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 5

ÉDITEUR - LA GRIFFE DU TIGRE

SOMMAIRE

INTRODUCTION

- INTRODUCTION 11
- DE LA LÉGITIMITÉ DU TITRE DE CHEF DE FILE 13

PREMIÈRE PARTIE

- NEUROSCIENCES ET ENSEIGNEMENT DU TAIJI QUAN
. 1 La mémoire 25
- A - Définitions 27
- B - Scénarios de la mémorisation lors de l'apprentissage d'un geste 34
1. Selon le modèle MNESIS 34
2. Selon les processus de l'analogie 37

DEUXIÈME PARTIE

- LES PRINCIPALES ÉCOLES DE TAIJI QUAN EN OCCIDENT 47

TROISIÈME PARTIE

- ÉNERGÉTIQUE
. Stimulation des points énergétiques dans la pratique de la forme 59

A. POINTS DE CONTACT ENTRE LES DIFFÉRENTES PARTIES DU CORPS

1. Le point Yangquan 65
2. Le point Fengshi et le point Hegu 68
3. Les points Neiguan, Waiguan et Laogong 71
4. Le point Shangyang et le point Taiyuan 75
5. Zhou, Kao et Bao hu gui shan 81
6. Points de contact dans le mini-enchaînement 24 - Heng zhou 87
7. Points de contact dans le mini-enchaînement 37 - You zhuan shen pie shen chui 90

B. ÉTIREMENT TISSULAIRE ET RELATION AVEC LE SYSTÈME DES MÉRIDIENS 92

C. STIMULATION À DISTANCE AVEC FLUX ÉNERGÉTIQUES ... 97

QUATRIÈME PARTIE

- PRINCIPES ESSENTIELS
- Chants des 8 énergies 101
. PENGJIN 104
. LÜJIN 107
. JIJIN 110
. ANJIN 113
. CAIJIN 116
. LIEJIN 119
. ZHOUJIN 122
. KAOJIN 125

CINQUIÈME PARTIE

- CHANG QUAN 131

1. PENG et ses transformations
- Introduction 135
- Étude de six gestes
. Étude technique 10 - Ru feng si bi 137
. Étude technique 11 - Fen jiao131 146
. Étude technique 12 - Pen lian chui 150
. Étude technique 13 - Hui shen zhang 154
. Étude technique 14 - Bai lian tui 155
. Étude technique 15 - Lan 163

2. AN et ses transformations
- Introduction 173
- Étude de trois gestes
. Étude technique 16 - Bai she tu xin 174
. Étude technique 17 - Qi xing chui 174
. Étude technique 18 - Bai yuan xian guo 180

3. JI
- Introduction 191
- Étude de Ji 192

4. Liaisons de la 2e séquence II
- Introduction 199
- Étude des liaisons de la 2e Séquence (suite)

17. De « Chercher l'aiguille au fond de la mer » à « Le dragon vert surgit des eaux » 203
18. De « Le dragon vert surgit des eaux » à « Rabattre sur le côté » 207
19. De « Rabattre sur le côté » à suite sans nom 213
20. De fin du « Simple fouet » à « Les mains ondoient comme les nuages » 218
21. Liaisons internes aux nuages 222
22. De « Les mains ondoient comme les nuages » à « Simple fouet » 226

23. Du « Simple fouet » à « Gao tan ma » 228
24. De « Tuishou » à « Cai se baisser » 230

TUISHOU 233
Introduction 235

INDEX DES TERMES CHINOIS 247

ÉTUDE TECHNIQUE 10
RU FENG SI BI
如 封 似 閉

Fermeture apparente

Ce geste est celui qui est répété le plus souvent dans la forme. Il est effectué à chaque fois après « Saisir la queue du moineau » qui est répété huit fois à gauche et à droite. Nous le retrouvons après « Peng lian chui » à la fin de la 2e séquence à droite et à gauche, ainsi qu'au mini-enchaînement 124 également après « Peng lian chui ». Il est donc répété dix fois à droite et à gauche soit vingt fois au total.

Ce geste a déjà fait l'objet d'une étude dans le Tome 1 de cette série il y a plus de 25 ans. C'est pourquoi nous allons revoir les points les plus forts avec quelques ajouts dûs aux années d'expérience à la fois dans la pratique et dans l'enseignement.

Réflexion sur le nom du geste

Le nom du geste comprend une redite qui correspond à deux phases bien nettes.

Rú 如 : comme si
Fēng 封 : fermer hermétiquement
Sì 似 : semblable, comme si
Bì 閉 : fermer, clore

Il y a redondance pour montrer qu'on effectue deux fois la même intention gestuelle. C'est généralement traduit par « Fermeture apparente » ce qui montre qu'on fait comme si on fermait et ceci à deux reprises comme nous le verrons dans la description du geste. On aurait pu tout aussi bien traduire par « Simuler deux fois la fermeture », ce qui est beaucoup plus proche du chinois mais sans rien apporter de mieux qu'une lourdeur d'expression. On parle parfois de « Double fermeture apparente » mais nous conservons l'expression très usitée de « Fermeture apparente ».

Décomposition du geste

Fermeture apparente à droite (Photos 35 à 39 du WYN-T1)

Nous n'allons pas suivre la description qui est faite dans le livre de Laoshi car nous insistons particulièrement sur le relâchement dans ce geste tout comme dans celui qui le précède.

Nous considérons que le geste commence avec un PENG même si le geste précédent, « Saisir la queue du moineau » se finit avec un JI. Le PENG est appuyé d'un AN.

La main gauche en appui sur le poignet droit est en position neutre de contrôle. La main droite effectue un LÜ lors du double mouvement du bassin : bascule arrière puis rotation à droite. Le LÜ de la main droite se transforme en CAI avec un mouvement de bassin à gauche, puis la main droite devient une main passive de contrôle. De sa position de neutralité de contrôle, la main gauche effectue un AN avec un mouvement de rotation du bassin à droite précédé d'un transfert du poids du corps sur le pied avant, le droit dans l'exemple, puis un LÜ en même temps que la main droite lors du transfert sur le pied arrière, avec une rotation du bassin à droite puis

1. WYN-T1 sera la référence au Tome 1 et WYN-T2 celle au Tome 2 des ouvrages de Maître Wang.

à gauche. Enfin, les deux mains transforment le LÜ en AN et le bassin continue ses mouvements alternatifs de rotation.

Analyse des mouvements du bassin et glissement d'une porte à l'autre[2]

La mobilisation du bassin est très importante dans ce geste car c'est elle qui va donner au AN toute sa signification d'expression.

Dans un premier temps, le bassin est relâché avec une légère rétroversion. Ceci est l'application du principe qui dit : « La rotation du bassin est toujours précédée d'une légère bascule vers l'arrière ». Cette légère rétroversion permet de protéger la colonne lombaire dont la structure ne permet qu'une très petite rotation, environ 5 degrés sur toute la hauteur de la colonne lombaire.

La rotation à droite génère le LÜ de la main droite, celle de gauche le CAI de la même main. Le changement de direction de la rotation du bassin provoque la transformation du LÜ en CAI. Nous assistons à une suite ininterrompue d'alternances des rotations gauches et droites avec absorptions, LÜ, et expression AN d'une main à l'autre.

Les rotations du bassin génèrent la transformation de LÜ en CAI dans un premier temps et ensuite de LÜ en AN.

Résumé de la génération des portes[3]

LÜ	CAI	Contrôle	Contrôle	LÜ	AN	main droite
Contrôle	Contrôle	AN	LÜ	LÜ	AN	main gauche

Ce que nous avons indiqué par « Contrôle » pour la main gauche doit être interprété comme une phase de tendance Yin, une action gestuelle passive mais une phase active d'écoute. Tandis que pour la main gauche, le contrôle va consister à développer l'écoute du partenaire puisque c'est la main qui sera en contact avec lui.

D'une case à l'autre, de la gauche vers la droite, nous avons un changement de rotation du bassin :

- de PENG à LÜ/Contrôle, rotation du bassin à droite ;
- de LÜ/Contrôle à CAI/Contrôle, rotation du bassin à gauche ;
- de CAI Contrôle à Contrôle/AN, rotation du bassin à droite ;
- de Contrôle/AN à Contrôle/LÜ, rotation du bassin à gauche ;
- de Contrôle/LÜ à LÜ/LÜ, rotation du bassin à droite.

Et que se passe-t-il donc de LÜ/LÜ à AN/AN ? Tout simplement le bassin continue à osciller de gauche à droite et de droite à gauche sans interruption tout au long de l'expression des AN successifs. Et cela illustre parfaitement ce qu'est l'expression énergétique de AN telle qu'elle est

2. Petit rappel ! Nous ne pouvons pas séparer l'action des mains de celles des pieds via les mouvements du bassin générateurs de l'ensemble des mouvements du corps dans son ensemble. Les transformations Yin/Yang qui s'opèrent au niveau des mains sont intimements liées aux transferts Vide/Plein du poids du corps d'un pied sur l'autre. C'est ce rapport haut/bas qui nous fera comprendre la différence entre le YIN/YANG et le VIDE/PLEIN.

3. Petit rappel ! La lecture horizontale nous donne la génération des portes par une main ; la lecture verticale nous donne la génération des portes entre les deux mains. La lecture verticale se fait dans les deux sens : du haut vers le bas et du bas vers le haut. Cette lecture verticale dans les deux sens indique tout simplement que le geste peut se faire dans l'autre sens et dans ce cas la position des deux mains se trouve inversée. La lecture verticale, qui peut surprendre, rend bien compte des transformations YIN/YANG qui s'opèrent d'une main à l'autre par le jeu d'une alternance qui permet la continuité gestuelle.

exprimée dans les chants dont il est question dans la 4e partie de ce Tome. An est comparé à l'eau qui s'insinue partout. Pour illustrer l'expression de la porte AN, Maître Wang Yen-nien expliquait qu'il fallait faire comme si nous voulions déraciner un poteau enfoncé dans la terre en le remuant dans tous les sens avant de tirer dessus. Les mouvements de rotation du bassin à droite et à gauche vont dans ce sens et au final, nous constatons que AN des deux mains ne se fait pas avec une poussée unique des deux mains en même temps, mais d'une succession de petites poussées de la main droite alternant avec celles de la main gauche.

Description de « Fermeture apparente à droite »

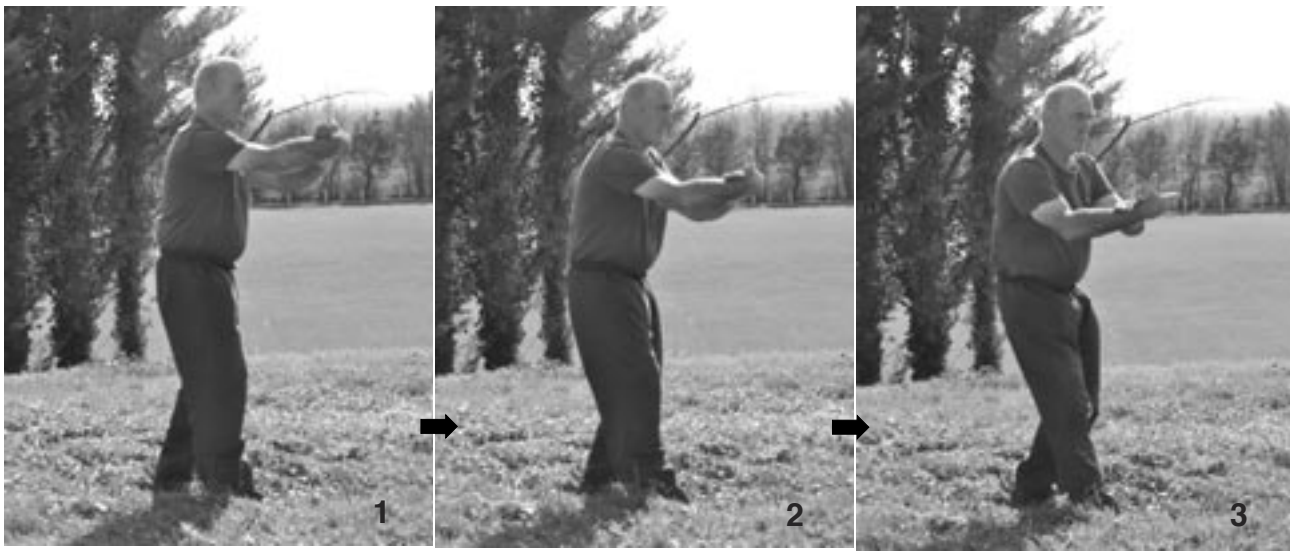
Lorsqu'il y a des points essentiels qui ne sont pas mis en valeur dans la description d'un geste dans le livre de Laoshi, nous la reprenons en insistant sur ces points.

PLANCHE 1

Position de départ. Le bras droit est en PENG, la main gauche est en appui sur le poignet droit.

- Dans un premier temps, il y a relâchement de la taille avec une légère rétroversion en même temps qu'un relâchement des deux coudes. Le poids du corps vient progressivement sur le pied arrière.
- Ensuite, il y a une légère rotation du bassin à droite associée à un relâchement du coude droit, ce qui amène la paume droite vers le haut. La main gauche est toujours en contact avec le poignet droit.

PLANCHE 1



4
5
6
7
8
9
10
11
12

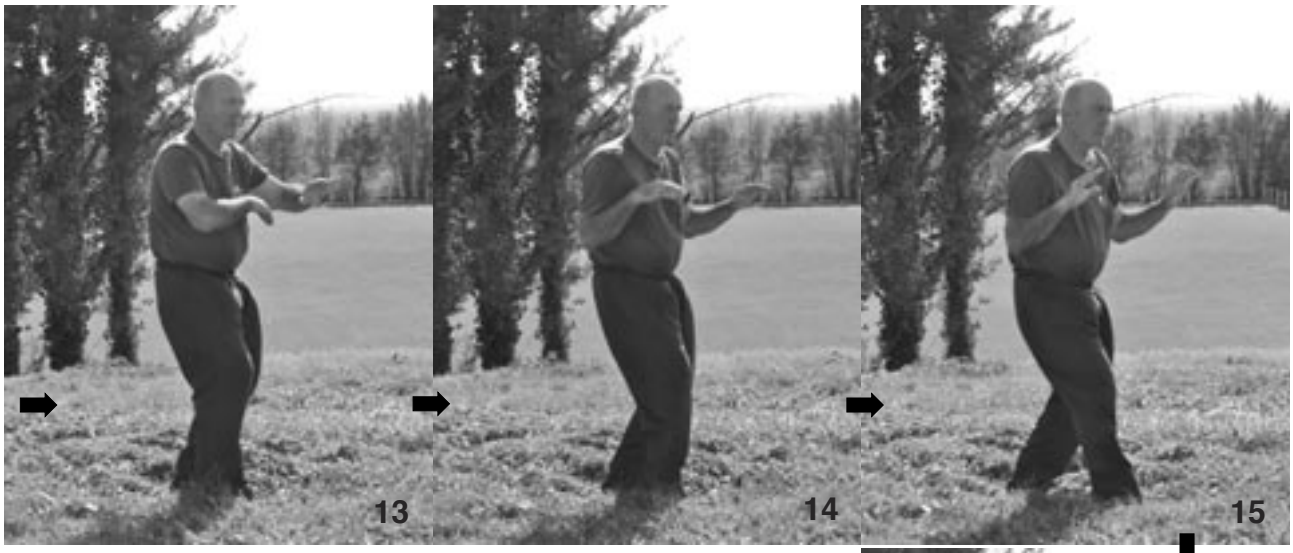


PLANCHE 1 (suite)

- (Photos 4-5) Dans la continuité du transfert du poids du corps sur le pied arrière, il y a changement de direction de la rotation du bassin qui tourne vers la gauche. Pendant ce temps, la main droite tourne pour amener la paume vers le bas, la main gauche est toujours au-dessus du poignet droit.
- (Photo 6) Dans la continuité de la rotation du bassin à gauche il y a transfert du poids du corps sur le pied avant, le droit dans cette description.
- Quand le poids du corps est sur le pied avant, il y a rotation du bassin à droite pour effectuer la poussée AN de la main gauche (Photos 7 à 9).
- Après la poussée, il y a continuité de la rotation du bassin à droite pour amener la main gauche légèrement sur la droite afin que le LÜ puisse s'effectuer. Dans ce mouvement de rotation débute le transfert du poids sur le pied arrière (Photo 9).
- (Photos 10 à 12) Dans la continuité du transfert du poids du corps sur le pied arrière, il y a changement de direction de la rotation du bassin qui tourne à gauche. Pendant ce temps, le coude gauche se relâche progressivement.
- (Photo 13) Alors que le transfert du poids du corps continue de s'effectuer sur le pied arrière, il y a changement de direction de la rotation du bassin qui tourne à droite, ce qui amène un relâchement du coude droit. Les deux mains sont de chaque côté du thorax avec coudes relâchés.
- Le bassin étant dans l'axe direction, il y a un pas en avant pour exécuter la poussée AN des deux mains. Pendant ce temps d'expression le bassin oscille de droite à gauche et vice-versa.