### 楊家秘傳太極拳 YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

### LE PETIT MANUEL

DU

**DÉBUTANT** 

HERVÉ MAREST

### Sommaire

Taiji Quan	<b>p.1</b>
Qu'est-ce que c'est ?	<b>p.2</b>
Qu'est-ce que ça veut dire ?	<b>p.3</b>
Qu'est-ce que c'est ? (deuxième essai)	<b>p.4</b>
Quels sont les effets sur la santé ?	<b>p.6</b>
Quels sont les principes de la pratique du Taiji Quan	<b>p.8</b>
Histoire du Taiji Quan	p.12
Que fait-on pendant un cours de Taiji Quan	p.15
Conseils pour la pratique du Taiji Quan et réponses à quelques questions	p.20
A propos du Shi San Shi illustré et commenté	p.25
Liste des mouvements du Shi San Shi	p.27
Les déplacements	p.30
Shi San Shi, les 13 postures illustrées et commentées	p.31
Chant du Shi San Shi	p.122
La bibliothèque du Yangjia Michuan Taiji Quan	p.123
Dédicace	p.124

#### Taiji Quan

Les reportages sur la Chine ont fait « une image d'Épinal » de cette sorte de danse lente et fluide qu'exécutent, seuls ou en groupe, quelques chinois de tous âges, à l'aube dans les jardins publiques.

La beauté et l'harmonie qui se dégagent de ce spectacle nous donnent envie de pratiquer nous aussi et d'en éprouver le plaisir.

Vous aussi vous avez été touché par le Taiji Quan et vous avez décidé de franchir le pas en vous inscrivant dans un cours.

Ce livre vous est destiné.

Il essaie de répondre « noir sur blanc » aux questions que les débutants m'ont posées durant mes années d'enseignement. Je pense qu'il sera également utile aux pratiquants plus avancés parce que, de temps en temps, il n'est pas inutile de revenir sur des choses que l'on sait déjà.

Ce livre ne se veut pas exhaustif. Il est seulement là pour vous donner des repères et, je l'espère, des connaissances qui vous aideront dans le futur.

Pour aller plus loin dans la compréhension intellectuelle du Taiji Quan, reportez vous à la « bibliothèque du parfait taijiste » à la fin de cet ouvrage. Mais n'oubliez pas de pratiquer.

De toute façon, comme le disait un maître de ma connaissance : « La pratique est une chose, la théorie en est une autre, mais le principal demeure le résultat ».

Je tiens tout particulièrement à remercier Claudy Jeanmougin qui a guidé mes premiers pas en Taiji Quan, Monique Brodie, ma compagne, dont les photos illustrent ce livre, et Nicole Henriod pour la relecture.

#### Qu'est-ce que c'est?

#### C'est le 太極拳.

Vous avez un problème ? Ah bon, vous ne parlez pas le chinois ?

Heureusement la romanisation est là pour nous sauver. C'est la façon de transcrire les sons correspondant aux caractères chinois en se servant de notre alphabet. Les deux romanisations les plus utilisées pour le 太極拳 sont :

#### Tai Chi Chuan et Taiji Quan

Mais en fait, ça se prononce Taille Dji (un dji « chochoté » avec le bout de langue près des dents de devant) Tchuane (un tche légèrement « craché » comme dans « atchoum »). Je vous épargne l'intonation. Si vous voulez vous y mettre ce n'est pas gagné tout de suite mais ça viendra... À titre documentaire, je peux vous raconter ma première conversation avec un Chinois à propos de ma pratique (c'était en anglais) :

- -Le Chinois : Why did you come to China ? (Pourquoi êtes-vous venu en Chine ?)
- -Moi (tout fier): To practice Taille Dji Tchuane. (Pour pratiquer le Taiji Quan.)
- -Le Chinois: What? (Quoi?)
- -Moi (légèrement énervé): Taille Dji Tchuane! (vous, vous avez compris!)
- -Le Chinois: What? (Quoi?)
- -Moi (déconfit): je lui montre les mouvements.
- -Le Chinois: Oh! I see: 太極拳! (oh! Je vois: 太極拳!)

Ça fait toujours plaisir!

#### Qu'est-ce que ça veut dire?

Le Taiji c'est ça :



Eh oui! Le symbole bien connu du yin et du yang avec un petit peu de yang dans le yin et un peu de yin dans le yang. On l'a mis à toutes les sauces et il a fait couler beaucoup d'encre. Je me contenterai de dire qu'il s'agit d'un symbole ayant trait à la genèse du monde telle que la voient les Chinois. Pour faire simple, disons qu'au commencement il y avait le Taiji, qui est habituellement traduit par « Faîte (sommet) suprême ».

Et le Quan c'est ça:



Eh oui ! Un bon gros poing bien lourd pour la castagne comme l'aiment les mémés à Toulouse. Ce qui nous éloigne apparemment de l'image douce et harmonieuse de ce début de chapitre puisque la traduction courante de « Quan » est : « poing » ou « boxe ».

Les deux ensemble pourraient se traduire par « Poing du Taiji » (on trouve maintenant ce dernier terme dans tous les dictionnaires français) ou « Boxe du Taiji ».

Pourquoi un si étrange mariage?

D'abord parce que c'est ou c'était une mode en Chine de mettre en relation les différentes pratiques avec les principes spirituels ancestraux. « Quan » tout seul c'est un peu faible. « Taiji Quan » ça valorise, ça cautionne et ça pose son homme. C'est un peu comme si, chez nous, nous avions la « Savate du Décalogue » ou le « Kickboxing de la Création du monde en sept jours ».

Ensuite, parce que certains principes de la pratique du Taiji Quan font appel à la dualité « yin-yang ». Nous avons par exemple : la respiration (inspiration-expiration), le poids sur une jambe ou sur l'autre (vide-plein), le cycle martial d'absorption et d'expression (esquive-contreattaque).

#### Qu'est-ce que c'est ? (deuxième essai)

C'est le Taiji Quan!

Le Taiji Quan est un art traditionnel né des techniques énergétiques et martiales de la Chine ancienne. Il allie l'utilisation de l'esprit, de la respiration et du geste pour améliorer la santé, l'harmonie intérieure et l'harmonie avec l'extérieur. Les gestes du Taiji Quan ne blessent pas le corps et peuvent être pratiqués toute la vie en s'améliorant sans cesse, quel que soit l'âge. La carrière d'un « Taijiste » (ou d'un taichichiant selon les pauvres moqueurs que nous contemplerons du haut de notre indifférence) ne s'arrête pas à 30 ou 40 ans parce que la pratique est tranquille, même lorsqu'on étudie le côté martial.

Dans cette définition, nous retrouvons la dualité yin-yang, voire l'ambiguïté, entre l'aspect énergie-santé et l'aspect martial du Taiji Quan. Il s'agit d'une synthèse qui a son origine dans l'histoire et la mentalité chinoise.

Voici une petite légende pour illustrer cette théorie :

« Dans les montagnes d'un lointain pays (plutôt très à l'est) vivait un homme qui avait un grand contrôle sur son corps. Il n'avait pas de maison et vivait toujours dehors quelle que soit la température. On dit même qu'il pouvait s'asseoir dans la neige et la faire fondre dans un rayon de trois mètres. Il ne tombait jamais malade. Mais un jour, il s'est fait dévorer par un tigre sans pouvoir se défendre.

Un autre homme vivait quant à lui dans la plaine, à l'intérieur d'une forteresse. Il avait une armée à son service et aucun tigre n'aurait pu entrer chez lui. Celui-là est mort d'une maladie.

L'un cultivait ses défenses intérieures et l'autre ses défenses extérieures. Quel résultat auraient ces deux qualités réunies dans le même homme! »

Un jour quelqu'un m'a fait la remarque suivante : « Vous pratiquez soi-disant un art pour la paix et la santé, mais les mouvements que vous faites servent à tuer et à blesser. N'y a-t-il pas une contradiction ? ». C'était pertinent et, à l'époque, ne m'étant jamais posé la question, je n'avais pu lui répondre. Aujourd'hui je pourrais dire que l'art martial, en

nous mettant en face de notre propre violence, colère, impatience et orgueil, nous aide à nous comprendre nous-même. Certaines personnes parlent beaucoup de paix ou affectent une attitude calme et sereine. Il n'y a souvent là qu'un orgueil déguisé, et si on les énerve un peu on voit vite apparaître une grande violence psychique voire physique.

La plus grande partie de la pratique du Taiji Quan consiste à effectuer des enchaînements de mouvements, pouvant atteindre une heure, nommés « dao » en chinois. Cet exercice est principalement individuel même si, parfois, on le pratique en groupe. La seule contrainte est alors de pratiquer à l'unisson de ce groupe. Plus on s'entraîne de cette manière, plus on affine et approfondit ses sensations. Commencer un dao, c'est un peu entrer dans un autre état de conscience où l'on est entièrement à ce que l'on fait. Ce n'est pas toujours confortable parce qu'il y a des difficultés à surmonter, mais on y est bien. Si en plus on fait ça au grand air devant un beau paysage, c'est indubitablement le « big panard ».

Il existe également, comme nous le verrons par la suite, des exercices avec partenaire qui permettent de comprendre ce que l'on fait dans les enchaînements et de se familiariser avec le « contact ».

Ces deux aspects de la pratique se complètent l'un l'autre.

Si on ne fait que les *dao*, on risque de manquer de réalisme et de compréhension de ce que l'on fait, et l'ensemble manquera de densité. C'est également souvent la marque d'un repli sur soi, qui peut être nécessaire à certains moments de la vie, mais qui ne doit être qu'une étape.

Au contraire, si on ne pratique que les exercices avec partenaire, on manquera de finesse et la progression sera limitée, non seulement par méconnaissance de l'ensemble des techniques mais aussi par manque de travail « interne ».

Dans les deux cas les effets sur la santé seront moindres.

#### Quels sont les effets sur la santé?

Voici les raisons pour lesquelles on peut affirmer que le Taiji Quan est très bénéfique pour la santé :

- L'effort demandé pour faire du Taiji Quan est comparable à celui de la marche à pied. En faire une heure par jour est donc une excellente chose pour le système cardio-vasculaire.
- Le mouvement est lent. Cela permet, outre le fait d'intégrer plus facilement les mouvements, de porter l'attention sur les différentes parties de son corps. C'est comme aller à pied ou à vélo au lieu de prendre la voiture : on voit beaucoup plus de détails du paysage. Quand l'esprit est en relation avec une partie du corps, cela permet de relaxer celle-ci. Vous pouvez en faire l'expérience en fermant les yeux et en portant votre attention sur un doigt de la main. Il faut expirer et relâcher en même temps. Refaites la même chose avec chacun des doigts de la main puis tous les doigts simultanément. Imaginez si vous pouviez sentir et relâcher tout votre corps de cette manière!

Le bénéfice de ce travail, que l'on peut lier à celui d'étirements, permet de faire disparaître certaines douleurs dorsales, articulaires ou musculaires.

- Le mouvement est continu. Le système nerveux central reçoit par feed-back une onde régulière. Outre l'effet apaisant, les possibilités gestuelles et les facultés mentales s'en trouvent fortifiées.
- L'apprentissage d'un grand éventail gestuel permet une meilleure coordination. On en ressent le bienfait dans tous les gestes de la vie quotidienne.
- Avec le Taiji Quan on apprend à avoir une respiration plus profonde, jusqu'à avoir une respiration dite « abdominale ». Tous les organes en bénéficient. Rappelons qu'une personne prête à mourir a une respiration très haute.

- La mémoire est sollicitée. Il s'agira principalement de la mémoire visuelle et gestuelle et, dans une moindre mesure, de la mémoire auditive lorsque l'on suit un cours. D'où l'importance de toujours se former, toujours chercher à apprendre pour aller jusqu'au bout l'esprit éveillé ou, comme les Vikings, « l'épée à la main ».
- La pratique en groupe permet un rééquilibrage énergétique. Il arrive souvent que l'on se rende fatigué à un cours et que l'on reparte en bonne forme. A l'inverse, on peut arriver surexcité à un cours et en repartir calmé pour profiter d'une bonne nuit de sommeil.
- L'ensemble de ces avantages permet une meilleure immunité et une plus grande longévité dans de meilleures conditions. D'autre part, ces avantages permettent d'apaiser le mental. Ça ne veut pas dire que vous serez toujours « zen » dans la vie quotidienne, parce que le naturel est toujours là prêt à revenir au galop, mais vous le serez de plus en plus. L'énergie sexuelle s'en trouve également renforcée, ce qui peut être intéressant...

Les histoires sont nombreuses en Chine d'ascètes et d'alchimistes ayant recherché l'immortalité par tous les moyens possibles et imaginables. Apparemment, aucun n'a réussi à prolonger son corps. Quant à l'esprit... qui sait. En tous cas, les chinois appellent les saints des « immortels ». On dit qu'ils s'envolent sur des dragons et que certains reviennent nous voir sous forme de grue blanche.

J'espère que grâce au Taiji Quan, vous aussi deviendrez un « immortel », et qu'à la fin il en restera plus qu'un seul, à la différence du film : « Highlander ».

Car n'oublions pas une chose : que l'on fasse du Taiji Quan pour faire de la gymnastique, du « yoga » en mouvement, de la castagne, de la danse, se contempler devant une glace, voir les copains et les copines, draguer, etc. le principal c'est quand même de garder la santé et de vivre plus longtemps dans de bonnes conditions. On ne sait jamais... il en sortira peut-être quelque chose.

# Quels sont les principes de la pratique du Taiji Quan ?

#### **Utiliser l'esprit**

L'utilisation de l'esprit est indispensable. Au début d'une séance de Taiji Quan l'enseignant laisse souvent un moment de calme qui permet de se décontracter et se recentrer. Même si c'est difficile, il faut se dire : « Je suis là pour pratiquer, maintenant je laisse mes préoccupations et mes soucis de côté, je respire un grand coup et j'y vais ». Il faut s'impliquer totalement dans ce que l'on fait. A ce moment-là les pensés disparaissent et il ne reste plus que le geste, vous et votre esprit. C'est pour cette raison qu'il est déconseillé de s'entraîner en écoutant la radio ou en discutant. De même, il est déconseillé de faire du Taiji Quan en musique, à part pour les démonstrations, car elle impose son propre rythme et détourne l'attention. Bien sûr, avec l'habitude, on peut s'entraîner dans n'importe quel environnement sonore sans être dérangé.

L'esprit va non seulement permettre la concentration pour mémoriser les mouvements, mais aussi permettre de sentir et d'explorer son propre corps. Dans le langage des « barbares de l'ouest », il s'agit de la proprioception. Pour cela le Taiji Quan est dit : « art interne », car, comme en Yoga, on fait attention à ce qui se passe à l'intérieur du corps tout en faisant les mouvements. Les arts dits « externes » ne s'occupent, quant à eux, que de la forme extérieure des gestes. Evidemment lorsqu'on est dans la phase de mémorisation d'un enchaînement, l'apparence extérieure compte aussi et on peut utiliser un miroir ou la vidéo pour corriger ses postures. Mais cela doit rester occasionnel car, avec un miroir dans une salle d'entraînement, on risque d'avoir plus souvent l'œil sur celui-ci qu'à l'intérieur de soi.

L'esprit permet également de densifier les gestes en leur donnant une intention. Cette intention peut être martiale, mais vous pouvez choisir d'autres images si vous le voulez du moment que le geste a une utilisation précise dans votre esprit. Si on ne se sert pas de l'intention, « on brasse de l'air ». Dans ce travail, la direction du regard a une importance.

#### Unir le ciel et la terre

Le Taiji Quan se pratique debout. Cette verticalité joue un rôle primordial. On va chercher à faire passer le plus possible les contraintes mécaniques de la pesanteur par les os en optimisant le placement du squelette et des articulations. Cela permet un relâchement plus aisé de la musculature et des tendons ainsi qu'un renforcement des os. Toutes une gamme de sensations vont alors apparaître. On dit : « avoir les os comme de l'or et la chair comme du jade ». On dit aussi : « relier le ciel et la terre ». Il est recommandé d'aligner le sommet du crâne et le périnée dans un axe vertical. Pour ce faire, dans beaucoup de postures, on va rentrer le menton, et on va laisser pendre le coccyx en le rentrant vers l'avant (rétroversion du bassin). Dans les deux cas il ne faut pas forcer, il ne faut pas former un double menton ou avancer le pubis. On obtient ainsi un étirement du dos dont l'effet est bénéfique. La tête reste toujours droite et le corps relâché comme si vous étiez une marionnette suspendue par le sommet du crâne.

#### Rechercher l'unité

Les mouvements du Taiji Quan sont continus, même si, pour apprendre, on les divise en fragments. Il n'y a, en fait, qu'un seul mouvement du début à la fin de l'enchaînement. Le mouvement comporte un rythme, comme l'oscillation d'une balançoire, qui peut être plus ou moins rapide, mais il n'y a jamais d'arrêt. Cette unité gestuelle est liée à la recherche d'une unité corporelle. Quand une partie du corps bouge, toutes les autres parties bougent aussi. L'unité gestuelle est également liée à l'unité spirituelle car l'esprit cherche à investir la totalité du mouvement et du corps. Ce faisant, les pensées s'estompent, les émotions nous traversent sans stagner (elles sont tout de même vécues) et la réalité profonde apparaît.

#### Cultiver la paix

La lenteur est un peu la marque de fabrique du Taiji Quan. Outre le fait que cette lenteur favorise l'intégration des mouvements et le travail interne, elle permet aussi d'éprouver notre sérénité et notre patience. Répéter des gestes sans âme c'est profondément ennuyant. Mais quand les principes du Taiji Quan sont appliqués, cela devient un plaisir.

Ce plaisir là apporte la paix et la sérénité. On peut même parler ici de la notion d'amour qui peut habiter la pratique, par exemple, en pensant à quelqu'un que l'on aime et en conservant cet état d'esprit en bougeant. Un maître chinois parlait de « mettre de la lumière » dans chaque geste que l'on fait. Cela peut faire penser à la méthode Coué mais moi j'y vois et j'y mets une intention sacrée.

#### Chevaucher la respiration

Dès le début de la pratique le Taiji Quan inclut le travail respiratoire. Il s'agit de faire correspondre la respiration et les mouvements. On inspire sur telle phase (principalement les phases d'absorption/esquive) et on expire sur telle autre phase (principalement les phases d'expression/contreattaque ou d'étirement dans les exercices préparatoires). La respiration devient partie intégrante du geste et inversement. Pendant la pratique, on inspire avec le nez et on expire avec la bouche. De plus on amplifie la longueur et l'amplitude du mouvement respiratoire. Pour ce faire, il ne faut pas forcer le mouvement naturel, mais l'accompagner comme lorsqu'on pousse une balançoire : ni trop tôt, ni trop tard. Le mouvement va devenir léger et la respiration profonde et abdominale. Cela doit se faire naturellement. A ce moment là des sensations diverses vont apparaître dans la zone située entre le nombril et le pubis, nommée « dantian » en chinois, ce qui veut dire : « champ de cinabre (sulfure de mercure) ». Voici le creuset des alchimistes du Taiji Quan! Mais attention, si l'on force pour faire descendre la respiration dans le ventre, on risque divers problèmes circulatoires et digestifs. En comparant avec les méthodes utilisées pour dresser un cheval, disons que l'on choisira plutôt celle de « l'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux » que celle du « père fouettard ».

#### Mobiliser le bassin

On porte une attention toute particulière au bassin parce que c'est la charnière centrale du mouvement et de la relation entre le haut et le bas du corps. Le bassin doit donc être mobile, non seulement dans le sens de la rotation à droite et à gauche, mais aussi dans le sens de l'antéversion et de la rétroversion.

#### Petit aparté sur « l'énergie »

L'énergie en chinois se dit Qi. Prononcez : « tchi » comme dans la chanson : « I O ! I Catarinetta I bella I tchi I ». En occident le concept d'énergie est utilisé principalement en physique pour l'énergie thermique, l'énergie chimique, l'énergie électrique et l'énergie mécanique. En dehors de cela, ceux qui parlent de Qi ou d'énergie vitale sont souvent taxés de charlatans ou de simples d'esprit, non sans raison à mon sens. Il n'y a peut-être pas beaucoup d'escrocs, mais surtout des gens qui s'imaginent des choses ou que le fait de parler d'Énergie, cette notion si mystérieuse, valorisent. En tout cas « l'Énergie » s'est bien vendue ces dernières années, en particulier en Taiji Quan. Parler de Qi à tout va est, à mon sens, une erreur. Il ne faut pas tromper ses élèves, ni se tromper soimême.

Pour autant, il serait stupide de renier une notion qui imprègne tous les arts chinois, notamment l'acupuncture et les arts corporels internes. De même, une pratique soutenue du Taiji Quan amène forcément son lot de phénomènes étranges et de perceptions non-ordinaires parce que l'on atteint un état de conscience différent et ce, dans des conditions normales : pas de suggestion, pas de jeûne, pas de longue pratique sans boire et sans uriner, pas de drogue. Je pense aussi que le vécu de chacun « c'est personnel ». Je ne parlerai donc pas de mes petites expériences. Ce n'est pas non plus pour sous-entendre un mystère alors que je n'aurais rien vécu. Il n'y a pas de mystère, seulement une réalité à explorer objectivement. Pour moi c'est déjà bien assez excitant.

En Taiji Quan le terme « Qi » est principalement utilisée dans deux expressions : « faire circuler le Qi » et « exprimer le Qi ». Quand on parle de faire circuler le Qi, là encore il faut utiliser l'esprit. Là où l'esprit va, le Qi va. D'où l'importance du travail de proprioception pour la santé. Quand on parle d'exprimer le Qi, c'est en rapport avec l'action martiale de pousser ou frapper. Non seulement il y a l'action purement mécanique, mais on peut aussi rajouter un petit quelque chose en plus grâce à la respiration. Ceux qui pratiquent le massage sauront plus facilement de quoi je parle. Pour les autres je dirai qu'on peut obtenir beaucoup d'informations d'une main qui se pose sur vous. Inversement, une main peut obtenir beaucoup d'informations en se posant sur vous. On parlera ici d'une faculté « d'écoute ». Seule cette faculté et la recherche d'unité corporelle et spirituelle peut aider à mieux comprendre le Qi.

#### Histoire du Taiji Quan

Voici enfin arrivé le fameux chapitre qui agrémente tous les manuels de Taiji Quan, avec plein de noms chinois qu'on n'arrive jamais à retenir, mais qu'on lit quand même jusqu'au bout malgré les bâillements. Heureusement que votre serviteur n'est pas sadique. Il va donc essayer d'être bref et agréable à lire.

L'histoire est souvent écrite et réécrite de manière à répondre aux besoins du moment et l'objectivité, en histoire comme ailleurs, est un idéal difficile à atteindre. Même les dates et les évènements sont parfois sujets à caution... Il en va de même pour l'histoire de la Chine et plus particulièrement pour l'histoire du Taiji Quan.

Néanmoins, une chose est sûre : les techniques de santé, les techniques martiales et les techniques méditatives remontent au moins à quelques centaines d'années avant JC. De multiples ouvrages en font état mais les premiers écrits mentionnant le Taiji Quan ne datent que de la fin du dix-neuvième siècle.

Il n'est pas étonnant qu'au cours des siècles des relations aient eu lieu entre les différents courants cités ci-dessus, débouchant sur de très nombreuses synthèses dont le Taiji Quan est un des aboutissements. En Chine, il en va de même pour les trois grands courants de pensée que sont : le taoïsme, le bouddhisme et le confucianisme, et dont le Taiji Quan est imprégné.

La légende, quant à elle, attribue la création du Taiji Quan à un dénommé Zhang (prononcez « djang ») San Feng qui vivait sur le mont Wudang. Dans les années mille à mille cinq cents après JC (les dates varient selon les auteurs), il aurait assisté à un combat entre un oiseau (l'oiseau varie selon les auteurs) et un serpent. Le serpent s'en serait tiré grâce à ses mouvements souples et circulaires et Zhang San Feng s'en serait inspiré pour créer notre discipline (vous l'aurez compris : l'histoire varie selon les auteurs).

A partir des années mille six cents après JC les choses se précisent. La famille Chen (prononcer « tchène ») aurait récupéré et conservé les acquis de Zhang San Feng. Les Chen utilisèrent cette technique pour servir d'hommes de main et de convoyeurs de fonds au service de l'empire.

Jusqu'au début du dix-neuvième siècle cet art fut gardé secrètement au sein de la famille Chen. C'est alors qu'arriva un dénommé Yang Lu Chan qui était déjà un excellent pratiquant. Il se fit engager comme serviteur chez les Chen afin de découvrir leurs secrets. Il intégra les techniques dérobées aux Chen à sa pratique, créant ainsi son propre style. Sa réputation alla grandissant et on le surnomma « Yang l'invincible ». Il fut convoqué à la cour impériale pour enseigner sa technique. Mais Yang Lu Chan était un Han et l'empereur un Mandchou. Alors il n'enseigna aux dignitaires de la cour qu'une forme tronquée et expurgée de certains principes, tout en continuant d'enseigner secrètement à ses enfants.

Au début du vingtième siècle il faut citer Yang Chengfu, petit-fils de Yang Luchan, qui joua un grand rôle dans la propagation de la forme « publique » du Taiji Quan. Il eut un élève, nommé Zhang Qinlin (prononcer djang tchine line), à qui il transmit les secrets de la famille Yang pour le remercier d'avoir accepté un défi en lieu et place du maître de maison, permettant ainsi à Yang Chengfu de « garder la face ».

Zhang Qinlin eut à son tour plusieurs élèves dont ne reste aujourd'hui que Maître Wang Yen-Nien, né en 1914, en Chine, dans la province du Shan Xi. Maître Wang Yen-Nien s'est installé à Taiwan où il s'est décidé à enseigner au plus grand nombre la transmission secrète de la famille Yang (Yangjia Michuan Taiji Quan), afin qu'elle ne se perde pas et aussi parce que, à notre époque, le secret n'a plus de sens.

Aujourd'hui notre style (Yangjia Michuan Taiji ou «Transmission secrète de la famille Yang») compte environ 200 enseignants à travers le monde dont les deux tiers en Europe au sein du Collège Européen des Enseignants (http://ceeymt.eu). Il y a également en Europe l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan (http://taijiquan.free.fr) qui est un organisme de liaison pour les associations et les individus de notre style, à travers un bulletin d'information publié trois fois par an, et une rencontre annuelle dans des lieux à chaque fois différents.

Vous aurez compris, à travers cet historique, qu'il existe plusieurs styles de Taiji Quan. On peut même ajouter que dans chaque style il y a plusieurs écoles avec des différences plus ou moins marquées, et dans chaque école de nombreux enseignants... On retrouve dans le Taiji Quan la même sorte de diversité que dans la musique par exemple, et autant de manières de jouer les partitions...

Le style Yang est le plus pratiqué sur la planète et dans ce style, le Yangjia Michuan, avec ses nombreux appuis sur la jambe arrière dans les enchaînements, a une position à la fois particulière et minoritaire. Viennent ensuite le style Chen qui est beaucoup pratiqué, et d'autres styles plus marginaux : Wu, Hao, Li, Zhaobao, Sun, etc...

Il y a aujourd'hui une petite compétition entre les écoles pour savoir laquelle serait la plus ancienne, la plus pure, la plus ceci ou plus cela. Nous la retrouvons dans le nom même des écoles : transmission secrète de l'école Yang, style originel de l'école Yang, style ancestral de l'école Yang, etc... Le bruit court même que ce que pratiquait à l'origine la famille Chen n'était pas du Taiji Quan et ne le serait devenu qu'après modification devant le développement du style de Yang Luchan. J'affirme qu'au fond on n'est sûr de rien et je n'ai aucune envie de participer à ces querelles de clocher. Je pratique un style qui me plaît, mais j'ai suivi également les enseignements d'autres styles qui m'ont beaucoup apporté dans ma pratique quotidienne. N'oublions pas un des principes du Taiji Quan : « cultiver la paix » et aussi le slogan d'une célèbre marque de frites : « C'est celui qui en parle le moins qui en mange le plus ». Vive la pratique!

On voit aussi dans l'histoire la volonté sous-jacente de faire remonter chaque style à un « grand créateur ». Je dirai qu'il y a, certes, des personnalités marquantes, mais je ne crois pas que tout se fasse en un jour. J'ai vu il y a quelques temps, dans un reportage sur la Chine, une glycine énorme dont les branches avaient été tressées par des dizaines de générations qui se relayaient. J'aime comparer une technique aussi sophistiquée que le Taiji Quan à cette glycine et je suis ému par cette ampleur et ce lien qui nous unit à tous ces êtres humains à travers les âges.

Après relecture je constate qu'il y a quand même pas mal de noms chinois et pourtant j'ai été sympa. Alors je récapitule ceux qu'il faut retenir et que, de toute façon, vous entendrez à nouveau : Zhang San Feng, Chen, Yang, Yang Luchan, Yang Chengfu, Zhang Qinlin, Wang Yen-Nien, Yangjia Michuan Taiji Quan.

#### Que fait-on pendant un cours de Taiji Quan?

Mon idée, ici, n'est pas de décrire dans le détail tous les exercices du Yangjia Michuan Taiji Quan. Ça, c'est le rôle de votre enseignant ou d'autres ouvrages plus approfondis. Il s'agit pour moi de vous fournir une vue d'ensemble de ce que vous apprendrez les prochaines années et, quand plus tard vous regarderez ce livre, vous pourrez dire : « Tiens ! Ça je l'ai vu ! » ou : « Tiens ! Ça je ne l'ai pas encore vu ! »

#### Les exercices de bases

On les pratique généralement en début de cours. Ils comprennent des exercices traditionnels de préparation (étirements, fortification des méridiens, mobilisation des articulations) et des éducatifs pour intégrer les principes du Taiji Quan.

Notre école comprend huit exercices de base traditionnels :

- rotations du bassin (mobilisation)
- flexions vers l'avant
- flexions sur le côté
- flexions sur une jambe et déplacement
- enracinement de base (exercice pendant lequel on reste debout sans bouger sur les deux jambes)
- enracinement sur une jambe
- descentes sur une jambe et grande fente
- porter le tigre à la montagne (exercice pendant lequel on s'accroupit et on remonte comme si on portait quelque chose dans les mains)

On ne pratique pas tous ces exercices à chaque cours, mais ils constituent la base rituelle sur laquelle repose l'enseignement.

De plus, suivant les enseignants et la pédagogie choisie, une multitude d'éducatifs sont proposés qui permettent de voir les choses sous un autre angle et de revenir ensuite à la pratique basique avec un regard élargi.

#### Les enchaînements à mains nues

Les enchaînements sont le fondement de la pratique du Taiji Quan. Notre école possède deux enchaînements à mains nues :

- Le Shi San Shi (prononcez she sane she), ou Treize postures, est un petit enchaînement d'une dizaine de minutes. Il permet d'apprendre les gestes de base de la boxe et la façon de se déplacer. Cet enchaînement est généralement proposé aux débutants et vous en trouverez la description dans la suite de ce livre. Il forme à lui seul un ensemble cohérent très agréable à pratiquer lorsqu'on ne dispose pas de beaucoup de temps.
- Le Grand Enchaînement dure quant à lui une heure. Il comprend une grande variété de techniques et est divisé en trois parties qui ont chacune une ambiance particulière correspondant à la trilogie : « terre-homme-ciel ». L'exécuter en entier représente un très beau voyage.

#### Les enchaînements d'armes

Les armes pratiquées dans notre école sont l'épée chinoise, l'éventail et la perche. Nous pouvons les considérer comme des outils dont les fonctions particulières nous pousseront à nous mouvoir de manières différentes et, ainsi, à élargir notre registre gestuel.

- Il existe deux formes d'épée. « L'Epée Kunlun » dite « épée ancienne » et « l'Epée Wudang » dite « épée nouvelle ». Cette dernière, d'un abord plus facile, a été créée par Maître Wang Yen-Nien lui-même pour développer l'habileté gestuelle. « L'épée ancienne », quant à elle, est plus technique et développe l'intention dans le geste et la capacité de focaliser celle-ci.
- L'éventail a également été créé par Maître Wang Yen-Nien. Son esprit est assez proche de l'épée nouvelle car il développe également l'habileté gestuelle. A cause de la portance sur l'air, les trajectoires s'acquièrent plus facilement qu'à l'épée. D'autre part, la forme d'éventail est très belle et très prisée pour les démonstrations.

• La perche est un bâton relativement souple qui mesure entre 3 et 4 mètres de longueur. C'est un exercice plus difficile physiquement car on bouge rapidement la perche pour profiter de son ondulation. Celle-ci va être synchrone avec les mouvements du bassin. La perche développe l'énergie interne et la faculté « d'exprimer l'énergie ».

#### La poussée des mains

La poussée des mains (Tuishou en chinois, prononcer : « toueisho ») est un exercice de Taiji Quan avec partenaire. La règle est de toujours rester en contact avec celui-ci. C'est pourquoi on entend parfois appeler cet exercice : « les mains collantes ». Dans la poussée des mains on va principalement utiliser les paumes des mains pour pousser, voire déséquilibrer le partenaire. On va également utiliser sa propre structure et sa propre sensibilité pour absorber ou dévier la poussée du partenaire.

Le Tuishou permet d'intégrer et d'utiliser les principes du Taiji Quan en rapport avec une autre personne. Il permet aussi de commencer à utiliser les techniques répétées dans le Shi San Shi ou la Grande Forme.

Notre style comprend quinze exercices de Tuishou dans lesquels les partenaires collaborent, et qui s'exécutent à droite comme à gauche :

- Rotation de la taille en direction de la jambe arrière (le partenaire pousse votre poitrine du même côté que votre jambe arrière).
- Rotation de la taille en direction de la jambe avant (le partenaire pousse votre poitrine du même côté que votre jambe avant).
- Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'arrière (le partenaire pousse le milieu de votre poitrine).
- Fléchir la taille (rétroversion) en s'inclinant vers l'avant (le partenaire pousse votre ventre).
- Esquiver en s'accroupissant sur la jambe arrière (le partenaire vous pousse sur l'omoplate du même côté que votre jambe avant).
- Pousser d'une main selon un cercle horizontal (les partenaires poussent alternativement le poignet de l'autre sans interruption, il en découle un cercle horizontal).
- Parer vers l'arrière en fléchissant la taille (vous avez le bras en parade comme si vous teniez un bouclier et le partenaire pousse sur ce bras qui monte au-dessus de votre tête pendant que vous vous penchez en arrière).

- Parer vers l'avant en fléchissant la taille (vous avez le bras en parade comme si vous teniez un bouclier et le partenaire pousse sur ce bras qui descend devant votre ventre pendant que vous vous penchez en avant).
- Peng Lu (parer et dévier la poussée vers le côté et l'arrière).
- Libérer l'énergie *jin* avec *an* (l'énergie *jin* est l'expression d'une action, ici l'action est *an*, une poussée effectuée sur le bras en parade de votre partenaire).
- Libérer l'énergie *jin* avec *ji* (ici l'action est *ji*, une pression mains jointes effectuée sur le bras en parade de votre partenaire).
- Pousser des deux mains selon un mouvement circulaire vertical (chacun des partenaires pousse avec une main et dévie avec l'autre, quand l'un pousse l'autre dévie et ainsi de suite ; cet exercice se fait aussi en déplacement).
- Technique des poussées successives et réciproques : peng, lu, an, ji (pendant que l'un pare, dévie, pousse puis presse, l'autre pousse, presse, pare et dévie ; cet exercice se fait aussi en déplacement ; un bon casse-tête chinois en perspective mais c'est indispensable d'y arriver, alors au boulot !).
- Da Lu: technique de la grande esquive de la poussée des mains (pendant qu'un des partenaires donne un coup de coude suivi d'un coup d'épaule, l'autre esquive et dévie en contrôlant le bras de son partenaire; cet exercice est répété sans interruption dans toutes les directions avec changement de rôle).
- Ba Fa: les huit techniques (il s'agit de peng, lu, an, ji, cai, lie, zhou, kao; dans quatre directions et alternativement, l'un des partenaire avance en effectuant : peng, lu, an, ji, et l'autre recule en effectuant : cai, lie, zhou, kao; nous retrouvons ces mouvements dans la troisième partie du Shi San Shi).

Il existe également un exercice dit : « Tuishou libre », avec ou sans déplacements, dans lequel les partenaires ne collaborent pas forcément. Les mouvements de poussée et d'absorption vont, dans ce contexte, s'engendrer les uns les autres sans technique prédéterminée. Pratiqué selon les principes, le tuishou libre permet d'augmenter la sensibilité et « l'écoute » par rapport à un partenaire et est également excellent pour la santé. Le Tuishou libre tourne très souvent, et je dirai inévitablement, à la lutte. Même s'il est bon d'être sollicité un peu plus « virilement » de temps en temps pour tester les facultés acquises ou non, je rappellerai l'intérêt de pratiquer « avec » son partenaire et non « contre » celui-ci.

#### Les applications

Les applications des mouvements des enchaînements (Yongfa en chinois) s'étudient également avec un partenaire. Ce travail est essentiel pour la compréhension des mouvements et, comme je l'ai dit précédemment, pour leur donner du sens et de la densité.

#### Le travail interne en posture assise

Il s'agit du Neigong en chinois. En posture assise on va d'abord se relâcher et régulariser la respiration, puis, en coordination avec la respiration, l'esprit va suivre les méridiens d'énergie *dumai* et *renmai* qui font le tour de l'axe médian du corps. Ce circuit est nommé : « la Petite Circulation ». Il peut aussi s'étendre aux quatre membres, il est alors nommé : « la Grande Circulation ». Ce travail est excellent pour la santé et peut se faire également en pratiquant les enchaînements.

# Conseils pour la pratique du Taiji Quan et réponses à quelques questions

#### Les conseils de l'adjudant-chef Marest

Ces quelques remarques élémentaires paraîtront évidentes pour la plupart d'entre vous, mais si je les ai faites, c'est que j'ai déjà été confronté à ces situations.

- Arrivez à l'heure au cours et si vous êtes en retard soyez discret en entrant dans la salle (sinon 50 pompes).
- Débranchez votre téléphone portable (sinon 50 flexions).
- Quand vous pratiquez en groupe, essayez d'être au diapason de ce groupe, de faire les mêmes gestes en même temps. Cela vous apportera bien plus que vous ne le croyez. Vous ne serez pas un mouton pour autant et vous n'embêterez pas le monde (sinon 50 abdominaux).
- Ayez de la discipline : dix minutes de Taiji Quan chez vous tous les jours ce n'est pas la mort, mais si, comme moi, vous êtes des gros fainéants ou si parfois c'est dur de s'y mettre à cause de la fatigue, alors un bon café bien tassé, trois baffes et hop! Au boulot! (sinon 50 tractions)
- Posez des questions c'est bien mais pas toutes les trente secondes. En attendant un peu on a souvent la réponse sans avoir à poser la question (sinon le tour de la salle en rampant).
- Ayez suffisamment d'hygiène pour que vos odeurs corporelles ne perturbent pas le cours (sinon corvée de chiottes).
- Quand l'enseignant parle, interrompez ce que vous êtes en train de faire, conversation ou autre, et écoutez-le (sinon corvée de patates)
- De manière générale, respectez votre enseignant et les autres élèves (sinon expulsion à coups de pieds dans le derrière).

#### Quand je pratique le Taiji Quan, j'ai les jambes qui tremblent. Est-ce que c'est normal?

C'est tout à fait normal dans les premières séances ou après une longue période d'arrêt de la pratique, et ce désagrément disparaît au bout de quelques cours. Quand j'ai commencé le Taiji Quan, j'étais très sportif

et je faisais régulièrement de la musculation et du jogging. Pourtant mes jambes ont tremblé lors des premières séances. Cela ne vient donc pas du fait que vous êtes trop faible ou que les exercices sont trop durs, mais que vos muscles et votre système nerveux sont sollicités d'une manière tout à fait inhabituelle et vous allez bientôt en éprouver les bienfaits.

### **Quand je pratique le Taiji Quan, des douleurs apparaissent. Est-ce que c'est normal?**

La pratique ordinaire et prudente du Taiji Quan ne peut pas causer de lésions. Il faut néanmoins avertir votre enseignant en cas de problème particulier vous concernant pour qu'il puisse vous donner des conseils adaptés. L'enseignant doit également connaître les deux ou trois consignes de base concernant les genoux (plier dans l'axe des pieds sans dépasser la pointe) et les lombaires (éviter toute torsion ou contre-torsion des lombaires car elles ne sont pas faites pour ça). Dans ces conditions, si quelque chose lâche au moment de la séance, la faute ne peut pas en incomber au Taiji Quan ou à votre enseignant, parce que cet accident aurait pu arriver dans n'importe quel autre contexte. Également, si vous avez une ou deux séances hebdomadaires, dites-vous que les quelques faux mouvements que vous aurez pu faire pendant ces séances ne sont rien comparés à tous les faux mouvements que l'on peut faire dans une journée... Par contre si vous avez une pratique soutenue et que des lésions apparaissent c'est qu'il y a quelque chose à changer dans votre pratique.

Dans la plupart des cas les douleurs ne viennent pas de lésions mais du fait que, pendant la pratique du Taiji Quan, votre sensibilité s'accroît et que vous prenez soudainement conscience des tensions qui s'étaient installées sournoisement en vous. Une fois que cette « prise de conscience » a eu lieu, les douleurs s'en vont très vite.

#### Combien de temps faut-il pour apprendre le Taiji Quan?

A peu près le même temps que le fût d'un canon met à se refroidir : un certain temps. Il y a aussi la phrase convenue qui dit qu'on n'a jamais fini d'apprendre. Mais, bon, le mot « fin » existe...

En ce qui concerne la mémorisation des mouvements, comme pour tout, cela dépend du temps qu'on investit et de l'habitude qu'on a dans ce domaine. Un danseur, par exemple, apprendra très vite. D'autres personnes, après plusieurs années de pratique, n'arriveront à faire seules que le Shi San Shi. On peut quand même dire que le temps moyen d'apprentissage est d'un an pour apprendre le Shi San Shi et la première partie du grand enchaînement, un an pour la deuxième partie, un an pour la troisième partie, plus un an pour chaque arme. Cela nous donne sept années environ pour tout mémoriser. Il faut plus de temps pour intégrer les applications, les principes du Tuishou et du travail interne, et là, je ne peux pas donner de chiffre.

Mais n'oubliez pas que la qualité de ce que vous faites est plus importante que la quantité. Pour devenir un expert, c'est sûr, il faut apprendre le plus de choses possibles et approfondir le plus possible. Pour une pratique courante, ce qui compte c'est de se faire plaisir et se faire du bien. On progresse tranquillement au long des années comme le bon vin, en prenant son temps et en partageant avec ses amis.

Le meilleur conseil que je puis donner pour mémoriser plus facilement les mouvements est de les répéter chez soi tout de suite après le cours et plusieurs fois entre chaque cours, même avec des erreurs. Il vaut mieux répéter avec des erreurs que ne pas répéter du tout. Ensuite il faut mettre les pierres les unes après les autres et ne pas vouloir aller plus vite que la musique... si votre patience peut l'endurer.

### J'ai vu la publicité pour un stage qui a l'air intéressant avec un autre enseignant et dans un autre style. Est-ce que je peux y aller ?

Bien sûr, c'est même recommandé. Mais ne vous éparpillez pas. Il est préférable de choisir un style et un enseignant et s'y tenir pendant quelques temps avant d'aller voir ailleurs. Ainsi vous pourrez approfondir votre pratique quotidienne sans faire une étrange mixture qui n'aura pas l'âme de la tradition.

#### Y a-t-il des grades et des compétitions de Taiji Quan ?

Devant le succès du Judo et du Karaté, la tentation est grande pour les états chinois (Chine Populaire et Taiwan) de reproduire le même modèle avec leurs propres arts martiaux, avec compétitions et passages de grade. La valorisation d'une discipline, auprès de l'état français, passant souvent par les résultats en compétition, la tentation existe aussi chez nous. Il y a donc eu à droite et à gauche, à l'est et à l'ouest, quelques tentatives

de mise en place de grades. Il existe aussi quelques compétitions avec des épreuves techniques (démonstration d'enchaînement devant un jury) et combats sous forme de tuishou libre, dans lequel, vous l'aurez compris, les partenaires ne collaborent pas.

Ce phénomène reste marginal pour l'instant et, personnellement, je souhaite qu'il le reste, parce que la compétition implique une attitude et une méthode particulières pour s'entraîner. Cette attitude et cette méthode n'ont rien à voir avec ce que nous recherchons et ne donnent aucun bénéfice à long terme. De même, l'objectif principal des passages de grades étant l'émulation, on peut se demander de quel genre d'émulation il s'agit.

#### Y a-t-il des enseignants chinois ? Où sont-ils ?

Pour un enseignant européen c'est souvent la question qui tue et qui lui donne envie d'aller voir un chirurgien esthétique pour se faire brider les yeux. Je dirai que la plupart des enseignants chinois ont des niveaux comparables à ceux des occidentaux actuellement, à quelques exceptions franchement au-dessus du lot. Mais il y en a, comme chez les occidentaux d'ailleurs, dont le niveau ou l'honnêteté laissent franchement à désirer. Alors soyez circonspect. Si vous cherchez quelqu'un de compétent, pas de problème, vous en trouverez. Mais si vous cherchez un gourou, pas de problème, vous en trouverez aussi.

Dans notre style, seul Maître Wang Yen-Nien était incontestablement au niveau le plus haut. Malheureusement il est décédé en mai 2008 à l'âge de 94 ans. Alors je vous conseille de visionner les vidéos où il apparaît. Personnellement, plus je les regarde, plus mes épaules deviennent lourdes et plus je prends conscience du chemin à parcourir.

#### Peut-on se défendre avec le Taiji Quan?

Le Taiji Quan est un art martial. On peut donc s'en servir pour se défendre. Sachant que la meilleure précaution est d'éviter les situations où on aurait à le faire. Même si on est plus fort, il vaut mieux éviter l'affrontement physique car on ne sait jamais comment cela peut tourner.

Si on veut être efficace, il ne faut pas être grand clerc pour comprendre qu'il faut beaucoup d'entraînement avec partenaire et sans partenaire pour arriver à un état où l'esprit peut appliquer les techniques sans réfléchir, et où il est en éveil, débarrassé de la peur et de la colère. Sinon, confronté à la force brute, connaître quelques « prises » ne vous sera pas d'un grand secours pour vous défendre.

#### Comment devient-on enseignant?

La première question à se poser est peut-être d'abord : « Pourquoi devenir enseignant ? ». Maître Wang Yen-Nien m'a dit un jour : « Quand on a beaucoup reçu, il faut donner. » Et c'est vrai qu'une discipline comme le Taiji Quan ne se vit pleinement que dans le partage. Enseigner, plus égoïstement, c'est aussi une manière de continuer à approfondir ses connaissances et à progresser. Nos élèves sont nos meilleurs professeurs.

Ensuite vient la question du « Comment ? ». Tous les cas sont possibles, mais c'est souvent en aidant ou en remplaçant son enseignant qu'on commence soi-même à enseigner. Et à un moment donné on décide de franchir le pas.

À ce moment là, la question de la formation et des diplômes peut se poser. Il importe avant tout d'avoir la volonté d'enseigner. Le niveau n'est pas très important à condition d'être honnête avec ses élèves à ce propos et de continuer à se former. J'ai moi-même commencé avec un petit niveau.

Je conseille tout d'abord d'entrer au Collège Européen des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan (http://ceeymt.eu). Pour ce faire, il faut connaître le Grand Enchaînement et trouver trois parrains membres de ce groupe. Entrer au Collège n'a pas de valeur officielle ou légale, mais apporte un soutien et une reconnaissance officieuse. D'autre part, le Collège vous sera d'une grande aide à vos débuts et tout au long de votre « carrière ».

La question des diplômes diffère selon les pays. En France, vous pouvez vous adresser à la Fédération française de Wushu, arts énergétiques et martiaux chinois (http://www.ffwushu.fr/interne/index.php).

### À propos du Shi San Shi illustré et commenté

La suite de ce livre vous présente le Shi San Shi illustré et commenté. Comme je l'ai dit précédemment : « Le Shi San Shi (prononcer che sane che) ou Treize postures est un petit enchaînement d'une dizaine de minutes. Il permet d'apprendre les gestes de base de la boxe et la façon de se déplacer. Cet enchaînement est généralement proposé aux débutants et forme à lui seul un ensemble cohérent très agréable à pratiquer lorsqu'on ne dispose pas de beaucoup de temps. »

La description qui suit est avant tout un aide-mémoire et peut difficilement remplacer tous les détails et les subtilités qu'un enseignant vous apportera. Je ne me suis d'ailleurs limité qu'à trois lignes d'explications au maximum. En revanche, quand vous serez seul à la maison, les photos vous aideront à vous y retrouver. A propos des photos il faut également noter que j'ai enlevé celles où j'exécute le mouvement de dos, pour des raisons évidentes. A la place, je vous invite à vous reporter aux photos où le mouvement est semblable puisque le Shi San Shi comprend trois séries de mouvements répétées chacune dans quatre directions différentes. L'orientation utilisée est le sud vers vous, le nord vers le mur, l'ouest à gauche de la photo et l'est à droite.

Il se peut que vous notiez quelques petites différences avec ce que votre enseignant vous a montré. N'allez pas le voir avec les poings sur les hanches, ou, à l'opposé, ne m'envoyez pas de courrier de réclamation.

Ces différences, si elles sont importantes, viennent de la manière de faire l'entame de la première direction après l'ouverture ou de celle de faire le mouvement « ji » dans la troisième partie du Shi San Shi, et de la présence ou non de « porter le tigre à la montagne ». Ce sont des changements voulus par Me Wang Yen-Nien pour des raisons techniques ou de relation avec les autres styles (cf. article bulletin N°50 de l'Amicale). Dans ma présentation, j'ai essayé de tenir compte des changements les plus récents.

Si les différences sont mineures, elles peuvent venir de l'aspect du geste sur lequel votre enseignant ou moi-même nous focalisons. Une partition et plusieurs manières de la jouer, donc. En tout cas, n'en faites pas un plat et privilégiez avant tout la version de votre enseignant.

Shi San Shi se traduit généralement par « Les Treize Postures », qui comprennent en fait huit gestes de base et cinq déplacements possibles.

Les huit gestes de base (ces gestes peuvent prendre plusieurs formes mais je n'en décris qu'une):

- Peng (parer) : l'avant bras est placé en parade devant soi comme si on tenait un bouclier mais la main ouverte (cf. photo 135).
- Lu (attirer en arrière) : à partir de la position peng l'autre bras monte pour entraîner dans le vide la poussée d'un adversaire (cf. photo 137).
- An (pousser, prononcer « ane ») : poussée à une ou deux mains (cf. photo 140).
- Ji (presser, prononcer « dji ») : la paume d'une main vient presser sur la paume de l'autre main pour repousser l'adversaire (cf. photo 141).
- Cai (cueillir, prononcer « tsaille ») : la main tranche vers le bas avant de se redresser et pousser (cf. photos 125, 126 et 127).
- Lie (tordre, prononcer « lié ») : les mains agissent comme un levier pour tordre un bras (cf. photo128 et 129).
- Zhou (coup de coude, prononcer « djo ») : la paume d'une main enveloppe le point de l'autre main et le coude est projeté vers l'avant (cf. photo 131).
- Kao (épaulée) : l'épaule est utilisée pour renverser ou frapper l'adversaire comme si on voulait percuter un gong (cf. photo 132).

#### Les cinq déplacements :

- Avancer.
- Reculer.
- Tourner à droite.
- Tourner à gauche.
- Rester au centre.

#### Liste des mouvements du Shi San Shi

Je reproduis ici la liste des mouvements du Shi San Shi telle qu'elle apparaît dans le petit livre rouge de Me Wang Yen-Nien. J'y ai ajouté les numéros des photos correspondant aux mouvements. Je ne peux que vous conseiller de vous procurer ce petit livre qui, pour un prix modique, comprend : un historique détaillé de notre style, plusieurs textes classiques très intéressants, des conseils pour le tuishou et la liste des noms des mouvements de tous les enchaînements du Yangjia Michuan Taiji Quan.

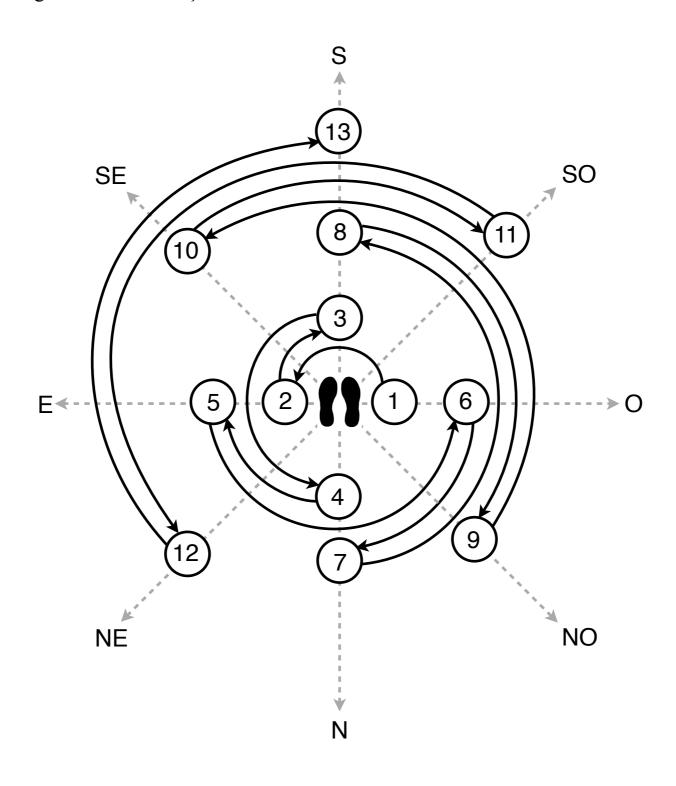
- A) Yu bei shi : préparation (1 à 4), Qi shi : ouverture (5 et 6).
- B) Di yi ge si sheng fang : première série des quatres directions cardinales.
  - 1) You zhuan shen (90 du), you peng shou, you lan qiao wei, you ru feng si bi : se tourner à droite (90°) (7 à 9), peng à droite (10 et 11), saisir la queue du moineau à droite (12 à 15), fermeture apparente à droite (16 à 20).
  - 2) Zuo zhuan shen (180 du), zuo peng shou, zuo lan qiao wei, zuo ru feng si bi : se tourner à gauche (180°) (21 et 22), peng à gauche (23 et 24), saisir la queue du moineau à gauche (25 à 28), fermeture apparente à gauche (29 à 33).
  - 3) You zhuan shen (90 du), you peng shou, you lan qiao wei, you ru feng si bi : se tourner à droite (90°) (34 et 35), peng à droite (36 et 37), saisir la queue du moineau à droite (38 à 41), fermeture apparente à droite (42 à 46).
  - 4) Zuo zhuan shen (180 du), zuo peng shou, zuo lan qiao wei, zuo ru feng si bi : se tourner à gauche (180°) (47 et 48), peng à gauche (49 et 50), saisir la queue du moineau à gauche (51 à 54), fermeture apparente à gauche (55 à 59).

- C) Di er ge si zheng fang : deuxième série des quatres directions cardinales.
  - 1) You zhuan shen (90 du), you cai shou, you lou xi ao bu, you shou hui pipa: tourner à droite (90°) (60 et 61), cai à droite (62 à 64), ramasser le genou à droite en faisant un pas (65 à 67), jouer du Pipa (guitare chinoise) à droite (68 à 70).
  - 2) Zuo zhuan shen (180 du), zuo cai shou, zuo lou xi ao bu, zuo shou hui pipa: tourner à gauche (180°) (71 et 72), cai à gauche (73 à 75), ramasser le genou à gauche en faisant un pas (76 à 78), jouer du Pipa (guitare chinoise) à gauche (79 à 81).
  - 3) You zhuan shen (90 du), you cai shou, you lou xi ao bu, you shou hui pipa: tourner à droite (90°) (82 et 83), cai à droite (84 à 86), ramasser le genou à droite en faisant un pas (87 à 89), jouer du Pipa (guitare chinoise) à droite (90 à 92).
  - **4) Zuo zhuan shen (180 du), zuo cai shou, zuo lou xi ao bu, zuo shou hui pipa :** tourner à gauche (180°) (93 et 94), cai à gauche (95 à 97), ramasser le genou à gauche en faisant un pas (98 à 100), jouer du Pipa (guitare chinoise) à gauche (101 à 103).
- D) Si xie fang: les quatres directions obliques.
  - 1) You zhuan shen (135 du), jin bu, you cai, lie zhou, kao, zhong ting, tui bu, you peng shou, lu shou, an shou, ji shou: tourner à droite (135°) (104 et 105), en avançant : cai à droite (106 à 108), lie (109 et 110), zhou (111 et 112), kao (113), centrage (114 et 115) ; en reculant : peng à droite (116), lu (117 et 118), an (119 à 121), ji (122).
  - 2) Zuo zhuan shen (180 du), jin bu, zuo cai, lie zhou, kao, zhong ting, tui bu, zuo peng shou, lu shou, an shou, ji shou: tourner à gauche (180°) (123 et 124), en avançant : cai à gauche (125 à 127), lie (128 et 129), zhou (130 et 131), kao (132), centrage (133 et 134) ; en reculant : peng à gauche (135), lu (136 et 137), an (138 à 140), ji (141).

- 3) You zhuan shen (90 du), jin bu, you cai, lie zhou, kao, zhong ting, tui bu, you peng shou, lu shou, an shou, ji shou: tourner à droite (90°) (142 et 143), en avançant: cai à droite (144 à 146), lie (147 et 148), zhou (149 et 150), kao (151), centrage (152 et 153); en reculant: peng à droite (154), lu (155 et 156), an (157 à 159), ji (160).
- 4) Zuo zhuan shen (180 du), jin bu, zuo cai, lie zhou, kao, zhong ting, tui bu, zuo peng shou, lu shou, an shou, ji shou: tourner à gauche (180°) (161 et 162), en avançant : cai à gauche (163 à 165), lie (166 et 167), zhou (168 et 169), kao (170), centrage (171 et 172) ; en reculant : peng à gauche (173), lu (174 et 175), an (176 à 178), ji (179).
- E) You zhuan (135 du), shi zi shou, bao hu gui shan, he taiji shou shi: tourner à droite (135°) et croiser les mains (180 à 185), prendre le tigre dans ses bras et le ramener à la montagne (186 à 192), fermeture du Taiji (193 à 195).

### Les déplacements

Voici un joli diagramme sur les changements de direction dans le Shi San Shi. Il ne figurait pas dans la première édition. Je ne sais pas si ça sert à grand chose mais ça fait drôlement sérieux.



### **SHI SAN SHI**

# Les Treize Postures illustrées et commentées



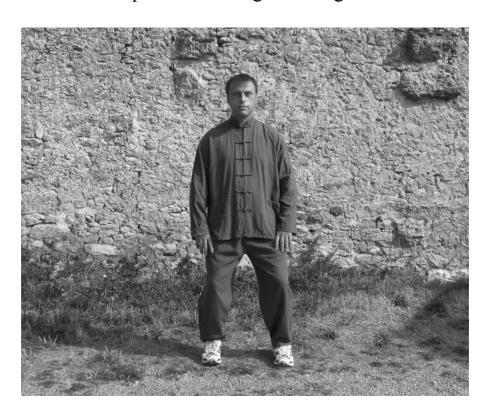
1) Se tenir droit, les bras le long du corps. Les gros orteils se touchent et on garde un espace de 2,54 cm entre les talons.



2) Expirer. Fléchir et décoller le talon gauche.



3) Inspirer. Tourner légèrement le bassin vers la gauche et déplacer la pointe du pied gauche d'une largeur d'épaules. Étendre les jambes en redressant le bassin et reposer le talon gauche légèrement à l'extérieur.



4) Expirer. Fléchir les jambes avec une rétroversion du bassin. Placer les gueules du tigres (formées par le pouce et l'index) sur les cuisses.



5) Inspirer. Élever les bras vers l'avant jusqu'à hauteur des épaules.



6) Expirer. Relâcher les épaules et laisser pendre les coudes en présentant les points de sortie d'énergie des mains (situés au creux des paumes) vers l'avant.



7) Inspirer. Étendre les jambes et se décaler vers la gauche en décollant le talon droit du sol.



8) Expirer. Commencer à tourner vers la droite en fléchissant et en pivotant sur la pointe du pied droit.



9) Expirer. Se tourner vers l'ouest en ramenant la pointe du pied droit près du talon gauche, la main droite à l'intérieur de la cuisse et la main gauche près du cœur et dirigée vers l'ouest.



10) Inspirer. Fléchir et avancer le pied droit dans l'alignement du talon gauche en posant en premier le talon sur le sol. Dans le même temps préparer Peng, la main gauche près du poignet droit sans le toucher.



11) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon droit du sol et en montant les bras jusqu'à hauteur de poitrine (garder les épaules relâchées). Le coude est légèrement plus bas que le poignet.



12) Inspirer. Fléchir en tournant le bassin vers la droite. La main droite dévie à droite et la main gauche descend.



13) Inspirer. Tourner le bassin vers la gauche en baissant et en ramenant la main droite vers l'axe du corps. La main gauche remonte par l'extérieur jusqu'à hauteur des épaules.



14) Expirer. Ramener le bassin face à l'ouest, rapprocher les mains et faire coucou au chien.



15) Expirer. Etendre les jambes et presser en portant la paume de la main gauche sur la partie charnue de la main droite près du poignet, le petit doigt gauche en contact avec le pouce droit.



16) Inspirer. En commençant à fléchir, tourner la main droite vers le ciel et rapprocher les coudes sans forcer. Le bassin tourne légèrement à droite et les mains restent dirigées vers l'ouest dans l'axe du corps.



17) Inspirer. Fléchir et tourner le bassin légèrement vers la gauche. Les mains descendent à distance de l'abdomen. En même temps rabattre la main droite vers la gauche et vers le sol, main gauche sur le poignet droit.



18) Expirer. Prendre appui sur le pied droit et ramener la pointe du pied gauche en arrière et à gauche du pied droit. Pousser avec la main gauche en passant au dessus du poignet droit et étendre les jambes.



19) Inspirer. Posez le talon gauche au sol puis prendre appui sur le pied gauche en décollant le talon droit. Les mains viennent de chaque côté de la poitrine sans ressortir celle-ci.



20) Expirer. Avancer le pied droit dans l'alignement du talon gauche, en posant en premier le talon sur le sol. Etendre les jambes et décoller le talon gauche du sol en poussant des deux mains.



21) Inspirer. Fléchir la jambe gauche et décoller la pointe du pied droit du sol. Se retourner vers l'est et reposer la pointe du pied droit sur le sol légèrement en dedans.



22) Expirer. Prendre appui sur le pied droit, décoller le talon gauche et ramener la pointe du pied gauche près du talon droit, la main gauche à l'intérieur de la cuisse et la main droite près du cœur, dirigée vers l'est.



23) Inspirer. Fléchir et avancer le pied gauche dans l'alignement du talon droit en posant en premier le talon sur le sol. Dans le même temps préparer Peng, la main gauche près du poignet droit sans le toucher.



24) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon gauche du sol et en montant les bras jusqu'à hauteur de poitrine (garder les épaules relâchées). Le coude est légèrement plus bas que le poignet.



25) Inspirer. Fléchir en tournant le bassin vers la gauche. La main gauche dévie à gauche et la main droite descend.



26) Inspirer. Tourner le bassin vers la droite en baissant et en ramenant la main gauche vers l'axe du corps. La main droite remonte par l'extérieur jusqu'à hauteur des épaules.



27) Expirer. Ramener le bassin face à l'est et rapprocher les mains.



28) Expirer. Etendre les jambes et presser en portant la paume de la main droite sur la partie charnue de la main gauche près du poignet, le petit doigt droit en contact avec le pouce gauche.



29) Inspirer. En commençant à fléchir, tourner la main gauche vers le ciel et rapprocher les coudes sans forcer. Le bassin tourne légèrement à gauche et les mains restent dirigées vers l'est dans l'axe du corps.



30) Inspirer. Fléchir et tourner le bassin légèrement vers la droite. Les mains descendent à distance de l'abdomen. En même temps rabattre la main gauche vers la droite et vers le sol, main droite sur le poignet gauche.



31) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche et ramener la pointe du pied droit en arrière et à droite du pied gauche. Pousser avec la main droite en passant au dessus du poignet gauche et étendre les jambes.



32) Inspirer. Posez le talon droit au sol puis prendre appui sur le pied droit en décollant le talon gauche. Les mains viennent de chaque côté de la poitrine sans ressortir celle-ci.



33) Expirer. Avancer le pied gauche dans l'alignement du talon droit, en posant en premier le talon sur le sol. Etendre les jambes et décoller le talon droit du sol en poussant des deux mains.



34) Inspirer. Fléchir la jambe droite et décoller la pointe du pied gauche du sol. Se tourner à droite et reposer la pointe du pied gauche sans dépasser 45°.



35) Expirer. Se tourner vers le sud en ramenant la pointe du pied droit près du talon gauche, la main droite à l'intérieur de la cuisse et la main gauche près du cœur et dirigée vers le sud.



36) Inspirer. Fléchir et avancer le pied droit dans l'alignement du talon gauche en posant en premier le talon sur le sol. Dans le même temps préparer Peng, la main gauche près du poignet droit sans le toucher.



37) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon droit du sol et en montant les bras jusqu'à hauteur de poitrine (garder les épaules relâchées). Le coude est légèrement plus bas que le poignet.



38) Inspirer. Fléchir en tournant le bassin vers la droite. La main droite dévie à droite et la main gauche descend.



39) Inspirer. Tourner le bassin vers la gauche en baissant et en ramenant la main droite vers l'axe du corps. La main gauche remonte par l'extérieur jusqu'à hauteur des épaules.



40) Expirer. Ramener le bassin face au sud et rapprocher les mains.



41) Expirer. Étendre les jambes et presser en portant la paume de la main gauche sur la partie charnue de la main droite près du poignet, le petit doigt gauche en contact avec le pouce droit.



42) Inspirer. En commençant à fléchir, tourner la main droite vers le ciel et rapprocher les coudes sans forcer. Le bassin tourne légèrement à droite et les mains restent dirigées vers le sud dans l'axe du corps.



43) Inspirer. Fléchir et tourner le bassin légèrement vers la gauche. Les mains descendent à distance de l'abdomen. En même temps rabattre la main droite vers la gauche et vers le sol, main gauche sur le poignet droit.



44) Expirer. Prendre appui sur le pied droit et ramener la pointe du pied gauche en arrière et à gauche du pied droit. Pousser avec la main gauche en passant au dessus du poignet droit et étendre les jambes.



45) Inspirer. Posez le talon gauche au sol puis prendre appui sur le pied gauche en décollant le talon droit. Les mains viennent de chaque côté de la poitrine sans ressortir celle-ci.



46) Expirer. Avancer le pied droit dans l'alignement du talon gauche, en posant en premier le talon sur le sol. Etendre les jambes et décoller le talon droit du sol en poussant des deux mains.



47) Inspirer. Fléchir la jambe gauche et décoller la pointe du pied droit du sol. Se retourner vers le nord et reposer la pointe du pied droit sur le sol légèrement en dedans.



48) Expirer. Prendre appui sur le pied droit, décoller le talon gauche et ramener la pointe du pied gauche près du talon droit, la main gauche à l'intérieur de la cuisse et la main droite près du cœur, dirigée vers le nord.

Pour les étapes 49) à 59) voir les photos 23) à 33). Il s'agit des mêmes mouvements que nous exécutons cette fois-ci vers le nord.



60) Inspirer. Fléchir la jambe droite et décoller la pointe du pied gauche du sol. Se tourner vers l'est et reposer la pointe du pied gauche sans dépasser 45°. Dévier avec la main gauche. La main droite descend.



61) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche, ramener la pointe du pied droit près du talon gauche et fléchir. Continuer de dévier vers la droite avec la main gauche. Le bras droit pend le long du corps.



62) Inspirer. Etendre la jambe gauche. La main droite décrit un « U inversé » de l'arrière de la fesse jusqu'au-dessus de la main gauche et du genou droit. La pointe du pied droit est dirigée vers le sol sans forcé.



63) Inspirer. Poser le pied droit sur la ligne du talon gauche, talon en premier. Plonger les doigts de la main droite vers le bas en croisant le poignet gauche. Les deux mains sont devant l'abdomen.



64) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon droit du sol. Redresser la main droite et pousser à hauteur d'abdomen.



65) Inspirer. Tourner le bassin vers la gauche. La main gauche descend et remonte par l'arrière. Dans le même temps, la paume de la main droite passe devant le visage.



66) Expirer. Déplacer la pointe du pied droit vers la droite et l'avant. Poser le talon et fléchir fermement (appui jambe arrière). La main gauche vient près de l'oreille et la main droite passe devant le genou droit.



67) Expirer. Prendre appui sur le pied droit et ramener la pointe du pied gauche en arrière et à gauche du pied droit. Pousser avec la main gauche dans l'axe du thorax et étendre les jambes.



68) Inspirer. En tournant le bassin vers la gauche, déplacer la pointe du pied gauche vers la droite en passant derrière le pied droit. Rapprocher la main gauche du cœur, paume vers le sol, et lever le bras droit sur la droite.



69) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche et fléchir en décollant le talon droit du sol. Amener la main droite dans l'axe du thorax, paume vers le ciel.



70) Expirer. Décoller le pied droit du sol et le rapprocher du talon gauche puis le poser vers l'est, sur la ligne du talon gauche, talon en premier. Etendre les bras (en avant) et les jambes, en décollant le talon droit du sol.



71) Inspirer. Fléchir la jambe gauche en décollant la pointe du pied droit puis se tourner vers l'ouest en balayant avec la paume de la main droite et en abaissant le bras gauche.



72) Expirer. Prendre appui sur le pied droit, décoller le talon gauche et ramener la pointe du pied gauche près du talon droit. Continuer de balayer vers la gauche avec la main droite. Le bras gauche pend le long du corps.



73) Inspirer. Étendre la jambe droite. La main gauche décrit un « U inversé » de l'arrière de la fesse jusqu'au-dessus de la main droite et du genou gauche. La pointe du pied gauche est dirigée vers le sol sans forcé.



74) Inspirer. Poser le pied gauche sur la ligne du talon droit, talon en premier. Plonger les doigts de la main gauche vers le bas en croisant le poignet droit. Les deux mains sont devant l'abdomen.



75) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon gauche du sol. Redresser la main gauche et pousser à hauteur d'abdomen.



76) Inspirer. Tourner le bassin vers la droite. La main droite descend et remonte par l'arrière. Dans le même temps, la paume de la main gauche passe devant le visage.



77) Expirer. Déplacer la pointe du pied gauche vers la gauche et l'avant. Poser le talon et fléchir fermement (appui jambe arrière). La main droite vient près de l'oreille et la main gauche passe devant le genou gauche.



78) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche et ramener la pointe du pied droit en arrière et à droite du pied gauche. Pousser avec la main droite dans l'axe du thorax et étendre les jambes.



79) Inspirer. En tournant le bassin vers la droite, déplacer la pointe du pied droit vers la gauche en passant derrière le pied gauche. Rapprocher la main droite du cœur, paume vers le sol, et lever le bras gauche sur la gauche.



80) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit et fléchir en décollant le talon gauche du sol. Amener la main gauche dans l'axe du thorax, paume vers le ciel.



81) Expirer. Décoller le pied gauche du sol et le rapprocher du talon droit puis le poser vers l'ouest, sur la ligne du talon droit, talon en premier. Etendre les bras et les jambes, en décollant le talon gauche du sol.



82) Inspirer. Fléchir la jambe droite et décoller la pointe du pied gauche du sol. Se tourner vers le nord et reposer la pointe du pied gauche sans dépasser 45°. Dévier avec la main gauche. La main droite descend.



83) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche, ramener la pointe du pied droit près du talon gauche et fléchir. Continuer de dévier vers la droite avec la main gauche. Le bras droit pend le long du corps.

Pour les étapes 84) à 92) voir les photos 62) à 70). Il s'agit des mêmes mouvements que nous exécutons cette fois-ci vers le nord.



93) Inspirer. Fléchir la jambe gauche en décollant la pointe du pied droit puis se tourner vers le sud en balayant avec la paume de la main droite et en abaissant le bras gauche. Reposer la pointe du pied droit en dedans.



94) Expirer. Prendre appui sur le pied droit, décoller le talon gauche et ramener la pointe du pied gauche près du talon droit. Continuer de balayer vers la gauche avec la main droite. Le bras gauche pend le long du corps.



95) Inspirer. Étendre la jambe droite. La main gauche décrit un « U inversé » de l'arrière de la fesse jusqu'au-dessus de la main droite et du genou gauche. La pointe du pied gauche est dirigée vers le sol sans forcé.



96) Inspirer. Poser le pied gauche sur la ligne du talon droit, talon en premier. Plonger les doigts de la main gauche vers le bas en croisant le poignet droit. Les deux mains sont devant l'abdomen.



97) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon gauche du sol. Redresser la main gauche et pousser à hauteur d'abdomen.



98) Inspirer. Tourner le bassin vers la droite. La main droite descend et remonte par l'arrière. Dans le même temps, la paume de la main gauche passe devant le visage.



99) Expirer. Déplacer la pointe du pied gauche vers la gauche et l'avant. Poser le talon et fléchir fermement (appui jambe arrière). La main droite vient près de l'oreille et la main gauche passe devant le genou gauche.



100) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche et ramener la pointe du pied droit en arrière et à droite du pied gauche. Pousser avec la main droite dans l'axe du thorax et étendre les jambes.



101) Inspirer. En tournant le bassin vers la droite, déplacer la pointe du pied droit à gauche en passant derrière le pied gauche. Rapprocher la main droite du cœur, paume vers le sol, et lever le bras gauche sur la gauche.



102) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit et fléchir en décollant le talon gauche du sol. Amener la main gauche dans l'axe du thorax, paume vers le ciel.



103) Expirer. Décoller le pied gauche du sol et le rapprocher du talon droit puis le poser vers le sud, sur la ligne du talon droit, talon en premier. Etendre les bras (en avant) et les jambes, en décollant le talon droit du sol.



104) Inspirer. Fléchir la jambe droite et décoller la pointe du pied gauche du sol. Se tourner vers la droite et reposer la pointe du pied gauche sans dépasser 135°. Dévier avec la main gauche. La main droite descend.



105) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche, ramener la pointe du pied droit près du talon gauche et fléchir face au nord-ouest. Continuer de dévier à droite avec la main gauche. Le bras droit pend le long du corps.



106) Inspirer. Étendre la jambe gauche. La main droite décrit un « U inversé » de l'arrière de la fesse jusqu'au-dessus de la main gauche et du genou droit. La pointe du pied droit est dirigée vers le sol sans forcé.



107) Inspirer. Poser le pied droit sur la ligne du talon gauche, talon en premier. Plonger les doigts de la main droite vers le bas en croisant le poignet gauche. Les deux mains sont devant l'abdomen.



108) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon droit du sol. Redresser la main droite et pousser à hauteur d'abdomen.



109) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit et avancer la pointe du pied gauche à l'ouest (bassin face au nord-ouest). Pivoter les mains sur la gauche. Relâcher et avancer la main gauche.



110) Expirer. Fléchir en tournant le bassin vers la gauche et le talon gauche vers la droite. Faire levier en appuyant avec la main gauche vers le ciel et la main droite vers le sol.



111) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche et lever le genou droit, pointe de pied dirigée vers le sol sans forcer. Placer le poing droit dans la main gauche, paumes vers le sol, devant le sein gauche.



112) Expirer. Fléchir, poser le pied droit sur la ligne du talon gauche, talon en premier, puis étendre les jambes en décollant le talon droit du sol. Frapper avec le coude droit en déplaçant les mains devant le sein droit.



113) Expirer. Tourner le bassin à gauche et projeter l'épaule en avant en abaissant la main droite à l'intérieur de la cuisse droite et en appliquant la gueule du tigre gauche sur le pectoral droit. Garder l'appui jambe arrière.



114) Inspirer. Fléchir sur la jambe gauche et rapprocher les mains en passant par la position peng (bras droit en parade et main gauche derrière le poignet droit sans le toucher).



115) Expirer. Prendre appui sur le pied droit en rapprochant la pointe du pied gauche et étendre les jambes. Lever le bras droit au-dessus et à droite de la tête en baissant le bras gauche (gueule du tigre contre la cuisse).



116) Inspirer. Reculer et prendre appui sur le pied gauche en fléchissant les jambes et en décollant le talon droit du sol. Le bras droit descend en parade devant la poitrine.



117) Expirer. Tourner le bassin vers la droite et élever le bras gauche sur la gauche. Rester fléchi. Ne pas laisser tomber le coude droit et garder les épaules relâchées.



118) Expirer. Reculer et prendre appui sur le pied droit en étendant les jambes, en décollant le talon gauche du sol et en le redressant. Amener le coude gauche près de la main droite et la paume gauche face au visage.



119) Inspirer. Reculer la pointe du pied gauche et laisser descendre la main gauche sur le bras droit sans toutefois le toucher.



120) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche. Fléchir les jambes et décoller le talon droit du sol en le redressant. Les mains viennent de chaque côté de la poitrine. Les paumes sont dirigées vers le sol.



121) Expirer. Étendre les jambes en poussant des deux mains.



122) Expirer. Reposer le talon du pied droit, prendre appui sur la jambe droite et la fléchir en décollant le talon gauche du sol. Presser avec la main droite sur la main gauche.



123) Inspirer. Reprendre appui sur le pied gauche en décollant la pointe du pied droit. Se retourner vers le sud-est en baissant la main gauche et en balayant avec la main droite. Reposer la pointe du pied droit en dedans.



124) Expirer. Prendre appui sur le pied droit, ramener la pointe du pied gauche près du talon droit et fléchir face au sud-est. Continuer de dévier à gauche avec la main droite. Le bras gauche pend le long du corps.



125) Inspirer. Étendre la jambe droite. La main gauche décrit un « U inversé » de l'arrière de la fesse jusqu'au-dessus de la main droite et du genou gauche. La pointe du pied gauche est dirigée vers le sol sans forcé.



126) Inspirer. Poser le pied gauche sur la ligne du talon droit, talon en premier. Plonger les doigts de la main gauche vers le bas en croisant le poignet droit. Les deux mains sont devant l'abdomen.



127) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon gauche du sol. Redresser la main gauche et pousser à hauteur d'abdomen.



128) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche et avancer la pointe du pied droit au sud (bassin face au sud-est). Pivoter les mains sur la droite. Relâcher et avancer la main droite.



129) Expirer. Fléchir en tournant le bassin vers la droite et le talon droit vers la gauche. Faire levier en appuyant avec la main droite vers le ciel et la main gauche vers le sol.



130) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit et lever le genou gauche, pointe de pied dirigée vers le sol sans forcer. Placer le poing gauche dans la main droite, paumes vers le sol, devant le sein droit.



131) Expirer. Fléchir, poser le pied gauche sur la ligne du talon droit, talon en premier, puis étendre les jambes en soulevant le talon gauche. Frapper avec le coude gauche en déplaçant les mains devant le sein gauche.



132) Expirer. Tourner le bassin à droite et projeter l'épaule en avant en abaissant la main gauche à l'intérieur de la cuisse gauche et en appliquant la gueule du tigre sur le pectoral gauche. Garder l'appui jambe arrière.



133) Inspirer. Fléchir sur la jambe droite et rapprocher les mains en passant par la position peng (bras gauche en parade et main droite derrière le poignet gauche sans le toucher).



134) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche en rapprochant la pointe du pied droit et étendre les jambes. Lever le bras gauche au-dessus et à gauche de la tête en baissant le bras droit (gueule du tigre contre la cuisse).



135) Inspirer. Reculer et prendre appui sur le pied droit en fléchissant les jambes et en décollant le talon gauche du sol. Le bras gauche descend en parade devant la poitrine.



136) Expirer. Tourner le bassin vers la gauche et élever le bras droit sur la droite. Rester fléchi. Ne pas laisser tomber le coude gauche et garder les épaules relâchées.



137) Expirer. Reculer et prendre appui sur le pied gauche en étendant les jambes, en décollant le talon droit du sol et en le redressant. Amener le coude droit près de la main gauche et la paume droite face au visage.



138) Inspirer. Reculer la pointe du pied droit et laisser descendre la main droite sur le bras gauche sans toutefois le toucher.



139) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit. Fléchir les jambes et décoller le talon gauche du sol en le redressant. Les mains viennent de chaque côté de la poitrine. Les paumes sont dirigées vers le sol.



140) Expirer. Etendre les jambes en poussant des deux mains.



141) Expirer. Reposer le talon du pied gauche, prendre appui sur la jambe gauche et la fléchir en décollant le talon droit du sol. Presser avec la main gauche sur la main droite.



142) Inspirer. Fléchir la jambe droite et décoller la pointe du pied gauche du sol. Se tourner vers la droite et reposer la pointe du pied gauche sans dépasser 45°. Dévier avec la main gauche. La main droite descend.



143) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche, ramener la pointe du pied droit près du talon gauche et fléchir face au sud-ouest. Continuer de dévier à droite avec la main gauche. Le bras droit pend le long du corps.



144) Inspirer. Etendre la jambe gauche. La main droite décrit un « U inversé » de l'arrière de la fesse jusqu'au-dessus de la main gauche et du genou droit. La pointe du pied droit est dirigée vers le sol sans forcé.



145) Inspirer. Poser le pied droit sur la ligne du talon gauche, talon en premier. Plonger les doigts de la main droite vers le bas en croisant le poignet gauche. Les deux mains sont devant l'abdomen.



146) Expirer. Etendre les jambes en décollant le talon droit du sol. Redresser la main droite et pousser à hauteur d'abdomen.



147) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit et avancer la pointe du pied gauche au sud (bassin face au sud-ouest). Pivoter les mains sur la gauche. Relâcher et avancer la main gauche.



148) Expirer. Fléchir en tournant le bassin vers la gauche et le talon gauche vers la droite. Faire levier en appuyant avec la main gauche vers le ciel et la main droite vers le sol.



149) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche et lever le genou droit, pointe de pied dirigée vers le sol sans forcer. Placer le poing droit dans la main gauche, paumes vers le sol, devant le sein gauche.



150) Expirer. Fléchir, poser le pied droit sur la ligne du talon gauche, talon en premier, puis étendre les jambes en décollant le talon droit du sol. Frapper avec le coude droit en déplaçant les mains devant le sein droit.



151) Expirer. Tourner le bassin à gauche et projeter l'épaule en avant en abaissant la main droite à l'intérieur de la cuisse droite et en appliquant la gueule du tigre droite sur le pectoral droit. Garder l'appui jambe arrière.



152) Inspirer. Fléchir sur la jambe gauche et rapprocher les mains en passant par la position peng (bras droit en parade et main gauche derrière le poignet droit sans le toucher).



153) Expirer. Prendre appui sur le pied droit en rapprochant la pointe du pied gauche et étendre les jambes. Lever le bras droit au-dessus et à droite de la tête en baissant le bras gauche (gueule du tigre contre la cuisse).



154) Inspirer. Reculer et prendre appui sur le pied gauche en fléchissant les jambes et en décollant le talon droit du sol. Le bras droit descend en parade devant la poitrine.



155) Expirer. Tourner le bassin vers la droite et élever le bras gauche sur la gauche. Rester fléchi. Ne pas laisser tomber le coude droit et garder les épaules relâchées.



156) Expirer. Reculer et prendre appui sur le pied droit en étendant les jambes, en décollant le talon gauche du sol et en le redressant. Amener le coude gauche près de la main droite et la paume gauche face au visage.



157) Inspirer. Reculer la pointe du pied gauche et laisser descendre la main gauche sur le bras droit sans toutefois le toucher.



158) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche. Fléchir les jambes et décoller le talon droit du sol en le redressant. Les mains viennent de chaque côté de la poitrine. Les paumes sont dirigées vers le sol.



159) Expirer. Étendre les jambes en poussant des deux mains.



160) Expirer. Reposer le talon du pied droit, prendre appui sur la jambe droite et la fléchir en décollant le talon gauche du sol. Presser avec la main droite sur la main gauche.



161) Inspirer. Reprendre appui sur le pied gauche en décollant la pointe du pied droit. Se retourner vers le nord-est en baissant la main gauche et en balayant avec la main droite. Reposer la pointe du pied droit en dedans.



162) Expirer. Prendre appui sur le pied droit, ramener la pointe du pied gauche près du talon droit et fléchir face au nord-est. Continuer de dévier à gauche avec la main droite. Le bras gauche pend le long du corps.



163) Inspirer. Étendre la jambe droite. La main gauche décrit un « U inversé » de l'arrière de la fesse jusqu'au-dessus de la main droite et du genou gauche. La pointe du pied gauche est dirigée vers le sol sans forcé.



164) Inspirer. Poser le pied gauche sur la ligne du talon droit, talon en premier. Plonger les doigts de la main gauche vers le bas en croisant le poignet droit. Les deux mains sont devant l'abdomen.



165) Expirer. Étendre les jambes en décollant le talon gauche du sol. Redresser la main gauche et pousser à hauteur d'abdomen.



166) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche et avancer la pointe du pied droit à l'est (bassin face au nord-est). Pivoter les mains sur la droite. Relâcher et avancer la main droite.



167) Expirer. Fléchir en tournant le bassin vers la droite et le talon droit vers la gauche. Faire levier en appuyant avec la main droite vers le ciel et la main gauche vers le sol.



168) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit et lever le genou gauche, pointe de pied dirigée vers le sol sans forcer. Placer le poing gauche dans la main droite, paumes vers le sol, devant le sein droit.



169) Expirer. Fléchir, poser le pied gauche sur la ligne du talon droit, talon en premier, puis étendre les jambes en soulevant le talon gauche. Frapper avec le coude gauche en déplaçant les mains devant le sein gauche.



170) Expirer. Tourner le bassin à droite et projeter l'épaule en avant en abaissant la main gauche à l'intérieur de la cuisse gauche et en appliquant la gueule du tigre sur le pectoral gauche. Garder l'appui jambe arrière.



171) Inspirer. Fléchir sur la jambe droite et rapprocher les mains en passant par la position peng (bras gauche en parade et main droite derrière le poignet gauche sans le toucher).



172) Expirer. Prendre appui sur le pied gauche en rapprochant la pointe du pied droit et étendre les jambes. Lever le bras gauche au-dessus et à gauche de la tête en baissant le bras droit (gueule du tigre contre la cuisse).



173) Inspirer. Reculer et prendre appui sur le pied droit en fléchissant les jambes et en décollant le talon gauche du sol. Le bras gauche descend en parade devant la poitrine.



174) Expirer. Tourner le bassin vers la gauche et élever le bras droit sur la droite. Rester fléchi. Ne pas laisser tomber le coude gauche et garder les épaules relâchées.



175) Expirer. Reculer et prendre appui sur le pied gauche en étendant les jambes, en décollant le talon droit du sol et en le redressant. Amener le coude droit près de la main gauche et la paume droite face au visage.



176) Inspirer. Reculer la pointe du pied droit et laisser descendre la main droite sur le bras gauche sans toutefois le toucher.



177) Inspirer. Prendre appui sur le pied droit. Fléchir les jambes et décoller le talon gauche du sol en le redressant. Les mains viennent de chaque côté de la poitrine. Les paumes sont dirigées vers le sol.



178) Expirer. Étendre les jambes en poussant des deux mains.



179) Expirer. Reposer le talon du pied gauche, prendre appui sur la jambe gauche et la fléchir en décollant le talon droit du sol. Presser avec la main gauche sur la main droite.



180) Inspirer. Reprendre appui sur le pied droit et décoller la pointe du pied gauche du sol en séparant les mains.



181) Inspirer. Se retourner vers le sud et reposer la pointe du pied gauche en dedans.



182) Inspirer. Prendre appui sur le pied gauche en relâchant et abaissant le bras droit vers l'axe frontal.



183) Inspirer. Rapprocher le pied gauche du pied droit (pointes de pied en contact, talons légèrement écartés) et remonter la main droite le long de l'axe frontal pour que, paume vers le ciel, elle croise la main gauche.



184) Expirer. Écarter le pied droit d'une largeur d'épaule et séparer les mains en retournant la main droite paume vers le sol.



185) Expirer. Fléchir et placer le bassin en rétroversion. Relâcher les épaules et laisser pendre les coudes en présentant les points de sortie d'énergie des mains (situés au creux des paumes) vers l'avant.



186) Inspirer. Étendre les jambes et lever les bras vers le ciel.



187) Inspirer. Tourner les paumes l'une vers l'autre et laisser retomber les bras de chaque côté jusqu'à hauteur des épaules.



188) Expirer. Diriger les pouces vers l'arrière puis retourner les mains vers l'avant.



189) Expirer. S'accroupir en gardant les talons au sol et « ramasser le tigre » en plaçant la main droite sur la main gauche paumes vers le ciel.



190) Inspirer. Etendre les jambes et remonter les mains jusqu'à hauteur de poitrine.



191) Expirer. Retourner les paumes des mains vers le sol.



192) Expirer. Fléchir les jambes en plaçant le bassin en rétroversion. Séparer les mains et laisser pendre les coudes en présentant les points de sortie d'énergie des mains (situés au creux des paumes) vers l'avant.



193) Expirer. Abaisser les bras le long du corps, gueules du tigre contre les cuisses.



194) Inspirer. Porter le poids sur la jambe droite.



195) Expirer. Étendre les jambes et rapprocher le pied gauche du pied droit en collant les gros orteil l'un contre l'autre et en gardant les talons légèrement écartés.

## Chant du Shi San Shi

(de Song shuming)

Voici en bonus un des textes dits « classiques », c'est à dire anciens (19ème siècle ou début du 20ème siècle), qui concerne plus particulièrement le Shi San Shi

Ne néglige pas le Shi San shi.
C'est au niveau de la taille que la pensée émet le souffle.
Applique-toi à bien différencier le vide du plein.
Dans tout le corps le Souffle circulera
sans rencontrer le moindre obstacle.

Dans l'immobilité réside le mouvement, dans le mouvement, l'immobilité. Face à l'adversaire, le geste juste s'exprimera comme par miracle.

Astreins-toi à examiner les applications de chaque mouvement.

Quand viendra le jour où tu les mettras en pratique, ce jour-là tu n'auras plus le sentiment d'avoir perdu ton temps.

A tout instant contrôle ta taille.

Relâche et vide ton ventre pour que le souffle remonte.

Mets le coccyx dans l'axe

afin que l'énergie spirituelle remonte au sommet de la tête.

Que ton corps soit détendu et libre sous la tête suspendue.

Approfondis minutieusement ces préceptes.

Que tu fléchisses ou que tu te redresses, fermeture et ouverture, laisse ton corps écouter la nature.

Tes premiers pas seront guidés par un maître.

N'interromps pas la pratique, exerce-toi toi-même.

Du mouvement et de ses applications, qu'est-ce qui est le plus important ? Vient en premier l'empereur, l'énergie spirituelle,

puis le ministre, le corps.

Réfléchissons! Quelle est la finalité de ces principes?
Prolonger la vie en maintenant une bonne santé et ne pas vieillir!

Chante! Chante les cent caractères!

Chacun d'eux porte en lui une vérité que tu ne dois pas ignorer. Si tu n'approfondis pas ce qui vient d'être dit, il ne te restera que le regret d'avoir perdu ton temps.

## La bibliothèque du Yangjia Michuan Taiji Quan

- Yangjia Michuan Taiji Quan (volume 1 : grand enchaînement illustré et commenté) par Maître Wang Yen-Nien.
- Yangjia Michuan Taiji Quan (volume 2 : applications du grand enchaînement illustrées et commentées) par Maître Wang Yen-Nien.
- Yangjia Michuan Taiji Quan (volume 3 : forme d'éventail illustrée et commentée) par Maître Wang Yen-Nien.
- Livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji Quan par Maître Wang Yen-Nien.
- Yangjia Michuan Taiji Quan (tomes 1, 2 et 3, début d'une encyclopédie de dix tomes) par Claudy Jeanmougin.
- Les principes essentiels du Taiji Quan par Claudy Jeanmougin.
- Ji Peng Dong Zuo (Exercices de base) par Claudy Jeanmougin.
- Taiji Quan (pratique et enseignement des huit portes et des treize postures) par Christian Bernapel.
- Chinese swordsmanship (the Yang family Taiji Jian tradition) by Scott Rodell.
- Style Kunlun de l'épée du Taiji (illustré et commenté) par Hervé Marest.
- The Kunlun Taiji Sword (illustrated and commented) by Hervé Marest.
- Glossaire du Grand Enchaînement (définition de chaque caractère de la liste des mouvements du grand enchaînement et recherche sur l'origine des noms) par Hervé Marest.

Si vous en avez assez de voir ma tête, ça veut dire que vous avez passé de longues heures à lire ce livre et que vous n'êtes plus tout à fait des débutants. Alors voici ma tête une dernière fois avec une dédicace spécialement pour vous.



Et n'oublie pas que tout ce que je viens de dire est pent-être faux!

1ère édition : septembre 2005

Dernière édition: avril 2010

(S) copyleft

Hervé Marest, 14 rue des Fougereuses, 49540 Martigné-Briand, France +33 (0)2 41 53 02 77 +33 (0)6 50 61 81 95 herve.marest@free.fr http://herve.marest.free.fr

