

Zheng Shou

Les 4 portes principales



Certains maîtres de tai ji quan considèrent que les quatre portes : Pen, Li, Ji, et An, sont les mouvements fondamentaux de la pratique du tai ji quan qu'on nomme Zheng Shou, ou technique fondamentale des mains, car ces quatre mouvements expriment les quatre applications de base du tai ji quan : parer, tirer, presser et repousser.

par Song Arun

Le tai ji quan est une construction lente, profonde et progressive, qui tend à reconnecter les parties du corps entre elles, en mouvement et en conscience, de manière étendue et en profondeur.

Les quatre portes expriment également les quatre principes fondamentaux de l'univers et de l'être humain qui sont : le ciel (la bienveillance), la terre (la paix), l'eau (la justice) et le feu (la droiture). Les principes fondamentaux de la pratique sont les suivants :

1. La position des pieds et du bassin

L'écartement des pieds est la base d'un mouvement juste et fluide. Il détermine l'équilibre de l'enchaînement d'un individu. Il dépend quelques fois du style qu'on pratique, mais en général, l'écartement des pieds correspond à la largeur du bassin du pratiquant. Cela permet d'optimiser l'équilibre et la mobilité. Bien entendu, plus l'écartement des pieds est large, plus on obtient de stabilité, mais moins on gagne en mobilité : *La racine dans les pieds, la maîtrise dans la taille, l'épanouissement dans les doigts.*

2. La qualité circulaire et non musculaire

L'aspect circulaire est essentiel dans la pratique du tai ji quan, car il permet un emploi de la force intérieure (*nei jing*) à la place de la force musculaire (*wei li*). Le développement de l'aspect circulaire permet une détente, une qualité d'ancrage au sol, une répartition de l'énergie dans tout le corps : *Souvenez-vous bien que lorsqu'une partie se meut, toutes les autres se mettent en mouvement. Si une partie s'arrête, toutes les autres aussi.*

3. La perception du centre potentiel de l'être, le Dan Tien inférieur

Lorsque les deux premiers principes sont appliqués, la perception du centre potentiel de l'être, ou Dan Tien inférieur,

devient perceptible. Elle est la base de tous mouvements dits énergétiques. On ne peut pas aborder le véritable aspect Yin – Yang sans avoir d'abord perçu son centre. Pour développer le principe Yin – Yang (repos – action) dans les mouvements, on a besoin d'abord de percevoir son centre. La qualité d'adhérer, coller, suivre et émettre l'énergie ne peut se réaliser sans le centre, le Dan Tian inférieur : *Pour déclencher l'énergie, il faut demeurer stable et se détendre entièrement. On se concentre dans une seule direction.*

4. Le regard et le bassin dans le mouvement

Le regard et le bassin doivent s'unir dans les mouvements, car le bassin permet de relier le haut et le bas. Le bassin doit rester souple et jouer le rôle de distributeur et répartir de l'énergie (*jing*) dans les mouvements. Si le regard et le bassin sont en désaccord, on ne parvient pas à employer la force du fil de soie (*chansi jing*). Cette force prend racine dans les pieds, se développe dans le bassin, circule vers la colonne vertébrale, la tête, dans les bras et vers les mains : *L'énergie du corps doit être légère comme un fil de soie et élastique telle un ressort, même si l'adversaire utilise une force de mille livres, on agira avec légèreté et sans gêne.*

5. Le mouvement spiralé exécuté avec souplesse et sans rupture

Un aspect également important est d'exécuter les mouvements des quatre portes comme on tire le fil de soie, c'est-à-dire avec souplesse et sans rupture. La trajectoire des mouvements en *chansi jing* doit décrire une courbe et le mouvement ne doit présenter aucune discontinuité : *La force interne devrait être comparée à une roue qui tourne. La taille tourne comme le moyeu de la roue en mouvement.*

1: PARER, Peng Jing, Ciel.

Le *Peng Jing* est un mouvement vers l'avant et souvent vers le haut. Lorsque la paume de la main se tourne de l'intérieur vers l'extérieur, on utilise la «force qui pare» (*Peng Jing*). De légèrement creuses, les paumes deviennent légèrement plates. Le *Peng Jing* est la force ressort d'expansion, la force d'ouverture.

Le *Peng Jing* exerce une force d'extension de notre bras vers l'avant et dans un mouvement tournant, par exemple pour contrôler en souplesse, puis dévier sur le côté une poussée de l'adversaire, mais il peut tout aussi bien servir pour attaquer.



2: TIRER, Lu Jing, Terre.

Le *Lu Jing* exerce une force de flexion avec notre bras, dans un mouvement tournant. La paume de la main tourne de l'extérieur vers l'intérieur. De légèrement plates, les paumes deviennent légèrement creuses. On utilise la «force qui tire» (*Lu Jing*) pour tirer le bras de l'adversaire après avoir saisi son poignet. Le *Lu Jing* est la force ressort de compression, la force centripète, la force de fermeture. Le *Peng Jing* et le *Lu Jing* représentent les deux forces fondamentales, «le ciel et la terre».



La Voie du Mouvement

3: Presser, Ji Jing, eau.

Quand simultanément les deux mains se croisent et partent vers l'extérieur, on utilise la «force qui presse en avant», *Ji Jing*. Par exemple si l'adversaire nous tire le bras droit ou résiste à notre force de tirer (*Li Jing*), on pose le bras gauche sur le poignet du bras droit et on pousse fermement. La force de *Ji Jing* est douce et puissante comme celle de l'eau. Dans sa souplesse se cache une force immense, elle est comme une vague. On utilise cette force à la suite d'une réaction de l'adversaire. C'est une force qui vibre, fait résonner et rebondit au loin.



4: Appuyer et repousser, An Jing, feu.

Quand les paumes des mains décrivent un cercle vers soi pour être repoussées vers le bas puis vers l'avant, on utilise la «force qui repousse», *An Jing*.

On applique ce mouvement quand l'adversaire nous pousse avec ses mains. Nous vidons en appuyant les bras de l'adversaire vers le bas, afin de le déséquilibrer, puis on utilise le *An Jing* pour le projeter.

De légèrement plates, les paumes deviennent légèrement creuses (appuyer). De légèrement creuses, elles deviennent légèrement plates (repousser).

Appuyer.



Repousser.

