

BROSSER LE GENOU EN PAS CONTRAIRE



Brosser le genou en pas contraire (lǒu xī ào bù 搂膝拗步) constitue la voie royale de l'apprentissage de la « forme ancienne de Quanyou » (Quányòu lǎojià 全佑老架). C'est par cette posture _ une avancée en fente au cours de laquelle la paume opposée au déplacement du pied pousse vers l'avant pendant que l'autre main s'abaisse vers le genou fléchi _ que j'effectuai mes premiers pas, confrontant ma raideur de pratiquant d'arts martiaux externes à ses trajectoires sinueuses et ses exigences de mobilité globale. Il me fallut plusieurs années pour commencer à en saisir la musique secrète, cette dynamique intérieure semblable à une onde qui la traverse harmonieusement et sans interruption. D'ailleurs, je n'ai pas fini d'en explorer les profondeurs y revenant chaque jour pour au moins une centaine de répétitions... Brosser le genou agit comme une matrice qui renferme l'essence de la pratique en une seule figure. Comme nous le verrons dans cet article, les mouvements qui la composent rythmiquement se déploient comme un tissage entre les fils de chaîne, les principes immuables, et la trame changeante formée par l'expression personnelle du pratiquant. À ce titre, il ne saurait y avoir deux « brosser le genou » identiques.

Qu'est-ce qu'une posture ?

L'emploi du nom « posture » pour rendre le terme chinois *shì* 势 est une convention. Il ne s'agit pas seulement d'une attitude à reproduire, comme dans un cliché photographique, ou même d'un ensemble de mouvements régi par des règles spécifiques, ce que l'on désigne par le sinogramme homophone *shì* 式. Ce dernier, plus normatif, suggère une valeur de « modèle » pour la pratique alors que *shì* 势 évoque l'énergie ou l'élan porté par le geste. Depuis ma découverte du taiji quan au commencement des années 1980, j'ai rarement rencontré des pratiquants qui cherchaient à dépasser le stade de la répétition scrupuleuse de l'enchaînement. Généralement, les aficionados de cette discipline sont focalisés sur la mémorisation de la forme et négligent les mouvements séparés, alors que ceux-ci constituaient autrefois non seulement le préalable mais aussi l'arrière-plan de toute pratique. Pour le débutant, c'est le b.a.-ba qui doit être maîtrisé avant la formation de mots et de phrases. Comme des pseudo-pédagogues purent inventer le calamiteux « questionnement de l'écrit », confrontant d'emblée le lecteur novice au fouillis d'un texte, la plupart des instructeurs de taiji quan s'évertuent à faire entrer de plain-pied leurs élèves novices dans la complexité de l'enchaînement, l'apprentissage des principes se faisant sur le tas. Cette entrée en matière reflète selon moi une approche moderne et réductrice. Dans le karaté, on trouve un kata (enchaînement codifié de mouvements défensifs et offensifs), désigné curieusement sous le nom de Taikyoku (traduction japonaise du terme Taiji), qui ne comporte que deux actions effectuées sur des avancées : un blocage bas (*gedan-barai*) et une attaque piquée du poing (*oizuki*). Aujourd'hui on le

considère souvent comme un simple exercice destiné aux grands débutants voire aux enfants. Pourtant, le fondateur du karaté moderne, Gichin Funakoshi, le considérait comme l'alpha et l'oméga de sa pratique ce que souligna le maître Mitsusuke Harada (1928-2021) qui, durant sa jeunesse, quitta pendant un temps cet enseignement rébarbatif avant d'en comprendre plus tard la véritable profondeur¹. Comme on le sait, le karaté est devenu un sport tout comme le taiji quan s'est transformé en gymnastique exotique contribuant au bien-être. De même que l'on peut douter que, dans le contexte de la post-modernité, la répétition du kata *taikyoku-shodan* puisse susciter de la ferveur, l'objectif de pratiquer des dizaines de milliers de fois le « broser le genou » apparaîtra au mieux comme une lubie et au pire comme un gaspillage de temps. Réduit aux seules apparences d'un aimable exercice aux vertus quasi-magiques, le taiji quan « sans peine » se retrouve pourtant privé de sa substantifique moelle.



Pascale Louvat, notre représentante dans le Béarn

Un arbre qui ploie sans se rompre

La pratique soutenue du broser le genou permet de maîtriser progressivement les règles fondamentales qui sont communes à la plupart des styles de taiji quan: dresser le vertex, coller la pointe de la langue au palais, garder le menton en arrière, contrôler le regard, laisser tomber les épaules, relâcher et arrondir légèrement les coudes, délier les poignets, détendre les doigts, étirer l'axe vertébral, maintenir le bassin en position neutre (et non en bascule vers l'avant), arrondir l'entrejambe, générer les mouvements à partir de la taille, harmoniser le haut et le bas, etc. À celles-ci s'ajoutent les principes spécifiques à la Quanyou laojia, notamment les ondulations du dos qui doit se mouvoir comme une vague (*bōlàng shì* 波浪式) ce qui suppose une compréhension dynamique d'un précepte commun à tous les styles de taiji quan, « rentrer la poitrine et étirer le dos » (*hánxiōng bá bèi* 含胸拔背). Ainsi, le dos s'étend et s'incurve tour à tour à l'image d'un serpent ce qui permet de conférer une réelle souplesse au mouvement en mobilisant cet ensemble d'articulations abusivement assimilé à une « colonne ». Un travail qui doit être contrôlé sur le plan bio-mécanique dans le respect des trois courbures, cervicale, dorsale et lombaire, cela en s'appuyant sur l'ensemble formé par la taille et les hanches (*yāo kuà* 腰胯) associés à l'entrejambe (*dāng* 裆). Il faut noter que ce sont les hanches, autant que les pieds, qui doivent s'ancrer dans le sol afin que la taille puisse osciller doucement et le bassin s'abaisser pour renforcer la stabilité lors des transitions d'une position à l'autre. Si l'on considère la posture en faisant abstraction de son essentielle mobilité, l'image que nous avons ici est celle d'un arbre profondément enraciné (des membres inférieurs jusqu'aux hanches) mais qui, au niveau du tronc, reste flexible sous le vent... Le centre du corps doit ainsi exprimer une puissance alliant souplesse et fermeté qui pourra être transmise dans les différentes directions de l'espace. À cette force d'enracinement doit répondre la détente du

1 Clive Layton, Karate Master: *The Life and Times of Mitsusuke Harada*, Dragon Assoc Inc 1998.

haut du corps non pas seulement dans le sens de la pesanteur, ce qui tendrait à alourdir la posture, mais aussi dans le jeu mouvant des actions du dos et des quatre membres entre un côté et l'autre, l'avant et l'arrière.

左接膝拗步：

重心移于右脚，独立支撑身体重心，同时右手向右上方45°角延伸，眼视右手，然后左脚以大脚趾领劲，向左前方跨出一大步，成大马步，同时两手掌劳宫穴相对、吸气，渐变为左弓步，左手由挡口弧形的翻臂旋转经左膝盖摸至左侧落实，掌心向下。同时，右手掌徐徐经右耳侧至正前方成立掌，高度与鼻尖相对，落胯、直腰，后腿直伸，形成上下前后具对拉拔长之意(图 1031 ~ 1033)。



1031



1032



1033

Le brosser le genou succinctement décrit dans l'ouvrage du maître Wang Bo
(*Quanyou laojia taiji quan*, Shanghai, 2001)

Le zhédie, clé d'une propagation fluide du mouvement

Beaucoup de praticiens de taiji quan ne prennent en considération que le plan transversal des rotations du bassin, comparant parfois la mécanique corporelle de leur discipline au fonctionnement d'un tambourin à « boules fouettantes ». Dans la Quanyou laojia, ce cercle horizontal est complété par le cercle vertical dessiné par les ondulations du dos que le maître Wang Bo reliait à la notion de *zhédie* (zhédié 折叠, littéralement : « pliage ») qui est diversement interprétée par les auteurs des manuels de taiji quan, certains y voyant seulement les flexions des bras, alors que pour d'autres il s'agit de l'alternance du vide et du plein ou encore de changements verticaux et horizontaux dans l'exécution des mouvements. Tout cela est partiellement vrai mais demande à être intégré dans une compréhension plus large de la posture où les changements du Yin et du Yang se réfractent à partir du centre jusqu'aux extrémités des membres. Ainsi, chacun d'entre eux se plie (flexion, fermeture) et se déplie (extension, ouverture) à l'instar du dos qui s'incurve et s'étend. Si l'on considère par exemple l'action des bras dans la posture brosser le genou, l'onde générée au niveau de la région centrale (où se trouvent notamment les points *dāntián* 丹田, situé sous l'ombilic, et *mìngmén* 命门, au creux des reins sous la deuxième vertèbre lombaire) se transmet par le dos et se propage dans le bras, le processus du *zhédie* se poursuivant au niveau du poignet puis de la main. En se déplaçant, celle-ci monte puis descend avant de remonter selon une trajectoire sinueuse, la paume passant du vide au plein en s'aplatissant après s'être légèrement creusée. Le lecteur adepte du taiji quan pourra comparer cette façon de faire avec ce que montrent d'autres styles où la poussée de la main suit une trajectoire linéaire en partant du voisinage de l'oreille. En élargissant le champ et en considérant la phase finale du brosser le genou pratiqué par le maître Wang Bo, on constate que le corps s'équilibre dans toutes les directions de l'espace entre le haut et le bas, l'avant et l'arrière, la droite et la gauche, ce qui permet d'actualiser le centre. À ce bref instant, pareil au rebond d'une libellule à la surface de l'eau, le dos est dans l'axe, la tête érigée, les bras sont reliés, le bassin relâché, les jambes campées dans une évidente harmonie.



Une posture équilibrée dans toutes les directions de l'espace :
la première forme du brosser le genou par le maître Wang Bo devant l'auteur, encore chevelu à l'époque

Tel un serpent ou un dragon

Comme je l'ai indiqué en préambule, il ne faut pas réduire une posture de taiji quan au seul moment de sa finalisation, à l'instant photographique. Il s'agit d'un processus qu'il est impossible de rendre dans une représentation limitée à deux dimensions. Emprisonné par l'image, le mouvement est privé de toute vie. Pour parvenir à l'attitude captée par le photographe que l'on peut voir ci-dessus, le maître Wang Bo a déroulé un brosser le genou proche de ce que l'on trouve dans le style Yang, cela en trois temps qui se sont succédés sans interruption. Dans le jargon traditionnel du taiji quan, ces étapes et leur conclusion sont désignées par les termes *qǐ* 起, *chéng* 承, *zhuǎn* 转, *hé* 合 empruntés à la culture lettrée de la Chine ancienne où ils se rapportaient à l'organisation d'une composition littéraire en quatre parties : introduction (*qǐ*), développement (*chéng*), « détour » correspondant à un changement de perspective (*zhuǎn*) et conclusion (*hé*). Dans la réalisation du brosser le genou, les quatre phases s'articulent autour du pivot constitué par la troisième, qui introduit un changement dans la direction de la main qui, alors que sa trajectoire initiale la conduisait vers le bas, remonte pour une poussée légèrement ascendante. Alors que la paume avance le buste se redresse et l'autre main semble appuyer vers le bas. La jambe avant se plie et l'arrière s'étire sans se tendre dans la position dite du « pas de l'arc » (*gōngbù* 弓步). Des erreurs grossières consisteraient à suivre le mouvement de la main avant en inclinant le dos et la tête, à avancer exagérément le genou, à déconnecter les bras en tirant le coude gauche en arrière ou encore à rigidifier la jambe étirée. Lors des phases précédentes, il s'agit de conduire l'élan initial depuis sa source dans le centre du corps jusqu'aux doigts et aux pieds cela sans rompre la continuité du geste, sans perdre l'équilibre ou bloquer la respiration. L'intention guide le souffle qui s'harmonise avec les quatre phases qui viennent d'être décrites. La forme générale doit évoquer les déplacements sinueux d'un serpent ou les évolutions d'un dragon, deux images associées traditionnellement à la Quanyou laojia.

Dix mille répétitions

Une autre confusion liée à la notion de posture est de considérer celle-ci comme une forme strictement codifiée. Loin d'être traditionnelle, cette conception s'imposa après la révolution de 1911 et la naissance de la république de Chine lorsque les maîtres des styles majeurs de taiji quan entreprirent de vulgariser leurs enseignements. Cette ouverture à de nouveaux publics entraîna un enfermement technique visant à simplifier l'apprentissage de l'enchaînement pour en faciliter la

diffusion. Les manuels de taiji quan qui apparurent par la suite et fixèrent définitivement les standards de chaque école achevèrent de creuser un fossé entre celles-ci et les enseignements originaux. Demeurée en marge de cette évolution, la forme ancienne de Quanyou préserva des traits de la pratique ancienne de taiji quan et notamment une certaine philosophie de la posture conçue comme un processus évolutif dont le but est l'expression de soi. Bien entendu, tout comme pour l'art de la calligraphie, des modèles sont nécessaires au débutant mais ceux-ci ne font que refléter les grands principes qu'il s'agit au final de s'approprier. Ainsi par exemple, dans l'école Shenji l'apprentissage du brosser le genou comporte trois modes de pratique de difficulté croissante. La première version correspond grosso modo à ce que l'on peut voir dans les styles Yang ou Wu : un travail du bassin dans le plan transversal (le cercle horizontal), avec toutefois une recherche de fluidité au niveau des membres supérieurs qui effectuent de légères torsions vers l'intérieur et l'extérieur (*níng guǒ níng fān* 拧裹拧翻). La deuxième introduit la posture du cavalier et l'incurvation-étirement du dos (cercle vertical). Elle constitue une étape intermédiaire avec la troisième forme qui voit la posture encore se complexifier, le principe du *zhedie* devant se répercuter dans les quatre membres avec un travail subtil des chevilles et des mains. Véritable condensé de l'art du taiji quan², cette posture fondamentale est susceptible de nombreuses adaptations en fonction de la condition physique du pratiquant ou des objectifs recherchés. Dans le cadre d'une recherche martiale par exemple, le mouvement pourra alors être rapide ou mettre en évidence certaines potentialités (coups de pieds cachés, « jaillissements de l'énergie », *fājīng* 发劲, etc.). Un célèbre dicton chinois dit qu'un voyage de mille li (lǐ 里, mesure itinéraire chinoise équivalent de nos jours à 500 mètres) commence toujours par le premier pas³. Pour les adeptes de la Quanyou laojia, le brosser le genou constitue ce premier pas qu'il faudra ensuite répéter encore et encore dans une attention constante aux principes. Si l'on se pique d'être un adepte du taiji quan, cent répétitions quotidiennes pendant cent jours, soit dix mille répétitions, constituent selon moi un bon début.

José Carmona www.shenjiying.com



Thierry Baron, représentant Shenji pour la Normandie

² C'est cette posture et nulle autre qui renferme dans sa gestuelle une illustration du mythe fondateur de la création du taiji quan, le combat de la pie et du serpent (cf. mon article *Le taiji quan et les dieux*).

³ 千里之行，始于足下 *qiān lǐ zhī xíng, shǐ yú zú xià*. Ce proverbe est une citation tirée du soixante-quatrième chapitre du *Livre de la voie et de la vertu* (*Dàodé jīng* 道德经) de Laozi (Lǎozǐ 老子).