

Shi San Shi Les 13 postures

8 mouvements des mains

4 déplacements

Peng

parer

Jin bu

avancer

Lu

rouler vers l'arrière

Tui bu

reculer

An

repousser

Zuo gu

se déplacer vers la gauche

Ji

presser

You pan

se déplacer vers la droite

Cai

trancher

1 position d'équilibre

Lie

tordre

Zhong ding

retour au centre

Zhou

coup de coude

Kao

épaulée

十三勢

Chant des treize
mouvements

Ne néglige pas
les treize mouvements.
C'est au niveau de la taille
que la pensée émet le souffle.
Applique-toi à bien différencier
le vide du plein.
Dans tout ton corps
le souffle circulera
sans qu'il rencontre
le moindre obstacle.

Dans l'immobilité
réside le mouvement
dans le mouvement
l'immobilité.
Face à l'adversaire
le geste juste s'exprimera
comme par miracle.
Astreins-toi à examiner
les applications
de chaque mouvement.

Quand viendra le jour
où tu les mettras en pratique
ce jour-là
tu n'auras plus le sentiment
d'avoir perdu ton temps.
A tout instant contrôle ta taille
relâche et vide ton ventre
que le souffle remonte.
Mets le coccyx dans l'axe
afin que l'énergie spirituelle
remonte au sommet de la tête.

Que ton corps
soit détendu et libre
sous ta tête suspendue.
Approfondis minutieusement
ces préceptes.
Que tu fléchisses
ou que tu redresses ton corps
fermeture et ouverture
laisse-le écouter la nature.

Song Shuming

