

Discussion autour de la pratique du Tai Chi Chuan
dicté par Yang Cheng Fu à Chang Hung Kuei

Page 5 chapitre 1

Pendant la pratique la tête ne doit pas être inclinée sur le côté ni vers le haut ou vers le bas. C'est ce que signifie le fait de tenir la tête comme suspendue par le dessus, ou bien de tenir un objet en équilibre au sommet de la tête. Aussi pour éviter d'avoir une posture raide et verticale nous insistons sur l'idée de la suspension par le haut. Bien que nous maintenions le regard droit devant, il suit quelquefois les mouvements du corps. Bien que la ligne de la vision ne soit pas focalisée, elle ne fait néanmoins jamais de mouvements importants qui suivraient les changements de position et qui pallieraient aux déficiences des techniques du corps et des mains. La bouche semble ouverte mais ne l'est pas, elle semble fermée mais ne l'est pas. Expirez par la bouche, inspirez par le nez de façon naturelle. Si la salive s'écoule de dessous la langue elle doit être occasionnellement avalée et non recrachée.

Page 5 chapitre 2

Le corps devrait se maintenir droit sans inclinaison; la colonne vertébrale et le coccyx devraient rester dans un alignement vertical sans inclinaison. Les débutants doivent prêter une attention particulière à cela quand ils exécutent des mouvements comportant ouverture et fermeture, relâchant la poitrine et redressant le dos, descendant les épaules et tournant la taille. Autrement il serait difficile de corriger ce défaut et cela mènerait à la rigidité. Bien que l'on ait consacré beaucoup d'heures à pratiquer, il n'y aurait que peu de bénéfices.

Page 6 chapitre 3

Toutes les articulations des bras devraient être complètement relâchées, avec les épaules descendues et les coudes pliés vers le bas. Les paumes devaient être légèrement étendues et les bouts des doigts légèrement pliés. Utilisez l'esprit pour mouvoir les bras et laisser l'énergie atteindre les doigts. Après de nombreux jours et mois de pratique l'énergie deviendra extrêmement perceptible, sensible et ses merveilles se manifesteront naturellement.

Page 6 chapitre 4

Il faut distinguer «plein» et «vide» dans les deux jambes. En s'élevant et descendant on devrait se déplacer comme un chat.

Si le poids du corps est déplacé vers la jambe gauche alors la jambe gauche est «pleine» et la jambe droite est «vide». Ce que nous voulons dire par « vide », ce n'est pas absence. Car il n'y a pas de pause dans le potentiel de la puissance; l'idée d'extension et de contraction subsiste.

Ce que nous entendons par « plein » c'est que cela reste substantiel mais non qu'une force excessive soit employée ce qui pourrait être considérée comme de la force brute.

Donc en pliant les jambes, la jambe avant ne devrait pas avancer au delà de la verticale. Dépasser la verticale est considéré comme un excès d'énergie. Si en poussant en avant vous perdez votre posture verticale votre adversaire prendra l'avantage de cela pour attaquer.

Page 6 chapitre 5

Au sujet des pieds, on devra distinguer entre coups de pied avec la pointe (comme séparer pied droit et gauche dans la forme) et coup de pied avec le talon. Dans les coups de pieds avec la pointe on devra porter attention aux orteils, dans les coups de pieds avec le talon on devra porter attention à la plante du pied. Partout où l'esprit ira, le *chi* suivra et partout où le *chi* ira il deviendra énergie. Toutefois les articulations des jambes devront rester complètement relâchées et le coup de pied pourra être donné avec aisance et stabilité. A ce moment il est très facile d'être tenté d'utiliser une force brute, alors le corps deviendrait rigide et manquerait de stabilité et le coup de pied n'aurait plus de puissance.

Le cursus du tai chi chuan commence par la forme des mains vides comme la boxe longue du tai chi, viendra ensuite la poussée des mains, sur place, avec déplacements, le *Ta Lü* et puis les joutes libres. En dernier viendront la pratique des armes comme l'épée à double tranchant du tai chi, le sabre, la lance et caetera

Les dix points importants du Tai Chi Chuan
transmission orale de Yang Cheng Fu relatée par Chen Wei Ming

Page 11 Chapitre 1

L'énergie au sommet de la tête devra être légère et sensible

L'énergie au sommet de la tête signifie que la tête doit être portée droite pour que l'esprit *shen* arrive à son sommet. Aucune force ne doit être utilisée. Si on utilise la force alors l'arrière du cou sera raide et le *chi* et le sang ne pourront circuler. On devrait avoir un sentiment de légèreté naturelle au sommet de la tête. Sans cette énergie légère et subtile, l'esprit ne peut s'élever.

Page 11 Chapitre 2

Fondre la poitrine et redresser le dos

Le relâchement de la poitrine signifie une légère détente de la poitrine qui laisse le *chi* redescendre dans le *tan tien*. Le gonflement de la poitrine aurait pour cause de retenir le *chi* dans la poitrine donnant lourdeur dans le haut du corps. Et ceci tend à amener du flottement dans la plante des pieds.

Redresser le dos signifie que le *chi* colle dans le dos. Si on est capable de fondre la poitrine alors le dos s'élève naturellement. Si on est capable d'étirer le dos alors la force viendra du dos et on pourra surmonter n'importe quel adversaire .

Page 11 Chapitre 3

Relâcher la taille

La taille est le régulateur, le maître du corps. Si la taille est relâchée alors les pieds auront de la puissance et nos fondations seront stables. Le changement du «vide» en «plein» vient de la rotation de la taille. Aussi il est dit que la taille est la zone la plus vitale. Si nous manquons de puissance la cause est à chercher dans la taille.

Page 11 Chapitre 4

Distinguer vide et plein

Faire la distinction entre le vide et le plein est le premier principe en tai chi chuan. Si le poids du corps est positionné sur la jambe droite, alors la jambe droite est «pleine» et la jambe gauche est «vide». Et réciproquement. C'est seulement après avoir fait la distinction entre «vide» et «plein» que nos mouvements de rotation seront légers, agiles et sans effort. Si nous ne sommes pas capables de réaliser cette distinction, alors nos pas seront lourds et raides. Notre posture sera instable et aisément mise en déséquilibre.

Page 12 Chapitre 5

Descendre les épaules et laisser tomber les coudes

Laisser «descendre» les épaules signifie qu'elles soient capables de se relâcher et de pendre vers le bas. Si elles ne sont pas capables de se relâcher et de pendre vers le bas et si les épaules s'élèvent alors le *chi* s'élève avec elles et le corps tout entier sera sans puissance.

«Laisser tomber» les coudes signifie que les coudes soient relâchés et tombent vers le bas. Si les coudes sont tirés vers le haut alors les épaules ne peuvent pas glisser vers le bas. Alors nous ne serons pas capables de pousser notre adversaire très loin et nous commettrons l'erreur de briser l'énergie comme avec le «système externe».

Page 12 Chapitre 6

Utiliser l'esprit et non la force

C'est indiqué dans le traité sur le tai chi chuan cela signifie que nous devons faire confiance à notre esprit et non à notre force. En pratiquant le tai chi chuan tout le corps doit être relâché. Si nous pouvons éliminer la plus légère maladresse qui crée des blocages dans nos tendons, nos os, nos vaisseaux sanguins et réduit notre liberté alors nos mouvements seront légers, agiles, circulaires et spontanés. Certains se demandent comment on peut être fort sans utiliser la force. Les méridiens de notre corps sont comme des voies d'eau sur la terre. Quand

les voies d'eau sont ouvertes alors l'eau coule librement; quand les méridiens sont ouverts alors le *chi* circule au travers. Si des raideurs bloquent les méridiens alors les *chi* et le sang seront embarrassés et nos mouvements ne seront pas agiles, et si on tire un seul de nos poils tout notre corps en sera secoué. Si au contraire nous n'utilisons pas la force mais l'esprit, alors là où ira l'esprit le *chi* suivra.

De cette façon si le *chi* circule librement, pénétrant quotidiennement et sans interruption tous les passages de la totalité du corps alors, après une longue pratique vous aurez accompli la véritable puissance interne. Ceci signifie ce que le traité sur le tai chi chuan nomme : «seulement de la douceur la plus élevée vient la fermeté». Les bras de ceux qui maîtrisent le tai chi chuan sont comme du fer caché dans du coton et sont extrêmement lourds. Quand ceux qui pratiquent un «système externe» utilisent la force cela se voit, mais quand ils ont la force et ne l'applique pas ils sont légers et flottants. Il est évident que leur force est externe, une sorte d'énergie superficielle. La force des pratiquants externes est facilement manipulable et n'est pas digne d'éloge.

Page 13 chapitre 7

Unité entre le haut et le bas du corps

L'unité entre le haut et le bas du corps est ce que signifie le traité sur le tai chi chuan par :« la racine est dans les pieds, transmise au travers des jambes, contrôlée par la taille et exprimée dans les mains». Depuis les pieds, aux jambes, à la taille c'est un circuit continu de *chi*. Quand les mains, la taille et les pieds bougent l'esprit *shen* des yeux bouge à l'unisson. Alors ceci peut s'appeler l'unité entre le haut et le bas du corps. Si la moindre partie du corps n'est pas synchronisée alors il y aura confusion.

Page 13 chapitre 8

De l'unité entre interne et externe

C'est ce que le tai chi chuan fait émerger dans l'esprit. Donc il est dit: «L'esprit dirige et le corps est à ses ordres». Si nous élevons l'esprit, alors nos mouvements seront naturellement légers et souples. Nos postures ne sont pas autres que pleines ou vides, ouvertes ou fermées. Ce que nous voulons dire par ouverture n'est pas seulement limité aux mains et aux pieds mais nous devons avoir la même image d'ouverture dans notre esprit. Ce que nous voulons dire aussi par fermeture n'est pas seulement limité aux mains et aux pieds mais nous devons avoir la même image de fermeture dans notre esprit. Quand l'interne et l'externe sont unifiés en un seul *chi*, alors il n'y a aucune rupture.

Page 13 chapitre 9

De la continuité sans rupture

La puissance des pratiquants externe est par nature maladroite. Ainsi nous la voyons commencer et finir, continuer et se rompre. La « vieille puissance » s'épuise avant que la « jeune » n'arrive. A ce niveau on est aisément défait par n'importe qui. Dans le tai chi chuan nous utilisons l'esprit et non la force. Du début à la fin il n'y a aucune rupture. Tout est plein, continu, rond et sans fin. C'est ce que les classiques du tai chi chuan nomme par «comme un grand fleuve sans fin ou mouvoir l'énergie comme dérouler le fil de soie du cocon». Tout ceci exprime l'idée d'unité en un seul *chi*.

Page 14 chapitre 10

Recherche de l'immobilité dans le mouvement

Les pratiquants externes considèrent les sauts et les accroupissements comme une compétence. Ils épuisent leur *chi* et en conséquence après leur pratique ils sont essoufflés. Les pratiquants du tai chi chuan utilisent la tranquillité pour parer. Même quand nous bougeons nous restons calmes. Pour pratiquer, la lenteur est la meilleure attitude. En ralentissant, la respiration devient lente et profonde, le *chi* peut descendre jusqu'au *tan tien* et on peut naturellement éviter l'effet nocif de l'accélération du pouls. Les étudiants qui considèrent ceci soigneusement pourront en saisir la signification.

Exposé de la transmission orale de Yang Chen Fu relatée par Cheng Man Chin

En règle générale les artistes martiaux qui ont acquis des techniques supérieures gardent leurs secrets et ne les révèlent pas aux autres. C'est aussi la coutume de les transmettre aux fils et non aux filles. Certaines fois les fils ne sont pas dignes de les recevoir ce qui amène de fréquentes déperditions dans les véritables enseignements. S'il arrive qu'un professeur ait une préférence pour un étudiant et lui transmet sa technique, il est possible que malgré lui, il retienne certaines choses de son enseignement. Si nous continuons dans cette voie, comment peut-on espérer voir s'épanouir notre art martial national ?

Cependant moi, Man Ching qui ai étudié avec Maître Yang Cheng Fu, je n'ose pas dire que j'ai reçu l'enseignement complet. Toutefois, quand je regarde en arrière, je pense que garder les secrets et les cacher au public, serait comme de garder un trésor au dépend de la nation. Pendant ces dix dernières années et plus, toutes les fois que j'ai désiré les mettre en ordre par écrit pour les diffuser, j'ai mis la tâche de côté, l'esprit troublé. Longtemps j'ai craint que l'enseignement n'aille à la mauvaise personne. Cependant après une réflexion attentive et dans un esprit d'ouverture et de générosité, je me suis fermement résolu à consigner consciencieusement dans l'ordre les douze principaux enseignements oraux. Maître Yang ne les a pas transmis à la légère ni à n'importe qui. Chaque fois qu'il en parlait, il nous exhortait à les bien retenir. Si je ne retransmets pas cela il se pourrait que même après trois vies cela soit encore difficile pour vous à apprendre. Si j'ai entendu ces mots une fois alors je les ai entendus mille fois. C'est dire combien il était profondément inquiet de ne pouvoir réaliser son grand souhait, c'était pour lui une cause de grande tristesse. Néanmoins j'espère encourager les hommes sages et braves du monde entier, ayant le sens de l'étude et du développement et de permettre à chacun d'éliminer la maladie et de goûter à la longévité. Ce serait un profond bénéfice pour l'humanité.

Page 18 chapitre 1

De la relaxation

Chaque jour maître Yang répétait au moins dix fois: « Relâchez, relâchez, libérez le corps tout entier » ou il disait encore: « Vous n'êtes pas relâchés! Vous n'êtes pas relâchés! » Ne pas être relâché signifie que vous êtes prêt à recevoir une raclée.

Relâcher est le plus difficile à réaliser, tout le reste en découle naturellement. Laissez moi vous expliquer la principale idée de l'enseignement oral de Maître Yang afin de la faire aisément comprendre aux étudiants. La relaxation nécessite la complète détente de tous les tendons du corps sans la plus légère tension. C'est connu comme faire devenir la taille si douce que tous nos mouvements apparaissent « sans os ». Apparaître « sans os » signifie qu'il ne reste que les tendons. Les tendons ont la capacité de se détendre, quand ceci est accompli y a-t-il une raison de ne pas être relâché ?

Page 18 chapitre

Laisser couler, s'enfoncer vers le bas

Quand vous êtes capable du plus profond relâchement, ceci est s'enfoncer vers le bas. Quand les tendons se détendent alors le corps qui les tient ensemble est capable de fondre, de glisser vers le bas. Fondamentalement relaxation et fondre vers le bas sont une même chose. Quand on descend vers le bas il n'y a pas de flottement. Le flottement est une erreur. Si le corps est capable de couler vers le bas, c'est déjà très bon, mais nous avons aussi besoin d'enfoncer le *chi*. Enfoncer le *chi* concentre l'esprit ce qui apporte une aide énorme.

Page 18 chapitre 3

De la distinction entre vide et plein.

C'est ce que signifient les classiques du tai chi chuan lorsqu'ils disent: Le corps dans sa totalité a un aspect plein et vide. La main droite est connectée sur une même ligne énergétique que le pied gauche et de même pour la main gauche avec le pied droit. Si la main droite et le pied gauche sont pleins alors le pied droit et la main gauche sont vides et vice versa. C'est cela qui signifie que la distinction entre vide et plein est claire. En résumé, le poids du corps doit se positionner sur une seule jambe. Si le poids du corps est divisé sur les deux pieds, c'est la double lourdeur. En tournant on devra faire attention à garder le *wei lu* (le coccyx) et la

colonne vertébrale dans leur alignement, dans le projet de garder l'équilibre. C'est de toute première importance.

Page 19 chapitre 4

L'énergie légère et sensible au sommet de la tête.

Cela signifie que l'énergie au sommet de la tête doit être légère et subtile d'où l'idée de tenir la tête comme suspendue par le dessus.

Tenir la tête comme suspendue par en haut peut être comparé à accrocher ses cheveux tressés à un chevron. Le corps semble alors comme suspendu en l'air sans toucher le sol. Alors il est possible de faire tourner le corps entier. Si la tête est indépendamment soulevée ou abaissée ou bien tournée à droite, à gauche, ceci sera impossible. Une énergie sensitive et légère au sommet de la tête signifie simplement que la tête est suspendue par le dessus. C'est là l'essentiel à ce sujet. En pratiquant la forme on devrait tenir les *yu chen* ouverts (les deux points à la base du crâne), alors l'esprit *shen* et le *chi* pourront se rencontrer au sommet de la tête.

Page 19 chapitre 5

La meule tourne mais pas l'esprit

Cette métaphore fait référence à la rotation de la taille. L'esprit ne tourne pas, ne se disperse pas, c'est l'équilibre central résultant de l'enfoncement du *chi* dans le *tan tien*.

La meule tourne mais pas l'esprit fait partie de la transmission orale de la famille Yang. Cette métaphore est similaire aux deux expressions des classiques du tai chi chuan qui comparent la taille à un axe ou une bannière. Elle est particulièrement remarquable. Après l'apprentissage de ce concept je fis de rapides progrès dans mon art.

Page 19 chapitre 6

Saisir la queue de l'oiseau, c'est comme utiliser une scie

Saisir la queue de l'oiseau, c'est Replier, Parer, Presser, Pousser de la poussée des mains; se déplacer en arrière et en avant, comme en utilisant une scie à deux mains. En utilisant une scie à deux mains chacune d'elles doit utiliser une quantité égale de force afin que les mouvements de va et vient soient relâchés et sans résistance. Si cela n'est pas réalisé alors au moindre déséquilibre des forces d'un côté ou de l'autre, la scie resterait bloquée en ce point. Si mon partenaire fait bloquer la scie en tirant, alors même en utilisant la force il ne la tirera pas plus loin en arrière et seulement en poussant il la libérera et rétablira l'équilibre des forces. Ce principe a deux applications pour le tai chi chuan. Le premier est de s'abandonner pour suivre l'autre. En suivant la position de notre adversaire on peut réaliser ce merveilleux effet de la transformation de l'énergie en énergie qui cède. Le second est qu'au moindre mouvement de l'adversaire on est capable d'anticiper celui-ci et de faire le premier mouvement. **C'est à l'instant où l'adversaire cherche à me projeter avec une force de poussée, que j'anticipe cela en utilisant une force de traction. Si mon adversaire utilise une force attractive alors j'anticipe et utilise une force de poussée.**

La métaphore de la scie à deux mains est un principe extrêmement profond. C'est le véritable enseignement oral d'une transmission familiale qui m'a apporté une sorte d'illumination. Être versé dans l'anticipation du moindre mouvement de l'adversaire signifie que je maîtrise la situation et mon adversaire est toujours en désavantage. Le reste va sans dire.

Page 20 chapitre 7

Je ne suis pas un crochet à viande. Pourquoi t'accroches-tu à moi?

Le Tai chi chuan augmente la relaxation et la sensibilité et déteste la raideur et tension. Si vous accrochez votre « viande », c'est comme si vous étiez de la viande morte sur un crochet de boucher. Comment pouvons nous alors parler de *chi* sensible? Mon professeur détestait et interdisait cela et réprimandait ses étudiants en leur disant qu'ils n'étaient pas un « crochet à viande ». Ceci est un enseignement oral de la famille Yang. Le concept est très profond et doit être étudié consciencieusement.

Page 20-21 chapitre 8

En étant poussé, ne pas basculer, comme un sac de frappe

L'intégralité du corps est légère et sensitive, les racines sont dans les pieds. Si on ne maîtrise pas le relâchement et l'enfoncement vers le bas, ce n'est pas facile à accomplir.

Le centre de gravité du sac de frappe est dans le bas. C'est ce que les classiques du tai chi chuan décrivent par : lorsque le poids s'enfonce vers le bas sur un côté cela donne la liberté de mouvement ; le double-poids est cause de raideur. Si les deux pieds utilisent la même force en même temps il n'y a aucun doute que l'on sera renversé à la première poussée. De même s'il y a la moindre rigidité ou raideur on sera renversé à la première poussée. En bref, l'énergie de tout le corps devra être à cent pour cent descendue dans la plante d'un pied. Tout le reste du corps devra être calme et léger comme le duvet d'un cygne.

Page 21 chapitre 9

De la capacité à émettre l'énergie

Énergie et force sont deux choses différentes. L'énergie vient des tendons, la force vient des os. Ainsi l'énergie est du domaine du doux, du vivant, du souple. La force, elle, est du domaine du dur, de la mort, du rigide. C'est ce que nous voulons dire par émettre l'énergie ressemble à tirer une flèche.

Tirer une flèche nécessite l'élasticité de l'arc et de la corde. La puissance d'un arc et de la corde provient de leur douceur, de leur vivacité (état du vivant) et élasticité. La différence entre énergie et force, la capacité à émettre ou non l'énergie est manifestement évidente. Toutefois ceci explique la nature de l'émergence de l'énergie mais pas tout à fait sa fonction. Permettez moi d'ajouter quelques mots sur la manière d'émettre l'énergie comme l'expliquait souvent maître Yang. Il disait que l'on devait toujours saisir l'instant et gagner l'avantage. Il disait aussi que des pieds par les jambes et jusqu'à la taille il ne devait y avoir qu'un seul et unique flux de *chi*. Il nous disait que son père Yang Chien Hou aimait réciter ces deux règles. Cependant saisir l'instant et prendre l'avantage sont des idées difficiles à appréhender. Je crois que l'opération de la scie à deux mains contient le concept de saisir l'instant et prendre l'avantage. Avant que mon adversaire n'essaie d'avancer ou de se retirer, j'anticipe, ceci est «Saisir l'instant» Quand mon adversaire est déjà avancé ou reculé mais tombe sous mon contrôle, ceci est «Prendre l'avantage». A partir de cet exemple on peut commencer à comprendre que la capacité à unifier les pieds, les jambes et la taille en un seul flux de *chi* permet non seulement de concentrer la puissance, de donner de la vigueur, de contribuer à unifier le corps mais aussi de **focaliser l'intention**. Cet exposé explicite à quel point émettre l'énergie est d'une merveilleuse efficacité. Les étudiants doivent étudier ce concept avec ferveur.

Page 22 chapitre 10

En mouvement, notre posture doit rester équilibrée, droite, uniforme, régulière

Ces quatre termes nous sont familiers mais sont difficiles à réaliser. Équilibre et verticalité nous permettent d'être confortable et de contrôler toutes les directions. Uniformité et régularité permettent à nos mouvement d'être connectés et qu'aucun vide n'apparaissent. C'est ce que les classiques du tai chi chuan nomment par les formules «Se tenir droit et équilibré et L'énergie se meut comme dérouler un fil de soie». Si on ne commence pas par travailler ces quatre points on n'accomplira pas un art véritable.

Page 22 chapitre 11

Pratiquer la technique juste

Le chant de la poussée des mains dit : Ecarter (parer), Rouler vers l'arrière (tirer), Presser et Pousser. On doit exécuter ces techniques correctement, si notre connaissance est mauvaise alors tout est faux. Laissez moi vous dire maintenant que si dans «ecarter» on affecte le corps de son adversaire ou si dans le «rouler en arrière» on le laisse affecter notre propre corps ce sont deux erreurs. Dans le «Ecarter», n'affectez pas le corps de votre adversaire, dans le «Rouler» en arrière ne laissez pas votre adversaire vous affecter. C'est la technique juste. Pendant la poussée des mains on doit conserver son énergie en ordre et ne pas perdre son équilibre central. Cela est correct.

J'ai lu de nombreuses fois dans les classiques du tai chi chuan : «on doit exécuter la technique juste», sans vraiment comprendre ces mots. C'est seulement après les avoir entendus encore et encore par maître Yang que j'ai saisi la mesure et la justesse de la méthode. Sans une transmission orale c'est difficile de comprendre. Il y a de nombreux exemples qui vont dans ce sens. Ceci est un secret authentique de la famille Yang. Les étudiants doivent l'expérimenter par eux mêmes, alors ils peuvent en saisir la justesse et ne plus perdre leur équilibre central. Ceci est d'une suprême importance.

Page 23 chapitre 12

Repousser mille livres avec quatre onces

Personne ne peut croire que quatre onces peuvent repousser mille livres. Cela signifie que seulement quatre onces d'énergie sont nécessaires pour repousser mille livres et pour que la poussée soit effective. Traction et poussée sont deux choses différentes. Ce n'est pas tout à fait que l'on utilise seulement quatre onces pour repousser mille livres. Mais en expliquant séparément les mots Tirer et Repousser on peut en apprécier leur merveilleuse efficacité

La méthode pour la traction c'est comme de passer une corde au nez d'un taureau de mille livres. Avec la corde de quatre onces vous pouvez déplacer à droite ou à gauche le taureau de mille livres comme vous le souhaitez. Le taureau est incapable d'échapper. Mais la traction doit être appliquée précisément sur le nez. Une traction sur une corne ou une jambe ne marche pas. Ainsi si nous tirons avec la bonne méthode, au bon endroit, alors le taureau est tiré avec la seule corde de quatre onces. Peut-on tirer la statue d'un cheval de mille livres avec une corde pourrie? Non! C'est en raison de la différence entre un comportement animé (vivant) ou inanimé. L'être humain possède une intelligence. Si quelqu'un tente d'attaquer avec une force de mille livres en s'approchant dans une quelconque direction, tête la première par exemple alors je tire sa main avec une force de quatre onces en respectant sa direction et je le dévie toujours. C'est ce que veut dire Tirer. Après la traction, la force de votre adversaire est neutralisée et à cet instant j'émet l'énergie pour le repousser. Invariablement votre adversaire sera repoussé à une grande distance L'énergie utilisée pour tirer mon adversaire nécessite seulement quatre onces, mais l'énergie utilisée pour pousser doit être ajustée aux circonstances. L'énergie utilisée pour tirer votre adversaire ne doit pas être trop forte car si c'est le cas il comprendra votre intention et trouvera un moyen de s'échapper. Certaines fois il est possible d'emprunter l'énergie du tirer, de changer de direction et de s'en servir pour attaquer. D'autre fois, l'adversaire réalise qu'il est tiré, il retient sa force et n'avance plus. En retenant sa force, il s'est alors mis en position de retraite. Je peux alors le suivre, libérer mon énergie de tirer et la transformer en attaque. L'adversaire est à coup sûr renversé d'une seule main. C'est une contre-attaque.

Tout ceci m'a été transmis oralement à moi Cheng Man Ching, par maître Yang Cheng Fu. Je ne souhaite pas garder ces secrets mais les diffuser le plus largement possible. J'espère sincèrement que cette communauté d'esprit nous poussera ensemble de l'avant.