

**Document en travail pour la traduction française, de la brochure japonaise et anglaise, recomposition de l'original par denis matthey-claudet, version du 13 août 2008 - voir © en dernière page.**

氣功太極十五勢  
QIGONG TAIJI :  
15 MOUVEMENTS



星野 稔  
Minoru Hoshino

## **Les 15 mouvements du taiji qigong**

Le taiji qigong des 15 mouvements a été élaboré petit à petit sur les bases des 13 formes différentes de se tenir debout du Taijizhuang, développées pendant la dynastie Tang.

Maître Jiao Guorui a rencontré Maître Huang Xilin et sa pratique de qigong dans la province de Hebei en 1961 et en a acquis sa maîtrise complète. Cette année-là, il a commencé à l'appliquer à ses patients à l'Institut de recherche de médecine interne de l'Académie de Médecine Chinoise et a obtenu des résultats excellents dans les traitements de maladies chroniques. Elle s'est également avérée efficace dans le maintien de la santé chez les gens d'âge moyen et âgés. La méthode a aussi été utilisée avec des patients souffrant de pneumoconiosis, maladie terrible et incurable affectant beaucoup de travailleurs des mines, les effets ont été remarquables du fait de leur pratique.

Beaucoup de changements et d'ajouts ont été faits dans le processus d'application de la méthode clinique, y compris de nouvelles postures, de nouveaux mouvements, une discipline de respiration, l'utilisation de la conscience et de la méthode du qigong immobile et du qigong dynamique afin de satisfaire les besoins du traitement médical et du maintien de la santé. Ainsi la méthode s'est développée jusqu'aux 15 mouvements actuels par des ajustements progressifs.

Maître Jiao nomme les « 4 traits principaux » : (1) les conditions de base du qigong, (2) l'essence du taiji, (3) la posture symétrique et (4) la méthode du qigong immobile et du qigong dynamique. Afin de clarifier le développement contenu dans sa méthode, il l'a nommé le « taiji qigong des 15 mouvements ».

Le Maître utilisait souvent cette phrase, « Qigong Taiji Ben Yili, Yili Ji Yinyang », « le taiji qigong est fondé sur une vérité, cette vérité unique est le Yin-Yang, féminin-négatif / masculin-positif ». Le sens de cette phrase est fondamentalement exprimé dans l'appellation de la méthode de Maître Jiao.

## **Qu'est-ce que Gongfa, méthode de pratique du qigong ?**

C'est le système étendu et profond du Qigong Yangshengxue, science du qigong pour maintenir et améliorer la santé et la science du qigong de vie.

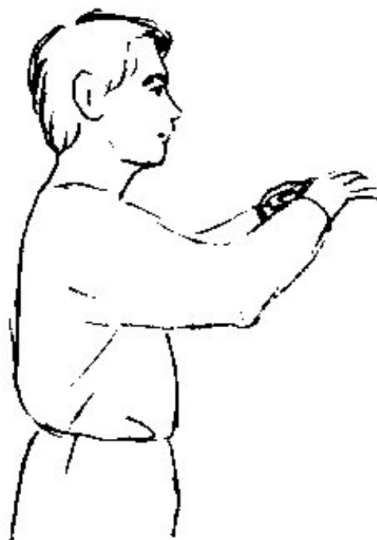
1. Le concept du Qigong Yangshengxue
2. L'histoire et l'origine du qigong
3. Littérature ancienne du qigong
4. La théorie de base du qigong
5. Systèmes de connaissance qui ont des liens avec le qigong
6. La connaissance de base du qigong
7. La méthode de pratique du qigong
8. Application pratique du qigong
9. Etudes expérimentales concernant le qigong

Le taiji qigong des 15 mouvements appartient à la pratique générale du mouvement (voir point 7 ci-dessus). Mais il s'inscrit dans une conception plus vaste que la seule pratique du mouvement.

« Ce que je veux transmettre est l'essence du qigong lui-même et non une méthode de qigong ».

« L'essence du qigong yangshengxue s'exprime par l'expérience de l'état qigong ».

Nous voudrions ancrer le sens profond de ces mots dans notre esprit et dans notre corps, par la pratique et la compréhension.



## A propos des postures préparatoires

Maître Jiao a dit une fois « Je n'ai pas eu d'autre choix que de développer les trois postures préparatoires suivantes. C'est ce qui s'est imposé de la façon la plus appropriée. Dans la méthode de pratique traditionnelle, on se tient debout, gardant une posture et l'on attend que l'énergie arrive de l'intérieur et remplisse tout le corps. Alors l'énergie commence à faire bouger le corps. Mais si cette méthode est utilisée par un groupe d'individus, la différence entre les individus sera manifeste et trop grande. Par conséquent, Maître Jiao n'a pas eu d'autre alternative que d'utiliser les trois étapes, les postures préparatoires 1, 2 et 3. Ainsi les trois postures préparatoires ont un sens particulièrement profond et chargé. Il ne serait pas exagéré de dire que les postures préparatoires ont le pouvoir de déterminer l'effet final de l'ensemble 15 mouvements.

### Posture préparatoire No 1

« Chui Cheng Shi » vers le bas et expansion

- Les deux genoux légèrement pliés, les tenir dans une légère rotation interne.
- Resserer le bassin (le bassin est concentré comme si un élastique était tendu tout autour). S'asseoir sur les ischions.
- Ouvrir la poitrine (l'ouvrir de l'intérieur sans la faire ressortir). Contracter l'abdomen (le contracter légèrement vers l'arrière sans le projeter vers l'avant).
- La taille et la colonne vertébrale droites et verticales.
- Détendre les épaules. Dégager les aisselles (en faisant un petit espace dessous).
- Les coudes et les bras comme des arcs maintenus dans une légère rotation externe.
- Les majeurs se placent en face de la ligne du pantalon.
- Tenir la tête droite, le regard horizontal.
- Les paupières s'abaissent doucement.
- Fermer légèrement la bouche, dents légèrement en contact.
- Laisser la langue libre et à plat.
- Respirer naturellement.
- Concentrer la conscience sur le dantian de garde (région du diaphragme)
- Se tenir debout comme un pin vert. Les pieds doivent être comme des racines.
- S'étendre vers le ciel en gardant la stabilité de la base, dans l'état qigong



## **Posture préparatoire No 2**

« Cheng An Shi » posture expansion et pression vers le bas



## **Posture No 3**

« Ti Bao Shi » posture tirer vers le haut et tenir



## **Avant de commencer les mouvements**

Chacun des 15 mouvements consiste en une ou plusieurs formes immobiles et une ou plusieurs formes en mouvements. Le maître appelait une forme immobile, une posture déterminée, en arrêt. Il nous disait de tenir la forme un certain temps, 5, 10 ou 30 minutes. Il disait que c'était le plus court chemin pour nourrir neiqi, l'énergie intérieure. Ce qui signifie que les 15 mouvements sont constitués d'une succession de postures immobiles. D'autre part, une forme en mouvement est une forme transitoire qui relie une forme immobile à une autre forme immobile.

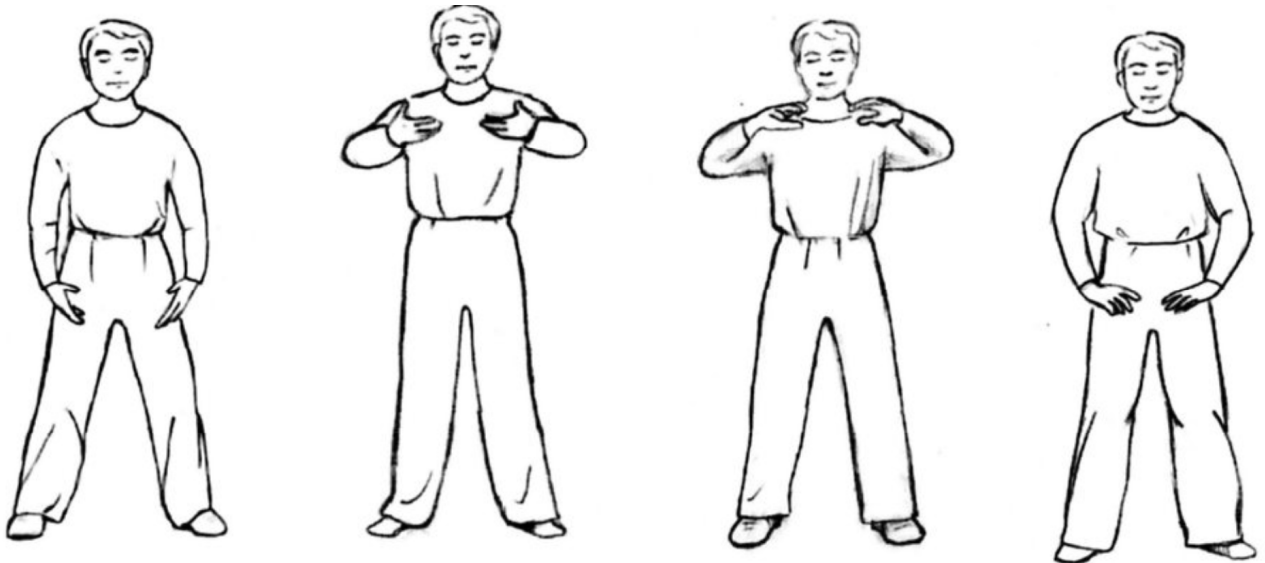
On nous donne les recommandations suivantes, 1 – changer une qualité semblable à de l'air pour une qualité sensorielle semblable à de l'eau, 2 – bouger les parties du corps comme si on tire et allonge un élastique. Bien sur, ce sont des indications pour les débutants. Une fois que nous reconnaissons l'importance de ces recommandations, nous devons viser à les accomplir avec plus de liberté.

Respecter une certaine chose n'est pas y être attaché.

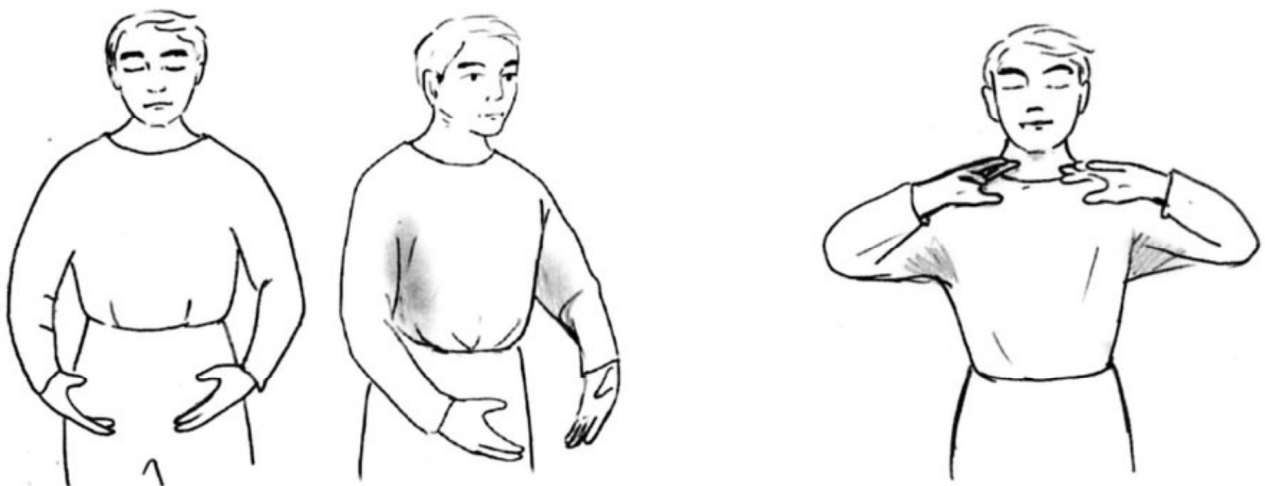
## Le premier mouvement

### - Tranquilliser l'esprit et régulariser la respiration -

- 1- Posture « Ti Bao »
- 2- Soulever une balle à deux mains jusqu'à la hauteur de la poitrine, (des tétons)
- 3- Posture de pousser la balle vers le bas à partir du niveau des épaules
- 4- Posture de pousser la balle vers le bas jusqu'en dessous du nombril



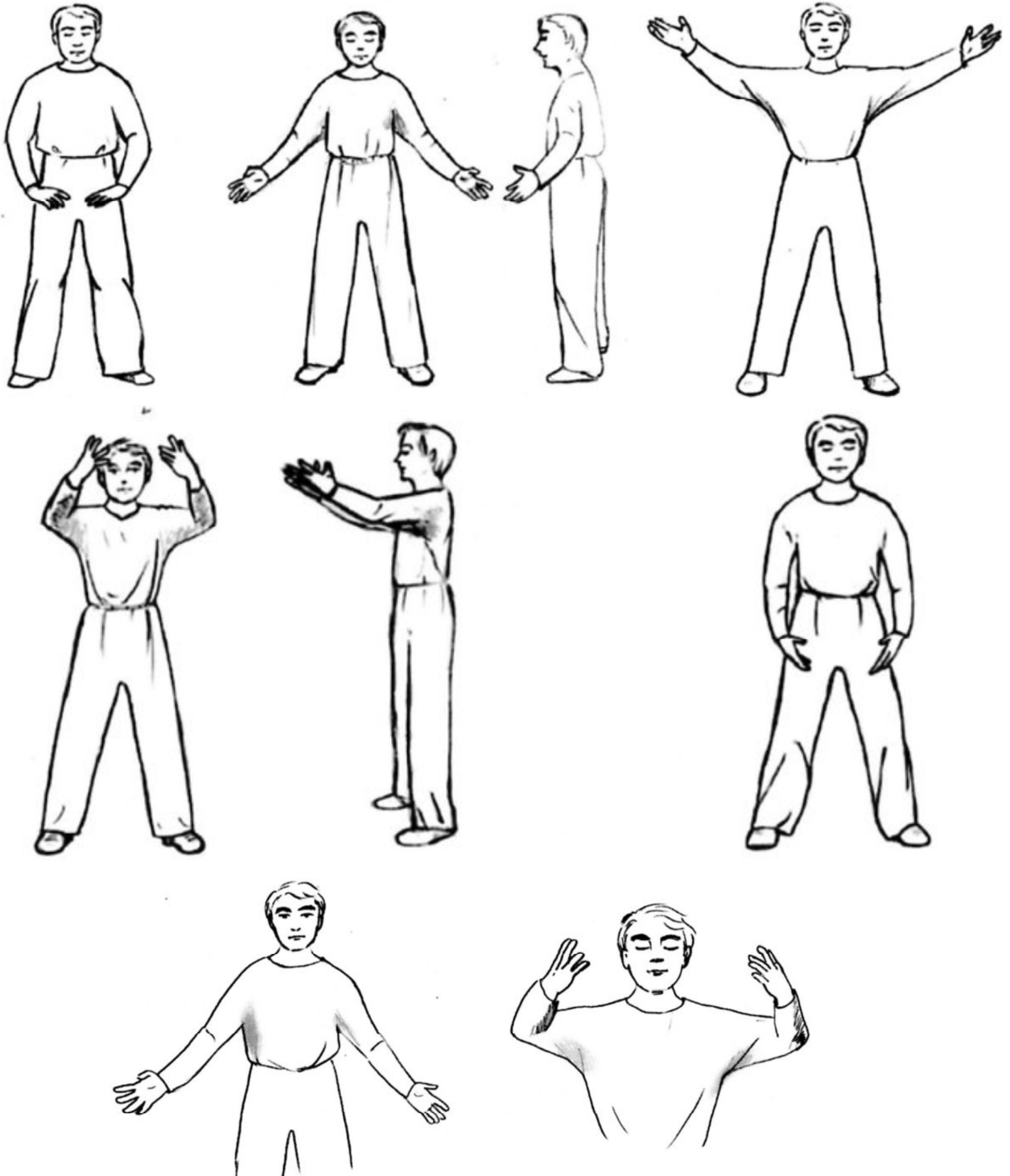
Principalement, nous nourrissons la force qui va vers le haut et la force qui va vers le bas. La force qui va de haut en bas et de bas en haut à travers le tronc se manifeste comme une force qui prend ses racines profondément et s'étend au-delà du mouvement des mains. Ces deux mouvements d'ouverture/fermeture qui se font devant la poitrine et le bas de l'abdomen jouent un rôle important pour tranquillement consolider cette force.



## Le deuxième mouvement

### - Ecarter les nuages et porter la lune à deux mains -

- 1 – Posture pousser la balle vers le bas en dessous du nombril
- 2 – Posture de séparer l'eau
- 3 – Posture d'écarter les nuages à deux mains
- 4 – Posture de tenir la lune à deux mains
- 5 – Posture de soulever et tenir



## Le troisième mouvement

### - Porter la balle à gauche et à droite –

Xu Ding Bu - pieds en l'air

Zuo Gong Bu - ouverture faire le pas

Gong Jian Bu - passer le poids sur le pied avant

Zuo Gong Bu

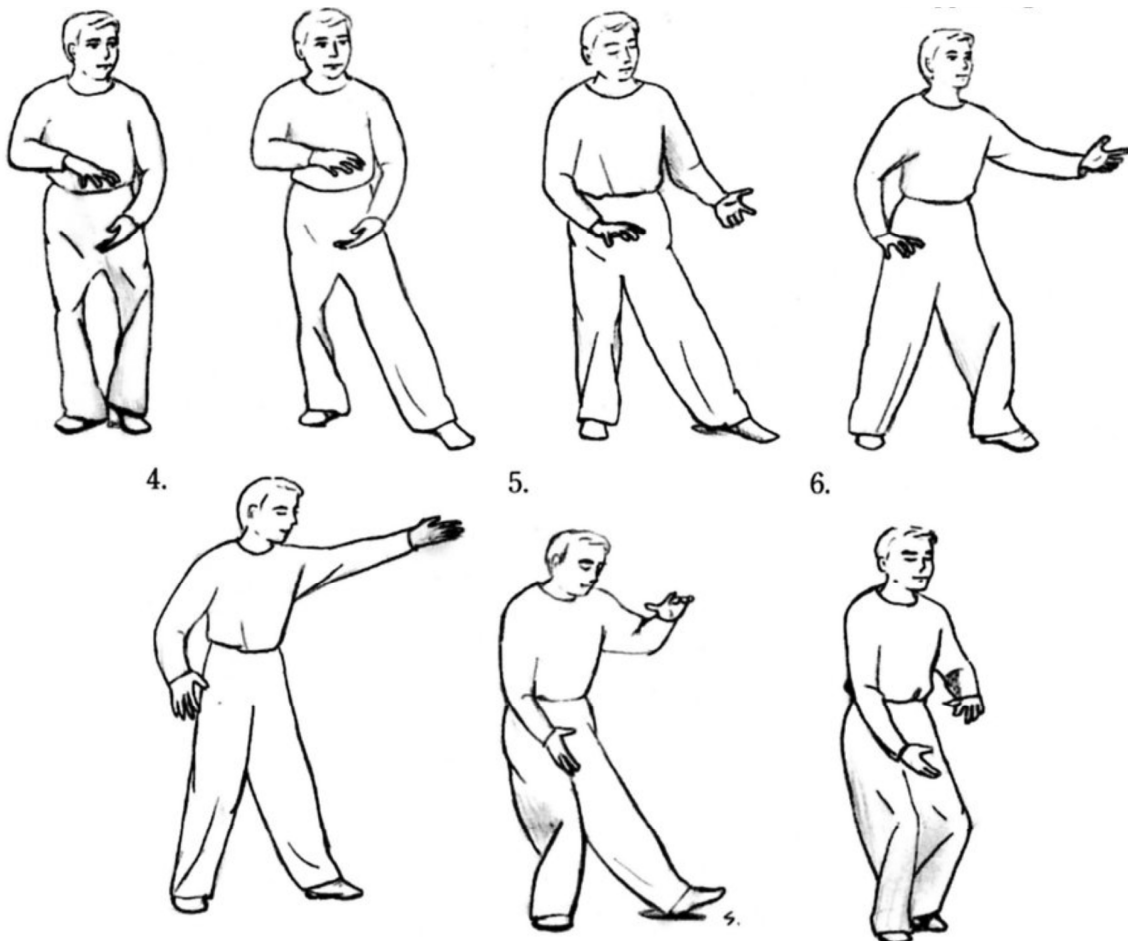
Xu Ding Bu

1 – Tenir la balle dans une position basse

2 – Processus

3 – Comme si la main droite appuie sur une balle et la gauche porte une balle.

4 – 5 – 6 – Retourner les deux paumes simultanément, le centre des paumes se faisant face. Les Laogong sont attirés l'un vers l'autre comme deux aimants. Il faut faire attention à ce que les forces Cheng (expansion), Ning (rotation spirale), guo (envelopper en tournant) et Bao (rassembler) s'exercent.



Ici apparaît pour la première fois une position debout dans laquelle le poids du corps est porté sur une jambe (poids principal sur une jambe). Cette posture apparaît dans les troisième, sixième, septième, huitième, neuvième, dixième et onzième mouvements pour un total de huit fois. Nous voyons donc quelle importance le Maître a donné à cette posture. Par cette posture, on nourrit la transformation Ying-Yang, mouvement avant arrière du poids du corps et changements constant des appuis au sol.

## Le quatrième mouvement

### - Pousser la montagne à deux mains –

1 – Petit mouvement de haut en bas. En même temps tirer les deux mains vers l'arrière, diriger la poitrine et les épaules légèrement vers l'avant.

2 – Faire un grand pas comme un arc, les deux mains poussant vers le bas. Faire légèrement face et soutenir vers l'expansion, les forces des mains et de l'arrière des épaules sont en opposition.

3 – Posture de « pousser la montagne ». Détendre les épaules et laisser tomber les coudes. Les deux bras se portent vers l'extérieur et poussent vers le bas (coudes vers le bas, les deux mains en forme de triangle ouvert en expansion). Les forces des mains et de l'arrière des épaules en opposition. Détendre la taille et contracter l'abdomen. L'attention du Qi se concentre dans le Dantian.

4 – Retourner l'énergie dans un cercle extérieur, tout le corps va vers le haut et vers le bas.

5 – Posture « Ti et Bao »



Le Maître mettait particulièrement l'accent sur l'importance d'un large mouvement d'ouverture/fermeture et l'opposition des forces avant et arrière. Au cours du processus de la formation des forces en opposition, la ligne du regard s'étend loin en avant sans effort. De cette façon, l'on expérimente la force qui pousse et déplace une montagne.

## Le cinquième mouvement

### - Mabou, posture du cavalier, Yunshou, le jeu dans les nuages

1 – Tenir une balle sur le côté droit à la hauteur de l'abdomen

2 – Trois spirales, le bras gauche, le bras droit et le torse. Comme si l'on embrasse un arbre large devant l'épaule droite.

3 – Posture de se tenir sur un pied.  
Energie en spirale entraînant tout le corps.

4 – Posture du cavalier. Ouvrir le méridien Shaoyang Sanjiao (triple réchauffeur) et le grand dorsal le plus possible. Le Laogong de la paume droite fait face à la pointe du coude gauche.

5 – 6 – Se servir de la taille comme un axe et tourner le corps vers la gauche. La position des parties supérieures du corps et la posture du cavalier ne changent quasiment pas.

7 - Un pas haut dans la position d'un arc et d'une flèche.

8 – Ramener la jambe droite. Les paumes dans une forme ying-yang à la hauteur de la poitrine.



La condition de base exigée par Mabu, l'écartement (distance) entre le pied droit et le pied gauche doit être de 3 à 3,5 fois la longueur du pied. Comme le nom posture du cavalier le montre, la plante des pieds adhère fermement au sol, comme si les pieds étaient dans des étriers de fer. Les deux cuisses sont tournées vers l'intérieur comme si elles pressaient contre les flancs du cheval, les genoux en légères rotations internes, les côtés internes des cuisses forment une courbe comme si elles pressaient contre le dos du cheval. La partie supérieure du corps se tient droite sans tension.

On ne doit pas penser que Mabu sert à renforcer la puissance des jambes mais plutôt à augmenter la concentration dans le dantian pour développer des racines fermes. Contracter l'abdomen, détendre la taille.



## Le sixième mouvement

### - Le phoenix étend ses ailes -

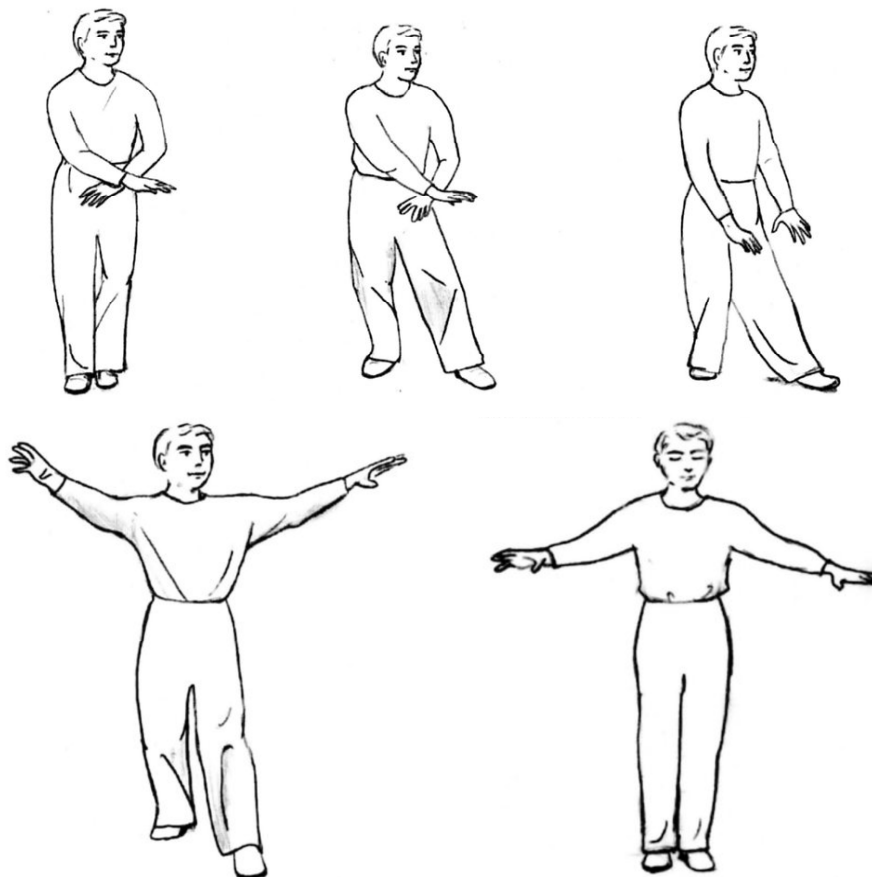
1 – Xu Ding Bu. Détendre les épaules, laisser tomber les coudes. Les deux bras souples, les forces des mains et de l'arrière des épaules en opposition.

2 – Croiser les poignets. Mouvement des ciseaux.

3 – Zuo Gong Bu Détendre la taille, contracter l'abdomen. Les fesses redescendent un peu.

4 – Étendre les ailes. Les épaules, les coudes et les poignets sont parcourus par une force comme une vague à travers les bras qui se répand, de gauche à droite et inversement.

5 – Laisser redescendre les bras avec une force comme si l'on pressait sur la surface de l'eau, une force comme si l'on battait des ailes de haut en bas, une force qui détend les épaules et laisse tomber les coudes.



Le mouvement comme un serpent ou comme un ver de terre que le Maître a montré à travers cette posture était vraiment magnifique. Nous regardions le Maître avec le désir d'être un jour capable de générer et de montrer une puissance comparable à la sienne dans le futur. Le Maître était capable d'atteindre une forte concentration dans le dantian et les racines. Ce n'est qu'au moment où cette concentration est obtenue que la puissance pourra s'étendre au travers des bras et se prolonger plus loin.

## Le septième mouvement

### - Le dragon rouge plonge dans la mer –

1 – Xu Ding Bu. Détendre les épaules, tenir une balle à la hauteur du ventre.

2 – Zuo Gong Bu. Fermer le bassin et abaisser les fesses. Détendre la région lombaire, contracter l'abdomen.

3 – Mouvement oblique d'ouverture/fermeture (il y a une extension des deux côtés). La main droite pousse vers le haut la main gauche tire en arrière et les Laogong sont attirés l'un vers l'autre. Concentration dans le dantian du milieu. (Formulation à réviser).



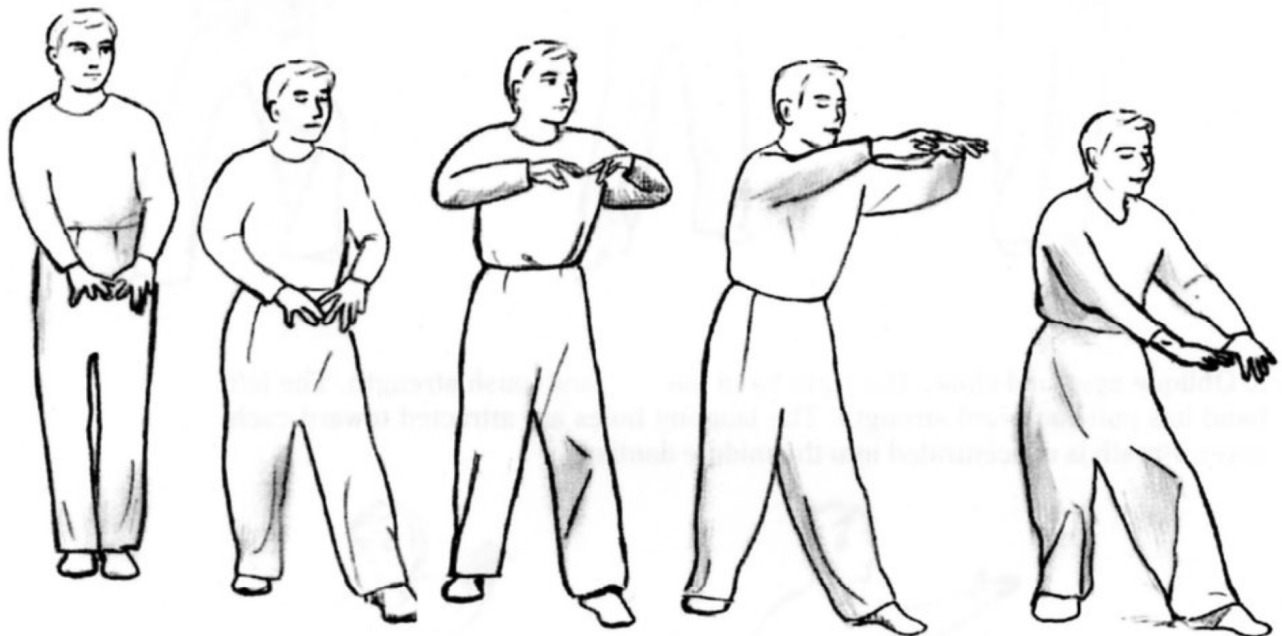
Puisque ce mouvement a une extrêmement grande concentration, la transition entre la forme « ouverture » et la forme « fermeture » est très difficile. Le Maître faisait à plusieurs reprises de fins ajustements des angles des deux pieds. Cela devrait nous aider beaucoup en ce qui concerne les ajustements fins dans les formes.

## Le huitième mouvement

### - Pousser la balle dans l'eau -

En haut – ouvert – en bas – fermer

Une boucle



Ceci est caractéristique d'un mouvement typique qui rend possible de changer l'air en eau et qui relie un mouvement des mains avec un mouvement de tout le corps, y compris les organes internes. Le mouvement circulaire met en avant un monde riche où toutes choses sont contenues dans une sphère, sans angles saillants, en continuel changement qui mène littéralement au taiji.

## Le neuvième mouvement

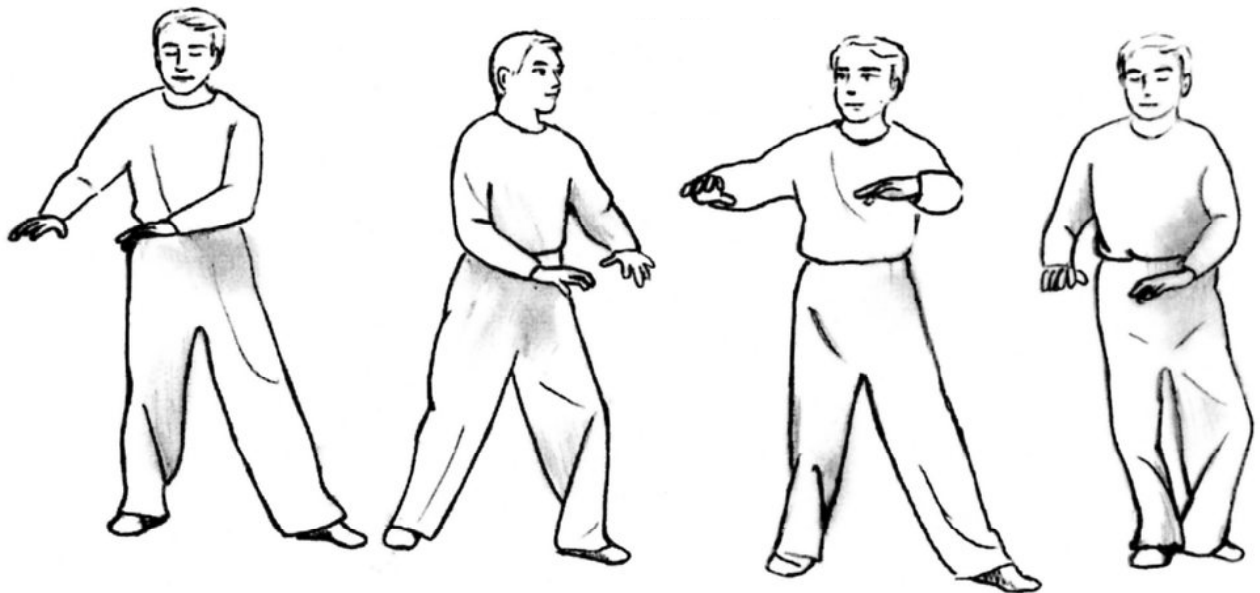
### - Frotter la balle à gauche et à droite -

1 – Zuo Gong Bu. Les deux mains font comme si elles appuyaient sur une balle qui flotte dans l'eau.

2 – Gong Jian Bu. Les épaules, les bras, les poignets et les doigts forment une sphère avec des forces en opposition, en expansion.

3 – Zuo Gong Bu. Forces opposées entre les mains et la région lombaire.

4 – Xu Ding Bu. Tirer la balle dans l'eau vers le bas de l'abdomen.



Terminer l' « ouverture » et la « fermeture » en utilisant les forces opposées entre les mains et la région lombaire dans un mouvement circulaire horizontal. Quand, par la répétition, la puissance du mouvement est en augmentation il devient plus libre et léger.

## Le dixième mouvement - Le paon fait la roue -

1 – Xu Ding Bu. Force de presser vers le bas, mouvement avec une énergie de haut en bas.

2 – Da Zuo Gong Bu. Presser vers le bas et avec les mains, extension vers le haut avec la colonne vertébrale. Avec le déplacement du centre de gravité, détendre les lombes et laisser tomber les coudes.

3 –Gong Jian Bu. Une force horizontale se répand à travers les épaules. Embrasser l'univers. Se fondre dans l'espace extérieur. Le Qi de l'homme et le Qi des cieux communiquent l'un avec l'autre. Equilibre des forces opposées entre les faces avant et arrière des deux bras.



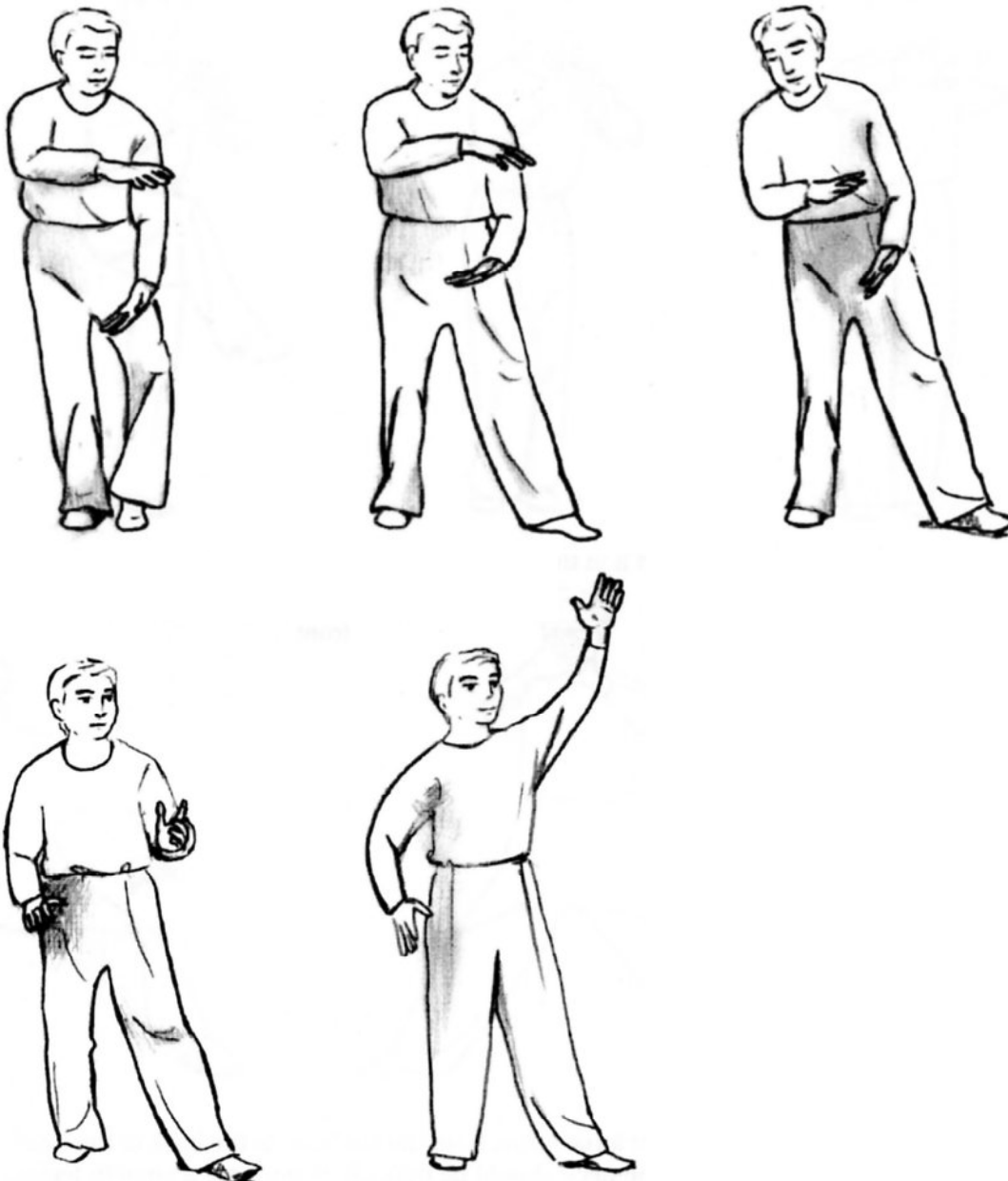
## Le onzième mouvement

### - La grue blanche étend ses ailes -

1 – commencer avec un mouvement de haut en bas.

2 – Zuo gong Bu. Les poignets et les paumes pressent vers le bas, mouvement de ciseaux entre les deux mains.

3 – La main droite a une force qui coupe vers le bas en lien avec le pied droit. La main gauche a une force d'élévation. Détendre l'épaule et laisser tomber les coudes.



Le petit doigt de la main droite coupe l'air vers le bas en premier. Ensuite l'index gauche va vers le haut.

Quand je prenais cette posture, parfois le Maître disait « Regardez par le dedans le Yong Quan Xue du pied droit (la fontaine jaillissante) ».

## Le douzième mouvement

### - Le cheval sauvage sépare ses crins -

- 1 – Tenir une balle sur la droite à hauteur d'épaule.
- 2 – Posture de se tenir sur un pied.
- 3 – Mabou, posture du cavalier. Le corps est de face. Tenir la balle devant.
- 4 – La main droite a une force qui s'étend vers l'extérieur et pousse vers le bas. La main gauche dessine une ligne en forme d'arc et vient à la hauteur de la tête. Les deux mains sont en forces opposées. La ligne du regard va se poser sur un point d'appui devant à droite.



Une force oblique mais droite se forme du coccyx à l'arrière de la tête. Il est difficile d'arriver à un angle correct de l'arrière du cou. Si vous avez une sensation confortable à un certain angle, c'est l'angle juste et vous devriez être capable d'exécuter cette posture sans trop de difficulté.

## Treizième mouvement

### - Deux cercles enveloppent la lune –

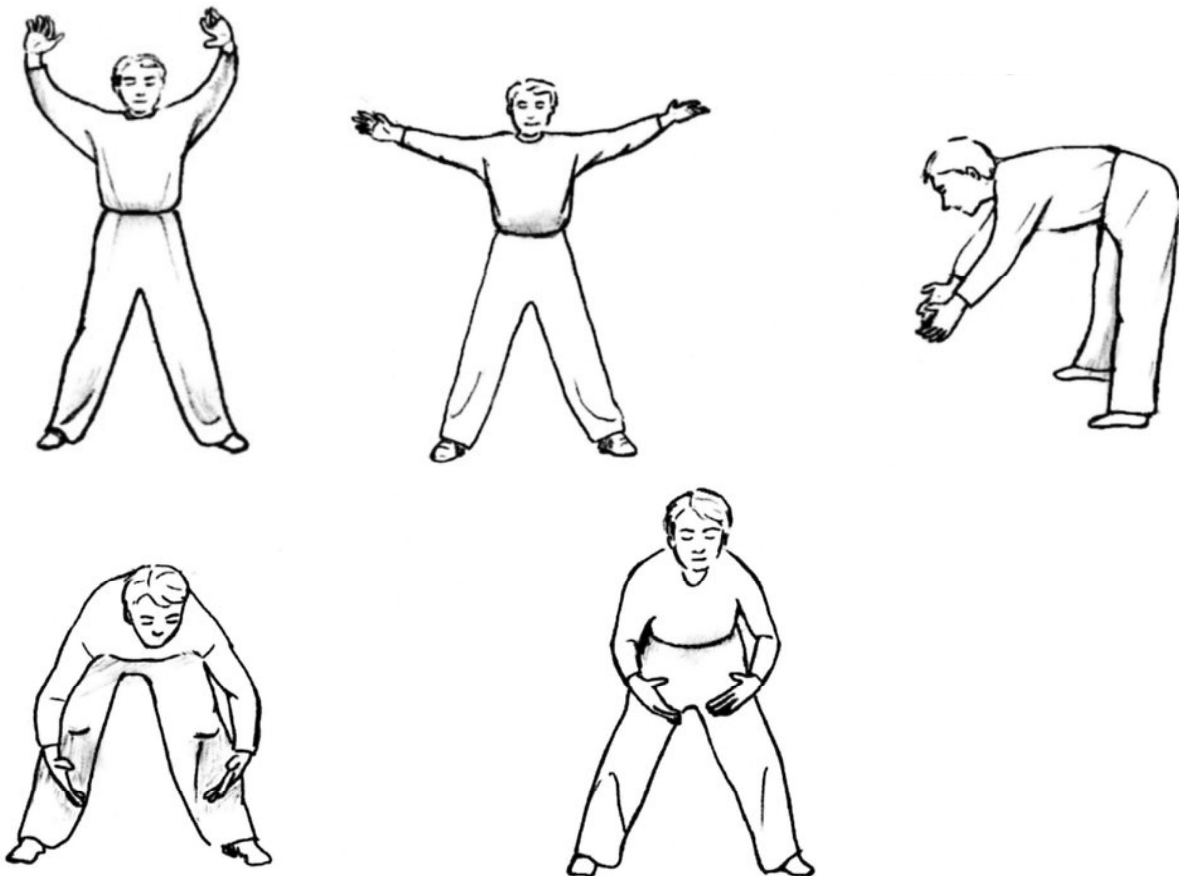
1 – Posture avec les bras à hauteur d'épaules, les poignets et les coudes ont une force qui pousse vers l'extérieur. Les deux bras forment chacun un demi-cercle à un niveau élevé. Les pouces font face à Bai Hui Xue ou le point sur le haut de la tête. Les coudes et les bras sont légèrement tirés vers l'arrière.

2 – En même temps que l'on détend les épaules et que l'on laisse tomber les coudes, descendre les bras à hauteur des oreilles.

3 – Tendre les genoux, pencher le torse en avant. Force en opposition entre les mains et les lombes.

4 – Mettre les doigts des deux mains en face les uns aux autres. Former un cercle avec les deux bras à un niveau bas.

5 – Détendre les genoux. Dérouler le haut du corps, les bras en forme de cercle.

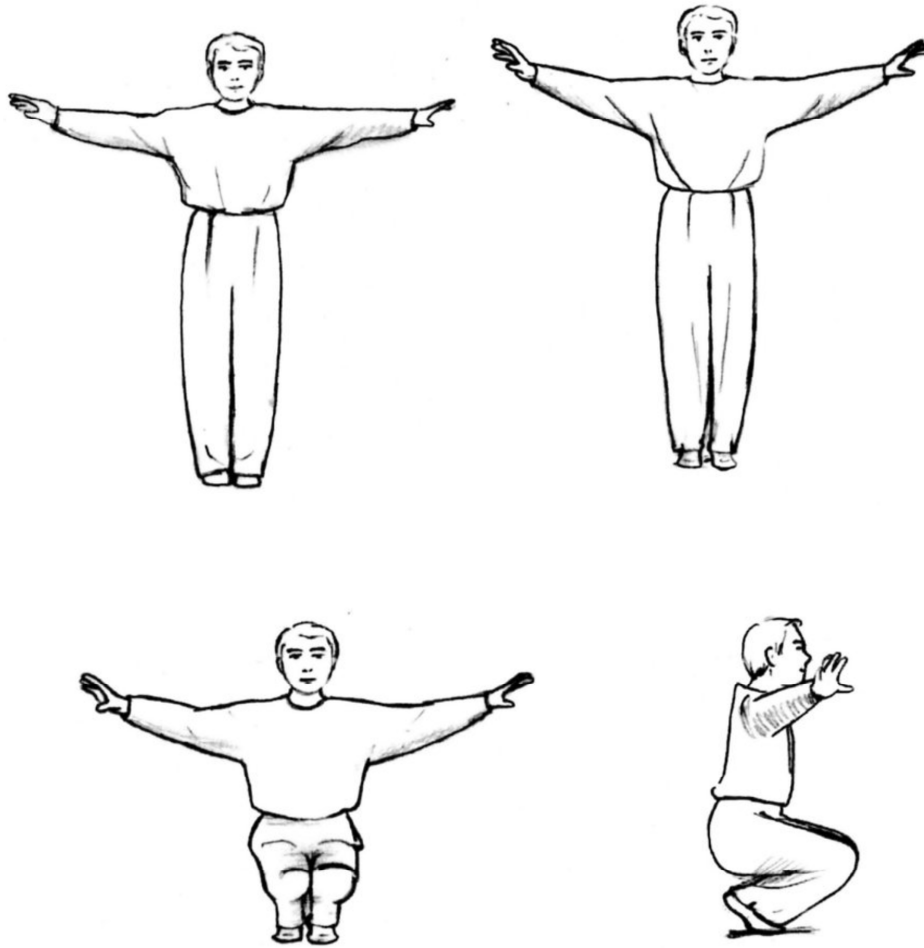


## Le quatorzième mouvement

### - Se lever et s'accroupir en levant les bras -

1 – Les bras sont étendus horizontalement à la hauteur des épaules. Les talons se soulèvent.

2 – S'accroupir tout en tenant les bras dans leur position horizontale. Il y a un espace de la grandeur d'un poing entre les fesses et les talons.

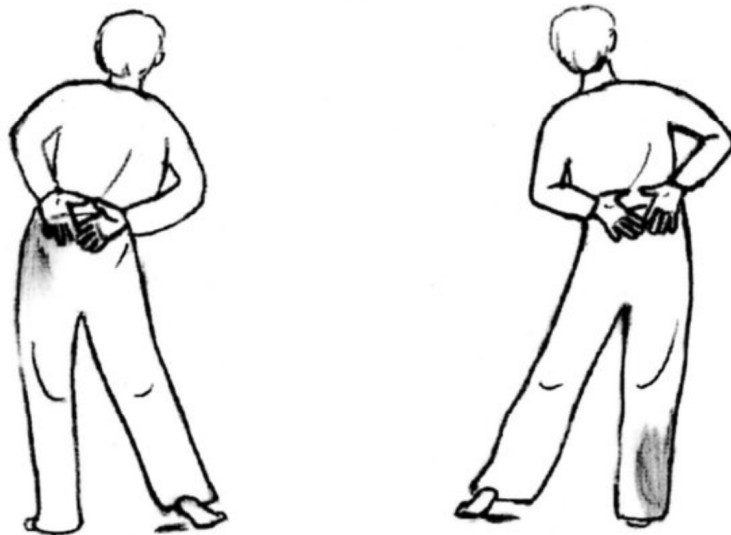


Porter tout le poids du corps sur la pointe des pieds avec un fort appuis sur la racine des gros orteils. Une fois que les talons sont soulevés, laisser le corps descendre verticalement. Tout le poids agit sur la base des gros orteils. Le mouvement du poids est en lien avec le centre du corps. Vous pouvez descendre en maintenant la contraction de l'abdomen et détendre les lombes.

## Le quinzième mouvement

### - L'éléphant remue son derrière –

Placer les mains sur la région lombaire. Les extrémités des pouces droits et gauches se touchent de même que les extrémités des index droits et gauches. Les pouces sont placés sur Mingmen et les index sont placés sur le Yaoguan. Quand le poids du corps passe de la jambe droite à la jambe gauche, mettre de la force sur le côté (au bout, petit orteil) du pied droit, étendre la plante du pied droit en soulevant le talon. Ainsi, une force oppositionnelle est formée entre le pied droit et l'épaule gauche. Une posture détendue se forme entre le bas à droite et le haut à gauche.



Le Maître avait la coutume de dire « dans ce mouvement, il n'y a pas d'articulation qui ne bouge pas » et que le cœur et l'esprit deviennent réellement stables, en équilibre. Un demi-cercle formé par le mouvement du nombril et un demi-cercle formé par le mouvement de Mingmen se joignent pour former un cercle entier. Le mouvement du nombril et celui de Mingmen forment la base des changements Qiji (de la qualité de l'état d'esprit).

## Le mouvement pour terminer

### 1 – Poser les mains sur les reins, Shen Chu.

Le corps bouge en synchronie avec des mouvements circulaires de haut en bas. On pourrait imaginer un massage des reins sans les mains.

### 2 – Toucher et froter doucement Daimai.

Faire attention au rythme et à la vitesse (suivre lentement le méridien ceinture Daimai).

### 3 – Frotter le Dantian.

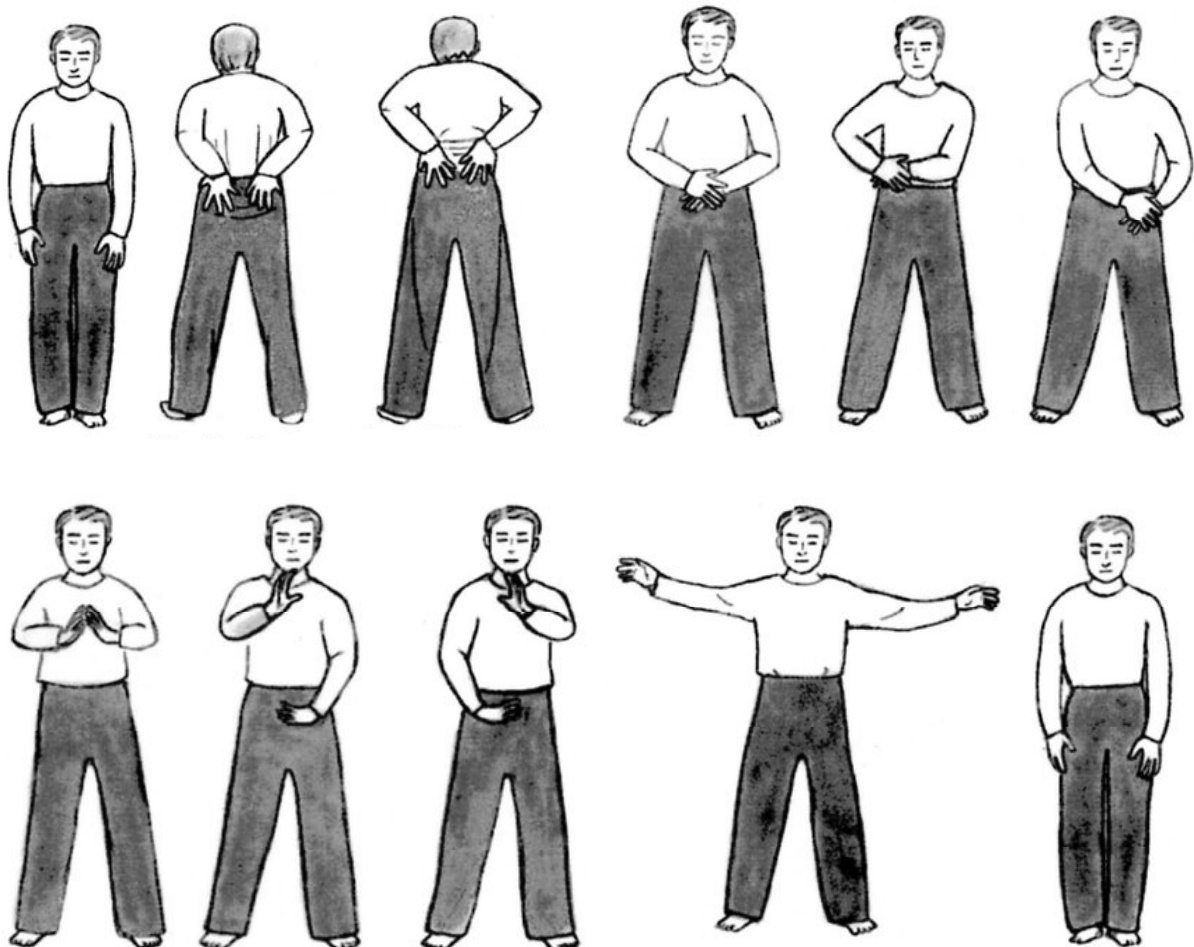
Dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse.

### 4 – Frotter Laogong

Monter et descendre les mains sur la ligne des majeurs et Laogong se masse à distance, connexion avec les méridiens cœur et reins.

### 5 – Le Qi revient à sa source

Le Qi qui a touché toutes les parties du corps revient au Dantian du milieu.



## A propos des treize formes du Taijizhuang de Xu Xuangping

Xu Xuangping que Maître Jiao Guori considère comme la personne qui a inventé le Taijiguan, vivait pendant la dynastie Tang (618-902 avant JC). Il venait de Huizhou au sud de la rivière Yangzi. Après avoir acquis le Dao à Tiantaiguan sur le Mont Xuefeng dans le Hunan, il a essayé de perfectionner sa méthode. Au cours de ce travail, il a inventé les 13 différentes formes pour se tenir debout du Taijizhuang qui combine les huit styles Xiantian et le Neigong (pratique intérieure)

Ces treize formes ne constituent pas seulement le premier pas vers l'utilisation des arts martiaux mais pose aussi les bases de la pratique. La philosophie en arrière fond est si profonde qu'elle en est le cœur même du Taiji.

Maître Jiao Guori a rencontré cette méthode en 1961 et l'a améliorée petit à petit par la pratique. Ses 15 mouvements sont l'accomplissement de ce travail. Il en résulte que les 15 mouvements incluent des éléments de la médecine et de la philosophie, en plus d'éléments des arts martiaux. Leur perfection se manifeste par le fait qu'ils se combinent avec une quête de la beauté (de l'Art).

Pour la version et traduction du japonais à l'anglais :

Qigong Taiji:15 Mouvements

Auteur: Minoru Hoshino

Traduction: Tai Kawabata  
Yayoi Hoshino

Editeur: Atelier DAO 道

Imprimeur: Atelier DAO

Rédaction: Ling Hua

Informatique: Masahiro Konishi

Illustrations: Sayoko Katou

Copyright© Atelier DAO, 2007. Printed in Japan.

All illustrations are protected by Copyright Laws of Japan and all countries throughout the world. All rights reserved.

Traduction française par et avec : Yayoi, Minoru, Nathalie, Gérard, Careen, Danièle, Denis.

