



Préface

À l'heure actuelle, la construction du socialisme aux caractéristiques chinoises est entrée dans une nouvelle ère. L'initiative nationale « la Ceinture et la Route » a été intensifiée. Pour promouvoir sa construction, la culture doit passer en premier. Les échanges culturels relient les âmes des peuples de tous les pays du monde. Le taijiquan (appelé également « tai-chi-chuan ») est un art martial basé sur la philosophie de taiji, qui s'inspire de la sagesse traditionnelle du bien-être et du combat. C'est une expression corporelle de l'excellente culture traditionnelle chinoise. Le taijiquan peut non seulement améliorer la condition physique, mais aussi cultiver l'esprit. En intégrant les trois attributs de la culture, de la santé et des arts martiaux, il transmet l'essence de la culture de la nation chinoise au monde et favorise le partage de l'ancienne pratique sportive orientale. Le taijiquan est un sport à connotation riche, qui fascine dans le monde entier. Il fait de plus en plus d'adeptes avec sa forme sportive unique, son héritage culturel profond et ses effets de remise en forme remarquables. C'est un patrimoine culturel mondial et un vecteur important pour promouvoir la culture traditionnelle chinoise et faciliter les échanges culturels.

Aujourd'hui, plus de 300 millions de personnes dans près de 200 pays et régions du monde mènent des activités de taiji. De nos jours, avec le fleurissement de la culture du taiji, ont été accentuées des difficultés telles que le manque de normes techniques unifiées et de méthodes de formation

efficaces et des barrières linguistiques dans la diffusion internationale du taiji. En tant que plateforme pour former des talents, et premier lieu pour transmettre la culture du taiji, l'université joue un rôle clé et sa position stratégique la rend irremplaçable. Dans cette optique, les facultés de langues étrangères devraient prendre davantage de responsabilité. La diffusion internationale de la culture de taijiquan nécessite de toute urgence le développement et le perfectionnement de manuels multilingues dans les universités.

Ce manuel viserait à promouvoir la civilisation chinoise et à diffuser la culture du taiji, en utilisant sept langues dont le chinois, l'allemand, le français, l'italien, le russe, l'espagnol et le portugais, pour intégrer les techniques et la culture du taiji dans le contenu de l'enseignement. Il guide les étudiants non seulement à se cultiver à travers le taiji, mais également à assimiler la pensée taiji tout en le pratiquant. À la valeur donnée à la forme physique du taijiquan s'ajoute la valeur culturelle. Ce manuel peut fournir une référence pour l'enseignement des étudiants étrangers. Il peut également être utilisé comme un guide pour les passionnés qui cherchent à apprendre et à s'exercer de manière autonome. C'est aussi un ouvrage de référence pour les enseignants de l'Institut Confucius.

Ce livre est accompagné d'une démonstration vidéo de Cui Wenjuan, championne olympique 2008 de Taijiquan et d'épée de Taiji.

Incluse dans le XIII^e plan quinquennal, la rédaction de ce manuel peut contribuer aux activités universitaires suivantes : lier l'université à « la Ceinture et la Route », servir la construction du groupe de réflexion d'une province ouverte et forte, construire une base clé pour la formation des talents internationaux dans la province du Zhejiang, contribuer à la position importante pour les échanges culturels et éducatifs internationaux du Zhejiang.



Introduction

Les 24 postures de taiji constituent un cours d'initiation qui comprend les mouvements, les postures, les techniques ainsi que la sagesse du bien-être.

Les deux chapitres de ce cours servent à la compréhension et à la pratique du taiji. Le premier chapitre de la théorie traite de l'origine et du développement du taiji et vous précisera les principes et les principales poses du taiji. Le deuxième chapitre est consacré à la pratique, et analyse chaque posture du taiji et ses combinaisons. Les 24 postures résident en huit combinaisons. Une fois maîtrisées, on passe à une pratique d'ensemble pour établir une conception de routine complète. Pour vous aider à acquérir une maîtrise de l'essence et à apprendre les détails de chaque posture, nous rassemblerons l'explication du nom, la démonstration du mouvement, la pratique du mouvement, la signification d'attaquer et de défendre et le conseil pour la santé. Par exemple, en interprétant le nom, l'explication vous emmène dans le contexte de l'histoire du taiji, vous permet de bien connaître l'essence des postures, de distinguer le taiji des autres formes de boxe ; l'explication de l'attaque et de la défense aide à comprendre le sens de chaque mouvement pour mieux le mémoriser. Il est à noter que la signification d'attaque et de défense de chacune des 24 postures n'est pas unique, nous n'en présenterons qu'une seule qui servira de référence.

Ce sport est fondé sur le mouvement technique dont le caractère

principal est la technique variée d'attaquer et de défendre. Il devrait démontrer le style des arts martiaux chinois pendant la pratique bien que les 24 postures de taiji soient simplifiées.

Avec le rythme de vie accéléré de la société moderne, nous sommes de plus en plus exposés à des problèmes de santé. Nous pourrions apprendre à équilibrer le yin et le yang, à éviter le stress et à ménager le travail et le repos en nous inspirant de la sagesse de taiji afin de vivre sain et heureux.

Pratiquons ensemble !



Catalogue

Chapitre I Aperçu sur le taijiquan	1
I. Histoire du taijiquan	1
II. Héritage et développement du taijiquan	5
III. Origine des 24 postures de taijiquan	11
IV. Exigences de pratique et postures essentielles	13
V. Spécifications principales des mouvements	14
Chapitre II Pratiquer le taijiquan	18
Posture préparatoire	18
I. Ouverture	20
II. Séparer la crinière du cheval sauvage à gauche et à droite	22
III. La grue blanche déploie ses ailes	27
[Première combinaison]	28
IV. Brosser le genou à gauche et à droite	30
V. Jouer du luth	36
VI. Reculer en repoussant le singe à droite et à gauche	38
[Deuxième combinaison]	41
VII. Saisir la queue de l'oiseau à gauche	43
VIII. Saisir la queue de l'oiseau à droite	47
[Troisième combinaison]	49

IX.	Simple fouet	50
X.	Agiter les mains comme des nuages	53
XI.	Simple fouet	58
	[Quatrième combinaison]	59
XII.	Flatter l'encolure du cheval	61
XIII.	Coup de talon à droite	63
XIV.	Frapper les oreilles du tigre	66
XV.	Tourner et coup de talon à gauche	68
	[Cinquième combinaison]	70
XVI.	Le serpent qui rampe à gauche, puis le coq d'or se tient sur une patte	71
XVII.	Le serpent qui rampe à droite, puis le coq d'or se tient sur une patte	74
	[Sixième combinaison]	76
XVIII.	La fille de jade lance la navette, à gauche et à droite	78
XIX.	Aiguille au fond de la mer	82
XX.	Séparer les mains comme un éventail	84
	[Septième combinaison]	86
XXI.	Tourner et coup de poing	87
XXII.	Ramener et repousser	90
XXIII.	Mains croisées	93
XXIV.	Fermeture	96
	[Huitième combinaison]	97
	Bibliographie	99

Chapitre I

Aperçu sur le taijiquan

I. Histoire du taijiquan



Lorsqu'il est fait mention du taiji, beaucoup de personnes pensent immédiatement à un film des années 1990 : *Taiji Zhang Sanfeng*. En raison de la popularité du film, Zhang Sanfeng s'est imposé dans l'esprit de beaucoup de gens comme le fondateur du taijiquan.

Est-ce vrai que Zhang Sanfeng fut le premier maître de taijiquan ? Sinon, qui en aurait été le fondateur ? Bien que cette question soit discutée depuis des centaines d'années, cela reste toujours un mystère. Li Yishe, maître du taijiquan de la dynastie des Qing, commence son ouvrage *Brève introduction au taijiquan* par cette phrase : « Le fondateur du taijiquan reste inconnu. » On attribue en général la fondation du taijiquan à Zhang Sanfeng, Chen Wangting, Wang Zongyue, entre autres.

I. Légende du fondateur Zhang Sanfeng

Il existe trois versions sur la fondation du taijiquan par Zhang Sanfeng.

Selon la première, Zhang Sanfeng était anciennement connu sous le nom de Zhang Junbao. Moine au temple Shaolin dès sa petite enfance, il y pratiquait le kung-fu avec une forte habileté. Quand, plus tard, une catastrophe frappa le temple, Zhang Junbao y survécut. Dès lors, chaque jour, il pratiqua des arts martiaux pour venger son temple. Il s'exerça avec tant d'efforts et d'ardeur qu'il devint fou. Il vivait la crise trois fois par jour, c'est pourquoi il fut surnommé « sanfengzi » (littéralement « trois fous »), d'où le nom de Zhang Sanfeng. Plus tard, il trouva par hasard le secret pour parfaire son art martial, et

finalement inventa le taijiquan, un art martial apparemment passif et médiocre, mais en réalité infiniment puissant, pour venger le temple Shaolin. Zhang Sanfeng est également devenu le fondateur de l'art martial interne.

Dans la deuxième version, il est dit qu'un jour Zhang Sanfeng regardait une pie se battre avec un serpent. Après les avoir observés pendant longtemps, il constata que le serpent avait une particularité : lorsque la pie attaquait sa tête, il ripostait avec sa queue. Lorsque la queue était attaquée, il se battait avec sa tête. Lorsque l'abdomen était attaqué, il ripostait avec sa tête et sa queue. Au bout de plusieurs reprises, la pie cessa d'attaquer le serpent. Zhang Sanfeng avait découvert que les mouvements du serpent et de la pie ressemblaient au diagramme du taiji. Il a donc été inspiré pour créer le taiji selon l'interaction du yin et du yang.

Voici la troisième version. On sait que Zhang Sanfeng est à l'origine un taoïste et le maître de la culture taoïste Neidan, qui constitue un macrosystème de l'exercice corporel et de la préservation de la santé, dont le taijiquan fait partie et forme un microsystème dynamique qui doit être associé à la méditation. Le taijiquan est un art martial lié à la préservation de la santé du taoïsme. Il combine la douceur et la force, le mouvement et le repos, en faisant référence à la philosophie taoïste, à la théorie du yin et du yang et, aussi, à la loi des cinq éléments et des huit trigrammes.

Cette légende sur Zhang Sanfeng s'affirme depuis très longtemps. Par exemple, Yang Chengfu, petit-fils de Yang Luchan, fondateur du style yang, a déclaré dans le *Livre complet du taijiquan* : « D'après mon grand-père, le taijiquan a été créé à la fin de la dynastie des Song par Zhang Sanfeng, qui l'a transmis à Wang Zongyue. Chen Zhoutong, Zhang Songxi, Jiang Fa en sont tous héritiers. Chen Changshi (Chen Changxing) est le seul disciple de Jiang Fa. » Les descendants de la famille Yang et ses principaux disciples sont tous de cet avis, qui est largement approuvé aujourd'hui.



II. La création du taijiquan par Chen Wangting

Ce point de vue a été avancé par le célèbre historien des arts martiaux Tang Hao, selon lequel le taijiquan a été élaboré par Chen Wangting à la fin de la dynastie Ming. Cette conclusion a été tirée d'après l'enquête que Tang Hao et son équipe ont effectuée en visitant le village Chen Jiagou, dans le comté de Wenxian de la province du Henan, où ils ont vérifié les documents historiques et *Généalogique de la famille Chen*. Cette conclusion fait référence à un poème de Chen Wangting, neuvième génération de la famille Chen, intitulé *Phrases longues et courtes* : « Je me suis souvenu que quand j'étais jeune, je portais des armures de combat et battais beaucoup de gens. Mais maintenant, je suis vieux et je ne peux que lire le classique taoïste ou pratiquer la boxe ou labourer les champs. Dans mes temps libres, je voudrais enseigner ma propre boxe à mes disciples et enfants. » C'est-à-dire qu'en raison de l'instabilité politique à cette époque, il s'est retiré du monde pour étudier la boxe. Il a saisi des essences de diverses techniques de boxe et finalement créé le taijiquan de son style Chen en s'appuyant sur ses équipements ancestraux. Il a même rédigé *Vers de la boxe* en faisant référence au *Classique de la boxe* de Qi Jiguang. Cet ouvrage constitue une sorte de bible du taijiquan du style Chen. En outre, il existe des relations maîtres-disciples entre le taijiquan du style Chen et d'autres styles principaux ; c'est pour cette raison que ce point de vue est devenu dominant en ce qui concerne l'origine du taijiquan.

III. La création du taijiquan par Wang Zongyue

La place prépondérante qu'occupe Wang Zongyue dans l'histoire du taijiquan est reconnue par tous les grands maîtres de la boxe. Pour la première fois, il a appliqué le concept du *Yiking* à son écrit *La monographie sur le taijiquan* en se référant à l'*Œuvre complète de Zhou Dunyi*. Depuis lors, le nom de taijiquan a été établi, et son ouvrage est également devenu l'apogée de la théorie traditionnelle du taijiquan. En effet, Wang

Zongyue a été le premier à décrire systématiquement les principes et les techniques du taijiquan et on peut en trouver des preuves dans l'histoire des arts martiaux. Par conséquent, certains croient que Wang Zongyue a créé le taijiquan en s'inspirant de l'expérience de ses prédécesseurs, et a fait passer cet art martial à Chen Jiagou. Dans des documents existants, on peut lire : « Wang Zongyue a appris ses techniques de boxe à Jiang Fa, qui les a enseignées à Chen Changxing. »

IV. D'autres versions

Il existe d'autres versions concernant l'origine du taijiquan. On doit la création de cet art à d'autres maîtres tels que Chen Bu de Chen Jiagou, Xu Xuanping des Tang, Li Dao des Tang, Hu Jingzi des Tang, Qi Jiguang, Han Gong (dynastie du Nord et du Sud), etc. La plupart de ces versions sont fondées soit sur le nom de la boxe, soit sur l'enregistrement des techniques, soit sur l'histoire de la transmission de la boxe. Chacune de ces versions trouve ses propres approbateurs.

V. Qui est le vrai créateur du taijiquan ?

Selon certains chercheurs, ceux qui ont élaboré la légende de Zhang Sanfeng ont pour objectif de déifier les arts martiaux en les liant aux moines ou aux taoïstes. L'existence de Zhang Sanfeng reste inconnue et mystérieuse et on trouve d'autres personnages historiques des Song et des Ming qui portaient ce surnom. Il n'est donc pas très crédible de lui attribuer la création du taijiquan.

En ce qui concerne Chen Wangting, certains chercheurs ont souligné que l'argument de cette présomption, *Vers de la boxe*, différerait beaucoup des techniques du taijiquan. Il est trop rapide de tirer la conclusion en s'appuyant sur une seule phrase de *Généalogie de la famille Chen*, qui dit « boxeur de la famille Chen est le fondateur de l'épée et de la lance », ou sur deux vers « je pratique la boxe quand je n'ai pas à labourer les champs ».



D'ailleurs, il est probable que M. Tang Hao confonde le général à la fin de la dynastie des Ming et le petit-fils de la neuvième génération de Chen Bu du village Chenjiagou, qui portaient tous les deux le nom de Chen Wangting. L'histoire qui attribue la création du taijiquan à Chen Wangting n'est de ce fait pas bien fondée. Les traces du taijiquan sont perceptibles bien avant que naisse le taijiquan de style Chen.

D'autres encore s'opposent à l'histoire de Wang Zongyue, croyant que ce dernier n'est pas le fondateur, mais un grand maître à l'apogée du développement du taijiquan, qui est apparu bien avant lui.

L'origine du taijiquan demeure un mystère, autour duquel les études et les débats sont amenés dans l'objectif de lui trouver un point de départ. Pour diverses raisons, les documentations historiques des personnages et événements des arts martiaux chinois font extrêmement défaut, ce qui rend ambigu de nombreux indices des arts martiaux. En réalité, il est peu probable que le taijiquan ait été inventé par quelqu'un qui fut inspiré d'un principe quelconque. Il doit plutôt provenir d'un héritage historique. Les boxeurs et les amateurs de différentes générations n'ont jamais cessé de faire des innovations et de développer les techniques sur la base de l'expérience pratique de leurs prédécesseurs.

II. Héritage et développement du taijiquan



I. L'héritage du taijiquan

Bien qu'il subsiste une controverse concernant l'origine du taijiquan, il ne fait aucun doute que le style Chen est la source des autres styles (ceux de Yang, de Wu [吴], de Wu [武] et de Sun). Le taijiquan de style Chen a été créé par Chen Wangting, à Chenjiagou du comté de Wen, dans la province du Henan sous la dynastie Ming.

Depuis sa création, ce style s'est transmis de génération en génération au sein de la famille Chen. Il est tellement populaire à cette époque-là qu'il est pratiqué par les hommes, les femmes et les enfants à Chenjiagou. Du reste, un proverbe circule parmi les locaux : « Boire de l'eau du Chenjiagou vous aide à se mettre en forme. »

Après Chen Changxing, la quatorzième génération de la famille Chen, la façon de transmettre le taijiquan de style Chen a radicalement changé. Yang Luchan, le fondateur du taijiquan de style Yang, est allé à Chenjiagou pour apprendre le taijiquan. Yang Luchan aimait les arts martiaux depuis son enfance. Sa famille étant pauvre, il travaillait souvent en tant que coursier dans une épicerie située au comté. Un jour, il est passé par une pharmacie dans la préfecture de Guangping et a vu des vauriens forcer le patron de la pharmacie à acheter les médicaments bon marché à un prix élevé. Comme son plan échouait, le méchant donna un coup du poing au pharmacien. Mais il fut immédiatement envoyé à plusieurs mètres quand le patron de la pharmacie leva sa main pour se défendre. Cela surprit Yang Luchan, qui ne put s'empêcher d'aller questionner l'homme. Il s'avérait que cette pharmacie était ouverte par Chen Dehu, originaire du Chenjiagou et que la boxe qu'il pratiquait était le taijiquan de style Chen. Yang Luchan supplia alors Chen Dehu de l'accepter comme disciple, ce qui n'était pas conforme à la tradition de Chenjiagou, laquelle exigeait que cet art martial ne puisse être enseigné qu'au sein de la famille Chen.

En ce qui concerne les expériences d'apprendre le taijiquan de Yang Luchan, on dit que Yang Luchan s'est vendu, c'est-à-dire, il a vendu lui-même, comme une marchandise, à Chen Dehu sous forme de contrat afin d'apprendre le taijiquan. Lorsque Chen Dehu vieillissant retourna dans son village natal, Yang Luchan partit également pour Chenjiagou. Cependant, Chen Changxing ne lui avait encore rien enseigné. Yang Luchan prit alors l'habitude de s'installer tous les soirs au-dessus du mur de la maison pour jeter un coup d'œil. Un soir, voyant Chen Changxing enseigner le taijiquan, Yang Luchan ne put s'empêcher d'acclamer. Tout de suite, il fut saisi



sur place par les disciples de la famille Chen. Néanmoins, Chen Changxing était une personne généreuse. Non seulement il ne lui reprocha pas d'avoir suivi des cours sans permission, mais il abandonna plutôt audacieusement les préjugés d'origine sociale. Chen Changxing accepta immédiatement Yang Luchan en tant qu'apprenti et eut une entente avec Chen Dehu, permettant à Yang Luchan de travailler tout en apprenant le taijiquan. Yang Luchan est allé trois fois à Chenjiagou pour continuer à apprendre. Après dix-huit ans d'études, Yang Luchan maîtrisait l'essence du taijiquan de style Chen. Désormais, le taijiquan de style Chen était transmis à des apprentis portant des noms de famille différents et, progressivement, dériva vers un certain nombre de genres, notamment les styles de Yang, de Wu (吴), de Wu (武) et de Sun. Le taijiquan est originaire de Chenjiagou et s'est considérablement développé dans la province du Hebei.

II. La vulgarisation et le développement du taijiquan

Quand Yang Luchan eut environ quarante ans, il retourna dans sa ville natale Yongnian du Hebei, pour enseigner le taijiquan. Après avoir blessé son adversaire dans une compétition d'arts martiaux, pour éviter le procès, il s'est enfui seul à Pékin. Ensuite, présenté par un épicier du nom de Zhang Sipang, Yang Luchan est allé vivre de l'enseignement du taijiquan auprès des nobles de la dynastie Qing.

Lorsqu'il a enseigné le taijiquan à Pékin, ses disciples étaient pour la plupart des princes et des nobles vulnérables, peu résistants et qui menaient une vie luxueuse. En tenant compte de la condition physique et des besoins de bonne santé de ces personnes, Yang Luchan a modifié certains des mouvements difficiles du vieux taijiquan de style Chen pour rendre les postures de boxe plus simples et les actions plus douces et moins difficiles. Ce nouveau style s'est non seulement adapté à la plupart des gens, mais s'est aussi montré bon pour le fitness. Au fil du temps, Yang Luchan a formé son propre style unique, appelé le taijiquan de style Yang. Il a grandement contribué à la vulgarisation et à

la diffusion du taijiquan.

En plus de Yang Luchan, parlons de Wu Yuxiang, compatriote de Yang Luchan. Il a appris les arts martiaux depuis son enfance. En 1850, son compatriote Yang Luchan est rentré de Chenjiagou. Wu Yuxiang et ses deux frères ont appris approximativement le vieux taijiquan de style Chen sous l'enseignement de Yang Luchan. En 1852, Wu Yuxiang s'est rendu à Wuyang pour rendre visite à son frère sur les ordres de sa mère. Il a fait un détour et rendit visite à Chen Qingping, un célèbre professeur local du taijiquan. Chen Qingping lui a enseigné le mystère profond du taijiquan. Plus tard, il a obtenu *La monographie sur le taijiquan* de Wang Zongyue de son frère aîné Wu Chengqing. Depuis, il a abandonné son examen impérial et s'est consacré à la recherche du taijiquan toute la vie. Il a fait des recherches sur la théorie du taijiquan de Wang Zongyue et a écrit des ouvrages de boxe célèbres tels que *Les treize points essentiels pour réussir le taijiquan*, et a sublimé le taijiquan à l'art martial avancé combinant l'entraînement de volonté, l'entraînement de physique et la formation de Qi. Son successeur, Li Yishe, a même hérité de son esprit et l'a fait rayonner. Il a écrit des travaux importants tels que *Formules en cinq mots*. Les théories de boxe élaborées par Wu et Li ont fourni un système théorique construit et complet pour le développement du taijiquan.

Grâce aux efforts de Yang Luchan, Wu Yuxiang et leurs héritiers, ainsi qu'aux guides théoriques et contenus pédagogiques, le taijiquan est devenu un art martial adapté aux exigences contemporaines, sur quoi se base son futur développement. Voilà pourquoi le taijiquan s'est distingué de nombreuses formes de boxes et s'est classé parmi les programmes d'exercices physiques remarquables.

Après la révolution chinoise de 1911, différents régimes se succèdent les uns aux autres. Le développement de la boxe chinoise a été influencé par l'amélioration des moyens de transport et militaires, ce qui a mis fin à l'apogée qu'a connu le taijiquan à la fin de la dynastie Qing. Alors, grâce à ses propres avantages, le taijiquan continue à inciter une passion profonde du public, et notamment dans les milieux politique, militaire



et intellectuel.

De la fin de la dynastie Qing au début de la République de Chine, trois générations de la famille Yang n'ont cessé de transmettre la boxe à Pékin. Pendant la République de Chine, Yang Chengpu, petit-fils de Yang Luchan est allé à Shanghai, Hangzhou, Wuhan et Guangzhou pour diffuser le taijiquan. Wu Jianquan, fondateur du taijiquan du style Wu, a établi une école de taijiquan successivement à Shanghai puis à Pékin. Chen Fake, arrière-petit-fils de Chen Changguang, a quitté Chenjiagou pour amener le taijiquan de style Chen à Pékin. Il a enfin changé la situation que le taijiquan de la famille Chen est diffusé par la famille Yang. Hao Weizhen, Hao Yueru, Hao Shaoru, ces trois générations ont appris le taijiquan de la famille Wu auprès de Li Yishe, neveu de Wu Yuxiang, et l'ont largement répandu à Pékin, Nanjing, Shanghai, etc. Sun Lutang a créé le taijiquan de style Sun en 1918 en combinant deux autres arts martiaux, Xinyi Quan et Bagua Zhang. En 1928, au Musée d'Art Central, il a largement diffusé le taijiquan de sa famille. Par ailleurs, pendant la République de Chine, un total de plus de 70 ouvrages érudits sur le taijiquan ont été publiés.

On peut dire que de la fin de la dynastie Qing jusqu'à la fondation de la République de Chine, le taijiquan est sorti de son village d'origine, Chenjiagou, de nouvelles écoles s'établissent sans cesse. Il est entré dans une phase de popularisation et de développement rapide.

III. La prospérité du taijiquan

Après la fondation de la République populaire de Chine, en recevant une grande attention portée par le Parti communiste et des dirigeants de l'État, le taijiquan est entré dans une période florissante sans précédent.

Pour le populariser, la Commission Nationale des Sports a rédigé *Les 24 ou 48 postures de taijiquan simplifié* et a publié les monographies sur le taijiquan des styles Chen, Yang, Wu (吴), Wu (武), Sun etc. Les cours de taijiquan ont été donnés dans

les écoles. Dans le domaine de la santé, il est utilisé dans la pratique clinique. Les associations et les ateliers de taijiquan se sont successivement développés partout. De plus en plus de personnes venues de tous les secteurs de la société ont participé aux exercices de taijiquan. Aucun événement sportif n'a mobilisé plus de participants que le taijiquan. De plus, les experts de taijiquan de la région de Hong Kong et de la région de Taïwan ont aussi contribué à sa vulgarisation internationale.

Néanmoins, bien que le taijiquan soit largement répandu à cette époque-là, l'accent est plutôt mis sur sa fonction en bien-être et sa forme esthétique. C'est pour cette raison qu'on n'a pas prêté assez d'attention à l'héritage et à la recherche de ses caractéristiques techniques, de sorte que de nombreuses techniques ont été perdues.

IV. Internationalisation du taijiquan

En 1978, les quatre mots « 太极拳好 » (le taijiquan est bien) que Deng Xiaoping a écrits pour les amateurs japonais de taijiquan ont ouvert une nouvelle page de son développement. Et puis, les centres de recherche sur le taijiquan ont été fondés dans différentes villes.

Aux Jeux asiatiques de Beijing en 1990, on a pu assister à une démonstration des 1 400 amateurs chinois et japonais. En 2008, à la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques de Beijing, le taijiquan présenté par plus de 2 000 enseignants et élèves venus de l'École des Arts Martiaux de Tagou, a fait l'admiration du monde entier. En 1991 et 1994, la province du Hebei a organisé à Guangfu de la ville de Handan la première et la deuxième amicale internationale de taijiquan (rebaptisée « Rencontre sportive internationale de taijiquan »). Le développement du taijiquan a atteint un nouvel apogée.

Selon les statistiques, on compte environ 300 millions de pratiquants du taijiquan. En tant que représentant de la culture taiji, le taijiquan, dont la connotation et la fonction dépassent depuis longtemps le domaine des arts martiaux, est un véritable reflet de la culture traditionnelle chinoise. Dans le contexte de la mondialisation culturelle, le



taijiquan est appris dans le monde entier, ce dont la nation chinoise pourrait être fière. La culture de taijiquan contribuera à la promotion de la construction du Soft Power culturel chinois.

III. Origine des 24 postures de taijiquan



Après la fondation de la République populaire de Chine, afin d'améliorer la condition physique du peuple et de promouvoir vigoureusement un sport pour tous, avec le soutien et sous l'impulsion de la Commission Nationale des Sports (maintenant connue sous le nom d'Administration Générale des Sports de Chine), les experts de taijiquan connus du pays ont été rassemblés pour « exploiter, trier, étudier et perfectionner » cet art martial. Ils ont formulé le premier projet de taijiquan simplifié qui consistait en des actions représentatives de taijiquan de tous les styles. Après la publication du premier projet, il a été généralement constaté que le contenu n'était pas concis et qu'il était difficile de le diffuser vigoureusement. Par conséquent, en 1955, la Commission a mobilisé pour la deuxième fois des experts pour mener une variété d'enquêtes et de recherches. En considérant les besoins du public, les experts ont choisi la forme de taijiquan du style Yang qui était la plus largement diffusée et la plus adaptée au public. En conservant les caractéristiques techniques, des spécificités essentielles et des exigences de base de taijiquan du style Yang, dans plus de 80 postures de ce style, 24 postures représentatives ont été sélectionnées et réorganisées. Le principe est de correspondre aux caractéristiques du taijiquan style Yang, telles que la douceur, l'uniformité, l'impartialité et la stabilité. Il faut que les postures sélectionnées soient faciles à apprendre, à pratiquer et à populariser en vue de soutenir la campagne lancée à l'époque par la Commission Nationale des Sports, « pour un sport qui mobilise les masses et améliore leurs conditions physiques ».

En termes de contenu, l'ouvrage *Les 24 postures de taijiquan simplifié* a éliminé

et réorganisé certaines postures difficiles et répétitives de la forme du style Yang. Conformément à la progression pédagogique, on privilégie les postures les plus accessibles, telles que les mouvements droits, auxquels succèdent les mouvements arrière et latéraux, coups de talon, et enfin les mouvements complexes où il faut appuyer vers le bas et se tenir sur la jambe. Dans l'agencement des actions, les actions clés sont mises en évidence, les exercices symétriques gauches et droits sont ajoutés pour éviter de mettre l'accent sur le mouvement traditionnel avec seulement les postures, par exemple appuyer vers le bas à gauche et saisir la queue de l'oiseau à droite, de sorte que les apprenants puissent faire des exercices de manière complète.

Nous ne devons pas opposer le taijiquan simplifié au taijiquan traditionnel. Le premier est théoriquement, techniquement et essentiellement compatible avec ce dernier du style Yang. En fait, la simplification s'est effectuée seulement du point de vue du nombre de postures et de la quantité d'exercices physiques. La connotation culturelle, la valeur de bien-être, la signification offensive et défensive du mouvement, les éléments essentiels et les spécifications du mouvement n'ont pas été simplifiés. En d'autres termes, le taijiquan simplifié, par rapport au taijiquan traditionnel, quelle que soit sa structure d'action, ses méthodes de pratique ou ses principes techniques, n'est qu'un changement quantitatif : il n'y a pas de changement qualitatif. La moelle du taijiquan traditionnel du style Yang n'est pas perdue. La formule est simplifiée, mais l'essentiel demeure intact. Les postures sont réduites, mais la structure interne de chaque mouvement n'est pas endommagée, son intégrité relative est toujours maintenue.

Les 24 postures de taijiquan simplifié ont été officiellement mises en pratique en 1956. C'est le meilleur modèle et méthode d'initiation pour les amateurs de taijiquan chinois et étrangers. Elles ont joué un rôle positif non seulement dans la poursuite de la vulgarisation et de l'amélioration du taijiquan, mais aussi dans la diffusion du taijiquan dans le monde. Aujourd'hui, les 24 postures de taijiquan sont devenues la forme la plus populaire au monde, avec le plus grand nombre de pratiquants et son application à la recherche médicale.



IV. Exigences de pratique et postures essentielles



Avant de commencer à étudier la routine des 24 postures de taijiquan, comprenons d'abord les principes tridimensionnels de sa pratique. Nous allons apprendre ses exigences physiques de base, deux actions : « dresser la tête et détendre le cou » et le « rétrécissement de la poitrine et redressement du dos ». Elles peuvent vous aider à commencer progressivement à trouver la bonne posture corporelle et le sentiment de se détendre.

I. Les principes tridimensionnels à suivre lors de la pratique du taijiquan

1. Ligne verticale : gardez votre corps droit, ne vous penchez ni en avant ni en arrière.
2. Ligne parallèle : déplacez le centre de gravité horizontalement, sans le monter ni le baisser.
3. Bras en forme d'arc : les mouvements des bras suivent les traces d'une courbe. Ne les tenez tout droit.

II. Exigences de posture

(I) Dresser la tête et détendre le cou

Cette posture exige que le cou soit dressé et que la tête reste droite pour que la circulation du sang et du qi soit fluide.

Points capitaux : le menton est légèrement rétracté et le point d'acupuncture Baihui est orienté vers le haut.

Exigences de pratique :

1. Imaginez qu'il y a une corde au-dessus de votre tête qui soulève votre colonne vertébrale comme des boules d'abaque.

2. Imaginez votre cou qui s'approche du col de vos vêtements.
3. Imaginez que vous portez un bol d'eau sur la tête, ne le laissez pas tomber.

(II) Rétrécissement de la poitrine et redressement du dos

Cela fait référence à la posture dynamique du corps. La poitrine demeure droite et les muscles pectoraux rétractent légèrement lorsque la colonne vertébrale et les épaules remontent au lieu de se pencher vers l'arrière.

Points capitaux : la poitrine rétracte légèrement vers l'intérieur et le dos est détendu.

Exigences de pratique :

1. Imaginez que les côtes et la poitrine sont repoussées vers la colonne vertébrale.
2. Imaginez les omoplates s'ouvrant légèrement sur les côtés comme deux portes.
3. Imaginez que vous tenez un gros ballon dans vos bras, ce qui repousse votre poitrine vers l'arrière.



V. Spécifications principales des mouvements

I. Formes des mains

1. Paume

Les cinq doigts sont légèrement pliés, la paume est légèrement vers l'intérieur, la partie de la main entre le pouce et l'index est naturellement arrondie et en forme d'arc.

2. Main roulée

La paume se creuse, la première articulation des cinq doigts est naturellement pliée et le poignet est plié.

3. Poing

Rassemblez vos quatre doigts sur la paume. Appuyez votre pouce sur la seconde



articulation de votre index et votre majeur. Assurez-vous que vos poings ne sont pas trop serrés. Vos poings doivent être plats.

II. Tenir un ballon

Ballon vers la droite : la main droite est à la même hauteur que la poitrine et la main gauche à la même hauteur que l'abdomen. Les paumes des deux mains sont opposées, comme si elles tenaient un ballon de basket. Ballon vers la gauche : la main gauche est à la même hauteur que la poitrine et la main droite à la même hauteur que l'abdomen. Les paumes des deux mains sont opposées, comme si elles tenaient un ballon de basket. Répétez cinq à huit fois.

III. Jeu de jambes de base

1. Pas d'arc : la plante d'un pied est posée sur le sol, le genou est plié et ne peut pas dépasser l'orteil. L'autre jambe est légèrement fléchie avec l'orteil vers l'intérieur, à 45 degrés de la direction vers laquelle on se dirige, et la distance entre les deux pieds est de 10 à 20 centimètres.

2. Pas accroupi : vous êtes complètement accroupi sur une jambe, la plante du pied tout contre le sol, le genou et les orteils sont légèrement vers l'extérieur. L'autre jambe est naturellement droite, presque contre le sol, et les orteils sont légèrement vers l'intérieur.

3. Position vide : une jambe se plie et les genoux à moitié pliés, les pieds plantés sur le sol, avec les orteils à 45 degrés de l'avant, les articulations du genou et les orteils sont dans la même direction. L'autre genou se plie légèrement et la plante du pied antérieure ou postérieure se pose sur la terre.

4. Pas en forme de T : une jambe est pliée, le centre de gravité est sur le genou plié. L'autre jambe, dont les muscles restent détendus, s'approche et l'avant-pied se pose sur le sol.

5. Pas se tenant sur un pied : une jambe est naturellement droite, l'autre jambe est pliée et relevée. Les cuisses sont soulevées à un niveau plus haut que la ligne horizontale, et les orteils sont détendus et pointent vers le sol.

IV. Jeu de jambes taiji

(I) Pas en avant

1. Une jambe fléchit pour soutenir le corps, l'autre fait un petit pas en avant, le talon tombe au sol en premier, le centre de gravité du corps avance, le genou se penche en avant et l'articulation du genou ne doit pas dépasser les orteils.

2. Pas en avant à gauche et à droite : il s'agit d'un enchaînement. Commencez par le pas d'arc à gauche, déplacez le centre de gravité vers l'arrière, inclinez votre pied à gauche (45 degrés), faites un pas en forme de T à droite, avancez vers la droite pour former un pas d'arc à droite. Répétez les actions ci-dessus dans la direction opposée.

Conseils : gardez votre corps droit, votre centre de gravité est stable et vos pieds tomberont doucement. Ne touchez pas brutalement le sol et ne soulevez pas vos pieds trop haut lorsque vous donnez des coups de pied. Ne pliez pas trop le genou qui supporte le corps. Le genou ne doit pas dépasser les orteils lorsque vous vous penchez pour former un pas d'arc. On peut le répéter cinq à huit fois.

(II) Pas de recul

1. Une jambe fléchit pour soutenir le corps, l'autre jambe recule d'un pas par le côté intérieur de la jambe qui soutient ; l'avant-pied touche le sol, le centre de gravité du corps recule et tout le pied tombe au sol. L'orientation des pieds et des genoux, qui sont inclinés à un angle de 45 degrés par rapport à la direction de son mouvement.

2. Pas de recul à gauche et à droite : un enchaînement d'actions. Commencez par une position vide à gauche. Relevez votre pied, tombez et faites une position vide à droite. Répétez les actions ci-dessus dans la direction opposée.

Conseils : gardez le centre de gravité stable et distinct. On peut le faire cinq à huit



fois en boucle.

(III) Pas latéral

Pliez les genoux, les orteils et les genoux tournés vers l'avant. La distance entre les deux pieds est de 10 à 20 centimètres. La jambe gauche se lève et fait un pas vers la gauche. Puis le centre de gravité se déplace vers la gauche. Ensuite, la jambe gauche se plie et la jambe droite se redresse naturellement ; le talon est levé. Soulevez le pied droit qui s'approche de la jambe gauche en gardant une distance de 10 à 20 centimètres.

Conseils : gardez le centre de gravité stable tout au long du processus. On peut le faire cinq à huit fois en boucle.