Avant de pratiquer n'importe quelle série de mouvements, il doit y avoir une préparation, une stimulation de l'ensemble du corps et une concentration de l'esprit, comme lorsque votre sens de la prudence est stimulé, vous rendant plus vigilant. Lors de la pratique, il y a aussi l'intention de rendre hommage à ceux qui vous observent, tout comme se tenir au garde-à-vous en gymnastique. La Boxe Taiji utilise l'esprit pour déplacer les muscles, et donc, lors de la pratique, votre esprit doit être concentré, et c'est alors que vous pouvez être efficace. Par conséquent, dans l'art de la Boxe Taiji, la POSTURE DE PRÉPARATION est particulièrement importante.



Mouvement : Un seul mouvement, préparez-vous.

Explication pour le dessin : Votre corps est debout droit, vos mains pendent, les poignets à côté de vos hanches, les paumes vers le bas, les yeux regardant devant, vos pieds écartés à la largeur des épaules.

Attention: Lors de la pratique, votre corps doit être calme et votre esprit confortable, l'énergie descendant vers votre champ d'élixir, l'esprit passant jusqu'au sommet de votre tête. Tout votre corps doit être agile et vif sans le moindre effort nulle part.

ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE

Explication du nom: L'idée est que vos mains tiennent un moineau par la queue et suivent son mouvement lorsqu'il volette de haut en bas. Un autre nom est ATTRAPER ET ARRACHER LA QUEUE. En imaginant que le bras de l'adversaire est la queue d'un moineau, attrapez-le pour ralentir sa force vers l'avant, puis profitez de l'instant en avançant pour le repousser. Les deux explications fonctionnent.

Mouvements: Il y en a six. Lorsque vous commencez à vous entraîner, cette posture se divise en seulement deux mouvements d'attraper et de couper. Lorsque vous êtes plus avancé, vos deux mains vont de l'intérieur vers l'extérieur, puis de l'extérieur vers l'intérieur, le mouvement suivant un cercle. En détail, la posture se divise ensuite en six mouvements : lever, presser, reculer, pousser, écarter et couper.

1. Avancez en levant vos mains.
2. Avancez, pénétrant avec une pression.
3. Asseyez-vous en arrière, reculant pour attraper.
4. Avancez avec vos mains qui poussent.
5. Accrochez vers l'extérieur, écartant vers l'avant.
6. Poussez vers l'avant avec des mains coupantes.



Explications des dessins :

1. À partir de la posture précédente, votre pied gauche fait un pas en avant, le talon touchant le sol, tandis que votre genou droit plie et votre torse s'accroupit, votre paume gauche partant de côté de votre hanche gauche, de l'extérieur vers l'intérieur en arc, pivotant, s'étendant vers l'avant et vers le haut jusqu'à l'avant de votre ventre, votre main droite poussant vers le bas, les doigts touchant votre avant-bras gauche pour aider la posture. Ils se lèvent progressivement jusqu'au niveau de la poitrine lorsque vos orteils gauches touchent le sol, et au moment du contact, le poids se déplace vers votre pied gauche.

2. En avançant votre pied droit vers la droite, votre bras droit se plie et fait une pression vers l'extérieur et vers l'avant, le coude pendu, le pouce au niveau du nez, votre jambe droite se pliant de même vers l'avant.

3. Votre jambe gauche se place vers l'arrière, vos bras s'embrassant vers l'intérieur comme si vous aviez l'intention d'attraper quelque chose avec un recul vers le bas.

4. Vos mains poussent vers l'avant.

5. Votre main droite fait face vers le haut et pend vers l'avant avec l'intention de repousser.

6. Les deux mains tournent vers l'intérieur, les bouts des doigts dessinant un arc, votre main droite tournant jusqu'à ce que la paume soit dirigée vers le bas puis poussant vers l'avant avec un mouvement de coupe, tandis que votre main gauche reste près de votre coude droit, les mains étant placées de manière inégale mais poussant vers l'avant de manière synchronisée.



Points à noter :

Lors de la pratique [de cette posture], le trajet de vos bouts de doigts doit former un double cercle, et si votre taille et votre colonne vertébrale suivent le même mouvement, alors cela sera agile. Cette posture exercera votre torse, votre abdomen, votre taille, vos épaules et votre dos.

Application : En utilisant la main arrière, si vous entrez en contact avec le côté extérieur [du bras de l'adversaire], alors penchez vers l'extérieur [par-dessus] et poussez vers l'avant, et si vous entrez en contact avec le côté intérieur, alors attrapez vers l'intérieur avec une action de cueillette et soulevez pour pousser vers l'avant. Lors de l'utilisation de la main avant, [si vous entrez en contact avec le côté extérieur,] alors attrapez à l'extérieur de son coude et poussez vers l'avant, et si vous entrez en contact avec le côté intérieur, alors penchez vers l'extérieur par-dessus son coude ou son poignet, puis poussez vers l'avant.

POSTURE DU SIMPLE FOUET

Explication du nom : «Simple» signifie avec une seule main. «Fouet» signifie que c'est comme si vous frappiez quelqu'un avec un fouet. Lorsque vous pratiquez cela en tant que posture unique, vous pouvez également passer à l'utilisation des deux mains s'étendant simultanément de chaque côté, auquel cas la posture serait appelée «Double fouet».

Deux mouvements : 1. Accrochez-vous à votre poignet [droit]. 2. Étendez votre bras [gauche] en tendant votre paume.

Explication du dessin :



1. Depuis la posture précédente, votre bras droit reste où il est, mais votre main pend de votre poignet, vos doigts se rassemblant doucement pour former une forme de crochet, tandis que vos orteils tournent subtilement d'environ quatre-vingt-dix degrés vers la gauche.

2. Votre bras gauche se plie et la paume trace le long de votre bras droit vers la gauche, passe devant votre poitrine dans un arc légèrement ascendant, puis s'étend vers la gauche, formant une ligne droite avec votre bras droit, votre poignet gauche reposant, les doigts vers le haut, écartés et légèrement pliés, l'index au niveau du nez, le coude légèrement plié. En même temps, votre pied gauche se soulève légèrement et fait un demi-pas vers la gauche vers l'avant, les orteils pointant dans la même direction, les pieds se tenant parallèles sur des lignes diagonales, le pied descendant complètement avec le positionnement de votre main, créant une posture d'arc et de flèche, faisant basculer le poids sur votre pied gauche.

Points à noter :

Lorsque votre main avant avance, votre main arrière doit transmettre de l'énergie à travers le bras pour l'assister, et il y a une légère intention de frapper vers le bas depuis le haut. Vos pieds doivent coordonner leurs mouvements et bouger de concert. Vos épaules doivent être alignées, aucune d'entre elles ne montant vers le haut. Cette posture travaille vos membres et votre dos.

Application: Lorsqu'un adversaire avance et m'attaque de sa main avant, j'en profite pour attirer son bras, le faisant légèrement pencher en avant, puis j'étends ma paume pour frapper sa poitrine avec une énergie de poussée ou une énergie de coupe.

ELEVER LES MAINS



Soulevez vos mains. « Elevage » décrit l'énergie. C'est comme soulever un objet, d'où le nom « Elever les mains ».

Deux mouvements :

1. Rassemblez vos mains.

2. Levez vos mains vers le haut.

Levez vos mains vers le haut. Regardez vers le haut. Les paumes des deux mains sont parallèles, s'arrêtant au sommet. Les deux coudes légèrement pliés. Les deux pieds restent au sol. Le pied gauche se déplace d'un pas vers la gauche, adoptant une posture de demi-archer à gauche et à droite. Lorsque les deux mains se lèvent, l'énergie est transmise depuis la taille, se dirigeant vers les paumes, créant ainsi une force ascendante au moment de l'élévation. Voir la deuxième illustration :

Explication des dessins :

1. À partir de la posture précédente, votre pied droit avance, créant une distance entre vos pieds (comme si vos pieds formaient un triangle, votre talon droit à la pointe), vos bras s'embrassant vers l'intérieur, votre main droite légèrement en avant, paumes l'une vers l'autre. Voir le premier dessin.

Mais lorsque votre bras droit s'embrasse vers l'intérieur, il se divise en deux parties : descendant d'en haut et montant d'en bas.

2. Abaissez votre poignet droit, puis relevez-le, en passant votre paume gauche vers l'intérieur, jusqu'à environ la hauteur du nez. Voir le deuxième dessin.



Points à noter :

Lors de la pratique de cette posture, vous devriez relever le sommet de votre tête, et avec votre taille et vos cuisses suivant les mouvements d'expansion et de contraction, avec le mouvement vers le haut et vers le bas, vous obtiendrez ainsi l'opportunité et la position. Cette posture développe la souplesse de la colonne vertébrale.

Application :

Un adversaire utilise sa main avant pour frapper directement mon visage. Une réponse consiste à entrer en contact avec son bras depuis le haut et à utiliser mon poignet pour effectuer une technique de pression pour le repousser, ou à m'accroupir et à écarter vers le haut pour le repousser. Une autre option est d'utiliser ma main gauche pour pousser vers le bas sur son poignet tout en retirant ma main droite, élevant mon poignet pour frapper son menton ou son nez.

LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES

Explication du nom :

Dans cette posture, vous écarter vos bras à un angle, créant une forme similaire à celle des ailes d'un oiseau, avec les bras étendus au-dessus et les jambes pliées en dessous, comme une grue déployant ses ailes, d'où le nom. Il y a la forme d'oiseau des Cinq Exercices des Animaux d'Hua Tuo. La quatrième posture de l'art de l'assouplissement brahmanique est «l'ascension de la grue» et la douzième posture est «le phénix déploie ses ailes». Il y a aussi la Boxe de la Grue du Fujian. Toutes ces choses représentent la même idée. Lors de la pratique de cette posture, elle est divisée en écartant à un angle et écartant de manière carrée, ou «écartant les ailes» (en angle) et «montrant les ailes» (de manière carrée vers l'avant), qui peuvent être effectuées comme un mouvement continu de l'une à l'autre. La première illustration représente «l'écart des ailes» et la deuxième illustration représente «montrer les ailes».

Deux mouvements :

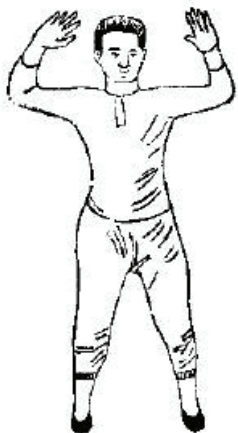
1. Écartez vos bras.
2. Levez les deux mains.

Explication des dessins :



1. Écartez vos bras à un angle à la manière d'une oie sauvage, votre main gauche descendant en diagonale et balayant vers l'extérieur, votre torse tournant à moitié vers la gauche, votre pied gauche avançant en diagonale, les orteils touchant le sol, votre main droite passant devant votre visage, s'étendant en diagonale vers le haut jusqu'au côté droit de votre tête, le dos de la main tourné vers l'extérieur, paume vers l'intérieur. Lorsque vos bras s'ouvrent, ils doivent avoir la même vitesse l'un que l'autre et le poids se déplace complètement vers votre pied droit. Voir la première illustration.

2. En retirant votre pied gauche, votre corps se redresse, votre main gauche, le coude plié, se lève jusqu'à environ la hauteur de la tête ou légèrement plus haut, paume vers le haut. En même temps, votre main droite se tourne également vers l'avant [avec la paume également vers le haut], les deux mains adoptant la même posture, votre tête et vos bras formant le caractère «montagne» : 山. Voir la deuxième illustration.



Points à noter :

Lors de la pratique de cette posture, vous devez utiliser l'énergie du centre de votre dos pour faire tourner vos bras, et alors l'ouverture et la fermeture seront naturelles. Cette posture entraîne la souplesse de votre poitrine et de votre dos supérieur.

Application :

1. Pour un adversaire du côté gauche, ma main gauche passe sous son aisselle, se soulevant et s'écartant, tandis que ma main droite se retire vers le bas [le long de son bras gauche], le faisant pencher en arrière.
2. Ou je m'ouvre simplement pour emmêler ses mains.

BROSSER GAUCHE ET DROITE AU-DELÀ DE VOTRE GENOU EN POSITION CROISÉE

Explication du nom : Brosser le genou signifie passer vers le bas à côté de votre genou. Une «position croisée» est un nom de position. Lorsqu'un pratiquant d'arts martiaux avance son pied gauche tout en étendant sa main gauche, ou avance son pied droit tout en étendant sa main droite, on parle de «position droite». Mais lorsque c'est l'inverse, et que le pied gauche est avancé tandis que la main droite est étendue, ou que le pied droit est avancé tandis que la main gauche est étendue, on parle de «position croisée».

Deux [trois] mouvements :

En restant où vous êtes, brossez votre genou droit.

Avancez en brossant votre genou gauche.

Croisez votre posture avec une frappe de paume droite.



Explication du dessin :

1. À partir de la posture précédente, abaissez votre torse, votre main gauche restant en place, votre main droite brosse vers l'extérieur et vers le bas jusqu'à côté de votre genou droit.

2. Votre pied gauche fait un pas vers la gauche, votre main gauche passant devant votre nez et descendant devant votre poitrine, puis continue vers la gauche, en brossant devant votre genou gauche jusqu'à côté de votre hanche gauche, paume vers le bas, doigts vers l'avant, bras légèrement plié, coude pointant vers l'arrière. Votre torse est maintenant tourné vers la gauche pour être carré vers l'avant.

3. Lorsque votre torse se tourne vers la gauche, votre main droite, qui était vers le bas à l'arrière, se retourne et s'étend vers le haut, passant à côté de votre oreille droite, la paume frottant presque contre elle, puis avec une ligne horizontale formée par les trois parties de l'épaule, du coude et de la main, s'étend tout droit jusqu'à sa limite, les extrémités des doigts levées, la paume exprimant de la puissance, les jambes adoptant une posture en arc et flèche. [Répétez la posture de l'autre côté puis une fois de plus de ce côté.]

Points d'attention :

Lors de la pratique, vous devez abaisser votre torse. Le mouvement de vos bras est basé sur le mouvement de votre taille. La trajectoire de chaque main forme une forme ovale. Cette posture entraîne la souplesse de vos bras, de votre taille et de vos genoux.

Application :

L'adversaire me frappe par le bas, alors j'utilise ma main avant pour l'écarter et utilise ma main arrière pour pousser sa poitrine.

JOUER DE LA LUTH

Explication du nom : Vos deux mains s'embrassent à la manière de tenir un luth, d'où son nom. Lorsque vos mains « jouent », vos doigts semblent gratter les cordes.

Deux mouvements : 1. Embrassez-vous avec vos mains. 2. Rapprochez-vous en frottant vers l'extérieur.

Explication du nom : Les deux mains s'embrassent l'une vers l'autre à la manière de tenir un luth, d'où le nom. Lorsque vos mains « jouent », vos doigts semblent donner une caresse aux cordes.

Deux mouvements :

Embrassez avec vos mains.

Faites un pas ensemble, frottant vers l'extérieur.

Explication du dessin :

De la posture précédente, votre torse se retire lentement, faisant basculer le poids entièrement sur votre jambe droite, créant une posture vide. En même temps, votre main droite se retire tandis que votre main gauche suit le long de votre hanche gauche et s'élève, les deux mains s'embrassant vers l'intérieur, se faisant face de manière inégale comme si elles tenaient une balle. Vos coudes pendent légèrement, le majeur de votre main avant est à peu près au niveau du nez, et votre main arrière est devant votre poitrine, la paume presque tournée vers le coude de votre bras avant.



2. Ramenez votre pied droit pour vous tenir ensemble avec votre pied gauche derrière le talon, les deux mains se déplaçant vers l'extérieur en formant une forme circulaire.

Points à noter :

Lorsque vous déplacez vos mains vers l'extérieur, vous devez utiliser la force de votre taille et de votre dos.

Application :

L'adversaire attrape mon poignet droit, alors je retire ma main droite vers ma poitrine pour neutraliser son énergie, puis j'avance mon pied droit, utilisant ma main gauche pour pousser son épaule vers le bas, puis vers l'avant.

AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER

Explication du nom :

AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER signifie que vous utilisez une parade pour écarter la main de l'adversaire, puis un blocage pour l'entraver, et enfin un coup de poing pour le frapper directement. Les habitants du sud utilisent un caractère différent pour «coup de poing» qui indique directement un poing, tandis que celui utilisé ici exprime plutôt une masse. Il s'agit de l'une des cinq techniques de coup de poing dans la Boxe Taiji. Lorsque AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER est effectué en reculant, on l'appelle RETRAITE, PARER, BLOQUER, FRAPPER.

Trois mouvements :

1. Parade intérieure de la main.
2. Blocage extérieur de la main.
3. Frappe vers l'avant.

Explication des dessins :



1. À partir de la posture précédente, utilisez votre main gauche pour parer vers l'intérieur, votre torse accompagnant le mouvement, votre main droite devant votre poitrine, les doigts vers le haut.

2. Votre pied gauche avance d'un demi-pas vers l'avant à gauche, votre main gauche accompagne le mouvement, bloquant vers l'extérieur jusqu'à côté de votre oreille gauche, le coude légèrement baissé aligné avec votre hanche gauche, les doigts pointant vers le haut. Voir le premier dessin.

3. Votre main droite se ferme en poing et se tourne vers l'intérieur, la paume vers le haut, et frappe vers l'avant en dépassant votre paume gauche. Voir le deuxième dessin.

(Ceci est une parade et un blocage vers le haut. Si vous parez et bloquez vers le bas, alors vous frapperez vers l'avant au-dessus de votre poignet gauche.)

Points d'attention :

Lors de la pratique [de cette posture], votre taille, votre dos, vos épaules et vos hanches doivent tous bouger de concert. Lorsque vous parez et frappez, vous devez maintenir de l'espace dans vos aisselles et détendre vos épaules. Lorsque vous frappez, vous devez maintenir votre corps droit et utiliser la puissance de votre colonne vertébrale, sans vous pencher en avant, car si vous penchez, vous n'utiliserez que la puissance de votre taille. Cette posture développe votre colonne vertébrale et la souplesse de vos épaules et de vos hanches.

Application :

L'adversaire frappe ma poitrine, alors je déplace ma main avant vers l'intérieur pour la parer de côté. S'il veut s'échapper vers l'extérieur, je le bloque et profite de l'occasion pour le frapper à la poitrine.



FERMETURE ÉTANCHE

Explication du nom :

FERMETURE ÉTANCHE signifie arrêter les mains de l'adversaire et est similaire à la double poussée du Boxeur Continu du Général Yue et à la forme du tigre du Boxeur Xingyi.

Trois mouvements :

1. Croisez vos mains.
2. Écartez vos mains.
3. Poussez vers l'avant.



Explication pour le dessin :

1. Votre main gauche immobile, votre torse recule, votre jambe droite se pliant légèrement, votre poing droit faisant un arc vers la gauche, et une fois que le poignet s'est retiré au-dessus de votre poignet gauche, les deux poignets se croisent pour former un X.
2. Ensuite, votre poing droit se retire, passant du poing à la paume, et les deux mains s'écartent jusqu'à environ la largeur des épaules.
3. Les deux mains tournent vers l'intérieur et poussent vers l'avant, votre torse s'inclinant vers l'avant, le poids se déplaçant sur votre pied gauche, ou vous pouvez soulever votre pied gauche et le poser légèrement vers l'avant.

Points à noter :

Lorsque vous retirez votre poing, vous devez pleinement reculer votre torse pour ramener le poing, pas seulement plier votre bras. Une fois que vos poignets sont croisés, ils doivent s'écarter, et une fois qu'ils se sont écartés, ils doivent pousser vers l'avant (il ne peut y avoir aucune lenteur). Lorsque vous écartez vos mains, les coudes se plient légèrement et pendent près de vos côtes. Ils ne doivent pas s'écarter sur les côtés, sinon l'énergie sera dispersée. Lors de la poussée vers l'avant, vos doigts s'étendent vers l'avant, puis les paumes sortent avec force.

Application :

Si, lorsque j'applique PARADE, BLOCAGE, POING, l'adversaire utilise sa main gauche pour pousser mon poing droit, je tourne alors mon poing droit vers l'intérieur et le retire, tout en envoyant ma main gauche de dessous vers l'extérieur de mon poing droit pour bloquer sa main, puis j'envoie ma main droite en avant.

CROISER LES MAINS

Explication du nom :

CROISER LES MAINS signifie que vos poignets se croisent pour former une forme de X, d'où le nom. Chaque fois que deux postures sont liées par une transition qui n'est pas fluide, vous pouvez toujours ajouter les CROISER LES MAINS comme moyen de les relier.



Un mouvement :

1. Formez une forme de X avec vos mains.

Explication pour le dessin :

À partir de la posture précédente, votre pied gauche tourne vers l'intérieur vers la droite d'environ quatre-vingt-dix degrés, votre corps tournant avec lui vers la droite, et la distance entre vos pieds devient la largeur des épaules. Avec votre main gauche à l'intérieur et la main droite à l'extérieur, vos mains montent à l'unisson, se croisant au-dessus de votre sommet de tête, les bras légèrement pliés.

Points à prendre en compte :

Lors de la pratique de cette posture, elle doit se poursuivre sans la moindre pause dans la posture suivante.

CAPTUREZ LE TIGRE ET RENVOYEZ-LE À SA MONTAGNE

Explication du nom :

CAPTUREZ LE TIGRE ET RENVOYEZ-LE À SA MONTAGNE signifie que l'adversaire joue le rôle du « tigre » et vous le saisissez pour le jeter loin. C'est aussi appelé EMBRASSER LE TIGRE ET POUSSER LA MONTAGNE. Lorsque vous embrassez l'adversaire et qu'il veut s'échapper, profitez-en en poussant vers l'avant. Ces deux explications sont également valables. Les étudiants ne font souvent pas attention à cette posture, et il y en a qui transposent le nom sur FERMETURE D'ÉTANCHE. Comme cette posture s'écoule continuellement dans la posture suivante, ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE, il est très facile de se tromper.

Cinq mouvements :

1. En restant où vous êtes, brossez devant votre genou gauche.
2. En avançant, brossez devant votre genou droit.
3. Frappe de paume avec la main arrière.
4. Embrassez vers l'intérieur.
5. Poussez vers l'avant.



Explication pour le dessin :

1. À partir de la posture précédente, votre main droite ne bouge pas, votre main gauche descend et brosse devant votre genou gauche, votre torse s'accroupit, et vous tournez pour faire face en diagonale vers l'arrière à droite.
2. Avancez avec votre pied droit et abaissez votre main droite, en la brossant vers le bas devant votre genou droit. Voir le dessin.
3. Étendez votre paume gauche pour adopter la posture de BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN PAS CROISÉ.
4. Votre main gauche immobile, votre main droite s'étend vers l'arrière, utilisant l'épaule comme point central de pivotement et le bras comme rayon d'un cercle, allant vers l'arrière depuis le bas et tournant vers le haut, jusqu'à l'avant, après avoir effectué un grand cercle, en s'enroulant en dessous. Une fois que la main et le coude sont au niveau des épaules, reculez votre torse, en roulant vers l'arrière avec les deux mains, et adoptez la forme des CROISER LES MAINS.
5. Écartez les deux mains et effectuez une poussée vers l'avant à niveau.

Points à prendre en compte : Dans cette posture, vous devez utiliser votre taille pour déplacer vos épaules et votre dos. Les cinq mouvements doivent former un flux continu.

Application:

Si un adversaire utilise sa main gauche pour me frapper par derrière sur mon côté droit, j'envoie alors ma main droite vers le bas pour écarter son bras et j'utilise ma paume gauche pour frapper son visage. Si son bras gauche profite de l'élan en se soulevant pour aller vers l'extérieur, ou s'il se tourne vers la gauche et frappe ma tête, j'avance alors, en utilisant mon épaule droite pour me caler sous son aisselle, entoure mon bras droit vers l'arrière, et enrouler autour de son torse. S'il veut s'échapper, je retire mon torse, en utilisant ma main droite pour déchirer ses mains vers l'extérieur, et je pousse vers sa poitrine.

ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE (comme avant)

FOUET SIMPLE DIAGONALE



Explication du nom :

« Diagonale » indique la direction. La posture précédente prenait une direction diagonale et la direction de cette posture dépend de la direction de cette posture, d'où son nom.

Mouvements: Identique à SIMPLE FOUET.

Explication du dessin : Identique à SIMPLE FOUET.

Points d'attention : La direction est inclinée.

Application: Identique à SIMPLE FOUET.

POINÇON DE GARDE SOUS LE COUDE

Explication du nom :

Lorsque votre coude est relevé, [l'espace] en dessous est appelé « sous le coude ». Par « garder », on entend être protecteur. On l'appelle aussi POINÇON SOUS LE COUDE. [C'est l'une des cinq techniques de frappe de la boxe Taiji.]

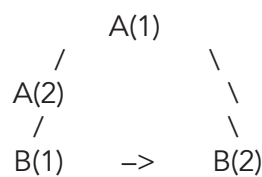
Trois mouvements :

1. Déplacez un pas en menant avec votre main [droite].
2. Reculez d'un pas en levant la main [gauche].
3. Frappez sous votre coude [gauche].

Explication du dessin :

Faisant une forme triangulaire par rapport à la posture précédente, votre pied gauche est au point A(1), votre pied droit au point B(1).

Schéma du jeu de jambes pour POINÇON DE GARDE SOUS LE COUDE :



1. Votre pied gauche restant là où il est, votre pied droit fait un demi-pas vers la droite, passant en B(2), votre main droite avançant avec lui.
2. Votre pied gauche recule d'un demi-pas vers l'intérieur, de A(1) à A(2), talon posé vers le bas, pointes vers le haut. Dans le même temps, votre main gauche s'incline vers l'intérieur depuis l'extérieur, passe votre hanche et se lève jusqu'à devant votre poitrine, paume vers l'intérieur, à peu près au niveau des épaules.
3. Votre poignet gauche se tourne légèrement vers l'extérieur et se redresse, tandis que votre main droite serre le poing et est placée sous votre coude gauche, et votre jambe droite se plie légèrement, créant une position vide, le poids se déplaçant entièrement sur votre pied droit.

Points d'attention :

La trajectoire de votre bras droit forme un demi-cercle horizontal tandis que votre bras gauche s'incline verticalement. Lorsque vous frappez, votre corps doit l'accompagner et hausser légèrement les épaules vers l'avant. En même temps, desserrez votre poignet et allongez votre torse. Portez une attention particulière aux trois unions (c'est-à-dire l'épaule unie à la hanche, le coude uni au genou, la main unie au pied). Cette posture entraîne la respiration profonde.

Application:

Si l'adversaire utilise sa main droite pour frapper, j'utilise ma main gauche pour saisir son coude droit et le guider vers l'avant, je retourne mon poignet pour le soutenir vers le haut, puis j'utilise ma main droite pour frapper sous ses côtes.

RETRAITE, CHASSANT LE SINGE

Explication du nom :

RETRAITE, CHASSANT LE SINGE signifie que lorsqu'un « singe » [c.-à-d. un fauteur de troubles] attaque vers l'avant, utilise d'abord une main pour l'attirer, puis frappe en avant, une main se retirant, l'autre appuyant sur sa tête. C'est aussi appelé RETRAITE DE LA POURSUITE, car vous reculez, attirant l'adversaire pendant qu'il poursuit, puis profitez du moment pour effectuer une frappe surprise avec votre autre main.

Trois mouvements :

1. Reculez avec votre pied gauche, en étendant votre paume gauche vers l'avant.
2. Reculez avec votre pied droit, en étendant votre paume droite vers l'avant.
3. Identique à 1.



Explication du dessin :

1. Par rapport à la posture précédente, votre pied droit reste là où il est et votre pied gauche recule d'un demi-pas derrière vous, tandis que votre main gauche passe à côté de votre oreille gauche, s'étendant vers l'avant jusqu'à sa limite, le bout des doigts vers le haut, la paume exprimant la puissance, le poignet au niveau des épaules. En même temps, votre main droite descend jusqu'à côté de votre hanche droite. La position est la même que dans BROSSER VOTRE GENOU DROIT EN POSITION CROISÉE.

2. Votre pied gauche restant là où il est, votre pied droit recule d'un demi-pas derrière vous, tandis que votre main droite part de l'arrière, se retourne, remonte jusqu'à côté de votre oreille droite, et s'étend en avant jusqu'à sa limite, le bout des doigts vers le haut, paume exprimant la puissance, poignet au niveau de l'épaule, votre main gauche s'abaissant jusqu'à côté de votre hanche gauche, la même position que dans BROSSER VOTRE GENOU GAUCHE EN POSITION CROISÉE.

3. Identique à 1.

Points d'attention :

Vos genoux doivent être légèrement pliés. Vos pieds doivent chacun former une ligne droite d'avant en arrière, des orteils au talon, et doivent être écartés jusqu'à la largeur des épaules. Votre corps doit être droit, la tête suspendue et la colonne vertébrale levée de manière à exercer le méridien Ren [qui monte dans votre dos]. Ce mouvement doit être effectué un nombre impair de fois, trois ou cinq [et en terminant avec la main gauche en avant].

Application:

Si l'adversaire utilise son poing pour frapper ou son pied pour donner un coup de pied, j'utilise ma main avant pour le brosser vers le bas et le bloquer, puis j'utilise ma main arrière pour lui frapper au visage.

LES AILES INCLINÉES

Explication du nom :

La posture est semblable à celle d'un oiseau en vol inclinant son corps d'un côté pour que ses ailes soient inclinées. Il existe à la fois une version gauche et une version droite de la posture. En pratiquant la posture à gauche, le débutant interrompt souvent facilement l'énergie [le mouvement étant un renversement complet de direction], et elle est donc inférieure à la version à droite [qui continue l'élan du pas].

Deux mouvements :

1. Rencontrer les poignets.
2. Ailes inclinées.



Explication du dessin :

1. En continuant à partir de la posture précédente, une fois que votre jambe droite et votre main gauche sont à nouveau devant, avec votre main gauche restant là où elle est, votre main droite s'incline vers l'avant en demi-cercle jusqu'en dessous de votre poignet gauche.

2. Lorsque votre main droite a presque atteint votre poignet gauche, votre main gauche s'aplatit au-dessus de votre poignet droit de manière à ce que les paumes se fassent face. En même temps, reculez votre pied droit et faites un demi-pas vers le coin arrière droit. Votre main droite va en diagonale vers la droite et votre main gauche va en diagonale vers la gauche, la position ressemblant à un oiseau déployant ses ailes. Votre regard est tourné vers votre main droite.

Points d'attention : Vous devez utiliser votre taille pour bouger vos mains et vos pieds.

Application:

Cette posture est une technique de surprise. Si ma main droite et la main gauche de l'adversaire se touchent, j'envoie mon poignet gauche vers le haut pour emporter son poignet et j'envoie ma main droite vers l'avant pour le frapper.

ÉLEVER LES MAINS

LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES

LA GRUE BLANCHE MONTRE SES AILES

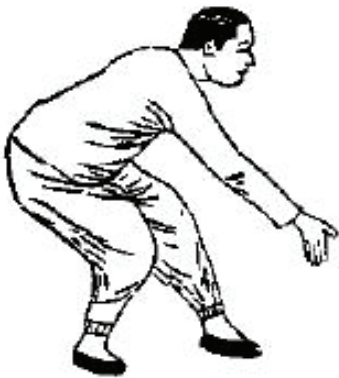
BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN POSITION CROISÉE

Ces quatre postures se font toutes comme avant.

AIGUILLAGE « SOUS LA MER »

Explication du nom :

« Sous la mer » est le nom d'un point d'acupuncture sur le corps humain. [Hai Di, plus communément connu sous le nom de Hui Yin (« Lieu de rassemblement du passif »), est situé juste devant l'anus.] AIGUILLER « SOUS LA MER » signifie que votre main a l'intention de pousser vers le « Sous la mer » [En vous basant sur l'explication de l'application ci-dessous, vous ne devez pas viser ce point d'acupuncture directement, mais plutôt l'utiliser comme cible mentale pour vous aider à traverser l'adversaire pendant que vous dirigez votre intention vers son bas-ventre, sa zone Qi Hai, indiquant de manière appropriée que pour accéder à son «Sous la Mer», il faut passer par sa «Mer d'Énergie»].



Deux mouvements :

1. Soulevez votre pied [gauche] en le brossant avec votre main [gauche].
2. Piquez « l'aiguille » sur « Sous la mer ».

Explication du dessin :

1. Avec votre main gauche effleurant votre genou, retirez votre pied gauche, les orteils touchant le sol.
2. Votre jambe droite accroupie, asseyez votre torse, votre bras droit s'étendant vers le bas le long de la face interne de votre genou gauche, le bout des doigts pointant vers le bas. Dans le même temps, votre main gauche peut soit toucher votre avant-bras droit, soit se retirer derrière votre hanche.

Application : Lorsque l'adversaire [dans la posture précédente] a utilisé sa main droite pour me frapper et que j'ai utilisé ma main gauche pour l'écarter sur le côté tout en utilisant ma main droite pour frapper sa poitrine, si à ce moment-là il utilise sa main gauche pour saisir mon poignet droit, je tourne alors mon poignet vers le bas et projette mon énergie vers l'avant, le faisant basculer loin.

ÉCARTER LE PEIGNE

Explication du nom :

«Écarter le peigne» signifie que votre colonne vertébrale est comme la charnière d'un éventail et vos bras sont comme la toile de l'éventail, et c'est comme un éventail qui s'ouvre. «À travers le dos» signifie que vous envoyez de l'énergie de votre colonne vertébrale à travers vos bras.



Deux mouvements :

1. Levez-vous, en rapprochant vos poignets.
2. Paume à travers le dos.

Explication pour le dessin :

1. Levez-vous, vos mains s'embrassant l'une l'autre.
2. Votre pied gauche fait un pas en avant pendant que votre bras gauche s'étend vers l'avant et votre bras droit se plie, se levant jusqu'à ce que le dos de la main couvre votre front. Votre corps devrait maintenant être droit et vos jambes forment une position d'équitation, à l'exception que votre pied gauche doit pointer ses orteils vers l'avant.

Points à noter :

Lorsque vous maniez l'énergie, la puissance dans votre paume gauche doit être coordonnée avec vos côtes gauches en avançant, et en même temps la puissance dans votre bras droit doit passer à votre main gauche. Cette posture entraîne la force dans vos jambes et le haut du dos.

Application :

Si l'adversaire utilise sa main droite pour frapper, j'utilise alors ma main droite pour habilement soulever son poignet et utilise ma paume gauche pour frapper ses côtes.

POINÇON LANCÉ AU TORSE

Explication du nom :

POINÇON LANCÉ AU TORSE signifie que vous lancez votre torse vers l'arrière à partir de votre taille, faisant plier votre torse, puis avancez et frappez en utilisant votre poignet. C'est l'une des cinq techniques de coup de poing dans la boxe Taiji.

Deux mouvements :

1. Croisez vos mains en dessous de vos côtes.
2. Coup de poing en torsion du torse.



Explication du dessin :

1. À partir de la posture précédente, votre corps tourne, votre genou gauche se plie, vos mains descendent et se rejoignent, les poignets se retrouvant en dessous de vos côtes gauches, le poids se déplaçant entièrement sur votre pied gauche.
2. Votre main gauche restant où elle est, votre pied droit se lève et fait un demi-pas en diagonale vers l'arrière à droite, votre torse tournant vers la droite, tandis que votre main droite, paume vers le haut, forme un poing, le coude se plie en lançant depuis votre torse, le coude légèrement contre vos côtes droites. Alors que le poing descend d'en haut jusqu'à s'aligner au niveau du coude, votre main gauche fait une frappe de paume au niveau de la poitrine, les doigts vers le haut, l'index à environ la hauteur du nez. Votre regard est dirigé vers l'avant. Votre posture est celle d'une grande posture en T.

Points à noter :

Lorsque vous tournez, le mouvement de vos mains et de vos jambes doit utiliser votre taille et votre colonne vertébrale comme pivot, alors cela peut être agile et sans léthargie.

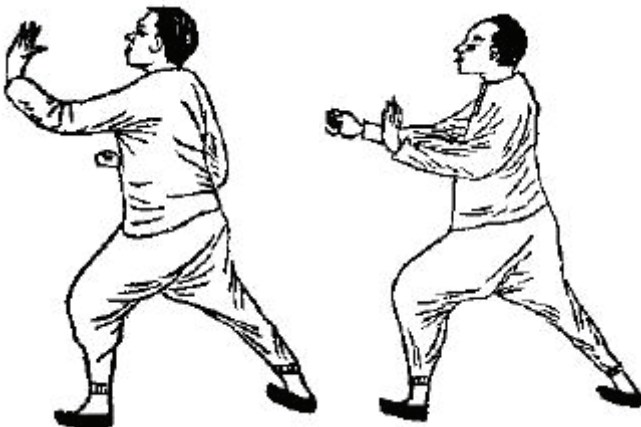
Application :

Un adversaire dans mon dos utilise une main pour appuyer sur mon poignet et l'autre pour appuyer sur mon coude. Lorsqu'il s'apprête à me projeter, je me replie vers l'arrière depuis mon torse, pliant mon coude pour prendre le contrôle de son bras, profitant de l'occasion pour avancer, faire un poing et intercepter son attaque avec une frappe de paume.

RETRAIT, PARADE, BLOCAGE, FRAPPER

Explication du nom :

Parade, blocage, frapper a déjà été expliqué. Par «retrait», on entend un pas se déplaçant sur le côté et ce n'est pas la même chose que reculer.



Deux mouvements :

1. Parade vers l'intérieur.
2. Coup vers l'avant.

Explication pour les dessins :

1. Votre main gauche parie vers l'intérieur, votre pied gauche restant où il est, votre pied droit faisant un demi-pas de retrait vers la droite, votre poing droit l'accompagnant en bloquant vers l'extérieur depuis l'intérieur, son trajet étant un arc, le poignet tournant ensuite pour que la gueule du tigre soit vers le haut.
2. Votre poing droit frappe vers l'avant, comme dans AVANCE, PARADE, BLOCAGE, FRAPPER.

Points à noter :

Votre poignet doit suivre le mouvement de votre pas.

Application :

Lors du contact avec la main de l'adversaire, s'il la soulève de manière force, je fais un pas de côté pour neutraliser son énergie, puis profite de l'instant pour frapper vers l'avant sur sa poitrine.

ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE (comme précédemment)

SIMPLE FOUET (comme précédemment)

NUAGE DES MAINS

Explication du nom :

NUAGE DES MAINS signifie que vos mains bougent comme le tourbillonnement des nuages. Le mouvement des mains de gauche à droite est similaire aux «mains grimpantes à gauche et à droite» du Shaolin Boxing. C'est la posture la plus importante dans le Taiji Boxing.

Trois mouvements :

1. Restez où vous êtes, formez un nuage avec votre main [droite].
2. En déplaçant votre pas, formez un nuage avec votre main droite [gauche].
3. En déplaçant votre pas, formez un nuage avec votre main gauche [droite].



Explication des dessins :

1. Votre main gauche reste immobile, votre main droite s'abaisse et décrit un arc du bas à droite vers la gauche, suivant une trajectoire descendant en arc au-delà de vos deux genoux, puis remontant depuis votre nombril vers la gauche, jusqu'au-delà de votre sommet de tête et en ralentissant près de votre tempe droite. Votre main gauche, qui attend jusqu'à ce que votre main droite ait atteint son point le plus éloigné à votre épaule gauche, à ce moment-là, s'abaisse, paume vers l'intérieur, puis remonte du bas gauche vers le haut droit en arc, suivant une trajectoire descendant en arc au-delà de vos deux genoux, puis remontant vers la droite, ralentissant près de vos côtes droites. Voir le premier dessin.



2. Poursuivant le mouvement précédent, votre main droite s'abaisse à nouveau, décrit un arc vers la gauche jusqu'au-delà de votre sommet de tête et ralentit près de votre tempe droite. Le reste est identique au premier mouvement, sauf que lorsque votre main gauche est près de vos côtes droites, votre pied droit coordonne avec votre main droite en effectuant un demi-pas vers la gauche, et votre main gauche coordonne avec l'abaissement de votre main droite en montant vers le haut, jusqu'au-delà de votre sommet de tête et en ralentissant près de votre tempe gauche. Voir le deuxième dessin.

3. Votre main gauche poursuit le mouvement précédent en s'abaissant, passant vos genoux, et en remontant vers la droite jusqu'à côté de vos côtes droites, votre pied droit effectuant en même temps un demi-pas vers la gauche. Votre main droite, en même temps, passe au-delà de votre sommet de tête et ralentit près de votre tempe droite. Chaque main effectue trois mouvements de nuages. Après la dernière fois, effectuez à nouveau la posture du SIMPLE FOUET comme précédemment.

Points à prendre en compte :

Le mouvement des deux mains doit être de vitesse égale. Vos pas doivent se déplacer en même temps que le mouvement de votre corps. Votre haut du corps ne doit pas osciller. Vos yeux suivent le mouvement latéral de vos mains avec le haut du corps.

Application :

Si un adversaire attaque mon épaule droite par l'arrière, je rencontre sa main avec ma main droite, et en retournant ma paume, j'émet de la puissance pour le jeter loin. [Dans la même situation à gauche,] ma main gauche fait de même. Ou si un adversaire attaque de l'avant, je la déplace alors vers la droite avec ma main droite, puis profite du moment en avançant et en frappant [avec ma gauche].

SIMPLE FOUET (comme précédemment)

SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À GAUCHE

Explication du nom :

S'élever et tendre la main au cheval signifie que votre corps se redresse et que vous vous étendez vers l'avant, à la manière d'étendre votre corps en avant pour monter à cheval, d'où le nom. SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À GAUCHE précède SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À DROITE précède COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ GAUCHE.



Deux mouvements :

1. Ramener votre main [gauche].
2. Frappe de paume au visage.

Explication pour le dessin :

1. Retirez votre pied gauche, les orteils touchant le sol, votre main gauche tournant vers l'extérieur et effectuant un repli vers le bas, la main tournée vers le haut, le coude plié jusqu'à être placé à côté de vos côtes gauches. En même temps, votre main droite descend depuis le coin supérieur droit, passe devant votre visage et touche le dessus de votre poignet gauche pour que les mains forment la forme des CROISER LES MAINS, les gueules de tigre des deux mains étant dirigées vers le haut.
2. Avec votre paume gauche tournée vers le haut, votre coude se retire légèrement, et avec votre paume droite tournée vers le bas, elle s'étend vers l'avant depuis le dessus de votre paume gauche et exprime la force au centre de la paume, les extrémités des doigts au niveau du nez.

Points à noter :

Lorsque votre main recule, le levage et l'abaissement de votre pied doivent se produire de manière synchronisée.

Application :

Si l'adversaire utilise sa main gauche pour frapper vers l'avant sur ma poitrine, j'utilise alors ma main droite pour reculer et tordre son poignet, et frappe avec ma main droite.

COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ

Explication du nom :

COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ signifie utiliser votre pied pour donner un coup sur le côté, que ce soit à gauche ou à droite. Celui-ci est vers le côté droit, mais ci-dessous, il y a aussi le côté gauche.



Deux mouvements :

1. Reculez d'un pas, en reculant avec vos mains.
2. Coup de pied sur le côté.

Explication du dessin :

1. Retirez votre pied gauche vers l'arrière à gauche tout en reculant avec les deux mains, ou en dessinant un arc vers l'extérieur puis en les ramenant vers l'intérieur, formant la forme de CROISER LES MAINS. En même temps, votre pied droit se retire jusqu'au côté droit de votre pied gauche, formant une position vide, les orteils touchant le sol, emmagasinant de la puissance en attendant le moment de l'exprimer.
2. Vos mains s'écartent, les poignets au niveau des épaules, tandis que votre jambe droite donne un coup de pied vers le côté droit.

Points à noter : Lorsque vous retirez votre pied et que vous reculez avec votre main, la main et le pied doivent agir de concert. Lors du coup de pied, vos bras sont au même niveau, votre jambe d'appui légèrement pliée, et le poids est entièrement sur la jambe d'appui.

Application : Lorsque je ramène en arrière le bras de l'adversaire et utilise ma paume pour frapper son visage, s'il suit mon énergie et utilise son coude ou son bras pour résister vers le haut, j'enroule alors ma main en dessous, la faisant passer de l'intérieur vers l'extérieur pour repousser son bras, et profite du moment pour donner un coup de pied vers l'avant.

SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À DROITE

Explication du nom :

Voir SE LEVER ET TENDRE LA MAIN VERS LE CHEVAL – À GAUCHE



Deux mouvements :

1. Retirez votre pied en rapprochant vos mains.
2. Frappe de la paume au visage.

Explication du dessin :

1. Votre jambe droite se retire là où elle était, les orteils se touchant vers le bas, tandis que vos bras de l'extérieur s'abaissent pour s'embrasser vers l'intérieur et que vos poignets se touchent pour former CROISER LES MAINS.
2. Comme dans SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À GAUCHE, mouvement 2 [mais avec gauche et droite inversées].

Points à noter :

Points d'attention :

Comme dans SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À GAUCHE.

Application:

Comme dans SE LEVER ET TENDRE LA MAIN AU CHEVAL – À GAUCHE [mais avec la gauche et la droite inversées].

COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ GAUCHE



Explication du nom :

Déjà expliqué dans «COUP DE PIED SUR LE CÔTÉ DROIT». Les mouvements des mains et des pieds sont les mêmes, sauf que gauche et droite sont inversées.

SE TOURNER, APPUYER SUR LE COUP DE PIED

(Explication) Ceux qui se retournent et donnent des coups de pied font demi-tour. Puis avancez avec vos talons.

Explication du nom :

TOURNEZ-VOUS, APPUYEZ SUR LE COUP DE PIED signifie que votre corps se retourne vers l'arrière, puis vous appuyez vers l'avant en utilisant votre talon.

Il y a deux (mouvements) : (1) tourner, (2) donner un coup de pied,

Deux mouvements :

1. Retournez-vous.
2. Coup de pied appuyé.

Fermez le pied gauche. Sur pointes. Tenez-vous sur votre pied droit. Tourner à gauche sur la pointe. En même temps, les deux bras tombent de l'extérieur vers l'intérieur des bras. Tenez vos poignets ensemble dans un geste croisé. Pliez votre pied droit et accroupissez-vous. Pointez votre orteil gauche vers le sol.



Regarde à gauche. (2) Haussement d'épaules. Écartez vos mains à gauche et à droite. Poussez votre pied gauche vers la gauche en même temps. Poussez fort vos talons.

Explication du dessin :

1. Retirez votre pied gauche, les orteils posés vers le bas, le pied droit accompagnant votre torse lorsqu'il tourne vers la gauche, tandis que vos mains viennent de l'extérieur pour s'embrasser vers l'intérieur, les poignets formant la forme CROISER LES MAINS, votre jambe droite pliée, votre corps accroupi, vos orteils gauches posés, vos yeux tournés vers la gauche.

2. Votre corps se soulève, et en écartant vos mains sur les côtés, votre pied gauche appuie vers la gauche, force exprimée avec le talon.

Points à noter :

Lorsque vous vous retournez, votre corps doit être droit et non penché en avant.

Application:

Si un adversaire m'attaque brusquement par derrière, je me retourne alors pour l'en empêcher, profitant de l'instant pour appuyer avec mon pied en avant, mes mains s'écartant à gauche et à droite pour l'empêcher d'écarter ma jambe.

DESCENDEZ, BROSSER VOTRE GENOU GAUCHE EN POSITION CROISÉE

Descendez en BROSSER AU-DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE DANS UNE POSITION CROISÉE comme précédemment. Alors que votre pied gauche descend vers l'avant, votre main gauche effleure votre genou gauche. Le reste est le même qu'avant.

ADVANCE, POINÇON DE PLANTATION

Explication du nom :

Ceux qui sont frustrés par le progrès avanceront pas à pas. En même temps, frappez de haut en bas. Cela ressemble à une plante, d'où son nom. C'est l'un des cinq marteaux du Tai Chi.

AVANCER, PPOINÇON DE PLANTATION signifie que vous avancez tandis que votre poing frappe d'en haut comme pour planter quelque chose, d'où son nom. C'est l'une des cinq techniques de frappe de boxe Taiji. Il y a deux (mouvements) : (1) Avancer et serrer les genoux, (2) Avancer et serrer les genoux et frapper le marteau,

Deux mouvements :

1. Faites un nouveau pas en effleurant votre genou droit.

2. Sortez en effleurant votre genou gauche tout en effectuant un coup de poing de plantation.

(Illustration) (1) Un demi-pas en avant. Pliez votre jambe gauche. Placez votre main droite sur vos genoux. Levez votre main gauche du bas du dos jusqu'à votre oreille. Pliez vos bras vers l'avant. Faites une pause avec les paumes tournées vers l'intérieur. (2) Faites un pas vers la gauche. La main gauche tombe. Câlin vers l'avant et vers l'extérieur. En même temps, la main droite frappe. Les paumes sont tournées vers l'intérieur. Coupez vers le bas. Utilisez votre main gauche pour caresser votre poignet droit afin de soutenir votre posture. La jambe gauche est cambrée vers l'avant. La jambe droite est légèrement pliée. Vous pouvez également faire des fentes.



Explication du dessin :

1. Votre pied [droit] avance d'un demi-pas, votre jambe gauche fléchie, votre main droite effleurant jusqu'à votre genou [droit], votre main gauche allant de bas en arrière, se soulevant pour être à côté de votre oreille gauche, le bras penché en avant, la paume vers l'intérieur et s'arrêtant presque.

2. Avancez votre pied gauche, votre main gauche s'abaissant et effleurant vers l'avant et vers l'extérieur. En même temps, votre main droite serre le poing, paume vers l'intérieur, et frappe en diagonale vers le bas, votre main gauche tapotant votre poignet droit pour faciliter la posture. La jambe est pliée vers l'avant et votre jambe droite est légèrement pliée, bien que vous puissiez également adopter une position complète d'arc et de flèche.

Points à noter :

N'inclinez pas la tête. Passez par-dessus les pointes. Le marteau doit être planté avec la force de la colonne vertébrale. En serrant le genou gauche. La main gauche doit flotter contre le genou gauche. Votre tête ne doit pas s'incliner ni oser dépasser vos orteils. Le poinçon de plantation doit être alimenté par votre colonne vertébrale. Lorsque vous passez votre genou gauche, votre main gauche doit flotter près de votre genou gauche.

Application:

Si l'adversaire utilise son poing pour frapper ma poitrine, j'utilise alors ma main gauche pour l'écarter tout en envoyant ma main droite vers l'avant pour frapper son visage. S'il utilise ensuite sa main gauche pour saisir mon poignet, je retourne alors mon main, serrez le poing et frappez vers son abdomen.

TOURNER AUTOUR, POINÇON LANCÉ AU TORSE (comme précédemment [mais dans la direction opposée])



DOUBLE COUP DE PIED

Explication du nom :

DOUBLE COUP DE PIED signifie que vos pieds, gauche puis droit, se soulèvent et donnent des coups de pied successivement.

Deux mouvements :

1. Reculez avec votre main [gauche] et donnez un coup de pied en avant.
2. Descendez et avancez.

Explication du dessin :

1. En vous retournant, coup de poing lancé vers le torse, votre main gauche, le coude plié, se retire avec la paume vers le haut pour être près de vos côtes gauches, tandis que votre main droite s'étend vers l'avant (comme lors d'un coup de paume au visage) et votre jambe gauche donne un coup de pied vers l'avant (semblable au coup de pied sec de Tantui).
2. Votre pied gauche descend tandis que vos mains reculent du coin supérieur droit vers le coin inférieur gauche. Juste au moment où votre pied gauche descend, votre pied droit se lève et donne un coup de pied vers l'avant, vos bras s'étendant vers l'avant, les deux paumes frappant l'arrière de votre pied droit.



Points à noter :

Le mouvement [de vos mains] dans le deuxième mouvement doit suivre une trajectoire en arc.

Application :

L'adversaire utilise son poing gauche pour frapper ma poitrine, alors j'envoie ma main gauche vers l'avant pour attraper son poignet et frapper son visage avec ma main droite, capitalisant sur la surprise en le frappant avec ma jambe gauche. S'il recule ou bloque mon pied, je fais alors un saut pour changer de pied et le frapper à nouveau, cette fois avec mon pied droit.

POSTURE DU TIGRE COMBATTANT À GAUCHE ET À DROITE

Explication du nom :

Dans cette posture, l'énergie est féroce à la manière d'un tigre combattant, d'où le nom.

Deux mouvements :

1. Posture du tigre combattant du côté gauche.
2. Posture du tigre combattant du côté droit.



Explication pour les dessins :

1. Depuis la posture précédente, votre pied gauche se retire en diagonale d'un demi-pas vers l'arrière et à gauche pour former une posture d'arc et de flèche à gauche, votre torse s'incline vers la gauche et fait face à mi-chemin vers la gauche. Votre pied droit s'est retiré d'un demi-pas, descendant là où se trouvait votre pied gauche dans la posture précédente. En même temps, votre bras gauche partant de l'avant de votre abdomen se retire vers la gauche jusqu'en dessous de vos côtes, se serre en un poing, se levant de l'extérieur vers le haut (la gueule du tigre vers l'arrière [vers le bas dans le dessin]), retourné à côté de votre tempe gauche, votre bras droit se retirant également vers l'arrière, se retournant, et est placé latéralement en dessous de vos côtes gauches (la gueule du tigre près de vos côtes gauches).

2. Votre pied droit se déplace d'un demi-pas vers la droite et prend une position d'arc et de flèche à droite, votre torse incliné vers la droite et tourné à mi-chemin vers la gauche. En même temps, vos poings descendent, passent devant votre bas-ventre, jusqu'en dessous de vos côtes droites, le poing gauche retourné et placé latéralement en dessous de vos côtes droites, le poing droit levé de l'extérieur et tourné vers le haut [la gueule du tigre à nouveau tournée vers le bas dans le dessin], retourné à côté de votre tempe droite.

Points d'attention :

Dans les postures de gauche et de droite, les chemins empruntés par vos poings doivent indiquer deux cercles qui se lieraient les uns aux autres devant votre ventre.

Application :

L'adversaire utilise ses deux mains pour saisir mon bras, alors je retire mon bras, le retournant vers le haut, puis j'utilise mon autre main pour le faire passer en dessous de mes côtes, remplaçant sa saisie de mon bras par une frappe à sa tête [ses côtes].

DRAPER LE CORPS, COUP DE PIED

Explication du nom :

DRAPER LE CORPS, COUP DE PIED signifie que votre corps s'incline dans une posture de drapage en diagonale et que votre pied se lève et donne un coup de pied vers l'avant.

Trois mouvements :

1. Drapez votre corps en reculant avec vos mains.
2. Les CROISER LES MAINS.
3. Écartez vos mains et donnez un coup de pied en avant.



Explication du dessin :

1. Par rapport à la posture précédente, votre pied gauche recule d'un demi-pas en diagonale vers la gauche et votre corps s'assoit vers la gauche. En même temps, vos mains deviennent des paumes et vont de droite à gauche en demi-cercle, votre main gauche placée à gauche de votre poitrine, votre main droite placée devant votre poitrine, le bout des doigts à peu près au niveau du nez.
2. Retirez votre pied droit jusqu'à ce qu'il soit sur le côté droit de votre pied gauche, les orteils touchant le sol, votre jambe gauche accroupie. En même temps, votre main droite touche sous votre poignet gauche, votre main gauche s'étendant légèrement vers l'avant, les paumes formant CROISER LES MAINS devant votre poitrine.
3. Vos mains écartées d'avant en arrière pendant que vous levez votre pied droit et donnez un coup de pied en avant.

Points d'attention :

Lorsque vous drapez votre corps, vous devez utiliser votre taille comme pivot pour bouger vos bras. Lorsque vous soulevez votre pied pour envoyer le coup de pied vers l'avant, votre jambe gauche doit légèrement se plier pour que le poids soit transféré sur votre pied gauche.

Application:

L'adversaire utilise sa main gauche pour frapper directement sur ma poitrine, donc je me drape sur mon corps, utilisant mes mains pour faire reculer son bras, puis je frappe avec ma main droite appuyée vers le haut tout en lui donnant un coup de pied dans la poitrine ou dans les côtes avec mon pied droit.

DOUBLE VENTS PAR LES OREILLES

Explication du nom :

Dans cette posture, les deux poings viennent des côtés pour frapper les oreilles de l'adversaire aussi vite que le vent, d'où son nom.



Deux mouvements :

1. Descendez avec les mains « menottées ».
2. Écartez vos mains et passez-les dedans.

Explication du dessin :

1. À partir de la posture précédente, votre pied droit descend vers l'avant à environ un pas complet de votre pied arrière, votre genou droit plié vers l'avant, tandis que vos bras se déplacent vers l'intérieur jusqu'à devant votre genou, en se croisant au niveau des poignets (poignet gauche en haut), gueule de tigre vers le haut).
2. Votre torse se retire et vos jambes s'assoient, les deux mains (paumes vers le haut) s'écartant sur les côtés, serrant les poings une fois à côté de vos hanches, puis se déplaçant vers l'extérieur, puis vers l'avant et vers le haut, jusqu'à ce qu'elles soient au niveau des épaules, à environ quatre ou cinq pouces. Vos poings sont maintenant retournés, les coudes pendants, les bras au niveau et pliés vers l'intérieur pour former une forme ovale.

Points à noter :

Le recul et l'avancée de vos bras doivent être synchronisés avec vos jambes, et être vifs et sans léthargie.

Application :

L'adversaire donne un coup de poing à ma poitrine, alors j'utilise mes deux mains pour bloquer sur les côtés, puis profite de l'instant pour avancer et frapper ses oreilles.

AVANCER, COUP DE PIED EN APPUYANT

Explication du nom :

Dans cette posture, vous avancez d'abord, puis levez votre pied et effectuez un coup de pied vers l'avant, d'où le nom.



Deux mouvements :

1. Avancer en rassemblant vos mains.
2. Écarter vos mains, effectuer un coup de pied en appuyant.

(Illustration) (1) Depuis la posture précédente, votre jambe droite s'étend tandis que votre pied gauche avance, descendant devant votre pied droit, votre torse s'accroupit, vos orteils touchent le sol (votre torse suivant vos orteils droits lorsqu'ils se déplacent vers la droite à quatre-vingt-dix degrés), vos mains devenant paumes (et se rejoignant pour former la forme des CROISER LES MAINS).

(2) Votre jambe droite se tendant, votre torse se redresse, tandis que votre jambe gauche se lève et effectue un coup de pied en appuyant vers l'avant, vos mains s'écartant sur les côtés.

Points à noter :

Lors du coup de pied en appuyant, vous devez étendre fortement le talon, votre jambe droite doit être légèrement pliée, et le poids doit se concentrer entièrement sur votre pied droit.

(Application) Lorsque j'utilise ma main gauche pour frapper l'adversaire et qu'il utilise sa main droite pour soutenir mon coude par en dessous, je m'accroupis alors vers la droite, mes mains allant vers l'extérieur et vers le bas pour envelopper ses bras, et je lève mon pied gauche pour effectuer un coup de pied en appuyant sur ses côtes.

TOURNEZ-VOUS, APPUYANT SUR LE COUP DE PIED

AVANCER, PARER, BLOQUER, POINÇON

FERMETURE D'ÉTANCHE

CROISER LES MAINS

CAPTEZ LE TIGRE ET RENVOYEZ-LE À SA MONTAGNE

FOUET SIMPLE DIAGONALE

Ces six postures sont toutes réalisées comme précédemment.

LE CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE

Explication du nom :

Dans cette posture, le mouvement ressemble à celui d'un cheval sauvage galopant rapidement, vos mains s'écartant comme la crinière d'un cheval qui s'étend de chaque côté, d'où le nom.

Il y a deux (actions) : (1) tordre le corps et fermer les mains, (2) avancer et se briser,

Deux mouvements :

1. Torsadez votre torse en rapprochant vos mains.
2. Avancez en écartant vos mains.



Explication des dessins :

1. À partir de la position DIAGONALE SIMPLE FOUET, vos deux pieds pivotent pour pointer leurs orteils à quatre-vingt-dix degrés vers la droite, votre torse tournant vers la droite et se pliant, vos mains s'embrassant pour former la position CROISER LES MAINS.

2. Votre pied droit avance d'un demi-pas, le genou se plie vers l'avant, et le poids se déplace sur votre pied droit. En même temps, votre main droite va vers la droite avant, et votre main gauche s'écarte vers l'arrière à gauche, se correspondant l'une à l'autre de loin, comme une oie sauvage étendant ses ailes. Ceci est la posture du côté droit.



La version du côté gauche est la même que celle du côté droit, sauf que vos membres sont inversés gauche et droite.

Dans le cadre de la pratique de la série en solo, les mouvements de cette posture doivent être effectués un nombre impair de fois - si le côté droit est effectué deux fois, le côté gauche est effectué une fois - mais alors que le premier avance seulement d'un demi-pas, les suivants avancent chacun d'un pas complet.

Points à noter :

Lorsque vos bras s'écartent et se rapprochent, cela doit être synchronisé avec votre taille et vos hanches. Le mouvement de tout votre corps doit être étiré et dynamique.

Application :

Un adversaire effectue une attaque directe sur ma poitrine, alors j'utilise ma main arrière pour appuyer sur son poignet tout en avançant d'un pas derrière son genou et en étendant mon bras avant sous son aisselle pour effectuer une frappe diagonale ascendante.

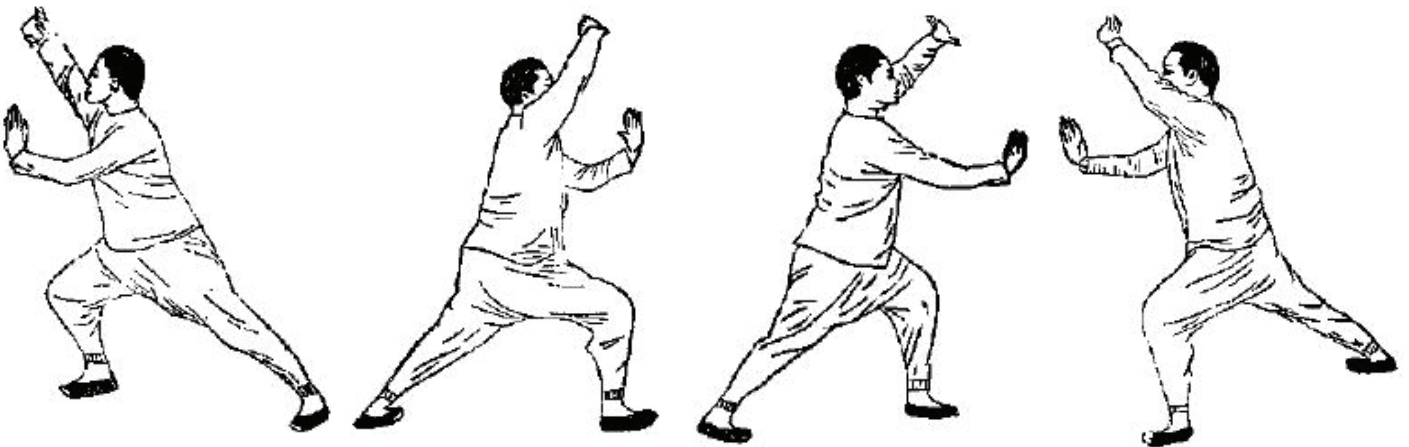
LA PASSEUSE DU MÉTIER À TISSER.

Explication du nom :

Cette posture avance d'abord puis tourne vers l'arrière, puis à nouveau [avance et] tourne vers l'arrière, se déplaçant vers les quatre coins dans une manœuvre continue, comme la manière dont la navette glisse lors du tissage de la soie, d'où le nom.

Deux mouvements :

1. Torsion du torse et rapprochement des mains.
2. Pliez le bras et tendez la paume.



Explication des dessins :

Dans cette posture, le mouvement des mains se déplace vers les quatre coins un total de quatre fois, et chaque fois le mouvement a deux parties. Votre corps se tord ou tourne complètement, la première et la troisième fois en torsion, la deuxième et la quatrième fois en tournant. Chaque fois fait face à une direction différente et les directions sont confrontées dans une séquence spécifique : si on pratique selon les directions cardinales [sur le diagramme de mouvement], la première fois est vers le nord-ouest, la deuxième vers le sud-ouest, la troisième vers le sud-est, la quatrième vers le nord-est.

Première fois :

1. Répétez le premier mouvement de LE CHEVAL SAUVAGE TOURNE SA CRINIÈRE.
2. Votre pied gauche fait un pas vers l'avant à gauche, le genou plie vers l'avant, votre torse s'incline vers l'avant, et votre main droite s'étend vers l'avant depuis le dessous de votre aisselle gauche, la force étant exprimée dans la paume.

Deuxième fois :

1. Vos mains se rejoignent pour s'embrasser devant votre poitrine, formant la forme CROISER LES MAINS, et votre corps tourne vers l'arrière à droite.
2. Votre pied droit fait un pas en diagonale [vers l'avant à droite], et le mouvement de vos mains est le même que la première fois, mais avec gauche et droite inversées.

Troisième fois : Votre pied gauche fait un pas vers la gauche, le mouvement de vos mains est le même que la première fois.

Quatrième fois : Votre corps tourne vers l'arrière à droite, le mouvement de vos mains est le même que la deuxième fois.

Points à noter :

Lorsque vous tournez votre corps, votre pas et le mouvement de votre taille doivent être synchronisés, et bien que la direction soit diagonale, votre posture corporelle doit rester droite et ne pas pencher.

Application :

Un adversaire utilise sa main arrière pour me frapper par derrière, alors je me retourne et utilise ma main arrière pour envelopper son poignet sur le côté, puis j'avance d'un pas tout en utilisant mon bras avant pour dévier vers le haut son bras et en étendant mon autre main pour frapper son torse.

FOUET SIMPLE

NUAGES DES MAINS

Ces deux postures se font comme avant.

POSTURE BASSE

Explication du nom :

La position basse signifie que votre corps descend, d'où le nom.

Deux mouvements :

1. Accroupissez-vous, en retirant votre main gauche.
2. Levez-vous, en étendant votre bras gauche.



Explication pour le dessin :

1. À partir de la posture SIMPLE FOUET, pliez votre jambe droite et accroupissez-vous, en étendant votre jambe gauche de sorte qu'elle soit presque couchée au sol (connue sous le nom de «demi-étape en fourche»), et asseyez-vous sur votre pied arrière, tout en laissant votre bras arrière immobile (certains plient le bras arrière pour former une posture JOUER DE LA LUTE avec la main avant), votre bras avant se plie et se retire jusqu'à côté de votre genou droit (ou de la cuisse intérieure), puis la paume s'étend vers l'avant. Lorsque votre

bras avant se retire, le trajet de votre corps et de votre main forme la moitié supérieure d'un cercle.

2. En pliant votre jambe avant, votre jambe arrière se redresse, faisant monter votre corps pour se mettre debout, et votre bras gauche s'étend vers l'avant depuis le haut [le bas], le chemin du mouvement formant la moitié inférieure d'un cercle, et avec le mouvement précédent forme un cercle complet (vous ramenant à la posture SIMPLE FOUET).

Points à noter :

Lorsque vous accroupissez votre corps, votre colonne vertébrale doit être droite et ne pas pencher en avant. Le pliage et l'extension de votre genou et de votre bras doivent se produire de concert avec la descente et la montée de votre corps.

Application :

Si l'adversaire saisit mon bras avec les deux mains, ou effectue une attaque directe à mon corps que je ne peux pas résister, j'utilise alors cette posture d'accroupissement pour l'éviter, neutraliser sa force et le laisser sans prise, puis je profite de la situation en frappant vers l'avant.

POSITION DU COQ DORÉ À GAUCHE ET À DROITE SUR UNE JAMBE

Explication du nom :

Dans cette posture, un pied repose sur le sol tandis que l'autre est levé, une main s'élève pour former une posture d'ailes déployées, à la manière d'un coq, d'où le nom.

Deux mouvements :

1. Avancez et levez votre jambe droite, en vous soutenant avec votre paume droite.
2. Reculez et levez votre jambe gauche, en vous soutenant avec votre paume gauche.



Explication des dessins :

1. Depuis la POSTURE BASSE, votre main droite avance depuis l'arrière, tourne et se lève devant votre poitrine, passant devant votre visage. Une fois à la hauteur du sommet de votre tête, la paume se tourne vers l'extérieur, le bras formant une courbe pour créer une forme de demi-cercle et se place à côté de la droite de votre front. Dans le même temps, votre jambe droite se plie au genou et se lève jusqu'à ce que le genou rencontre votre coude droit. Votre jambe gauche est tendue, votre bras gauche pend vers le bas, paume vers l'intérieur, les doigts pointant vers le côté gauche de votre pied droit.
2. Votre pied droit descend, votre main et votre pied gauches se lèvent comme dans le premier mouvement, votre bras droit pend vers le bas, les doigts pointant vers le côté droit de votre pied gauche.

Points à noter :

Dans cette posture, le mouvement tourne autour de votre taille et de la partie supérieure de votre tête, et le poids repose entièrement sur un pied. Rendez-le aussi stable qu'une montagne et ne vacillez pas. Lorsque vos mains et vos pieds se lèvent et descendent, ils doivent le faire de manière synchronisée.

Application :

Si j'utilise mon poing ou ma paume pour frapper la poitrine de l'adversaire et qu'il utilise sa main pour bloquer, je réagis en utilisant ma [autre] main pour la dégager, puis je frappe son bas-ventre avec mon genou tout en frappant en avant avec la même main.

RETRAITE, CHASSANT LE SINGE

LES AILES INCLINÉES

ÉLÉVATION DES MAINS

LA GRUE BLANCHE DÉPLOIE SES AILES

BROSSER AU DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE EN POSITION CROISÉE

L'AIGUILLAGE «SOUS LA MER»

ÉCARTER LE PEIGNE

AVANCER, PARER, BLOQUER, FRAPPER

AVANCER, ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE

SIMPLE FOUET

NUAGES DES MAINS

SE LEVER ET TENDRE LA MAIN VERS LE CHEVAL

Toutes ces postures sont effectuées comme précédemment.

COUP DE PIED EN LOTUS CROISÉ

Explication du nom :

Dans les arts de la boxe, lorsque vous étendez votre poing avant tout en donnant un coup de pied avec votre jambe arrière, cela s'appelle un « coup de pied croisé » (comme dans la deuxième ligne de Tantui). Lorsqu'on donne un coup de pied sur le côté, cela s'appelle un « coup de pied de lotus oscillant ». Cette posture fait les deux sortes de choses, d'où son nom.

Quatre mouvements :

1. Enfilez avec votre main [gauche].
2. Frappe de la paume au visage.
3. Retournez-vous en levant votre paume [gauche].
4. Coup de pied oscillant.



Explication du dessin :

1. En vous levant et en tendant la main vers le cheval, votre pied gauche avance d'un demi-pas et votre main gauche, paume vers le haut, s'enfile sur votre poignet droit, tandis que votre bras droit se retire, paume vers le bas, se penchant pour se placer en dessous de votre gauche. aisselle.
2. Votre paume gauche se tourne vers le bas et exprime une force vers l'avant.
3. Assis sur votre jambe gauche, tournez-vous vers l'arrière droit, en relâchant légèrement votre jambe droite pour donner l'impression d'être dans une position vide, tandis que votre bras gauche part de la gauche de votre tête, se soulevant en arc de cercle pour se placer au-dessus de votre tête, paume vers l'avant.
4. Votre pied droit effectue un coup de pied oscillant de gauche à droite, tandis que votre paume gauche va de droite à gauche, frappant le dessus de votre pied droit, faisant pendre votre bras gauche, paume vers le bas.

Points d'attention :

Une fois que vous vous retournez, vous devez mettre tout le poids sur votre pied gauche, puis vous pouvez lever votre pied droit. Le chemin parcouru par votre pied droit doit être un arc transversal.

Application:

Un adversaire m'attaque par derrière, alors je me retourne, utilise ma main pour le bloquer et profite de la situation en envoyant un coup de pied latéral.

BROSSER AU-DELÀ DE VOTRE GENOU GAUCHE, COUP AU PÉRINÉE

Explication du nom :

Dans cette posture, après avoir frôlé votre genou, profitez du moment pour avancer et frapper l'adversaire à l'entrejambe, d'où son nom. C'est l'une des cinq techniques de frappe de la Boxe Taiji.

Trois mouvements :

1. Abaissez votre pied droit et passez votre genou droit.
2. Avancez en effleurant votre genou gauche.
3. Frappez son entrejambe.



Explication du dessin :

1. À partir du COUP DE PIED EN LOTUS CROISÉ, votre pied droit descend et votre main droite effleure votre genou droit, faisant la posture de BROSSER AU-DELÀ DE VOTRE GENOU DROIT DANS UNE POSITION CROISÉE.
2. Votre pied gauche avance d'un pas et votre main gauche effleure votre genou gauche.
3. En inclinant votre corps et en pliant votre genou vers l'avant, votre main droite saisit un poing (la gueule du tigre vers le haut) et s'étend en diagonale vers l'avant et vers le bas, tandis que votre main gauche peut soit être placée à côté de votre genou gauche, soit toucher votre bras droit pour aider le coup de poing.

Points d'attention :

Lorsque vous frappez vers l'avant, la puissance doit être envoyée depuis votre colonne vertébrale, votre épaule droite doit s'étirer et votre jambe droite doit s'étendre droite.

Application:

L'adversaire m'attaque l'aine avec sa main gauche puis son pied droit, ce à quoi je réponds en bloquant successivement avec mes mains, puis je profite de la situation en avançant et en le frappant à l'aine.

AVANCER, ATTRAPER LE MOINEAU PAR LA QUEUE

FOUET SIMPLE

POSTURE BASSE

Toutes ces postures se font comme avant.

AVANCER AVEC LA GRANDE OURSE ET RETRAITE EN POSTURE DE TIGRE ASSIS

Explication du nom :

Lorsqu'un pratiquant de boxe roule ses bras l'un vers l'autre de manière à ce que les poings s'alignent en diagonale les uns avec les autres, cela s'appelle une posture de « grande Ourse » [c.-à-d. faisant une forme de seau ressemblant à la casserole de la Ourse]. Lorsque les bras sont écartés, les mains allant sur les côtés comme un crochet et une paume, les jambes accroupies avec un pied debout et un pied levé, les orteils posés vers le bas, on parle de posture de « tigre assis ». Ces deux postures doivent être liées lors de la pratique, je les ai donc combinées ici.



Deux mouvements :

1. Un pas en avant avec la grande
2. Retraite à la posture du tigre assis

Explication des dessins :

1. À partir d'une POSTURE BASSE, votre genou gauche se penche vers l'avant et votre pied droit avance, en restant près de votre talon gauche, les orteils se touchant. En même temps, votre main gauche serre le poing devant votre poitrine et votre main droite avance par derrière, serre le poing et accompagne l'avancée de votre pied droit, passe à côté de votre hanche droite et frappe en avant sous votre poignet gauche, en le croisant pour former un X.

2. Votre pied droit recule d'un demi-pas, le genou se plie en squat et votre pied gauche se retire pour se retrouver à côté de votre pied droit, les orteils se touchant, prenant une position vide. En même temps, vos bras s'enroulent vers l'intérieur, votre main droite sortant de l'intérieur de votre bras gauche et s'étendant vers le côté droit, paume vers l'avant, tandis que votre main gauche forme un crochet qui effleure en diagonale vers le bas à gauche comme votre gauche. Le genou se lève, les doigts formant un « poing de singe » [c.-à-d. une main en crochet], le bout des doigts pointant vers l'arrière [bien que le dessin montre une paume vers le bas]. Vos épaules doivent être de niveau.



Points à noter :

Pour «UN PAS EN AVANT AVEC LA GRANDE OURSE», le poids repose entièrement sur votre pied gauche. Pour «RETRAITE À LA POSTURE DU TIGRE ASSIS», le poids repose entièrement sur votre pied droit.

Application :

1. «UN PAS EN AVANT AVEC LA GRANDE OURSE» : Si l'adversaire frappe vers ma poitrine, j'utilise mon bras gauche pour le soutenir ou le bloquer vers l'extérieur, puis j'avance avec mon pied droit et utilise ma main droite pour frapper sous ma main gauche jusqu'à sa poitrine.
2. «RETRAITE À LA POSTURE DU TIGRE ASSIS» : Poursuivant l'application précédente, si l'adversaire utilise sa main pour repousser [ma frappe] vers le bas ou la dévie et donne un coup de pied vers l'avant, j'utilise alors ma main gauche pour faire descendre sa main ou son pied, retirant ma main droite pour ensuite pousser sa poitrine ou son épaule.

TOURNEZ-VOUS, BALANÇANT LE COUP DE PIED EN LOTUS

Explication du nom :

«Tourner autour» décrit le mouvement. Tourner autour et faire un coup de pied en forme de lotus signifie que vous tournez pour accumuler de la puissance, puis la libérez en soulevant votre pied et en faisant un coup de pied en forme de lotus (comme expliqué précédemment dans la Posture 65).

Deux mouvements :

1. Tournez-vous en joignant vos mains.
2. Coup de pied en forme de lotus.



Explication pour le dessin :

1. Depuis «SUR LE TIGRE», tournez votre corps vers l'arrière droit, avancez votre pied gauche, les deux mains se rejoignant vers l'intérieur, se croisant devant votre poitrine pour former la forme de «CROISER LES MAINS».
2. Soulevez votre pied droit et faites un coup de pied en forme de lotus de gauche à droite, les deux bras tendus vers l'avant, les mains allant de droite à gauche, claquant à l'arrière de votre pied droit, puis rassemblez-le pour être placé des deux côtés [sur le côté gauche] de votre taille, votre pied droit s'abaissant maintenant vers le sol, les orteils touchant près de votre pied gauche.

Points d'attention :

Lorsque votre pied gauche avance, les orteils doivent être pointés vers l'intérieur afin de faciliter la rotation.

Application:

Si un adversaire attaque depuis mon côté gauche, je l'évite en esquivant avec mon corps et en avançant [en arrière] avec mon pied gauche, l'attirant vers une embuscade, puis je me retourne et lève mon pied droit pour lui donner un coup de pied dans les côtes.

PLIEZ L'ARC, TIREZ LE TIGRE

Explication du nom :

L'idée de cette posture est celle d'une personne à cheval tirant avec un arc, d'où son nom.

Deux mouvements :

1. Sortez en pliant les bras.
2. Desserrez vos bras et étendez-les vers l'avant.



Explication du dessin :

1. A partir de la posture précédente, votre pied droit fait un pas vers l'avant droit, votre torse s'incline vers l'avant droit, vos bras se plient en serrant les poings et partent du côté gauche de votre taille en passant devant votre nombril et bougent vers la droite jusqu'à droite de votre taille. Vos bras se lèvent, votre épaule droite et votre coude au niveau l'un de l'autre, le poing renversé (gueule du tigre vers le bas) près de votre joue droite, pointant vers l'avant gauche, la posture comme si vous teniez une flèche. Votre coude gauche est plié près de vos côtes, la main levée devant votre poitrine. Votre regard est tourné vers l'avant et la posture est comme tenir un arc.
2. Vos poings se dirigent vers le coin inférieur gauche, légèrement en tire-bouchon, alignés les uns avec les autres, poing droit au-dessus et poing gauche en dessous, bras tendus.

Points d'attention :

Lorsque les deux poings frappent vers l'avant, il doit y avoir une intention de tire-bouchon.

Application:

Si l'adversaire se connecte avec moi vers la droite et appuie sur mon bras droit, j'accompagne le mouvement en demi-cercle pour neutraliser son énergie, chevauchant son énergie jusqu'à ce qu'elle se détende, puis frappe en avant.

POSTURE DE FERMETURE

Deux mouvements :

1. Rassemblez-vous en joignant les mains.
2. Revenez à la posture initiale, debout.

Explication du dessin :

1. Depuis TIRER LE TIGRE, avancez votre pied gauche pour vous tenir à côté de votre pied droit, en tournant votre corps vers la droite, en croisant les mains devant votre poitrine.
2. Les deux mains relâchées vers le bas, revenez à votre posture initiale, debout.



CHAPITRE TROIS : DISCUSSION SUR LA COMPÉTENCE DE POUSSÉE DES MAINS DE LA BOXE TAIJI

Pousser les mains, ou « toucher les mains », ou « approcher les mains », est une caractéristique de nombreux arts de la boxe et est utilisé pour entraîner les techniques du corps rapproché. Le secret de l'art de la Boxe Taiji réside dans l'identification des énergies, dont la première étape consiste à sensibiliser votre peau. La méthode d'entraînement de cette sensibilité consiste à ce que deux personnes se touchent les coudes, les poignets, les paumes et les doigts, se poussant d'avant en arrière pour frotter la peau. La mesure de sensibilité qui provient de la pression douce de votre peau est utilisée pour percevoir si l'énergie de l'adversaire est légère ou lourde, vide ou pleine, et dans quelle direction elle va. Après un long moment, votre sensibilité sera très aiguë, le collage et le pli s'entraideront, et au moindre mouvement vous en prendrez conscience, vous identifierez ainsi les énergies. Le Classique de la Boxe Taiji dit : « Une fois que vous avez identifié les énergies, plus vous pratiquez, plus vos compétences seront efficaces. »

Lorsque les pratiquants de Boxe Taiji ne pratiquent pas la poussée des mains, cela équivaut à ne pas pratiquer du tout. Et si vous pratiquez la poussée des mains mais que vous n'êtes pas encore capable d'identifier les énergies, cela ne servira à rien lorsque vous essaieriez de l'appliquer. Hélas, il y a des niveaux à franchir. En entrant dans chaque pièce [c.-à-d. en passant à chaque niveau], comprenez qu'il y a une porte [qui mène à une autre].

Les techniques de poussée des mains se divisent en postures à simple contact des mains et en postures à double contact. Un simple contact est une seule main qui pousse toute seule. Le double contact consiste à utiliser les deux mains ensemble. Il s'agit toujours de toucher vers l'extérieur avec les doigts (la poitrine étant vers l'intérieur, les doigts et les avant-bras étant vers l'extérieur).

Il existe également ce qu'on appelle les « mains ouvertes et fermées », dans lesquelles les mains d'un partenaire vont toutes les deux vers l'intérieur tandis que celles de l'autre vont vers l'extérieur, en alternance, en faisant des allers-retours avec des poussées à double main.

Dans la poussée des mains d'une seule main, la méthode de frottement est la même que dans les « mains rapprochées » de la boxe du Fujian, ainsi que dans les « mains des cinq éléments » (divisées en techniques pour le métal, le bois, l'eau, le feu et la terre). Les cinq se génèrent et se dépassent tout au long des mouvements, et ont de nombreuses utilisations.

Dans ma jeunesse, j'ai appris de Liu Jingyuan, m'entraînant aux techniques de poussée des mains avec une seule main, acquérant ainsi une certaine idée. Ensuite, j'ai recherché les différentes postures dans les différentes écoles de Taiji et, petit à petit, j'ai standardisé une méthode d'entraînement, en organisant un programme complet de techniques de poussée des mains pour compléter les exercices originaux des « quatre cardinaux » et des « quatre coins » où chacun est insuffisant. J'ai ajouté des sections supplémentaires pour vous fournir les exercices cardinaux et de coin, mais j'en ai sélectionné uniquement les niveaux de début et je les ai expliqués brièvement pour faciliter votre expérience.

CHAPITRE QUATRE : EXPLICATIONS DES HUIT TECHNIQUES DE LA COMPÉTENCE DE POUSSÉE DES MAINS

N°1 : ÉVITER [peng]

Cela signifie « tenir le coup », « porter » ou « étendre ».

C'est comme si vous gonfliez un ballon en cuir et que vous poussiez dessus : plus il est poussé vers le bas, plus l'expansion se fait sentir, ce qui empêche la force de pousser complètement vers le bas.

Extrait du poème 78 du Livre des Poèmes : « Son carquois est épuisé. » Selon Du Yu, le mot signifie « un carquois de flèche ». Il se prononce également « peng ».

Extrait du commentaire de Zuo sur les Annales du Printemps et de l'Automne, 25^e année du duc Zhao : « [Ses hommes ôtèrent leurs casques et] s'assirent en tenant leurs carquois. » Une annotation explique que le personnage utilisé dans ce passage représente un carquois de flèches qui peut être utilisé comme récipient à boire ainsi que comme support pour les flèches et est interchangeable avec le même personnage qui apparaît dans le poème 78.

Dans la compétence Taiji, c'est l'astuce, lorsqu'on touche les mains, d'aller à l'encontre de l'élan de l'adversaire en le portant vers le haut et en le rendant incapable de s'abaisser.

Toutes ces choses constituent la « protection ».

N°2 : RETOUR EN ARRIERE [lǜ]

Bien qu'il se prononce lǜ, le caractère réel n'apparaît dans aucun dictionnaire et peut être une erreur pour un caractère d'apparence similaire signifiant « étendre ». Extrait du dialogue de Ban Gu « Répondre à un invité » : « Dans la solitude, nous étendons nos pensées au-delà de l'univers entier. »

Ou cela peut signifier « distribuer ». Extrait du Livre du culte de la nature de Sima Xiangru : « ... distribuer sans limite. »

Ou cela peut signifier « diffuser ». Extrait de « Sur les rhapsodiseurs à l'est du fleuve Jaune », de Yang Xiong : « ... vantant les six classiques à partir desquels ils diffusaient leurs odes. »

Ou cela peut signifier quelque chose qui ressemble à « galoper ». Extrait de « Penser profondément », de Zhang Heng : « Les huit chars sont lâchés et dépassent au galop. »

Dans la compétence Taiji, lorsque je touche les mains, généralement lorsque l'adversaire fait une parade ou se presse contre moi, j'utilise le recul comme une astuce pour dissiper sa force, la faisant galoper, incapable d'être regroupée.

Toutes ces choses constituent le « RETOUR EN ARRIERE ».

N°3 - APPUYEZ SUR [ji]

Le Shuowen Jiezi [le premier dictionnaire chinois] dit que cela signifie « éloigner de force » ou « repousser ». Il s'agit d'envoyer une main vers l'extérieur avec une poussée vers l'avant vers quelque chose.

Extrait du commentaire de Zuo sur les Annales du Printemps et de l'Automne, 13^e année du duc Zhao : « Un homme qui ignore sa vieillesse est poussé dans un fossé. »

D'après les archives historiques, Annales de Xiang Yu : « Une brèche dans l'armée Han a permis une poussée de l'armée Chu. »

Extrait de Zhuangzi, chapitre 4 : « Ces dirigeants [Jie et Zhou] ont repoussé ces hommes vertueux [c.-à-d. a fait tuer Guan Longfeng et le prince Bigan] parce qu'ils étaient plus vertueux qu'eux. »

Généralement, vous pouvez utiliser votre main, votre épaule ou votre dos pour appuyer sur le corps de l'adversaire et l'empêcher de bouger, et à partir de ce moment, lui donner une poussée pour le jeter.

Toutes ces choses constituent la « presse ».

N°4 - POUSSER [an]

Le Shuowen Jiezi dit que cela signifie « descendre ».

Le Guangyun [un dictionnaire de rimes] dit que cela signifie « appuyer vers le bas ».

Extrait des Rhapsodies de l'empereur Jianwen de Liang : « Par la variété et la pression [c.-à-d. retenue], l'élégance le traverse.

L'Erya [un ancien thésaurus] le répertorie comme synonyme de mots signifiant « supprimer ».

Extrait des archives historiques, Annales de Zhou : « Le roi poussa son armée [c.-à-d. encouragé] avec le commandement de : pas de sortie ! ».

Le poème 241 du Livre des Poèmes dit : « Écrasez leurs armées [avec la vôtre] », et le mot y est expliqué [dans le commentaire d'accompagnement de Zheng Xuan] comme signifiant « supprimer ».

Extrait de l'Histoire du début de la dynastie Han, Annales de l'empereur Gao : « Les fonctionnaires et les gens du peuple se sont installés [les deux personnages du texte formant un terme qui est une combinaison de « pousser vers le bas » et « arrêter »] à la façon dont c'était avant», le commentaire expliquant ensuite : «En poussant constamment jusqu'à ce que les murs soient scellés et qu'il n'y ait aucun changement.»

Cela signifie également « occuper », comme dans les archives historiques, biographie de Bai Qi : « Le commandant Zhao a pacifié le peuple en faisant pression avec une force d'occupation. »

Cela signifie également « caresser », comme dans les archives historiques, biographies des souverains des plaines : « Mao caressa alors son épée et marcha vers l'histoire. »

Il y a aussi le sens de « massage » [« pousser vers le bas » plus « frotter » égal à « massage »]. Dans les temps anciens, il existait des arts de massage et d'assouplissement, comme le mentionne l'Histoire du début de la dynastie Han, notices bibliographiques : « Le Qi Bo de l'Empereur Jaune a écrit dix chapitres sur le massage.»

Quant à l'art de la boxe Taiji, lorsque votre adversaire avance, utilisez vos mains pour pousser et supprimer son action, le rendant incapable de faire ce qu'il veut.

C'est «pousser».

N°5 - CUEILLIR [cai]

Cela signifie « prendre ».

Extrait des Livres de Jin : « Sur la montagne se trouve un tigre féroce, et les plantes ne sont pas ce qu'il cueille pour manger. »

Sélectionner et prendre s'appelle « plumer ».

En Boxe Taiji, c'est le moment où vous tirez pour prendre le contrôle de la force de l'adversaire. Cette prise est comme le mouvement de l'énergie vers l'intérieur lorsqu'un pratiquant de méditation silencieuse se retient.

Le Classique du Talisman de l'Abstrait dit : « Le signe du ciel exprimant son caractère destructeur [est le déplacement des constellations.] » [c.-à-d. Les étoiles disparaissent à l'horizon comme si elles étaient tirées vers le bas.]

Une fois que vous avez compris ces explications, réfléchissez-y.

n°6 - DÉCHIRER [lie]

Cela signifie « tourner » ou « tordre ».

Extrait des écrits de Han Yu : « Un tour de main peut renverser la soupe ».

Cela signifie aussi « enrouler ». C'est une intention de rotation.

En boxe Taiji, lorsque vous utilisez la force de rotation pour contrôler le corps de l'adversaire, cela s'appelle « déchirer », y compris l'intention de déchirer.

N°7 - COUDE [zhou]

C'est le nom du point osseux au milieu de votre bras où il se plie.

Lorsque les pratiquants des arts de la boxe utilisent cette zone pour frapper leurs adversaires, on parle de « coup de coude », ce qui en fait un verbe plutôt qu'un nom.

En boxe Taiji, il existe de nombreuses méthodes pour appliquer les techniques de coudes. Dans ce livre, cela n'est mentionné dans la section pousser les mains que lorsque cela est pertinent, et discuté brièvement.

N° 8 - BOSSE [kao]

Cela signifie « s'appuyer sur », « s'appuyer contre » ou « s'appuyer sur quelqu'un d'autre ».

En Boxe Taiji, lorsque vous êtes près de votre corps et que vous utilisez votre épaule ou votre hanche pour frapper l'adversaire, cela s'appelle « cogner », les deux méthodes étant connues sous le nom de « bosse à l'épaule » et « coup de hanche ».

CHAPITRE CINQ : LA FONCTION PRATIQUE DU TAIJI BOXING – POUSSER LES MAINS

Section 1 : POSITION DE LA BOXE TAIJI

La position de l'art de la boxe Taiji utilise souvent la posture du « personnage de rivière » [ou « posture à trois lignes » – montrant une ligne pour chaque pied et la ligne entre eux].

À partir d'une posture debout, votre pied gauche fait un pas vers l'avant gauche, les orteils des deux pieds sont également vers l'avant et la distance entre vos pieds gauche et droit est la largeur des épaules. Accroupissez-vous en pliant légèrement les genoux et faites passer le poids de tout votre corps sur votre pied arrière. C'est un peu comme la position en T, sauf que les orteils avant sont maintenus vers le haut ou placés à plat sur le sol, c'est donc légèrement différent.

Le haut de votre corps doit être droit au niveau de la taille et vide au niveau de la poitrine, l'énergie étant concentrée dans le bas de votre abdomen. Votre tête est tenue droite, la tête vide et suspendue. Votre coccyx est centré et l'esprit passe jusqu'à votre tête. Votre colonne vertébrale est en forme d'arc.

Vos bras sont légèrement pliés et avancent en se levant jusqu'à ce qu'ils soient de niveau. Vos paumes s'étendent vers l'avant et vos poignets sont assis. Le bout de vos doigts est légèrement plié, écarté et dirigé vers le haut, l'index de votre main avant à peu près au niveau du nez, votre main arrière à peu près au niveau de la poitrine. Vos paumes se font face de manière inégale et semblent tenir quelque chose. Baissez vos épaules et suspendez vos coudes.

Vos épaules, vos coudes et vos mains sont unis à vos hanches, vos genoux et vos pieds. Votre corps tout entier doit être agile et sans paresse. Une fois que chaque partie a un état de naturel (et que la posture de l'autre côté est la même que de ce côté), alors c'est juste.

Section 2 : MÉTHODE DE TOUCHAGE UNIQUE

Deux personnes se font face. Chacun avance avec le pied droit, tandis que la main droite s'étend vers l'avant à côté des côtes droites dans un mouvement d'arc, comme dans la posture debout ci-dessus. Les dos des poignets se collent les uns aux autres, formant une forme croisée. C'est la posture des mains qui se touchent.

Section 3 : MÉTHODE DU DOUBLE TOUCHER LES MAINS

Cette posture est similaire à la posture des mains qui se touchent, sauf que la main arrière s'avance également pour tapoter la zone du coude de l'autre personne. Quatre bras se touchent, formant un cercle complet. Les poignets qui se touchent sont tournés vers l'intérieur de sorte que les deux personnes occupent la zone devant leur poitrine, chacune obtenant la moitié du cercle. C'est comme les deux poissons du symbole du taiji. C'est la posture du double contact des mains.

Section 4 : MÉTHODE DE POUSSÉE ET DE FROTTEMENT « CIRCULATION HORIZONTALE À UNE SEULE MAIN »

Les deux partenaires se font face et adoptent la posture des mains se touchant du côté droit.

1. La paume droite de A appuie sur le poignet droit de B, poussant vers l'avant vers la poitrine de B. B plie son bras droit, sa main se retirant vers sa propre poitrine, se déplaçant horizontalement, reculant et frottant, formant un demi-cercle, son poignet passant sous son épaule gauche, se déplaçant vers la droite jusqu'en face de son sternum.
2. Le torse de B s'assoit, le coude pendant, retourne sa main en rentrant le long de ses côtes, son poignet s'étendant vers l'extérieur, écartant le poignet de A, puis appuie à son tour sur le poignet de A.
3. La main de B pousse ensuite vers la poitrine de A comme dans le mouvement 1.
4. La main de A recule et frotte comme dans le mouvement 2, en formant également un demi-cercle. Faites des allers-retours, en poussant et en frottant. Attendez d'être habile dans ce domaine, puis pratiquez une autre posture. Il s'agit d'une action de base des méthodes de poussée des mains.

Faire l'exercice du côté gauche ou droit est le même, sauf que la gauche et la droite sont inversées.

Section 5 : MÉTHODE DE POUSSÉE DES MAINS « ROULER EN ARRIÈRE ET POUSSÉE »

Les deux partenaires se font face et adoptent la posture de double contact des mains du côté droit.

1. A avec sa paume droite appuie sur le poignet droit de B et avec sa main gauche appuie sur le coude droit de B, faisant la posture de « poussée » vers les côtés de la poitrine de B.
2. B plie son bras droit, la main se retire vers sa poitrine, recule et se neutralise dans un mouvement horizontal, sa main gauche tapote derrière le coude de A. Son poignet droit passe sous son épaule gauche lorsqu'il se déplace vers la droite, la main gauche l'accompagnant vers le bas vers la droite, le bras plié, effectuant un recul, les deux coudes pendant.
3. B, avec ses deux mains, pousse le coude et le poignet de A vers la poitrine de A pour prendre la posture de « poussée », comme dans le mouvement 1.
4. A avec les deux mains recule et recule, comme dans le mouvement 2.

Section 6 : MÉTHODE DE POUSSÉE DES MAINS « CERCLE VERTICAL À UNE SEULE MAIN »

Les deux partenaires se font face et adoptent la posture des mains se touchant du côté droit.

1. A utilise sa paume droite pour couper vers le bas le poignet de B (B accompagnant l'action de coupe de A), le bout des doigts pointé vers le ventre de B.
2. B plie son bras, suivant l'énergie coupante de A, neutralisant avec un arc de retrait par le bas en demi-cercle vertical, passant au-delà de ses côtes droites jusqu'à côté de son oreille droite.
3. La main droite de B continue le mouvement précédent en effectuant la moitié supérieure du cercle, en étendant son bras vers l'avant, en pointant le front de A.
4. A repose son corps en arrière, plie son bras droit, sa main collée au poignet de B et suit son mouvement, tournant son corps sur le côté pour le diriger vers le bas, jusqu'à ce qu'au niveau de ses côtes, il le transforme en une poussée vers l'avant.

Note: Cet exercice peut entraîner les deux postures de RETRAITE, CHASSANT LE SINGE et POSTURE BASSE. Si A se déplace à la manière d'une RETRAITE, CHASSANT LE SINGE, B se déplace alors à la manière d'une POSTURE BASSE.

Section 7 : MÉTHODE DE POUSSÉE DES MAINS « ROULER EN ARRIÈRE ET PRESSER »

Les deux partenaires se font face et adoptent la posture [du côté droit] avec deux mains touchées.

1. A accroupit son torse, redresse son avant-bras gauche et fait reculer le bras droit de B en diagonale vers l'arrière.
2. B profite du moment et étend son bras droit vers le bas, avançant son torse vers l'endroit où son coude est touché par A pour faire un coup vers l'avant, et en utilisant sa main gauche pour tapoter l'intérieur de son propre bras, fait un appuie vers l'extérieur.
3. A penche son torse vers l'avant pour ralentir la puissance de B, en traversant avec son cubitus ou son

poignet gauche pour toucher le milieu du haut du bras de B, amenant le bras de B à se rapprocher de son propre torse, puis en utilisant sa main droite pour tapoter l'intérieur de son propre avant-bras, fait une poussée vers l'avant.

4. B ramollit son torse vers l'intérieur pour céder et neutraliser la puissance de A, accroupit son torse, redresse son avant-bras gauche et fait reculer le bras droit de A en diagonale vers l'arrière, comme A dans le mouvement 1.
5. A est comme B dans le mouvement 2.
6. B est comme A dans le mouvement 3.

Section 8 : MÉTHODE DE POUSSÉE DES MAINS « APPUI D'UNE SEULE MAIN »

Les deux partenaires se font face et adoptent la posture [du côté droit] avec une seule main qui se touche.

1. La main droite de A colle au poignet droit de B et se déplace horizontalement vers l'extérieur, se retirant en conséquence [comme en réponse à une énergie vers l'avant de B], sa main se retourne et appuie sur le poignet de B, paume vers le haut, bras plié, coude proche de ses côtes. (La courbure du bras doit former un angle obtus.)
2. A, poursuivant le mouvement précédent consistant à utiliser sa paume tournée vers le haut pour appuyer sur le poignet de B, étend son bras vers l'avant vers le ventre de B.
3. B suit la force de poussée de A vers l'avant, retourne sa main dans un mouvement horizontal, plie son bras en reculant, puis attend que A soit presque devant son ventre, aspire son torse et accroche son corps. coude vers le bas, tourne sa main jusqu'au bout et appuie sur le poignet de A, comme A dans le mouvement 1.
4. B étend son bras vers le ventre de A, comme A dans le mouvement 2.

Cet exercice se fait de la même manière du côté gauche.

Section 9 : MÉTHODE DE POUSSÉE DES MAINS « APPUYER SUR LE POIGNET ET APPUYER SUR LE COUDE »

Deux personnes se font face, adoptant la posture [du côté droit] avec deux mains se touchant.

- 1&2. A appuie sur le poignet de B comme avant, sauf que sa main gauche, les doigts pointés vers le bas, appuie sur le coude de B pour aider à la puissance.
- 3&4. Alors que B recule, retourne son poignet et se retire, sa paume gauche remonte pour soutenir le coude de B, ce qui est différent d'avant.

Section 10 : MÉTHODE DE POUSSÉE DES MAINS POUR LES QUATRE TECHNIQUES PRINCIPALES

Pousser les mains avec les quatre techniques principales, c'est lorsque deux personnes se poussent la main en utilisant les quatre techniques de recul, de pression, de poussée et de parade, qui sont alignées avec les quatre directions cardinales [des huit trigrammes], et répètent leur cycle. et encore et encore, des allers-retours entre les deux personnes. Pour commencer, ils se placent l'un en face de l'autre et croisent la main droite.

1. A plie les genoux et s'assoit, plie les bras pour que ses coudes pendent (ce qui fait la posture du « luth »), ses mains attrapant le bras droit de B au niveau du coude et du poignet, et il recule vers l'intérieur et en diagonale vers le bas.
2. B profite de l'élan et plie son bras droit horizontalement, formant un angle de quatre-vingt-dix degrés, et se presse vers la poitrine de A avec ses poignets connectés, puis déplace sa main gauche pour toucher l'intérieur de son propre avant-bras et assister la puissance. .
3. Juste au moment où B appuie avec son coude, A tourne légèrement sa taille vers la gauche, les deux mains profitant de l'élan et appuyant sur le bras gauche de B.
4. B utilise ensuite son bras gauche pour effectuer une poussée pressante, en l'éloignant [de son bras droit] dans un arc vers le haut pour conjurer et neutraliser la force de poussée de A. Dans le même temps, son bras droit s'enroule également par le bas pour soutenir le coude gauche de A et faciliter la neutralisation.
5. Une fois que B a repoussé et neutralisé la force de poussée de A, il profite alors de l'élan et fait reculer le bras gauche de A.
6. A suit l'énergie de recul de B et avance.
7. B suit l'énergie de pression de A et pousse vers le bas.

8. A repousse et neutralise ensuite la puissance de poussée de B, puis recule.

Tout cela tourne en rond sans fin. Il s'agit de la méthode de poussée des mains pour les quatre techniques principales.

Section 11 : MÉTHODE DE POUSSÉE DES MAINS POUR LES QUATRE TECHNIQUES SECONDAIRES

Pousser les mains avec les quatre techniques secondaires, également connues sous le nom de Grand Roulé, se produit lorsque deux personnes se poussent la main en utilisant les quatre techniques de coude, bosse, pincement et déchirement, qui sont alignées avec les quatre directions des coins [des huit trigrammes], et répétez leur cycle encore et encore, d'avant en arrière entre les deux personnes. Cela compense les limites des quatre techniques principales. Pour commencer, [les personnes A et B] se font face le long d'une ligne nord-sud [A face au sud, B face au nord] et croisent leurs mains droites.

1. A avance son pied droit en diagonale vers le nord-ouest, en prenant une position entre une position d'équitation et une position en T large, avec son bras droit au niveau et plié, sa main droite touchant le poignet droit de B, son bras gauche se plie en direction du nord-ouest. coude et utilise la zone médiane de l'os externe de l'avant-bras pour faire reculer le bras droit de B en diagonale vers le nord-ouest.
2. B profite alors de l'élan et fait avancer son pied gauche vers l'avant et vers la gauche, déplaçant son pied droit pour avancer entre les jambes de A. En même temps, son bras droit s'étend vers le bas, son épaule accompagnant l'énergie de recul de A, et heurte la poitrine de A avec sa main gauche l'aidant en touchant l'intérieur de son propre bras droit. Les deux personnages se font à nouveau face, B regardant vers le nord-est.
3. A utilise sa main gauche pour appuyer sur le poignet gauche de B et sa main droite pour appuyer sur le coude gauche de B, en le tirant vers le bas. Au même moment, son pied gauche part de l'extérieur du pied droit de B pour se placer entre les jambes de B.
4. B suit l'énergie de pincement de A et retire sa jambe gauche vers le sud-ouest, en prenant une position de cheval, et avec son bras gauche au niveau et plié, sa main gauche touche le poignet gauche de A et son bras droit se plie au niveau du coude. et utilise la zone médiane de l'os de l'avant-bras pour faire reculer le bras gauche de A en diagonale vers le sud-ouest.
5. A profite de l'élan et avance son pied droit, déplaçant son pied gauche pour avancer entre les jambes de B. En même temps, son bras gauche s'étend vers le bas, son épaule accompagnant l'énergie de recul de B, et heurte la poitrine de B avec sa main droite l'aidant en touchant l'intérieur de son propre bras gauche. Les deux personnages se font à nouveau face, A regardant vers le sud-est.
6. Le bras gauche de A veut se soulever. B suit ensuite l'énergie de levage de A, sa main gauche effectuant un coup de paume vers le visage de A tandis que sa main droite pousse sur l'épaule gauche de A, la déchirant en diagonale vers le bas.
7. A suit l'énergie déchirante de B et retire son pied gauche d'un pas vers le nord-est, sa main gauche touchant le poignet gauche de B, son bras droit plié au niveau du coude, et fait reculer le bras gauche de B vers le nord-est.
8. B profite de l'élan et avance avec son pied droit, bougeant son pied gauche pour avancer entre les jambes de A, son bras gauche suivant l'énergie de recul de A et utilisant son épaule pour heurter la poitrine de A, sa main droite assistant. La direction vers laquelle B fait face est le nord-ouest.
9. A utilise sa main droite pour appuyer sur le poignet droit de B et sa main gauche pour appuyer sur le coude droit de B, le tirant vers le bas. Au même moment, son pied droit part de l'extérieur du pied gauche de B pour se placer entre les jambes de B.
10. B suit l'énergie de pincement de A et retire son pied droit vers le sud-est, sa main droite touchant le poignet droit de A, et avec son bras gauche plié au niveau du coude, fait reculer le bras droit de A en diagonale vers le sud-est.
11. A profite de l'élan et avance avec son pied gauche, déplaçant son pied droit pour avancer entre les jambes de A, son bras droit accompagnant l'énergie de recul de B, et utilise son épaule pour heurter la poitrine de B, son bras gauche assistance manuelle. La direction vers laquelle A fait face est le sud-ouest.
12. Le bras droit de A veut se soulever. B suit ensuite l'énergie de levage de A, sa main droite effectuant un coup de paume vers le visage de A tandis que sa main gauche pousse sur l'épaule droite de A, la déchirant en diagonale vers le bas.

[Mouvement 1 répété :] A retire sa jambe droite et, avec les deux mains, il fait reculer le bras droit de B au niveau du poignet et du coude.

Les deux personnes sont revenues à la posture de croiser la main droite et toute cette séquence peut continuer. C'est la méthode de poussée des mains pour les quatre techniques secondaires.

Les arts de la boxe chinoise ont commencé pendant la période des Royaumes combattants et se sont transmis à travers les dynasties – Han, Wei, Tang, Song, etc. Ils ont été transmis à travers les générations, mais toujours par instruction personnelle, et certaines choses étant gardées secrètes, non enregistrées. dans les livres. On sait que dans les Archives Han [Histoire du début de la dynastie Han, Archives bibliographiques], il est fait mention de documents sur [six chapitres de] combats à mains nues et [trente-huit chapitres sur] l’escrime, mais ces écrits sont perdus depuis longtemps.

Pendant la dynastie Ming, il y avait le Nouveau livre des méthodes efficaces de Qi Nantang [Qi Jiguang] et les Archives des méthodes d’entraînement martial de Mao Yuanyi, et c’est ainsi qu’ont émergé l’Épée classique, les postures de boxe, les techniques du bâton et le Traité de la lance, certains de ces textes en détail, d’autres en bref. Les générations ultérieures de ceux qui se sont entraînés aux arts martiaux n’ont pas pu surpasser la portée de ces écrits jusqu’à l’essai de boxe de Huang Baijia sur l’école interne et les écrits de Wu Shu sur le combat à mains nues et la lance, qui ont été détaillés et affinés.

Au début de la dynastie Qing, il était interdit d’enseigner ou de s’entraîner aux arts martiaux, et cela se faisait donc en secret, apparaissant très rarement dans les livres. Ce qui était préservé se faisait toujours à travers des chansons simples qui étaient mémorisées et ne pouvaient pas être très détaillées sur la théorie ou les techniques, et cette situation était due au fait que ceux qui les transmettaient n’étaient souvent pas très instruits.

Au cours du premier mois d’été de 1920, je suis tombé sur Xu Yusheng en chemin quelque part, et il m’a invité à venir immédiatement à l’école d’éducation physique qu’il avait créée pour voir la nouvelle équipe d’arts martiaux de Ma Zizhen, mais j’étais déjà en retard et je n’ai pas pu les voir. Je me suis ensuite associé à Xu et j’ai donc eu l’occasion de consulter deux de ses écrits : «Un commentaire sur le Taiji Boxing Classic» et «Explications avec illustrations». J’ai alors commencé à comprendre sa motivation pour ouvrir une école, ainsi que l’accent mis sur une compréhension approfondie de la boxe Taiji. Je le connaissais déjà depuis un certain temps en tant qu’artiste martial talentueux, mais je ne m’attendais pas à la profondeur de son apprentissage.

« Boxe Taiji » est la façon dont la plupart des gens se réfèrent à l’école interne, et avec Shaolin, cela forme deux écoles distinctes. L’étude de l’école interne est plus courante, mais la plupart de ceux qui l’étudient ne terminent pas le cours, et lorsque ses principes essentiels restent secrets, les étudiants ultérieurs seront encore plus incapables de chercher des conseils. Avec la publication de ce livre, ceux qui admirent l’école interne auront un chemin à parcourir, car il s’agit d’un ouvrage véritablement sans précédent. Mais j’ai entendu dire que le travail d’apprentissage d’une compétence martiale n’a jamais de fin.

J’espère sincèrement que le fait de parcourir les explications posturales simplifiées de Xu et d’étudier son commentaire méticuleux du Classique amènera l’école interne à être aussi considérée au même titre que Shaolin, et cela est maintenant enregistré dans un livre pour offrir un meilleur accès aux futurs étudiants. En le comparant à un professeur complaisant qui garde les choses pour lui, il partage de manière exhaustive les compétences de l’école interne, et il est donc évident qu’il a le cœur le plus généreux. Puisque Xu et moi avons une amitié mondaine, je n’aurai pas la prétention de le féliciter et je me suis donc limité à des mots simples en écrivant ce post-scriptum.

sincèrement écrit par Zhong Lan (Zhong Ruiyuan)