

LE CLASSIQUE DU TAIJI QUAN de Wang Zong-Yue

Qu'entend-on par Taiji ?
Il est généré par le Wuji,
Et sa fonction alterne mouvement et immobilité.
Il est la mère du Yin et du Yang.
En bougeant, il sépare, au repos, il réunit.
Sans excès ni faiblesse,
Suivant l'adversaire, fléchir puis étendre.
Quand l'adversaire est dur, je suis souple ;
On appelle cela "céder".
Quand je suis l'adversaire,
On appelle cela "adhérer".
Si mon adversaire se déplace avec rapidité, je me déplace avec rapidité.
Si mon adversaire se déplace lentement, je le suis lentement.
Bien que les combinaisons soient infinies,
Le principe est immuable.
Une fois maîtrisé ("céder" et "adhérer"),
Votre conscience de ce que signifie "comprendre le Jin" s'aiguise;
Quand vous avez "compris le Jin", vous pouvez percevoir graduellement l'intention de votre adversaire.
Mais seule l'étude approfondie et prolongée vous permet d'atteindre cette connaissance de l'adversaire.
Une énergie insubstantielle étire la tête vers le haut.
Le Qi descend dans le Dan Tien.
Ne flottez pas, ne vous penchez pas.
Apparaissent soudainement et disparaissent aussi soudainement.
Quand la pression est sur la gauche, la gauche devient insubstantielle.
Quand la pression est sur la droite, la droite devient insubstantielle.
Regardez vers le haut et vous le verrez grandir de plus en plus.
Regardez vers le bas et vous le verrez s'enfoncer de plus en plus.
Quand (votre adversaire) avance, le temps s'allonge pour vous.
Quand (votre adversaire) bat en retraite, le temps se raccourcit pour lui.
Aucune plume ne pourrait être ajoutée, aucune mouche ne pourrait se poser.
Mon adversaire ne me connaît pas, mais moi, je connais mon adversaire.
Pour toutes ces raisons, on ne peut rivaliser avec le héros.
Au sein de la technique, que de voies parallèles (d'autres styles),
Où les postures se reconnaissent les unes des autres.
Après tout, ce n'est rien de plus que le fort l'emportant sur le faible,
Le lent cédant devant le rapide.
Celui qui a la puissance est supérieur à celui qui n'en a pas,
La lenteur des mains est un handicap face à celles qui sont rapides.
Cela est du ressort de l'inné.

La puissance qui provient de l'apprentissage lui est étrangère.