

# 太極拳

## Arts Martiaux de Vitry sur Orne Section Tai Chi Chuan

### *Les Postures de Base du Tai Chi Chuan*

Ce document décrit les détails des placements de jambe et de main pour une bonne précision des postures dans les enchaînements du tai chi chuan..



## LES POSTURES (BU) DE BASE DU TAI CHI CHUAN

L'intérêt de la posture est multiple :

Contrôler son équilibre lors d'une action.

Transférer, amplifier et transmettre un effort, une force.

Permettre des déplacements rapides dans toutes les directions, en exposant le moins possible ses points vitaux.

Mettre le corps dans des positions optimales pour enchaîner les techniques offensives et défensives.

Renforcer les muscles, tendons, ligaments, os et articulations des jambes (et même le reste du corps) afin de parer, bloquer, dévier, de frapper et d'être frappé sans blessure.

Forger la volonté en tenant longtemps la même posture.

Les postures décrites ci-dessous sont pratiquées dans plusieurs styles enseignés de par le monde. Il est cependant possible qu'il existe des variantes d'une école à l'autre, tant dans le nom de la posture, que dans la posture elle-même. Aussi les noms et descriptions des positions suivantes sont représentative de notre école.

Un entraînement couramment pratiqué consiste à marcher en passant d'une posture à l'autre, les jambes d'appui fléchies au maximum.

Il existe d'autres postures, mais elles sont soit utilisées comme exercice de musculation, soit spécifiques à certains styles.

### Sommaire

#### Postures des jambes

2	Gōng bù	Arc et flèche
3	Xū bù (pointe)	Pied vide sur le bol du pied
4	Xū bù (talon)	Pied vide sur le talon
5	Mǎ bù	Cavalier
6	Pú bù	Rasant
7	Xie bù	Assis ou croisé
8	Ti Xi bù	Héron
9	Ban mǎ bù	½ cavalier (Chen)

#### Postures des mains

10	Gou	Crochet
10	Quan	Poing
10	Zhang	Paume

## Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Gōng Bù :

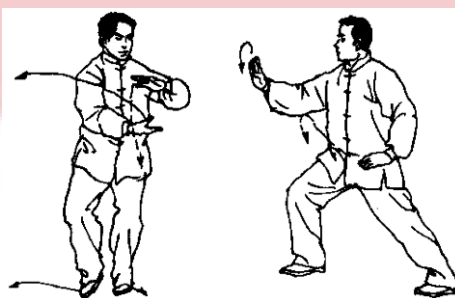
(Posture de l'arc et de la flèche)

Posture de base offensive; stable, enraciné, le pratiquant peut frapper pieds-poings, tout en ayant la possibilité de déplacements dans toutes les directions.

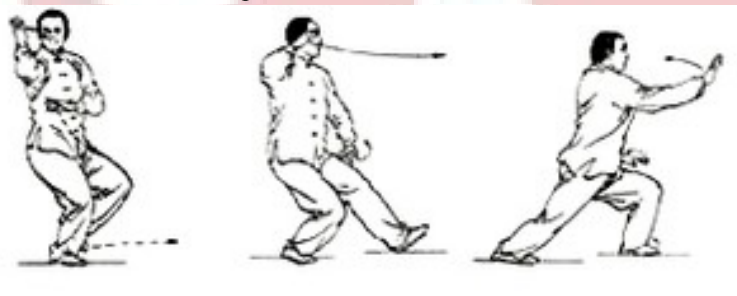
1. Le buste est droit et vertical
2. Le bassin est légèrement basculé vers l'avant pour aligner la colonne vertébrale
3. Les 2 pieds sont sur 2 rails de la largeur du bassin
4. Le pied arrière est orienté de 30 à 45°
5. La jambe arrière est tendue, sans raideur, forme la flèche et soutien 30 à 40% du poids du corps
6. Le genou avant forme un angle de 45° par rapport à une horizontale
7. Le genou est à la verticale de la cheville et soutien 60 à 70% du poids du corps

Postures Yang :

- a. Séparer la crinière du cheval (Ye ma feng zhong)
- b. Brosser le genou (lou xi ao bu)
- c. Simple fouet (dan bian).



Séparer la crinière du cheval



Brosser le genou



Simple fouet

## Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Xū Bù (pointe) :

(Posture du pas vide sur le bol du pied (Feng))

La position dite du pas vide est une position de retrait défensif (poids du corps sur la jambe arrière) mais qui permet à la jambe avant de rester mobilisable (pied vide). Le pratiquant est en retrait, le pied avant effleure de sa pointe le sol; si l'adversaire fauche le pied, le pratiquant garde son équilibre car tout son poids est sur le pied arrière. Aussi appelé "posture du petit chat"; les arts taoïstes demandent une posture plus haute que les arts bouddhistes.

1. Le buste est droit et vertical
2. Le bassin est légèrement basculé vers l'avant pour que la colonne vertébrale soit verticale
3. Les épaules et le bassin sont dans l'axe ou de trois-quarts
4. Les 2 jambes sont fléchies
5. La jambe arrière soutien tout le poids du corps
6. Le pied de la jambe arrière est orienté entre 30 et 45°
7. Le pied avant est posé sur le bol du pied dans l'axe (feng)
8. Le genou de la jambe avant ne couvre pas le regard sur le pied

Postures :

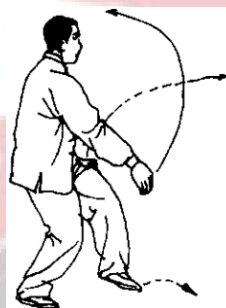
- a. La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi)
- b. L'aiguille au fond de la mer (Hai di zhen)
- c. Flatter l'encolure du cheval (gao tan ma)
- d. Repousser le signe (dao juan gong)



La grue blanche déploie ces ailes



Flatter l'encolure du cheval



Aiguille au fond de la mer

## Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Xū Bù (talon) :

(Posture du pas vide sur le talon)

La position dite du pas vide est une position de retrait défensif (poids du corps sur la jambe arrière) mais qui permet à la jambe avant de rester mobilisable (pied vide).

1. Le buste est droit et vertical
2. Le bassin est légèrement basculé vers l'avant pour que la colonne vertébrale soit verticale
3. Les épaules et le bassin sont dans l'axe ou de trois-quarts
4. Les 2 jambes sont fléchies
5. La jambe arrière est soutien tout le poids du corps
6. Le pied de la jambe arrière est orienté entre 30 et 45°
7. Le pied avant est posé sur le talon dans l'axe

Postures :

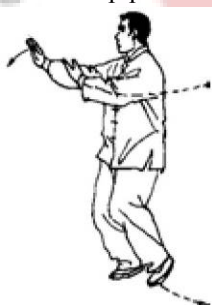
- a. Jouer du pipa (shou hui pipa)
- b. Lever les mains
- c. Poing sous le coude
- d. Avancer et donner un coup de poing (Ding bu ban lan chou)



Jouer du pipa



Lever les mains



Poing sous le coude

## Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Mǎ Bù :

(Posture du cavalier) (Ma : cheval)

Comme son nom l'indique, on se représente sur un cheval, pieds à l'étrier; posture d'entraînement très intense, elle est aussi efficace en sanda - combat, notamment en position latérale, avant d'envoyer un pied direct latéral "deng tui". C'est une position de force.

1. Le buste est droit et vertical
2. Le bassin est légèrement basculé vers l'avant pour que la colonne vertébrale soit verticale
3. Les épaules et le bassin sont dans l'axe
4. Les 2 jambes sont fléchies, les cuisses pouvant être parallèles au sol
5. Les genoux vers l'extérieur
6. Les pieds sont parallèles, voire légèrement ouverts vers l'extérieur sans contrainte sur les chevilles
7. Le poids du corps est réparti à égal répartition sur les 2 pieds

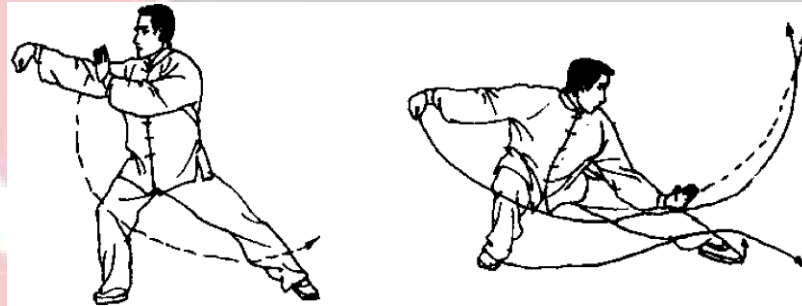


**Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Pú Bù :**

(Posture du pas rasant ou du dragon couché)      Position défensive et d'esquive

Posture très basse, utile pour passer sous une attaque moyenne ou haute de son adversaire, et se relever en gong bu pour frapper.

1. La jambe avant est tendue
2. La jambe arrière pliée
3. Le buste est tourné de 90° par rapport à la position Gōng Bù
4. 95 % du poids repose sur la jambe arrière.



Le serpent qui rampe (xia shi)



Le serpent qui rampe (xia shi)

## Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Xiē Bù :

(Posture du pas assis ou pas croisé)

C'est une position beaucoup utilisée en Chine, car elle permet, en descendant plus bas, de s'asseoir sur le talon arrière, d'où son nom (les chinois n'aiment pas s'asseoir sur les bancs publics, aussi disposent ils dessus des journaux, mais quand ils veulent lire leur journal, ils s'assoient alors sur leur talon dans cette posture). Martialement, on peut attraper le poignet de son adversaire, puis passer en Xie Bù en forçant son adversaire à suivre, créant son déséquilibre. Elle peut aussi permettre des évitements de coups moyen ou haut, et de se relever rapidement pour frapper. C'est une posture stable.

Position d'attaque, permettant d'armer un coup de pied, ou de changer d'axe.

1. Jambe avant pliée, pied tourné à 90°
2. Jambe arrière pliée, pied sur la pointe
3. Le buste est effacé de trois-quarts
4. Le genou arrière doit être exactement au-dessus du talon avant.
5. 80 % du poids repose sur la jambe avant.



On retrouve **Xie Bù** notamment dans la forme 42 de compétition à mains nues (xie bù qin da)



**Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Ti Xi Bù :**

Ti Xi (Posture du héron)

1. Posture sur une jambe (tendu en général)
2. Genou relevé haut au-dessus de la hanche
3. Pointe du pied vers le bas
4. Buste vers l'avant ou de trois quarts
5. 100 % du poids repose sur la jambe arrière



Le coq sur une patte (Xia Shi Du Li)

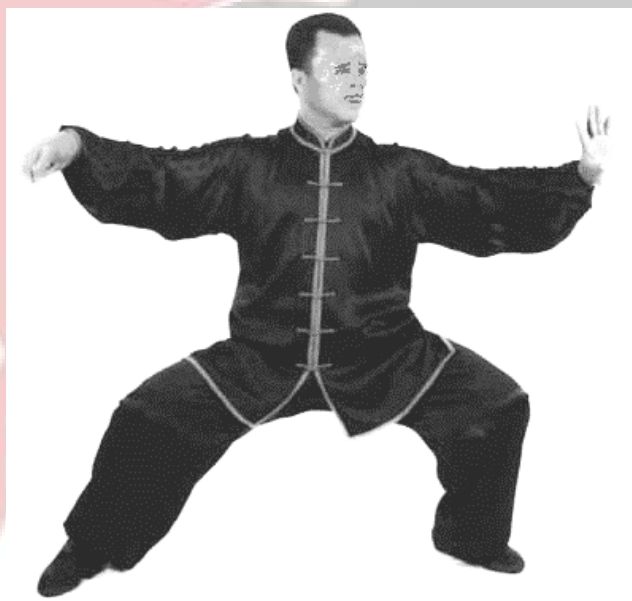
太  
極  
拳

**Voici les principaux critères pour la bonne exécution de la position Ban Mǎ Bù :**

(Posture du demi-cavalier)

1. Position du cavalier, avec un pied orienté vers l'extérieur
2. Buste vers l'avant.
3. 60 à 70% du poids repose sur la jambe arrière

On retrouve souvent cette posture dans le style Chen



## GOU – Le Crochet

Description :

Crochet (la main en forme de crochet) : mettre les cinq bouts des doigts ensemble et le point de crochet vers le corps

Détails :

GOU DING : le revers du crochet

GOU JIAN : la pointe du crochet



## QUAN - le poing

Description :

Coller les quatre doigts ensemble et les rouler vers le milieu de la paume. Puis poser le pouce sur les phalanges parties de l'index et du majeur

Détails :

QUAN BEI – Le dos du poing

QUAN MIAN – la face du poing

QUAN XIN – Le cœur du poing

QUAN LUN – Le côté du poing

QUAN YAN – L'œil du poing

**Poing vertical**



**Li Quan**

## ZHANG – la paume

Description :

Coller les quatre doigts droits et plier le pouce à côté de l'index

Détails :

ZHANG BEI – Le revers de la paume

ZHANG ZHI – Le sommet de la paume

ZHANG XIN – Le cœur de la paume

ZHANG LUN – Le côté de la paume

ZHANG GEN – La racine de la paume



極

拳