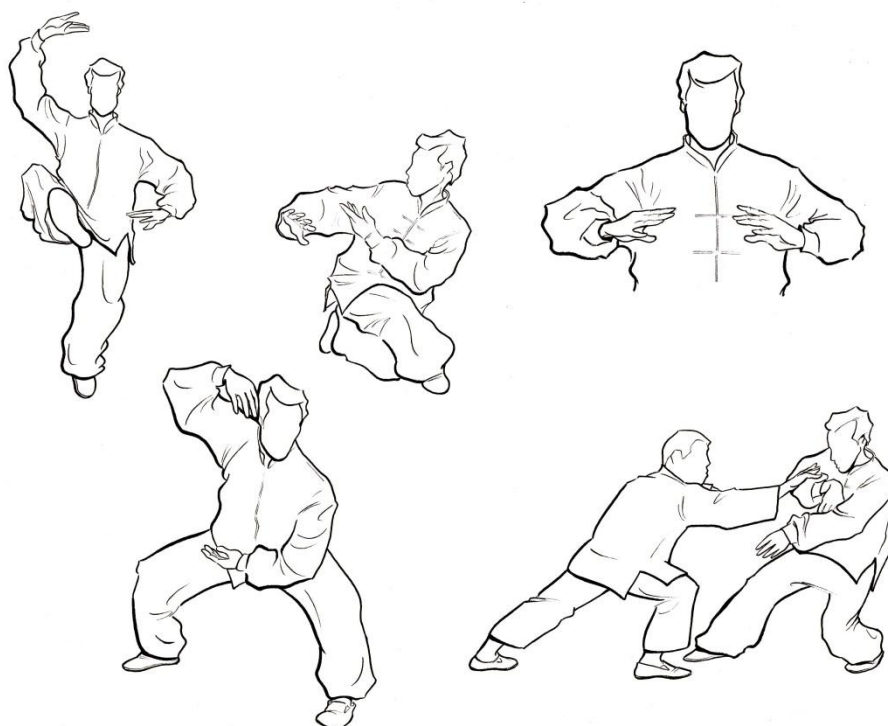


# Les dix postures



Dessins de Ludovic Quellien

**Les dix postures constituent le socle sur lequel s'édifie la pratique Shenji ying. A la différence des formes simplifiées du Taiji quan moderne, cette série de mouvements, qui n'est pas figée dans une chorégraphie unique, perpétue une conception de la pratique traditionnelle qui subordonne les formes techniques à la compréhension des principes du travail du corps. Cela en suivant une progression dont les différents paliers doivent conduire peu à peu à la réalisation de la "souplesse-mobilité" (*rouhua*), clé de voûte de l'art martial transmis jadis par le maître Chang Yunjie.**

## **Genèse des dix postures**

J'ai consacré dix années à l'apprentissage et à l'étude de la forme ancienne de Taiji quan détenue par le maître Wang Bo de Shanghai (dite "forme ancienne de Quanyou"), avant de faire quelques tentatives, entre 2001 et 2006, pour partager cette expérience. Un des obstacles qui se présenta résidait dans l'élitisme des 108 postures originelles qui, en exigeant des qualités physiques spéciales, destine en priorité cette technique à des pratiquants d'arts martiaux confirmés. Outre les difficultés inhérentes à un exercice particulièrement éprouvant, se posa également le problème récurrent de la

mémorisation des postures auquel se heurtent nombre d'Occidentaux. Une solution s'offrit à moi par le biais d'une méthode traditionnelle d'entraînement: la répétition de postures séparées. Dans la forme ancienne de Quanyou, celles-ci revêtent une importance particulière tant du point de vue de l'accroissement de la souplesse du corps que de celui du renforcement de la taille et des jambes. La posture "brosser le genou" (*louxì aobu*) par exemple comporte un travail de rotation des articulations des quatre membres, d'étirement et d'arrondissement de l'axe vertébral, et de renforcement des muscles de la cuisse par des stations en position du cavalier (*qimashi*) ou en équilibre sur une jambe. Ainsi, les mouvements sinueux des bras et des jambes permettent d'installer le travail spiralé et de connecter celui-ci avec les ondulations du dos qui caractérisent cette pratique. Je me suis inspiré du principe selon lequel "celui qui maîtrise une posture en maîtrise cent" (*yi tong bai tong*) tout en tenant compte du paradoxe du Taiji quan, c'est-à-dire d'un art martial dont la sophistication est en règle générale telle que l'étudiant doit patienter de longues années avant de pouvoir donner une signification guerrière à sa gestuelle (1).

### **Un répertoire de techniques de combat**

Pour redonner sa dimension martiale originelle à la pratique du Taiji quan, il importe que l'étudiant acquière les notions d'autodéfense qui rendent les postures compréhensibles et cela de telle façon qu'il puisse disposer rapidement d'un ensemble cohérent de techniques. Ce n'est que dans la mesure où il possèdera un langage commun avec les adeptes d'autres disciplines que l'étudiant en Taiji quan pourra se convaincre qu'il pratique bien un art d'autodéfense et non une forme de gymnastique plus ou moins ésotérique. Mais qu'est-ce qui donne sa cohérence à un système d'autodéfense au niveau le plus élémentaire ? Pour ma part je dirais que c'est la simplicité et le réalisme de celui-ci. Simplicité de mise en œuvre et réalisme de techniques éprouvées ne nécessitant pas le recours à la force physique. Donc, il ne s'agissait pas de partir d'une théorie telle que les "huit portes de l'énergie" mais des applications les plus évidentes pour chaque posture de la forme ancienne de Quanyou telles qu'elles sont conservées dans la "séparation des mains" (*sanshou*), une pratique complémentaire à l'enchaînement (2). En effet, la forme ancienne présente la particularité de conserver des techniques que l'on chercherait en vain dans d'autres styles de Taiji quan telles que le coup de coude circulaire contenu dans la posture "la grue blanche déploie ses ailes" ou les coups de paume remontant au menton contenus dans les attitudes "élever la main" et "brosser le genou". Pour ne parler que de cette dernière posture par exemple, on constate que dans les styles simplifiés à vocation purement gymnique, la trajectoire rectiligne de la paume à partir d'un point éloigné du creux axillaire empêche

d'obtenir une frappe puissante (3)... En bref, il s'agissait de revenir à une vision réaliste des postures et je fus confirmé dans mon idée en tombant par hasard sur le manuel de close-combat du major Fairbairn, un des pères de cette discipline militaire qui développa son système alors qu'il entraînait la police de la concession anglaise de Shanghai (4). A ma grande surprise, je découvris que ce petit ouvrage expose un ensemble de techniques similaires à celles que j'avais retenues en puisant dans quelques postures fondamentales. Bien entendu, je ne me reconnais pas spécialement dans l'esprit utilitariste du major Fairbairn, même si j'apprécie par ailleurs le bon sens sur lequel repose sa méthode. En développant les dix postures, mon souci était le suivant : éviter aux débutants de fantasmer sur des techniques pseudo-martiales en entretenant des illusions qui ne peuvent aller qu'à l'encontre d'une saine pratique du corps. En outre, la croyance en l'efficacité de techniques inopérantes peut conduire à un excès de confiance en soi potentiellement dangereux. Cette démarche pour retrouver le sens de la pratique du Taiji quan en rectifiant les erreurs d'une approche spiritualiste permettra, je l'espère, de renouer avec la dimension originelle de cet art. Toutefois, il ne s'agit pour autant de rejeter l'apport du Taiji quan moderne dans ce qu'il a de positif, la spécificité de la méthode Shenji ying étant de laisser aux pratiquants la liberté d'aborder tel ou tel aspect d'une discipline qui peut mener autant à l'art martial qu'au renforcement de la condition physique, ou, pourquoi pas, à une recherche intérieure voire esthétique.

### **Une architecture en mouvement**

Les dix postures peuvent-être pratiquées séparément, à la façon de la gymnastique traditionnelle des Huit brocarts (*baduanjin*) par exemple, ou enchaînées comme cela se fait classiquement dans le Taiji quan à cette différence près que, dans notre méthode, l'enchaînement comme les répétitions sont pratiqués symétriquement (5). De plus, l'exercice comporte de nombreuses variantes tant pour l'exécution des postures que pour les transitions entre celles-ci, ce qui laisse place à une certaine créativité. Ainsi, on pourra insister soit sur le travail postural proprement dit avec des stations immobiles (*zhanzhuang*) soit sur le mouvement qui pourra être effectué plus ou moins lentement ou, pour le pratiquant confirmé, avec l'expression spontanée de la souplesse-mobilité (*rouhua*) ou de l'énergie (*fajing*). Il s'agit ainsi d'aider l'étudiant à passer d'une forme figée, "morte" (*sijia*), à une forme "vivante" (*huojia*), fluide et éventuellement rapide, sans lier faussement ce dernier stade à un "travail interne" (*neigong*) plus ou moins occulte. En ce qui concerne le néophyte, cet ensemble technique favorise l'acquisition de toutes les positions de jambes contenues dans la forme ancienne de Quanyou (à l'exception de la reptation au sol et des coups de pieds), de découvrir les principales trajectoires circulaires des mouvements de mains de

cette pratique du Taiji quan et enfin, comme il a été précisé plus haut, de développer un arsenal complet d'armes naturelles (paume, poing, coude, avant-bras, épaule, pied, genou, hanche) ainsi que des manœuvres de défense efficaces. Il s'agit d'une étude complète dont le terme n'est pas la mémorisation ou la reproduction mimétique des postures mais le dépassement des limitations (psychologiques et physiques) qui contrarient l'expression de soi dans le mouvement ou encore l'action martiale. Les dix postures forment le support, l'architecture mouvante de ce travail en profondeur. En voici une liste arbitraire établie en fonction des positions de jambes :

Pieds écartés (*kailibu*) : "élever la main", "la grue blanche déploie ses ailes", "croiser les mains".

Position du cavalier (*qimashi*) : "simple fouet".

Position du pas latéral (*hengdangbu*) : "mouvoir les mains".

Position de l'arc (*gongbu*) : "brosser le genou".

Position du pas vide (*xubu*) : "le poing visible sous le coude", "repousser le singe".

Position sur une jambe (*dulibu*) : "le faisan doré sur une patte", "reporter le tigre sur la montagne" (début de posture).

Position du pas accroupi (*pubu*) : "reporter le tigre sur la montagne" (fin de posture).

Par la suite, cinq postures supplémentaires viennent compléter le corpus initial pour permettre un exercice en deux "traversées" : une traversée vers la gauche puis une ligne dans la direction opposée en inversant les mouvements afin de pouvoir revenir au point de départ (6). Familier des principales positions des pieds et des mains, doté d'un répertoire de techniques martiales, le pratiquant peut, alors qu'il entre dans une forme de travail plus dynamique en raison de pas supplémentaires, découvrir des contenus spécialisés tels que les formes d'énergie (*jing*) désignées par les actions "parer", "tirer", "presser" et "appuyer", ainsi que les exercices de "poussée des mains" (*tuishou*) qui leur correspondent. A ce niveau, qui reste fondamental, il disposera de connaissances que de nombreuses pratiques de Taiji quan tardent à procurer à leurs adeptes et ce même après un long apprentissage.

**José Carmona**

(1) C'est cette dimension guerrière qui justifie le nom "boxe (*quan*) du Faîte suprême (*taiji*)".

(2) La "séparation des mains" telle qu'elle est codifiée compte 36 mouvements se répartissant en deux sous-ensemble, l'un pour les huit techniques fondamentales (parer, tirer, presser, appuyer, saisir, tordre, utiliser le coude et appuyer avec le corps), l'autre pour les frappes correspondant au "cinq déplacements". D'autres techniques, de saisie ou de projection, viennent compléter ce registre. En tout, il existe une cinquantaine de techniques qui sont toutes pratiquées symétriquement.

(3) Bien entendu, la stylisation du geste peut également résulter du travail du corps. C'est ce que l'on observe dans notre pratique au niveau de la "souplesse-mobilité" dont les manifestations circulaires sont en partie spontanées. A ce stade, le mouvement peut paraître éloigné de son application guerrière. Toutefois, l'adepte ne perd jamais de vue la signification première du geste en raison de la pratique complémentaire de la "séparation des mains" qui conserve chaque technique dans sa forme la plus évidente au regard de la finalité martiale.

(4) Major W.E. Fairbairn, *Get tough! How to Win in Hand-to-Hand Fighting*, Paladin Press, 1979. Dans la préface, Fairbairn déclare s'être quelque peu inspiré du judo et de la "boxe chinoise".

(5) Certains prétendent que, pour quelques postures en particulier, la pratique symétrique pourrait provoquer un dérèglement de la circulation énergétique! J'ai ainsi entendu un expert prétendre que l'un de ses disciples était décédé d'un problème cardiaque parce qu'il s'était risqué à pratiquer la posture "saisir la queue du moineau" (*lanquewei*) en avançant le pied gauche (côté du cœur) et en inversant les mouvements. Bien entendu il s'agit d'une sottise, la pratique traditionnelle ayant toujours insisté sur le travail symétrique des postures que celui-ci soit lent ou bien rapide comme dans la "séparation des mains".

(6) Ces cinq postures sont : "commencement", "saisir la queue du moineau", "avancer et presser", "saisir la bride du cheval" et "fermer comme en scellant".