



Editorial

“Dao de Jing” au chap. 41. (trad. Liou Kia-hway)

...
le chemin du progrès paraît rétrograde,
le chemin uni paraît raboteux,
...

Ainsi comprenez bien qu’il est naturel et même logique que la pratique ne s’inscrive pas dans une progression linéaire.

« *primum non nocere* » « *Fiat justitia, pereat mundus* »

Sommaire

1^{ère} Note Technique François Hainry

1^{ère} Note Technique (1^{ère} partie) “PENG”

La Note Technique que j’ai écrite est la première d’une série qui nous mènera tout au long de l’année. Mon intention ici est qu’elle vous serve de support avec les vidéos existantes et celles que nous allons monter avec le nouveau bureau de l’Association.

* * *

Le TAICHI CHUAN possède, selon les écoles, les styles, de multiples aspects qui s’articulent tous néanmoins autour des principes qui sont évoqués dans la discussion

entre Wu Tunan, Monsieur Zhang et Chen Fake :

in, Michael Hearn & Li Xiaohong
Les arts martiaux orientaux
Autour de l’aïkido, du kendo et du Taiji Quan
Editions Youfeng.

« Wu Tunan, l’auteur retrace en 1950 à Pékin le déroulement d’une conférence ... »

Wu Tunan :

« *Quel est le sujet de la rencontre d’aujourd’hui ?* »

Monsieur Zhang :

« *C’est l’étude du Tai Chi Chuan*

... En Tai Chi Chuan primo on n’utilise pas la force brute¹;

secundo, ses principes sont les huit potentialités et les cinq déplacements. On se base dessus pour exécuter les postures et enchaînements. ... »

« Wu Tu Nan had asked Chen Fa Ke during a meeting around 1950 whether his art was Tai Chi Chuan (Taiji Quan), given that the definition of Taijiquan was that is was based on the 13 postures. Chen Fa Ke had replied that his art was not based on the 13 postures and so was not Tai Chi Chuan (Taiji Quan). The meeting was cordial and it was not confrontational. »

in, (<http://www.itcca.it/peterlim/historg2.htm>).

Voir aussi :

(<http://www.nztaichi.com/taichi/chenstyle.htm>)

1. “Force brute” C’est le type de force que nous rencontrons dans les Kung Fu (Gong Fu). Cette force dépend essentiellement de la condition physique.

Cette rencontre/conférence se retrouve partiellement sur le site de Peter Lim Tian Tek, avec une légère différence toutefois, c’est Wu Tunan qui demande à Chen Fake le grand maître de l’école Chen, et non le président de séance monsieur Zhang, si dans son école il applique les 13 postures (Shi San shi) propres aux autres écoles de Tai Chi Chuan (Taiji Quan).

Chen Fake reconnaît qu’il ne se réfère pas dans sa pratique aux 13 postures de base du Tai Chi Chuan et que de ce fait ce qu’il pratique ne peut s’appeler Tai Chi Chuan mais plutôt le style du “poing canon”.

Comme nous le comprenons par l’entremise de ce texte, le Tai Chi Chuan prend son origine avec la pratique des treize postures (Shí San Shì), aussi nommées les treize mouvements ou portes et parfois même treize schémas.

* * *

UN PEU D’HISTOIRE POUR MÉMOIRE OU DE L’IMPORTANCE DES TREIZE POSTURES

Beaucoup de légendes aujourd’hui circulent sur l’apprentissage du Tai Chi Chuan. Pour éclaircir ceci nous nous sommes inspirés de l’ouvrage de Tai Chi Chuan écrit par CHEN Yen-lin [(Chen Kung – Yearning K. Chen (1906 - 1980)] qui enseignait à Shanghai. Dans son livre, il décrit ses expériences et donne d’intéressantes informations sur

la pratique du Tai Chi Chuan avant la révolution chinoise de 1949.

« Couramment, les élèves commencent avec l'apprentissage des treize postures, qui sont : parer, tirer vers l'arrière, presser vers l'avant, repousser, tirer vers le bas, tordre et repousser, coup de coude, coup d'épaule, avancer, reculer, se déplacer vers la droite, se déplacer vers la gauche, garder le milieu. Ils apprennent les rudiments de ces mouvements relativement vite. Après trois ou quatre mois de pratique les élèves peuvent maîtriser assez l'"enchaînement" pour penser qu'ils savent tout ce qui est à connaître sur le Tai Chi Chuan. Ils n'ont pas assez de jugeote pour considérer que le Tai Chi Chuan fut développé par nos ancêtres avec de grandes difficultés et sur un long laps de temps. Réfléchissez, qui peut imaginer apprendre quelque chose en trois ou quatre mois ?

Cette idée irréfléchie d'apprendre quelque chose aussi rapidement paraît encore plus absurde quand nous la comparons à la méthode originellement utilisée pour apprendre cet art qu'est le Tai Chi Chuan. L'enseignement commençait avec "ma bu" (position du cavalier en selle) ; cet apprentissage qui donne la solidité et l'enracinement au sol prend de un à douze mois. Après, et après seulement, l'élève apprend la posture les mains levées qu'il pratique au minimum un mois; dans ce mouvement une jambe est vide et l'autre pleine. Ensuite l'élève après cet apprentissage était en mesure de tenir en position fléchie sur une jambe environ 20 minutes. Après que l'élève avait réussi à maîtriser cette posture sur chaque jambe, il apprenait chacune des treize postures et leur application correspondante. Chaque posture était au moins étudiée durant un mois. Seulement après avoir appris ceci l'élève apprenait le grand enchaînement. Après avoir appris la forme correctement, ce qui prenait plusieurs années, l'élève étudiait les techniques plus élaborées, la poussée des mains (tui shou), les techniques de combat à deux (san hou/pau shui) et ensuite les techniques aux armes ».

(Il ne faut pas perdre de vue que lorsque CHEN Yin Lin parle de la pratique et du travail dans ce texte il considère que l'élève pratique quotidiennement sous la direction de son maître ou sous la direction tout au moins d'un assistant expérimenté).

* * *

Shí San Shì : 十三式 définition et étymologie

Shí = Dix

Symbole de l'étendue. Dans un premier temps, on entend avec cette idée la notion des cinq points cardinaux, les cinq directions : **Est, Ouest, Sud, Nord** et **Centre**. L'idéogramme contient dans sa graphie la notion "des cinq directions". (Wieger 24)

La seconde notion est celle de : la longueur, la largeur, la hauteur, la profondeur et la notion de temps.

"Dix" signifie ici : dizaine, complet, entier, parfait, totalement, tout. (Ricci 4350)

San : Trois, triple (N.B. dans la numérologie chinoise, trois est le nombre des souffles "Qi" à partir de quoi sont formés les 10 000 êtres, plusieurs, plusieurs fois.) (Ricci 4196)

Trois : correspond aux énergies du ciel, de l'homme et la terre que l'on retrouve explicité dans différents chapitres du Tao Tö King :

I : Le terme Non-être indique le commencement du ciel et de la terre; le terme Être indique la mère des dix mille choses.

XL : Le ciel et la terre et les dix mille êtres sont issus de l'Être; l'Être est issu du Non-être,

XL : Un a produit deux; deux ont produit trois; trois ont produit les dix mille êtres.

J. J.-L. Duyvendak, Tao Tö King (*Dao De Jing*)
Le livre de la voie et de la vertu

Shì = Puissance (Wieger 71)

Shì est traduit le plus souvent par posture. Mais, Shì exprime plutôt la dimension de force, la puissance voir une expression énergétique.

Wu Yuxiang

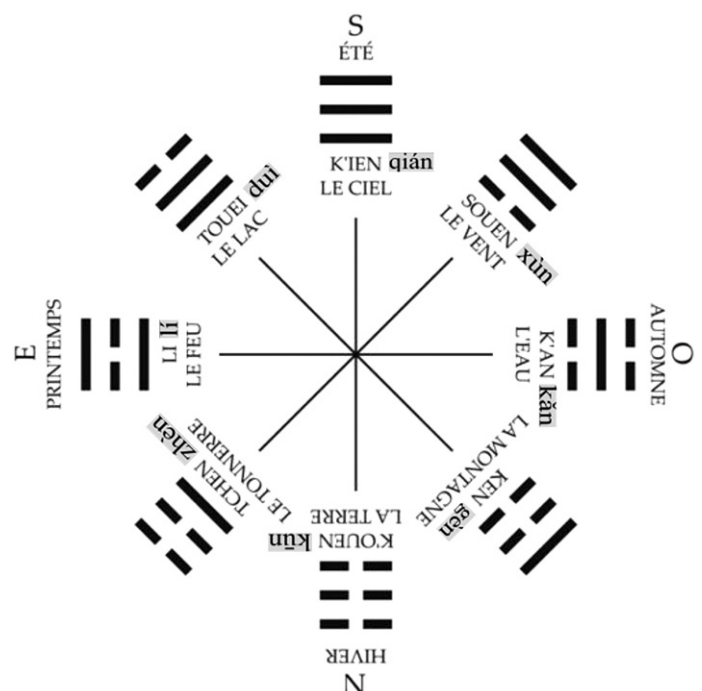
« La longue boîte est semblable aux flots d'un long fleuve [Un long fleuve ce peut être **Changzi jiang** (Yang-Tsé-Kiang) ou encore **Huáng hé** (Fleuve Jaune).] ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin.

Les treize mouvements sont : parer, tirer vers l'arrière, faire pression en avant, repousser, cueillir, séparer/fendre, donner un coup de coude, donner un coup d'épaule, huit mouvements qui correspondent aux huit trigrammes ; et avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite, garder le milieu, cinq mouvements qui correspondent aux cinq éléments.

Les techniques de mains (*Shou fa*, 手法) sont donc dans une relation conceptuelle avec les Huit Trigrammes (*Ba Guà*, 八卦).

Les quatre mouvements parer, tirer vers l'arrière, presser et repousser correspondent respectivement aux trigrammes **Qian, Kun, Kan** et **Li**; ils représentent les quatre orientations cardinales.

Les quatre mouvements tordre, tordre vers le bas, donner un coup de coude, donner un coup d'épaule, correspondent respectivement aux trigrammes **Xun, Zhen, Dui**, et **Gen**; ils représentent les quatre orientations diagonales.



Les mouvements avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite, garder le milieu, corres-

pendent respectivement au feu, à l'eau, au bois, au métal et à la terre. »

in, Catherine Despeux.
"Taiji Quan : art martial, technique de longue vie".
1981. Éd. Guy Trédaniel.

Comme nous l'avons dit le Tai Chi Chuan se constitue autour des treize postures (*Shí San Shì*). Ces treize postures sont obtenues à l'aide des huit techniques ou huit portes (*Ba Mén*, 八門 ou 八門) et de cinq déplacements ou mouvements (*Wu Bù*, 五步).

Les huit techniques principales de mains, appelées les huit techniques, sont la représentation des huit trigrammes (*Ba Guà*, 八卦).

Le Tai Chi Chuan comporte huit techniques principales qui sont :

Péng (*P'eng*) (棚) : parer et contenir;
Lu (*Lü*) (擄) : tirer vers l'arrière;
Ji (*Chì*) (擠) : presser;
Àn (*An*) (按) : appuyer, repousser;
Cai (*Tsai*) (采) : cueillir, saisir;
Liè (*Lieh*) (裂) : séparer, fendre, déchirer, briser;
Zhou (*Chou*) (肘) : coup de coude;
Kào (*Kao*) (靠) : coup d'épaule.

Cinq déplacements ou mouvements (*Wu Bù*, 五步) :

Jìn Bù (*Chin Pu*) (进步) : pas en avant ou « avancer »;
Tùi Bù (*T'ui Pu*) (退步) : pas en arrière ou « reculer »;
Zuo Gù (*Tsuo Ku*) (左顾) : se déplacer vers la gauche;
Yòu Pàn (*You P'an*) (右盼) : se déplacer vers la droite;
Zhong Dìng (*Chung Ting*) (中定) : équilibre central.

Les Cinq Éléments peuvent s'interpréter comme une séparation de l'Interne et de l'Externe. Les cinq éléments qui s'appliquent à l'Externe, c'est à dire à la gestuelle sont : avancer, reculer, prêter attention à gauche, prêter attention à droite et équilibre au centre soit les "cinq techniques de pas" (*Bu fa*) ou "cinq étapes" (*wu bù*). Les pieds, le centre de gravité, l'énergie "Qi", l'esprit "Shen", se déplacent alors selon la loi des « cinq Mouvements »

Les cinq éléments qui s'appliquent à l'Interne, c'est à dire à l'intention sont : attacher, se connecter, adhérer, suivre, ne pas perdre et ne pas résister. » Ce sont différentes force intérieures appelées jing, que les maîtres de Tai Chi Chuan opposent à la force musculaire. Ces "jing" vont être affinés lors des exercices à deux par le travail, le développement des sensations et des perceptions. Pour information on considère classiquement vingt-cinq formes de force intérieure.

Les « 13 postures » (*Shí San Shì*) du Tai Chi Chuan consistent donc en un enchaînement traditionnel permettant le travail du souffle "Qi" et des sensations liées à la pratique du Grand Enchaînement (*Da Lu*).

Les 13 mouvements sont un fond commun à toutes les écoles de Tai Chi Chuan. Que ce soit l'école du Wudang, les écoles Yang, Hao, Sun et Wu.



Le nombre 8 fait référence aux 8 principales techniques de mains appelées les « 8 Portes » (*Ba Mén*), lesquelles sont en relation avec les Huit Trigrammes (*Ba Guà*). On distingue alors :

Péng : « Parer, Contenir une force » Cette force, correspond au trigramme Qian.

Péng jing : c'est la force qui pare. Si l'action en face développe une grande force on déplace pour contenir cette force, le bras, c'est bien souvent lui qui est dans l'action, sur un axe de bas en haut ou de haut en bas, ainsi que de la droite vers la gauche et de la gauche vers la droite. Le centre de gravité du partenaire ou de l'adversaire ainsi déplacé sa force est moindre. D'où le proverbe :



« Quatre onces l'emportent sur mille livres »

in, Lettre 67 – 13 Octobre 2020

&
in, "Taiji Quan, art martial, technique de longue vie",
Catherine Despeux

[Chapitre V, "Texte sur le Tai Chi Chuan de Wang Zongyue"]

C'est ainsi que les anciens ont composé, pour ce qui concerne l'école Yang, les 37 mouvements ou 37 techniques de base de leur Tai Chi Chuan à partir des « 13 postures ». Il existe des enchaînements de 24, 36, 48, 60, 72, 98, 99, 108, 128 mouvements, mais c'est toujours à partir de ces 37 mouvements fondamentaux répétés selon différents agencements que se construisent ces ensembles. Là aussi, on doit bien parler de « 37 mouvements » et non pas de « 37 postures » car il ne s'agit pas de techniques figées mais bien d'une multitude d'applications possibles à partir d'une même trame.

Les quatre côtés (*Si zheng*, 四正) :

Péng (棚) : Parer - Contenir

Pour réaliser correctement la technique du Péng il faut : creuser la poitrine et arquer le dos "*Han Xiong Ba Bei*". La paume de la main, dans les écoles Wudang, Yang, Wu et Sun, est naturellement ouverte et étendue, sans qu'il soit fait usage de la force pour serrer ou au étendre les doigts. Au bout d'un certain temps de pratique, lorsque la distinction entre le plein et le vide est bien comprise par le prati-



quant, cette notion de plein "yang" et de vide "yin" se manifestent aussi au niveau de la main. Ainsi, lorsque l'on commence à tendre la main vers l'avant, la paume comporte un léger creux, elle est « vide ». Quand on continue à étendre la paume vers l'avant, le creux de la paume diminue et disparaît quasiment à la fin du mouvement, de sorte que la force intérieure et la pensée créatrice parviennent jusqu'à la pointe des doigts : la paume est alors « pleine ».

Le mouvement de la paume participant du mouvement général du corps entier, la différence entre plein et vide de la paume doit être en harmonie avec la différence entre plein et vide du corps entier, de la taille, des jambes etc. Énergie ou position de blocage, Peng est utilisé pour créer de l'espace entre vous et votre adversaire. La position doit être enracinée, avec le corps centré. Tenez votre terrain, avec la partie supérieure du corps légèrement en avant, les bras s'écartant dans toutes les directions. Les doigts et les paumes doivent être assez détendus, avec la puissance au niveau des poignets et des avant-bras. Dans le Peng, le poignet doit être légèrement surélevé et à la hauteur du coude. Rappelez-vous que l'énergie du Peng vient du dos et de la jambe arrière. L'épaule et le bras doivent être indépendants l'un de l'autre. Pour réaliser cela il faut détendre le bras. Quand quelqu'un pousse contre le Peng, l'énergie est absorbée par le bras, passe par le dos, dans les jambes et les pieds et disparaît dans le sol. Peng peut être dirigé vers le haut pour se prévenir d'un adversaire qui vous pousse vers le bas, ou en avant pour se prévenir de l'avance d'un adversaire. Tournez vos pouces vers votre adversaire pour saisir ses bras.

Lü (擻) : Tirer vers l'arrière

"Lü" est une énergie de traction utilisée pour guider et neutraliser l'énergie d'un adversaire sur le côté. L'énergie de traction vient en s'asseyant en arrière et en tournant la taille, ce qui permet de suivre l'énergie de votre adversaire. Une seule ou les deux mains peuvent tirer selon la situation. Contrôlez l'énergie de votre adversaire et son corps de manière à ce qu'il ne puisse intervenir. Tirer une personne, c'est comme tirer un arbre : tirez son bras pour briser ses racines.

Ji (挤) : Presser/appuyer

"Ji" utilise la main arrière pour presser/appuyer sur le poignet de votre main avant, le mouvement final est explosif "Fajing". Rappelez-vous, la main avant est utili-

sée pour coller à l'adversaire. L'énergie est concentrée sur une petite surface, aussi le geste doit-il être précis et parfaitement coordonné et exécuté.

Àn (按) : Appuyer - Pousser

"An" est l'action des deux mains pour appuyer. Il est utilisé pour pousser. "An" peut aussi dans certains cas être appliqué avec une main. Cette action on la retrouve lorsqu'on place la main sur une feuille de papier pour l'empêcher de s'envoler, ou bien lorsqu'on retient un chien pour le placer sous le jet d'eau.. Il est important de bouger progressivement la main, parce qu'un mouvement trop brusque alerterait votre adversaire.

EN RÉSUMÉ

Ces "Treize postures" (*Shi San shi*) constituent les fondements du Tai Chi Chuan. Les "treize postures", parfois appelés les "treize portes" ou encore les "treize Schémas", sont consistés d'un ensemble de mouvements traditionnels permettant le travail corporel ainsi que celui lié au souffle (qi). Les treize postures sont un fonds commun à toutes les écoles de Tai Chi Chuan (excepté l'École Chen).

Les 13 postures - Shi san shi : Shi = Dix / San = Trois / Shi = Puissance (Wieger 71).

Le nombre 8 fait référence aux 8 principales techniques de mains appelés les « 8 Portes » (*Ba Mén*), lesquelles sont en relation avec

les Huit Trigrammes (*Ba Guà*). Les huit premiers ont trait aux techniques demains (*Shou fa*) – et les cinq derniers ont trait aux techniques de déplacement (*Bu fa*).

La philosophie taoïste relative au "huit trigrammes" (*Ba Guà*) serait le principe fondamental des huit techniques de main.

L'autre concept philosophique utilisé, celui du "cinq éléments" (*Wu xing*) serait le principe fondamental sur lequel s'articulerait les cinq techniques de déplacements.

On distingue les 8 postures de base, appelées aussi les « 8 Portes » (*Ba Mén*), ce sont les :

Quatre directions cardinales :

Péng (*Parer*), Lu (*Tirer en arrière*), Ji (*Presser*), àn (*Pousser*),

Quatre directions obliques :

Cai (*Saisir*), Liè (*Fendre*), Zhou (*Donner un coup de coude*), Kào (*Donner un coup d'épaule*).

Les "cinq techniques de pas" (*Bu fa*), cinq déplacements, "cinq étapes" (*wu bù*) s'associent aux cinq éléments : Bois, Feu Terre, Métal, Eau.

Ces cinq techniques sont :

Jin Bù (*avancer*), Tui Bù (*reculer*), Zuo Gù (*se déplacer vers le côté droit*), Yòu Pàn (*se déplacer vers le côté gauche*), Zhong Dìng (*garder le centre*).

Les Cinq Éléments peuvent s'interpréter comme une séparation de l'interne et de l'externe. Celles qui s'appliquent à l'externe sont : Avancer, reculer, Prêter attention à gauche, Prêter attention à droite et Equilibre au centre soit les "cinq techniques de pas" (*Bu fa*) ou "cinq étapes" (*wu bù*).

Celles qui s'appliquent à l'Interne sont : Attacher, Se connecter, Adhérer, Suivre, ne pas Perdre et ne pas Résister. »

François Hainry