

# Traité sur le Taiji Quan

## (Attribué à Zhang Sanfeng)

Dès le moindre mouvement, toutes les parties du corps doivent être légères, agiles et reliées entre elles. Il convient de stimuler le souffle, de focaliser et d'occulter l'énergie spirituelle. Il faut que les mouvements ne présentent aucune imperfection, sans creux ni bosse, ils s'enchaînent sans interruption.

La force prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est contrôlée par la taille, et se manifeste dans les doigts. Des pieds à la taille en passant par les jambes, le souffle est un; ainsi, à l'avance ou au recul, il sera toujours possible de saisir la position avantageuse. Si le corps vient à être disloqué, la cause est à rechercher dans les jambes et la taille.

Que les mouvements soient dirigés vers le haut ou le bas, vers l'avant ou l'arrière, vers la gauche ou la droite, le principe reste le même: c'est la pensée qui dirige le geste et non pas un agent extérieur. Il n'y a pas de haut sans bas, ni d'avant sans arrière, ni de gauche sans droite; l'intention d'aller vers le haut contient nécessairement en elle l'idée d'un mouvement vers le bas, tout comme lorsqu'on veut soulever une chose dans l'intention de la détruire séparez-la de sa racine et vous pourrez être assuré qu'elle sera anéantie rapidement.

Il convient de distinguer clairement le "vide" du "plein." Chaque partie du corps peut être ou vide" ou "pleine." Toutes les parties du corps sont reliées entre elles, articulation par articulation, sans la moindre rupture.

La longue boxe est semblable aux flots du Fleuve Bleu ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin. Parer (*peng*), tirer vers l'arrière (*lu*), presser (*ji*), repousser (*an*), trancher (*cai*), tordre (*lie*), donner un coup de coude (*zhou*) et donner un coup d'épaule (*kao*), représentent les huit trigrammes. Avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite et se fixer au centre correspondent aux cinq éléments.

Parer, tirer vers l'arrière, presser et repousser correspondent respectivement aux trigrammes *qian*, *kun*, *kan* et *li* ; ils représentent les quatre orientations cardinales. Trancher, tordre, donner un coup de coude et donner un coup d'épaule correspondent respectivement aux trigrammes *xun*, *zhen*, *dui* et *gen* qui représentent les quatre orientations diagonales.

Avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite et se fixer au centre correspondent respectivement au métal, au bois, à l'eau, au feu et à la terre.

Ces gestes représentent les treize mouvements

