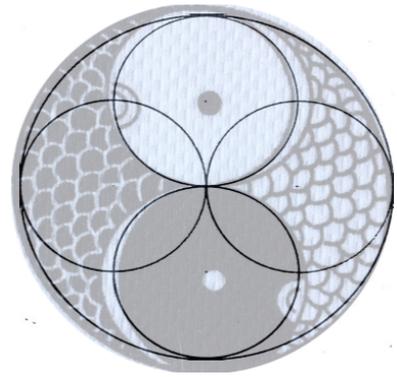


Réflexion sur les quatre techniques de mains : Peng, Lü, An, Dji et leurs transformations.

Christian Bernapel



Cette réflexion sur le thème des « transformations » (hua), s'appuie sur le treizième exercice de tuishou du Yangjia Michuan Taiji quan. Elle a permis d'identifier un modèle théorique, s'appuyant sur l'ancienne figure des deux poissons, symbole emblématique du Yangjia Michuan, permettant de décrire avec précision le rôle des partenaires à chaque étape du déroulement de l'exercice. Destinée initialement à un public d'enseignants maîtrisant les principes fondateurs du Taiji quan et ceux, caractéristiques du Yangjia Michuan Taiji quan, elle est mise à la disposition du plus grand nombre en élargissant à la notion de transformation applicable tant à soi-même qu'aux échanges avec un partenaire dans leur succession naturelle, leur réciprocité et leur inversion. Malgré les spécificités du Yangjia Michuan, je souhaite que cette étude, issue d'une seule école, puisse apporter un éclairage propre à chaque école ou style de Taiji quan. L'intégration préalable des principes fondateurs du Taiji quan, tant pour la progression personnelle que dans l'échange avec partenaire, est cependant nécessaire pour une application bien comprise, aisée et fluide.

Les textes classiques et contemporains :

Le treizième exercice de base du tuishou du Yangjia Michuan Taiji quan s'intitule : « **Peng lü an dji sishou lianxu tuishou fa** » - **technique des poussées successives et réciproques** de peng, lü, an, et dji (1). Il traite des quatre premières « techniques de mains » (ou potentiels ou gestes) pratiquées à deux et de leurs transformations. Cet exercice contient la quintessence des principes fondateurs du Taiji quan, tant dans la pratique individuelle qu'avec un partenaire. Il permet d'éprouver, dans la profondeur du corps et de l'esprit et dans l'objectivation des sensations qui y sont rattachées, la réalité du changement et la capacité à « transformer l'énergie » : hua jing. (ne pas confondre Jing: énergie avec Qi: souffle souvent appelé à tort énergie)

Peng, lü, an et dji sont les premiers mouvements répertoriés dans le texte des « treize mouvements de la longue boxe » de WU Yuxiang (2). Ils sont commentés d'une façon plus complète et intégrés dans le contexte des principes fondateurs du Taiji quan dans le « chant des huit caractères » de SONG Shuming (3). Enfin, ZHANG Sanfeng, dans le « Taiji quan Jing » (4), explicite la nature de l'état corporel et mental. La concision de ces textes permet, en quelques idéogrammes, d'approcher par l'expérience itérative de la pratique et des sensations qu'elle génère, la profondeur des concepts du Taiji quan. Il existe une forme appelée des « treize postures » (Shisan shi) dans le Yangjia Michuan qui répertorie les 8 potentiels dans les 4 directions cardinales et diagonales (5).

En voici les extraits utiles à cette étude:

Alors que le texte de WU Yuxiang, ne fait que citer les 4 premiers mouvements, le « chant des huit caractères » de SONG Shuming les illustre ainsi : « parer, tirer vers l'arrière, presser vers l'avant et repousser, peu de gens au monde connaissent ces techniques. Sur dix experts, dix ne les connaissent pas ! Si l'on peut être léger, agile, dur et ferme, on peut aisément adhérer (nian), lier (lian), coller (zhan) et suivre (sui)... Celui qui peut adhérer, coller et suivre a acquis le centre véritable et ne le

quitte pas ». Ce texte explique qu'accéder aux quatre premières techniques (de mains) ou « caractères » nécessite de développer d'autres qualités (il les cite) pour en connaître la profondeur. Par ailleurs, le « Taiji quan Jing » attribué à ZHANG Sanfeng antérieur aux textes précités précise que: « dès le moindre mouvement, le corps entier est léger et agile et toutes les parties reliées. Faites en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, n'aient ni creux ni bosses et soient continus. L'énergie prend racine dans les pieds, se développe par les jambes est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts ... ».

En complément et dans un cadre plus général et contemporain, j'encourage le lecteur à consulter les écrits de François CHENG qui traitent du « vide médian » (6) et de Jean-François BILLETER qui sont d'un grand intérêt pour approcher les dispositions de l'esprit et du corps à travers les textes du Tchouang Tseu (7). Enfin, je vous engage à flâner dans la poétique introduction du « TCHOUANG TSEU » sur la transformation du poisson « Kun » en oiseau « Peng » pour atteindre l' « étang céleste » (8).

Sur la notion de l'état de transformation :

Transformer se dit « hua » en Chinois. L'état (ou l'énergie) de transformation « hua jing » permet la mutation d'un état initial (postérieur) en un nouvel état (antérieur). « Hua jing » est l'une des qualités nécessaires pour ne pas tomber dans le piège de la « double lourdeur » (shuang zhong - (9)) Une transformation bien conduite et maîtrisée nécessite la connaissance intuitive de l'état où l'on se trouve mais aussi la capacité de se projeter dans un nouvel état soit par l'intention, soit par la nécessité impérative du changement (dans l'action du combat). Contrairement à la rassurante stabilité (dont la caricature est la stagnation, la « double lourdeur »), c'est un état instable en constante évolution. Il demande que l'esprit laisse agir le corps dans la confiance. En quelque sorte qu'il soit capable (ou accepte) de « faire le vide ». Cette capacité d'agir dans sa globalité nécessite un état intérieur disponible, un espace sans substance qui permette la naissance de l'état de changement (hua jing) ouvrant ainsi la possibilité de mutation vers un nouvel état.

La succession des quatre techniques de main nécessite l'application du principe de transformation. Dans le cas de l'exécution individuelle de leur succession, le principe de transformation est nécessaire pour faire évoluer une technique vers la suivante. Dans le cas de l'échange avec un partenaire, le principe de transformation s'effectue par interactions réciproques et complémentaires.

Il y a lieu d'intégrer, en solo, la conscience des quatre techniques de mains, de leur succession et de leurs transformations, avant de les mettre en application avec un partenaire. Celui-ci nécessitant de surcroît, l'intégration des qualités spécifiques décrites avec précision dans les textes des classiques déjà cités. La transformation permet la rondeur! (... aucune rupture, ni creux ni bosses, continu,... !). Il convient d'en intégrer les principes jusqu'à ce que la suite des quatre potentiels ne fasse plus appel au mental afin que l' « être » en devienne le témoin extérieur.

La Pratique

Si l'apprentissage individuel est nécessaire préalablement aux échanges avec un partenaire, c'est la « confrontation » (au sens pacifique), qui permettra l'intégration des quatre potentiels dans le respect des principes du Taiji quan. Au plan individuel, il s'applique à la qualité du geste et de la respiration. Avec un partenaire, il s'applique à la qualité des échanges et des perceptions réciproques faisant appel à l'éveil, à l'écoute et à la vivacité de l'esprit et du corps.

L'échange, la confrontation, éclairent l'apprentissage individuel, qui lui-même le permet. Ce processus permet l'intégration du « geste juste » (10) grâce au détachement de la pensée, au « lâcher prise mental ». L' « Individu » devient un témoin extérieur au geste conscient et accède ainsi à l'initiative spontanée et à toutes les dimensions de l'intuition en respect des principes « internes » fondateurs du Taiji quan.

Quel chemin peut-on suggérer pour approcher cette intégration dans sa globalité?

En solo

Pour soi-même, individuellement, c'est la compréhension de la nature des quatre techniques de mains et la capacité à les enchaîner dans le respect des principes fondateurs. Connaître et intégrer chaque potentiel séparément dans sa juste expression gestuelle et biomécanique, mais aussi dans la fonction, l'énergie (jing) qu'il représente. Les enchaîner deux à deux et découvrir dans son corps et ses sensations, comment le précédent se transforme avec précision et harmonie dans le suivant. Pour les quatre gestes, quatre transformations sont nécessaires. De chaque geste se dégage une qualité (comme une saveur) particulière. Ainsi :

PENG, parer est comme l'enveloppe souple d'un ballon gonflé ou comme l'eau qui porte le navire. Peng peut aussi voir la capacité d'absorber ou de rejeter.

Si Peng est un état qui le caractérise par rapport aux autres potentiels, il possède aussi sa propre capacité, au même titre que lü, an et dji (et bien sûr de tsai, lie, dzo et kao).

LÜ, dévier, est la capacité à rester tangentiel à la ligne de force adverse et à la transformer à chaque instant pour l'attirer dans la trajectoire souhaitée;

AN, pousser, repousser est la capacité ou à déborder l'autre comme le ferait une vague ou à contenir une action qui viendrait vers soi;

DJI, presser est la capacité à émettre une énergie perçante qui brise, traverse. Ce peut être aussi un amortisseur puissant d'une attaque comme le coup d'épaule (kao) en soutenant peng sur la face interne du bras ou dans certains mouvements de lü (exemple du lü qui suit le second kao du premier duan).

D'autre part, la mobilité du corps, à pas fixes, dépend de la compréhension et de l'intégration des cinq premiers exercices de Tui shou propres au Yangjia Michuan qui permettent de se mouvoir dans la globalité de l'espace. Se redresser et se relâcher en spirale autour de l'axe vertical (sur jambe avant ou arrière) et du centre (exercices 1, 2 et 5), permettant la rotation de la taille et du corps vers l'extérieur et l'intérieur, le haut et le bas. Tourner comme une roue vers l'avant et en recul autour de l'axe horizontal traversant le bassin au niveau du dantien inférieur (exercices 3 et 4) permettant d'absorber ou d'émettre. Enfin, la respiration, adaptée au contexte, permet de soutenir, d'habiter et d'incarner le geste et de le rendre efficient. Ces deux domaines ne sont pas approfondis dans cette étude.

Avec partenaire

Transformer l'action d'un partenaire nécessite, en plus des qualités décrites dans le travail individuel, l'application des qualités propres aux échanges à deux. Ce sont : écouter (ting jing) ; adhérer, coller, (nian, tie jing); comprendre (dong jing) ; suivre (sui jing) ; transformer (hua jing) ; ... Il est intéressant de développer une réflexion et d'éprouver la pertinence de l'ordre proposé en regard de leur signification ! Celle-ci s'éclaircira au fur et à mesure des nombreuses répétitions ; à condition qu'il y soit prêté grande attention car « au moindre faux pas, on risque de s'écarter de mille li » ! (9)

Pour rendre l'apprentissage de ces principes moins fastidieux, je recommande, dans une première étape, de pratiquer les trois premiers potentiels: AN, PENG et LÜ, ou PENG, LÜ et AN ; son complémentaire. Ceci avec la main de la jambe avant, puis la main de la jambe arrière pour se préparer à l'enchaînement global incluant Dji. Dans ce cas, l'enchaînement de chacun des partenaires se fait dans le même sens : An poussant Peng, Peng répondant à An et Lü permettant la transformation de Peng en An et de An en Peng. Lorsque aisance et harmonie apparaissent, il est alors possible de rajouter le potentiel DJI. Dans ce cas, les mouvements de l'un et l'autre se déroulent en sens contraires ! Ce qui rajoute une difficulté supplémentaire car il est nécessaire de pouvoir exécuter indifféremment la succession des quatre techniques de main dans les deux sens. Pour le détail, le lecteur se reportera à la suite de l'article.

Le treizième exercice permet d'aborder avec un partenaire l'application des quatre premières techniques de mains que sont peng, lü, an et dji dans leur « succession naturelle » et dans leurs « transformations » (hua jin). Pas moins de seize solutions sont possibles, mais toutes ne sont pas applicables. Il y a lieu de les éprouver en situation réelle pour confirmer leur pertinence.

Voici quelques « référents » simples:

Référents communs :

Les deux partenaires sont désignés par A et B.

Les cycles de mouvements « Yin » absorbent et transforment les cycles de mouvements « Yang » qui expriment.

Dans la suite peng, lü, an et dji, on considère :

- peng et lü comme des actions yin qui absorbent et neutralisent.
- an et dji comme des actions yang qui expriment et pénètrent.

Ainsi, peng (de B) absorbe an (de A) et lü (de B) neutralise dji (de A) .

Dit de façon complémentaire: an induit peng et dji induit lü.

Enfin, entre les deux cycles d'expression et de neutralisation il y a transformation.

Référents dans le cadre de l'enchaînement naturel :

Convention quant aux deux partenaires :

- Le partenaire A a son pied droit en avant. Il déroule les quatre techniques de mains, an, dji, peng et lü dans le sens dextrogyre (sens des aiguilles d'une montre). Peng du côté du pied avant. Les 2 premiers mouvements an et dji sont actifs, les 2 suivants neutralisent.
- Le partenaire B a également son pied droit en avant. En complémentarité à la succession des mouvements de A (an, dji, peng et lü), il déroule, dans l'ordre, les quatre techniques peng, lü, an et dji dans le sens levogyre (sens inverse des aiguille d'une montre). Peng du côté du pied arrière.
- Si les pieds gauches sont en avant A déroule les 4 techniques dans le sens lévogyre et B dans le sens dextrogyre.

Référents dans le cadre des transformations :

Pour A les quatre transformations sont:

- 1- an en peng
- 2- dji en lü
- 3- peng en an
- 4- lü en dji

An, dji, peng et lü se déroulent dans le sens dextrogyre et leurs transformations peng, lü, an et dji dans le sens lévogyre.

Pour B, les réponses aux transformations de A sont :

- 1- peng en an
- 2- lü en dji
- 3- an en peng
- 4- dji en lü

Peng, lü, an et dji se déroulent ans le sens lévogyre et leurs transformations an, dji peng et lü dans le sens dextrogyre.

Ainsi, après chaque transformation , A devient B et B devient A.

Dans chaque situation, veiller à respecter la répartition et l'évolution des appuis entre la jambe avant et la jambe arrière par application du concept des « axes croisés » (11).

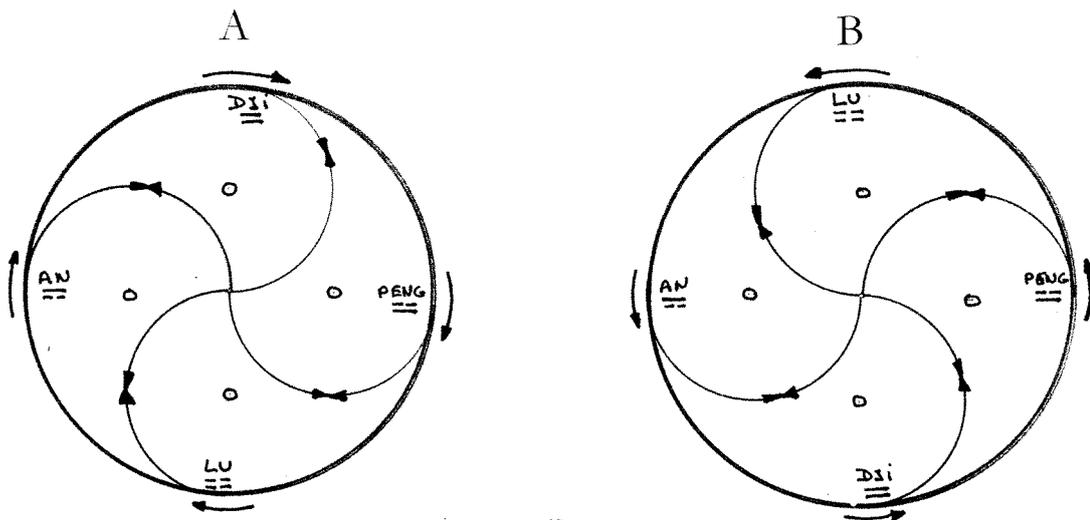
Lorsque les quatre transformations à droite et à gauche sont intégrées, tentez celles de peng pied avant en peng pied arrière.

Pour y voir clair dans chaque situation, il y a lieu de se reporter aux diagrammes des deux poissons, ci-dessous, qui contiennent tous les cas de figure.

Il reste à expérimenter l'ensemble avec un partenaire ... et d'y prêter grande attention.

Cela mérite que l'on s'y penche !

LES QUATRE TECHNIQUES DE MAINS: PENG LU AN DJI
LEUR ENCHAINEMENT NATUREL
LEURS TRANSFORMATIONS



Je vous serais gré de vos réflexions et commentaires: cbernapel@orange.fr

(1) : Volume 1 du « Yangjia Michuan Taiji quan » WANG Yen-nien dans sa version Anglaise, plus rigoureuse dans sa traduction du Chinois et « le livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji quan » WANG Yen-Nien – traduction Française aux éditions de l’Amicale du Yangjia Michuan.

(2, 3, 4) : Taiji quan art martial, technique de longue vie de Catherine DESPEUX.
Taiji quan Wenda – questions et réponses sur le Taiji quan de CHEN Weiming – Edition EN RI
Questions et réponses sur le Taiji quan - l’essence du style Yang – Le Courrier du Livre.

(5) : Taiji quan - Pratique et enseignement des huit portes et des treize postures
Ba Men Shi San Shi . Christian BERNAPEL, Georges CHARLES - éditions Encre

(6) : François CHENG - « Le dialogue » Desclée de Brouwer et
« Le livre du Vide médian » Albin Michel

(7) : Jean-François BILLETER : « études et leçons sur Tchouang Tseu ».
« Paradigme », ... éditions Allia

(8) : Sur le vol de l’oiseau Peng :

« Dans les abysses du nord il est un poisson. Son nom est Kun. La taille de Kun s’étend sur on ne sait combien de milliers de lieues. Il se transforme en oiseau. Son nom est Peng. L’envergure de Peng s’étend sur on ne sait combien de milliers de lieues. Il s’élance dans son envol, les ailes comme les nuages suspendus au ciel. Cet oiseau, quand l’océan se soulèvera, voyagera jusqu’à l’océan du Sud. L’océan du Sud, l’étang céleste. »

Cette transformation nécessite une disposition spécifique (le souffle ?) permettant la mutation des écailles du poisson en plumes d’oiseau, et aussi la capacité de s’arracher à l’élément liquide, pour rejoindre l’ « étang céleste » .

(9) : Concept extrait du « taiji quan lun » de WANG Zongyue : « Il faut se tenir en équilibre comme les plateaux d’une balance et se mouvoir comme une roue. Si le poids tombe d’un côté, alors le mouvement suit. La double lourdeur provoque la stagnation de l’énergie ... ce défaut se corrige par la compréhension du Yin et du Yang ... »

Cf Questions et réponses sur le Taiji quan – CHEN Weiming - le Courrier du Livre

(10) : J’appelle « geste » le mouvement rendu conscient dans son exécution et dans sa finalité, puis intégré dans le champ des principes de l’efficacité biomécanique, respiratoire, intentionnelle et énergétique et/ou martiale. (par exemple: comme celui d’offrir un verre très rempli sans renverser une goutte ou bien de tracer une calligraphie sur le papier ou bien de planter un clou sans se taper sur les doigts, ...).

(11) : Le concept biomécanique des axes croisés implique que le pied droit soit la source de la main gauche et réciproquement.