



Exposé sur les 8 portes et les 13 postures

8 portes d'accès aux 13 postures selon les classiques du Taiji chuan – juin 2021

Les « huit portes » et les “treize postures” – *Shisan Shi*, sont citées à plusieurs reprises dans les textes classiques ayant trait au Taiji quan. Certains leurs sont nommément dédiés. Je m'appuierai sur les plus connus dans le cadre de cet exposé.

Elles auraient été posées comme la quintessence de l'art du **Taiji quan** par son créateur mythique Zhang Sanfeng, le “Maître des trois pics”. C'est bien sur une légende parmi tant d'autres ! qui voudrait attribuer une origine à toutes choses ...

Pour cause, référents de toutes les écoles de Taiji quan, **art de longue et de bonne Vie**, elles réunissent les aspects concrets de la pratique physique et de l'art de défense, aux approches cosmogoniques, mythiques et mystiques du taoïsme portés par les écrits de Lao Zi et Zhouang Zi et plus récemment dans les textes classiques rapportés par les lettrés éminents ayant pratiqué et transmis le taiji quan et la « longue boxe ».

Elles associent les **huit portes** - *bafa* : *peng, lu, an, dji, cai, lie, zhou, kao*” symbolisés par les archétypes des **huit trigrammes** (“*Bagua*”) : « *jian, kun, li, kan, xun, zhen, dui, gen* » du livre des transformations (“*yijing*”) aux **cinq déplacements majeurs** : reculer, avancer, aller à droite, à gauche, tenir le centre - “*jinbu, tuibu, zuogu, zhoupán, zhongding*” rattachés aux **cinq éléments** – “*Wuxing*”, de la cosmogonie chinoise: l'eau, le feu, le métal, le bois, la terre “*shui, huo, jin, mu, tu*”.
Soit treize = huit plus cinq.

LES NOMBRES

Les nombres sont au cœur de la culture et de la cosmogonie chinoise.

Ils permettent de délimiter l'espace et le temps, de donner une identité tangible au ciel, à la terre et à l'homme qui en est l'expression vivante et incarnée dans les rondes cosmogoniques terrestres et célestes cycliques et leurs rythmes.

Le I Qing, le livre des mutations, est certainement la quintessence de l'art des nombres dont l'expression du vide se sépare en yin - yang symbolisés, génialement, par un trait brisé et un trait continu, leurs 4 bigrammes, puis leurs 8 trigrammes et enfin les 64 hexagrammes qui expriment les infinies possibilités.

La référence est incontournable ! On la retrouve dans l'orientation de l'espace s'appuyant sur le « centre » (haut et bas, nord, sud, est et ouest, diagonales) la cosmogonie, l'art de la divination, la musique et le rythme, les cycles des temps solaires et lunaires, et les multiples domaines évoqués dans la culture chinoise ancestrale.

Le ciel (qian) et la terre (kun) révèlent leurs échanges et leurs circulations grâce aux nombres qui les rendent intelligibles à l'être humain. Celui-ci en étant l'émanation. Les nombres rendent compte de l'ordre du monde, mesurent le ciel et la terre, y placent des repères et l'organise. Avec leurs images les nombres sont dans cette œuvre l'un de leurs outils d'expression.

Les nombres qui nous intéressent dans cet exposé sont ici le Huit (BA-8) le Cinq (WU-5) et le Treize (Shisan-13) qui en résulte. Cette approche peut paraître un tant soit peu mathématique et aride. Pourtant elle s'appuie sur la parité : paire - le yin et impaire - le yang

Ainsi le 2 « er » (la terre Kun - Yin) symbolisé par le carré et le 3 « San » (le ciel Qian - Yang) symbolisé par le cercle. Leur somme compose le 5 qui permet de délimiter l'espace et le temps dans leurs aspects descriptifs et circulants.

La sapèque, monnaie chinoise par excellence, en est l'illustration la plus commune.

HUIT - BA

8 vertical : deux cercles superposés entre ciel et terre et leur jonction qui les réunit en un point d'inversion: triptyque de l'incarnation des émanations du ciel et de la terre entre gravité et légèreté.

8 horizontal : quand il est couché : la lemniscate, symbole de l'infini et du mouvement perpétuel qui s'inscrit dans le cercle.

Le chiffre 8 se manifeste dans les 8 trigrammes, les 8 directions, les 8 immortels taoïstes, les 8 attributs, les 8 catégories d'instruments, les 8 saveurs, la roue à 8 rayons, les 8 symboles bouddhistes, les 8 portes, ... Les 8 portes représentent les 8 articulations ou portes d'accès aux gestes décrivant leurs possibilités et leurs potentialités.

CINQ - WU

5 directions, 5 éléments, 5 mouvements, 5 saveurs, sons, couleurs, humeurs, viscères, ...!

Le cinq permet d'organiser l'espace entre le ciel et la terre par les 4 orientés définis à partir du centre : on y retrouve, entre ciel et terre la complémentarité du binôme yin et yang et de leurs échanges respectifs dans leur expression horizontale terrestre.

5 est aussi le nombre central de l'union Yin-Yang, de la terre et du ciel puisqu'il est le résultat de 2+3
2 : chiffre pair - Yin qui représente la terre

3 : chiffre impair - Yang qui représente le ciel (soleil, lune et étoiles dans la cosmogonie chinoise)

Plus concrètement, cette approche symbolique permet de situer l'acteur (résultat des émanations du ciel et de la terre) dans l'espace terrestre horizontal qui lui est dévolu par l'effet alterné, dans la gravité, du relâchement et du redressement, de l'expansion et de la rétractation.

TREIZE - SHISAN

Treize est la somme de 5 et de 8

Huit : Ba : 8 portes, potentiels, les 8 trigrammes

Cinq : Wu oriente l'espace

Treize est aussi la succession de treize postures qui se suivent et créent l'espace autour de soi !

Restons-en là pour les nombres ...

LES TEXTES CLASSIQUES

Pour comprendre l'esprit et la pratique du Taiji quan, rapprochons nous de quelques textes que l'on nomme les « classiques du Taichi chuan » et, pour nous faire une meilleure idée, abordons quelques-unes des multiples traductions et interprétations si nous n'avons pas accès à la lecture directe des idéogrammes .

Ces textes ont été composés entre la fin du 19^{ème} et le début du 20^{ème} siècle. Ils étaient composés poétiquement sous forme de mélopées aussi appelées « chants ». Les traductions choisies (et parfois adaptées pour les rendre plus claires) sont extraites des publications de Catherine Despeux et de la traduction anglaise de l'ouvrage de Maître Wang Yen-nien sur le style du Yangjia Michuan. Trois textes, citant les nombres treize et huit nous concernent plus particulièrement, ainsi qu'un quatrième traitant des principes fondateurs du Taiji quan .

Les treize mouvements de la longue boxe (l'ancêtre du Taiji quan) De Wu Yuxiang (1812-1880) :

*« La longue boxe est semblable aux flots d'un long fleuve ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin. **Les 13 mouvements sont composés de :***

- **Huit mouvements qui correspondent aux huit trigrammes :**

Parer (peng), tirer vers l'arrière (lu) , faire pression en avant (dji) , repousser (an), tordre (tsai) , tordre vers le bas (lie), coup de coude (zhou) , coup d'épaule (kao)

Correspondent à :

Quian, Kun, Kan et Li vers les quatre directions cardinales ;

Xun, Zhen, Dui, Gen vers les quatre directions collatérales

- **Cinq mouvements qui correspondent aux cinq éléments :**
Avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite, garder le milieu.
Correspondent respectivement au métal, au bois, à l'eau, au feu et à la terre.

Le chant des huit caractères de Song Shuming (fin 19^{ème} début 20^{ème} siècle)

*« Parer, tirer vers l'arrière, faire pression en avant et repousser
Peu de gens connaissent ces techniques
Sur dix experts, dix ne les connaissent pas
Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme,
On peut sans problème adhérer (nian), lier (lian), coller (zhan) et suivre (sui)
Cueillir, tordre vers le bas, coup de coude, coup d'épaule sont encore plus merveilleux
Pour les exécuter, nul besoin de fatiguer son esprit
Celui qui peut adhérer, lier, coller et suivre
A acquis le centre véritable et ne le quitte pas »*

On voit apparaître ici une ouverture sur le fait que la connaissance technique des 8 portes n'est pas suffisante en soi pour bénéficier tant de leurs vertus martiales, énergétiques que psychologiques et qu'il est nécessaire de développer d'autres qualités pour en connaître la profondeur.

Le chant des treize postures de Song Shuming et de Wang Zong

*« Ne néglige pas les 13 postures
La source se trouve dans la région de la taille
Sois attentif à distinguer les changements du vide vers le plein
Et du plein vers le vide
Le qi est partout dans le corps
Ni paresseux, ni stagnant
Si dans l'immobilité il y a le mouvement
Et dans le mouvement, il y a immobilité
Alors peu importe l'attaque de votre adversaire
Vous serez capable de dévier
et il pensera que l'esprit vous aide
Avec votre cœur, comprenez comment appliquer chaque mouvement
Quand vous l'aurez compris, vous regarderez en arrière et direz, que c'est facile.
Les efforts entrepris pour comprendre ne seront pas perdus.
A chaque instant, soyez attentifs à votre taille
Votre abdomen relâché, le Qi pourra monter par le dos
Avec le coccyx centré, le Shen pourra s'élever jusque dans la tête.
Le corps centré et agile apparaîtra comme s'il était suspendu par le haut de la tête.
Si vous prêtez attention à tout ce qui a été dit
La capacité de plier, étendre, ouvrir et fermer viendra naturellement.
Pour entrer par la porte
Pour être conduit sur le chemin*

*Vous aurez besoin d'être guidé oralement
Car le gong fu (l'excellence) viendra par la pratique
La méthode est d'étudier par soi-même*

*Dans le corps, l'intention et le qi, les dirigeants, commandent
Les sujets que sont les muscles, et les os suivent.
Quel est le but de tout cela ?
Prolonger la vie et le printemps éternel.*

*Chante ces 100 caractères
Chaque mot est juste et précis,
Les idées sans omissions*

*Si vous n'allez pas au fond de ce qui a été dit
Vous perdrez votre temps et votre énergie
Et ne laisserez qu'un soupir de regret »*

Complétons par ce court texte, antérieur aux textes précités, attribué à **ZHANG Sanfeng**
le « Taiji quan Jing »:

« Dès le moindre mouvement, le corps entier est léger et agile et toutes les parties reliées. Faites en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, n'aient ni creux ni bosses et soient continus. L'énergie prend racine dans les pieds, se développe par les jambes est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts ... ».

LA PRATIQUE

LES HUIT PORTES : ba men

Les huit portes. Huit énergies potentielles formées ou produites par certains types de mobilisations corporelles psychiques et sensibles (corps esprit intention).

Chaque porte s'ouvre vers de nombreux potentiels qui eux-mêmes se déclinent en applications et en vécus (martiaux ou énergétiques):

- **Une action** qui s'appuie sur un principe psycho-corporel et ses multiples applications
- **Une énergie** globale qui s'en dégage,
- **Un état** : d'être - psychologique (pousser fait appel à une autre notion que de contenir une poussée. Dévier fait appel à une autre état que briser) voilà ce que j'appelle l'état d'être.
- **Une perception intime**, une « sensation » liée à l'ensemble et éventuellement à sa projection dans un potentiel ou une application particulière liée à la séquence concernée dans le déroulement de la forme et du potentiel de la porte (saisir la queue de l'oiseau, brosser le genou, la grue blanche, etc ...)

Quant au « sens », relevons le regard de François Cheng sur ce mot français qui désigne autant la direction, la sensation, la perception « sensorielle » et le « signifiant » qui lui « donne du sens ».

Pratiquer les 8 portes avec leur « sens », c'est agir profondément tant sur le corps que l'esprit. Il en résulte que l'agilité du corps alliée à l'état-d'être de chaque geste et à son signifiant ouvre à l'harmonie du corps et de l'esprit dans l'ensemble de ses expressions :

- **Martiales** : conquérir, battre en retraite, dévier, esquiver, transformer, repousser, contenir, briser, percer, bousculer, tourner, battre en retraite, conquérir dans l'écoute et la vigilance de l'esprit permettent de s'adapter peu à peu à toutes les situations qui se présentent, pour peu que l'esprit et l'âme gardent leur sérénité et leur vigilance.
- **Énergétiques et Relationnelles**: écouter, suivre, adhérer, transformer
- **Spirituelles** dans l'esprit des choses

Ainsi les 8 portes s'ouvrent aux infinis potentiels

Chaque potentiel remplit sa fonction, sa sensation et son esprit dans sa dimension psychologique et conceptuelle. Sa signature permet de créer une énergie qui circule en soi par rapport à un environnement neutre ou actif quand on se retrouve confronté à un événement, ou l'action d'un partenaire (complice ou agresseur) ou simplement à la gravité terrestre et à l'architecture biomécanique, musculaire et viscérale de notre construction corporelle.

Ainsi, s'efface la frontière entre le geste qui s'exprime et sa conceptualisation.

Ces portes ouvrent alors à une nouvelle dimension : celles de notre comportement et de nos actions dans les situations relationnelles multiples auxquelles nous sommes confrontés. Cette intégration permet l'articulation entre le potentiel et sa porte qui ouvre à tous les possibles.

Si les 8 potentiels sont généralement définis à travers des conceptions martiales liées au combat, leur approche relationnelle ouvrent le chemin du cœur et de l'esprit .

LES 8 POTENTIELS

PENG – parer, se protéger, couvrir

Peng est au centre, grâce à lui s'exprime chacun des 8 potentiels

Tout commence par Peng qui permet de garder sa distance, se protéger et observer attentivement pour pénétrer l'esprit des choses. Il n'est pas nécessaire de l'exprimer par un geste, une simple attitude suffit. Parer, embrasser, avoir la sensation d'être « comme un ballon gonflé », toute pression le fait tourner sur lui-même autour de son centre. L'énergie de Peng est comme un bouclier qui protège sur la pression ou la saisie d'un partenaire. Sa sensation intérieure est l'écoute vigilante de l'autre.

Peng est le réflexe que l'on a si le ciel nous tombe sur la tête !

Ou quand il pleut on ouvre le parapluie

ou comme l'air bag qui s'ouvre et qui protège du choc direct

ou bien la bâche du pompier qui réceptionne la personne qui a sauté dans le vide

ou la raquette de tennis ...

Peng est une enveloppe mise autour de soi physique, mentale, psychique. Un principe de précaution, la réserve que l'on peut mettre vis à vis d'un interlocuteur avant d'aller plus avant.

Dans son aspect expansif il permet de rejeter,

Dans son aspect réceptif il permet de contenir d'absorber

En son milieu il est comme la paroi d'un ballon gonflé.

Ainsi que ne représentent mieux Peng que deux planètes qui s'équilibrent dans leur distance et leurs mobilités relatives influencée par d'autres présences : la terre par rapport à la lune, au soleil, aux étoiles et planètes.

C'est aussi une posture qui émane la confiance dans le calme et l'apaisement

Peng se fait généralement avec l'avant-bras relié au centre qui peut tourner dans toutes les dimensions. Le souffle, la respiration et l'ensemble tendino-musculaire et squelettique en permettent la cohérence bio mécanique. C'est aussi un état intérieur psychique inductif de la forme et de ce qui en émane.

Lü: tirer vers l'arrière, absorber, lisser, dévier, battre en retraite

Lü agit comme un ballon qui tourne sur lui-même quand on le pousse. Son enveloppe se densifiant par la pression extérieure.

Le principe de lü introduit une résistance tangentielle à la force extérieure qui permet à chaque instant, chaque infime partie du mouvement d'appliquer le principe de transformation, cette force d'une once à chaque instant permet de dévier des tonnes. Tirer vers l'arrière, attirer l'adversaire dans le vide en favorisant sa poussée. Les caractères de Lü et cai sont très proches d'où suivant les écoles certaines substitutions entre l'un et l'autre.

Lü est la capacité d'accepter l'autre, de dire oui pour comprendre ce qu'il souhaite et de se donner le temps d'analyser de comprendre et de s'adapter en préparant la réponse.

On retrouve lü dans toutes les rotations induites par l'action du partenaire.

C'est aussi une façon de se défendre pacifiquement d'esquiver pour ne pas être atteint.

L'action de lü permet aussi de retourner l'action à son propre avantage sans la rejeter

AN - appuyer sur, repousser, contenir,

Repousser ou bien contenir des 2 mains ou bien avec une seule. L'action de repousser est progressive et déstabilise comme une vague qui submerge. C'est une énergie qui repousse tout en déracinant. Les clés de ce mouvement sont variables selon les écoles, leur point commun étant un mouvement biomécanique émanant d'une impulsion de la jambe arrière conduite par une coordination entre le bassin et la ceinture scapulaire. Contenir permet de garder à distance. Absorber c'est amortir une pression en se densifiant (proche de la fonction de peng)

Peng - An : s'emboitent et se complètent comme deux jumeaux. An permet à peng de s'exprimer peng donne sa dimension active à an. La prise de contact avec un partenaire se fait communément par l'un ou l'autre de ces potentiels. Actif, passif, centré en écoute, passif-actif ; c'est selon ! An et Peng sont complémentaires et peuvent s'appliquer à deux : quand an appuie, peng absorbe quand peng s'expande, an amortit.

Peng et an permettent de poser la distance à soi-même, à l'espace, à l'action de l'autre et de la façon dont ils s'articulent avec lü et de dji mais aussi avec les 4 suivants tsai- lié, dzo et kao par couples triptyques ou multiples. Ils permettent l'accès à l'infini des possibles des gestes qui s'enchaînent se lient se complètent, s'opposent ou fusionnent.

Peng – Lu - An: cette application circulaire complémentaire et cyclique des 3 premiers potentiels permet le premier des échanges entre deux personnes en complémentarité.

C'est le geste du joueur de pelote basque avec la chistera ou du tennis ou des raquette chinoises plus souple car la membrane de réception est plus souple.

Un d'échange d'arguments et de contre arguments dans un échange d'opinions !

Ji: presser, bousculer, comprimer, serrer

Dji allie Peng et An dans une combinaison de Peng qui contient et de An qui appuie. Ces deux actions interagissent comme un ressort que l'on comprime puis que l'on relâche soudainement. D'où son action percutante

L'action de presser est percutante C'est une énergie qui pénètre dans le corps de l'autre. Son action est violente et peut détruire les organes internes si elle est appliquée avec vigueur.

Ji permet de conclure en cas de besoin. C'est aussi dans sa fonction yin un soutien précieux pour les autres potentiels lorsqu'ils sont débordés.

Dans son aspect yin on retrouve dji dans le soutien qu'il peut donner à Peng lorsqu'il ne peut plus faire face ou dans lu pour consolider la protection ou dans an pour le soutenir.

Peng – Lu – An - Ji: Circularité et échange des 4 premiers potentiels . C'est un exercice courant dans toutes les écoles qui permet la succession et la compréhension et des 4 premiers potentiels ainsi que leur transformations réciproques.

Les 4 potentiels suivants procèdent d'expressions plus « martiales ».

Cai: cueillir, recueillir, extraire , choisir

Action de cueillir, d'intercepter, de couper, de pénétrer, Cai s'applique aux niveaux bas, médians ou haut. Cai cueille dans le sens de cueillir un fruit. Geste qui nécessite l'expression d'une action sèche pour détacher le fruit de sa tige. Ainsi l'esprit de Cai a un sens de rupture avec son attache : déraciner.

Dans cai apparaissent les notions complémentaires de saisir puis de tirer pour induire une réaction du partenaire que l'on va exploiter en allant soudainement dans son sens après avoir relâché la saisie. Il nécessite une saisie préalable que l'on relâche dans un second temps (d'où le terme cueillir) Cai existe dans les 3 niveaux bas, médian et haut.

Aussi, Cai cherche aussi à s'insinuer comme un cheval de troie pour influencer, agir de l'intérieur pour décontenancer, surprendre. Cai se substitue parfois avec lü, voire lié selon les styles dans lesquelles elle est appelée tirer, tirer vers le bas.

LIÉ - tordre, plier, lever, séparer

Dans Lié il y a l'utilisation du principe du levier. Comme un pied de biche, il a un côté court et un côté long autour du point d'appui. Il nécessite la mise en place de trois points (dont un fixe) en triangle pour agir. Le point d'appui pouvant varier suivant la situation ou son évolution.

Lié nécessite un point d'appui pour pouvoir être exécuté. Celui-ci est apporté par l'appui sur le partenaire ou sa résistance qui déplace le centre du polygone triangulaire de gravité (sa résistance à la torsion) de son bras soit vers le coude soit vers le poignet. C'est à l'acteur de lié de susciter ce transfert en induisant une résistance plus accentuée d'un côté ou de l'autre.

ZHOU : coup de coude

Zhou est à l'ordre du jour dans les gestes contraints du confinement !

On joue aussi des coudes pour faire sa place ou être au coude à coude. C'est se rejoindre dans la

confrontation ou dans la connivence.

Zhou est comme un coup de burin. Son principe est proche de Ji.

C'est une application redoutable car le contact avec le partenaire se fait avec le coude, pointu. Le poing du coude étant poussé par la main qui accentue encore la poussée de la jambe arrière opposée au coude. On allie la puissance de la cuisse à l'impulsion sèche et pénétrante de Ji par la main qui pousse le poing.

KAO coup d'épaule, être près de ..., s'appuyer sur, compter sur

C'est l'action d'interposer son épaule avec l'intention de contenir ou de pousser pour déplacer ou projeter. On peut aussi simplement s'appuyer en connivence

Donner un coup de coude ou d'épaule peut aussi être pacifique : s'épauler, soutenir, se soutenir

La forme des TREIZE POSTURES - SHISAN SHI

(Shisan : 13 Shi : modèle, porte, posture)

Les 8 portes, les 5 directions sont généralement traitées séparément sans la continuité élaborée d'une « forme ». Pourtant, une forme appelée des « treize postures » (Shisan shi) existe dans le style de Taiji quan du Yangjia Michuan, élaborée par Maître Wang Yen-nien. Elle permet d'utiliser les 8 potentiels dans les 4 directions cardinales et diagonales en tenant le centre. Cette forme s'accorde harmonieusement aux principes préconisés dans les classiques.

Les 13 postures en découlent et apparaissent grâce aux déplacements du corps, entre ciel et terre, dans la gravité terrestre, cette force invisible qui est à l'origine de notre architecture corporelle au service du geste utile mais aussi leurs infinies expressions.

Ainsi, trois séquences remarquables du taichi chuan sont déroulées 4 fois, à droite et à gauche, dans les 4 orientes pour les deux premières et dans les 4 diagonales pour la troisième.

Les deux premières :

- 1- « Saisir la queue de l'oiseau (*lan qiao wei*) et « fermeture apparente » (*ru feng si bi*).
- 2- « Brosser le genou (*lou xi ao bu*) et « jouer du pipa » (*shou hui pipa*).

La troisième :

- 3- Les « 8 techniques » (*ba fa*) qui déroulent les 8 potentiels en complémentarité permettant leur application à deux partenaires : cai, lie, zhou, kao en avançant puis peng, lu, an, ji en reculant.

Soient 12 séquences partant du centre et retournant au centre dans lequel s'exprime la 13^{ème} : « embrasser le tigre et le rendre à la montagne » (*bao hu gui shan*).

Les « 13 postures » *Shisan Shi* se succèdent dans une ronde circulaire qui permet au pratiquant d'identifier l'espace autour de soi (droite et gauche, devant et derrière et aussi gauche et droite, derrière et devant puis dans ses diagonales) et de s'y repérer tout en évoluant entre ciel et terre.

Voilà la magie des 13 postures. Je serai reconnaissant aux lecteurs émérites d'enrichir ce regard qui ne peut être que personnel sur un sujet vaste et complexe.

Christian Bernapel – juin 2021

« Pratique et Enseignement des huit portes et treize postures – BAMEN SHISAN SHI»

Christian Bernapel et Georges Charles

Ouvrage et carnet disponibles auprès de l'auteur

cbernapel@gmail.com

www.taichi-impact.fr

