YANGJIA MICHUAN

TAIJI QUAN

楊家秘傳太極拳

Cours de Claudy Jeanmougin
à partir de l'enseignement de
Maître Wang Yen-nien

TOME 3

ÉDITEUR : ÉCOLE FRANÇAISE DE TAIJI QUAN

SOMMAIRE

INTRODUCTION

- INTRODUCTION 8
- LES NON-DITS D'UN WUGUAN 11
- WU WEI, LA NON-INTERVENTION 17
- SENSIBILISATION A LA CALLIGRAPHIE CHINOISE 23

PREMIÈRE PARTIE

- LA RESPIRATION 53
. Mécanique de la respiration 55
. Approche de la respiration selon l'énergétique chinoise ... 66

- INTRODUCTION AU NEIGONG 71
. Neigong et Qigong 71
. Terminologie 71
. Technique 73
. Neigong et débutants 77

DEUXIÈME PARTIE

- L'HISTOIRE COMME FACTEUR D'EVOLUTION DE L'HOMME 84
. Quelques rappels historiques 84
. L'évolution des styles 85

TROISIÈME PARTIE

- DIÉTÉTIQUE
. Introduction 93
. Élaboration de la forme corporelle 95
. Les quatre aspects de l'aliment 97

QUATRIÈME PARTIE

- ORGANISGRAMME DU TAIJI QUAN FIGURANT DANS LE TOME 1 DE MAITRE WANG YEN-NIEN
- ZHU ZHI - PRINCIPES ESSENTIELS - 2 - 107

CINQUIEME PARTIE

- EXERCICES DE BASE
. Introduction 115
. ZUO YOU XIA SHI 119
(S'asseoir sur le talon gauche puis le droit)

- CHANG QUAN

1. Étude des gestes 127
. Introduction 129
. Liste des mouvements du Taiji quan 131
. Liste des 64 gestes de base isolés 140
. Jeu des huit familles et jokers..... 145
. Les cinq déplacements..... 163

2. Cai et ses transformations..... 167
. Introduction 169
. Transformation de Cai 175
- ZHOU DI CHUI..... 177
- YE MA FEN ZONG..... 192
- YONG TAN ZHUA 200
- TUI SHAN RU HAI..... 205

3. Liaisons de la Première Séquence 213
. Introduction 215
. Liaisons..... 218
- de Cai shou à droite à Cai shou à gauche..... 218
- de Cai shou à gauche à Tuishou 222
- de Tuishou à Dan tong bei..... 225
- de Ru feng si bi à Zhuan shen peng shou..... 230
- de Zuo dan bian à Cai zhou Kao 232
- de Kao à Cai 238
- de Kao à Jin bu pu xin zhang 240
- de Ban à Lan dans Jin bu ban lan chui 244

. ANNEXE..... 247
. La double lourdeur..... 247

- TUI SHOU 259
- DAN SHOU PING YUAN TUICHOU..... 261

INDEX DES TERMES CHINOIS..... 269

長 拳

CHANG QUAN

Le Grand Enchaînement

3 - Liaisons de la Première Séquence

. Introduction
. Étude des liaisons

INTRODUCTION

Il y a deux types de liaisons : celles entre deux portes qui sont abordées dans les transformations, celles entre deux gestes de la forme et ce sont celles-là que nous verrons dans cette rubrique.

Parmi les liaisons entre deux gestes de la forme, nous avons soit un passage direct (d'une porte à l'autre) soit un geste intermédiaire qui ne porte pas de nom. Il va de soi que nous n'allons pas voir tous les passages d'un geste à l'autre. Nous nous limiterons à ceux qui nous semblent les plus significatifs et qui se retrouveront ailleurs dans la forme.

Principes essentiels

« *Il convient de distinguer clairement le vide du plein. Chaque partie du corps peut être ou vide ou pleine. Toutes les parties du corps sont reliées entre elles, articulation par articulation, sans la moindre rupture.* »

Traité sur le Taiji quan
Zhang Sanfeng

Reprenons la version chinoise de ce texte que nous avons traduit il y a plus de dix sept ans...

虛	Xu	: vide
實	shi	: plein, réel, authentique, vrai
宜	yi	: devoir, falloir
分	fen	: distinguer
清	qing	
楚	chu	: qingshu = clair, distinct

La traduction ci-dessus est parfaitement fidèle au chinois. Notons seulement que le terme chinois utilisé pour plein est Shi 實, alors que dans l'extrait précédemment cité de Wang Zongyue c'était Zhong 重.

Littéralement nous pouvons traduire par : une partie (du corps) a une partie vide et pleine. Soit : *toute partie du corps est à la fois vide et pleine*. Ceci est différent de notre première traduction. Nous expli-querons pourquoi.

一	yi	: un
處	chu	: lieu. Yichu
有	you	: avoir
一	yi	; un
處	chu	: lieu
虛	xu	: vide
實	shi	: plein

周 zhou : partout
身 shen : corps
節、 jie
節 jie .
Jie jie = répété
貫 guan
串 chuan.
Guanchuan = relier, enchaîner

Toutes les parties du corps sont reliées entre elles.

Dans notre traduction d'origine nous avions rajouté "articulation par articulation" pour insister sur cette idée d'enchaînement. La formule d'insistance Jiejie indique qu'aucune partie du corps ne doit être oubliée.

Il n'y a pas la moindre interruption. En reliant cette phrase à la précédente, nous retrouvons notre traduction d'origine. La rupture est à voir dans le mouvement. Cette phrase est à rapprocher de la deuxième qui fait une allusion aux transformations Yin/Yang.

Nous pouvons corriger notre première traduction ainsi :

無 wu : sans, ne...pas
令 ling : permettre, provoquer
絲 si :
毫 hao
si hao : la moindre quantité
間 jian
斷 duan
Jianduan : interrompre, discontinuer
耳 er : employé comme particule finale conclusive

« Il convient de distinguer clairement le vide du plein.
Toutes les parties du corps sont à la fois vides et pleines.
Elles sont reliées entre elles sans la moindre rupture. »

La deuxième phrase, qui a subi une modification dans sa traduction, peut laisser perplexe si les questions : "Vide de quoi?" ou "Plein de quoi?" ne sont pas posées. Il va de soi qu'il est d'abord question de quantité d'énergie. Ensuite il faut introduire la notion de polarité (Yin/Yang).

Vide et Plein en Médecine Chinoise font partie des huit règles diagnostics: VIDE/PLENITUDE, YIN/YANG, FROID/CHAUD, AVERS ET REVERS. Et en Médecine Traditionnelle Chinoise, il faut préciser si c'est un vide de Yin ou un vide de Yang, par exemple. Il en sera de même dans la pratique du Taiji, le Vide sera un vide ou de Yin ou de Yang, le Plein sera un plein ou de Yin ou de Yang. Si la tendance va vers une plénitude de Yin, il va de soi que cela correspond à une même tendance de vide de Yang.

Plusieurs cas de figure sont possibles:

Vide d'énergie :
- avec un vide de Yin et un plein relatif de Yang : mouvements légers, aériens;
- avec un vide de Yang et un plein relatif de Yin : absence de mouvement, c'est le relâchement;
- avec un plein de Yin et un vide relatif de Yang : moment où la main se ferme en poing en position basse;
- avec un plein de Yang et un vide relatif de Yin : mouvement relativement rapide.

Plein d'énergie :
- avec un vide de Yin et un plein relatif de Yang : mouvements très rapides;
- avec un vide de Yang et un plein relatif de Yin : moment de l'impact d'un coup porté;
- avec un plein de Yin et un vide relatif de Yang : c'est l'enracinement;
- avec un plein de Yang et un vide relatif de Yin : mouvement très rapide, d'une grande puissance, c'est celui juste avant l'impact du coup porté.

Et s' *"il convient de distinguer clairement le vide du plein"*, c'est aussi savoir de quelle polarité (Yin ou Yang) il est question quand on parle de vide ou plein.

La dernière phrase montre bien que la mutation énergétique Yin/Yang doit s'effectuer dans les transferts judicieux du poids du corps.

Quelques exemples vont illustrer ce qui vient d'être dit. Quand le poids du corps est sur la jambe gauche, il est courant de dire que la jambe est pleine, mais c'est évidemment insuffisant. Cette jambe est pleine d'énergie de tendance Yin! La main opposée doit être pleine aussi, mais cela peut être de Yin (main contrôle, ou main juste au moment d'une frappe), ou de Yang (main en mouvement). Voyez bien qu'il ne faut pas confondre VIDE/PLEIN avec YIN/YANG.

Tout au long de cette étude des liaisons du Tome 3, nous appliquerons au mieux ces principes et plus particulièrement lors des transferts du poids du corps. Nous les évoquerons à l'aide d'exemples de façon à ce que ces notions deviennent une seconde nature... Et bien sûr nous ne manquerons pas de découvrir le troisième geste.

Choix des liaisons

Nous avons choisi huit liaisons.

1. Passage de Cai shou à droite à Cai shou à gauche (1er geste de la Première Séquence).
2. De Cai shou à gauche à Tui shou
3. De Tuishou à Dan tong bei
4. Passage entre Ru feng si bi à droite et Zhuan shen peng shou à gauche (mini-enchaînement 7)
5. De Zuo dan bian à Cai zhou kao
6. De Kao à droite à Cai à gauche dans le mini-enchaînement 10
7. De Kao à gauche à Jin bu pu xin zhang
8. De Ban à Lan dans Jin bu ban la chui du mini-enchaînement 16.

LIAISON 1
Cai à Cai avec transfert du poids du corps (Photos 12 à 14 du WYN T-1)

Dans cette liaison deux événements vont nous intéresser : le transfert du poids du corps avec les notions VIDE/PLEIN et YIN/YANG, et la transformation d'une porte d'une main sur l'autre.

PLANCHE L1[1]

Le premier geste à droite de la première séquence s'enchaîne avec son homonyme à gauche, mais entre les deux il y a ce fameux transfert du poids du corps du pied gauche sur pied droit.

La fin du AN de la main droite doit être négociée sans la moindre rupture comme l'indique le principe mis en exergue de ce chapitre. Le passage du AN au CAI va se "négocier" au niveau de la taille (bascule arrière - rétroversion - suivie d'une rotation à gauche) avec retard du mouvement de la main par rapport à la taille. Il y a donc un étirement préalable et c'est le relâchement qui va conduire la main droite vers la gauche. Pendant ce temps la main gauche se relâche petit à petit.

Pendant tout le temps de la rotation à gauche le poids du corps demeure sur le pied gauche. Au moment très précis où le pratiquant ressent une résistance, il doit procéder au transfert du poids du corps sur le pied droit.

Au passage, notons que lorsque tout le poids du corps arrive sur le pied gauche, la main gauche doit être totalement relâchée. Dans ce cas, et du fait de l'immobilité, la main gauche sera vide de Yang et donc, pleine de Yin. Alors que la droite est pleine de Yang et vide de Yin.

A ce moment très précis, c'est-à-dire celui où va débuter le transfert du poids du corps sur le pied droit, il y a mutation énergétique au niveau des mains. La main gauche va prendre le relais de la main droite pour exécuter un AN de tendance Yang, alors que la main droite va devenir une main de contrôle de tendance Yin.

Ce moment précis qui, vous l'aurez compris, est le plus important à nos yeux, est tout simplement le troisième geste qui est une esquive latérale avec changement d'axe directionnel (quitter l'axe d'assaut du partenaire et créer un nouvel axe en direction du partenaire pour s'en rapprocher).

Ce geste est d'ailleurs celui que nous avons au début du premier geste de la première séquence : Cai à droite.

PLANCHE L1 bis

Quelques esquives inspirées de celle du premier CAI...

1. Le repérage des planches sera précédé de L pour celles concernant les liaisons. A ce propos, le lecteur peut se faire des dossiers à l'aide de nos fascicules. Il peut regrouper les exercices de base, les principes essentiels, etc. Libre à lui de se constituer des dossiers séparés si cela lui facilite la tâche. D'ailleurs, nous ne manquerons pas nous-même de proposer des publications séparées sur chacun des thèmes que nous aurons développés. Le Taiji quan n'appartient à personne en particulier, il est l'affaire de tous. Par ces fascicules, notre souhait est de développer une dynamique d'échanges. Nos écrits ne sont protégés par aucun copyright ou autres faux-cols. Eux-mêmes font partie de cette dynamique de partage : ce que je sais je te le donne; ce que tu sais tu me le donnes aussi. Voilà, la chose est dite et qu'on n'en parle plus. Sachez d'ailleurs que nous avons eu le plaisir d'apprendre que nombre de nos textes ont été repris dans diverses publications. Tant mieux! Et je ne parle pas des calligraphies ou des dessins... sans qu'aucune référence ne soit faite. Il en a été de même pour les vidéos. C'est le jeu! Et si tout cela plaît, alors encore une fois, tant mieux.

PLANCHE L1

C’est le transfert du poids qui effectue la rotation du bassin et qui permet l’esquive.

PLANCHE L1 bis

1. Esquive avec rotation sur un axe (voir Dan tong bei : planche L3)

2. Esquive avec pas avant latéral puis assaut (1er geste de la forme)
3. Esquive identique à la précédente mais avec un transfert de poids avec rotation du bassin.

LIAISON 2

Cai à Tuishou avec changement de direction (Photos 17 à 20 du WYN T-1)

Nous venons de voir un changement de direction avec transfert du poids du corps d'un pied sur l'autre, maintenant le changement de direction se fait avec un pas.

Le passage du AN à LU de la main gauche va encore une fois se négocier au niveau de la taille. Cette fois nous allons mettre l'accent sur le déracinement du talon avec la rotation de la taille.

PLANCHE L2

La fin du AN se termine par un relâchement de la main gauche puis d'un étirement de tout le membre supérieur gauche au moment où tout le poids du corps revient sur le pied droit. Ensuite, le relâchement va continuer avec le coude gauche. En effet, la main gauche ne pourra avoir un mouvement ascentionnel et de rotation externe que si le coude gauche se relâche. Si ce n'est pas le cas, il y aura commande mentale de la main gauche, ce qui est contraire aux principes du Taiji quan puisque la "pensée commande la taille" et que "la taille est le Général".

Parenthèse. Les mains se situent toujours dans le champ visuel et appartiennent à l'axe horizontal, lui-même dépendant de l'intellect. Or, dès qu'un geste des mains se situe sous la dépendance de l'intellect nous constatons une rigidité gestuelle significative. N'oublions pas que la taille est le grand ordonnateur sous la guidance de la pensée.

Au moment où la main gauche descend pour le LU (tendance Yin) la droite monte pour préparer le AN (tendance Yang). Ici, pendant le transfert du poids sur le pied droit, la mutation Yin/Yang du haut (des mains) s'effectue avec un mouvement descendant de la main gauche (tendance Yin) et un mouvement ascendant de la main droite (tendance Yang).

Le changement de direction qui va s'opérer au moment où tout le poids du corps est sur le pied droit ne pourra se réaliser qu'à une condition : le recentrage Zhong ding §§ ©w. Le troisième geste est ici Zhong ding, la cinquième direction, celle qui permet tous les possibles directionnels.

Puis intervient la préparation du AN de la main droite qui suit le CAI de la main gauche qui est une transformation d'un LU. Alors que la gauche descendait, la droite montait. La gauche se trouve totalement relâchée au moment où le poids du corps arrive sur le pied gauche; la droite est en position haute de AN (main basse = tendance Yin; main haute = tendance Yang). Pendant le transfert du poids du corps sur le pied gauche, il y a eu ouverture du bassin avec mise en tension. Le relâchement de cette mise en tension va ramener la hanche droite vers l'avant, ce qui va déraciner le talon du pied droit et initier le geste de la main droite. Quand tout le poids du corps arrive sur la jambe gauche (Plein d'énergie avec une plénitude de Yin) la main droite peut exprimer le AN (ou Zhang) (Plein d'énergie avec plénitude de Yang, au moment de l'impact le Yang se transforme en Yin).

PLANCHE L2

LIAISON 3
De Tuishou à Dan tong bei (Photos 21 à 22 du WYN T-1)

Nous avons encore un changement de direction avec pivot sur un pied. La réussite de ce geste qui commence avec une belle esquive réside dans la rotation du corps autour de son axe vertical de façon à créer un vide.

Faisons un petit rappel du Tome 2 où nous précisions les différentes phases que l'on retrouve dans tous les gestes du Taiji quan.2

Rappel (T2 p.129)

Tout d'abord chaque geste est une unité indivisible, la décomposition demeurant tout à fait théorique pour des finalités didactiques. Chaque geste repose sur un temps respiratoire qui comprend deux phases: l'inspiration et l'expiration. Durant l'inspiration c'est l'absorption, l'expiration a lieu au moment de l'expression du geste.

La phase d'absorption comprend plusieurs étapes:

- *anticipation* : tant que le partenaire ne bouge pas il faut rester immobile, mais dès le moindre de ses mouvements son intention doit être percée pour le devancer. Anticiper c'est aller chercher le geste de l'autre.

- *Interception* : c'est la "prise de contact" avec le partenaire qui doit se faire le plus légèrement possible.

- *Accompagnement* : après le contact il faut suivre le geste de l'autre pour préparer l'absorbtion. Ici nous laissons la place à l'esquive qui normalement commence dès l'anticipation.

- *Absorption* : c'est "avaler" la force de l'autre pour annihiler totalement le geste et aboutir au point zéro, moment où il y a arrêt du geste du partenaire. Ce n'est qu'avec une absorption parfaite qu'il sera possible de transformer le geste du partenaire au moment de l'expression.

- *La conduite du mouvement*. C'est la phase finale de l'esquive. Après l'absorption il est utile de conduire le geste du partenaire vers un autre geste que l'on s'approprie. Nous pouvons dire que cette phase se confond en partie avec la transformation de la phase d'expression.

La phase d'expression peut avoir plusieurs issues.

1. La poussée.
- *Le Fajing*. C'est la poussée explosive qui suit immédiatement l'absorption.

2. Le développement (qui comprend deux étapes).
- *La transformation du geste*. Elle commence dès le "point zéro". Cela consiste à modifier le geste du partenaire pour le détourner de son intention.
- *Le développement du geste*. Après avoir transformé le geste il faut le développer vers un autre geste qui peut être l'une des huit portes.

3. Les coups.
- Tout est possible: coup de poing, de pied, de talon, *Qin na* 擒拿 (verrouillage articulaire), poussées explosives, etc.

Quand on pratique la forme, on fait totalement abstraction du coup porté pour s'investir entièrement dans la métamorphose d'un geste en un autre. De ce fait nous sommes obligé de rajouter une phase que nous nommerons : phase intermédiaire.

La phase intermédiaire

Elle commence juste après la fin de la phase d'expression. Après l'expression du AN du Tuishou de la liaison 3, la main droite continue vers l'avant, c'est :
- la phase d'accompagnement qui est un prolongement du geste sans la moindre expression. Cette phase se poursuit par :
- la phase de relâchement qui va donner au bassin le temps de relancer un nouveau geste. Quand le bassin initie un nouveau geste, il y a un léger retard de la main, c'est :
- la phase d'étirement qui est le prélude à la phase d'absorption.

Cette phase intermédiaire est l'instant des transformations et des liaisons. Elle joue sur les tissus du corps à la façon d'un élastique que l'on étire et relâche sans cesse. C'est également cette phase qui va permettre la fluidité de l'enchaînement.

PLANCHE L3

Tout le corps en appui sur le pied gauche va pivoter à droite. La main droite va suivre le mouvement avec un léger retard qui permet l'étirement. La main gauche suit également le mouvement du corps pour se retrouver devant la hanche droite. Pour bien comprendre le geste du bras droit, il suffit d'imaginer que le corps est une bobine de fil et le bras droit le fil qu'on enroule autour de la bobine. Pendant ce mouvement de rotation, il faut bien veiller à ne pas transférer le poids du corps sur le pied droit.

Ensuite il y a le transfert du poids du corps sur le pied droit qui va permettre la rotation automatique du corps vers l'axe diagonal du fait du positionnement en mise en tension du pied droit.

Le troisième geste est encore une fois un recentrage du corps Zhong ding §§ ©w dans la rotation. Cette rotation est une esquive qui ouvre un autre axe directionnel. Une esquive c'est quitter l'axe d'assaut du partenaire pour se recréer un nouvel axe de riposte.

Remarquez que le transfert du poids du corps sur le pied gauche permet un demi-pas avant d'une très grande vitesse.

PLANCHE L3

Notons que l'expression du geste aurait très bien pu être un double AN des mains... ou bien d'autres gestes encore comme cela est toujours possible à partir d'un recentrage. Nous en proposons quelques-uns dans la planche L3 bis

PLANCHE L3 bis

1 . Au lieu d'un balayage du bras droit, nous proposons une double AN lors du pas avant.

2. Au lieu d'un pas avant, c'est un pas arrière avec un LU d'absorption.

3. Un nouveau transfert du poids permet un changement de direction. Ici, nous pouvons très bien imaginer une suite avec un PENG.

1

2

PLANCHE L3 bis

2

Vous pouvez obtenir cet ouvrage en vous adressant

à

La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC

ou

lagriffe.dutigre@orange.fr