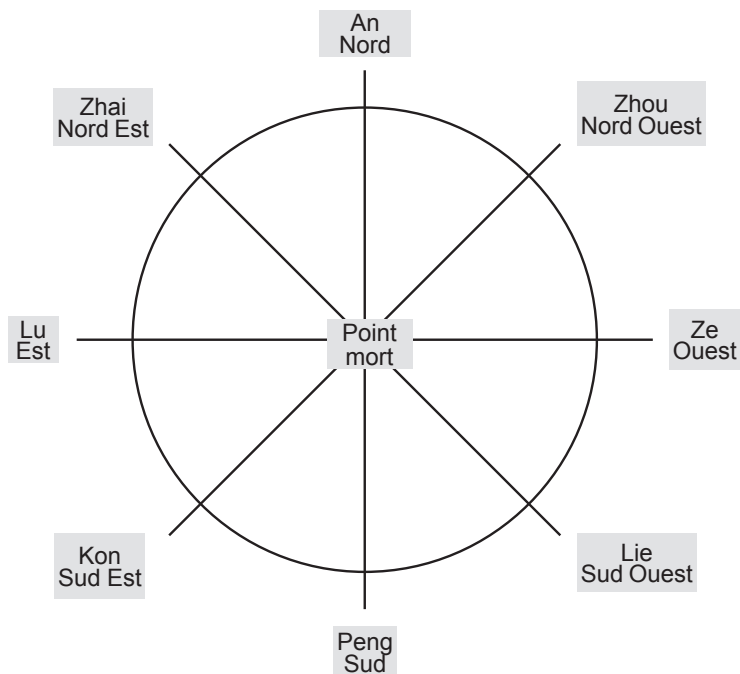


TUISHOU

8 portes et 5 dispositions



Les 5 dispositions Pas en avant Pas en arrière Regarder à gauche
Surveiller la droite. Protéger le centre.

Energies droites Peng, Lu, Ze, An

Energies diagonales Zhai, Lie, Zho, Kao

Pas en avant et en arrière, avancer et reculer sont les dispositions du feu et de l'eau.
Regarder à gauche et surveiller la droite sont les dispositions du métal et du bois.

En protégeant le centre, le rôle pivot est la terre. Ces mouvements sont cachés au sein des
8 Trigrammes (Ba Gua), les pieds sur les 5 éléments.

Les mains sont les Huit et les pieds sont les Cinq, pour un total de 13 postures. Les 13
postures du TaiChi chuan sont créées à partir des 8 portes et des 5 dispositions.

LES 8 APPLICATIONS DE BASE

Peng - parer

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 votre 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 plus haut et en face du coude. Rappelez-vous que l'énergie du Peng vient du dos et de la jambe arrière. L'épaule et le bras doivent être séparés. Quand quelqu'un pousse contre le Peng, l'énergie est absorbée par le bras, au travers du 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 épingler ses bras.

Lu - Tourner en arrière (Roll back)

Lu 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 l'adversaire. Une seule ou les deux mains peuvent tirer, selon la situation. Contrôlez l'énergie de votre adversaire et son corps de manière qu'il ne puisse intervenir. Tirer une personne est comme tirer un arbre. Tirez son bras pour briser ses racines.

Ze ou Dji- Presser/appuyer

Ze est utiliser la main arrière pour presser/appuyer sur le poignet de la main avant, en relaxant la main avant et en appuyant de la main arrière et à partir de la jambe arrière, puis Fajing avec le dos de la main, brusquement. Rappelez-vous : la main avant est utilisée pour coller. Dans « étreindre la queue de l'oiseau », pressez le poignet mais en situation réelle, ou dans Pousser les Mains, la paume, l'avant bras et le poing peuvent être pressés pour frapper avec le coude. L'énergie Ze est concentrée sur une petite surface, aussi le mouvement doit-il être précis et parfaitement exécuté.

Ann – Repousser

Ann c'est utiliser les deux mains pour appuyer contre la poitrine. Il est utilisé pour épingler/fixer un adversaire. Ann peut aussi être appliqué d'une seule main. C'est comme placer votre main sur une feuille de papier pour l'empêcher de s'envoler, ou essayer de maintenir un chien pour le laver. Il est important de bouger graduellement, parce qu'un mouvement trop en force alerterait votre adversaire.

Cai ou Tsai – Tirer d'un coup sec

L'énergie Cai est soudaine est utilise une courte énergie. C'est comme une traction, mais l'énergie est différente. Si on utilise Cai pour tirer sur une herbe, elle se cassera en son milieu. Tirer avec une énergie régulière et l'herbe viendra avec sa racine. Cai commence habituellement de manière ascendante et finit la taille haute. Cai peut-être appliqué d'une seule main ou avec les deux mains, avec les mains séparées ou agissant ensemble.

Cai est parfois utilisé avec un balayage/grande courbe pour accentuer son efficacité.

Lie – Briser ou séparer

L'énergie Lie peut être appliqué à des mouvements variés. C'est comme secouer. Par exemple, l'énergie Lie est comme un chien mouillé qui s'ébroue pour se sécher. Quand l'adversaire est solide, secouez-le brusquement pour briser ses racines, ou pour perturber sa posture et son énergie.

Zhou ou Djo – Coude

Zhou est un coup de coude de courte portée. Un coude peut frapper une poitrine, un estomac, ou frapper de côté l'une ou l'autre épaule. Les coups de coude ne sont pas utilisés fréquemment en raison de leur difficulté et de leur danger.

Kao – Epaule

Kao signifie « se pencher et frapper avec l'épaule ». Un coup d'épaule est exécuté en rencontrant un adversaire. Quand un adversaire est trop près, ou quand mes mains sont croisées, je peux le surprendre avec un coup d'épaule. Rencontrer, frapper, et reculer rapidement pour éviter des positions vulnérables.

LES QUATRE ÉNERGIES DE BASE

Zhan – Coller/toucher

Zhan c'est coller à son adversaire comme de la colle. Quand le contact est fait, essayez de ne plus le perdre. Cela vous permettra de toujours savoir où il est. Ayez toujours la sensation de savoir où il est, même si vous n'êtes pas en contact avec lui. L'énergie ne peut être trop forte ou trop faible quand on colle.

Nian – Collant/poisieux

Zhan et Nian ont des significations similaires, mais ne sont pas pareils. Par exemple, si un adversaire essaie de vous coller (Zhan) et vous de coller à lui, vous ne devriez pas être capable de coller ensemble à moins que les deux parties ne veuillent bien le faire.

Vous êtes vraiment collé quand vous utilisez Zhan et Nian ensemble. Vous ne pouvez applaudir d'une seule main.

Lian – Continu

Des mouvements continus, des attaques continues, des énergies continues.

Tout est lien et intact. Ne donnez jamais à votre adversaire un espace de repos.

Sui – suivre

Sui est suivre votre adversaire. Allez avec lui, mais ne paniquez pas. Quand il vient à vous continuellement, relaxez-vous et suivez. Quand il fait un mouvement, vous faites un mouvement. S'il fait plusieurs mouvements, défendez-vous sans paniquer et suivez avec une attaque.

Dans Pousser les Mains, vous Zhan et je Nian. Si vous Lian, alors je Sui. Si ces 4 énergies sont pratiquées, alors d'autres énergies comme l'écoute et le contrôle vont aussi être

développées. Sans maîtriser ces 4 énergies de base, les autres énergies ne peuvent être comprises. Un arbre ne peut pousser que si une graine est plantée, arrosée et nourrie.

LES 4 «NON» DU TUISHOU

Diu – perdre

Ne pas coller, quand on se maintient avec les cercles et les changements d'un adversaire, c'est le perdre. Soyez toujours capable de sentir votre adversaire en le collant.

Li – Se séparer de

Ne laissez pas un adversaire séparé de vous. Quand il essaie de vous perdre, collez à lui et rentrez-lui dedans.

Ding – Contre

Allez contre, ou donnez un coup de tête à un adversaire, c'est là utiliser la force, ce n'est pas un principe du TaiChi.

Kang – Résister

La résistance crée de la tension. La fluidité ne peut se développer si on résiste. La poussée des mains ne peut être maîtrisée sans fluidité.

Extraits du livre de TUNG Ying-kiai,
exclusivement en Chinois, et épuisé
traduit et publié par l'association Toum et associations amies