



SNAKE STYLE SYSTEM

TAIJI QUAN :

LA FORME LONGUE

DES 108 MOUVEMENTS

Thierry Costa

Jacques Gossart

La forme, l'homme et l'univers

Traditionnellement, et contrairement à ce qui se pratique dans d'autres arts martiaux, l'apprentissage du *taiji quan* commence par l'étude de la « forme », enchaînement continu de mouvements codifiés d'attaque et de défense¹. (On rencontre aussi les termes de « pas » et de « postures », mais « mouvement » paraît plus approprié car plus conforme à l'aspect dynamique de cet exercice.) Cet enchaînement, dénommé 套路 *tao lu* (litt. « enchaînement de mouvements / trame ») en chinois², est variable selon les écoles et les styles. Il semble qu'à l'origine, le *tao lu* du *taiji quan* comprenait seulement 13 mouvements mais, au fil du temps, les formes des différentes écoles se sont diversifiées, s'enrichissant de variantes et de répétitions. Aujourd'hui, on peut – très sommairement – classer les enchaînements de *taiji quan* en « formes courtes » (les 24 mouvements de la petite forme de Pékin par exemple) et « formes longues »... de longueurs très variables.



Comme d'autres formes longues (ou « grandes formes ») du style de la famille Yang, l'enchaînement du style du serpent compte 108 mouvements (一百零八式 *yi bai ling ba shi*, litt. « 108 / forme »). En réalité, ce nombre est purement conventionnel : certains mouvements ont été regroupés afin d'atteindre ce nombre de 108, symbole présent dans de nombreuses traditions, surtout orientales telles le bouddhisme, le jaïnisme, l'hindouisme et le taoïsme. Bien entendu, comme tout symbole qui se respecte, « 108 » possède plusieurs significations (peut-être 108, mais nous avouons n'avoir pas fait le compte). Par exemple, en numérologie, 108 est le résultat de $1 \times 2^2 \times 3^3$, opération qui fait intervenir l'unité primordiale donnant naissance aux deux pôles (*yin* et *yang*), ceux-ci formant une triade avec leur association (*yin*, *yang* et *yin-yang*), laquelle triade est à l'origine des « dix mille êtres », autrement dit de tout ce qui existe dans l'univers. Dans une autre interprétation, 1 représente l'unité, 0 est la

¹ Quel que soit l'art martial, il existe des enchaînements à mains nues et des enchaînements avec armes. Nous n'envisagerons ici que la forme à mains nues.

² L'équivalent japonais du *tao lu* est le *kata*.

vacuité et 8, l'infini. Dans la pratique, ce nombre 108 se décline à tous les niveaux, principalement dans le domaine religieux : les 108 grains des chapelets hindous et bouddhiques, les 108 passions que doit vaincre l'adepte dans le bouddhisme tibétain... et les 108 mouvements de la forme du *taiji quan*. À l'instar de monsieur Jourdain et de sa prose inconsciente, le pratiquant de *taiji quan* fait donc de la symbolique sans le savoir.



La liste des 108 mouvements

Première section : la terre

	Mouvement
1	Commencement : préparation, lever et descendre les mains, faire deux cercles
2	Parer de la main gauche
3	Parer des deux mains
4	Tirer, presser, frapper des deux paumes
5	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
6	Simple fouet
7	Élever les mains (élever les mains, tirer à gauche, frapper de l'épaule)
8	La grue blanche déploie ses ailes
9	Brosser le genou gauche et frapper de la paume droite
10	Les mains jouent du <i>pipa</i>
11	Brosser le genou gauche et frapper de la paume droite
12	Brosser le genou droit et frapper de la paume gauche
13	Brosser le genou gauche et frapper de la paume droite
14	Les mains jouent du <i>pipa</i>
15	Brosser le genou gauche et frapper de la paume droite
16	Bloquer, avancer d'un pas, dévier, parer et frapper du poing droit
17	Sceller et fermer
18	Croiser les mains

Deuxième section : l'homme

	Mouvement
19	Embrasser le tigre et retourner à la montagne
20	Tirer, presser, frapper des deux paumes
21	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
22	Bloquer, tirer, lever la main gauche et frapper du poing droit
23	Reculer et repousser le singe sur cinq pas (reculer alternativement les pieds gauche et droit, tirer, frapper de la paume)
24	Bloquer, descendre la main droite, pousser de l'avant-bras gauche
25	Vol oblique
26	Élever les mains (élever les mains, tirer à gauche, frapper de l'épaule)
27	La grue blanche déploie ses ailes
28	Brosser le genou gauche et frapper de la paume droite
29	Cueillir l'aiguille au fond de la mer
30	Lever les mains en éventail
31	Tourner le corps, bloquer, frapper du poing droit
32	Main vers le ciel, tirer, séparer
33	Bloquer, avancer d'un pas, dévier, parer, frapper du poing droit
34	Séparer les mains, ouvrir à gauche
35	Approcher, parer des deux mains, tirer, presser, frapper des deux paumes
36	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
37	Simple fouet
38	Mouvoir les mains comme des nuages sur quatre pas
39	Simple fouet
40	Caresser la crinière du cheval
41	Coup de pied à droite
42	Coup de pied à gauche
43	Tourner le corps, coup de pied du talon gauche
44	Brosser le genou gauche et frapper de la paume droite
45	Brosser le genou droit et frapper de la paume gauche
46	Avancer d'un pas et frapper du poing droit vers le bas
47	Tourner le corps, bloquer et frapper du poing droit
48	Main vers le ciel, tirer, séparer
49	Bloquer, avancer d'un pas, dévier, parer, frapper du poing droit
50	Coup de pied du talon droit
51	Frapper le tigre à gauche
52	Frapper le tigre à droite
53	Coup de pied du talon droit
54	Frapper les oreilles du tigre
55	Coup de pied du talon gauche
56	Tourner le corps, faire un pas en retrait, coup de pied du talon droit
57	Bloquer, avancer d'un pas, dévier, parer et frapper du poing droit
58	Sceller et fermer
59	Croiser les mains

Troisième section : le ciel

	Mouvement
60	Embrasser le tigre et retourner à la montagne
61	Tirer, presser, frapper des deux paumes
62	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
63	Simple fouet en diagonale
64	Séparer la crinière du cheval sur cinq pas, alternativement à droite et à gauche
65	Parer de la main gauche
66	Parer des deux mains, tirer, presser, frapper des deux paumes
67	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
68	Simple fouet
69	La fille de jade tisse et lance la navette aux quatre coins
70	S'asseoir à gauche et tirer, s'asseoir à droite et tirer
71	Parer de la main gauche
72	Parer des deux mains, tirer, presser, frapper des deux paumes
73	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
74	Simple fouet
75	Mouvoir les mains comme des nuages sur trois pas
76	Simple fouet
77	Le serpent qui rampe
78	Le coq d'or se tient sur une patte, position à droite, position à gauche
79	Reculer et repousser le singe sur trois pas (reculer alternativement les pieds gauche et droit, tirer, frapper de la paume)
80	Bloquer, descendre la main droite, pousser de l'avant-bras gauche
81	Vol oblique
82	Élever les mains (élever les mains, tirer à gauche, frapper de l'épaule)
83	La grue blanche déploie ses ailes
84	Brosser le genou gauche et frapper de la paume droite
85	Cueillir l'aiguille au fond de la mer
86	Lever les mains en éventail
87	Tourner le corps, bloquer, frapper du poing droit
88	Main vers le ciel, tirer, séparer
89	Bloquer, avancer d'un pas, dévier, parer, frapper du poing droit
90	Séparer, ouvrir à gauche
91	Approcher, parer des deux mains, tirer, presser, frapper des deux paumes
92	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
93	Simple fouet
94	Mouvoir les mains comme des nuages sur deux pas
95	Simple fouet
96	Caresser la crinière du cheval avec la paume perçante
97	Tourner le corps, coup de pied du talon droit
98	Avancer d'un pas et frapper du poing droit au bas-ventre
99	Séparer les mains, ouvrir à gauche, approcher, parer des deux mains, tirer, presser, frapper des deux paumes
100	Poissons <i>yin-yang</i> : s'asseoir et pousser à gauche, s'asseoir et pousser à droite
101	Simple fouet
102	Le serpent qui rampe
103	Former les sept étoiles, se retirer en chevauchant le tigre

104	Tourner le corps, balayer le lotus
105	Bander l'arc et viser le tigre
106	Bloquer, avancer d'un pas, dévier, parer et frapper du poing droit
107	Sceller, fermer
108	Posture de fin

套路

tao lu, *la forme*