

KUNG-FU (WU-SHU)

les techniques de la boxe chinoise



PREMIERE PARTIE

UNITÉ ET DIVERSITÉ



CHAPITRE I
**GÉNÉALOGIE DU
KUNG-FU**

CHAPITRE II
**UNE PLÉIADE
DE STYLES**

功夫

kung

fu

武术

wu

shu

L'ÉCOLE
DE LA NATURE

L'observation précise des animaux au combat est à l'origine de nombreuses postures de la boxe chinoise (photo de gauche : une attitude de l'échassier; photo de droite : forme de l'ours).

Les fondateurs ont souvent fait preuve d'un sens parfait du mimétisme.

Les animaux que l'on retrouve le plus souvent dans les styles de Kung-Fu sont :

● le léopard : symbolise la vitesse et la force musculaire;

● le tigre : symbolise la puissance et la détermination;



Photo 9



Photo 10



● l'ours : symbolise le courage;

● le cerf : symbolise la droiture et l'agilité;

● le héron : symbolise l'équilibre;

● le serpent : symbolise la force interne;

● Le dragon : symbolise la vivacité et la concentration.

● le singe : symbolise la ruse et l'adresse.

Autres sources de styles : la mante, l'aigle, le rat, le cheval, le lapin, etc.

Planche I : Le Tai Ki, diagramme représentant l'équilibre des forces du cosmos. Yin et Yang se fondent en une vague éternellement renouvelée. Par leur grâce, leur lenteur et leur fluidité, les mouvements du nei chia reproduisent cette loi fondamentale car toujours « l'ouvert est suivi du fermé et le fermé est suivi de l'ouvert » (Se-Oveim) (voir page 40).

*



3) METHODES

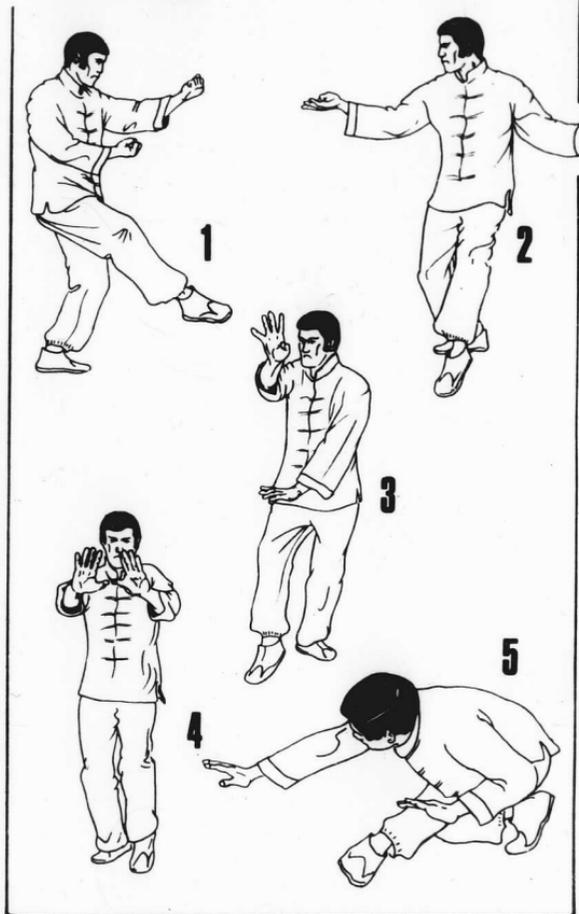
— Hsing I

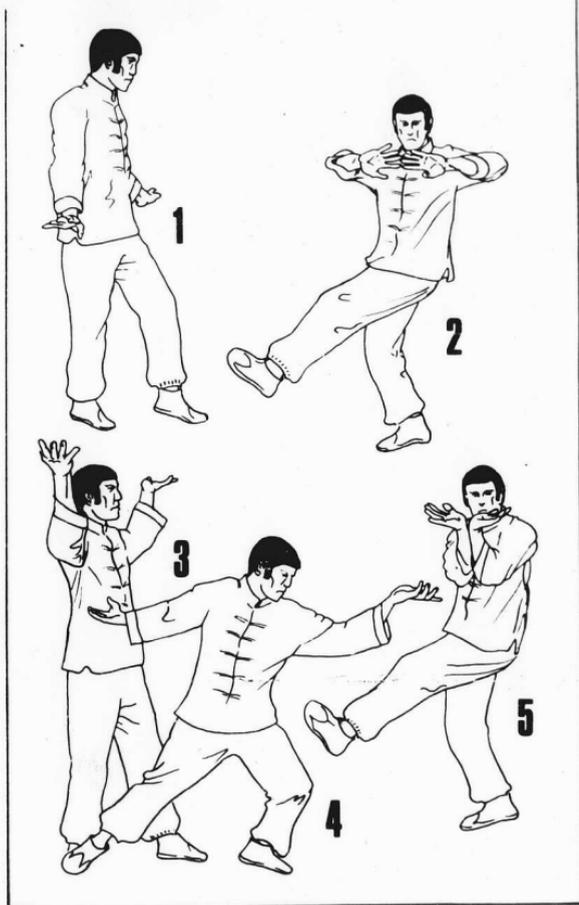
Encore connue sous les noms de HSING I LU HO CHUAN et I CHUAN (ou HSING I PAI), cette école suggère que pensée et action doivent agir à l'unisson (Hsing = l'action ; I = la volonté). Elle remonte à la première moitié du XVII^e siècle et fut créée par Chi Lung Feng. Le style évolua rapidement jusqu'au XIX^e siècle, dont émerge une importante figure : celle de l'expert Kuo Yuen Shen, qui rencontra en combat singulier le non moins célèbre Tung Hai Chuan, fondateur de la technique du PAKUA (voir ci-dessous). La tradition relate qu'un terrible combat de trois jours n'arriva pas à départager les deux hommes qui décidèrent de devenir amis ! De ce jour Hsing i et Pakua furent enseignés complémentai-
 rement, chacun des experts enseignant à ses élèves les techniques de l'autre. Par la suite cette osmose des techniques fut complétée par le sifu Sun Lu Tang (1859-1937). Le style pur, d'origine, très dépouillé dans les techniques, et d'une orientation franchement ésotérique, a pratiquement disparu. Voici un aperçu de ces techniques d'origine :

Planche 3 :

- FIG. 1 : attitude copiée du cheval ; un coup de pied bas accompagné d'un uppercut.
- FIG. 2 : attitude copiée de l'hirondelle ; coups latéraux comme lorsque l'oiseau déploie ses ailes.
- FIG. 3 : attitude copiée du singe ; blocages haut et bas simultanés.
- FIG. 4 : attitude copiée du tigre ; double attaque des mains vers l'avant, comme lorsque le félin lance ses coups de pattes.
- FIG. 5 : attitude copiée du dragon ; animal mythique de la Chine ; une manière d'esquiver une attaque en abaissant rapidement le centre de gravité.

Il existe une foule d'autres attitudes, qui se confondent d'ailleurs souvent avec certaines attitudes du Pakua (planches 4 et 5). Il est à noter enfin que, quoique faisant de par ses préoccupations d'ordre spirituel et thérapeutique partie du système du nei chia de Kung-Fu, le Hsing i que l'on enseigne de nos jours possède des mouvements très vifs, de type Karaté ; son dosage de spiritualité et de volonté d'efficacité réelle en combat en font un art complet mais qui se dilue rapidement au contact d'autres styles.





pakua

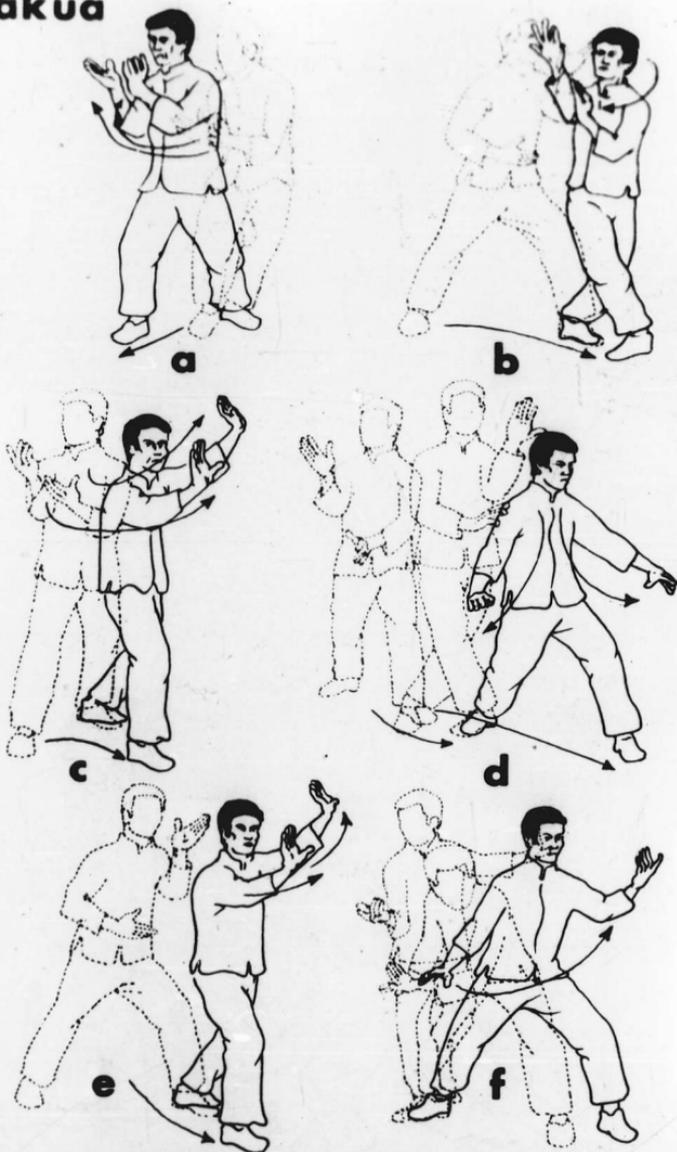


Planche 6 : Figures diverses lors de la marche en cercle.

De nombreux experts de Karaté, qui est une forme de style « dur » de Kung-Fu, complètent leur entraînement par la pratique de styles « doux », d'origine chinoise. Ainsi M^r Kanazawa, 7^e Dan Shotokan, pratique également le Taikyokuken (version japonaise du Tai Chi) et M^r Otsuka, 8^e Dan Goju-Ryu s'adonne au Taikyokuken comme au Pakua (photos 11 à 13).

八卦拳

pa

kua

chuan

— Tai chi

TAI CHI = le TAI CHI CHUAN («boxe du grand faite» ou «la grande ultime action») est l'expression parfaite de l'école du nei chia. Il est de loin le style le plus répandu en Chine; les plus grands leaders actuels de Tai Chi se trouvent à Formose (M. Cheng Man Ching), à Tokyo (M. Yang Ming Shih; voir photo 54), à Hong-Kong (M. Dun Chi Kong), en République Populaire (M. Chang Chang Yuan), aux U.S.A. (M. Da Liu).

Le Tai Chi est encore un style en corrélation étroite avec les hexagrammes du I Ching et en tant que tel il peut être une clef pour une compréhension « physique » de la philosophie taoïste. Il peut également n'être qu'une gymnastique thérapeutique ou, au stade ultime, devenir un authentique moyen de combat.

(Voir la présentation du Tai Chi complet au chapitre 1 de la deuxième partie de l'ouvrage.)

太極拳

tai

chi

chuan

— Syin Yee Liu Ha Pa Fa Chuan

La boxe « cœur-esprit, 6 coordinations, 8 méthodes », qui est très peu connue.

Ils constituent le WAI CHIA, qui est véritablement le Kung Fu combat. Le but premier est ici l'efficacité à tout prix en combat r. Ce sont ces styles qui sont appelés à un important développement (le plus souvent comparables aux styles connus de Karaté, ils ont également bénéficié d'une importante publicité par l'intermédiaire des films « d'action » Kung-Fu; ils répondent beaucoup mieux que ceux de la mille nei chia à l'idée que le néophyte s'est ainsi fait de la boxe chinoise. La troisième partie de ce livre leur est entièrement consacrée. Cependant, afin de laisser à ces pages leur caractère essentiellement pratique, nous traiterons ici de leurs caractères originaux et présenterons ci-dessous les principaux de ces styles.

外家

wai

chia

1) CARACTERES GENERAUX

Les principes de base, qu'ils soient les composantes physiques ou éléments psychiques, paraissent familiers au karatéka ou au lecteur de notre « Karaté-Do »; les conceptions sont bien les mêmes; aussi ne nous a-t-il pas paru utile de les expliciter une nouvelle fois; nous nous contenterons de les rappeler dans leurs grandes lignes.

— Composantes mentales

● *Quiétude* : un esprit agité déforme la réalité et perd tout contact sur le corps. L'inquiétude ronge le corps, la peur le tétanise, la colère voque une dépense énergétique inutile, la suffisance rend imprudent. L'être efficace, une pensée doit *rester claire*, non agitée par des passions turbatrices. Cette recherche mentale est le premier objectif des styles « termes », alors que le Kung-Fu de combat, ou la hâte que l'on met généralement à le pratiquer, y prédispose moins.

● *Spontanéité* : elle n'est possible que s'il y a maîtrise de l'esprit n'importe quelle circonstance. Le principe du spontané (TZU JAN), présent dans tous les arts martiaux, est la base de l'efficacité d'un geste; la spontanéité est différente du réflexe animal qui, en cas de feinte, met en fort mauvaise posture; elle n'est possible que si l'on y

intuitif et préalable qui risquerait de le faire agir en sens contraire d'un stimulus extérieur (une situation de combat en l'occurrence). C'est une application du principe du non-agir (WOU WEI) abordé plus haut à propos du nei chia, et qui est une préoccupation permanente, sous des termes changeants, de toutes les techniques orientales recherchant l'unité du corps et de l'esprit.

● **Réceptivité** : on parle parfois, au sujet de l'efficacité quasi surhumaine d'un individu capable de déceler les intentions d'autrui avant même qu'elles ne connaissent un début d'exécution, d'un « sixième sens » ou d'un « troisième œil ». Cet aspect est évidemment lié aux deux précédents.

Leur combinaison constitue ce que l'on appelle la maîtrise de soi ou l'unité de volonté et d'action qui permet de dominer l'adversaire en se dominant soi-même.

— Principes physiques et physiologiques

● **Mobilisation de l'énergie** : il s'agit de faire monter à la surface, très intensément et instantanément, la totalité de l'énergie qui peut être contenue dans le corps. Il s'agit évidemment de la force naturelle du corps, physiquement mesurable, due à la mise en jeu de groupes musculaires ; on l'appelle HEI LEK, et il est possible de la développer jusqu'à un certain point grâce à un entraînement approprié ; mais elle est limitée dans le temps, devant inéluctablement diminuer avec l'âge. Hei Lek est donc la force superficielle, responsable de certaines prouesses de jeunesse. Sans être négligeable elle ne représente toutefois qu'une partie de cette énergie à laquelle peut prétendre un expert de Kung-Fu ; car il y a aussi GIN LEK, une énergie beaucoup plus psychique que physique, et dont les critères d'appréciation sont très flous ; Gin Lek peut intervenir grâce à une concentration intense, mais, comme disent les experts, une « concentration sans objet » qui équivaut à ce « non-mental » préconisé par les adeptes du Zen japonais : l'esprit est attentif, mais non préoccupé, et de ce fait établit un contact profond avec le corps d'où lui parviennent des ondes énergétiques (Ch'i = l'énergie vitale) ignorées du commun. Seule la maîtrise de cette énergie interne permet des prouesses impossibles à mettre sur le compte du potentiel athlétique d'un individu. Gin Lek est le fait de maîtres authentiques, qui restent efficaces même lorsque la force physique les abandonne avec l'âge. Ces hommes seraient capables de performances stupéfiantes comme, par exemple, d'arrêter un adversaire à distance... Sans nous appesantir sur cet aspect, rappelons ce genre d'histoire circule dans toutes les traditions d'arts martiaux, ce qui donne tout de même crédit à l'existence d'une certaine puissance psychique que seul peut apporter l'entraînement (et ce, quelles que soient les dimensions, que l'on éprouve toujours le besoin de vérifier soi-même, que peuvent revêtir de telles performances).

● **Concentration de l'énergie** : il ne suffit pas de savoir faire monter en soi un souffle de puissance que l'on sent prêt « à tout casser », encore faut-il la canaliser correctement afin qu'à aucun moment de l'exécution d'une technique n'intervienne de facteur de dispersion ; ceci dépend d'une

conscience de l'adversaire ; l'esprit doit se « fixer » de façon permanente sur le point d'impact choisi ; la concentration cumule de l'énergie, qui fait que l'on peut utiliser son corps avec un rendement maximum, suppose également sa concentration dans le temps (vitesse d'exécution) et dans l'espace (aboutissement et maintien de cette force dans des surfaces de frappe précises et réduites, grâce à l'usage de armes naturelles du corps et de la force de réaction. Voir plus bas).

● **Transmission de l'énergie** : l'ensemble de la force frappante ainsi mobilisée dans le poing ou le pied lancés en direction de l'adversaire doit passer dans le corps de celui-ci, à travers le point d'impact choisi (voir : les points vitaux) ; comme s'il était touché par une masse catapultée avec force ; l'énergie cinétique développée par cette masse en mouvement se convertit lors de son arrêt brutal à l'impact en une onde de choc destructrice. Cette sensation de décharge de l'énergie dans le corps de l'adversaire est KENG (le kime du karaté) : un contact très bref mais intense conjuguant une mobilisation efficace des forces corporelles avec une concentration mentale (esprit de décision ou volonté de vaincre). C'est l'explosion finale d'une énergie physique et mentale concentrée en un point et parvenue à son paroxysme. Cette phase culminante est parfois accompagnée d'un cri du combattant, bref et intense, qui facilite encore cette « décharge ». En pratique cet effet s'obtient en stoppant net le coup à l'impact par une nouvelle contraction du corps, ce qui suppose sa stabilité à tout moment (voir ci-dessous : les positions), ainsi que par l'utilisation de la force de réaction (ci-dessous).

● **Positions** : l'efficacité du geste, que ce soit en attaque ou en défense, dépend en grande partie de la position adoptée à cet effet par le corps. Les positions permettent de canaliser dans une direction donnée toute la force du corps ; elles assurent d'autre part des points d'appui stables, indispensables pour maintenir la concentration de l'énergie lors de l'impact du coup (Keng). Comme en Karaté, les positions de jambe sont non breuses ; ce sont d'ailleurs souvent les mêmes avec, toutefois, moins d'exagération. Les styles chinois mettent davantage l'accent sur les possibilités de mobilité alors que les styles japonais recherchent surtout la solidité et la force statique ; mais ce n'est pas là une règle absolue.

● **Utilisation de la force de réaction** : on sait, loi physique, que toute action entraîne une réaction de force égale et s'exerçant en sens inverse. En Kung-Fu comme en Karaté l'effet recherché à chaque échange de coup est le même : lors de chaque impact le corps tout entier doit se raidir pendant un laps de temps très court afin non seulement d'encaisser sans mal l'onde en retour provoquée par la violence du choc, mais aussi de la renvoyer dans la direction d'où elle vient ; il y a ainsi double effet au point d'impact : l'onde de choc, rejetée en avant grâce à la solidité des points d'appui et à une action musculaire synchronisée, s'ajoute à la puissance du coup proprement dit. Cette contraction finale du corps, comme pour mieux décocher le coup, doit rester brève afin que le combattant retrouve instantanément sa mobilité (pour pouvoir réagir à toute nouvelle évolution du combat).

● **Utilisation de la force abdominale** : toutes les disciplines martiales et toutes les philosophies orientales insistent sur la nécessité de prendre conscience du point TAN TIEN (ou CH'I HAI, la « mer du souffle », équivalent

reelle et durable. Cette prise de conscience peut s'effectuer à deux niveaux : au niveau musculaire, qui est celui du débutant, puis à un niveau plus viscéral, interne ; qui est celui de l'expert. Le premier niveau vise à développer chez le pratiquant un ventre fort, abaissant le centre de gravité du corps, ce qui accroît sa stabilité, et donnant aux techniques de main ou de pied une assise autrement plus importante que si elles étaient exécutées des seuls muscles des bras ou des jambes. Les muscles abdominaux sont très puissants : ils sont directement responsables du Keng, lors de l'impact. C'est pourquoi on dira qu'il faut d'abord donner le coup « avec le ventre » et accessoirement avec le bras ou la jambe... Le second niveau rejoint l'enseignement des styles « internes », à savoir qu'il existe au centre « vital » de l'homme une source d'énergie insoupçonnée et inépuisable puisqu'elle est directement reliée aux forces latentes de l'Univers. Cette prise de conscience plus métaphysique, d'où seule peut découler la maîtrise authentique, est, rappelons-le encore une fois, particulièrement obscure à l'Occidental non habitué à suivre les cheminements de la pensée asiatique ; à ceux qui n'éprouvent pas le besoin de s'y risquer il suffira de savoir que cette recherche existe ; mais de ce fait un important chapitre de la connaissance ultime d'un art martial leur restera caché.

● **Vitesse** : rien ne sert de connaître les techniques ni même d'en entrevoir instantanément les possibilités d'application si leur temps d'exécution est trop long ; on arrivera toujours trop tard. On retrouve ici l'unité indispensable de volonté et d'action, la technique devant idéalement aboutir à l'instant même où l'esprit la conçoit. Le Chinois a une image : la contre-attaque doit commencer APRES l'action de l'agresseur mais se terminer AVANT elle ; c'est l'art du HSU TZU. On sait d'autre part que la force développée lors d'un choc croît proportionnellement à la vitesse d'une masse en déplacement ; un gain de masse (volume musculaire et osseux d'une main ou d'un pied) est donc bien moins important qu'un gain de vitesse. Ce gain ne peut s'obtenir qu'en se décontractant totalement et le plus souvent possible, aussi bien physiquement que mentalement ; la contraction ne doit intervenir qu'au départ d'un coup (pour le catapultier) et à son arrivée (pour l'appuyer).

● **Force et souplesse** : un combattant doit être capable des deux, selon l'opportunité. Certaines écoles mettent davantage l'accent sur la force, capable de « casser » une attaque adverse, alors que d'autres donnent la préférence à des techniques de souplesse (esquives) mais elles font toutes une part à ces deux principes fondamentaux. En Win Tsun Kung-Fu par exemple, on appelle GONG la force brute et YAU, la force élastique. Lorsque l'adversaire attaque en force, il faut lui opposer la souplesse ; mais lorsqu'il évolue avec souplesse, il est possible de mettre fin au combat par l'intervention opportune d'une technique de puissance le prenant au dépourvu. Les karatékas se rappellent les principes de l'école Goju-Ryu, style prenant ses racines en Chine.

● **Respiration** : le corps passe successivement par des phases de force et de faiblesse, selon le temps respiratoire ; lorsque l'on inspire les muscles se décontractent et l'on se sent léger ; au contraire lorsque

l'on expire ou que l'on bloque la respiration, les muscles peuvent se contracter et le redoublement possible d'exécuter une action forte. La respiration doit, dans ses deux phases, être abdominale (voir : caractères généraux des systèmes « internes »). Dans ce domaine, la recherche des systèmes nei chia et wai chia de Kung-Fu est la même : une respiration correcte doit produire Ch'i ; avec, pour les styles nei chia, une tendance plus marquée à transformer l'acte respiratoire en un processus rituel pour la révélation d'une énergie interne cachée (dont il sera une nouvelle fois question au début de la deuxième partie de l'ouvrage, à propos du Tai Chi), sorte d'amalgame entre les forces physiques, psychiques, spirituelles et cosmiques.

● **Points vitaux** (planche 7) : le corps humain présente quelque 8 points vitaux, dont une douzaine de fondamentaux, répartis essentiellement sur sa ligne médiane (ventrale et dorsale), sur lesquels un coup entraîne une douleur plus ou moins intense, allant de la paralysie momentanée d'un membre à la fracture, la syncope, ou la mort. Alors que le Karaté vise davantage à atteindre quelques zones où le coup frappé peut engendrer une onde de choc suffisamment puissante pour endommager des points vitaux périphériques, les techniques plus traditionnelles du Kung-Fu, parce que non encore simplifiées pour les besoins de la compétition sportive, sont des attaques visant à être beaucoup plus précises : on vise toujours un point très localisé, avec une intention précise ; et le choix des armes naturelles utilisées est directement fonction de ces impératifs. Ces centres névralgiques du corps sont en général également des points d'acupuncture par l'intermédiaire desquels il est possible de soigner ou de réanimer (les kuatsu japonais). L'art ancien du Kung-Fu enseignait en relation étroite comment détruire et comment soigner.

● **Armes naturelles** (photos 14 à 38) : le Kung-Fu du wai chia est une méthode de combat sans armes autres que celles que le corps humain peut présenter naturellement ; en fait, bien entraîné, le corps tout entier peut devenir une arme. En principe, toute surface dure, capable de supporter un choc, peut être considérée comme « arme naturelle » mais, pour des raisons de concentration de l'énergie libérée par la technique du coup et évoquées plus haut, on donne la préférence aux petites surfaces (extrémité du poing, de la main, du pied).

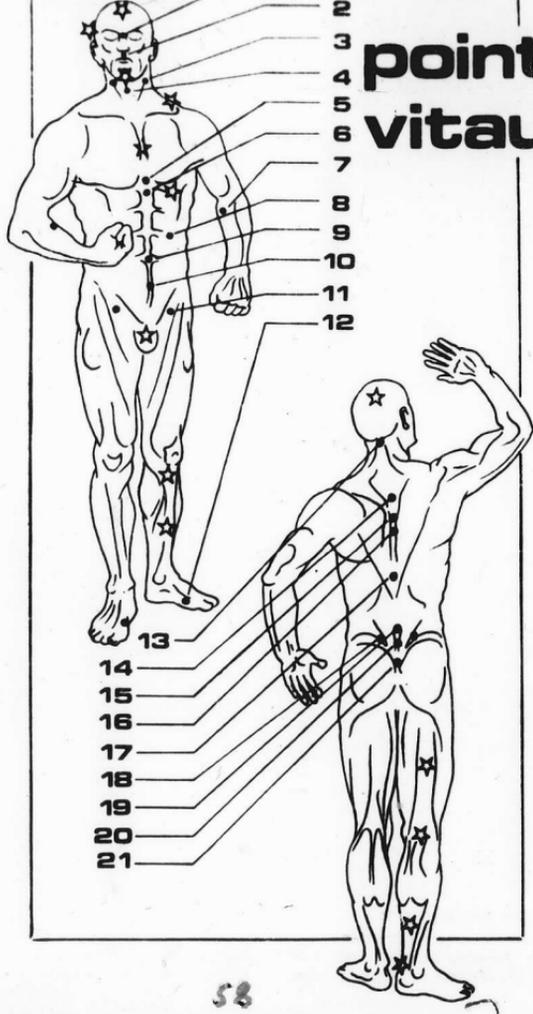
La manière d'attaquer les points vitaux de l'adversaire avec les armes naturelles du corps est l'art du TIEN HSUEH ; la différence avec la science de l'art du Karaté japonais est que l'art du Tien Hsueh sous-entend la maîtrise de connaissances anatomiques très précises, l'efficacité s'obtenant par la vitesse, la précision et l'opportunité ; et non par l'application d'une force brute dévastant tout dans une zone aux contours plus flous.

N.B. — Pour une meilleure compréhension de l'ensemble de ces principes on pourra se reporter à notre manuel sur le « Karaté-Do ».

— Types d'entraînements

La progression dans un style « dur » de Kung-Fu est la même qu'en Karaté. En voici les principales étapes :

points vitaux



place ou en déplacement, répétition et enchainement de mouvement kihon du Karaté). Le but est l'automatisme du geste, la coordination oculaire, la précision et la force du mouvement, le développement des tudes spécifiques nécessaires à ce type de mouvement (travail musculaire d'ensemble ou de détail, résistance, vitesse, souffle, etc.). C'est le stade du débutant, qui doit obtenir la forme, comme celui de l'expert, doit l'entretenir.

Se travaille également en solitaire tout ce qui touche à la musculature et au conditionnement des armes naturelles (III^e partie, chapitre 7).

(Suite page 66)

POINTS VITAUX

Ci-dessous les points les plus importants visés par l'art du TSHUEH, qui sont également des points d'acupuncture. En outre, étoiles marquent quelques-unes des autres zones d'attaques, plus connues et explicitées aux pages 96 à 100 de l'ouvrage « Karaté-Do ».

Nous indiquons ici les désignations chinoises de ces points.

- | | | |
|-------------------|---|--|
| 1 — INN TRANG | : | entre les sourcils. |
| 2 — CHOE KEOU | : | racine du nez. |
| 3 — TIENN TING | : | carotide. |
| 4 — LIENN TSIUANN | : | pomme d'Adam (larynx et trachée). |
| 5 — TSIU — OE | : | extrémité inférieure du sternum. |
| 6 — TCHONG-KOANN | : | plexus solaire. |
| 7 — SANN LI | : | sous le pli du coude. |
| 8 — TCHANG MENN | : | pointe libre de la 11 ^e côte. |
| 9 — TSUI KOANN | : | creux de l'estomac. |
| 10 — CHE MENN | : | hypogastres. |
| 11 — TSRI TCHRONG | : | pli de l'aîne. |
| 12 — KONG SOUN | : | tranchant interne du pied. |
| 13 — FONG FOU | : | nuque (base du cervelet). |
| 14 — PAE LAO | : | entre 7 ^e vertèbre cervicale et 1 ^{re} dorsale. |
| 15 — CHENN TCHOU | : | entre 3 ^e et 4 ^e vertèbres dorsales. |
| 16 — CHENN TAO | : | entre 5 ^e et 6 ^e vertèbres dorsales. |
| 17 — TCHE LANG | : | entre 7 ^e et 8 ^e vertèbres dorsales. |
| 18 — CHENN LU | : | entre 2 ^e et 3 ^e vertèbres lombaires, de part et d'autre de la colonne vertébrale. |
| 19 — SIUANN TCHOU | : | entre 1 ^{re} et 2 ^e vertèbres lombaires. |
| 20 — MING MENN | : | entre 2 ^e et 3 ^e vertèbres lombaires. |
| 21 — LANG KOANN | : | entre 4 ^e et 5 ^e vertèbres lombaires. |



Photo 14



Photo 15



Photo 16



Photo 17

Photo 14 : le poing fondamental (« poing en bélier »). On frappe directement en avant avec les têtes des deuxième et troisième métacarpiens (racines de l'index et du médium) en mouvement circulaire avec le dos du poing.

Photo 15 : le poing vertical (« poing en soleil »). Dans cette position les points d'impact sont les troisième, quatrième et cinquième métacarpiens (racines du médium, de l'auriculaire et de l'annulaire), lorsqu'on frappe au niveau moyen ou, comme précédemment, les deuxième et troisième métacarpiens lorsque l'on vise plus haut.

Photo 16 : la base du poing (« marteau de fer »). Pour frapper ou bloquer dans le prolongement de l'avant-bras. On utilise de la même manière le côté du pouce, mais uniquement pour l'attaque.

Photo 17 : la masse des phalanges. On attaque de l'intérieur du poing, de la base des doigts pliés à la paume, en larges mouvements circulaires.



Photo 18



Photo 19



Photo 20



Photo 21

Photos 18 et 19 : le coup de poing à une phalange (« poing démon ») qui connaît deux variantes principales selon le doigt utilisé (photo 18 : « tête de dragon » ; photo 19 : « l'œil de phénix »). Il existe également une variante avec deux phalanges. Ce sont toujours des attaques directes, en pique.

Photo 20 : le coup de poing à quatre phalanges (en « patte de léopard ») se donne, également en pique, du bout des premières phalanges pliées, doigts serrés contre la paume.

Photo 21 : le plat de la main en « patte d'ours ». Les doigts sont pliés comme précédemment mais on frappe en larges mouvements circulaires du plat, la main étant déroulée d'un cran par rapport à la position de la photo.



Photo 22

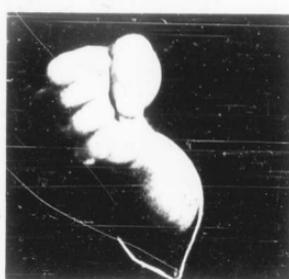


Photo 23



Photo 26



Photo 27



Photo 24



Photo 25



Photo 28



Photo 29

Photos 22 et 23 : les piques de doigts (à un ou à deux doigts). La photo 23 illustre la pique à un doigt, la photo 22 une fourchette index-médius. Il existe également une fourchette double (index-médium et annulaire-auriculaire) et une « pique de main » (photo 28), tous doigts réunis.

Photo 24 : les doigts en crochets. La main crochue (« griffes du tigre » ou « serres de l'aigle ») attaque en mouvements vifs et directs, ou en mouvements d'arraché. Il existe des variantes : l'index utilisé seul (« pince de crabe ») ou les seuls index et médius, le pouce étant plié sur les deux autres doigts (« dragon à deux têtes »).

Photo 25 : la main en fourche (en « gueule du tigre »). On frappe avec la fourche constituée par l'angle du pouce et de l'index.

Photo 26 : le tranchant interne de la main (« sabre de pouce »). Pouce fortement plié contre la paume, on frappe avec la surface comprise entre la base du pouce et l'articulation de la première phalange de l'index.

Photo 27 : les doigts serrés (en « bec du héron »). On pique des doigts réunis, le poignet étant fortement pliés, en mouvements foudroyés de faible amplitude.

Photo 28 : le tranchant externe de la main (« sabre de main » ou « main en couteau »). La main ouverte dans le prolongement de l'avant-bras, pouce plié, est utilisée de plusieurs manières : de la partie charnue allant du poignet à la racine du petit doigt (le « sabre »), du bout des quatre doigts réunis (la « pique » ou la « lance »), du dos de la main (le revers de main) du plat.

Photo 29 : le coup avec la base de la paume, près du poignet fortement plié, ou avec la base du sabre de main (en « mâchoire de bœuf »).



Photo 30



Photo 31



Photo 32



Photo 33

Photo 30 : la balle du pied (« dent du tigre »). Le dessous des orteils fortement relevés, pour coups directs ou circulaires.

Photo 31 : le tranchant externe du pied (« sabre de pied »). On frappe latéralement, du bout du pied, près du talon.

Photo 32 : le talon, utilisé en coups directs vers l'avant ou vers l'arrière.

Photo 33 : le talon, utilisé en chassés latéraux ou écrasants.

N.B. — Le pratiquant de Kung-Fu ne combat pas les pieds nus comme en Karaté. Il porte des chaussures légères, en toile, avec bords et semelles de caoutchouc.

— Pour l'utilisation précise de ces armes naturelles, leur choix en fonction des cibles, leurs variantes, revoir les détails dans « Karaté-Do ».

— Pour l'entraînement de ces armes naturelles, voir au chapitre VII, en III^e partie de cet ouvrage.



Photo 34



Photo 35



Photo 36



Photo 37

Photo 34 : le dessus du pied (pied à angle droit avec le tibia), pour les chassés.

Photo 35 : la plante du pied pour blocages et coups circulaires.

Photo 36 : le dessus du pied (le cou-de-pied : pied dans le progression du tibia) pour les attaques directes ou circulaires. La pique de pied (pointe des orteils).

Photo 37 : le genou, en attaques directes ou circulaires, ainsi qu'en blocages (corps à corps).

Photo 38 : le coude, pour les mêmes situations.



Photo 38

Autres surfaces de frappe : les avant-bras (surtout pour les blocages) la tête (surtout pour l'attaque en corps à corps), les tibias et les poignets (pour mouvements offensifs et défensifs).

et en défense avec échelonnement des difficultés (au « coup par coup », au combat conventionnel contre un ou plusieurs adversaires, ou au combat libre, appelé KONG SAO).

Les rencontres arbitrées existent en Kung-Fu mais au niveau des organisations locales, vu la dispersion qui existe encore dans ses structures ; tout donne à supposer que le Kung-Fu suivra l'évolution du Karaté et que des Fédérations plus puissantes finiront par intégrer les groupes existant actuellement, à Hong-Kong, Formose, en Malaisie ou aux U.S.A. essentiellement. Les premières rencontres internationales de Kung-Fu n'ont guère donné satisfaction en raison des difficultés d'adaptation et d'interprétation des techniques de cet art martial non destiné à la compétition (ce même écueil qui a provoqué la scission du Karaté sportif moderne du Karaté-Do traditionnel). Nous ne voulons pas parler des rencontres entre professionnels où les combats se font au K.O. réel, et qui sont des spectacles organisés pour un public avide de sensations mais où l'art n'a rien à gagner.

● **Les TAO** : ce sont les katas ; leur nombre est inappréciable en raison de la quantité de styles de base auxquels s'ajoute la variété des interprétations personnelles des experts, même au sein d'une même école. Ces katas représentent des situations de combat où l'on est censé affronter plusieurs adversaires dans des conditions données ; ils sont souvent d'une complexité extrême et envisagent les situations les plus inattendues (par exemple, un combat pour lequel on aurait les poignets liés !). Véritables chorégraphies du corps et de l'esprit, très esthétiques, ces Tao rappellent les racines techniques (postures imitant des animaux) et philosophiques (allusions aux éléments de la nature) du Kung-Fu. Ils représentent le patrimoine des écoles et sont en tant que tels précieusement conservés. Une tentative d'unification des styles de Kung-Fu, qui viendra probablement à l'esprit de quelques responsables aux talents d'organisateur, tentés par la dimension mondiale que cet art est en train de conquérir, devra compter avec cette réalité compliquée.

— Kung-Fu et Karaté

Le lecteur aura remarqué que les rapports entre ces deux arts martiaux sont étroits. Reprenons, en guise de conclusion de ce tour d'horizon, quelques points de comparaison.

- Historiquement, le Kung-Fu « dur » est l'ancêtre du Karaté nippon. Le développement s'est fait dans le sens Chine-Okinawa-Japon.
- Techniquement, les analogies sont incontestables : mêmes positions, mêmes mouvements (voir en troisième partie de cet ouvrage). Il y a un lien de parenté évident entre les Tao du Kung-Fu et les vieux katas de Karaté : même recherche respiratoire, mêmes déplacements, mêmes mouvements de mains parfois hermétiques, mêmes temps de contraction et de vitesse, etc.
- Un examen plus approfondi révèle cependant une évolution du Kung-Fu au Karaté, allant dans le sens d'une simplification. Dans les styles chinois, les techniques sont beaucoup plus riches, les gestes sont plus complexes, d'apparence sophistiquée même, le souci de « coller » à un modèle naturel (que ce soit des êtres ou des choses) est permanent et évident. Les katas notamment, en passant de la Chine à Okinawa, se

quent perdus de vue par les jeunes générations de pratiquants japonais. D'une manière générale le Kung-Fu est plus souple et plus rond alors qu'en Karaté tout est en puissance (positions basses, attaques longues) ; le Kung-Fu recherche davantage l'économie d'énergie, afin de la faire durer le plus longtemps possible ; de ce fait, la pratique de l'art chinois peut se poursuivre jusqu'au crépuscule de la vie, alors que des arts martiaux outrancièrement violents comme le Karaté japonais ou le Taekwon-Do coréen apparaissent plus limités dans le temps (du moins si l'on se place sur le plan du karatéka moyen dont une certaine maîtrise n'est due qu'aux avantages de la jeunesse).

Finalement, Kung-Fu et Karaté diffèrent plus dans l'esprit que dans la forme. C'est ce qui explique que le second risque fort d'assimiler facilement les techniques les plus séduisantes du premier, ce qui va achever d'égarer le grand public dans cette jungle que constituent pour lui les arts martiaux d'Extrême-Orient.

- Une autre constatation peut laisser entrevoir ce phénomène de récupération de l'actuelle popularité du Kung-Fu par le Karaté, si de véritables sifu chinois n'y mettent pas rapidement bon ordre : le Kung-Fu n'est pas systématisé, suivant une progression claire et logique, comme l'est le Karaté ; il n'est pas non plus appuyé par cette pensée nationaliste qui a fait présenter aux experts japonais de Karaté, aux experts coréens de Taekwon-Do et plus récemment aux experts vietnamiens de Viet-Vo-Do, un front uni dans leurs spécialités, obtenant par là un considérable effet d'impact sur le public occidental. Paradoxalement leur ancêtre commun risque d'arriver trop tard et trop mal organisé pour espérer une carrière indépendante dans le monde occidental.

2) PRINCIPALES ECOLES

— Hung Gar

(ou HUNG KUEN, ou HUNG CHIA PAI, ou HUNG FUT). Pour certains experts ce style se confond avec le SIU LUM PAI (parfois orthographié SIL LUM PAI) qui serait l'authentique technique de l'ancien monastère du Shaolin. Le premier travail de synthèse qui fut à la base de cette école est à mettre au compte d'un certain HUNG HEE GUNG, qui aurait étudié sous la direction de moines du Shaolin. Ce style est très près du Karaté japonais avec, notamment, les mêmes positions basses et stables et la recherche de concentration de force ; Hung Gar fait grand usage de la main ouverte en combat, à côté des coups de poings classiques et se base sur des mouvements imitant les attitudes du dragon, du tigre, du léopard, du serpent et du héron.

Ce style est très représenté à Hong-Kong où les leaders en sont Chan Hon Chung, Yuen Yik Kai et Lee Choi Sang.

— Choy Lee Fut

Ce style est originaire de la Chine du sud, mis au point au XIX^e siècle par Chan Heung à partir de bribes techniques de l'école Shaolin. Le

deuxième grand maître fut Chan Koon Pak, fils du fondateur, le troisième Chan Yiu Chee, fils du précédent, décédé en 1965. Techniquement ce style rappelle également beaucoup le Karaté.

Très développé à Hong-Kong (et plus récemment aux U.S.A.) le Choy Lee Fut Kung-Fu s'organise en nombreuses associations, dont les plus fortes sont la « Choy Lee Fut Chan Heung Kung Memorial Association » et la « Hung Sing Choy Leet Fut Association ». Les sifu les plus respectés sont Doo Hon Cheung et Ho Ngau, se concentrant maintenant surtout sur l'enseignement des techniques avec armes, tandis que Lou Kee, Leung Bui, Chan Yiu, parmi les leaders les plus importants, transmettent le style traditionnel.

— Wing Chun

(ou WING CHUN PAI, ou WING CHUN KUEN) est actuellement le troisième grand style du Wai Chia qui se développe rapidement à travers le monde (surtout à Hong-Kong et à Singapour). Ce style remonte au XVII^e siècle et aurait été créé par une nonne bouddhique, Ng-Mui; le dernier grand maître incontesté de cet art fut Yip Man, un petit homme chétif mais dynamique, décédé en 1973 à l'âge de 80 ans (photo 1), et qui enseigna un temps à l'acteur Bruce Lee; ce qui explique la notoriété soudaine de ce style. De nombreux sifu ont repris la succession: ainsi Leung Ting, Kim Chiu, Tang Sang.

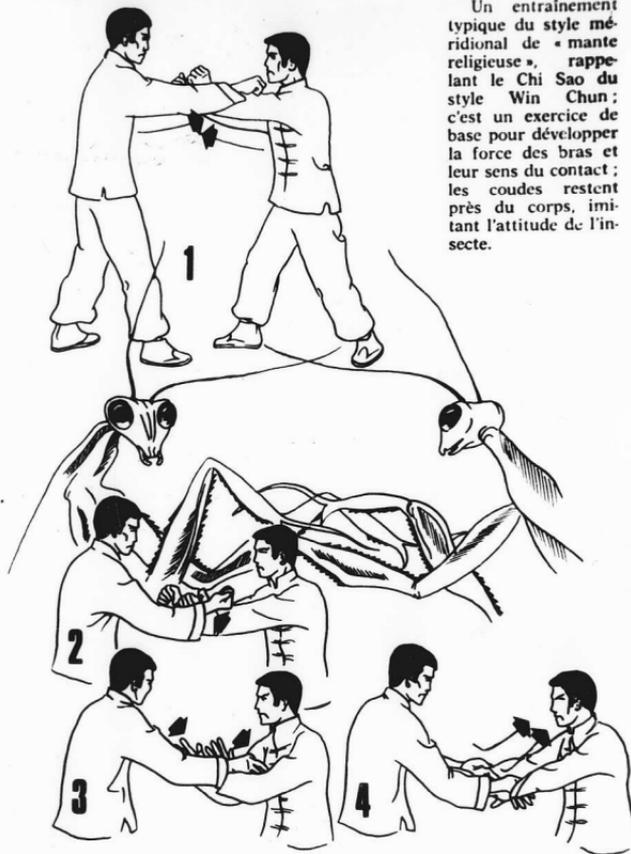
Techniquement, cette école est très originale; tout est basé sur l'économie de mouvement; les positions sont naturelles, hautes et décontractées; les mouvements sont courts, et le plus souvent en ligne droite. Le combattant de Wing Chun a une garde particulière: pratiquement debout, les pieds écartés, genoux très légèrement fléchis, il dirige les mains ouvertes vers l'adversaire; les bras sont à demi-p pliés, les coudes au corps, et cherchent à établir un contact étroit avec ceux de l'adversaire pour dévier ses coups en coulant instinctivement le corps autour du vecteur d'attaque (pratique du Chi-Sao). Autre originalité de cette école: elle est pratiquée par de nombreuses femmes, au contraire des autres styles.

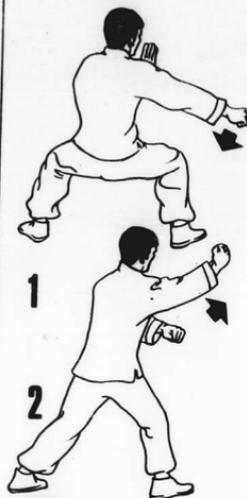
N.B. — La troisième partie de cet ouvrage, consacrée à la pratique du Kung-Fu du Wai Chia, présente de nombreuses techniques de ces trois styles majeurs.

— Tang Lang Pai

(ou TONG LONG MOON, ou CHUK KAI CHUAN): c'est la boxe de « la mante religieuse » créée au XVII^e siècle par Wong Long qui observa la manière de combattre de ce terrible insecte; par la suite il ajouta des mouvements d'autres animaux, notamment du singe. Ce style s'est développé en deux branches majeures: le style du sud rappelle le mieux son origine (planche 8); la seule technique de pied est le coup de genou. Le style du nord, malgré la similitude du nom, a une conception du combat très différente avec, notamment de très nombreuses techniques de pied (planche 9). Une variante de ce style est le SUN KIK, originaire de la province du Chantoung, représenté à Hong-Kong par le jeune sifu Leung Choi.

Un entraînement typique du style méridional de « mante religieuse », rappelant le Chi Sao du style Win Chun; c'est un exercice de base pour développer la force des bras et leur sens du contact; les coudes restent près du corps, imitant l'attitude de l'insecte.





La série 1 à 5 illustre quelques techniques du style septentrional de « mante religieuse » : attaque latérale moyenne du poing en position basse (1), uppercut debout (2), coup de pied avant sur place (3), suivi d'un premier retrait avec protection des mains devant le visage (4) puis un changement de gardé (5). En haut à gauche, deux autres attitudes copiées du monde animal, « chevaucher le cheval » (a) et « lion jouant avec une balle » (b), dont les possibilités d'application en combat montre que les anciens maîtres gardaient le sens des réalités.

— Hao Pai

C'est le style du héron, caractérisé par des attaques en pique des doigts, des positions sur une jambe, des mouvements de bras rappelant le battement des ailes, des attaques de pied visant les genoux et les chevilles.

— Mi Tsung I Pai

(ou YEN CHING CHUAN) : c'est « l'art du labyrinthe », originaire du nord du pays, et dont le plus grand maître fut sans conteste Huo Yuan Chia, mort en 1909. La technique consiste à tromper l'adversaire par des changements d'attitudes et des modifications de direction imprévisibles.

— Tsui Pa Hsien

Le style de « l'homme ivre » aurait été créé par un certain Li-Po. Il ressemble un peu au précédent en ce sens que l'expert a des réactions totalement déroutantes et sans suite logique ; il titube, hésite, tombe, roule sur lui-même, feinte, change de rythme, etc. Un véritable expert en serait capable en tenant un verre d'eau à la main et sans en renverser une seule goutte ! Ce style est pratiquement inconnu hors de la Chine Populaire.

— Cha Kuen Pai

Un style d'attaque à longue distance, avec de nombreux sauts, qui seraient surtout pratiqué par les Chinois de religion musulmane, notamment dans le Sinkiang et dans le sud du pays. Encore un style inconnu à l'extérieur.

— Wah Kuen Pai

Un autre style du nord, assez proche du précédent. C'est le style de Kung-Fu le plus spectaculaire, avec des sauts, des coups de pied au visage (assez rares dans les autres styles), des pirouettes, des projections, des clés, etc. Il est probablement également l'un de ceux qui nécessitent un conditionnement physique particulièrement poussé ; il exige force, souplesse ainsi que d'extraordinaires qualités de détente. Il possède une douzaine de katas que l'on exécute à deux, en accord parfait l'un avec l'autre. Le leader actuel en est, en Chine Populaire, Choy Lung Wun.

— Lau Hon Kuen Pai

C'est peut-être le style le plus complexe, ses déplacements et ses jeux de jambes étant d'une variété inouïe, totalement inabordable pour un karatéka par exemple qui aurait quelques difficultés à se remémorer les changements de position de ses katas supérieurs ! On l'appelle « le style de la trace perdue »... Il est par contre très esthétique à voir et indiscutablement efficace en combat : un expert est capable de feinter à coups

redoublés puis de bondir dans un saut qui semble faire fi de la pesanteur, au cours duquel il arrive à décocher toute une série de coups de pied avant de retomber au sol. Ce style existe également à Hong-Kong.

— Fan Tzi Pai

C'est la « boxe des serres de l'aigle » à laquelle s'attachent les noms des maîtres Yuen Fei (le créateur supposé, au XI^e siècle) et Lai Chuen (qui l'a modifié au XVIII^e siècle) et dont l'une des particularités est l'utilisation des doigts arqués en griffes pour attaquer au visage ou au bas-ventre.

— Loong Ying

Le « style du dragon » utilise surtout la paume ouverte pour bloquer et frapper ; il est enseigné à Hong-Kong par les sifu Lam Woon Kwong, Chow Fook et Tsui Yiu Cheung.

Il existe une cinquantaine de styles sérieux, mais des variantes en nombre incalculable (un style se limite en fait souvent à une seule petite salle d'enseignement, ne devant sa notoriété qu'à la personnalité de son représentant).

On peut également mentionner les derniers « avatars » des styles authentiques de Kung-Fu (nous entendons par là : qui remontent au moins au siècle dernier) parmi lesquels on peut citer :

- le CHAN TUNG : mélange de Kung-Fu et de Taekwon-Do ;
- le JEET KUNE DO : création de l'acteur sino-américain Bruce Lee, dont on parle surtout depuis la passion de ses fans pour tout ce qui touche la vedette, mais qui n'est pas une méthode originale de Kung-Fu. L'idée de celui qui en a lancé le nom était plutôt de prendre comme principe de ne se laisser dominer par aucun style en particulier. On en parle beaucoup aux U.S.A. mais cela ne correspond à aucune réalité technique propre ;
- le LEX SAN PAI KUNG-FU : mélange original de Kung-Fu de Karaté et d'Aikido, dû à un autre sino-américain, Ho Hon Pong ; mais contrairement au Jeet Kune Do, ce style propose une méthode bien systématisée.

La réalité du Kung-Fu est déjà suffisamment compliquée pour qu'il n'y ait pas besoin d'en rajouter par des méthodes non orthodoxes ! Au pratiquant, d'être vigilant et d'exiger des garanties avant de se confier à un style.

D) LE KUNG-FU DES ARMES



Photo 39

1) CARACTERES GENERAUX

Un véritable expert en Kung-Fu l'est également dans le maniement des armes traditionnelles (Mo-Hay) qui sont un prolongement du corps. Cette pratique n'intervient toutefois qu'à un certain niveau. A remarquer également que c'est un point commun des styles « externes » et des styles « internes », ce qui laisse bien supposer dans le cas de ces derniers qu'une certaine recherche spirituelle n'exclut pas le réalisme.

L'entraînement avec armes, spectaculaire en démonstration, est une manière de rester en contact avec la tradition comme un excellent moyen de développer la coordination, l'équilibre, le coup d'œil, les réflexes ; il prépare d'autre part à faire face à toutes les situations.

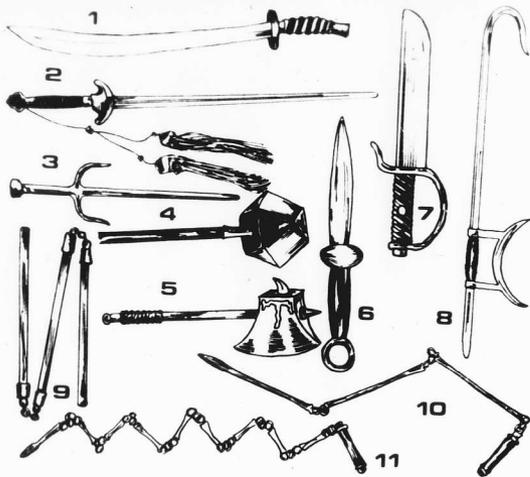
La panoplie est très complète :

- armes blanches : épée droite à double tranchant, sabre, hache, lance, sabre à crochet, hallebarde, fourche à trois branches, poignard ;
- bois : bâton, fléau à deux ou trois sections ;
- armes spéciales : fouet à mailles d'acier, masse d'armes, fléau d'armes, armes de jet (billes d'acier, aiguilles, etc.), éventail de fer.

Les planches 10 et 11 ainsi que les photos 39 à 46 donneront une idée de l'impressionnant arsenal du Kung-Fu.

2) QUELQUES TECHNIQUES

On trouvera dans les pages suivantes quelques techniques d'armes par l'image. Leur étude systématique ne tiendrait pas en un seul volume.



Quelques-unes des armes les plus utilisées en Kung-Fu (Wu-Shu) : sabre du Shaolin (1), épée droite (2), trident (3), masse d'armes ronde ou angulaire (4), hache d'armes (5), poignard (6), couteau-papillon (7), sabre à crochet (8) — ces six derniers types d'armes s'utilisent par paires — fléau à deux, trois ou quatre branches (9), divers types de chaînes (10 et 11), divers types de lances et de hallebardes (12).

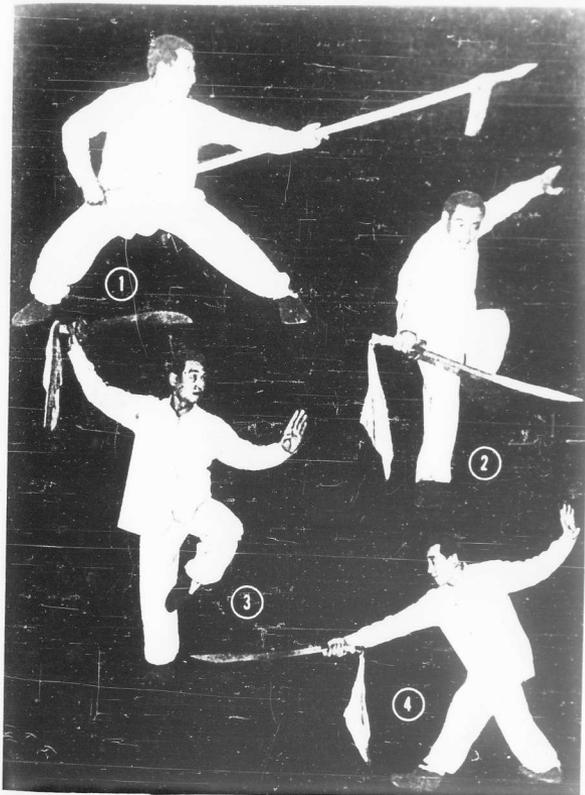
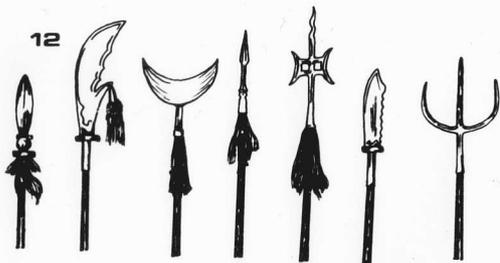


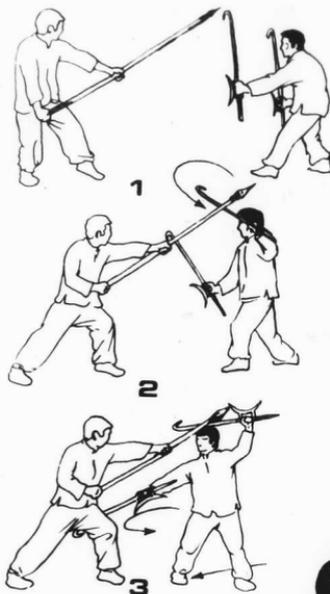
Photo 40

Exercices traditionnels à la lance (CHIANG) et au sabre (TA-TAO ou SHOU-TAO), voir pages 80 et 83.

Les techniques du bâton long (SHANG - TOU) sont pratiquées sous forme de katas ou avec partenaire sous forme d'assauts conventionnels.



La chaîne est utilisée pour bloquer ou frapper en fouet (voir p. 81).



- Le sabre à crochet

(TICH CHING CHI)

Cette arme spécifique de la Chine est utilisée par deux personnes. Elle exige une grande force des poignets. On frappe en coups fauchants ou piquants, on crochète ou pare, etc.

- 1 - Faire face à l'adversaire armé d'une lame droite.
- 2 - Parer à gauche (compléter éventuellement avec le sabre droit).
- 3 - Avancer d'un pas et crocheter au genou.



Photo 42 :

sifu Ha Kwok Cheung, de Hong-Kong, le meilleur spécialiste actuel de cette arme.



Photo 42

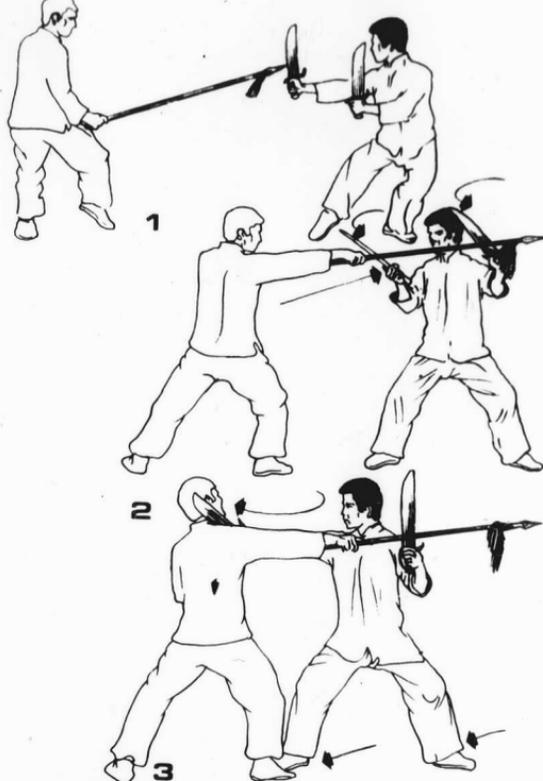
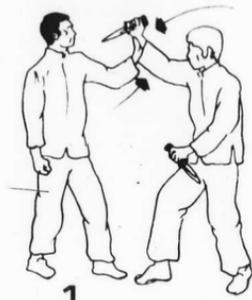
— Le poignard

(TZU)

L'habitude du maniement d'armes, et la connaissance des types d'attaques qu'elles permettent, est une excellente préparation pour la défense à main nue.

Ici une triple et particulièrement délicate attaque d'un agresseur armé de deux poignards :

- 1 — Attaque descendante du droit, parée par un blocage haut du gauche.
- 2 — Attaque rasante du droit après pivot et déplacement de la jambe gauche, parée par un blocage bas du gauche.
- 3 — L'agresseur poursuit sa rotation et complète par une troisième attaque haute, cette fois du bras gauche, qui est parée des deux mains avec esquivé du buste vers l'extérieur.
- 4 — Contre-attaque du coude.



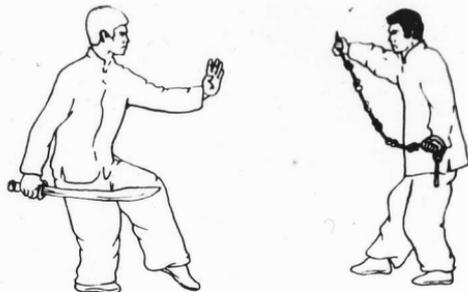
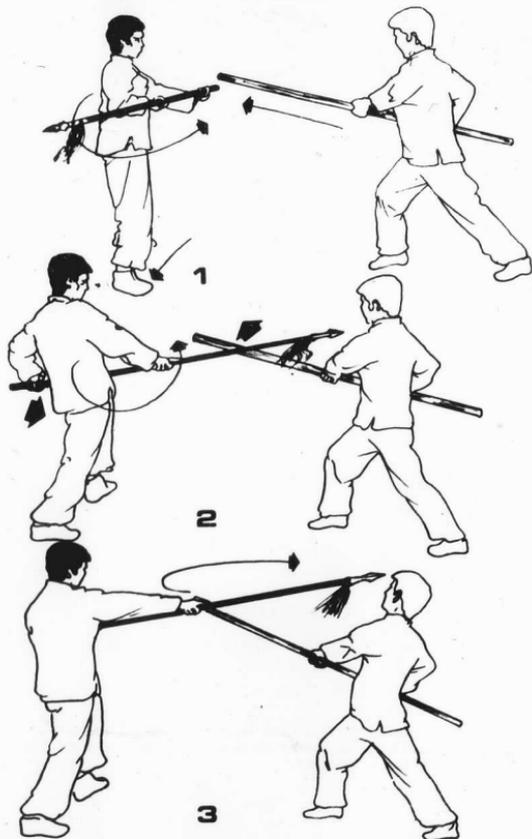
— Le couteau-papillon

(TAO ou CHAN MA TAO) — Arme cantonnaise.

- Exemple d'utilisation d'une arme courte contre une attaque longue :
- 1 — Faire face à l'adversaire armé d'une lance.
 - 2 — Esquiver vers l'intérieur de l'attaque (directe) en parant des deux couteaux.
 - 3 — Glisser vers l'adversaire : le couteau droit contre-attaque tandis que le couteau gauche glisse le long de la lance et reste levé pour parer à tout enchaînement éventuel.

(CHIANG)

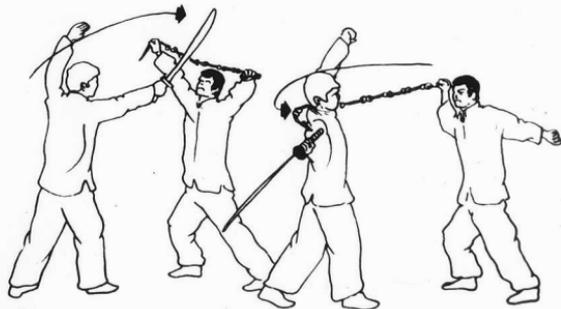
- 1 — Lorsque l'adversaire armé d'un bâton attaque d'un coup de pointe, s'écarter vers l'extérieur de l'axe et prendre un élan avec la lance.
- 2 — Parer de l'extérieur vers l'intérieur (action contraire de la main droite et de la main gauche).
- 3 — Contre-attaque directe en coup de pointe.



— Le fouet d'acier

C'est une arme très ancienne, facile à camoufler, puisque, fait en métal, il se plie par éléments, et particulièrement utile pour briser l'encercllement de plusieurs adversaires.

Ses techniques sont très longues à maîtriser ; d'après le dicton « il faut un an pour le sabre, trois ans pour l'épée, six ans pour la chaîne ». Il existe plusieurs variétés de chaînes : généralement à 4, à 9 et à 12 mailles. On a illustré ici une technique simple, appliquée en défense : blocage haut sur coup de sabre, que la force de réaction rejette en arrière, et enroulement au cou. L'agresseur est alors facilement projeté au sol. On peut de même lancer le fouet sur le sabre et désarmer l'adversaire d'une traction sèche sur l'arme emprisonnée.

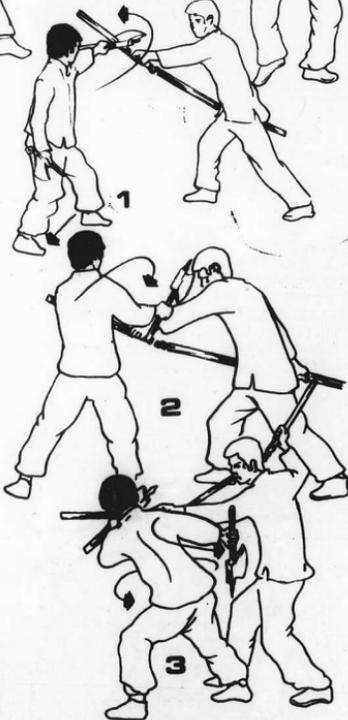




(FU ou TA FU)

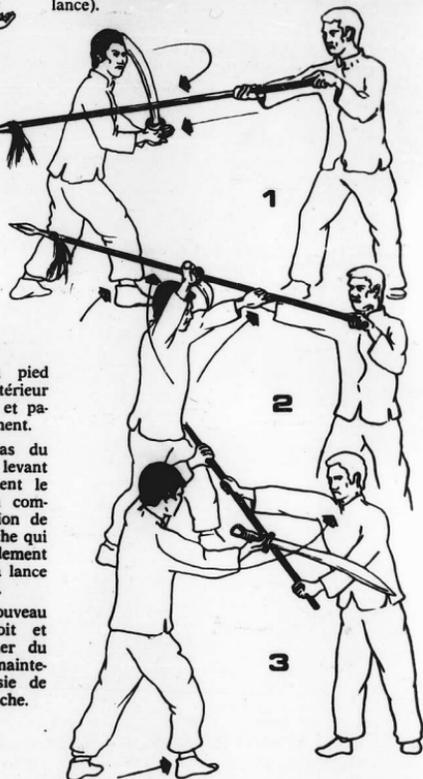
L'usage de cette arme sur les champs de bataille chinois remonterait au XVIII^e siècle avant J.-C. ! Mais on préférait en ces temps une hache à très long manche, pour le combat à cheval. La hache à manche court, utilisée par paire, convient mieux au combat à pied. L'arme d'origine est également prolongée par une pointe d'acier pour qu'il soit également possible de porter des coups d'estoc. La maîtrise de la hache exige des avant-bras puissants et une stabilité à toute épreuve.

- 1 — Lorsque l'adversaire attaque (ici avec un fléau à trois branches), esquiver par l'extérieur et parer à gauche.
- 2 — Frapper à droite sur le bras de l'adversaire...
- 3 — ...ou au corps, en pivotant vers la gauche et en maintenant le blocage de la hache gauche.



(TAO)

Le sabre à un tranchant occupe une place très importante dans le Wu-Shu (« Tao, la mère des armes » d'après un ancien dicton). Le sabre pour le combat à pied est plus court, encore que sa longueur et son poids varient avec la taille de l'utilisateur ; il est parfois utilisé par paire, mais lorsque l'expert combat avec un seul sabre, il se sert de la main libre comme balancier. La technique exige vitesse, coup d'œil et agilité. Ci-dessous un exemple simple (sur une attaque directe à la lance).



- 1 — Avancer du pied droit à l'extérieur de l'attaque et parer latéralement.
- 2 — Faire un pas du gauche en levant horizontalement le sabre et en complétant l'action de la main gauche qui repousse également le bois de la lance vers le haut.
- 3 — Faire un nouveau pas du droit et contre-attaquer du sabre en maintenant la saisie de la main gauche.

— Le fléau

Il est généralement en bois dur, dont les sections sont articulées par des chaînes. Les formes sont variées : le fléau peut être à deux, trois, ou quatre sections, de longueur généralement identique. C'est une arme très versatile : un expert bloque, frappe, fauche, l'utilise en mouvements de fouet en le tenant à une seule extrémité, avec une dextérité et une vitesse telles qu'ils est pratiquement impossible de s'en approcher. En raison de la facilité de sa confection et de l'efficacité de sa technique, c'est une arme de prédilection pour le pratiquant de Kung-Fu.

N.B. — Les dojos de Karaté utilisent surtout le fléau d'Okinawa (nunchaku), à deux branches.

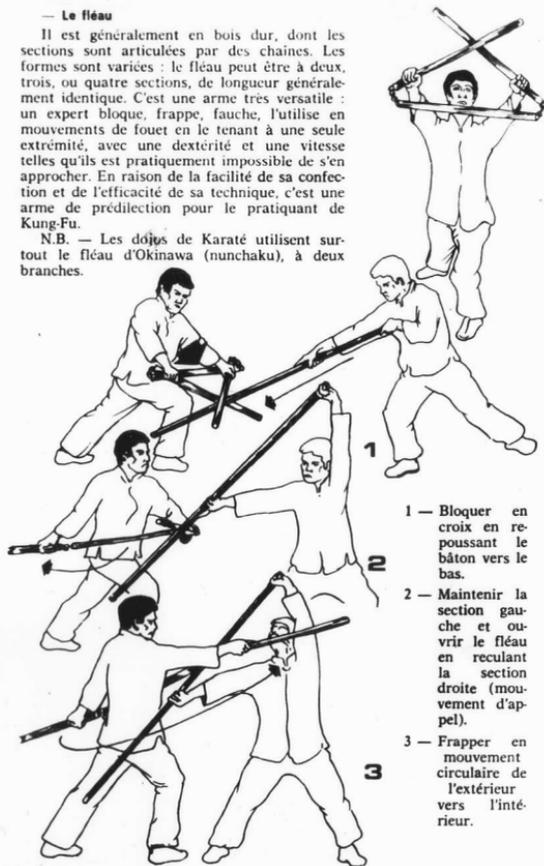


Photo 43 : le sifu Lam Woon Kwong. dans un exercice à la FOURCHE à trois branches.



Photo 44

Photo 44 : Le TRIDENT. C'est en fait une dague à trois branches, mais sans lame, la pointe centrale, la plus longue, étant une tige de fer arrondie pour bloquer des coups à l'arme blanche ; l'arme s'utilise par paire et se place le long des avant-bras. Les techniques sont basées sur une grande mobilité des poignets.

Cette arme, très connue autrefois dans la province du Fukien, passa de là à Okinawa, puis au Japon (le sai).

Photo : sifu Yuen Yik Kai bloquant et contrant sur un coup de bâton.



Photo 45

Photo 45 : Le TRETEAU. Le Wu-Shu utilise également des armes peu communes ; ainsi un banc peut être transformé en arme efficace.

A l'origine, le besoin des villageois, régulièrement visités par des bandits sous l'ancienne dynastie décadente des Ching, de se défendre avec les moyens locaux. Certains styles maintiennent cet enseignement traditionnel.

• N.B. — L'enseignement du maniement de toutes ces armes se transmit par l'intermédiaire de Tao (Katas) extrêmement compliqués.

L'expérience des Chinois dans la pratique des armes passa à Okinawa et de là au Japon, dont elle vint influencer les techniques autochtones.



Photo 46

DEUXIEME PARTIE

LES SYSTÈMES INTERNES (NEI-CHIA)



CHAPITRE I

TAI-CHI-CHUAN

CHAPITRE II

TAIKYOKUKEN

TAI - CHI - CHUAN

A) THÉORIE

1) CARACTERES GENERAUX

On se reportera avec profit aux *caractères généraux* des styles internes présentés p. 35, qui sont une introduction à l'étude du Tai Chi.

2) CARACTERES SPECIFIQUES DU TAI CHI

— Origines

La tradition attribue la codification de cette discipline mentale et corporelle à l'ermite Chang San Feng, au 13^e siècle, sous la dynastie Ming, qui vivait sur la montagne Wu-Tang. En fait il s'agit d'un personnage central de bon nombre de légendes chinoises, et les exercices pratiqués de nos jours ne remontent pas au-delà du XIX^e siècle, au cours duquel on connut de nombreux experts réputés. Il y a plusieurs styles de Tai Chi, dont le but est en réalité le même : l'école WU, l'école CHEN, l'école SUN et l'école YANG, la plus populaire actuellement en Chine. Les attitudes de base sont identiques et la séquence d'ensemble se déroule suivant les mêmes principes.

Comme le Hsing i et le Pakua, le Tai Chi (« boxe du Grand Faîte ») est en relation directe avec la cosmogonie chinoise, chaque exercice ayant une interprétation en étroite relation avec les forces de l'Univers dont l'homme peut devenir un point de convergence.

● *La défense* : nous avons évoqué plus haut les possibilités d'adaptation, à un très haut niveau, de ces exercices aux réalités d'un combat ; encore que, dans cette optique, le Tai Chi soit davantage une technique d'évasion que d'attaque. Il n'est de toute façon plus guère étudié dans ce but.

● *La santé* : le Tai Chi est une discipline qui force au calme ; lorsque l'esprit est calme, il lui est possible de fixer à volonté son attention et de découvrir le fonctionnement de cette merveilleuse mécanique qu'est le corps ; l'esprit enveloppe le corps, le contrôle, le relaxe, et cette détente peut aller jusqu'aux fonctions endocrines, digestives, circulatoires, etc. On voit l'intérêt du Tai Chi particulièrement pour le citoyen. Il est un entraînement de santé, sollicitant aussi bien le corps que l'esprit, qu'il fortifie et entretient. Il est courant, en Chine, de voir dans des lieux publics (parcs, places) des hommes et des femmes de tous âges sacrifier collectivement à ce qui est devenu une sorte de rite à seule fin thérapeutique.

● *Une prise de conscience* : le pratiquant doit « sentir » qu'il peut disposer d'une formidable énergie interne ; par cet aspect, le Tai Chi est un art pratique de la philosophie chinoise (la « méditation en activité »). Il s'agit dans un premier temps de mobiliser cette énergie latente, de la rassembler, puis dans un second temps de la propulser comme un fluide à travers le corps. Si l'on en croit la philosophie taoïste il est possible de se livrer à une véritable alchimie pour les opérations de laquelle le corps serait lui-même un creuset parfait ; en voici les étapes : le point de départ est « l'énergie sexuelle » (Ching) qui, combinée à l'oxygène si le processus respiratoire est correct, se convertit en « énergie vitale » (Chi) qui peut être purifiée et donner « l'esprit » (shen) ; enfin celui-ci peut être transformé en « vide » (shu). Dans toutes ces opérations le « point central de l'homme » (Tan Tien), joue un rôle essentiel et dans un premier temps la sensation en quelque sorte physique, de ce point, grâce à la respiration abdominale, peut se confondre avec celle de Chi. Là où il devient beaucoup plus difficile de suivre, c'est dans la notion de circularité de cette force. En effet, toujours dans la vue taoïste, Chi doit être propulsé le long de deux lignes (deux « méridiens » d'acupuncture) : la ligne médiane de face, ou Jen Mu, et la ligne médiane de dos, ou Tu Mu ; tandis que Chi coule harmonieusement le long de ces lignes de force, les bras et les jambes entretiennent le mouvement par des gestes ronds et orientés ; d'où l'enchaînement rigoureux des techniques du Tai Chi qui alternent régulièrement suivant le rythme éternel des principes complémentaires Yang (positif) et Yin (négatif) : une flexion du corps est suivie d'une extension, une rotation dans un sens est suivie d'une autre en sens contraire, on pousse puis on tire, etc. De la sorte, les groupes musculaires sont sollicités selon un ordre immuable qui, selon l'enseignement taoïste, doit déboucher sur ce phénomène magique transformant tout l'être, donnant à l'individu une nouvelle dimension.

Autre élément d'appréciation de cette corrélation entre le Tai Chi et la pensée chinoise traditionnelle : dans sa forme complète le Tai Chi est divisé en trois groupes de mouvements symbolisant les trois forces primordiales qui sont la Terre, l'Homme et le Ciel, en même temps que les

étapes suivies par l'initié pour retourner vers cette « suprême vacuité » autrefois prônée par le sage Lao Tseu. Ainsi, au cours du déroulement du premier groupe de mouvements (la Terre), encore peu compliqués, la respiration doit permettre la création de Chi à partir de Ching ; au cours du second groupe (l'Homme), de nouveaux mouvements spécifiques doivent permettre d'arriver à Shen ; au cours du troisième groupe (le Ciel), l'énergie mentale doit déboucher sur Shu, l'état parfait de vacuité mentale, qui permet de communiquer avec le Tao.

Enfin, l'orientation précise des mouvements du Tai Chi par rapport aux points cardinaux montre également la volonté de mettre le corps « en condition », à savoir le placer en fonction de certaines lignes de force (magnétisme terrestre ? sens éoséotérique ?).

On peut bien entendu vouloir ignorer ces caractères initiatiques du Tai Chi traditionnel pour n'en rester qu'aux bénéfices tangibles ayant rapport à la santé. Il est de toute manière impossible d'aller plus avant sur ce chapitre sans être guidé par l'expérience d'un professeur compétent que l'on pourrait fréquenter à loisir. Mais mention devait en être faite ; certains lecteurs éprouveront peut-être ainsi une curiosité qui peut les mener un jour très loin ; en attendant les pages suivantes sont une initiation aux premiers rudiments du Tai Chi. Elles rendent possibles un apprentissage progressif et individuel de techniques que tout sportif pourra mettre avec profit à son répertoire.

En particulier pour le pratiquant d'un style « externe » (comme le Karaté), le Tai Chi, ou le Taikyokuken (chapitre II), sera un complément parfait (retour au calme après un entraînement, exercice d'entretien), d'autant plus qu'il procède de la même origine.

B) PRATIQUE

REGLES FONDAMENTALES

- Le Tai Chi ne nécessite aucun matériel, ni costume spécifique. Il faut toutefois veiller à ce qu'il n'y ait aucune contrainte au niveau de la ceinture ou du col, qu'il convient de desserrer. Pratiquez pieds nus ou en chaussons. Un espace de 3 x 3 m est suffisant, si l'on prévoit d'avantage de place à gauche.
- L'exercice pratiqué s'appelle KUNG CHIA. Il se fait en solitaire ; s'il est pratiqué en groupe, chaque exécutant devra garder le sentiment qu'il est le seul à le pratiquer et il conservera son rythme propre.
- L'ensemble du Tai Chi traditionnel comporte 108 « temps », mais d'avantage de mouvements, qui se répètent d'ailleurs souvent. Correctement exécuté, il prend une vingtaine de minutes. Il existe des formes contractées de Tai Chi (37 ou 24 mouvements, ce qui est la séquence généralement pratiquée). Il est possible, au début, de fractionner, car la mémorisation est difficile, mais il faut en venir rapidement à pouvoir exécuter un groupe entier de mouvements (Terre, Homme ou

Ciel); chaque groupe-peut en effet être pris indépendamment ou s'enchaîner sur le précédent.

- L'idéal est une pratique quotidienne à l'aube et au crépuscule, dans un endroit aéré et si possible calme. Il faut que vous puissiez vous sentir parfaitement détaché vis-à-vis de l'environnement.
- Un important travail de mémoire est évidemment indispensable au début; par la suite il faut avoir le sentiment que le corps retrouve les attitudes comme de lui-même; ainsi, pour ne pas risquer par la suite de blocages dans le déroulement harmonieux du Tai Chi, ne faut-il pas en fractionner l'étude en séries trop courtes.
- Détendez-vous psychiquement et physiquement; c'est d'abord une affaire de volonté, puis, au cours des exercices correctement pratiqués, une conséquence. Vous ne devez penser à rien d'autre qu'à ce que vous faites; appliquez-vous dans chacun de vos gestes, « comme si c'était la première fois ». Sentez-vous à l'aise. Relâchez vos muscles, un par un, sentez chaque articulation jouer librement, « comprenez » chaque mouvement avec votre corps. Votre visage ne doit respirer aucune pensée, ne présenter aucune contraction, comme si ce que vous étiez en train de faire ne vous concernait pas.
- Bannissez toute force. Les mouvements du Tai Chi se font avec une douceur et une lenteur extrême, avec aisance et grâce, sans à coup; ne vous arrêtez jamais complètement avant la fin des trois groupes: la fin de chaque geste est l'amorce du suivant. Ne forcez jamais.
- Respirez « avec le ventre », d'une respiration imperceptible, lente, par le nez, la bouche fermée; faites une inspiration pour environ cinq pulsations cardiaques et une expiration de même durée. Votre respiration doit rester régulière d'un bout à l'autre du Tai Chi et vous ne devez ressentir aucune fatigue.
- Sentez chaque mouvement vous gagner à partir du bassin (Tan Tien); tête, bras et torse doivent se mouvoir ensuite.
- Déplacez constamment votre poids d'un pied sur l'autre, de sorte qu'à l'exception du début et de la fin du Tai Chi, votre centre de gravité ne soit jamais immobile. Exécutez des déplacements souples et légers, sans précipitation: le talon se pose en premier lorsque vous avancez, et les orteils lorsque vous reculez. Ne faites pas un pas sans que votre équilibre soit complètement établi sur un pied; votre poids ne doit jamais se répartir à égalité sur les deux pieds. Prenez contact avec le sol de toute la voûte plantaire.
- Bougez comme si vous étiez suspendu par le sommet du crâne à un fil: tête, cou et colonne vertébrale sont droits, sans être rigides. La tête et la poitrine sont toujours orientés dans la direction du bassin.
- Les bras ne sont jamais complètement raidis aux coudes. Les genoux sont toujours légèrement fléchis, naturellement, comme sous le poids du corps.

- Peu importent les petites variations de détail dans l'exécution des gestes; ce qui compte est l'impression d'ensemble que peut donner une attitude et qui doit imprégner tout le corps. Chacun finira par trouver son propre geste parfait, en fonction des possibilités de son corps. A chaque déroulement du Tai Chi vous le recréerez. L'essentiel est que l'esprit et le geste de base restent les mêmes; une harmonie personnelle viendra avec le temps. Dites-vous bien que ce que vous faites ne peut être profitable qu'à vous seul. Il en résultera très naturellement une grande sécurité; celle que l'on cherche dans les arts martiaux orthodoxes mais dont on s'éloigne souvent en raison de l'habitude qu'ils donnent de vouloir sans cesse se situer par rapport aux autres.
- Si l'ensemble de la séquence du Tai Chi a été correctement exécutée vous devez vous sentir mieux qu'au commencement.
- Progresser lentement et avec sérieux: une imitation extérieure du Tai Chi est facile, mais elle n'a plus aucun sens.
- Un dessin ou un texte ne peuvent donner que très imparfaitement le sens d'un mouvement; aussi, en l'absence d'un professeur, vous faudra-t-il beaucoup étudier en décomposant arbitrairement les séquences.

N.B. — Chaque planche dessinée porte en gros caractères le numéro correspondant de la séquence. Lorsque cette séquence est une répétition d'un mouvement déjà précédemment détaillé, les dessins correspondants ont été exécutés en plus petit format, et simplifiés; le numéro d'ordre est alors accompagné (en dessous) du numéro de la séquence pour laquelle les dessins ont été détaillés.

Le lecteur conservera ainsi, mais sans surcharges inutiles, le film complet du Tai Chi.

*

1) Préparation et début du Tai Chi

Vous êtes debout, pieds légèrement écartés mais talons joints, face au nord (a). Fléchissez légèrement les genoux puis, le tronc toujours parfaitement vertical, mettez tout votre poids sur le pied droit pour pouvoir déplacer sans déséquilibre, et d'un mouvement latéral, le pied gauche vers la gauche, les orteils droit vers l'avant. Transférez aussitôt votre poids sur le pied gauche et placez le pied droit parallèlement au gauche, orteils en avant, en pivotant sur le talon. Les pieds sont maintenant parallèles, séparés d'une distance égale à la largeur des épaules. Le poids du corps est harmonieusement réparti sur les deux pieds. Les bras pendent naturellement le long du corps, les paumes faisant face à l'arrière, les doigts légèrement fléchis sans raideur. Le regard fixe l'horizon (e).

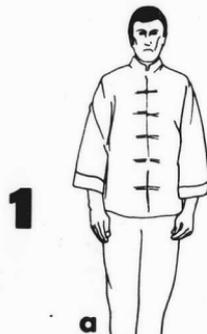
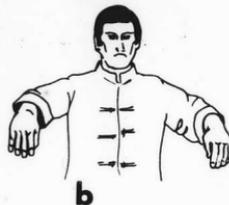
Le corps parfaitement stable et décontracté, préparez-vous en oubliant tout ce qui pourrait vous troubler pendant l'exercice. (Un expert nous fit comprendre l'état d'esprit qui devait vous habiter en ce début du Tai Chi en donnant l'image d'un homme qui verrait sortir de lui-même et disparaître au loin son propre « ego », emportant avec lui toute énergie « volontaire », et qui se sentirait progressivement gagné par une autre énergie, procédant de la vie cosmique à laquelle son grand état de réceptivité permettrait de participer). Respirez naturellement, la bouche fermée. Vous voilà prêt.

Levez lentement et naturellement les bras sans contracter les articulations, en inspirant ; les épaules restent basses, les coudes sont pliés et pointent vers les côtés, les mains sont pendantes (b), il faut sentir vos mains s'élever comme si elles flottaient à la surface d'une eau montante. Lorsque les avant-bras passent à l'horizontale, les mains se placent dans leur prolongement, et les bras continuent leur mouvement ascendant et sans heurt tandis que le corps tout entier se détend vers le haut.

Laissez venir les mains, paumes en avant, à hauteur des épaules, en pliant davantage les coudes, qui ne doivent pas se soulever (c). Puis laissez-les aller vers le bas, en sens exactement inverse, paumes vers le sol, doigts étendus et en direction du nord, comme des feuilles se détachant doucement d'un arbre (d) en accompagnant le mouvement d'un petit tassement au niveau des genoux. Vous achevez le mouvement circulaire des mains, qui reprennent leur position initiale (b).

— Le mouvement ascendant puis descendant du corps, accompagnant celui des mains, doit rester de très faible amplitude, pratiquement invisible.

— Ce début d'exercice symbolise le mouvement du soleil au-dessus de la terre ainsi que l'image du progrès que réalise l'homme pur dans ses intentions.



1



2) Saisissez la queue de l'oiseau, à droite

Le poids du corps se place tout entier dans la jambe droite, dont le genou se fléchit ; le pied droit pivote sur le talon vers la droite (est). La main gauche se lève, paume vers le bas (a) comme pour tenir le cou de l'oiseau, tandis que la main droite descend au ventre, paume en haut, comme si elle caressait par-dessous la queue d'un oiseau. (Une autre image pour arriver à un geste correct : imaginez à ce premier stade que vous tenez un ballon devant le corps, main gauche au-dessus, main droite en dessous, toutes deux naturellement incurvées, sans contraction).

Investissez progressivement le pied droit du poids du corps, tandis que vos mains sont tirées en sens inverse : la main gauche glisse à la hanche gauche, paume face à l'arrière, et la main droite remonte à la hauteur de l'épaule, paume vers l'intérieur (b et c).

La jambe droite est fléchie, mais pas exagérément (le genou à l'aplomb du gros orteil), et supporte le poids du corps à 70°. La jambe arrière reste un peu fléchie. Ne vous penchez pas dans la direction du pas. Regardez la main droite.

3) Saisissez la queue de l'oiseau, à gauche

Déplacez la totalité du poids du corps sur le pied droit et faites un pas vers le nord du pied gauche, talon d'abord (a et b). Au cours de ce mouvement la main gauche se place à la hanche droite, paume vers le haut et la main droite, paume en bas, se dirige dans le sens du déplacement.

Investissez progressivement le pied gauche du poids du corps tandis que les mains sont tirées en sens inverse comme au temps 2 : la main droite vient vers la jambe droite, paume vers l'arrière, et la main gauche remonte devant le corps pour finir au-dessus du genou gauche, paume à l'intérieur (c). A la fin de ce mouvement, lorsque les hanches ont achevé de se tourner vers la gauche, la pointe du pied droit pivote légèrement vers l'avant (nord-est). Regardez la main gauche.

N.B. — On ne reprendra plus les remarques concernant la position sur une jambe portée en avant.

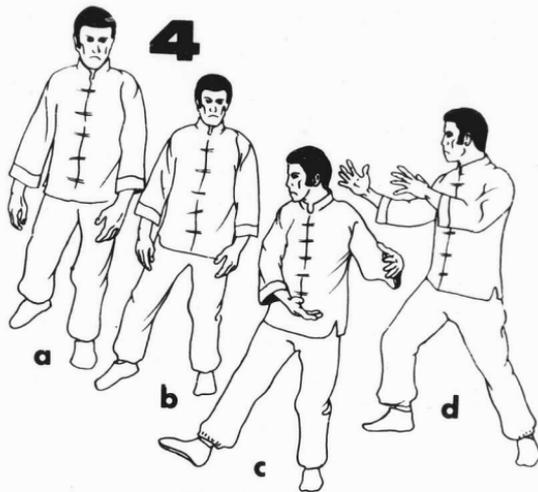


4) Poussez vers le haut

Portez tout le poids du corps sur le pied gauche en laissant tomber naturellement les mains (a) et amenez le pied droit en avant, genoux toujours fléchis, en effleurant le sol des orteils. Puis écarter le pied droit vers la droite, talon d'abord, en faisant face à l'est (b et c). Les mains semblent tenir un ballon devant le corps, main gauche au-dessus (c).

Investissez le pied droit du poids du corps et, en tournant la poitrine dans ce sens, poussez « le ballon » en direction du sud-est, à hauteur du menton, comme si vous tourniez légèrement le ballon sur lui-même (d). Ainsi la main droite a exécuté de bas en haut un arc de cercle, de l'intérieur vers l'extérieur, et s'arrête, paume vers l'intérieur. La main gauche a suivi, la paume lui faisant face.

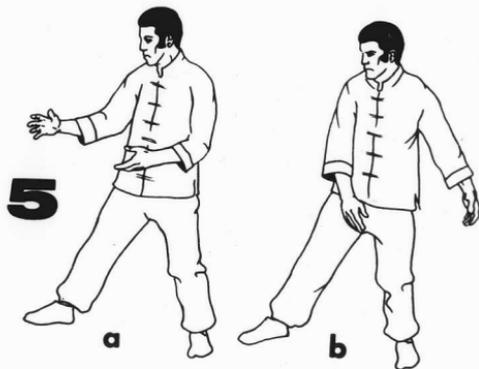
Ne vous penchez pas et ne poussez pas avec l'épaule droite.



5) Tirez en arrière

Toujours dans l'idée que vous tenez un ballon, tournez celui-ci vers la gauche et le bas : de la sorte la main droite tourne de l'extérieur vers l'intérieur et la main gauche s'ouvre de l'intérieur vers l'extérieur (a). A la fin du mouvement la paume droite est tournée vers le sol et la paume gauche vers le haut.

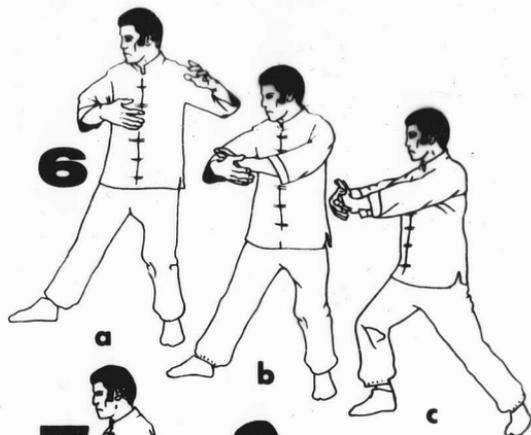
En exécutant ce mouvement, vous reportez le poids du corps sur le pied gauche en reculant et en ouvrant le bassin à gauche (nord); les mains tombent vers le bas et l'arrière-gauche (b), tandis que les hanches tournent légèrement dans cette même direction.



6) Appuyez en avant

Les mains poursuivent leur mouvement en arc de cercle. La main gauche passe le long de la jambe gauche puis remonte en arrière (a) avant de revenir droit vers l'avant où elle rencontre la main droite, paume tournée vers la poitrine, au niveau du plexus (b).

A partir de cet instant repoussez lentement du bout des doigts gauches le poignet de la main droite en poussant à nouveau le bassin vers l'est; la jambe droite s'investit une nouvelle fois à 70 % du poids du corps (c). Ne raidissez pas les coudes et ne vous penchez pas.



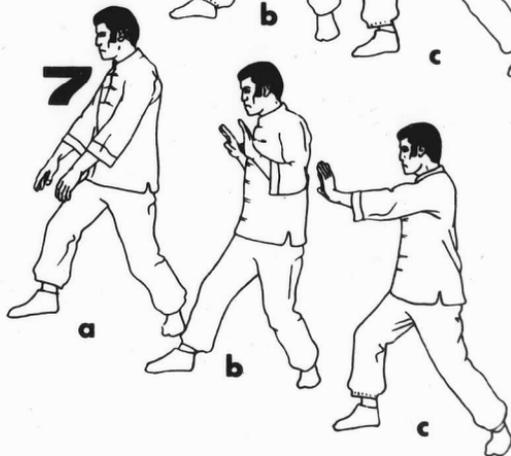
7) Ecartez les mains et poussez

Séparez les mains devant vous (largeur des épaules) et reculez progressivement le bassin en décalant une nouvelle fois le poids sur le pied gauche. Laissez tomber naturellement les épaules.

Les mains tombent comme par leur seul poids et exécutent un mouvement circulaire d'avant en arrière jusqu'à revenir à hauteur de poitrine, les doigts vers l'avant, les paumes à 45° face au sol (a et b).

Puis poussez les paumes en avant, suivant le même angle, avec la sensation de faire le mouvement à partir du bassin, le poids du corps se décalant à nouveau vers l'avant (c). Regardez loin en avant de vos mains. Il faut cependant pousser sans force.

N.B. — L'ensemble des actions allant du temps 2 au temps 7 inclus est parfois présenté comme faisant partie du même ensemble « saisissez la queue de l'oiseau ». Jusque-là en effet le bassin effectue des mouvements en vague, avant-arrière-avant, dans la même direction.



8) **Tournez le corps en une seule manœuvre**
(ou : simple fouet)

La main gauche exécute ici une figure de fouet. Ce temps est un mouvement particulièrement difficile à maîtriser, et il revient souvent au cours du Tai Chi.

Reportez le poids du corps sur le pied gauche et tournez la tête à gauche, face au nord ; les mains restent dans l'attitude précédente, à la hauteur des épaules, les bras sont légèrement fléchis et suivent la rotation du bassin (a) qui se poursuit jusqu'à faire face au nord-ouest (b) ; les mains poursuivent jusque-là ce mouvement de balayage sensiblement horizontal.

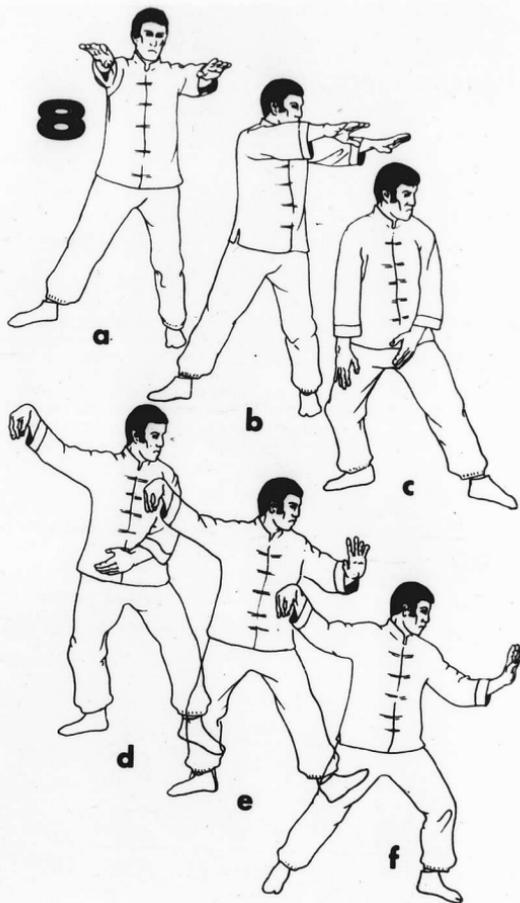
Décalez alors le bassin vers l'est, ce qui transfère le poids du corps sur le pied droit, fléchi, tandis que les bras achèvent leur mouvement en revenant vers vous et vers le bas, mains à la hauteur de la cuisse droite (c). Le pied gauche ne repose plus au sol que par les orteils. Entamez la deuxième partie du mouvement.

Remontez la main gauche à hauteur du sein droit, paume vers vous ; la main droite suit la même direction mais remonte plus haut, légèrement plus haut que le niveau de l'épaule droite ; cependant il faut exécuter ce mouvement circulaire avec la sensation de remonter le seul poignet droit, la main droite retombant inerte, en crochet (ou en « bec d'aigle », doigts réunis et pointant vers le sol : d). Le bras droit pointe vers le nord-est, le coude légèrement plié en direction du sol.

Faites un grand pas du gauche vers le sud-ouest, talon en premier (e) et, tandis que vous décalez le poids du corps sur le pied gauche, ouvrez le bras gauche, la main exécutant un arc de cercle de la poitrine vers l'extérieur, jusqu'à l'aplomb du genou, la paume en avant à hauteur de l'épaule (f).

Au cours de cette rotation du bassin vers la gauche, toute la partie supérieure du corps suit (ainsi le bras droit, toujours dans la même position, main en crochet, pointe maintenant vers le nord) ainsi que le pied droit dont les orteils tournent un peu vers l'ouest.

N.B. — Il faut garder un équilibre parfait au cours de ce mouvement et se mouvoir comme une unité.

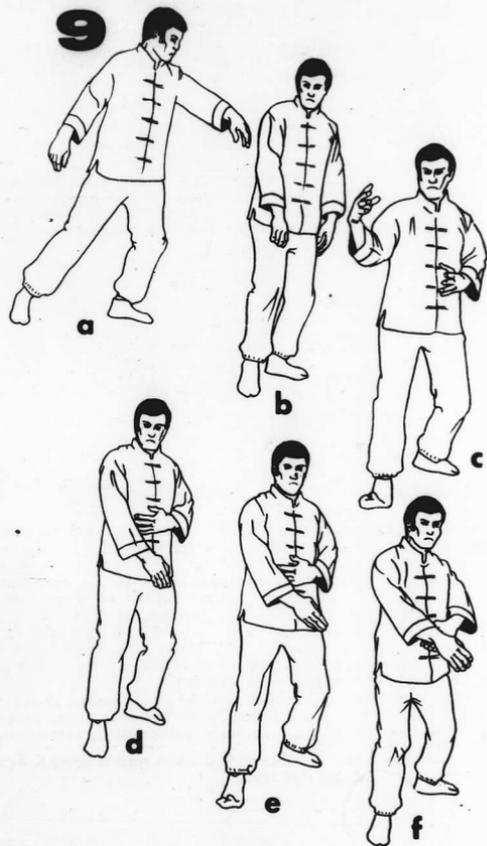


9) Elevez les mains et faites un pas vers le nord
(ou « jouez de la guitare » — forme à droite)

Portez tout votre poids sur le pied gauche tandis que vos mains descendent naturellement le long du corps (a). Tirez la jambe droite vers la gauche puis pivotez vers votre droite sur le talon gauche : le bassin fait face au nord et les orteils du pied droit, toujours « vide » de poids, pointent dans la même direction (b). Faites un pas du pied droit vers le nord mais ne posez que le talon. Simultanément remontez les mains devant vous, à la largeur des épaules, coudes pliés, les paumes se faisant face : la main droite est à hauteur de l'épaule tandis que la paume gauche est à la hauteur du coude droit (c).

Dans la deuxième partie de ce mouvement vous redécalez le poids du corps vers l'arrière (d) : tout revient sur le pied gauche, le droit étant tiré vers lui, ne reposant plus au sol que par les orteils, tandis que les mains retombent le long de la cuisse gauche.

Puis, l'équilibre bien affermi sur le pied gauche, faites un pas du droit vers le nord et décalez le poids du corps sur ce pied. Simultanément la main gauche revient en avant, touchant du dos la face interne du poignet droit qu'elle pousse dans la même direction (f). Les coudes restent fléchis.



10) La cigogne déploie ses ailes

Portez tout votre poids sur le pied droit, genou très fléchi, tandis que le pied gauche suit pour parvenir à sa hauteur. Pivotez vers la gauche (ouest) sur le pied droit et portez le pied gauche un peu en avant, vers l'ouest, sur la ligne du talon droit.

Le poids du corps reste sur le pied droit, la gauche ne reposant au sol que sur les orteils. Vous êtes face à l'ouest.

La main droite se lève devant la figure, paume vers l'avant, doigts pointant à gauche, tandis que la main gauche descend le long du côté gauche, paume dirigée vers l'arrière.

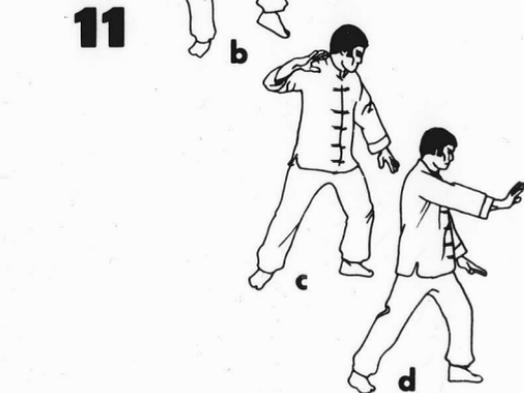


11) Brossez le genou et pivotez à gauche.

Le pied gauche fait un pas en direction du sud-ouest, talon en premier. La main gauche est ramenée vers le haut (a), pour lui faire décrire un arc de cercle d'arrière en avant et de haut en bas, qui la fait repasser devant l'abdomen et s'arrêter comme dans le mouvement précédent au niveau du genou gauche (comme si elle exécutait un mouvement de balayage, de l'intérieur vers l'extérieur, d'une attaque, portée au ventre); la paume est face vers le bas. La main droite s'abaisse également, paume vers le bas, pour passer près de l'oreille droite et repartir directement vers l'avant, comme pour repousser un adversaire, au fur et à mesure que le pied gauche s'investit du poids du corps.

Le coude droit reste plié en direction du sol, la paume droite, face à l'avant, s'arrêtant à hauteur de l'épaule. Maintenez le genou droit plié pour éviter de vous pencher en avant dans la direction du mouvement.

N.B. — Ce mouvement (ici face au sud-ouest) revient souvent dans le Tai Chi, mais dans d'autres directions.



12) Jouez de la guitare

Avancez, sans vous relevez, d'un petit pas du pied droit vers le pied gauche, mais sans le rejoindre, puis le pied gauche vient lui-même en sens inverse, en arrière, vers le droit, et se pose sur le talon (la fente de la position précédente s'est donc réduite par les deux extrémités, alternativement). Le poids du corps est maintenu dans la jambe droite, qui reste fléchie.

Simultanément la main droite est revenue en arrière, au niveau du plexus et la main gauche est remontée au niveau de l'épaule ; les paumes se font face, la droite au niveau du coude gauche dont elle reste écartée d'une trentaine de centimètres. Le corps fait face à l'ouest.

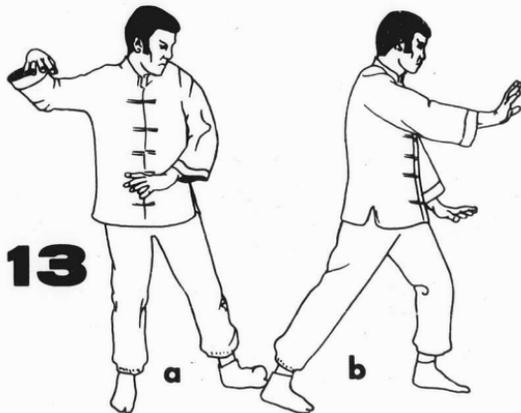
N.B. — C'est l'attitude inverse du temps 9.



13) Brossez le genou et pivotez à gauche

Ramenez les mains en arc de cercle vers l'arrière, la main droite tournant au niveau de l'oreille droite, la gauche devant la poitrine, de haut en bas et d'avant en arrière (a) avant de balayer de l'intérieur vers l'extérieur devant l'abdomen lorsque le pied gauche se porte d'un grand pas en direction du sud-ouest, s'investissant de tout le poids du corps. La main droite pousse en avant à hauteur de la poitrine.

N.B. — Mêmes remarques de détail que pour le temps 11, dont c'est une réplique.



14) Brossez le genou et pivotez à droite

Pivotez légèrement sur le talon gauche vers la gauche, pour ouvrir les orteils vers l'extérieur et assurer votre équilibre, tandis que le bassin tourne dans la même direction et que les bras suivent.

Le poids du corps étant complètement transféré sur le pied gauche, genou fléchi, faites un pas du pied droit, talon en premier, en direction du nord-ouest (a et b). Au cours de ce déplacement les mains viennent en arc de cercle vers votre arrière-gauche : la main droite passe devant l'abdomen pour balayer de l'intérieur vers l'extérieur et s'arrêter, paume en bas, au-dessus du genou droit plié, tandis que la main gauche remonte et tourne au niveau de l'oreille gauche avant de s'étendre en avant, à la hauteur de la poitrine (c).

Le corps fait face au nord-ouest.

15) Brossez le genou et pivotez à gauche

Pivotez légèrement sur le talon droit vers la droite pour ouvrir les orteils vers l'extérieur tandis que bassin et bras tournent dans la même direction.

Le poids du corps étant complètement transféré sur le pied droit, genou fléchi, faites un pas du pied gauche, talon en premier, en direction du sud-ouest (a et b).

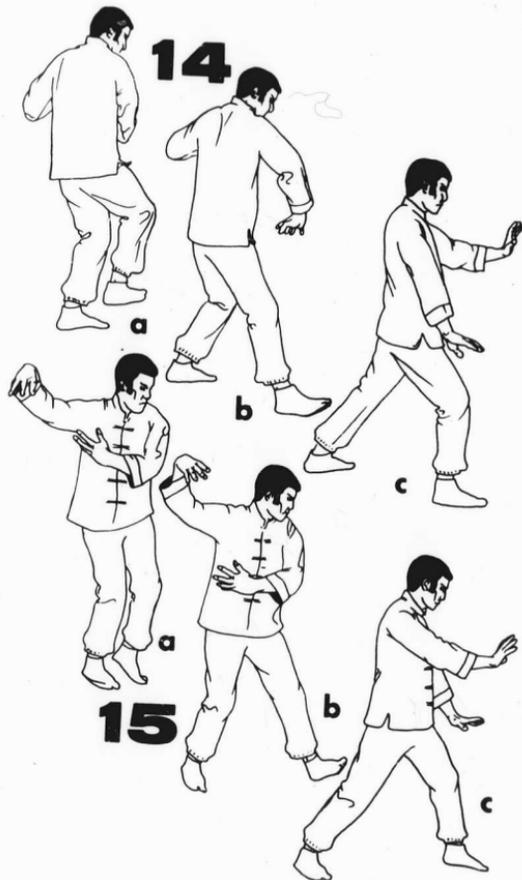
La fin du mouvement (c) est la même qu'aux temps 11 et 13, dont c'est la répétition.

16) Jouez de la guitare (page 112)

Répétition du temps 12.

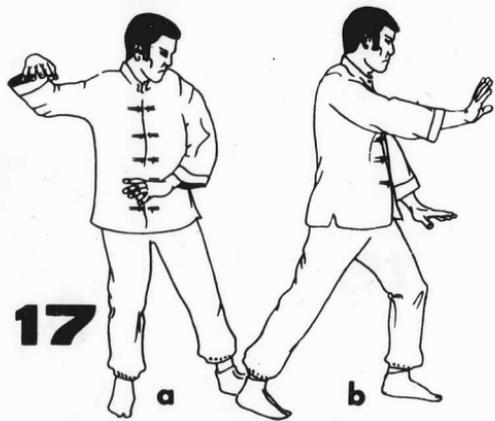
17) Brossez le genou et pivotez à gauche (page 112)

Répétition du temps 13.





16

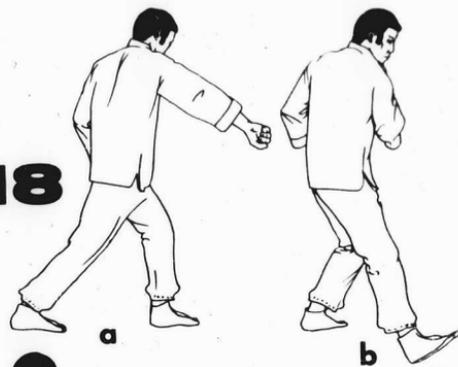


17

a

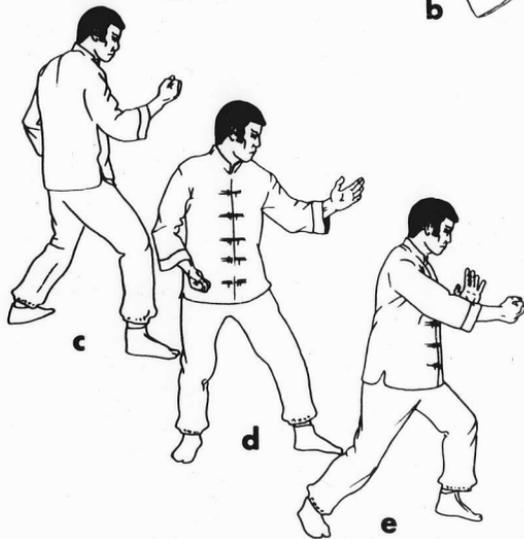
b

18



a

b



c

d

e

18) Faites un pas et frappez du poing droit (page 113)

Pivotez sur le talon gauche vers la gauche en fermant la main droite, pouce en bas (a). Passez le pied droit vers l'est pendant que le bras droit, coude plié, décrit un arc de cercle d'avant en arrière (b), remontant devant la poitrine, puis passant en avant, paume vers le haut, comme pour frapper quelqu'un sur la tête. Le mouvement s'achève lorsque tout le poids du corps est sur le pied droit (c). Faites un pas du pied gauche vers le sud-ouest (d), ramenez le poing droit à la hanche et remontez la main gauche devant la poitrine, paume vers l'intérieur (d) ; dans cette position portez lentement le poing en avant (ouest) tandis que la main gauche vient en arrière vers le coude droit, mais sans le toucher (e). La paume du poing droit est face au sud.

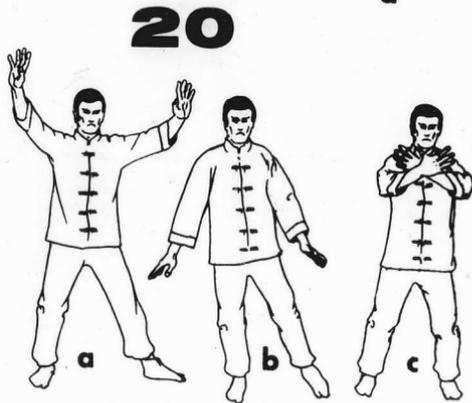
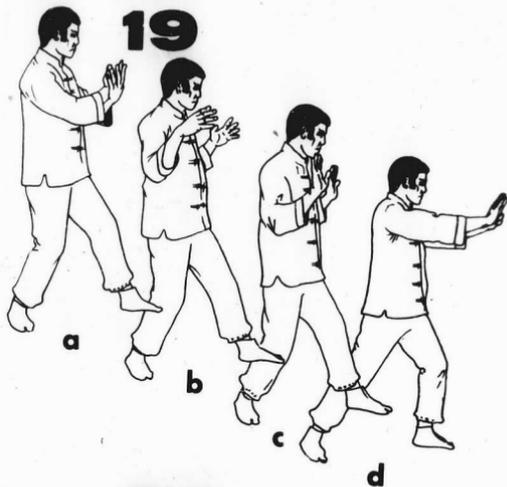
19) Ecartez les mains et poussez en avant

Ramenez les mains vers la droite, en pivotant un peu le bassin vers le nord, le poids du corps passant dans la jambe droite, séparez les mains à hauteur des épaules (a et b), puis poussez-les vers l'ouest, sans raidir les coudes, en reportant le centre de gravité vers l'avant (d). Le genou gauche est à l'aplomb des orteils mais le droit reste également fléchi.

20) Croisez les mains

Investissez le pied droit du poids du corps tandis que le gauche tourne vers l'avant et que les mains font un cercle au-dessus de la tête, descendant de part et d'autre du corps (a). Au cours de ce mouvement le poids du corps passe sur le pied gauche pendant que les mains remontent, paumes à l'intérieur, devant le corps et s'arrêtent en croix devant la poitrine (main droite par devant : b et c). Le pied droit recule enfin à la hauteur du gauche : vous êtes face au nord dans une position équilibrée, genoux fléchis, buste droit, pieds parallèles.

N.B. — Le Tai Chi se poursuit directement avec le deuxième groupe de mouvements. Mais si vous désirez conclure après ce premier groupe redressez-vous lentement en écartant les mains qui descendent le long du corps, paumes en avant, doigts vers le nord (voir attitude 1, d et e).



21) Portez le tigre sur la montagne

Vous sortez de la position précédente, 20, c. Portez le poids du corps sur le pied gauche tandis que vous pivotez vers la droite (nord-ouest) et que le pied droit, délesté, ne repose plus au sol que par les orteils. La main gauche descend le long de la jambe gauche, paume vers le bas tandis que la main droite part à hauteur de la poitrine, paume en bas (a).

Faites un pas du pied droit vers le sud-est, talon en premier ; simultanément la main gauche remonte en cercle à l'oreille gauche et pousse en avant au niveau de la poitrine, paume en avant, coude fléchi, et la main droite « brosse » le genou droit de l'intérieur vers l'extérieur ; mais la paume, face au genou lorsque la main passe à son aplomb, se tourne vers le haut en passant légèrement à l'extérieur de la jambe (b). A la fin de ce mouvement le poids du corps est porté sur le pied droit et le pied gauche pivote un peu dans cette direction.

N.B. — Vous êtes une nouvelle fois dans l'attitude d'un homme tenant une balle devant lui. Ce type de mouvement revient si souvent que certains professeurs de Tai Chi les enseignent avec l'aide d'un ballon, ce qui donne un excellent sens du geste.

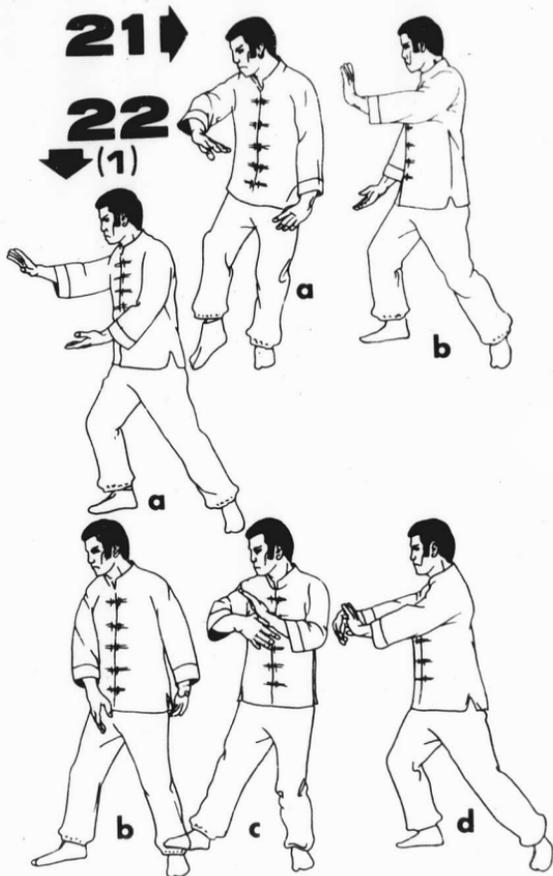
— La référence au tigre est habituelle dans le Taoïsme (la légende veut que les ermites établissaient d'excellentes relations avec les animaux sauvages et que certains sages se déplaçaient à dos de tigre avec une parfaite sécurité!).

22) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez

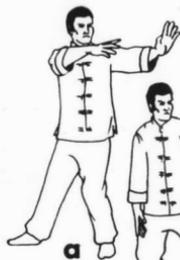
Ramenez les mains vers la hanche gauche (en tournant le « ballon », de sorte que la main droite passe au-dessus, paume vers le bas, et que la main gauche vienne en bas, paume vers le haut), passez un instant le poids sur le pied gauche puis poussez à nouveau sur le pied droit (a). Répétez les formes 5, 6 et 7.

23) Tournez le corps d'une simple manœuvre (page 118)

Répétez la forme 8 (simple fouet), mais faites face à l'ouest au lieu du sud-ouest.



22
(2)



23

24



24) Le poing sous le coude (page 119)

Prenez votre équilibre sur le pied droit et faites un petit déplacement du gauche vers l'avant et l'extérieur (direction sud-ouest) tandis que les bras tombent naturellement (a). Prenez votre équilibre sur le pied gauche et faites un pas du pied droit, talon en premier, en direction du nord-ouest. Les mains passent sur le côté gauche, le bassin pivotant dans cette direction (b). Sans interrompre le mouvement portez tout le poids du corps sur le pied droit et passez le pied gauche en avant ; simultanément la main gauche effectue un arc de cercle de bas en haut (de b à c) puis légèrement de l'intérieur vers l'extérieur (de c à d). Le poing droit se place, verticalement, paume face au sud, sous le coude gauche, mais sans le toucher. Seul le talon du pied gauche repose au sol. Les genoux restent légèrement pliés.

N.B. — La synchronisation des mouvements au cours de ce déplacement double est particulièrement délicate.

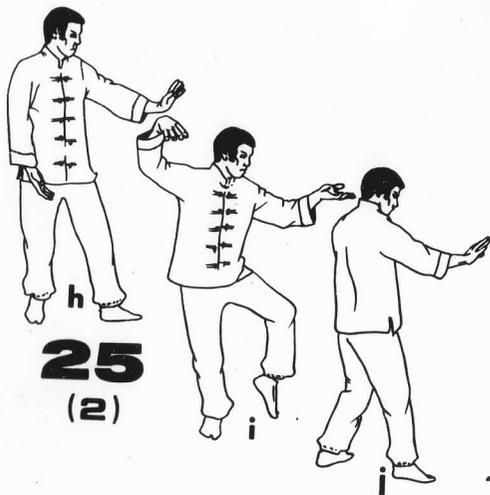
25) Faites un pas en arrière et repoussez le singe

Ouvrez la main droite et ramenez-la en arrière, paume face au ciel (a) pour lui faire décrire un arc de cercle à hauteur de la tête ; à ce moment-là, le buste s'ouvrant un peu vers la droite, les mains se tournent paumes vers le haut (b). Faites un pas droit vers l'arrière avec le pied gauche, après avoir levé le genou (de c à e) tandis que les mains effectuent une action antagoniste : la main droite pivote et pousse d'arrière en avant, paume vers l'ouest, tandis que la main gauche, paume en haut, est tirée à la hanche gauche (de c à e).

Le geste s'arrondit aussitôt (ne pas bloquer le coude droit) : la main gauche remonte en arrière et vient à hauteur de la tête tandis que la main droite, paume tournée vers le haut, remonte à hauteur de l'épaule (f). Faites un pas en arrière du pied droit, après avoir levé le genou (de f à h), bien équilibré sur votre jambe gauche, et agissez comme précédemment des mains en sens contraire : l'attitude h est l'inverse de l'attitude e.

On répète enfin le mouvement du côté gauche (i et j). Illustré à la page 122.





25
(2)

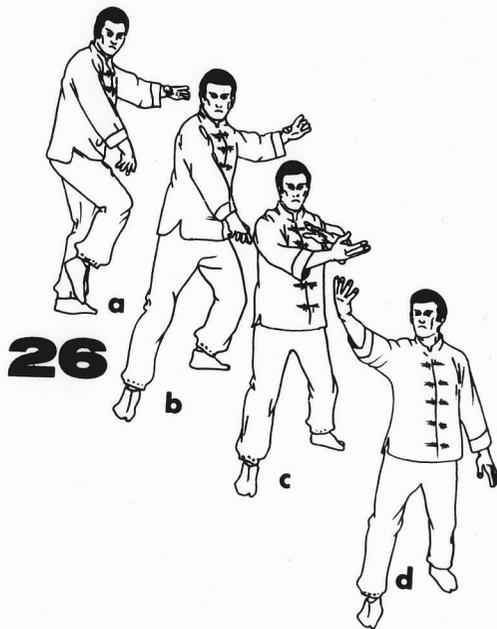
N.B. — On peut répéter ce mouvement 3,5 ou 7 fois ; la série prend toujours fin lorsque le pied droit est en avant.

— Les genoux doivent constamment rester fléchis et les pieds rester parallèles pendant les reculs, d'une largeur identique à celle des épaules. Le buste est légèrement incurvé vers l'avant.

— L'idée est que la main qui est tirée en arrière prend la main d'un singe et que la main partant en avant lui repousse la tête.

26) Volez en diagonale

Laissez tomber la main droite, paume en haut, à la hanche gauche et amenez la main gauche par-dessus, paume vers le bas, tandis que le pied droit revient vers le gauche (a) avant de faire un pas en direction du nord (b). Au fur et à mesure que cette jambe s'investit complètement du poids du corps, les mains s'envolent de biais en avant (main droite) et en arrière (main gauche) : de b à d.



26

27) Elevez les mains et faites un pas vers le nord

Répétez la forme 9.

28) La cigogne déploie ses ailes

Répétez la forme 10.

29) Brossez le genou à gauche

Répétez la forme 11.

30) Une aiguille au fond de la mer (page 126)

Avancez d'un petit pas le pied droit en direction du pied gauche, mais sans l'atteindre; puis ramenez un peu celui-ci en arrière, levé sur lesorteils (a). L'équilibre sur le pied droit, laissez s'affaisser le corps en avant (buste penché, mais surtout flexion sur le genou droit); la main droite vient à hauteur de l'intérieur du pied gauche, sous le genou, paume vers le sud, index et majeur pointés (b).

N.B. — Le « fond de la mer » est ici une allusion à la « mer du souffle ».

31) Levez les bras comme un éventail (page 126)

Redressez-vous; amenez la main droite au-dessus de la tête, paume en avant et la main gauche devant vous, paume vers l'avant (a). Faites un pas en avant du pied gauche et transférez le poids du corps sur ce pied; ce faisant, le bassin tourne un peu vers la droite et la main droite, doigts non serrés, vient sur le côté tandis que la main gauche s'étend un peu plus en avant, mais sans que le bras ne se raidisse (b).

32) Tournez le corps et frappez du poing en arrière (page 126)

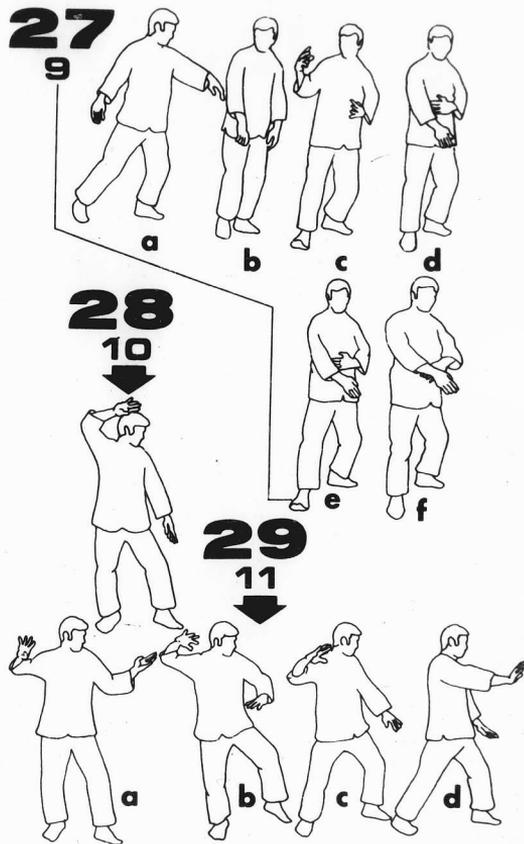
Pivotez sur place, poids sur le pied gauche tandis que la main droite vient se fermer devant le corps, paume en bas, et que la gauche passe devant le front (a). Vous êtes maintenant face au nord. Poursuivez la rotation pour porter votre poids sur le pied droit et, face à l'est, le poing droit part en arc de cercle vers votre droite tandis que la main gauche tombe naturellement (b).

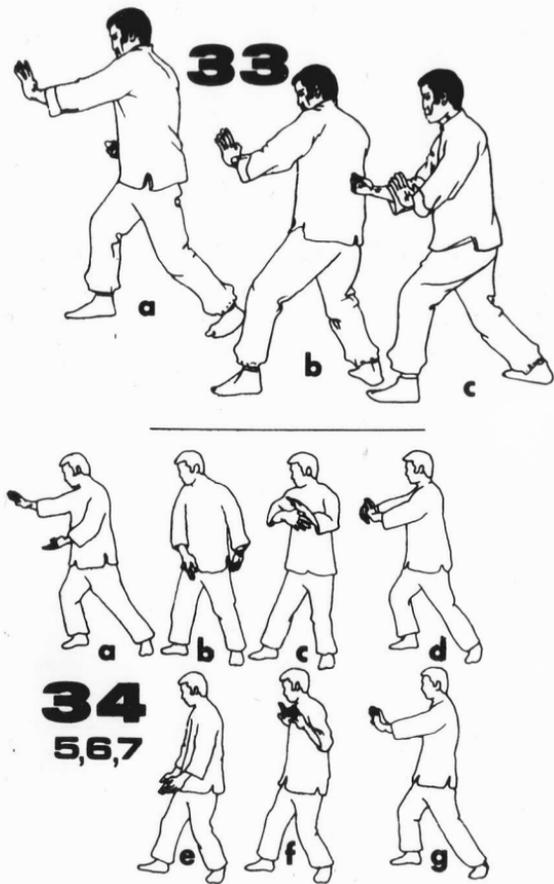
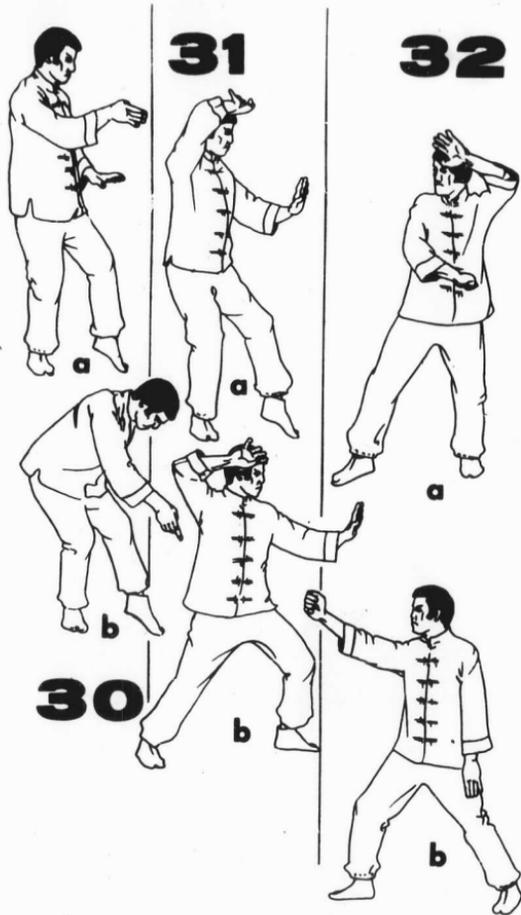
33) Faites un pas et frappez du poing droit (page 127)

Portez tout le poids du corps sur le pied droit (a) et faites un pas du gauche en direction de l'est, main gauche en avant et poing droit tiré à la hanche droite (b). Exécutez le coup de poing droit (c) comme dans la forme 18, mais ici dans la direction opposée.

34) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez (page 127)

Répétez les formes 4 (c, d), 5, 6 et 7.





35) Tournez le corps d'une simple manoeuvre

Répétez la forme 8, face au sud-ouest.

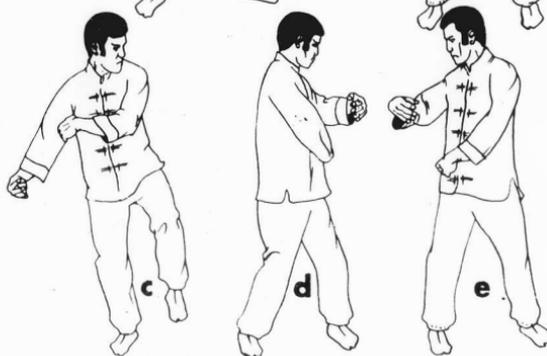
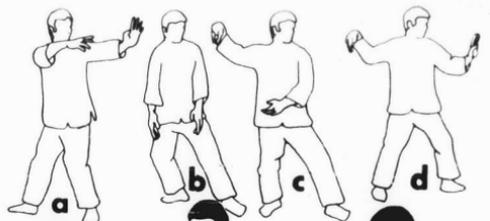
36) Agitez les mains comme un nuage

Portez le poids du corps sur le pied droit et pivotez le bassin vers le nord ; le pied droit se place parallèlement au pied gauche ; les genoux sont fléchis. La main droite exécute un mouvement circulaire, en sans contraire des aiguilles d'une montre, passant de haut en bas et vers la hanche gauche (a). Tournez le corps vers la droite tandis que les mains continuent leurs mouvements circulaires : la main gauche décrit un cercle de haut en bas, sur le côté gauche, pour venir à la hanche droite, paume vers le haut, et la main droite repart vers le haut et la droite passant la paume à une vingtaine de centimètres de la figure, pour s'arrêter sur le côté droit (b) ; les mains vont donc dans la même direction que le pivot du bassin et les yeux suivent le mouvement de la main droite. A la fin de la rotation, le poids du corps passe dans la jambe droite.

Faites un pas parallèle du pied gauche vers la gauche (c et d) et exécutez une rotation du bassin vers la gauche, avec un mouvement de balayage des mains inverse du temps précédent ; les yeux suivent le déplacement de la main gauche tandis que la main droite passe, paume vers le haut, à la hanche gauche. A la fin de la rotation, le poids du corps passe dans la jambe gauche (d).

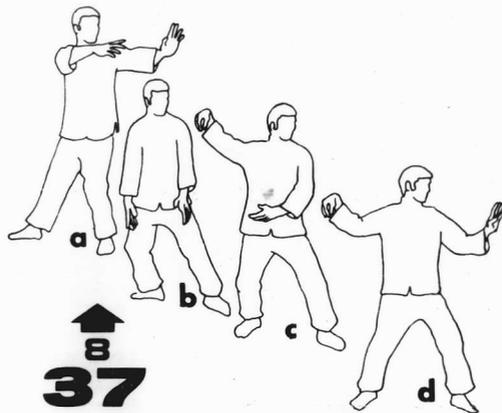
N.B. — On répète le mouvement plusieurs fois, généralement avec 7 rotations des hanches ; mais on peut n'en faire que 5 ou aller jusqu'à 9.

— Durant toutes ces rotations, le tronc reste vertical, le corps bien « assis », genoux pliés.



37) Tournez le corps d'une simple manœuvre

Répétez la forme 8 avec un pas du pied gauche vers le sud-ouest.

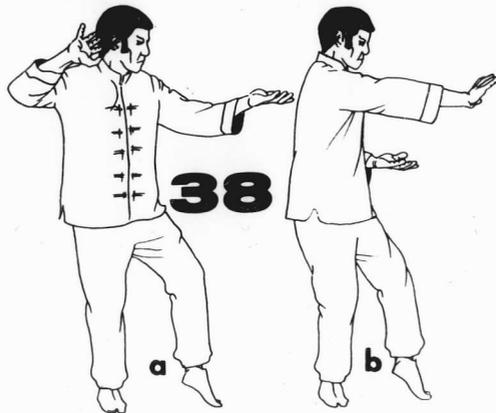


38) Tapez sur l'encolure du cheval

Avancez d'un petit pas le pied droit en direction du gauche, mais sans arriver à sa hauteur, puis, décalant le poids du corps sur la jambe droite, ramenez un peu le pied gauche en arrière, levé sur les orteils. Tournez la paume de la main gauche vers le haut et amenez la main droite, paume vers l'extérieur, près de la tête (a).

Sur place, tirez les mains en sens contraire : la main gauche vient au côté gauche tandis que la main droite s'allonge en avant, paume en bas, doigts en direction du sud-ouest, comme pour prendre contact avec l'encolure d'un cheval (b).

Vous êtes face à l'ouest.



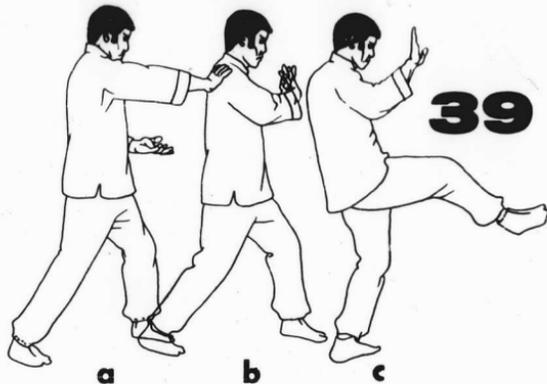
39) Séparez le pied droit et frappez

Écartez le pied gauche vers l'avant et l'extérieur (direction sud-ouest) et investissez le poids du corps (a) puis faites un mouvement circulaire des mains, de l'intérieur vers l'extérieur et de haut en bas au niveau de la poitrine; le mouvement s'arrête lorsqu'elles remontent et se croisent, paumes à l'intérieur, main droite devant main gauche, devant le plexus (b).

Portez un coup des orteils droits vers l'avant, au niveau du genou de la jambe d'appui, toujours fléchie; ce faisant, ouvrez les mains vers l'extérieur, paumes vers l'extérieur, coudes pointant vers le sol (c).

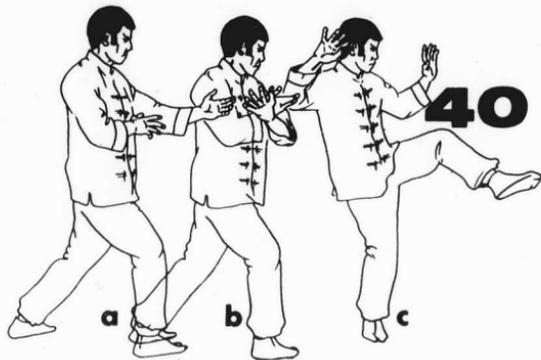
N.B. — Comme tous les mouvements de Tai Chi ce coup de pied doit être donné très lentement, sans effort, avec le pied dans une position très naturelle.

— Ne raidissez pas la jambe droite à la fin du mouvement.



40) Séparez le pied gauche et frappez

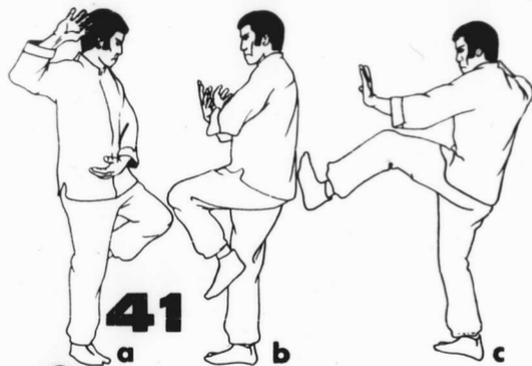
Le pied droit ne retombe pas directement au sol mais s'écarte horizontalement vers la droite, pour se poser en avant. Transférez le poids du corps sur ce pied (a) et exécutez les mouvements contraires du temps précédent (b et c).



41) Tournez et donnez un coup avec le talon

De la position finale du coup de pied précédent ramenez le pied gauche en arrière, le talon venant contre la cuisse de la jambe d'appui; la main gauche vient, paume en haut, à la hanche droite, tandis que la main droite reste en place (a). La main droite sert de balancier pendant que vous pivotez de 180° vers votre arrière gauche sur le talon droit; le pied gauche reste en place pendant ce pivot et la main droite vient se placer en croix devant la main gauche, paumes vers la poitrine (b). Vous faites maintenant face à l'est.

Dès la fin de la rotation donnez un coup du talon gauche vers l'est, et écartez les mains comme dans les deux temps précédents : main droite à la tempe droite, paume à l'extérieur, main gauche en avant et à l'extérieur (c). Comme pour les coups de pied précédents, les genoux restent pliés.

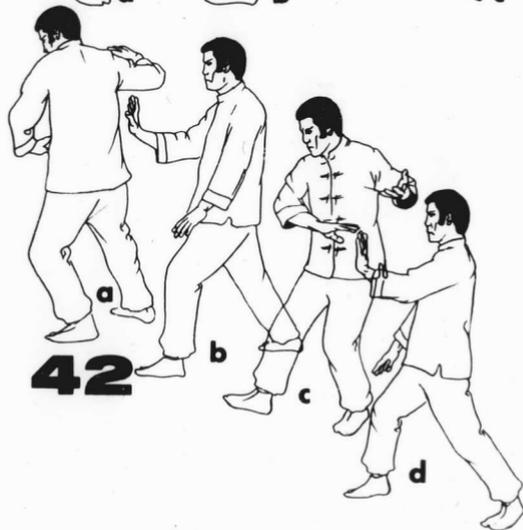


42) Brossez le genou en pivotant à gauche puis à droite

Posez le pied gauche, talon en premier, loin devant, en direction du nord-est, et amenez les mains sur le côté droit, comme si elles tenaient un ballon, main droite au-dessus (a). Portez le poids du corps sur la jambe gauche et pivotez des hanches vers la gauche pour balayer de la main gauche de l'intérieur vers l'extérieur et pousser de la main droite (b).

Avancez le pied droit dans la même direction et inversez le mouvement (c et d).

N.B. — Ce sont les répétitions des formes 13 et 14, mais la direction des mouvements est ici le nord-est au lieu du sud-est.



43) Faites un pas et frappez du poing vers le bas

Faites un pas du pied gauche dans la même direction après avoir un peu pivoté sur le pied droit pour assurer l'équilibre; au cours de ce déplacement le buste tourne un peu à droite et la main droite se ferme.

Investissez progressivement le pied gauche du poids du corps et poussez le poing droit vers le bas tandis que la main gauche brosse le genou comme lors des temps précédents. Le bras droit pivote à 45° vers le sol et le poing est vertical, pouce en haut.

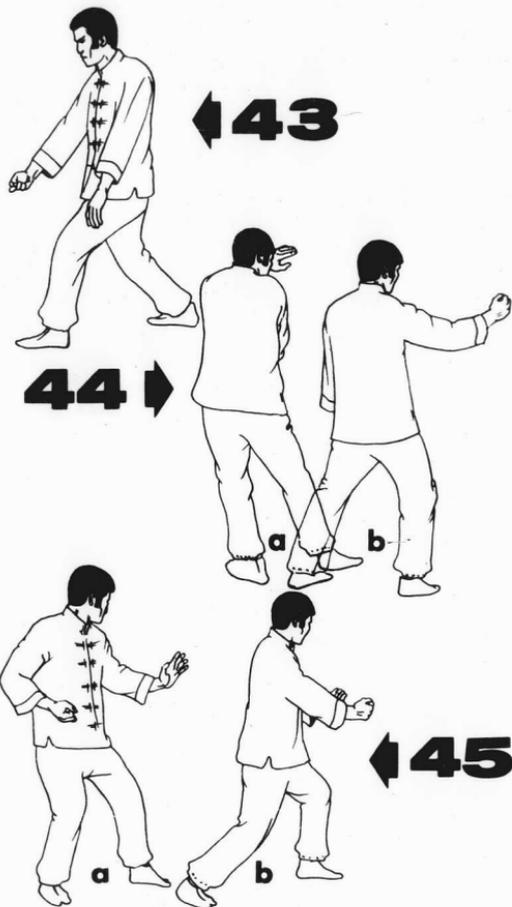
44) Tournez le corps et frappez du poing en arrière

Redressez-vous en portant tout le poids sur le pied gauche et pivotez sur ce pied vers le sud tandis que le poing droit vient à l'abdomen (a). Faites un pas du pied droit vers l'ouest et, main gauche pendant au côté, frappez du poing droit circulairement de l'intérieur vers l'extérieur et le haut (b). La paume fait face au sud.

C'est la répétition du temps 32, mais au lieu d'être face à l'est vous l'êtes ici à l'ouest.

45) Faites un pas et frappez du poing droit

Répétez la forme 18. Vous êtes face à l'ouest.

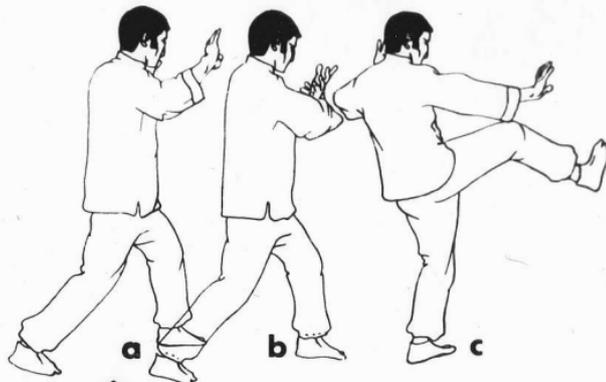


46) Donnez un coup de pied avec le talon droit

Pivotez un peu sur le pied gauche vers l'extérieur et écartez les mains à hauteur des épaules sur les côtés (a).

En investissant le pied gauche de tout le poids du corps croisez les mains devant la poitrine, droite devant la gauche, paumes à l'intérieur (b).

Donnez un coup de talon droit vers l'avant (ouest) en ouvrant, comme dans les mouvements similaires précédents, les mains vers l'intérieur (c).



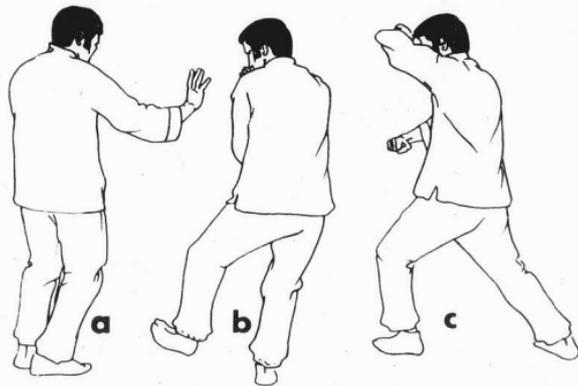
46
47

47) Frappez le tigre à gauche

Ramenez le pied droit et posez-le parallèlement au pied gauche, tout contre lui (a), et amenez la main gauche d'un mouvement circulaire à hauteur du coude droit. Faites un pas du pied gauche vers le sud-ouest, talon en premier (b), en passant les mains du côté gauche, mais droite plus haute que la gauche, paumes vers le bas.

En portant le poids du corps sur le pied gauche exécutez un arc de cercle des mains, qui se ferment maintenant : elles décrivent deux arcs de cercle dans un plan vertical devant le corps, ce qui ramène le poing droit de haut en bas au niveau de la poitrine et le poing gauche de bas en haut au niveau de la tête, devant le front. Poussez les poings vers l'avant à la fin du mouvement, paume gauche vers l'avant, paume droite vers le bas.

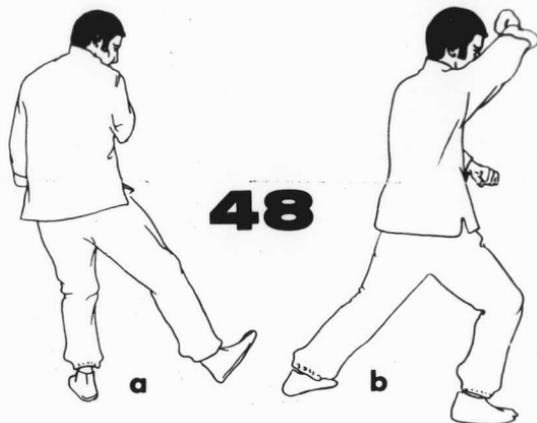
N.B. — Ce mouvement est particulièrement difficile à décrire. On peut imaginer qu'au départ du mouvement circulaire les mains tiennent un bâton, pointe en bas (à gauche) et qu'elles tournent de façon à placer la pointe (correspondant à la main gauche) en haut.



48) **Frappez le tigre à droite**

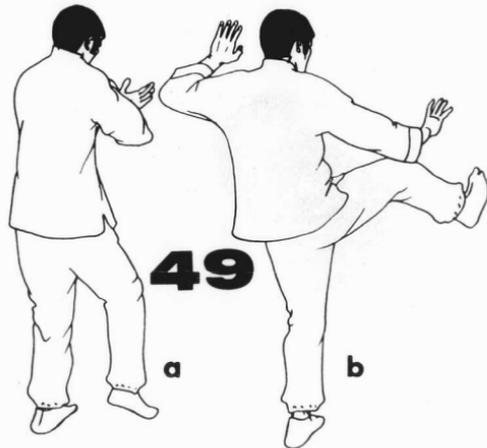
Pivotez de 180° sur le talon du pied gauche vers votre arrière-droit et faites un pas du pied droit vers le nord-ouest, donc dans le même axe que le mouvement précédent, mais en sens inverse (a). Amenez les mains au côté droit, main gauche plus haute, puis exécutez le mouvement circulaire contraire du temps précédent : le poing gauche arrive devant la taille, paume vers le bas et le poing droit vient de l'extérieur vers l'intérieur et de bas en haut devant le front, paume vers l'avant.

Le mouvement doit s'achever lorsque le poids du corps porte bien sur le pied droit.



49) **Donnez un coup de pied droit vers le haut**

Reportez le poids du corps sur le pied gauche et ramenez le pied droit vers celui-ci, orteils touchant seuls le sol ; pivotez vers le sud-ouest et croisez les mains devant la poitrine, main droite par devant (a). Le genou d'appui reste fléchi. Ouvrez les mains au niveau des épaules et donnez un coup de pied droit vers le haut, niveau de la ceinture, genou droit toujours fléchi.

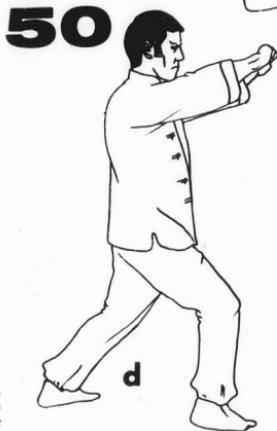




50) Frappez les oreilles de l'adversaire avec les poings

Ramenez, sans le poser, le pied droit, genou toujours levé et ramenez les coudes au corps, les mains ouvertes (a). Pivotez vers la droite sur le talon gauche, en direction du nord-ouest et laissez descendre les mains de chaque côté du genou droit (b). Faites un pas, talon en premier, du pied droit en avant (c), tandis que les mains se ferment et exécutent des arcs de cercle de l'extérieur vers l'intérieur et de bas en haut, les amenant en opposition devant le visage; les coudes restent pliés, les paumes vers le sol, les poings se touchent presque (d). Ce sont deux coups de poing circulaires simultanés.

N.B. — Maintenez la jambe gauche bien fléchie pour éviter de vous déséquilibrer en avant lors des coups de poing.



51) Tournez et donnez un coup de pied gauche vers le haut (page 144)

Pivotez de 180° vers votre arrière gauche sur les deux pieds (a) puis placez le poids du corps dans la jambe droite, qui va devenir jambe d'appui, et croisez les mains, droite par devant, sur la poitrine. Vous êtes maintenant face à l'est.

Le pied gauche (avant) donne directement un coup vers le haut (niveau de la taille) tandis que les mains s'écartent vers l'extérieur (c). Maintenez les genoux fléchis.

52) Frappez les oreilles de l'adversaire avec les poings (page 144)

Ramenez, sans le poser, le pied gauche, genou toujours levé, et laissez tomber les mains ouvertes de chaque côté du genou.

Faites un pas du pied gauche vers l'ouest et portez deux coups de poing circulaires simultanés comme au temps 50.

53) Tournez et donnez un coup de pied avec le talon gauche (page 145)

Ramenez le poids du corps sur la jambe droite (arrière) et reculez le pied gauche contre le pied droit, les orteils touchant seuls le sol. Pivotez vers l'arrière gauche sur la jambe droite, en ramenant les mains croisées devant la poitrine. Vous restez toujours en équilibre sur la jambe droite, le pied droit effleurant seulement le sol, et vous êtes face à l'ouest (a). Dès la fin de la rotation écartez les mains vers l'extérieur et portez un coup du talon gauche vers l'avant (b).

54) Brossez le genou et pivotez à gauche (page 145)

Ramenez le pied gauche vers la jambe d'appui et les mains vers la droite (a) avant de faire un pas du pied gauche vers le sud-ouest; brossez ensuite le genou de la main gauche et poussez la paume droite en avant en portant tout le poids du corps sur le pied gauche (b).

C'est la répétition du temps 13, mais au lieu d'être franchement vers l'ouest vous l'êtes ici au sud-ouest.

55) Frappez du poing droit (page 146)

Répétez la forme 18 (1^{re} partie).

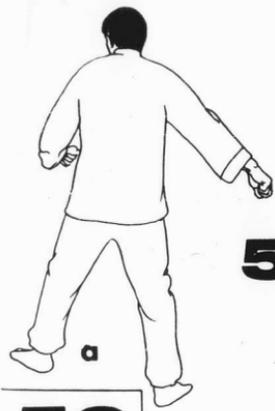
56) Faites un pas et frappez du poing droit (page 146)

Répétez la forme 18 (2^e partie).

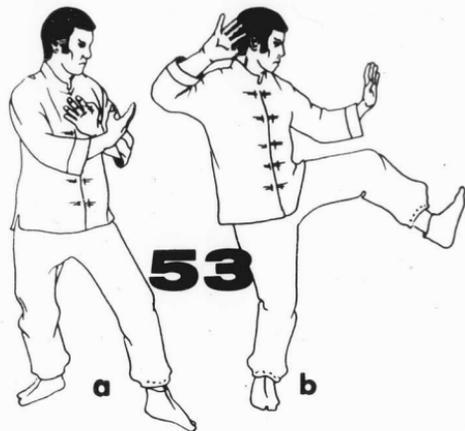
57) Ecartez les mains et poussez en avant. Croisez les mains (page 146)

Répétez les formes 19 et 20.

N.B. — Le Tai Chi se poursuit directement avec un troisième groupe de mouvements. Mais si vous désirez conclure après ce deuxième groupe, redressez-vous lentement en écartant les mains qui descendent le long du corps, paumes vers le bas, doigts vers le nord (voir au temps 1, d et e).

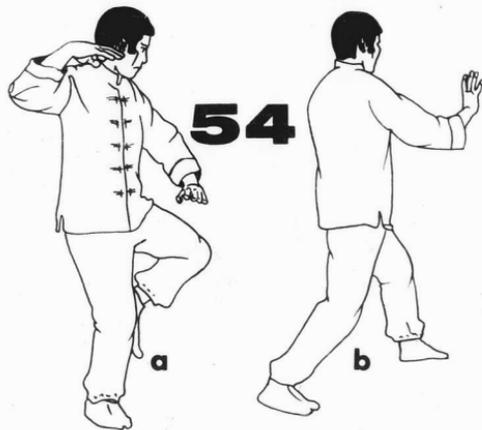
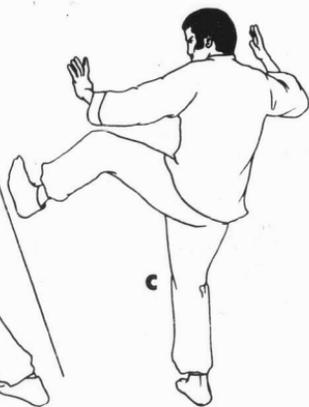


51

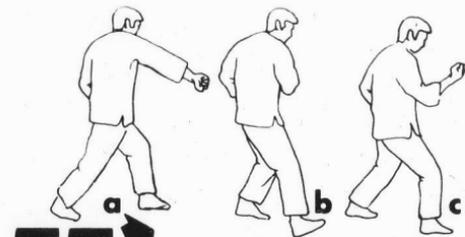


53

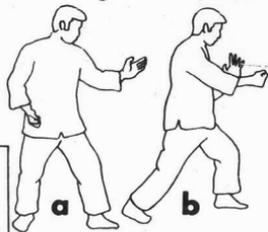
52
↓



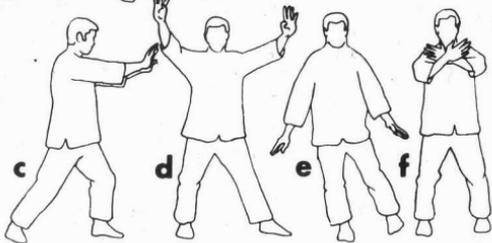
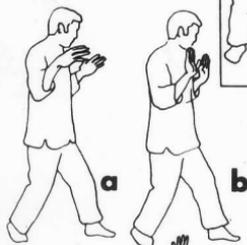
54



55 ↙
18
56 →



← **57**
19,20



Photos 47 à 49 : Le Tai Chi peut devenir un simple exercice d'échauffement pour le sportif ou de maintien de la condition physique. Il ne nécessite aucune tenue particulière et peut se pratiquer partout. La pratique dans un endroit calme et bien aéré, si possible à l'extérieur, est idéale. Ci-dessus « le serpent qui rampe », ci-dessous « simple fouet » (à gauche) et « coup de pied droit » (à droite).

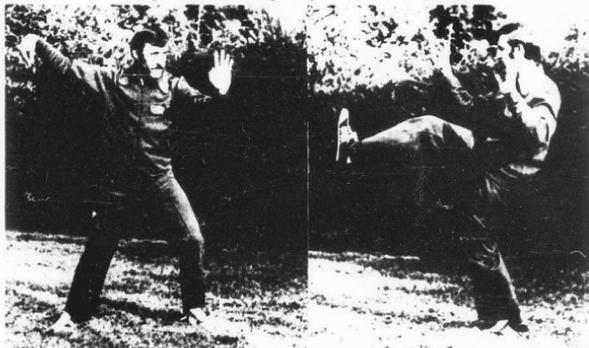


Photo 48

Photo 49

58) Portez le tigre sur la montagne

Répétez la forme 21.

59) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez

Répétez la forme 22.

60) Tournez le corps d'une simple manœuvre

Répétez la forme 23.

61) Séparez la crinière du cheval, à droite (page 150)

Pivotez sur le talon gauche vers l'arrière droit jusqu'à faire face à l'est en ramenant le pied droit et en croisant les mains devant la poitrine, gauche par dessus (a). Faites un pas du pied droit droit vers l'est et, en y portant le poids du corps, faites un mouvement de séparation des mains : la main droite remonte vers l'avant, paume en haut, tandis que la gauche descend vers l'arrière, paume au sol (b).

N.B. — C'est un mouvement très semblable au temps 2, c (saisissez la queue de l'oiseau).

62) Séparez la crinière du cheval, à gauche (page 150)

Répétez le même mouvement en l'inversant et en avançant le pied gauche dans la même direction.

63) Séparez la crinière du cheval, à droite (page 150)

Répétez la forme 61 en avançant le pied droit dans la même direction.

64) Saisissez la queue de l'oiseau, à droite (page 151)

Répétez la forme 2.

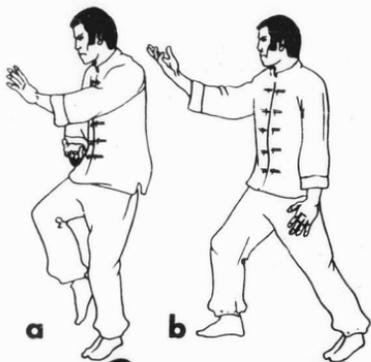
65) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez (page 151)

Répétez les formes 4 d, 5, 6 et 7.

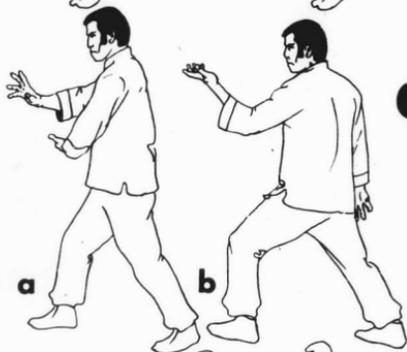
66) Tournez le corps d'une simple manœuvre (page 151)

Répétez la forme 8 vers le sud-ouest.

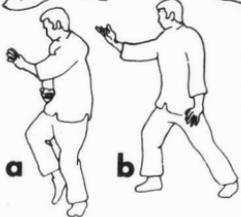




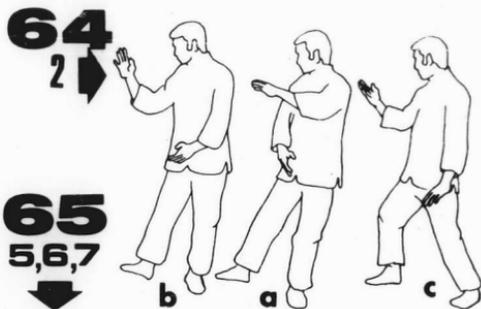
61



62

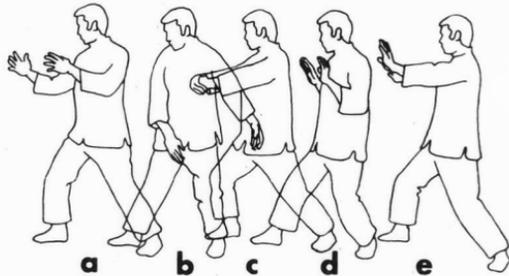


63
61

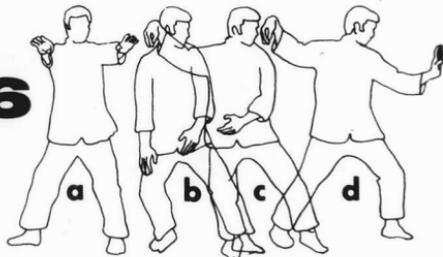


64
2
↓

65
5,6,7
↓



66
8



67) La femme en train de tisser (1^{er} geste)

Portez le poids du corps sur le pied gauche en pivotant vers la droite et en ramenant un peu le pied droit, dont les orteils seuls reposent au sol; ramenez la main droite, paume en haut, contre l'abdomen (a). Poursuivez la rotation en reculant la main droite et en écartant la main gauche (b).

Faites un pas vers le nord-est du pied gauche et élevez la main gauche dans un mouvement circulaire devant la tête, paume vers l'avant; la main droite pousse en avant, à hauteur de la poitrine, dans la direction nord-est (c).

68) La femme en train de tisser (2^e geste)

Portez le poids du corps sur le pied gauche et pivotez vers l'arrière droit en ramenant un peu le pied droit (a), et faites face au Nord-Ouest. La main droite est amenée, paume vers le haut, contre l'abdomen.

Faites un pas du pied droit et, en l'investissant du poids du corps, montez la main droite en arc de cercle devant la tête, paume vers l'avant, et poussez de la main gauche (b).

Ce mouvement inverse est ici exécuté suivant une diagonale nord-ouest.

69) La femme en train de tisser (3^e geste) (page 154)

Portez tout le poids du corps sur le pied droit, amenez la main droite dans un mouvement circulaire devant l'abdomen et faites un pas du pied gauche en direction du sud-ouest (a).

En investissant ce pied du poids du corps, levez la main gauche et poussez de la droite (b).

Comme pour chacun de ces mouvements, le pied arrière reste également fléchi pour ne pas déséquilibrer le corps en avant.

70) La femme en train de tisser (4^e geste) (page 154)

Portez tout le poids du corps sur le pied gauche, amenez la main gauche devant l'abdomen et pivotez sur le talon gauche (a) largement vers l'arrière-droit (dans le sens des aiguilles d'une montre) avant de repartir du pied droit en direction du sud-est.

En investissant ce pied du poids du corps, levez la main droite et poussez de la gauche (b).

N.B. — Ces quatre attitudes reproduisent celles d'une femme tissant aux quatre coins de l'espace, d'abord en direction du nord-est, puis du nord-ouest, puis du sud-ouest, enfin du sud-est.

71) Saisissez la queue de l'oiseau, à droite (page 155)

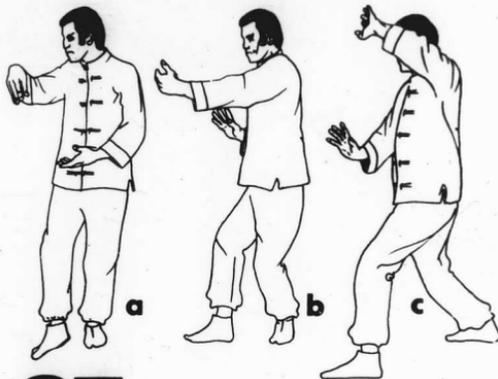
Répétez la forme 2.

72) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écarter les mains et poussez (page 155)

Répétez les formes 4 d, 5, 6 et 7.

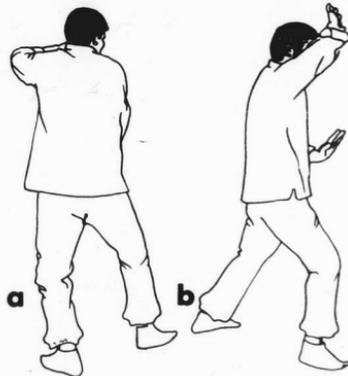
73) Tournez le corps d'une simple manœuvre (page 156)

Répétez la forme 8.



67

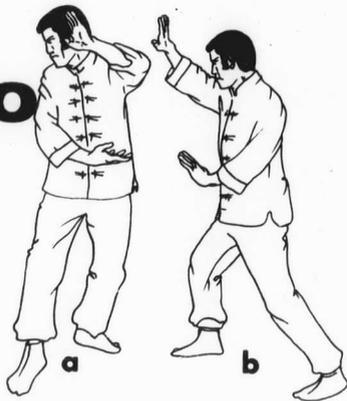
68



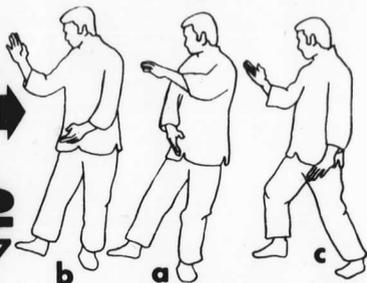
69



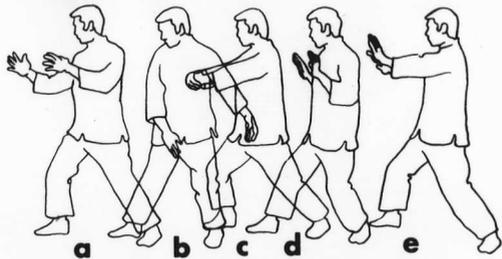
70



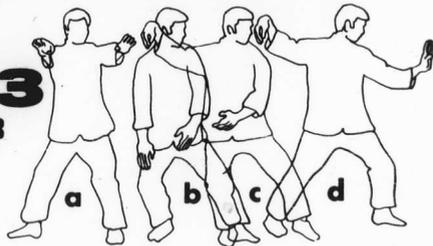
71
2

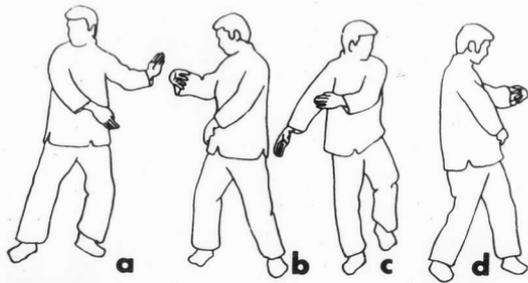


72
5,6,7



73
8





74
36

74) Agitez les mains comme un nuage
Répétez la forme 8.

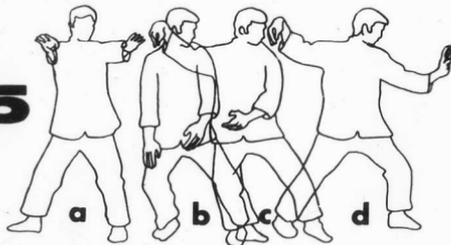
75) Tournez le corps d'une simple manœuvre
Répétez la forme 16.

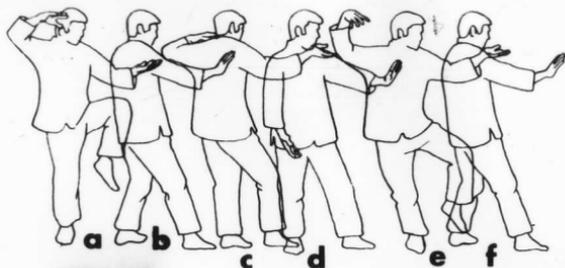
76) Le serpent qui rampe

Portez tout le poids du corps sur le pied droit et asseyez-vous lentement sur cette jambe en fléchissant fortement le genou. La main droite reste dans la position du « simple fouet » (forme 8), mais le bras s'étend davantage. La main gauche s'abaisse, bras tendu, jusqu'au sol, à l'intérieur du pied gauche, doigts vers le bas, paume vers le nord.



75
8





79
25

80
26



77) Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche

Transférez le poids du corps sur le pied gauche et redressez-vous. La main gauche remonte à hauteur du visage, paume face au nord et la main droite tombe le long du côté droit (non illustré).

Levez maintenant le genou droit vers l'ouest et intervertissez la position des mains : la droite remonte au visage, paume vers le sud, avant-bras vertical, tandis que la gauche redescend le long de la jambe d'appui, paume vers l'arrière. Restez bien équilibré, corps droit, genou gauche fléchi.

78) Le coq d'or se tient sur une patte, à droite

Reculer le pied droit et posez-le en arrière et un peu à droite du pied gauche (a). Prenez progressivement votre nouvel équilibre sur le pied droit et intervertissez la position des mains : la droite revient le long de la jambe d'appui tandis que la gauche s'élève, verticale et paume vers le nord, en même temps que le genou gauche (b).

79) Faites un pas en arrière et repoussez le singe

Répétez la forme 25.

80) Volez en diagonale

Répétez la forme 26.

81) Elevez les mains et faites un pas vers le nord (page 161)

Répétez la forme 9 (ou 27).

82) La cigogne déploie ses ailes (page 161)

Répétez la forme 10 (ou 28).

83) Brossez le genou et pivotez à gauche (page 161)

Répétez la forme 11 (ou 29).

84) Une aiguille au fond de la mer (page 161)

Répétez la forme 30.

85) Levez les bras comme un éventail (page 161)

Répétez la forme 31.

86) Tournez et le serpent blanc tire la langue (page 162)

Pivotez sur les deux pieds vers l'arrière droit (dans le sens des aiguilles d'une montre) afin de vous retrouver face à l'est, pendant que les mains se croisent devant le visage, paumes à l'extérieur, la main gauche en avant (a). Puis la main droite se ferme : le poing, paume en haut, reste à quelques centimètres sous la paume gauche (b).

Faites un petit pas du pied droit vers le sud-est et, portant le poids

du corps sur ce pied, étirez les bras vers l'est ; la main droite se rouvre et les mains sont tournées l'une vers l'autre, doigts allongés (c). Cependant les coudes ne sont pas raidis.

87) **Faites un pas et frappez du poing droit** (page 162)

Répétez la forme 33.

88) **Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez** (page 163)

Répétez la forme 34 (ou 22) ou 4 d, 5, 6 et 7.

89) **Tournez le corps d'une simple manœuvre** (page 163)

Répétez la forme 35 (ou 8).

90) **Agitez les mains comme un nuage** (page 163)

Répétez la forme 36.

91) **Tournez le corps d'une simple manœuvre** (page 163)

Répétez la forme 37 (ou 8).

92) **Tapez sur l'encolure du cheval** (page 163)

Répétez la forme 38.

93) **Séparez les mains** (page 164)

Portez entièrement le poids du corps sur le pied droit, en fléchissant le genou ; la main droite revient en arrière, comme si elle tenait par le dessus un ballon soutenu par la main gauche (a). Puis le corps pousse en avant et le pied gauche fait un pas en direction de l'ouest ; les mains s'avancent et s'écartent un peu vers l'extérieur, les paumes dirigées l'une contre l'autre (b).

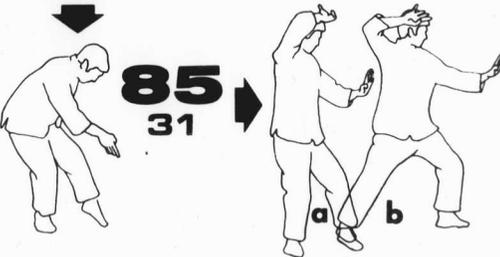
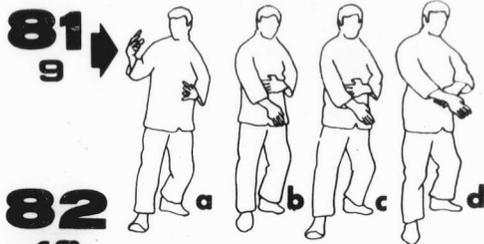
94) **Tournez et donnez un coup de talon** (page 164)

Ramenez le pied gauche et équilibrez-vous sur le pied droit avant de pivoter de 180° vers l'arrière droit, en croisant les mains devant la poitrine (a).

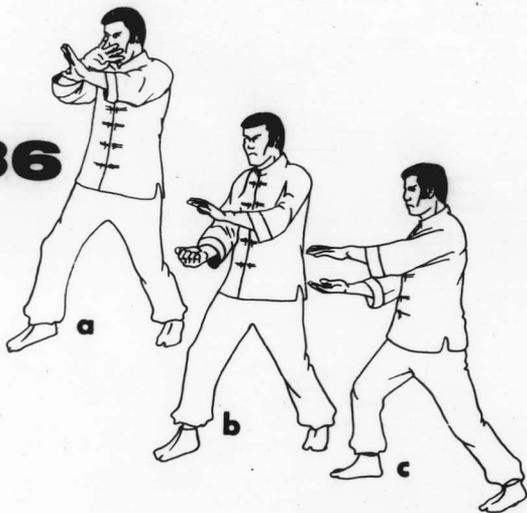
Répétez la forme 41.

95) **Brossez le genou et pivotez à gauche et à droite puis faites un pas et frappez du poing vers le bas** (page 164)

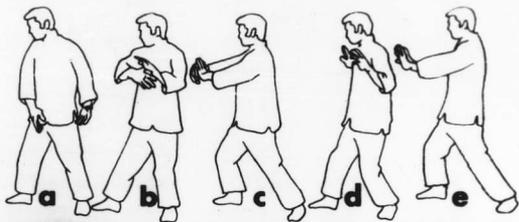
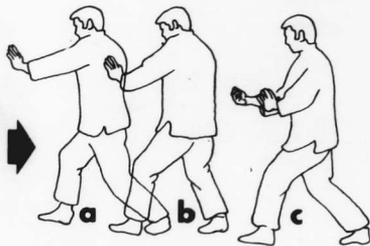
Répétez la forme 42 suivie de la forme 43 (non reprise dans l'illustration ici).



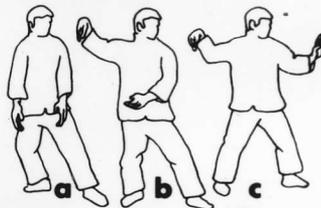
86



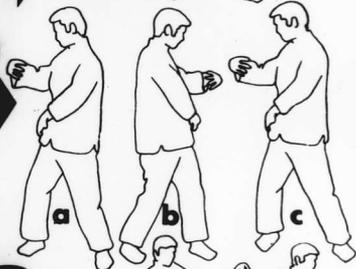
87
33



88
5,6,7



89
8

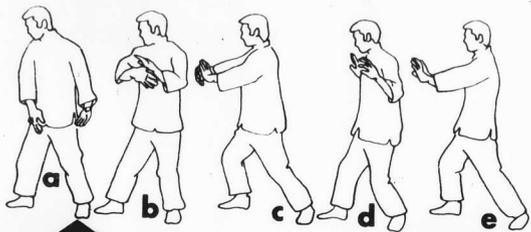


90
36

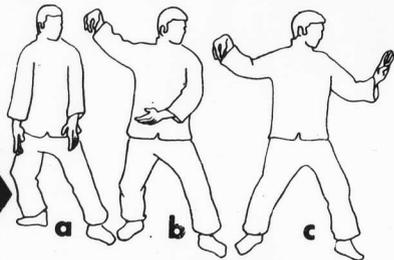


92
38

91
8

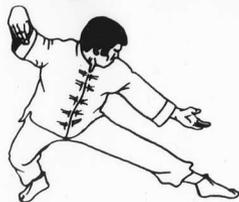


↑
5,6,7
96



97
8 →

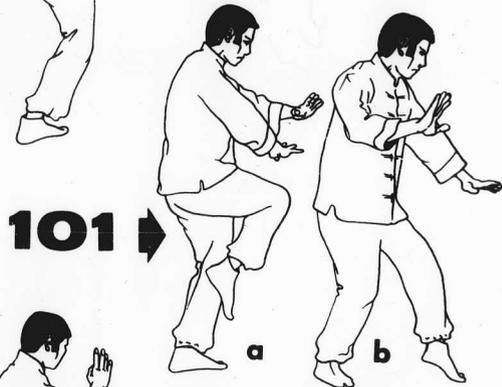
98
76 ↓



99 →



100

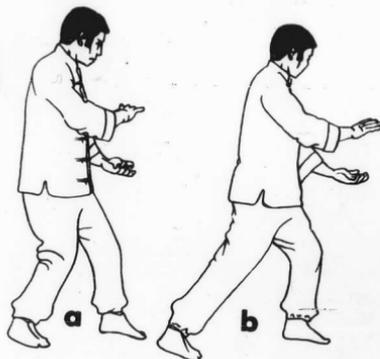


101 →



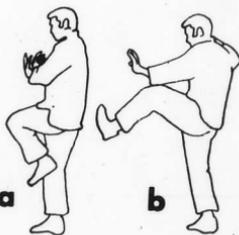
102

93



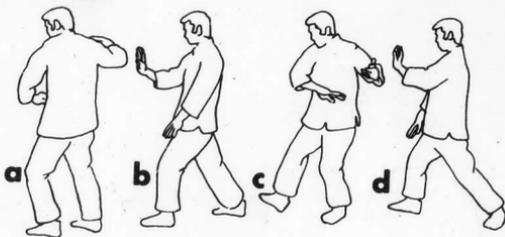
94

41



95

42



96) **Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez** (page 166)

Répétez les formes 4 d, 5, 6 et 7 (ou 22).

97) **Tournez le corps d'une simple manœuvre** (page 166)

Répétez la forme 8.

98) **Le serpent qui rampe** (page 166)

Répétez la forme 76.

99) **Avancez en disposant les sept étoiles** (page 166)

Redressez-vous sur le pied gauche et avancez un peu le pied droit, qui ne repose au sol que par les orteils (direction ouest). Les mains se ferment et se croisent devant la poitrine, le poignet droit (paume vers le bas et l'extérieur) devant le gauche (paume vers la poitrine).

100) **Donnez un coup de pied droit** (page 167)

Portez tout le poids du corps sur la jambe gauche, en reculant le bassin, mais en maintenant les poignets croisés. Donnez un coup de pied droit (donc la jambe avant, une fois qu'elle a été délestée) vers le haut (niveau de la ceinture).

101) **Reculez pour chevaucher le tigre** (page 167)

Ne reposez pas le pied droit au sol mais, genou levé, passez-le vers l'arrière (a). Portez progressivement votre poids sur le pied droit qui a fait un pas en arrière et levez le talon du pied gauche, maintenant à l'avant.

En reculant, vos mains s'ouvrent et s'écartent vers l'extérieur : la main droite monte en arc de cercle jusqu'à la hauteur de la tempe droite, paume vers l'avant et le bas, tandis que la main gauche s'écarte vers le bas, à gauche, comme pour brosser le genou, paume vers l'arrière.

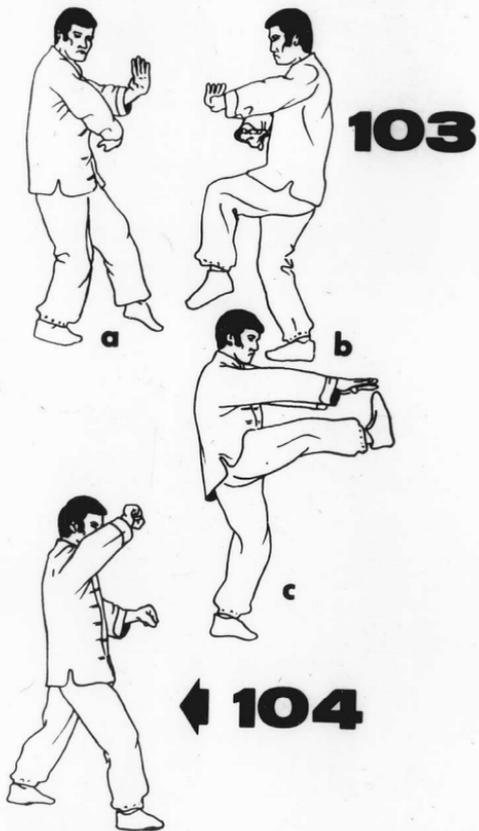
102) **Donnez un coup de pied gauche** (page 167)

Portez tout le poids du corps sur la jambe droite, en reculant le bassin et en maintenant les mains dans les positions précédentes. Donnez un coup de pied gauche (donc la jambe avant, une fois complètement délestée) vers le haut (niveau de la ceinture).

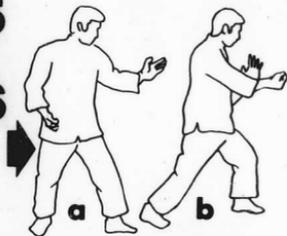
103) **Tournez et donnez le coup de pied du lotus** (page 168)

Maintenez l'équilibre sur le pied droit mais ramenez le pied gauche vers lui, les orteils effleurant le sol (a). Exécutez une rotation complète de 360° sur le pied d'appui, en partant vers votre droite (sens des aiguilles d'une montre). Pendant la rotation amenez la main droite paume vers vous, diagonalement vers la hanche gauche et la main gauche vers l'avant, pour aider la rotation (a et b).

En terminant le pivot, vous vous retrouvez face à l'ouest ; posez le pied gauche parallèlement au pied droit et transférez sur lui le poids du corps ; fléchissez le genou. Étendez vos mains devant vous, paumes vers le bas, et donnez un coup de pied droit sous les mains (les orteils touchent les paumes, mais sans forcer) ; le genou droit reste fléchi et le corps droit (c).



↑
105
18
106



104) Frappez le tigre à droite

Ecartez le pied droit et posez-le en avant et sur le côté pour que votre position de jambes retrouve la largeur des épaules. Portez le poids du corps sur la jambe droite et frappez des poings en avant comme dans la forme 48, mais ici le corps est placé sur l'axe nord-ouest.

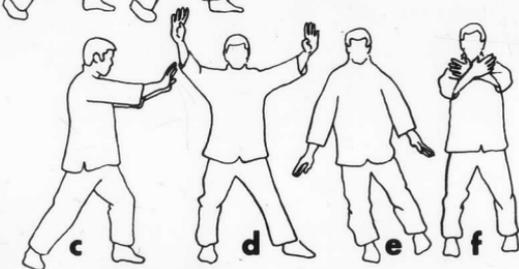
105) Frappez du poing droit

Laissez tomber la main gauche sur le côté gauche, paume vers l'arrière et exécutez un cercle du poing droit d'avant en arrière, paume en bas, et passant à la hanche gauche avant de repartir vers l'avant et de haut en bas ; frappez ainsi du dos du poing droit au niveau de l'épaule droite.

C'est la répétition du temps 18, première partie, mais exécutée ici sur place, sans nouveau déplacement du pied droit.

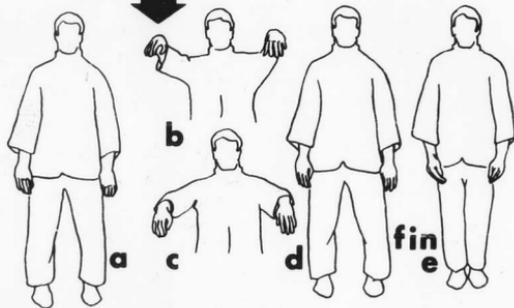
106) Faites un pas et frappez du poing droit

Répétez la forme 18, deuxième partie, en direction de l'ouest.



108

1



107) **Ecartez les mains et poussez en avant. Croisez les mains**

Répétez les formes 19 et 20.

108) **Fin du Tai Chi Chuan**

Abaissez lentement les mains sur les côtés, paumes vers l'arrière et redressez-vous.

Répétez la forme 1.

N.B. — Vous vous retrouvez à la position de départ du Tai Chi.

*

« Le corps est un tout dont les éléments se meuvent en harmonie ; il ne doit pas y avoir la moindre faille. »

« Marchez comme un chat. »

« Ayez dans vos mouvements la lenteur du nuage s'effilochant au vent d'automne. »

« Exécutez vos exercices comme si vous dérouliez le fil d'un vers à soie. »

« Soyez aussi léger qu'en se posant sur vous, même un tout petit oiseau ne pourrait s'envoier ou qu'une mouche ne saurait atterrir. »

« Une erreur de quelques centimètres peut être une faute de plusieurs lieues ! »

(Préceptes concernant le Tai Chi et attribués à Wang Chung Yueh, XVI^e siècle.)

1) Préparation et début

I^{re} partie : la terre

- 2) Saisissez la queue de l'oiseau, à droite
- 3) Saisissez la queue de l'oiseau, à gauche
- 4) Poussez vers le haut
- 5) Tirez en arrière
- 6) Appuyez en avant
- 7) Écartez les mains et poussez
- 8) Tournez le corps en une seule manœuvre
- 9) Elevez les mains et faites un pas vers le nord
- 10) La cigogne déploie ses ailes
- 11) Brossez le genou et pivotez à gauche
- 12) Jouez de la guitare
- 13) Brossez le genou et pivotez à gauche
- 14) Brossez le genou et pivotez à droite
- 15) Brossez le genou et pivotez à gauche
- 16) Jouez de la guitare
- 17) Brossez le genou et pivotez à gauche
- 18) Faites un pas et frappez du poing droit
- 19) Écartez les mains et poussez en avant
- 20) Croisez les mains.

II^e partie : l'homme

- 21) Portez le tigre sur la montagne
- 22) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez
- 23) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 24) Le poing sous le coude
- 25) Faites un pas en arrière et repoussez le singe
- 26) Volez en diagonale
- 27) Elevez les mains et faites un pas vers le nord
- 28) La cigogne déploie ses ailes
- 29) Brossez le genou à gauche
- 30) Une aiguille au fond de la mer
- 31) Levez les bras comme un éventail
- 32) Tournez le corps et frappez du poing en arrière
- 33) Faites un pas et frappez du poing droit
- 34) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez
- 35) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 36) Agitez les mains comme un nuage
- 37) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 38) Tapez sur l'encolure du cheval
- 39) Séparez le pied droit et frappez
- 40) Séparez le pied gauche et frappez
- 41) Tournez et donnez un coup avec le talon

- 42) Brossez le genou en pivotant à gauche puis à droite
- 43) Faites un pas et frappez du poing vers le bas
- 44) Tournez le corps et frappez du poing en arrière
- 45) Faites un pas et frappez du poing droit
- 46) Donnez un coup de pied avec le talon droit
- 47) Frappez le tigre à gauche
- 48) Frappez le tigre à droite
- 49) Donnez un coup de pied droit vers le haut
- 50) Frappez les oreilles de l'adversaire avec les poings
- 51) Tournez et donnez un coup de pied gauche vers le haut
- 52) Frappez les oreilles de l'adversaire avec les poings
- 53) Tournez et donnez un coup de pied avec le talon gauche
- 54) Brossez le genou et pivotez à gauche
- 55) Frappez du poing droit
- 56) Faites un pas et frappez du poing droit
- 57) Écartez les mains et poussez en avant. Croisez les mains.

III^e partie : le ciel

- 58) Portez le tigre sur la montagne
- 59) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez
- 60) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 61) Séparez la crinière du cheval, à droite
- 62) Séparez la crinière du cheval, à gauche
- 63) Séparez la crinière du cheval, à droite
- 64) Saisissez la queue de l'oiseau, à droite
- 65) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains, et poussez
- 66) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 67) La femme en train de tisser (1^{er} geste)
- 68) La femme en train de tisser (2^e geste)
- 69) La femme en train de tisser (3^e geste)
- 70) La femme en train de tisser (4^e geste)
- 71) Saisissez la queue de l'oiseau, à droite
- 72) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez
- 73) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 74) Agitez les mains comme un nuage
- 75) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 76) Le serpent qui rampe
- 77) Le coq d'or se tient sur une patte, à gauche
- 78) Le coq d'or se tient sur une patte, à droite
- 79) Faites un pas en arrière et repoussez le singe
- 80) Volez en diagonale
- 81) Elevez les mains et faites un pas vers le nord
- 82) La cigogne déploie ses ailes
- 83) Brossez le genou et pivotez à gauche
- 84) Une aiguille au fond de la mer
- 85) Levez les bras comme un éventail
- 86) Tournez et le serpent blanc tire la langue
- 87) Faites un pas et frappez du poing droit

- 88) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez
- 89) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 90) Agitez les mains comme un nuage
- 91) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 92) Tapez sur l'encolure du cheval
- 93) Séparez les mains
- 94) Tournez et donnez un coup de talon
- 95) Brossez le genou et pivotez à gauche et à droite puis faites un pas et frappez du poing vers le bas
- 96) Poussez vers le haut, tirez en arrière, appuyez en avant, écartez les mains et poussez
- 97) Tournez le corps d'une simple manœuvre
- 98) Le serpent qui rampe
- 99) Avancez en disposant les sept étoiles
- 100) Donnez un coup de pied droit
- 101) Reculez pour chevaucher le tigre
- 102) Donnez un coup de pied gauche
- 103) Tournez et donnez le coup de pied du lotus
- 104) Frappez le tigre à droite
- 105) Frappez du poing droit
- 106) Faites un pas et frappez du poing droit
- 107) Ecartez les mains et poussez en avant. Croisez les mains
- 108) Fin du Tai Chi

CHAPITRE II

TAIKYOKUKEN

A) LES 24 FORMES DE YO MEIJI

1) LE TAI CHI AU JAPON

Depuis quelques années même le Japon, terre des arts martiaux dans lesquels s'exprime une violence parfois difficilement comprise par les Occidentaux, découvre les subtilités de l'art fluide du Tai Chi Chuan. Dans plusieurs dojos (salles d'entraînement) on pratique « la boxe du Grand Faîte », complémentirement à des techniques de Budo classiques (Budo = ensemble des arts martiaux japonais, tel que Karaté, Aikido, Kendo, Iai, etc.).

Le principal artisan de ce développement est M. Yo Meiji (ou Yang Ming Shih, en chinois), japonais d'origine chinoise. Né en 1924 dans la province du Shansi, il vint au Japon il y a une trentaine d'années et y vit depuis ; diplômé de l'Université de Kyoto, il est également titulaire d'un grade de 5^e Dan de Karaté. Maître du style Yang de Tai Chi, qui s'est transmis de père en fils dans sa famille, il enseigne une forme un peu différente de celle que nous avons illustrée dans le chapitre précédent.

On l'appelle l'art du Taikyokuk-en (qui est en fait la traduction nipponne de Tai Chi Chuan) et l'avenir que semble vouloir connaître ces exercices, à travers l'influence qu'ils opèrent déjà sur de nombreux experts budokas de renom (notamment des karatékas), nous a paru justifier qu'on lui consacre quelques pages de cet ouvrage de synthèse.

On trouvera donc ci-dessous le déroulement de la forme japonaise du Tai Chi, vue par vue, comme un film. Malgré les différences dans le détail et l'agencement (mais les mouvements décrits précédemment s'y retrouvent) les planches suivantes donneront un sens du mouvement qu'un texte ne peut donner. Cependant, en raison de la similitude des exercices, nous ne reprendrons pas leur description détaillée, nous contentant d'in-

diquer ci-dessous le répertoire des attitudes successives. Ainsi les deux chapitres de cette partie consacrée aux formes « douces » de boxe chinoise se complètent et le lecteur intéressé saura y découvrir toutes leurs finesses.

2) DEROULEMENT DU TAIKYOKUKEN

Mouvement préparatoire :

1^{er} groupe

- a) Préparer la force (idem Tai Chi)
(QUI SHI).
- b) Séparer la queue du cheval sauvage, trois fois (= « saisissez la queue de l'oiseau »)
(ZOU YOU YE MA FEN ZONG).
- c) Les ailes du héron blanc (= « cigogne déploie ses ailes »)
(BAI HE LIANG CHI).

2^e groupe

- a) Avancez en brossant le genou, trois fois (= idem Tai Chi)
(ZOUYOU LOU XI YAO BU).
- b) Tenir la guitare chinoise (= idem Tai Chi)
(SHOU HUI PI PA).
- c) Renversements en tournant le tronc, 4 fois (= « repousser le singe »)
(DAO JUAN GONG).

3^e groupe

- a) Remuer à gauche comme la queue d'un moineau (= « pousser vers le haut, tirer en arrière, appuyer en avant, écarter les mains et pousser »)
(ZOU LAN QUE WEI).
- b) Remuer à droite comme la queue d'un moineau
(ZOU LAN QUE WEI).

4^e groupe

- a) Simple fouet (= « tourner le corps d'une simple manœuvre »)
(DAN BIAN).
- b) Nuage et main (= « agiter les mains comme un nuage »)
(YUN SHOU).
- c) Simple fouet
(DAN BIAN).

5^e groupe

- a) Cheval se cabrant (= « taper sur l'encolure du cheval »)
(GAO TAN MA).
- b) Lever le pied droit (= « séparer le pied droit et frapper »)
(YOU DENG JIAO).
- c) Frapper les oreilles (= idem Tai Chi)
(SHUANG FENG GUAN ER).
- d) Tourner le corps à gauche (= « donner un coup de talon droit »)
(ZHUAN SHEN ZOU DENG JIAO).

6^e groupe

- a) Baisser la force à gauche (= « le serpent qui rampe »)
(ZOU XIA SHI DU LI).
- b) Baisser la force à droite
(ZOU XIA SHI DU LI).

7^e groupe

- a) Remuer à droite et à gauche (= « la femme qui tisse »)
(ZOU YOU CHUANG SUO).
- b) Aiguille au fond de la mer (idem Tai Chi)
(HAI DI ZHEN).
- c) Passer sur l'épaule (= « séparer les mains comme un éventail »)
(SHAN TONG BEI).

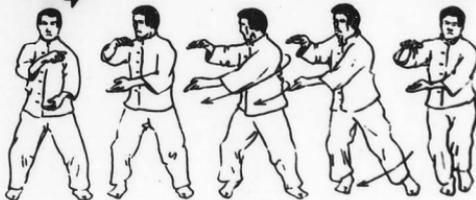
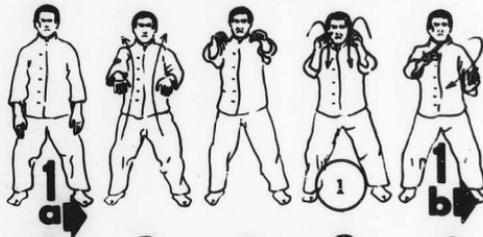
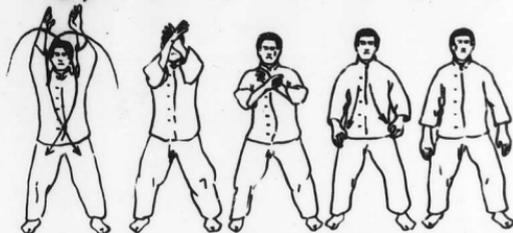
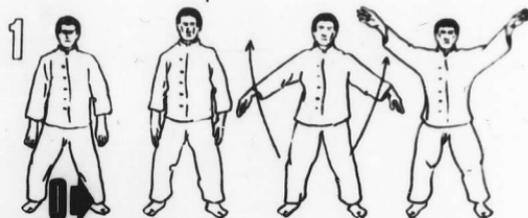
8^e groupe

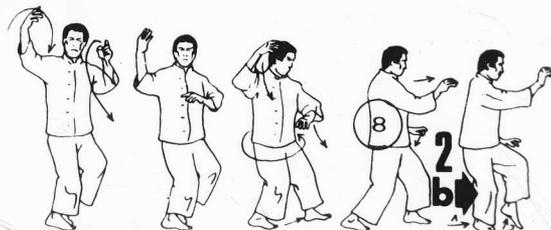
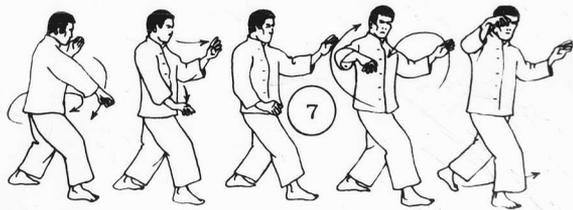
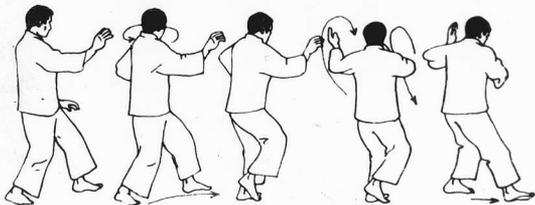
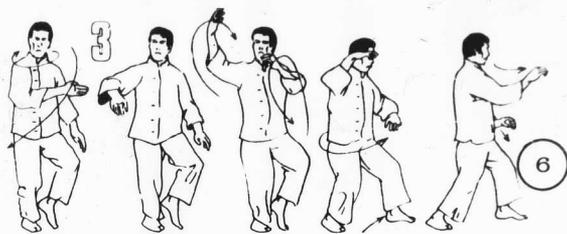
- a) Tourner le corps en se laissant tomber (= « Frapper du poing droit » suivi de « Faire un pas et frapper du poing droit »)
(ZHUAN SHEN BAN LAN CHUI).
- b) Fermer comme une enveloppe (= « écarter les mains et poussez »)
(RU FENG SHI BI).
- c) Mains en croix (idem Tai Chi)
(SHI ZI SHOU).
- d) Reprendre la force (idem Tai Chi)
(SHOU SHI).

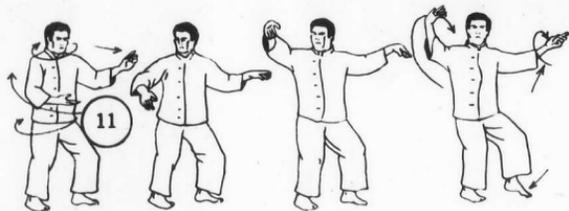
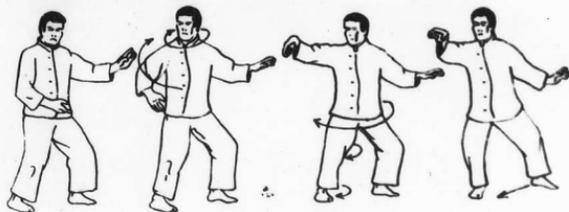
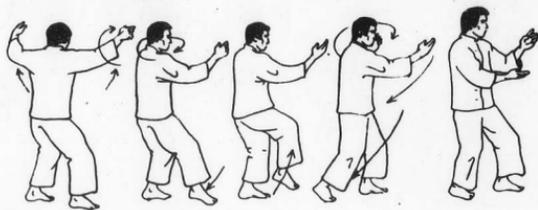
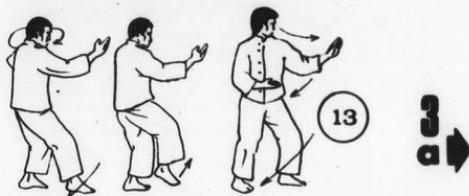
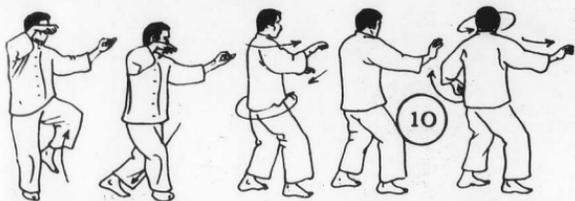
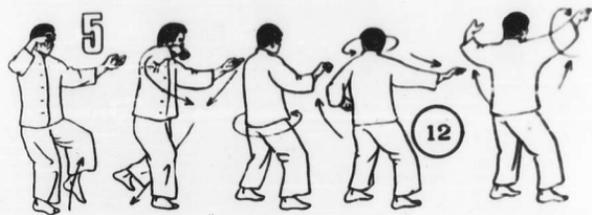
- Soit 24 formes majeures au total, correspondant, avec les répétitions, à 34 mouvements dans lesquels on reconnaît ceux du Tai Chi vu au chapitre 1 (ces correspondances sont indiquées, dans le répertoire ci-dessus, avec les appellations chinoises données par l'Association Japonaise de Taijyokuken).

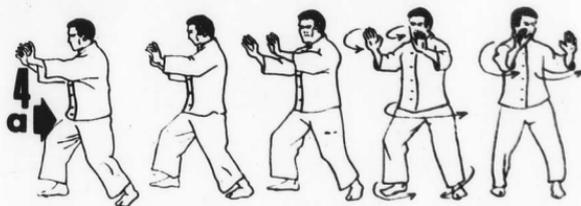
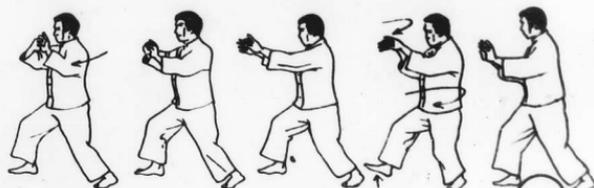
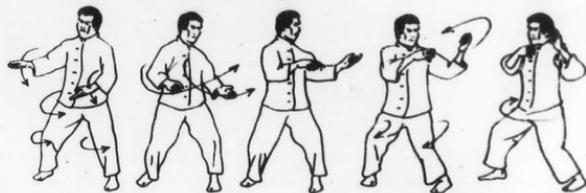
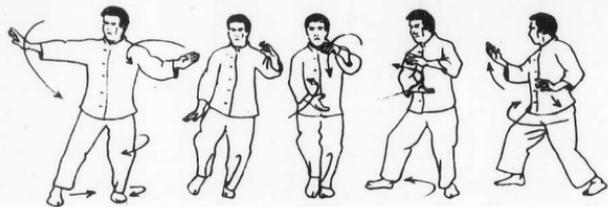
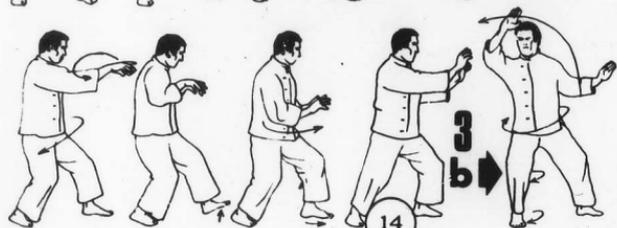
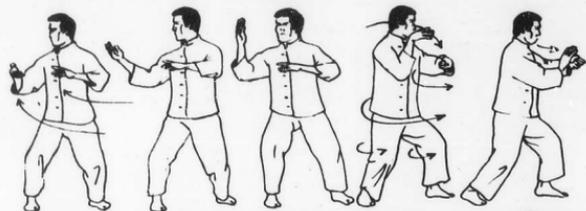
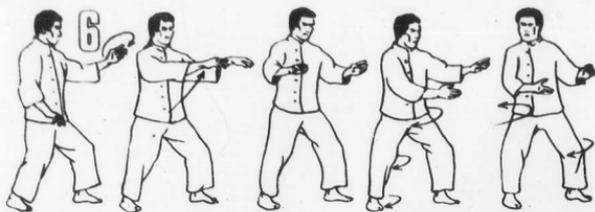
Lecture des planches (pages suivantes)

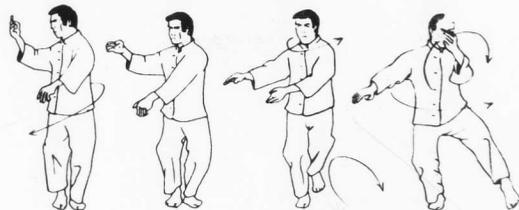
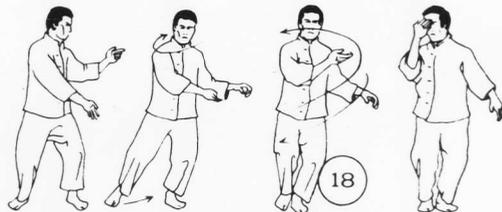
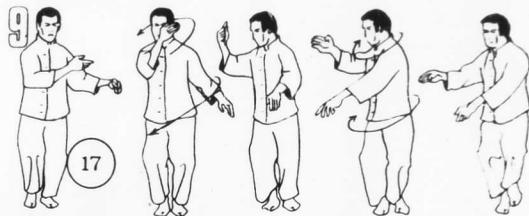
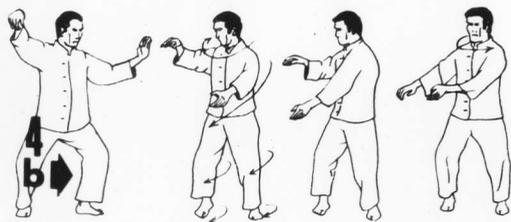
- Les numéros en blanc, en haut à gauche, ne sont que les numéros d'ordre des planches.
- Les numéros en noir, de 1 à 8, indiquent les groupes ; les lettres, les mouvements (stade initial).
- Les numéros entourés d'un cercle, de 1 à 34, indiquent les techniques individuelles (stade final).
- Les flèches fines soulignent les modifications majeures au cours du mouvement.
- Les planches se lisent par bandes, de gauche à droite, et de haut en bas.

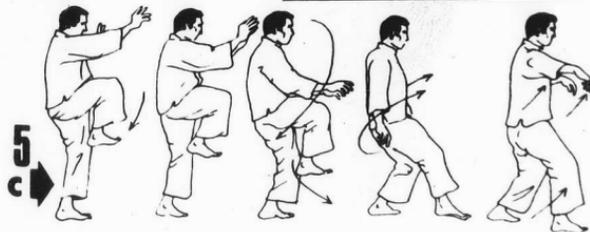
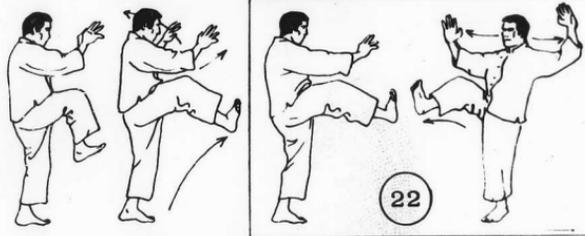
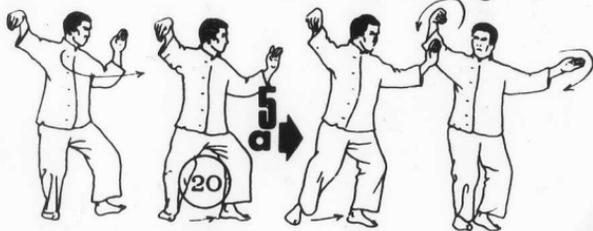
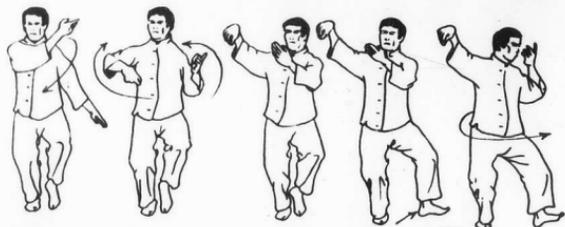
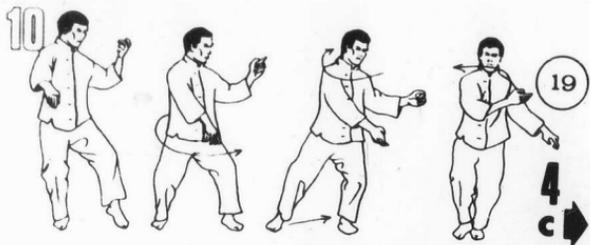


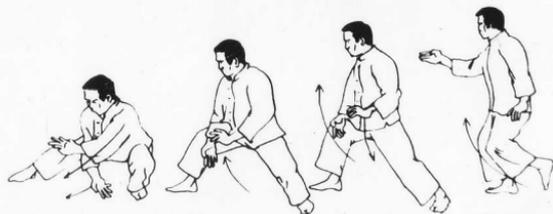
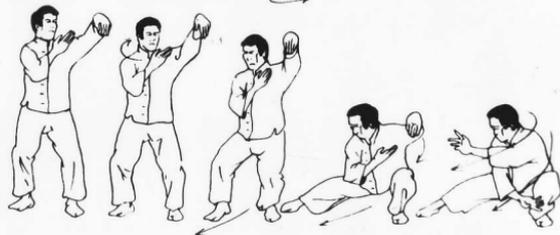
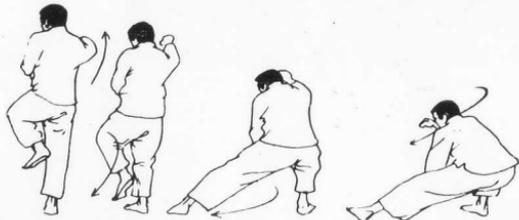
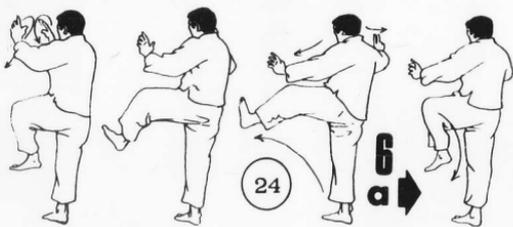
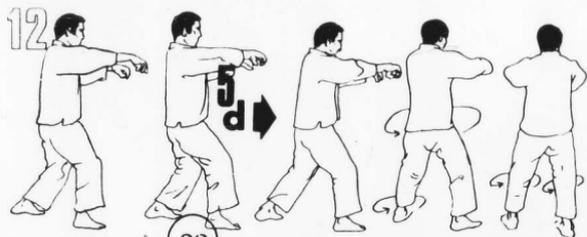


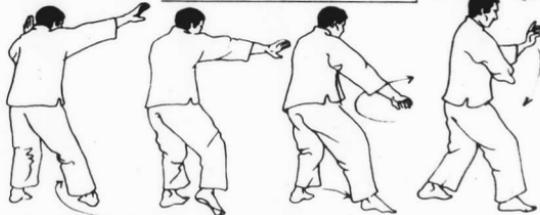
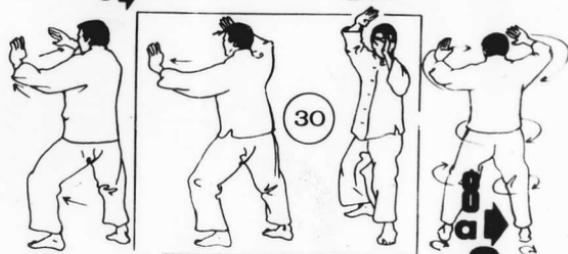
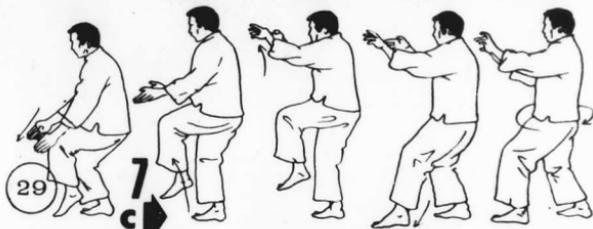
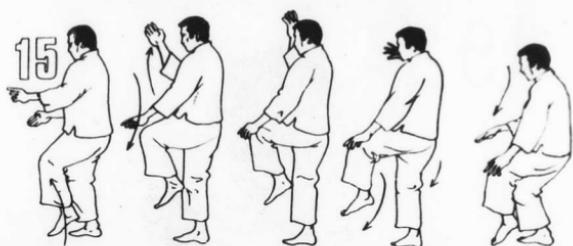
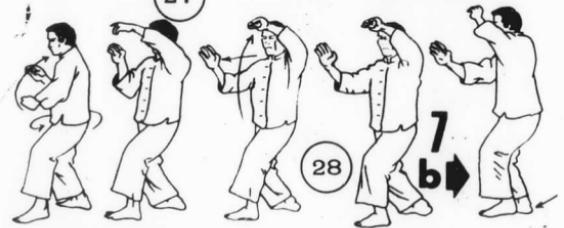
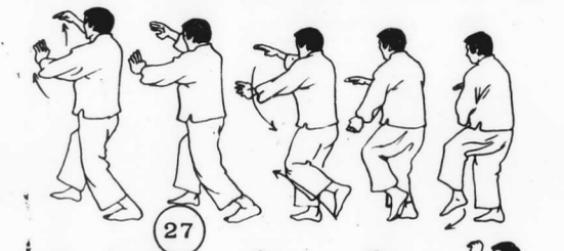
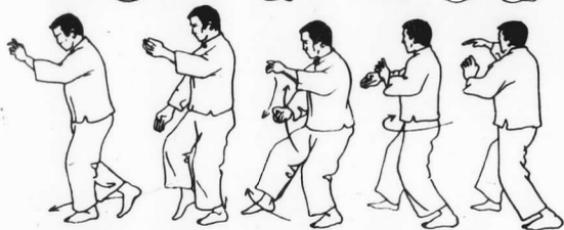
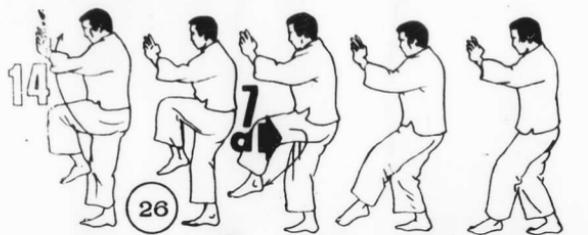




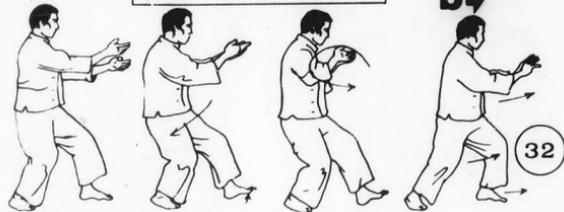
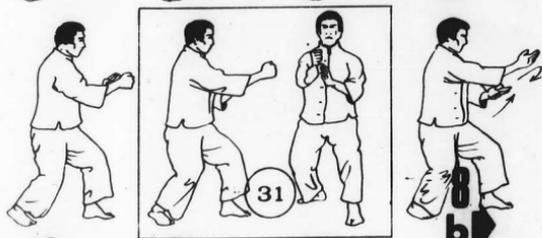
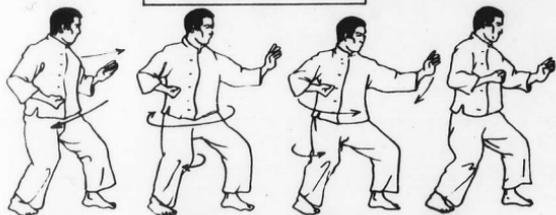
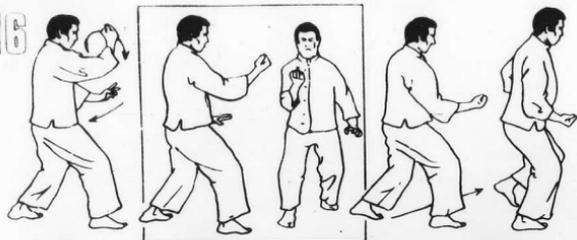




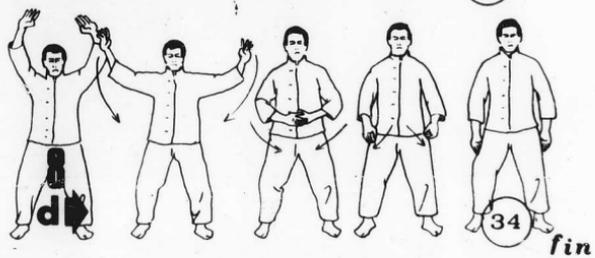
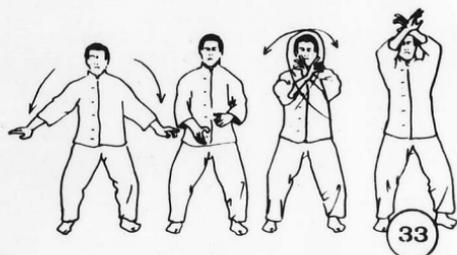




16



17



fin

B) LE TAIKYOKUKEN DE SANTÉ

1) PRINCIPES ET BUTS

Quoique étant déjà une version édulcorée du Tai Chi complet, le Taikyokuken enseigné par M. Yang Ming Shi, est encore de prime abord d'une complication rebutante pour qui essaye de s'y lancer sans professeur compétent.

M. Yang Ming Shi a donc repris également huit exercices très simples qui sont une excellente introduction à la pratique du Taikyokuken, qu'il est facile de travailler seul et qui font déjà partie intégrante de l'aspect thérapeutique de la boxe chinoise. Il s'agit d'ailleurs de très anciens mouvements de culture physique, reproduits sur les estampes de vieux recueils chinois.



Photo 54

Photo 54 : M. YANG MING SHIH, à gauche et son élève japonais, M. OTSUKA.

Leurs principes et leurs buts sont les mêmes que ceux des 24 formes du Taikyokuken complet :

— *Principes* : souplesse et légèreté des mouvements, harmonie, unité et cohérence dans le déroulement, rondeur des gestes, vacuité mentale.

— *Buts* : une hygiène corporelle et mentale complète. Repose le système nerveux, prévient les maladies du système digestif, fortifie le système cardio-vasculaire, évite l'artériosclérose, la tuberculose, etc.

Le Taikyokuken est un exercice facile et idéal notamment pour les travailleurs intellectuels.

Quelques minutes par jour (par exemple le matin et le soir) suffisent. Effectuez ces exercices régulièrement mais sans hâte. Il est d'ailleurs recommandé de répéter la série complète avant et après l'exécution du Taikyokuken complet, ou au début et à la fin de tout entraînement physique même intense (par exemple pour débiter ou conclure un entraînement de Karaté).

2) HUIT EXERCICES DE GYMNASTIQUE MEDICALE

● Lecture des planches

- Les carrés noirs suivis d'une flèche noire représentent les temps d'inspiration.
- Les carrés blancs suivis d'une flèche blanche représentent les temps d'expiration.
- Les séries se lisent par bandes, de gauche à droite et de haut en bas.

N.B. — Pratiquez des inspirations et des expirations égales (environ 8 secondes). Respirez par le nez, bouche fermée sans contraction. Entraînez-vous d'abord à le faire debout, dans une attitude naturelle, puis, quand vous vous sentirez gagné par le calme, entamez très lentement et avec une concentration totale la série des 8 exercices.

a) LIEH CHAN (le Zen debout) : restez debout, en position naturelle, pieds écartés de la largeur des épaules et parallèles. Pliez légèrement les genoux, sans exagération. Restez les bras ballants, paumes vers l'arrière, les yeux mi-clos, et concentrez-vous sur le point Tan Tien (centre de gravité). Décontractez les épaules. Respirez le plus calmement et également possible, au besoin en ralentissant progressivement votre rythme ; respirez « par le ventre » (voir la forme 1 du Tai Chi complet).

b) SOWAI SHOU (balancer les mains) : par une rotation des hanches à droite et à gauche, imprimer à vos mains des mouvements pendulaires les amenant loin derrière vous. Décontractez les épaules et les bras, et laissez librement tourner les hanches. Bougez comme si toute force vous avait abandonné. La tête accompagne les mouvements.

Premier exercice

(SUANG SHOU TOU TIEN LI SAN ZHAO)

- D'une position naturelle debout, croisez les doigts devant l'abdomen paumes vers le haut.
- Epaules et coudes bien décontractés, levez les mains (photo 50) à hauteur du menton, paumes vers vous, puis redescendez-les à leur position de départ (photo 51).
- Dans un deuxième temps, remontez les mains devant vous mais dans un mouvement circulaire les menant droit au-dessus de la tête, bras semi-pliés, paumes vers le haut.
- Ecartez les mains et ramenez-les en arc de cercle vers le bas.

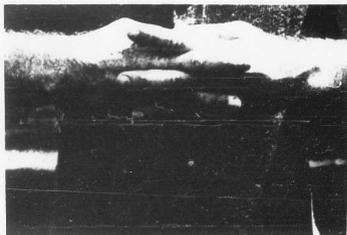


Photo 50

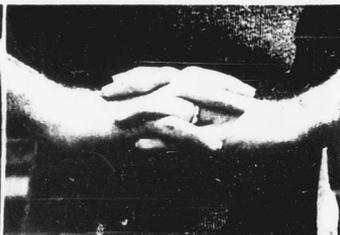
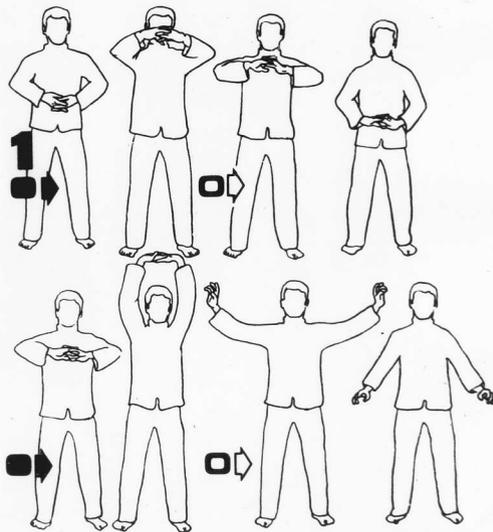
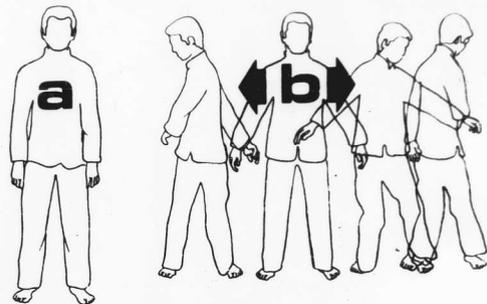


Photo 51

(Facilite la digestion et développe les abdominaux.)



(TSO YU KAI KUNG SSU SHE JAO)

- Ecartez davantage les pieds, orteils vers l'extérieur et pliez davantage les genoux (position affaissée), mais gardez le tronc vertical et rentrez les fessiers.
 - Sans contracter les épaules, amenez les mains, à demi fermées et les poignets souples, à hauteur de la poitrine (coudes horizontaux et vers l'extérieur).
 - Tournez la tête à gauche et allongez le bras gauche dans la ligne des épaules en formant un V de l'index et du majeur, tandis que le pouce repose sur l'annulaire et l'auriculaire fléchis (photo 53).
 - La main droite reste dans la position précédente, à une dizaine de centimètres de la poitrine (photo 52).
 - La main gauche revient au centre. Exécutez ensuite le même geste de la main droite, la gauche restant en place (non illustré).
- (Active la circulation, décontracte bras, épaules et poitrine.)

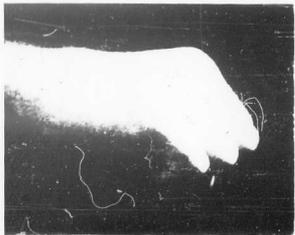


Photo 52

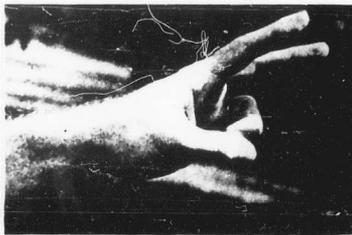


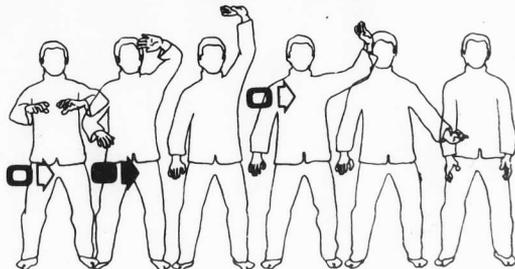
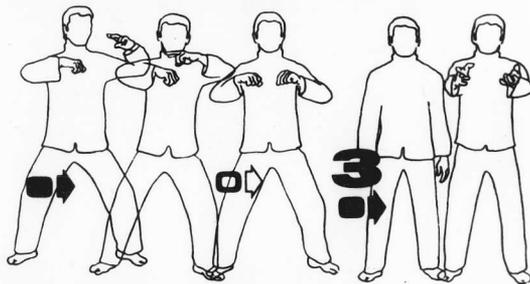
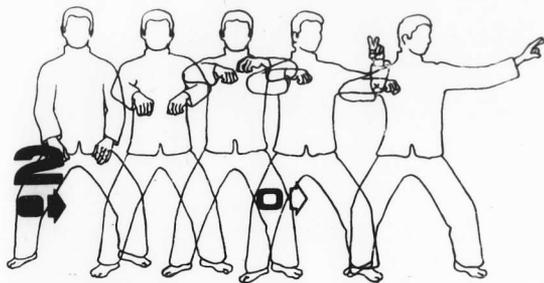
Photo 53

Troisième exercice

(TIAO LI PI WEI SHU TAN CHU)

- Debout en position naturelle, tournez les paumes vers le haut et levez les mains devant vous jusqu'à la hauteur des épaules.
- Puis, en pliant les coudes, retournez les paumes vers le bas et descendez les mains devant la poitrine.
- De là descendez la main droite à sa position d'origine et levez la main gauche dans un mouvement circulaire l'amenant au-dessus de la tête (paume vers le haut. Arrêtez d'inspirer et commencez d'expirer) puis vers le bas, à sa position d'origine.
- Reprenez le mouvement mais en faisant la rotation de la main droite.

(Facilite la digestion et soulage les maux d'estomac.)



Quatrième exercice

(WU LAO CHI SHANG WANG HOU CHIAO)

- Debout en position naturelle, très décontracté, levez les mains et retournez-les à hauteur de la poitrine comme dans l'exercice précédent (mais à ce stade, tournez la tête à gauche).
- Puis rabaissez lentement les mains dans le même plan, paumes vers le bas puis l'arrière, sans bouger la tête.
- Relevez une seconde fois les mains à la poitrine, puis tournez la tête vers l'avant en redescendant les mains.
- Reprenez l'exercice au début, avec pivot de la tête vers la droite.

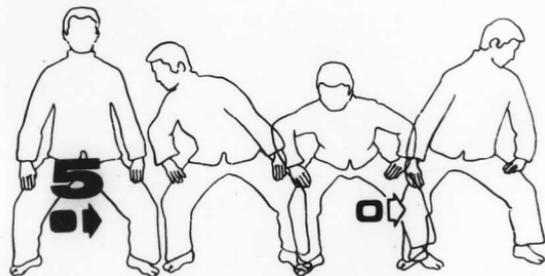
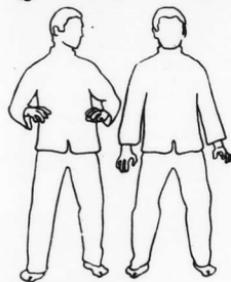
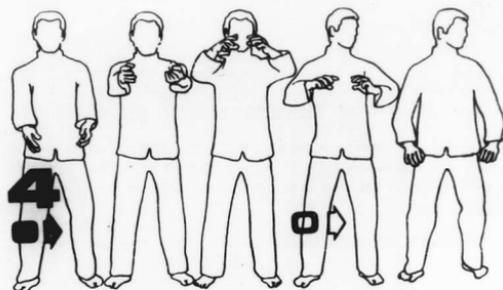
(Un excellent mouvement de revigoration générale.)

Cinquième exercice

(YAO TOU FAI WEI CHU HSIN HUO)

- Reprenez la position affaissée de l'exercice 2, mains reposant sur les cuisses, paumes vers l'arrière.
- Tournez le haut du corps comme une unité vers la droite, en maintenant le dos bien droit, et en pliant le coude droit. Le buste penche également vers l'avant, ce qui en fait supporter le poids à la jambe droite. Mais ne relâchez pas la position du genou gauche.
- Revenez au centre en maintenant l'inclinaison vers l'avant du torse.
- Et poursuivez la rotation vers la gauche.
- Revenez au centre avant de vous redresser.

(Réduit les stress. Fortifie les jambes.)

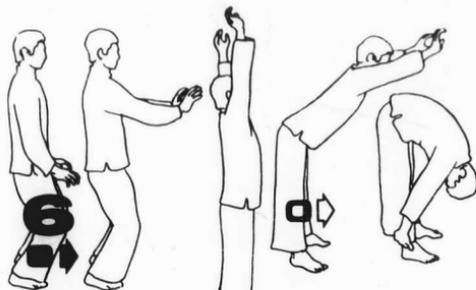


Sixième exercice

(LIANG SHOU BAN TSU KU SHION YAO)

- Debout dans la position naturelle, mais les genoux davantage fléchis levez les mains verticalement au-dessus de la tête en vous redressant.
- Puis pliez vers l'avant, dos bien cambré, et saisissez vos chevilles.
- Redressez-vous.

(Fortifie les jambes. Décontractez le torse. Combat la constipation.)

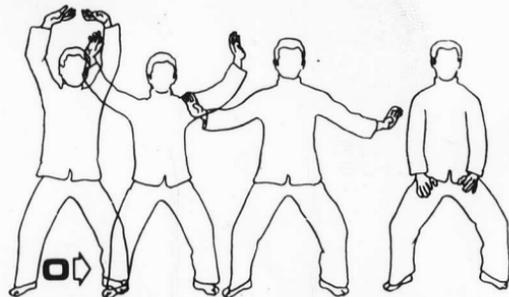
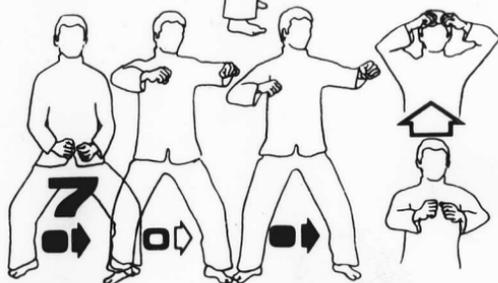


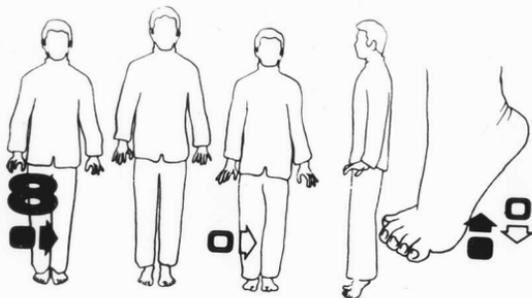
Septième exercice

(TSAN CHUAN NU MU TSENG CHI LI)

- Reprenez la position affaissée des exercices 2 et 5, le torse droit.
- Fermez les mains (mais non pas des poings serrés) et amenez-les à hauteur de la poitrine, coudes horizontaux et pliés.
- Etendez le poing gauche diagonalement vers l'avant et suivez-le du regard, tandis que le poing droit reste en position.
- Ramenez le poing et le regard devant vous.
- Ouvrez les mains et levez les paumes vers le haut, bras demi-p pliés, au-dessus de la tête avant de les ramener en mouvement circulaire vers le bas, de chaque côté du corps.
- Reprenez le même exercice mais en étendant le poing droit.

(Réduit la tension.)





Multième exercice

(PEI HOU CHI TIEN PAI PING HSIAO)

- Vous êtes debout, pieds joints, paumes vers le bas, les doigts vers l'avant.
- Levez-vous sur les orteils et, en maintenant votre équilibre, levez les talons de plus en plus haut. Concentrez-vous sur l'abdomen et contractez les fesses.
- Puis retombez lourdement au sol en vous décontractant.
- Le haut du corps ne bouge pas durant l'exercice.

(Fortifie les jambes et en active la circulation.)

N.B. — Chacun de ces exercices peut être répété à la suite autant de fois qu'on voudra, mais gardez l'ordre de la série.

L'essentiel est de les pratiquer un peu tous les jours, comme une hygiène fondamentale.

« Le but des arts martiaux est de faire utiliser à chacun sa compétence pour parfaire le monde et l'homme, sur la base d'un corps sain dans un esprit sain. Nous tous, en tant que vrais budokas, devons donc essayer d'arriver à un niveau élevé, en allant au-delà de la différence des styles ou des techniques gardées jalousement secrètes. »

M. YANG MING SHIH.

LES SYSTÈMES EXTERNES (WAI-CHIA)



CHAPITRE I
ATTITUDES

CHAPITRE II
**TECHNIQUES DE COUPS
FRAPPÉS**

CHAPITRE III
TECHNIQUES DE DÉFENSE

CHAPITRE IV
**ATTAQUE
DES ARTICULATIONS**

CHAPITRE V
AMENÉES AU SOL

CHAPITRE VI
**ENCHAÎNEMENTS
DE COMBAT**

CHAPITRE VII
ENTRAÎNEMENT

Si l'on a pris la patience de lire la première partie, davantage théorique, de ce livre, on saura que nous sommes bien restés dans le domaine du Kung-Fu ; et ce malgré les pages précédentes où nous avons été jusqu'à présenter quelques exercices qui tiennent plus de la gymnastique médicale que des techniques de combat.

C'est que le public n'a du Kung-Fu qu'une image très partielle et orientée dès le départ, puisque c'est bien le goût qu'il a des arts martiaux « classiques », explicables en termes d'attaque et de défense, qui l'a amené à s'y intéresser. Cette représentation correspond aux styles « durs » ou « externes » (Wai Chia) qui sont en fait composés de techniques karaté plus ou moins classiques (le karaté nippon n'étant que l'évolution de ces styles) et auxquels est consacrée cette dernière partie.

Nous l'avons conçue comme un *recueil technique* où l'accent a été porté sur l'illustration afin qu'il puisse garder un aspect pratique (pour ceux qui se sentent attirés par ces styles de combat) et comparatif (notamment à l'usage des karatékas qui pourront ainsi voir confirmer ou infirmer certaines conceptions qu'ils pourraient avoir du Kung-Fu). Nous n'avons pas jugé utile de reprendre par le menu des explications de techniques souvent très similaires, analysées dans notre « Karaté-Do » ; on s'y reportera donc utilement. Afin cependant de faciliter ces comparaisons, nous mentionnerons les techniques qui, dans leur version karaté, s'approchent le plus de celles qui vont être présentées en style Kung-Fu. Par contre, chaque fois que cela nous semblera nécessaire, nous en soulignerons les différences.

Les Chinois donnent à leurs techniques des noms très imagés, coup du bélier, du scorpion, de la vague fracassante, du singe, griffe du tigre, coup de pied du dragon, du lotus, de l'éclair, blocage du rocher, du cerf bondissant, de la branche fouettante, esquive de l'oiseau en piqué, etc. Il ne nous a pas semblé possible d'en faire un usage systématique car, suivant les écoles, ces noms ne recouvrent pas exactement les mêmes réalités. Il en va de même pour les termes techniques en langue chinoise ; nous ne les indiquerons que lorsqu'aucune équivoque ne sera possible, telle technique appartenant clairement à tel style qui lui donne ce nom. Soulignons également que l'orthographe d'un même mot peut changer, parce que la traduction phonétique du Chinois est plus délicate que la japonaise, et aussi parce que la prononciation différente de tel ou tel expert a pu nous induire en erreur. Pour toutes ces raisons il a paru plus prudent, afin de ne pas égarer le lecteur, de ne pas faire un usage systématique de la terminologie chinoise. Chaque technique sera donc présentée suivant une définition française approchante.

Enfin, reprenant une classification qui a déjà fait ses preuves dans « Karaté-Do », nous avons préféré grouper les techniques par genre, et non par styles, ce qui nous aurait obligé à des répétitions fastidieuses et aurait abouti à une vue trop fractionnée du Kung-Fu du Wai Chia. Les trois styles majeurs qui nous ont guidé dans cette étude sont :

- WING TSUN (ou WING CHUN) : mentionné par W T
- CHOY LEE FUT : mentionné par CLF
- HUNG GAR : mentionné par HG

On se reportera également aux CARACTERES GENERAUX DES STYLES EXTERNES présentés en première partie de cet ouvrage.

ATTITUDES

A) POSITIONS DE BASE

Les positions suivantes sont surtout caractéristiques des styles Choy Lee Fut et Hung Gar.

1) POSITION DU CAVALIER

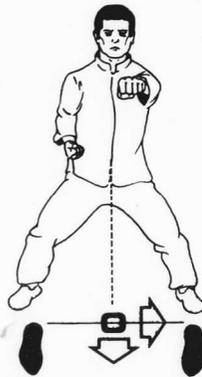
(MAH BO, ou SEE PING MAH, en CLF)

Correspond à kiba-dachi.

Les pieds sont largement écartés et parallèles, portant également le poids du corps; les genoux sont fléchis (jusqu'à angle droit pour l'entraînement) mais le tronc reste vertical.

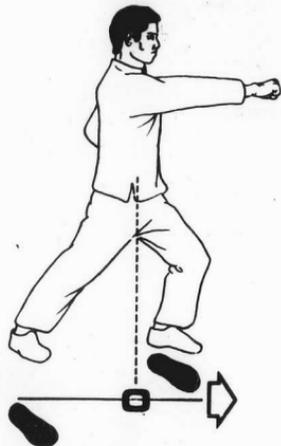
Les fesses sont rentrées et la force est concentrée dans l'abdomen.

Cette position est surtout utile pour combattre sur les côtés. Le dessin illustre un coup de poing direct de face, que l'on exécute alternativement à droite et à gauche, en ramenant le poing opposé à la hanche, pour travailler la technique



de base du coup et gagner en stabilité.

Cette position connaît une variante, orteils écartés vers l'extérieur ou vers l'intérieur (voir « position du sablier »).



2) POSITION DE L'ARC ET DE LA FLECHE AVANT

(GUNG BO, en CLF)

Correspond à zen-kutsu.

Le centre de gravité est décalé vers l'avant. La jambe avant est très pliée, la cuisse arrivant jusqu'à l'horizontale, genou à l'aplomb du gros orteil, et supporte environ 70 % du poids du corps ; elle représente l'arc dans cette figure. La jambe arrière bloque le corps en avant, genou raide (elle est la flèche), pied dirigé à 45° vers l'avant. A remarquer que le pied avant est très tourné vers l'intérieur et que l'écartement latéral entre les talons est à peine celui des hanches. C'est une position convenant surtout pour l'attaque frontale. Le dessin illustre un coup de poing contraire vers l'avant.

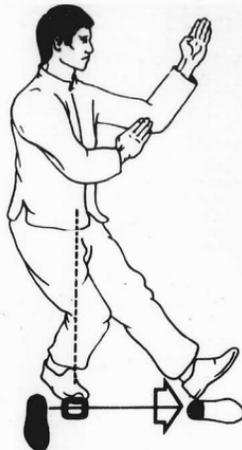


3) POSITION DU CHAT

(DING BO, ou TIU MAH, en CLF)

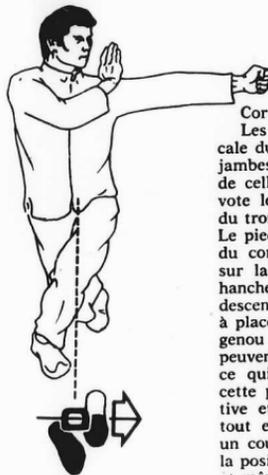
Correspond à nekoashi.

Le centre de gravité est largement décalé en arrière, la jambe arrière, genou fléchi au maximum, supportant pratiquement la totalité du poids du corps. La jambe avant, genou très fléchi, ne repose que par les orteils. C'est une position très « assise », douloureuse à maintenir au début, qui convient surtout aux défenses avec retrait du corps ; elle pêche cependant par un manque de mobilité, le corps étant trop écrasé au sol. Le dessin illustre un coup de poing frontal et une préparation du poing arrière.



4) POSITION DE L'ARC ET DE LA FLECHE ARRIERE

Elle diffère de la précédente par le seul fait que la jambe avant (c'est la flèche, dans la figure) est maintenu droite en direction de l'adversaire. Le pied avant ne repose qu'en partie au sol, soit par le talon, soit par les orteils (correspond alors à ko-kutsu). La jambe arrière supporte environ 90 % du poids du corps. Le genou arrière, très fléchi, pointe perpendiculairement à la ligne des épaules ou légèrement en avant. Cette position est plus mobile, parce que plus haute, que la précédente. Le dessin illustre une parade haute de la main avant.



5) POSITION EN CISEAUX

(LAU MAH, en CLF)

Correspond à kake-dachi.

Les pieds sont très rapprochés et la verticale du centre de gravité tombe entre les deux jambes. On peut prendre cette position à partir de celle de l'arc et de la flèche avant (on pivote le pied avant vers l'extérieur et on suit du tronc jusqu'à lever le talon du pied arrière). Le pied avant supporte environ 75 % du poids du corps ; les orteils du pied arrière restent sur la ligne du talon avant. En pivotant les hanches on se penche un peu en avant, pour descendre très bas dans la position, de façon à placer l'épaule du côté arrière à l'aplomb du genou avant. Le dos reste cambré. Les pieds peuvent être plus ou moins écartés (en fente), ce qui diminue ou augmente la mobilité de cette position idéale pour une défense instinctive et pour des enchaînements rapides (surtout en esquives latérales). Le dessin illustre un coup de poing direct (ici sur le côté, mais la position peut s'utiliser également vers l'avant et même avec parade de la main opposée (vers l'arrière pour une défense).

6) POSITION ACCROUPEE

(LOK KWAI MAH, en CLF)

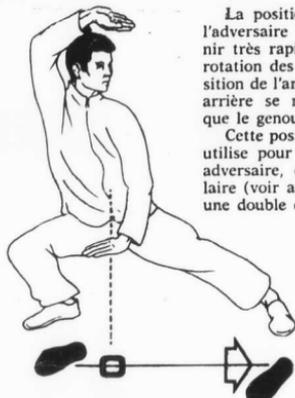
C'est également une position très accroupie mais, contrairement à la précédente, il n'y a pas de torsion du tronc. La jambe avant reste normalement fléchie, pied bien à plat tandis que le genou arrière se pose parallèlement et au niveau du talon avant; le pied arrière est solidement planté sur les orteils et supporte l'essentiel du poids du corps (on s'assied sur le talon arrière levé). Cette position convient surtout pour des esquives rapides permettant de passer sous l'attaque tout en contrant (dessin). Il existe une variante où les pieds sont davantage écartés dans le sens latéral. Dans les deux cas le corps est bien de face, le dos droit.



7) POSITION DE L'ARC ET DE LA FLECHE INVERSE

La position éloigne le corps de celui de l'adversaire (esquive) mais permet de revenir très rapidement sur lui, par une simple rotation des hanches la transformant en position de l'arc et de la flèche avant (la jambe arrière se raidit alors vers l'avant tandis que le genou avant plie).

Cette position est également celle que l'on utilise pour crocheter la jambe avant d'un adversaire, en un large mouvement circulaire (voir au chapitre V). Le dessin illustre une double défense des mains.



8) POSITION SUR UNE JAMBE

Correspond à tsuruashi-dachi.

Tout le poids du corps est porté sur une seule jambe, l'autre se levant, genou très plié à hauteur de l'abdomen pour protéger l'entre-jambe. Cette position fut, à l'origine, uniquement conçue pour les défenses (esquive d'un coup de pied sur la jambe avant), mais elle est également une position préparatoire à l'exécution d'un coup de pied de la jambe avant. Il existe deux variantes principales: la jambe levée est dans un plan vertical perpendiculaire à celui de la jambe d'appui, orteils pointant vers le sol (pour enchaîner d'un coup de pied direct) ou levée dans un plan vertical parallèle à celui de la jambe d'appui, plante du pied parallèle au sol (pour enchaîner d'un coup de pied chassé).

Les positions sur une jambe reviennent particulièrement souvent dans le style du héron.



9) POSITION DU SABLIER

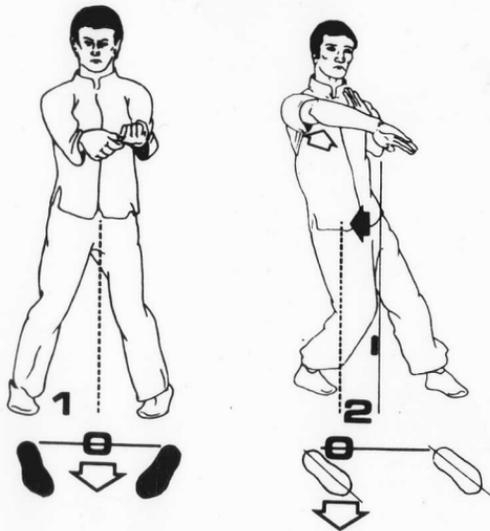
(YEE CHI KIM YEUNG MAH, en WTS)

1 — Immobile

C'est la position caractéristique du style Wing Tsun, et elle est parfois incorrectement assimilée à celle du cavalier. La différence par rapport à cette dernière est que les genoux, toujours pliés, pointent vers l'intérieur et que la forme générale des jambes est celle d'un triangle, non d'un carré. Elle confère une très grande stabilité tout en permettant des manœuvres rapides. Le bassin est légèrement projeté vers l'avant et l'arrière de la tête doit se trouver à la verticale de la ligne joignant les talons: l'équilibre est ainsi parfait.

2 — Latérale

Elle est obtenue en pivotant sur place sur les talons pour orienter les genoux, toujours parallèles, sur un côté ; les pieds se retrouvent parallèles et à 45° par rapport à la ligne d'attaque (plan médian du corps dans la position 1) et le corps, en se décalant latéralement se porte entièrement sur une jambe (épaule à la verticale du talon). Le buste est de 3/4 face.



Le passage de la position 1 à la 2, par simple rotation, est une esquivé rapide idéale qui soustrait le corps à la zone dangereuse tout en laissant l'entre-jambe protégé (application de la porte tournante, pour laisser passer sur un côté). Le dessin illustre une esquivé avec défense du coude sur une attaque au plexus. Cette position est JOR MAH.

3 — Vers l'avant

Les pieds sont orientés comme précédemment, à 45° de l'axe vertical médian du corps, mais cette fois sur cet axe, et non plus de part et d'autre comme à la position latérale. On prend cette position en avançant ou en reculant un pied sur la ligne qui se dirige vers l'adversaire. Le corps reste de face. La forme générale rejoint celle « de l'arc et de la flèche arrière » mais le genou arrière est ici bien dirigé vers l'avant, faisant office de ressort, et protégeant bien l'entre-jambe. La jambe avant est légère et peut frapper directement (le Wing Tsun porte beaucoup de coups de pied en corps à corps). C'est à la fois une position d'attaque et de défense.

Il existe encore de nombreuses positions, surtout dans les styles du sud, mais ce ne sont le plus souvent que des variantes de ces formes de base.



Photo 55

B) GARDES

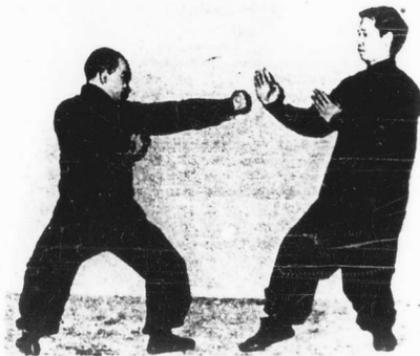
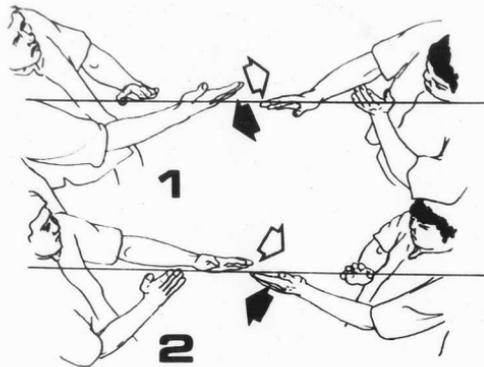


Photo 56



La garde (BI JONG), permettant de se mouvoir rapidement aussi bien dans l'attaque que la défense, n'est pas une attitude fondamentale. Comme en Karaté, elle dépend des circonstances et des goûts de chacun ; on adopte en général une position haute et l'on étend les mains en protection en direction de l'adversaire (photo 56 : deux attitudes de garde classiques).

Dessin 1 : en garde (style Wing Tsun). Les bras sont parallèles, le dos des mains se faisant face : les meilleures défenses se font alors par l'extérieur de l'attaque (en passant sur le côté de l'adversaire).

Dessin 2 : lorsque les gardes sont davantage en opposition, la paume des mains se faisant face, passer à l'extérieur serait trop long : les meilleures défenses se font alors par l'intérieur de la ligne d'attaque.

CHAPITRE II

TECHNIQUES DE COUPS FRAPPES

A) MEMBRES SUPÉRIEURS

1) LES TECHNIQUES DE POING

La manière d'utiliser le poing en Kung-Fu est la même que celle du Karaté, et très différente de celle de la boxe ; la principale différence réside dans le fait que l'art chinois néglige beaucoup moins la grande variété de surfaces de frappe que présente un poing bien serré, autres que la surface frontale constituée par les premières phalanges ou par les articulations de la racine des doigts.

• Le coup direct

(TSUI ou CH'ÛIE)
Correspond à tsuki.

Le poing part des côtes flottantes, paume vers le haut, et suit une trajectoire rectiligne vers l'objectif, en effectuant une rotation sur le parcours ; parti en supination, il arrive en pronation, dans le plan vertical médian de celui qui donne le coup (meilleure concentration de force). Certains styles poursuivent cette rotation jusqu'à arriver à l'impact le pouce dirigé vers le bas (mais le coude en dangereuse position de luxation). On vise ainsi trois niveaux : la tête (CHEONG NGAN TSUI ou GO DAR), le plexus (CHARP TSUI), le bas-ventre (LUI YUM TSUI ou HAR DAR). Le principe de la rotation du poing se trouve surtout en CLF et HG.

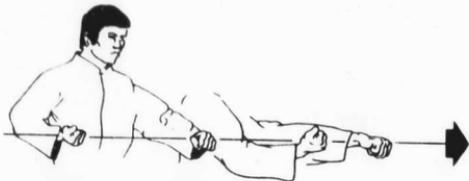


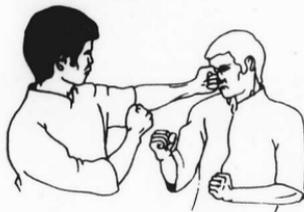
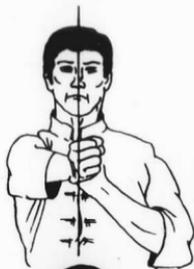
Photo 57

• Le coup vertical

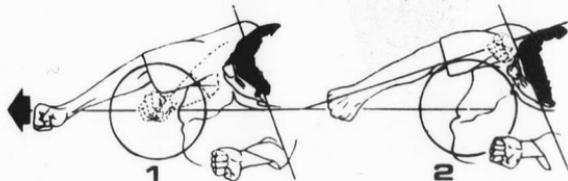
(JIK CHUNG ou CHUNG CHUI : style WT)

Le poing part de devant le plexus, pouce vers le haut, et il arrive directement sans rotation. On frappe avec les racines du médus, de l'annulaire et de l'auriculaire, en pliant un peu le poignet vers le haut. Le coup est très sec et très indiqué en corps à corps, ce qui est le plus généralement l'optique du style Wing Tsun.

Du fait de la ressemblance de la surface avant du poing, ainsi vu de face, avec le caractère calligraphique chinois représentant le soleil, on appelle cette technique « coup de poing en soleil ».



Les croquis ci-dessous illustrent la différence de trajectoire d'avec un coup de poing donné en pronation : en Wing Tsun, le poing part de devant le corps et est davantage poussé en avant, coude toujours très près du corps, suivant une trajectoire courte (1). Avec un départ classique du poing à la hanche et rotation, la trajectoire devient tangente, plus longue et le coude s'écarte davantage (2). Chacune de ces méthodes a ses avantages propres, mais la deuxième semble mieux convenir aux coups à moyenne et longue distances.





• Application du coup vertical

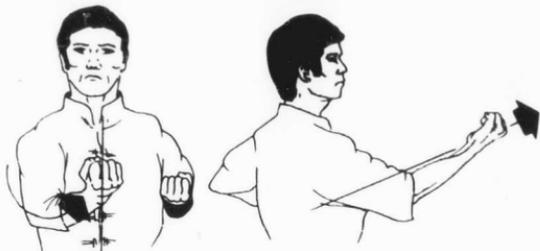
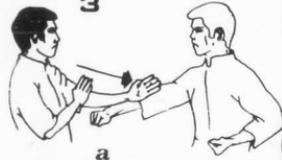
Un expert en Wing Tsun utilise souvent la même main pour parer et pour contrer, selon un principe commun à d'autres écoles, qu'il faut essayer de bloquer et de contre-attaquer sans aucun temps mort, si possible simultanément (LIN SIL DIE DAR). 3 exemples :



— 1, 2, 3 : parade par l'extérieur du bras qui attaque et riposte directe du même poing (la trajectoire du blocage doit être oblique dès le départ afin que l'avant-bras glisse vers le haut sur celui de l'adversaire).

— a et b : parade du sabre de main de haut en bas sur le bras de l'adversaire et riposte du même poing (ici encore il s'agit d'un seul mouvement, le poignet glissant obliquement sur l'avant-bras adverse pour s'enfoncer au-delà).

— ci-dessous à droite : une des nombreuses possibilités de parade et de contre dans le même mouvement, mais des deux mains.



• Coup en crochet remontant

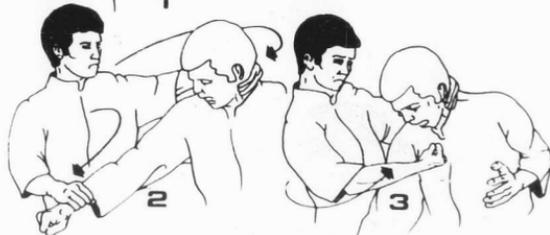
(POW CHOY)

Correspond à ura-zuki.

Le poing reste dans la position de départ, paume vers le haut pour venir frapper en avant et un peu vers le haut, mais toujours sur la ligne verticale médiane du corps, où la concentration de force, nécessaire pour que l'impact soit valable, est possible. On frappe avec la racine des doigts et en soutenant le coup avec un mouvement remontant du tronc. La technique diffère de l'uppercut de boxe en ce sens que le poing porte plus loin ; le coude passe devant le corps, pointant vers le sol.

Application (ci-dessous) :

- 1 — parer l'attaque par l'extérieur.
- 2 — enrouter l'attaque avec la main droite et immobiliser l'adversaire en le crochetant de la main gauche à la nuque.
- 3 — Lâcher son poignet et frapper du poing au plexus ou à la gorge. C'est une technique pour le combat rapproché.



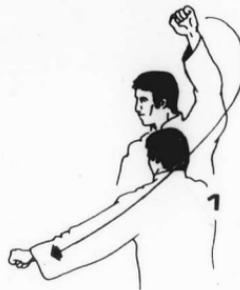
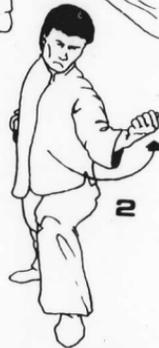


● Coups en crochet latéral

Correspond à mawashi-uchi.

C'est un coup donné en demi-cercle de l'extérieur vers l'intérieur, très près du corps. Le poing tourne sur la trajectoire et arrive paume vers le bas. Le coude pointe vers l'extérieur. La concentration de force dans ce mouvement est rendue difficile par le fait que le coude décolle du côté dès le départ. On frappe l'adversaire sur le côté (par exemple, dessin 1, à la tempe) ou de face (par exemple, dessin 2, à la gorge) lorsque l'on se trouve de profil par rapport à lui (au cours d'une esquive par exemple). C'est une technique pour le combat rapproché.

Ci-contre, une variante : le poing poursuit sa rotation au cours de la trajectoire pour arriver pouce vers le bas et le coude pointe obliquement vers le haut. C'est un crochet amplifié, dangereux pour celui qui l'exécute car il se découvre lui-même (dessin : parade du coup de poing avec la main gauche et riposte à la tempe. Pour accentuer le coup, le buste penche un peu dans la même direction).



Ci-dessus : parade circulaire de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur, suivi d'un crochet au menton exécuté par le même bras.

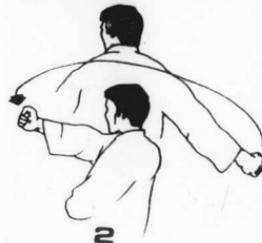
Ci-contre : le crochet vertical exécuté du bras opposé à la position des jambes, après une esquive latérale du corps (1) et du même côté, en attaque directe (2).

● Coup de la masse des phalanges

(LUNG TOW)

Correspond à heiken-zuki.

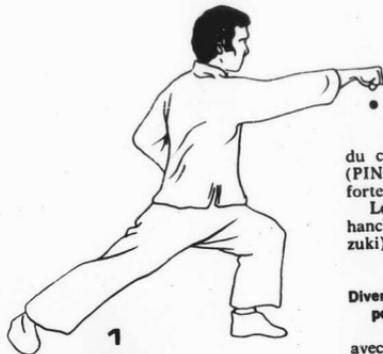
On frappe de l'intérieur du poing, en larges mouvements circulaires du haut en bas (1) ou latéralement, de l'extérieur vers l'intérieur (2). Ces mouvements se portent après un large appel du poing, bras tendu. Très souvent l'autre poing équilibre le mouvement en se balançant en sens contraire, également bras tendu.



• Le coup de poing direct (TSUI) porté en avançant

un pied vers l'adversaire, et du même côté que la jambe avant (correspond à oi-zuki), se donne souvent avec un retrait de la main opposée contre la poitrine et non à la hanche comme en karaté. La main est alors tenue verticalement, paume vers l'avant, en protection devant le plexus, d'où elle peut rapidement enchaîner un mouvement de défense ou une nouvelle attaque.

- 1 — Poing vertical, position du cavalier (pour distances moyennes).
- 2 — Poing en pronation, position de l'arc et de la flèche avant (pour grandes distances).
- 3 — Rotation complète du poing, pouce vers le bas, avec poids du corps davantage décalé vers l'adversaire (pour « appuyer » le coup).



• Le coup de poing direct contraire

du côté opposé à la jambe avant (PING KUNE) se donne avec une forte rotation des hanches (1).

Le poing opposé est ramené à la hanche (correspondant à gyaku-zuki).

Diverses attitudes pour le coup de poing

avec esquisse arrière du corps, en position des ciseaux (2).

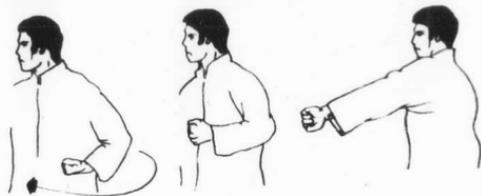
C'est également une attitude utile au cours d'un combat contre plusieurs adversaires.



Photo 58

1 — Coup avec rotation complète du poing et esquivé latérale du corps (tronc penché et parade accompagnée de la main).

2 et 3 — Coup de poing en position à genoux, l'une avec fente (2), l'autre sans (3), pour esquiver latéralement et passer sous l'attaque.



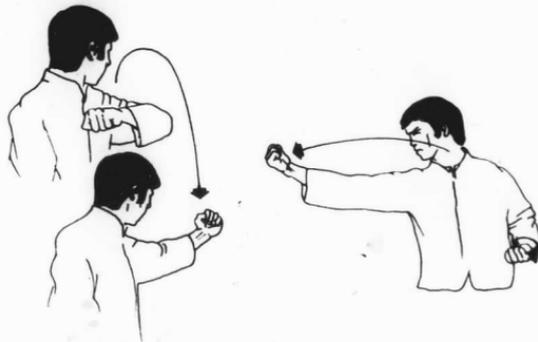
• Le revers de poing

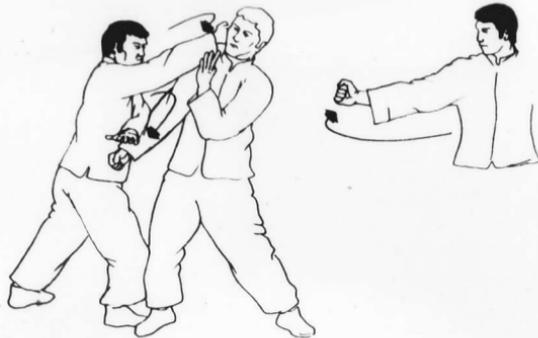
(QUA CHOY, ou QUA CHUIE)

Correspond à uraken.

On frappe d'un mouvement circulaire, plus ou moins large, avec les articulations de la racine des doigts, ou de l'ensemble du dos du poing (surface dure). Comme le coup avec la masse des phalanges, le revers est un coup indirect, porté grâce à un mouvement vif du coude jouant le rôle de pivot.

— Ci-dessus : un coup en revers très proche du coup de poing contraire (Ping-kune) dans la première partie de sa trajectoire et proche du crochet latéral dans sa dernière partie ; le poing arrive tourné, le pouce en bas. On frappe ainsi de l'extérieur vers l'intérieur, les côtes flottantes de l'adversaire.



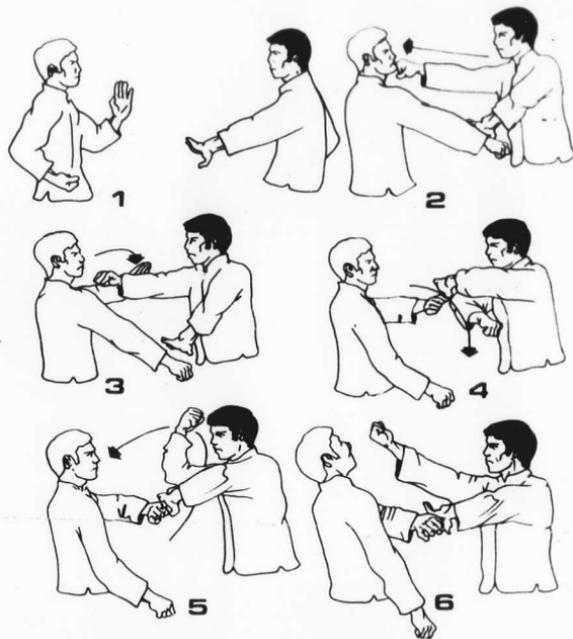


— Ci-contre : le coup en revers vertical, porté de haut en bas avec une rotation de l'avant-bras autour du coude. Le poing arrive, paume vers le haut. On frappe ainsi à la tête de l'adversaire (dessin : contre-attaque en revers à la tête simultanément à une parade du coup de poing adverse).



Photo 59

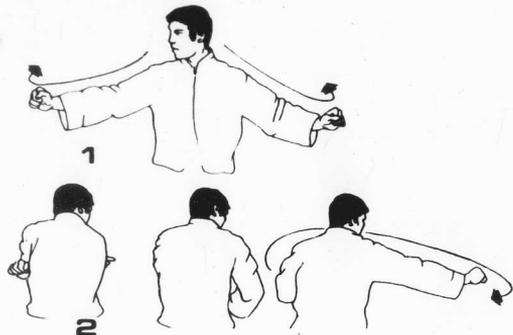
Photo 59 : Comme en Karaté on pousse souvent un cri guttural pour marquer les points d'impact, aussi bien en attaque qu'en défense, de l'énergie interne accumulée.



● Le coup en revers descendant, en enchaînement

- 1 — L'adversaire attaque d'un coup de poing direct droit en avançant.
- 2 — Parez le coup en esquivant vers la droite et en écartant légèrement l'attaque à l'aide de la main gauche, tout en ripostant une première fois du poing droit.
- 3 — L'adversaire paré ce coup par l'extérieur avec la main gauche.
- 4 — Ramenez immédiatement le poing droit à la poitrine, paume en bas, et contrôlez sa main gauche à l'aide de votre main gauche.
- 5 et 6 — Enchaînez par un revers vertical du poing droit en maintenant la position de la main gauche.

N.B. — Travaillez cet enchaînement très lentement à l'entraînement. Arrêtez le mouvement un court instant au temps 2, votre partenaire ne faisant rien pour empêcher cette première contre-attaque.



● Le coup du marteau de fer

(SOT KIL)

Correspond à tetsui-uchi.

On frappe avec l'éminence hypothénar du poing bien serré (partie charnue près de l'auriculaire) en larges mouvements circulaires :

- soit de l'intérieur vers l'extérieur (1 : coups simultanés, pour rompre un encerclement par exemple ; 2 : coup simple) ;
- soit de l'extérieur vers l'intérieur (même technique que celle du blocage de l'avant-bras ; voir p. 276) ;
- soit du haut en bas (visant la tête de l'adversaire. Le mouvement est celui du revers descendant.

On frappe également du marteau de pouce (partie du poing du côté du pouce).

N.B. — Les coups de poing directs sont portés comme si l'on plongeait la pointe d'un couteau tandis que les coups indirects, circulaires, sont donnés avec la sensation de frapper du tranchant d'une lame.

● Le coup direct de la paume

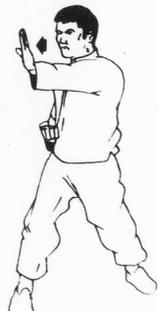


Photo 60

(YIN CHEUNG, ou YUN JEONG, en CLF et WT)

Correspond à teisho-uchi.

Contrairement au karaté moderne, le Kung-Fu a gardé l'usage de la main ouverte qui est utilisée aussi bien en mouvements directs qu'indirects, en attaque ou en défense. La surface de frappe est la paume, ou l'ensemble de la surface de la main. Tous les styles connaissent ces techniques que les anciens maîtres préféraient aux coups de poing : en effet, combattre la main ouverte permet une plus grande souplesse de mouvements et, quoique étant une surface moins dure que le poing, la main est capable de transmettre une onde de choc destructrice en profondeur. Pour les anciens, la maîtrise des techniques de main est la maîtrise du Kung-Fu.

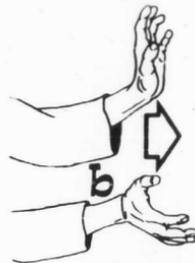


Application

- 1 — Vous portez un coup de poing direct droit au corps, en position du cavalier ; la main gauche reste en protection au plexus.
- 2 — L'adversaire bloque avec une parade basse, de l'intérieur vers l'extérieur, avec le bras gauche.
- 3 — Allez dans le sens de sa parade en pivotant vous-même vers la droite pour passer en position avant et frapper en coup direct de la paume gauche vers son visage.

Notez que la main opposée, droite, se balance en sens contraire, vers votre arrière-droit, ce qui vous permet de maintenir l'équilibre ou de vous défendre simultanément contre une attaque arrière, tout en préparant la technique suivante (par exemple enchaîner par une nouvelle attaque vers l'avant avec l'intérieur du poing, après une rotation du tronc en sens contraire).

Ce procédé n'est pas systématique (page précédente, dessin du haut : le poing est ramené à la hanche) mais revient très souvent en Kung-Fu pour toutes les techniques circulaires.



• Les coups de paume doubles

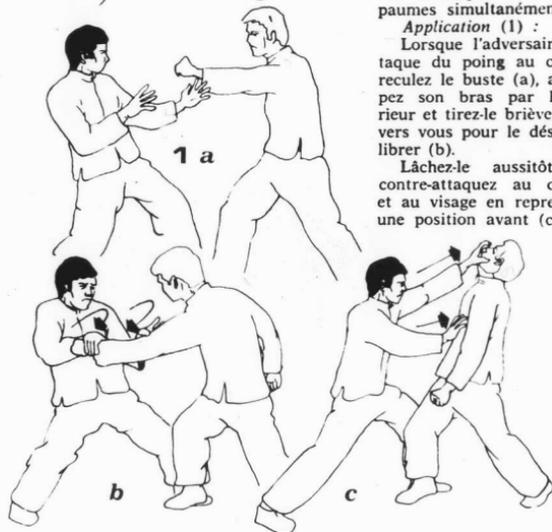


a, b, c : diverses manières d'attaquer des deux paumes simultanément.

Application (1) :

Lorsque l'adversaire attaque du poing au corps, reculez le buste (a), agrippez son bras par l'intérieur et tirez-le brièvement vers vous pour le déséquilibrer (b).

Lâchez-le aussitôt et contre-attaquez au corps et au visage en reprenant une position avant (c).



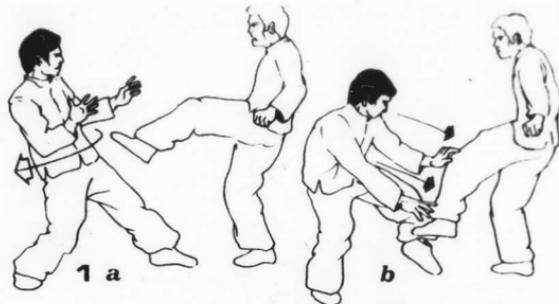


Application (2)

Même attaque et même défense, mais par l'extérieur du bras de l'adversaire (a et b), ce qui vous met immédiatement à l'abri de toute nouvelle attaque qu'il pourrait tenter du côté opposé. Ripostez par l'extérieur et de flanc (c).

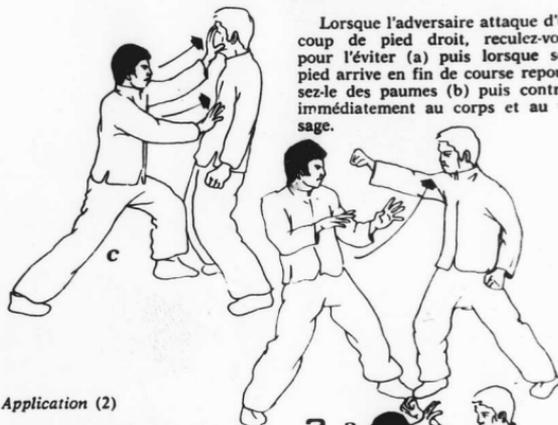


Photo 61 : le sifu Ho Ngau, l'un des deux leaders actuels incontestés du Choy Lee Fut.



Application (1)

Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de pied droit, reculez-vous pour l'éviter (a) puis lorsque son pied arrive en fin de course repoussez-le des paumes (b) puis contrez immédiatement au corps et au visage.



Application (2)

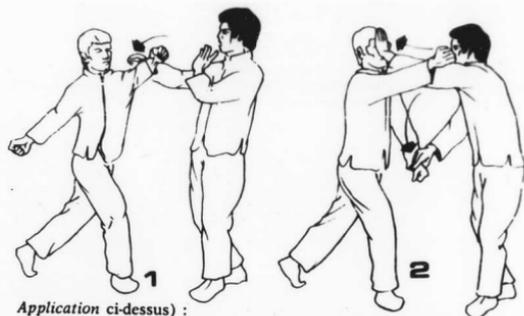
Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de poing au visage, esquiviez par l'intérieur (a) et bloquez d'une main (de l'intérieur vers l'extérieur et le haut) tout en contrant de l'autre.



Photo 61



Application : L'adversaire attaque du pied suivi du poing du même côté ; reculez-vous pour esquiver (1 et 2), contrôlez son poignet en fin de course (2) et stoppez-le d'un coup de poing contraire (3). Ramenez la main droite et, passant votre jambe droite loin derrière lui (4), donnez un nouveau coup, de la paume droite (5), qui le projettera en arrière (6).



Application ci-dessus :

- 1 — L'adversaire attaque d'un coup de poing haut que vous parez de la main droite par l'extérieur en maintenant la main gauche en protection devant le visage.
- 2 — Ramenez son poignet vers le bas, d'une rotation de votre bras et frappez d'un coup de paume direct avant que n'arrive sa nouvelle attaque (de l'intérieur du poing).

Page suivante :

● **La main en griffe (1)**

(FOO JOW)

Même technique, mais les doigts « en griffe du tigre » permettent en même temps d'attaquer les yeux de l'adversaire.

● **Le coup de paume remontant (2)**

(DIA JEUNG, en WT)

Même technique, mais la paume arrive sur la cible légèrement de bas en haut, doigts vers l'avant ou le bas au lieu d'être orientés vers le haut (technique semblable à celle du coup de poing en crochet remontant).



● **La paume du dragon (3)**

(Style LOONG YING)

Parez le coup de poing du tranchant de main gauche, de l'intérieur vers l'extérieur (a), glissez la main dans le creux du coude de l'adversaire pour vous en saisir et le déséquilibrer vers l'extérieur (b : serrez fortement les doigts) et contrez de la paume droite en maintenant la traction à gauche (c).

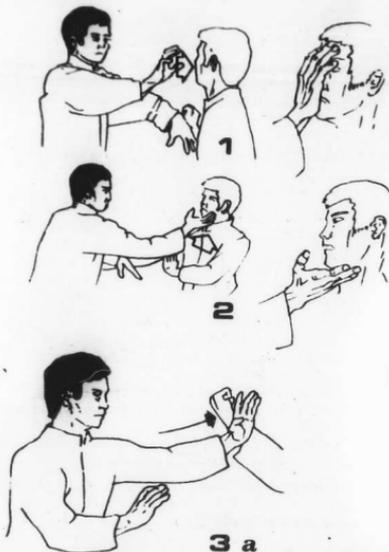
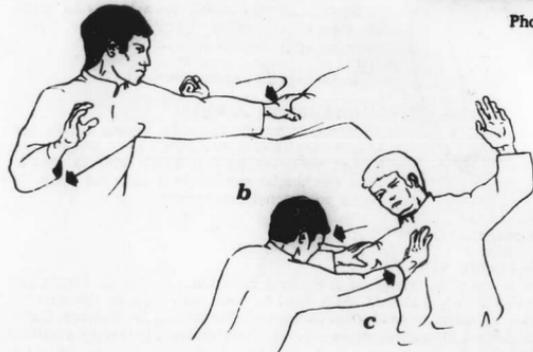


Photo 62 : le sifu Tsui Yiu Cheung, expert de Loong Ying.



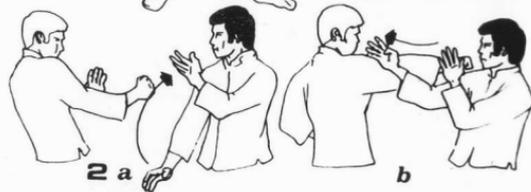
Photo 62



« Le coup de la base de la paume

(POW CHEUNG, en CLF)
Correspond à seiryuto-uchi.

On frappe de l'angle de la paume, à la base du tranchant de main (« mâchoire de bœuf ») en un mouvement arrondi sur la fin du parcours, comme pour trancher en entrant dans le corps de l'adversaire. Cette technique est à mi-chemin entre les mouvements directs et indirects. On frappe en général avec une rotation de la main, arrivant sur la cible, paume vers le bas (1); la main fait un angle dans le plan de l'avant-bras.



Application (2 et 3)

Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de poing haut, parez du dos de la main droite par l'extérieur de son bras (2, a et b) puis, en maintenant le blocage à l'aide de la main opposée levée dans le même temps, glissez vers l'adversaire et « coupez » de la main droite au niveau des côtes (3).

Selon la position de départ de la main, il est également possible de frapper paume vers le haut.



Photo 63

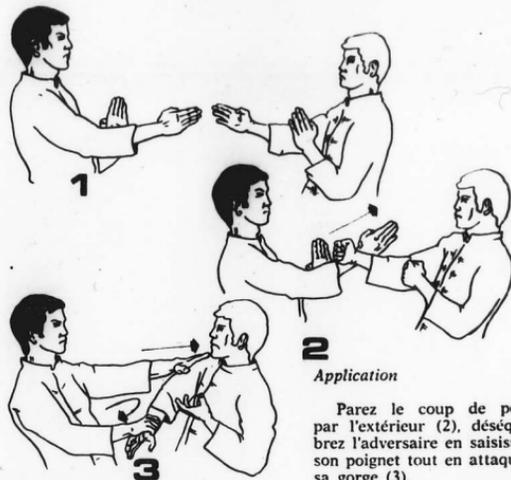


● Le coup du sabre de main

Correspond à shuto-uchi. Il existe dans tous les styles, et apparaît sous des vocables très divers. Il y a deux manières fondamentales de frapper :

- d'un mouvement circulaire, de l'extérieur vers l'intérieur, qui fait arriver la main, paume vers le haut (photo 63) ;
- d'un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur, faisant arriver la main, paume vers le bas (1 et 2).

Remarquez sur le dessin 2 la glissade du pied arrière vers l'avant qui permet à l'attaquant de récupérer son équilibre (il est tiré vers l'avant par la saisie de son poignet) et d'éviter de se voir faucher le pied avant dangereusement engagé derrière celui du défenseur au temps 1.



Application

Parez le coup de poing par l'extérieur (2), déséquilibrez l'adversaire en saisissant son poignet tout en attaquant sa gorge (3).

3) TECHNIQUES DE DOIGTS

- Le coup de la pique de main

(BUL JEE ou BIL TZE, en CLF, WT et HG)

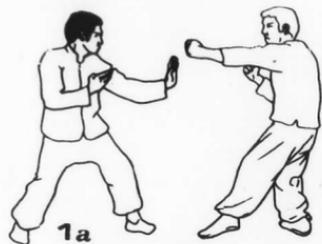
Correspond à nukite. On frappe du bout des doigts réunis en fer de lance. Cette technique n'est pas puissante mais très efficace si elle est précise ; elle nécessite une bonne connaissance des points vitaux. Tous les styles considèrent comme essentielle cette technique traditionnelle, du temps où le Kung-Fu était encore réellement un art de guerre.

La technique est celle du coup de poing direct avec rotation de la main sur sa trajectoire, qui arrive paume vers le bas sur longue distance ou verticalement à plus courte distance (photo et page suivante).

Photo 64 : le sifu Ha Kwok Cheung, du style Yau Kung Mun.

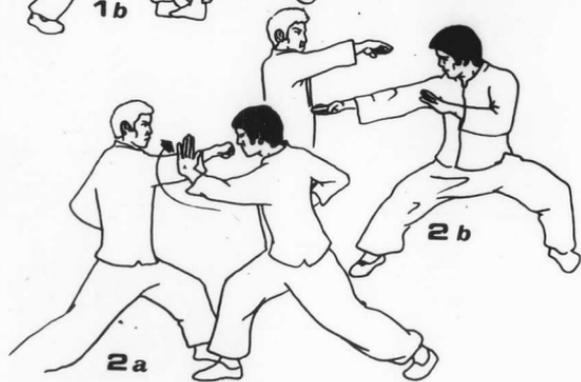
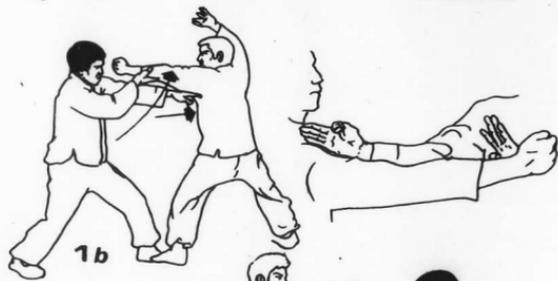


Photo 64



Application

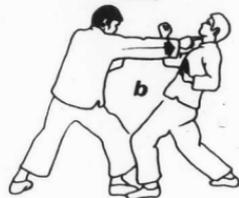
- 1 — Pique de main sous l'aisselle avec parade simultanée de bas en haut, au niveau du coude de l'adversaire.
- 2 — Parade latérale de la main, de l'extérieur vers l'intérieur, puis riposte de la main opposée vers les côtes flottantes.



• Le coup de la pique à un doigt

C'est une variante de la technique de base qui exige encore davantage de précision. Tout est ici fonction de la précision, la vitesse et le timing.

- 1 — Début d'esquive par l'extérieur de l'attaque (b) puis coup d'arrêt rapide avec la même main droite (c et d).
- 2 — Esquive arrière sur coup de poing dans la position du chat (a) puis contre-attaque à la gorge en passant en position avant (b).



• Le coup de la fourche de main



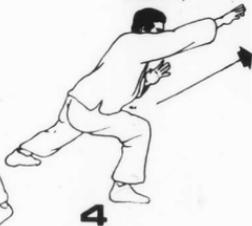
1



2



3



4

On frappe comme avec la pique de main, mais la surface de frappe est l'arc constitué par l'angle de l'index et du pouce écarté (voir photo 25).

1 — Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de poing direct, contrôlez son poignet de la main gauche en reculant le pied gauche; armez la main droite à la hanche.

2, 3, 4 — Accentez la position de l'arc et de la flèche avant en portant tout votre poids sur le pied droit et frappez de la main droite en direction de la pomme d'Adam de l'adversaire que vous rejetez ainsi vers l'arrière (technique très dangereuse et qui ne peut être que simulée à l'entraînement).



1



2 a



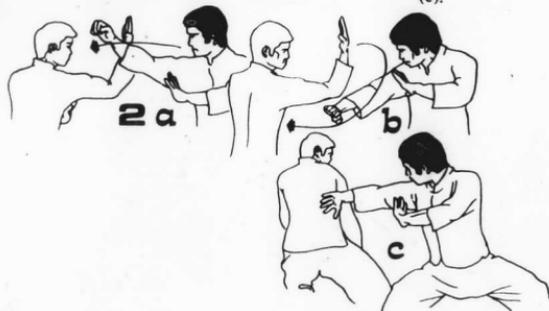
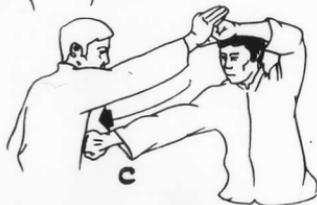
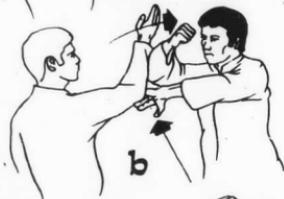
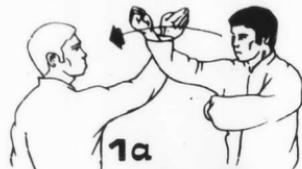
b

• Le coup de pique en patte de léopard

On utilise les pointes des premières phalanges pliées dans le prolongement de la paume (voir photos 20 et 21); c'est en fait une pique de main plus courte.

On frappe de la « patte de léopard » indirectement, comme avec la paume, ou directement, comme avec le poing, avec une rotation sur la trajectoire. La main arrive à l'impact paume vers le bas ou, plus généralement, avant poursuivi sa rotation, pouce vers le bas.

Application

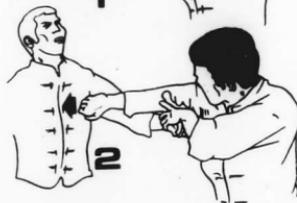


1 — Après blocage haut du bras gauche d'un coup de poing (a), riposte du poing droit en s'écrasant sous l'attaque (b).

2 — Vous portez un revers de poing au visage de l'adversaire, mais celui-ci bloque (a). Ramenez le poing tout en soulevant son coude de votre main opposée (b) puis, continuant de lever ainsi son bras, frappez au corps du poing droit (c).

Si l'adversaire pare votre attaque en « patte de léopard » (a), ramenez aussitôt le bras (b) et frappez de la paume (c).

Application



1 — Une manière de contre-attaquer du poing vertical, à mi-distance de l'adversaire.

2 — Si celui-ci se trouve trop loin il vaut mieux contrer par une « patte de léopard » (rotation supplémentaire de 180° de la main) en passant par-dessus son bras, quitte à passer complètement à l'extérieur.



Photo 65

• Autres techniques

La famille des techniques de main (SAO FOT) s'enrichit encore de nombreuses autres possibilités : sabre de pouce, revers de main, poignet coude (JANG TOW). Revoir les photos des armes naturelles.



Photo 66

B) MEMBRES INFÉRIEURS

Le Kung-Fu classique utilise moins d'attaques de pieds qu'une certaine forme de propagande en faveur de cet art le laisserait supposer. C'est que, comme ce fut d'ailleurs le cas pour le Karaté, les anciens avaient préféré ne retenir que ce qui était vraiment efficace, à coup sûr, en combat réel. Aussi a-t-on banni des styles classiques tout ce qui était d'une exécution trop lente face à un adversaire décidé ; certains coups de pied, plus sophistiqués, ne sont venus s'ajouter à cet arsenal que plus récemment, suite à la confrontation avec d'autres styles de combat.

• Le coup de pied direct de face

(JIK TEK)

Correspond à mae-geri.

On frappe directement vers l'avant, de la jambe avant ou de la jambe arrière, dans le plan vertical médian du corps. La surface de frappe est le bol du pied, juste sous les orteils, mais plus généralement le talon, pied plié à angle droit. On lève très haut le genou de la jambe qui porte l'attaque et on fléchit sur la jambe d'appui, sans décoller le talon. Le buste reste bien d'aplomb et de face.

La sensation est celle de plonger le pied dans l'adversaire, exactement comme un coup de poing.

On ramène le pied après l'impact, avant de le reposer au sol. Notez l'orientation du pied, orteils dirigés vers l'extérieur mais talon sur la ligne médiane.

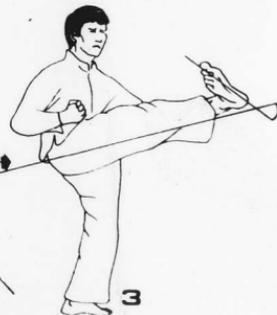
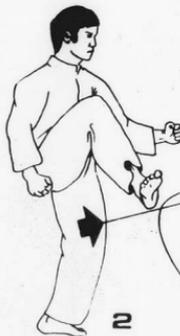


Photo 67 : coup de pied après esquivé extérieure de l'attaque. Notez l'angle parfait du pied, lançant le talon comme un piston.



Photo 67

Application

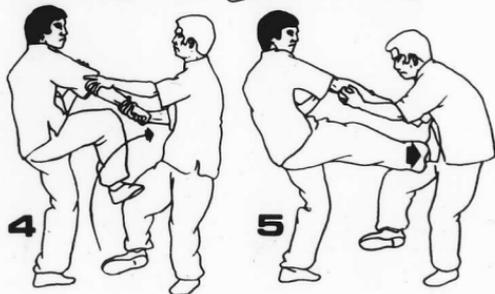
Un véritable expert répuge à frapper au niveau du visage, jugeant qu'un tel coup de pied est certes spectaculaire mais peu réaliste (l'adversaire esquivé plus facilement de la tête et le corps de celui qui frappe est dans une position d'une grande vulnérabilité, car il est facile à déséquilibrer). D'autre part il faut surtout penser à utiliser cette technique très près de l'adversaire, ce qui donne trop peu de champ.

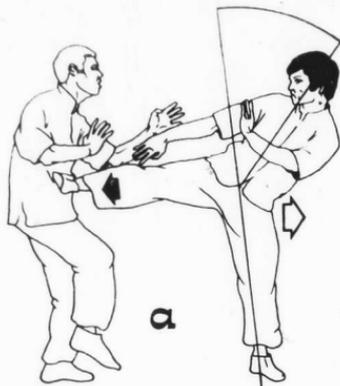


Le dessin ci-contre montre un contre par coup de pied direct sur une tentative de saisie.

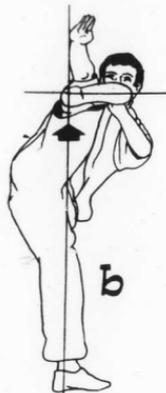
Application

- 1 — Vous avancez pour attaquer du poing droit.
- 2 — Mais l'adversaire vient à votre rencontre et dévie votre bras par l'extérieur.
- 3 — Vous agrippant, il essaie de balayer votre jambe avant avec son pied avant qu'il vient d'engager.
- 4 et 5 — Retirez votre pied avant et, en vous équilibrant sur la propre prise de l'adversaire, frappez son entre-jambe.





a



b

- Le coup de pied chassé latéral

(JUK TEK)

Correspond à yokogeri ou sokuto.

On lève le genou comme pour le coup frontal mais on détend la jambe latéralement en basculant un peu le buste en direction opposée (a) afin d'appuyer le coup avec une poussée des hanches, mais pas trop, pour qu'il ne perde pas en efficacité. Le pied doit rester dans le plan vertical contenant la jambe d'appui (b) ; le dos reste bien cambré ; le tranchant interne du pied reste parallèle au sol. La surface de frappe est le talon. Comme dans tous les coups de pied, on ramène le pied, genou toujours levé, avant de le reposer au sol. Les bras restent près du corps. Quoiqu'à l'origine prévu pour riposter en cas d'attaque survenant sur le côté (a), le chassé s'utilise également dans une direction frontale après pivot vers l'extérieur sur la jambe d'appui (photo). Le pied d'appui reste perpendiculaire à la ligne d'attaque.



Photo 68

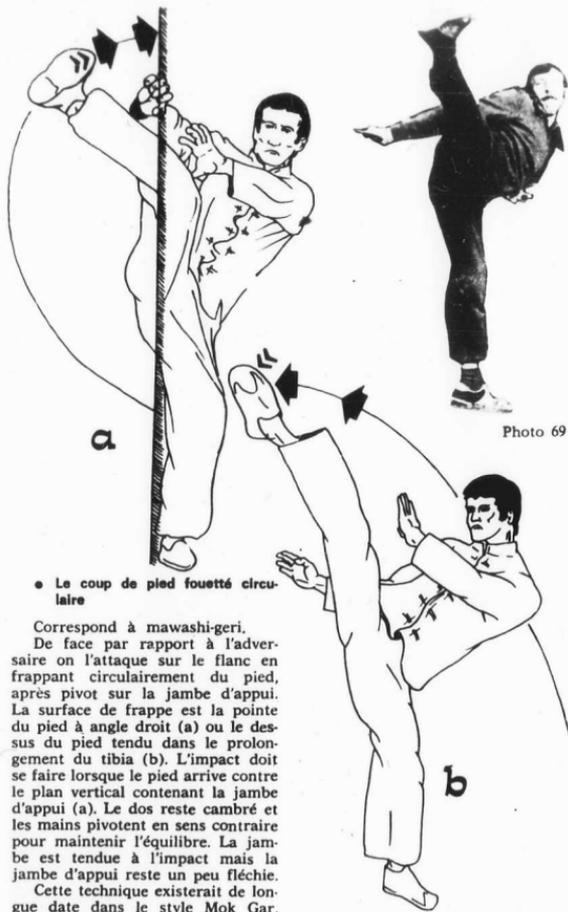


Variantes

- Ci-dessus : chassé latéral avec le tranchant extérieur du pied.
- Ci-dessus à droite : chassé latéral écrasant en direction du genou ou de la cheville de l'adversaire.
- Ci-contre : coup de pied direct latéral, porté avec le talon, mais pied tenu verticalement. La technique est celle du coup direct frontal mais le corps est ici de profil par rapport à l'adversaire.



(N.B. — Ce fut la première forme de riposte latérale du pied ; par la suite seulement on appuya avec la hanche en tournant le pied pour arriver à la forme de la page précédente.)



• Le coup de pied fouetté circulaire

Correspond à mawashi-geri.

De face par rapport à l'adversaire on l'attaque sur le flanc en frappant circulairement du pied, après pivot sur la jambe d'appui. La surface de frappe est la pointe du pied à angle droit (a) ou le dessus du pied tendu dans le prolongement du tibia (b). L'impact doit se faire lorsque le pied arrive contre le plan vertical contenant la jambe d'appui (a). Le dos reste cambré et les mains pivotent en sens contraire pour maintenir l'équilibre. La jambe est tendue à l'impact mais la jambe d'appui reste un peu fléchie.

Cette technique existerait de longue date dans le style Mok Gar, mais d'autres styles s'y sont intéressés depuis.



Photo 69



1



2



3

1 — L'adversaire esquivé votre attaque de poing droit et s'apprête à riposter de la main gauche. Levez immédiatement la main gauche en protection sur le côté de la tête et faites un pas du pied gauche vers la gauche.

2 et 3 — Esquivez en tournant vers la gauche tout en lançant le pied droit.

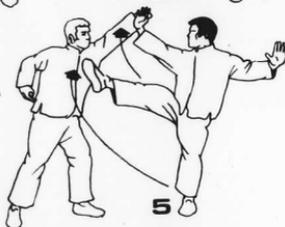
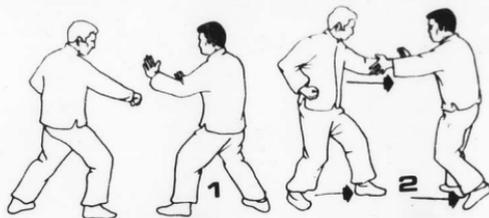
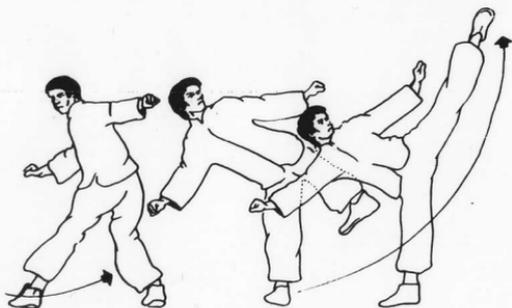
Un coup de pied hybride particulièrement efficace (style Wing Tsun) : il tient à la fois du coup de pied latéral et du fouetté circulaire ; il se porte en effet de toute la partie externe du pied, des malléoles externes au petit orteil, avec une rotation des hanches. Le coup est remontant en direction du bas-ventre, rapide et imprévisible.



• Coup circulaire du talon

Correspond à ura-mawashi-geri.

On frappe l'adversaire du talon après lui avoir tourné le dos, dans un large mouvement circulaire de l'extérieur vers l'intérieur. Cette technique exige un très bon équilibre et un excellent sens de la distance. L'impact doit se faire lorsque la jambe est bien tendue dans le plan vertical contenant la jambe d'appui et la ligne des épaules. On peut compléter le mouvement en ramenant alors le talon d'un coup sec vers la cuisse, comme pour crocheter, avant de revenir au sol.



Voir page suivante



Photo 70

• Le coup de pied en croissant

(Page précédente)

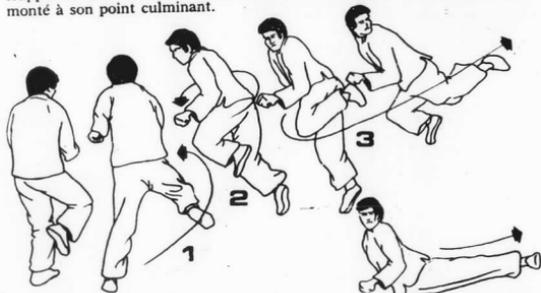
Correspond à gyaku-mikazuki-geri.

On frappe latéralement de toute la surface externe du pied de l'intérieur vers l'extérieur, mais en restant de face, ce qui nécessite une bonne souplesse des hanches.

Application

L'adversaire attaque d'un coup de poing gauche que vous esquivez en reculant (2) et, que vous agrippez des deux mains (3) pour le tirer vers l'avant en vous tassant sur votre jambe gauche. Contre-attaques de votre jambe avant délestée, en direction du visage, dans un large mouvement circulaire de gauche à droite tout en écartant son bras à l'aide de votre main droite (4 et 5).

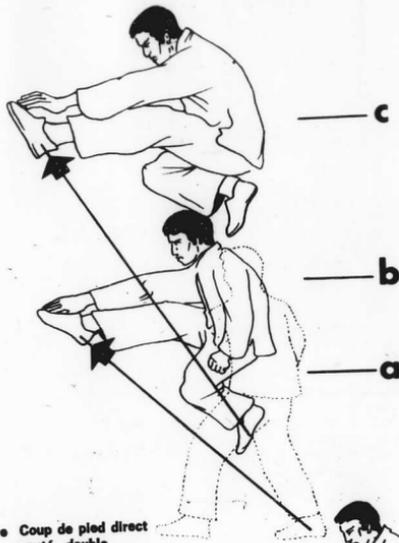
Si la technique est exécutée par l'extérieur de l'attaque (dessin du bas) frappez en rabattant avec force le talon vers la clavicle, une fois le pied monté à son point culminant.



• Le coup de pied arrière

Correspond à ushiro-geri.

On frappe l'adversaire du talon, en dédant le pied en ligne droite, après lui avoir tourné le dos en pivotant sur la jambe d'appui. Ces dessins illustrent un coup de pied arrière donné en sautant en direction de l'adversaire avec une forte rotation du corps et un changement de pied. Notez qu'en retombant au sol (4) on fait à nouveau face le plus rapidement possible.



• Coup de pied direct sauté double

Le premier coup permet par exemple de frapper dans la garde de l'adversaire tandis que le second représente l'attaque effective. L'art consiste à lancer le corps de manière à utiliser ses propres changements d'attitude en l'air comme point d'appui (première détente de a à b, puis nouvelle ascension de b à c en utilisant le mouvement en ciseaux des jambes).





● Le coup de pied sauté

Correspond à tobi-geri.

- Ci-dessus : chassé latéral sauté.
- Page précédente : double coup direct sauté.

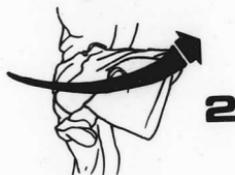
Certains styles sont très riches en sauts, accompagnés ou non de coups de pied (notamment les styles CHA KUEN PAI, WAH KUEN PAI et LAU HON KUEN PAI). Ces techniques sont très spectaculaires mais exigent une condition physique exceptionnelle pour une efficacité somme toute guère plus grande que dans les coups de pied classiques. A moins d'être d'une dextérité extrême et posséder une grande vitesse d'exécution, ces techniques sont surtout dangereuses pour celui qui les porte en raison de sa grande vulnérabilité lors du retour au sol.

● Le mouvement sacrificie

On peut être amené à sacrifier volontairement son équilibre pour mieux empalement un adversaire dans sa précipitation. Le dessin illustre un chassé latéral à partir d'une position solidement campée au sol (genou et mains en point d'appui, dos cambré). Un autre type d'application de coup de pied qui peut être déconcertante pour l'adversaire mais qui comporte également des risques.



1



2

● Le coup de genou

Correspond à hiza-geri.
Le genou est une arme terrible en corps à corps, parce qu'il permet une très grande concentration de force (proximité des hanches et du point-tan-tien). Il se donne en mouvement direct frontal (1) ou circulaire (2).

Application

Esquiver l'attaque par l'extérieur à l'aide du bras droit (3 a) puis frapper du genou droit en vous redressant et en rabattant le bras droit en direction inverse du coup (3b).

D'autres variantes de techniques de pied sont présentées dans les chapitres III et IV, à l'occasion de leurs applications directes.



3 a



b

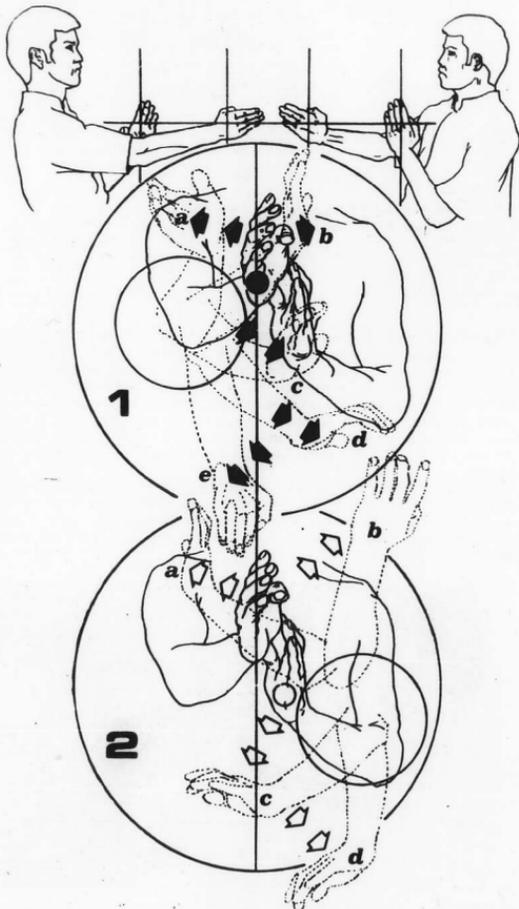
TECHNIQUES DE DEFENSE

Avoir une bonne défense consiste à être capable d'empêcher l'attaque adverse d'arriver à ses fins (par blocages en force, en lançant vers l'attaque une surface de frappe dans l'intention de la stopper, ou par esquives, en se dérobant devant l'attaque) ou, à un stade supérieur, d'empêcher qu'elle se produise (en attaquant en premier) ou du moins l'annuler avant qu'elle n'arrive au stade final (en lançant un coup d'arrêt vers l'adversaire). Un choix de défenses parmi les plus efficaces et celles que l'on rencontre le plus généralement dans les divers styles est présenté dans ce chapitre.

Quelle que soit la défense choisie, elle ne peut être considérée comme réellement efficace que lorsqu'elle permet également une contre-attaque rapide, sans temps mort. Il y a donc une très importante notion d'opportunité dans une défense qui ne peut être saisie qu'au cours de l'entraînement.



Photo 71



● La garde en style Wing Tsun

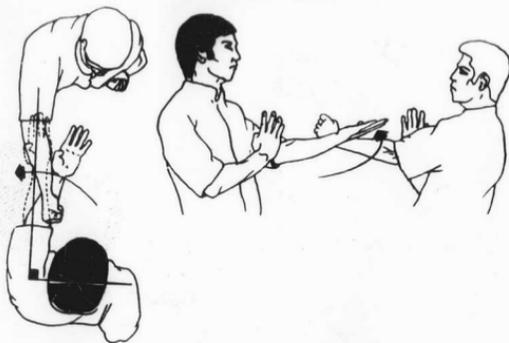
L'attitude initiale d'un combattant en Wing Tsun est caractéristique : il prend la « position du sablier », de face et étend les mains devant lui. Cette prise de position répond à des règles précises :

- Une main est étendue en avant, doigts dirigés vers l'adversaire, paume verticale. Le coude est semi-plié un peu en avant du corps. Cette main avant s'appelle MAN SAO.
- L'autre main reste levée en protection devant le plexus, doigt pointant vers le haut, paume verticale. Le coude est collé au corps. Cette main arrière s'appelle WU SAO. Les deux mains sont également efficaces en attaque comme en défense.
- Pour l'attaque : dans ce style on s'entraîne beaucoup à frapper sans appel préalable, en sens contraire (style Karaté), de la main. Le coup est direct, imprévisible et, pour un expert, très puissant malgré la courte trajectoire. Ceci vaut pour Man Sao, à plus forte raison pour Wu Sao.
- Pour la défense : les mains couvrent une zone allant de la tête au bas-ventre ; maintenues au départ suivant une ligne centrale horizontale prolongeant le plexus (cette ligne est JOAN SIEN), elles peuvent atteindre très vite n'importe quelle aire de défense ; faible déplacement des avant-bras suffit, les coudes jouant le rôle pivots ; de ce fait le corps n'est jamais très découvert. La théorie des coudes immobiles (BUT DOAN JIANG) est fondamentale, car c'est elle qui permet cette économie de mouvement sur laquelle repose le système Wing Tsun.

Les diagrammes 1 et 2 montrent les variétés de défenses :

- 1 — avec la main avant (point noir et flèches noires) : au visage, vers l'extérieur avec le dos de la main (a) ou l'intérieur avec la paume (b) ; au corps en repoussant vers le bas avec la paume (c et d) ; au bas-ventre, en écartant du sabre de main (e) ;
- 2 — avec la main arrière (point blanc et flèches blanches) : au visage vers l'intérieur (a) ou l'extérieur (b), au corps (c), au bas-ventre (d).

A) BLOCAGES



On utilise les divers côtés de la main et de l'avant-bras.

• Blocage latéral moyen de l'intérieur vers l'extérieur

Correspond à ude-uke (uchi-uke) te à de nombreuses variantes. TAN SAO, en WT (paume vers le haut : 1^{re} forme).

On dévie le coup avec la partie intérieure du poignet, paume dans le prolongement de l'avant-bras, doigts pointés vers le visage de l'adversaire, coude plié.

Lorsque cette technique est utilisée sur des attaques directes il faut l'accompagner d'une esquive du corps (voir pages suivantes).

Notez que le corps peut rester de face.



Application

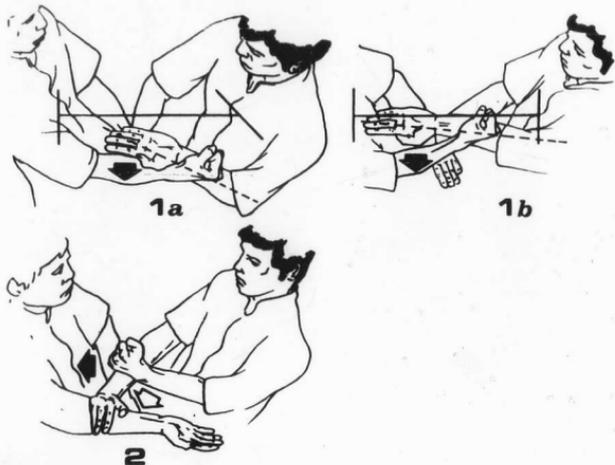
Esquive par l'extérieur de l'attaque et riposte au flanc.



Application

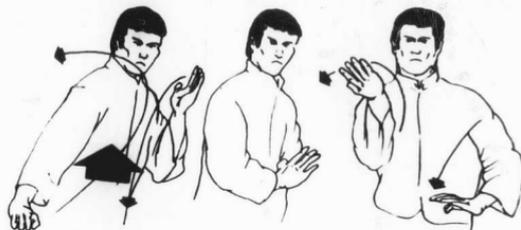
- 1 — Vous êtes en garde Wing Tsun.
- 2 — Lorsque l'adversaire lance sur place un large coup de poing en crochet, avancez le pied droit à sa rencontre, parez à gauche tout en frappant une première fois du poing droit.
- 3 — L'adversaire enchaînant sur place avec un crochet du gauche, inversez les techniques.
- 4 — Enfin, toujours sur place, complétez en rabattant son bras gauche de votre main gauche et en contrant une dernière fois de la main droite.

Notez qu'au cours de tous ces mouvements vous gardez le poids du corps sur le pied arrière.



Variantes

- 1a — La technique du TAN SAO est exécutée ici avec une esquive du buste, vous amenant vers l'adversaire, par l'intérieur de sa ligne d'attaque. L'avantage est que vous vous soustrayez ainsi à la puissance de l'attaque directe. C'est un blocage esquivé. Cette manière de faire permet également de contrer de l'autre main dans le même temps.
- 1b — La technique classique, le buste restant de face et votre bras faisant un angle de 90° avec la ligne des épaules. Il faut rester à plus grande distance pour éviter d'être atteint par le poing de l'adversaire, même en fin de course.
- 2 — Une possibilité de contre-attaque avec la même main, en coup de poing vertical direct, sans préparation.



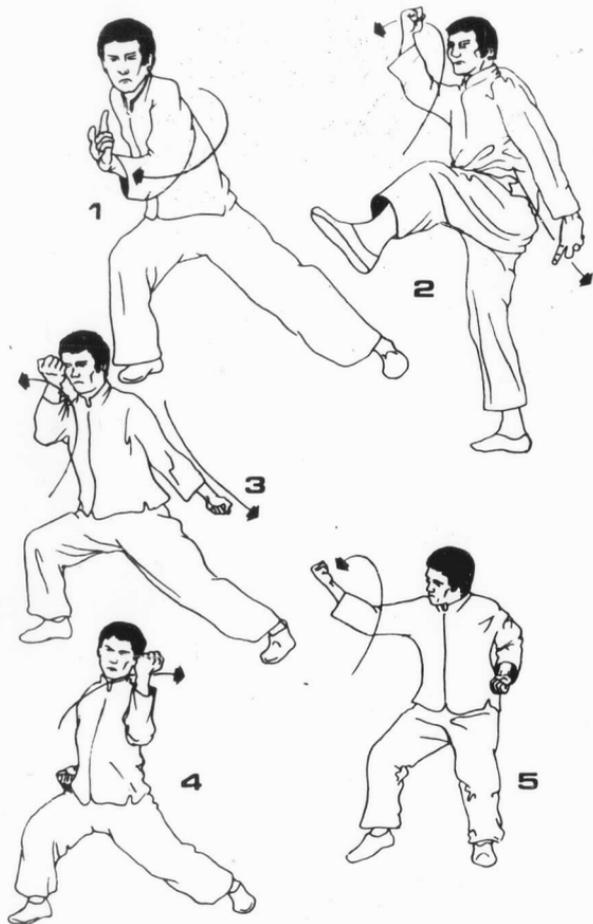
Ci-dessus : La même technique existe dans les autres styles, notamment Choy Lee Fut. Le mouvement complet est ici vu de face (main droite).

La flèche gauche peut exécuter dans le même temps une parade de la paume vers le bas (COM SAO : voir p. 282).

Photo 72 : La même défense exécutée au niveau du visage qui peut facilement s'enchaîner en crochetage avec la main (voir p. 292).



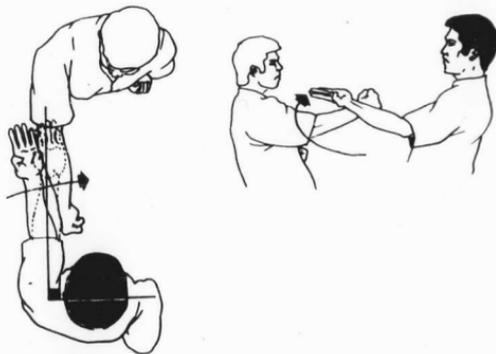
Photo 72



Page précédente :
2, 3, 4 et 5 : diverses applications du blocage latéral de l'intérieur vers l'extérieur.

2 et 3 : le blocage latéral à droite s'accompagne également d'une défense de la main gauche.

1 : le blocage latéral moyen de l'extérieur vers l'intérieur (voir ci-dessous).



● **Blocage latéral moyen de l'extérieur vers l'intérieur**

Correspond à ude-uke (soto-uke) et a de nombreuses variantes.

TAN SAO, en WT (paume vers le haut : 2^e forme).



On dévie le coup avec la partie extérieure du poignet et le sabre de main, d'un mouvement armé à l'épaule et venant au centre. La position finale du bras est celle du Tan Sao, 1^{re} forme. Comme on ramène l'attaque vers soi, au lieu de l'écarter, il vaut mieux se placer de profil par rapport à elle (page suivante).



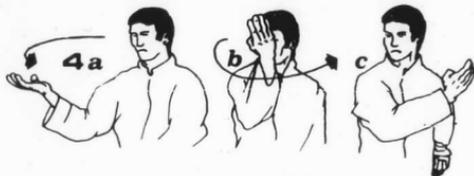
1 a



b



3



4 a

b

c

Page précédente :

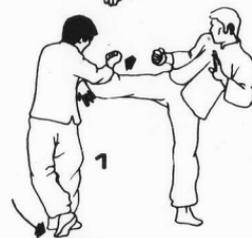
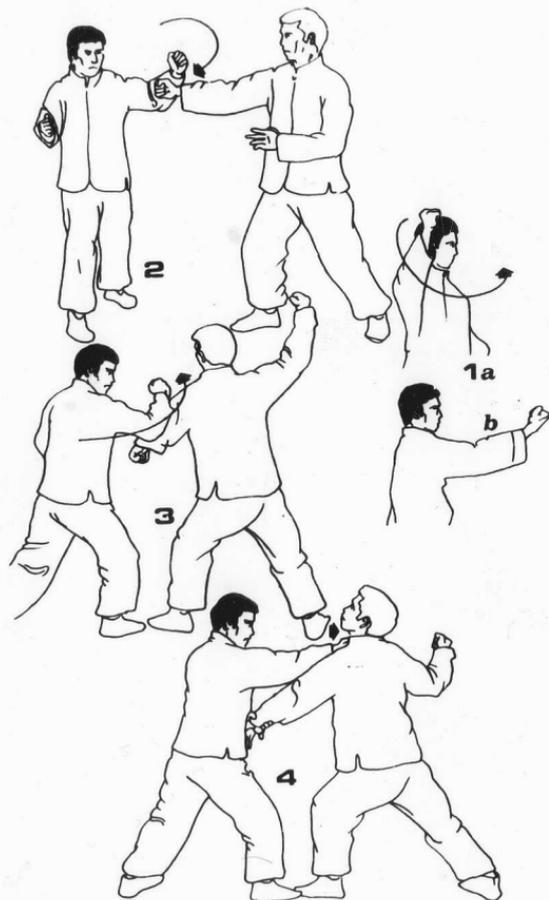
- 1 — La technique vue de face (avec blocage simultané de la main opposée).
- 4 — La technique vue de profil (avec retrait du poing à la hanche pour préparer la contre-attaque).
- 3 — Parade avec esquivé du buste (rotation dans le même sens).
- 2 — Ce blocage permet de contre-attaquer dans l'instant du même poing (coup en revers au visage).

Page suivante :

Pour ajouter davantage de force à ce blocage, on peut l'exécuter du poing fermé (1).

Application :

- 2 — Lorsque l'adversaire attaque du poing droit en avançant, parez du poing gauche en écartant le pied gauche sur le côté.
- 3 — L'adversaire avançant une nouvelle fois pour frapper du poing gauche, pivotez sur le pied droit, ramenez le pied gauche pour une position avant, et bloquez du poing droit.
- 4 — Immobilisez son poignet de la main gauche et contre-attaquez en revers de poing droit.



• Blocage latéral en croix

Correspond à yoko-juji-uke.
L'avant-bras droit exécute un blocage latéral de l'extérieur vers l'intérieur tandis que l'avant-bras gauche complète par une parade basse de l'intérieur vers l'extérieur. Les deux mouvements vont donc dans le même sens, accompagnés d'une rotation du tronc (sur les dessins : de gauche à droite). A la fin les coudes entrent en contact et on bloque dans l'angle ainsi formé.

Application

- 1 — Lorsque l'adversaire lance son coup de pied circulaire, bloquez avec esquivé du pied gauche vers l'intérieur (rotation du corps vers la gauche).
- 2 — Croisez le pied gauche derrière vous et faites une rotation complète sur les deux pieds dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et frappez en revers de poing gauche.



• Blocage latéral de la main

(PAK SAO en WT et CLF).

C'est une parade très sèche, en coup de fouet, de la main ouverte, doigts pointant vers le haut, paume verticale; on pousse la main de l'extérieur vers l'intérieur, de la verticale d'une épaule à celle de l'autre en passant horizontalement devant la poitrine.

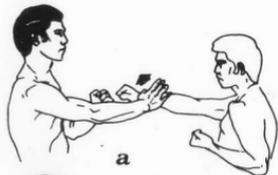
Cette parade manque un peu de puissance mais permet de contrer rapidement (ci-dessous, b).

Comme le blocage latéral de l'avant-bras, celui-ci peut se faire soit sur l'extérieur du bras qui attaque (GNOY LOP : en b), soit sur l'intérieur (NOY LOP : en a).

Variante :

Blocage latéral de la paume (WOANG JEONG).

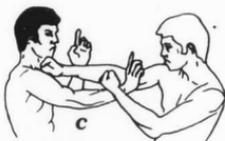
C'est la même technique mais seule la paume, poignet fortement plié, arrive au contact de l'adversaire.



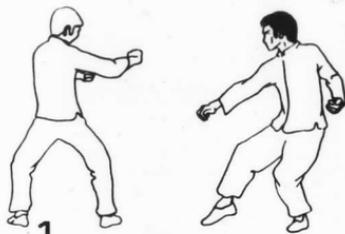
a



b



c



1



2

Application

- 1 et 2 — Lorsque l'adversaire attaque du poing parez de la main gauche en maintenant le poids du corps en arrière.
- 3 — Puis, maintenant son bras, contrez de la main droite en prenant une position avant (pied avant engagé derrière l'adversaire).



3



• Blocage poussé de la main

(FOOK SAO, en WT)

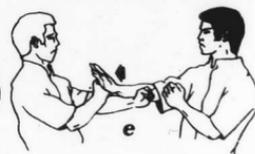
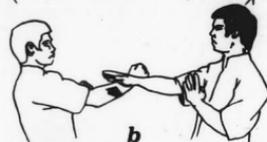
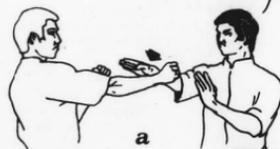
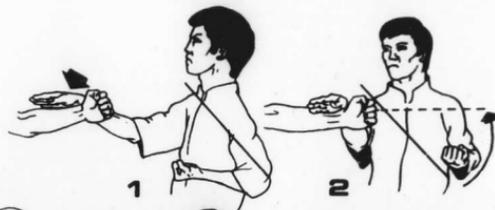
On pare de la main ouverte, paume vers le bas, doigts dirigés vers l'avant, coude plié et en avant du corps. Le mouvement est assez direct (pas de trajectoire circulaire comme en Tan Sao) et amène en contact avec le bras de l'adversaire, soit le tranchant interne de la main (dessins 1 et a), soit le sabre de main (dessin b); dès que ce contact est établi, la main pousse un peu vers le bas.

Variante :

Lorsque la force de l'attaque est trop grande il faut établir le contact avec Fook Sao puis aussitôt tourner autour de l'axe d'attaque (esquive : dessin 2).



Photo 73 : le sifu LEUNG TING, du Wing Tsun, à gauche, démontre JUT SAO (voir page suivante).



JUT SAO, en WT.

C'est une technique dérivée du Fook Sao. Elle est en fait la même sauf que, dans son stade final, on repousse davantage le bras de l'adversaire (vers lui ou vers le bas) ce qui est possible lorsque son attaque n'est pas trop puissante.

Il s'agit donc plutôt d'un coup d'arrêt sur l'attaque, les deux forces s'interceptant (c).

Application

- d — Lorsque l'adversaire attaque du poing gauche, parez du bras droit en Tan Sao ou Fook Sao.
- e — Avant que l'adversaire n'ait eu le temps de doubler de son poing droit, poussez directement votre main droite (Fook Sao) vers lui et par-dessus son avant-bras, pour le stopper au poignet.



COM SAO en CLF.

C'est un blocage poussé de la main, paume en saillie ; on stoppe l'attaque à partir d'une position solide en poussant vers le bas. La main est tournée parallèlement au corps pour ne pas risquer de blessures aux doigts.

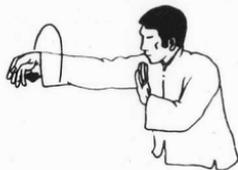
Lorsque cette technique est employée contre coup de pied, il faut la placer avant que la jambe de l'adversaire ne soit arrivée à pleine puissance ou alors après qu'elle ait frappé dans le vide : ces deux opportunités seules permettent de bloquer sans risque pour le bras (moins fort en principe qu'une jambe).

Application (page suivante)

Sur un chassé latéral, pris dans sa phase initiale (b). Vous pouvez ensuite contre-attaquer par une pique de poing au corps.



1 a



b



c

LEY KIK, en CLF.

Technique particulière au Choy Lee Fut.

On pare en frappant de haut en bas, comme d'un coup d'aile, sur le bras de l'adversaire pour le déséquilibrer vers le bas. On frappe de l'angle droit formé par la main, doigts pointant vers le bas, avec l'avant-bras, ou de tout le tranchant externe de l'avant-bras. La paume et la partie charnue (l'intérieur) du bras sont dans le même plan. C'est un mouvement puisant, comme un coup de hache.



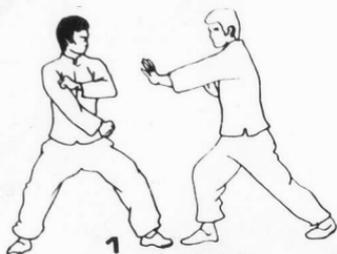
2



3

Application

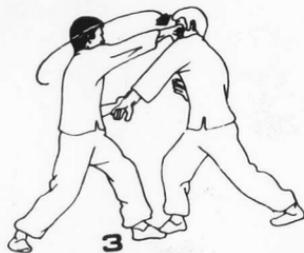
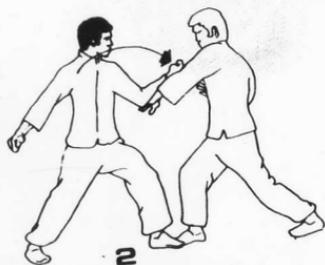
- 2 — Directement pour l'attaque (au cou, par-dessus le bras de l'adversaire).
- 3 — Utilisation classique en défense, au niveau du coude.



PARADES DIVERSES

● Blocage du revers de poing

On frappe comme pour une attaque, du revers de poing, verticalement et de haut en bas, dans le coude du bras de l'adversaire (1 et 2); c'est un coup très douloureux, et l'on peut facilement enchaîner (3 : coup de poing en revers circulaire).



● Blocage en coup d'aile

(BONG SAO EN WT)

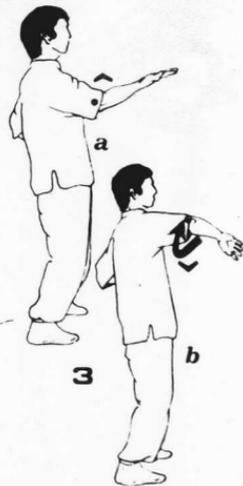
On pare du bord extérieur du bras, du coude aux doigts tendus, en levant le coude à l'extérieur, comme l'oiseau ouvre une aile. L'avant-bras est dirigé obliquement vers le bas et un peu vers l'adversaire. La main opposée reste levée devant la poitrine en protection.

Pour être efficace cette technique ne peut être que contre des coups directs (un coup de poing circulaire perce cette défense).

C'est une technique à partir de laquelle il est facile d'évoluer en esquive (voir aussi p. 297).

Le dessin 1 montre une application contre une attaque moyenne et le 2 contre une attaque basse.

Les dessins 3a et 3b montrent le mouvement circulaire du coude, grâce à une rotation de l'articulation de l'épaule (de Pak Sao à Bong Sao, l'angle du coude reste le même).



● Blocage remontant haut

Correspond à age-uke.

Convient pour une attaque de poing au visage. L'avant-bras décrit un mouvement circulaire, partant paume vers le bas et arrivant paume vers l'avant (2), en remontant de bas en haut devant le visage pour rejeter l'attaque vers le haut (1). On peut bloquer du poing (photo 74) ou de la main ouverte. Notez l'orientation oblique de l'avant-bras par rapport au sol. Le poing, ou la main ouverte, doit rester tout au long de la trajectoire dans le plan vertical médian du corps.



Photo 74

● Blocage balayé bas

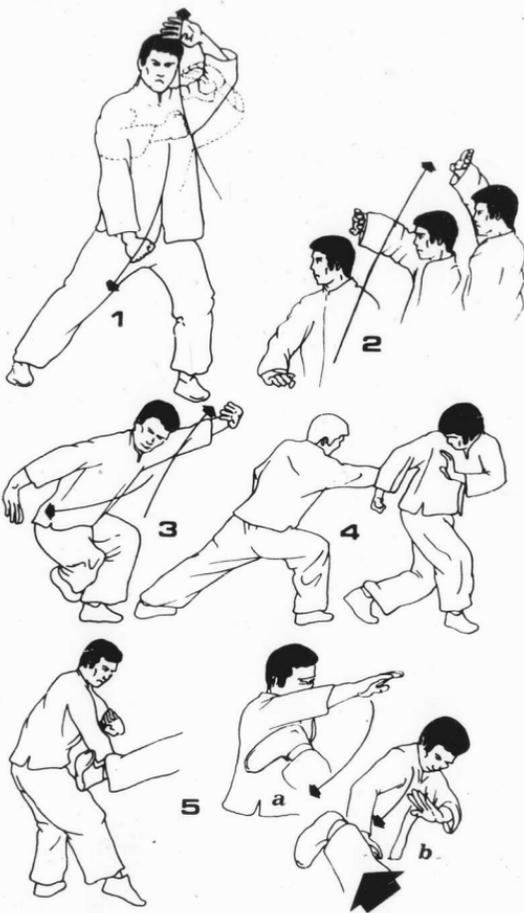
POON LIU, en CLF ou GANG SAO en WT, ou SERC GORT.

Correspond à gedan-barai.

Convient pour toute attaque menaçant l'abdomen. L'avant-bras décrit un mouvement circulaire de l'intérieur vers l'extérieur (5, a et b) pour rejeter l'attaque sur le côté. Le bras reste légèrement plié au coude et l'avant-bras conserve une position oblique par rapport au sol. On pare du poing ou de la main ouverte (3 et 4).

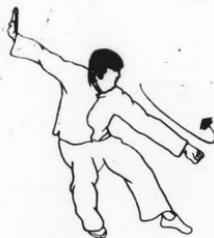
Les dessins 3 et 4 montrent le blocage balayé bas au cours de mouvements d'esquive.

Les dessins 1 et 3, ainsi que la photo 74, illustrent des blocages doubles : blocage haut du bras gauche et parade basse du bras droit. Voir également pages suivantes.





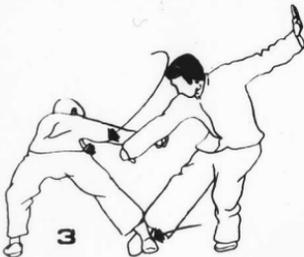
1



Application

- 1 — L'adversaire attaque d'un coup de poing gauche au visage, que vous parrez de l'intérieur vers l'extérieur en position naturelle.
- 2 — Alors qu'il se prépare à doubler du poing droit au corps, reculez le pied gauche et levez le bras droit.
- 3 — Parlez le coup en glissant dans le même temps votre cou de pied droit derrière sa cheville pour la fixer. Force du blocage et force de maintien sur son pied droit s'exercent donc en sens inverse, ce qui le déséquilibre complètement et peut aller jusqu'à sa chute. La parade peut également viser son coude ou son poignet dans l'intention de les blesser.

Notez la position équilibrée du corps, main arrière levée dans le prolongement du bras avant et parallèle à la jambe avant.



3



1



2

Application

- 1 — L'adversaire lance un coup de pied circulaire. Reprenez immédiatement l'avantage en entrant très près de lui et en parant le coup dès son stade initial (et vous mettant hors de la zone dangereuse); tout en contrant une première fois du poing droit.
- 2 — Revenez avec le poing gauche pour compléter la contre-attaque.

● Blocage en croix

Correspond à juji-uke.
On pare dans l'angle formé par les mains croisées, paumes vers l'arrière (photo 75). On laisse ensuite un bras en position de blocage et en contre de l'autre (dessin). La force du blocage s'exerce ici vers le bas.
Le même blocage en croix peut s'exécuter au niveau du visage, mais les paumes sont alors tournées vers l'avant et la force s'exerce vers le haut.

Dans les deux cas les coudes sont semi-pliés et restent près du corps.



Photo 75



• Blocage amené

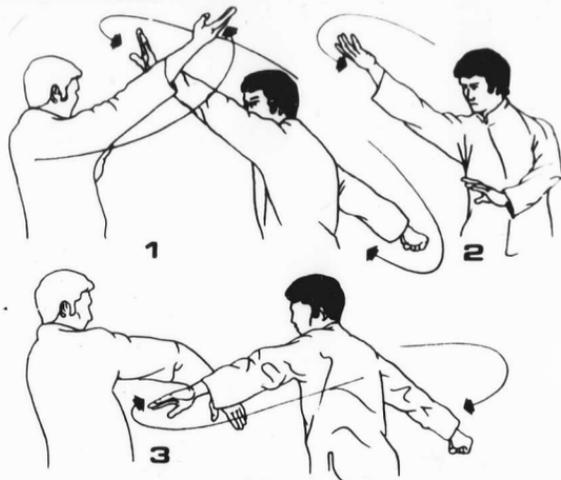
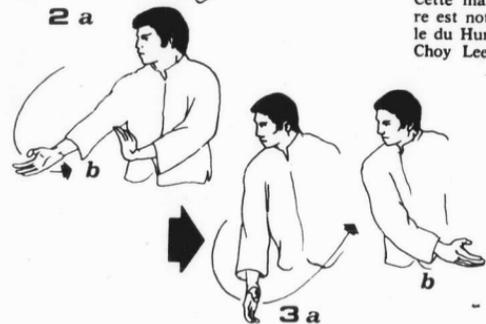
(NOY GORT)

Correspond à sukui-uke.
On fait passer l'attaque (visant l'abdomen ou la poitrine) sur le côté en la pêchant comme avec un coup de cuillère, d'avant en arrière.

Il existe deux techniques un peu différentes dans le détail, mais utilisant le même principe.

1 — On pare de la partie plate du dessus de l'avant-bras un peu comme pour le blocage de l'aile. Le coude pointe vers l'extérieur (b). C'est d'ailleurs une technique du style du héron.

2 — On pare de la partie charnue du dessous de l'avant-bras; le coude pointe vers le sol et ne sort pas de la ligne des épaules. Cette manière de faire est notamment celle du Hung Gar et du Choy Lee Fut.



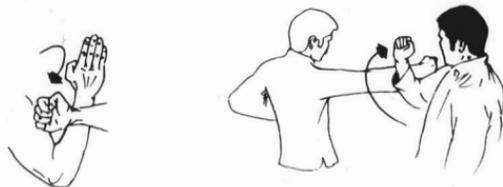
• Parades du sabre de main

Correspond à shuto-uke.

On pare du tranchant externe de la main, ou de son prolongement sur l'avant-bras; on utilise parfois également le tranchant interne ou le dos de la main.

- 1 — Blocage du sabre de main, dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.
- 2 — Blocage du sabre de main, de l'extérieur vers l'intérieur.
- 3 — Parade du tranchant interne, de l'extérieur vers l'intérieur.

Notez que tous ces mouvements peuvent également servir à attaquer. Ci-dessous : parades du dos de la main, en mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

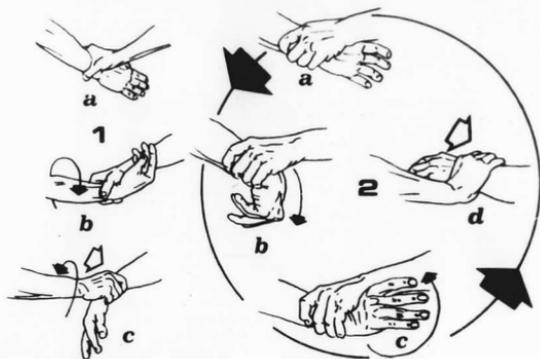
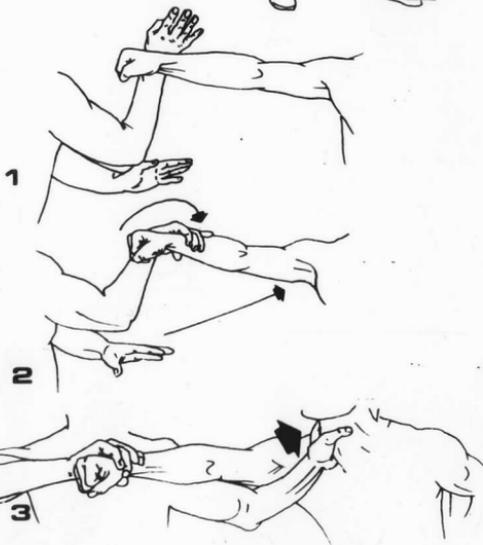


• Blocage croché

(HUEN SAO, en WT, ou LAP SAO, en CLF.)

Correspond à kake-uke.

Les dessins 1 à 3 détaillent la manière de parer du tranchant externe de la main (ci-contre) ou du dos de la main (ci-dessous), sur l'extérieur du bras de l'adversaire attaquant du poing, avant d'enrouler son poignet pour le déséquilibrer en le tirant vers l'avant (3 = une riposte en « gueule de tigre » à la gorge). La même technique peut être appliquée sur l'extérieur du bras de l'adversaire.



Le blocage croché exige une grande souplesse du poignet ainsi qu'une grande force dans les doigts.

Les exercices 1 et 2 ci-dessus sont d'excellents entraînements préparatoires comme d'ailleurs de bonnes techniques de dégagement de main.

Il y a de nombreuses autres variantes. Travaillez ces séries à droite et à gauche avec un partenaire ne renforçant sa prise qu'au fur et à mesure que vous vous sentirez plus habile. Maintenez les épaules basses et concentrez toute votre force dans l'abdomen.

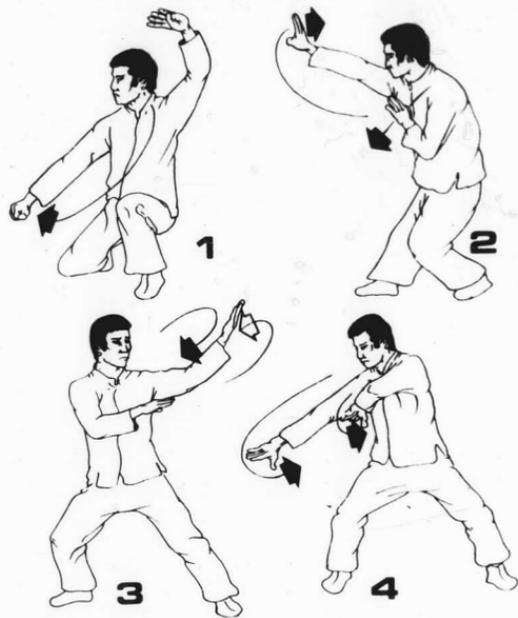
Voir également page suivante.



Les dessins 1 à 3 illustrent un passage d'un tao de Kung-Fu (Kata) où l'on exécute un blocage croché de la main gauche (1 : parade ; 2 : saisie) suivie d'une contre-attaque en griffe au visage de l'adversaire pendant qu'il est tiré en avant (3).

Notez la rondeur du mouvement.

La série 4 montre l'exécution correcte, vue de face, d'un blocage de main qui peut être suivi ou non d'un chochetage.



Diverses attitudes de combat en Kung-Fu :

- 1 — Blocage balayé bas (droit) avec préparation de la main gauche, en position agenouillée.
- 2 — Parade haute du sabre de main droit avec blocage poussé de la main gauche devant le plexus.
- 3 — Parade du sabre de main par l'extérieur (flèche noire) ou par l'intérieur (flèche blanche).
- 4 — Blocage amené du bras droit avec protection du coude gauche.

En Kung-Fu la poitrine est rarement totalement découverte, une main restant en protection devant le corps ou le visage.

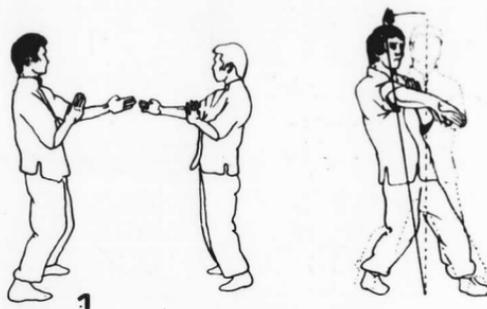
B) LES ESQUIVES

Elles sont nombreuses et, comme cela est d'ailleurs le cas pour les autres techniques, impossible à illustrer toutes. L'esquive est l'art de la mobilité, et un combat de Kung-Fu entre experts de haut niveau est extrêmement mobile ; en fait leurs attitudes sont insaisissables.

Le propre de l'esquive est de permettre à celui qui l'exécute de se soutenir à l'attaque, mais pas trop loin d'elle cependant afin de permettre une contre-attaque décisive. L'esquive n'est pas une fuite, mais un retrait calculé. Elle exige du coup d'œil, de la vitesse, de la précision et du courage, car en cas d'échec on risque d'être très exposé.

Par contre la maîtrise de l'esquive est également celle du combat. Elle permet une économie maximum de mouvement, donc d'énergie, tout en provoquant l'engagement total, donc épuisant, de l'adversaire.

Le principe-guide, de l'esquive pourrait être : « ni trop, ni trop peu ».



Les techniques d'esquive ne sont pas originales en soi ; ce sont des parades classiques mais portées au cours de déplacements.

Voici quelques exemples :

Lorsque l'adversaire attaque du poing droit en avançant, parez en coup d'aile (Bong Sao) mais déplacez en même temps le pied gauche vers l'extérieur, et pivotez le corps tout entier vers la droite.

Dessin ci-dessus : esquive gauche avec pas à gauche.

Dessin ci-dessous : la même esquive utilisée contre un coup de pied chassé (le bras gauche pare, avec rotation à droite, la main droite remonte au visage en protection).



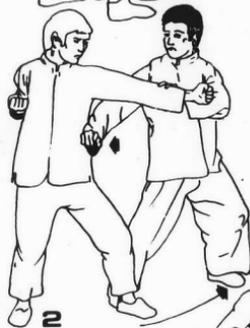


1

1 — Sur attaque haute, blocage poussé de la main droite par l'extérieur et esquive du buste (pas du pied droit vers l'arrière droit).

2 — Sur attaque moyenne, pivot du corps à l'extérieur avec contre-attaque simultanée du poing droit.

3 — Sur attaque moyenne, blocage du sabre de main gauche par l'extérieur et à 45 % par rapport à l'axe d'attaque.



2



3



4

4 — Sur attaque moyenne, esquive girouettante sur le pied droit (qui supporte tout le poids du corps) avec contre-attaque simultanée de la main à la nuque.

5 — Sur attaque moyenne, esquive du buste vers l'arrière droit avec contrôle du poing adverse et contre-attaque du poing opposé.

6 — Sur attaque haute, interception du mouvement en avançant vers l'adversaire avec parade latérale de la main gauche et contre-attaque simultanée du poing droit au corps.



5



6



1



2



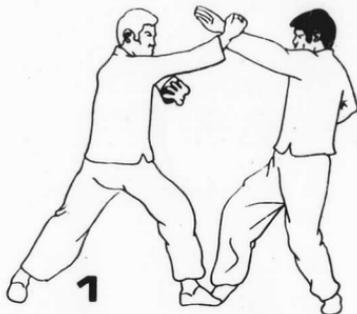
3



4

- 1 — En garde à droite.
- 2 — Lorsque l'adversaire attaque du poing droit, esquiviez par un pas du pied gauche vers la gauche et parez de la main droite.
- 3 — Pivotez sur les talons en sens inverse, vers la droite, et frappez son coude de votre bras gauche.
- 4 — Pivotez vers l'avant (déplacement du pied gauche) et frappez de la paume droite.

N.B. — Le temps 3 peut être une parade sur un deuxième coup de poing.



1

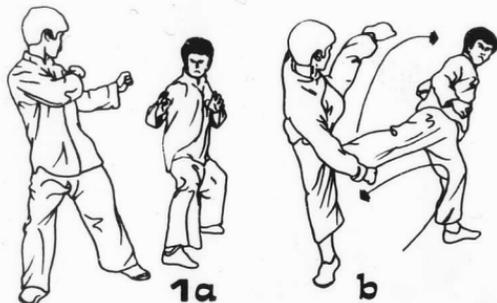


2



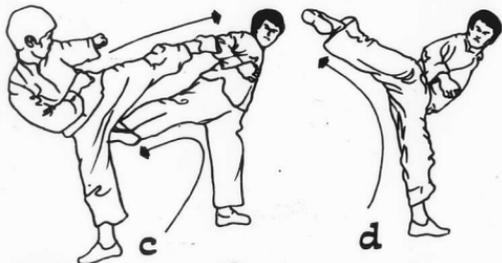
3

- 1 — Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de poing haut, droit, en avançant, parez en levant la main gauche et en reculant le pied gauche.
- 2 — L'adversaire enchaîne d'un coup de pied direct de la jambe avant.
- 3 — Parez de la main gauche (blocage balayé bas) en reculant largement le pied gauche et en pivotant avec force le corps vers l'arrière-gauche de façon à adopter la position du cavalier. La force de cette rotation vous permet dans le même temps de contre-attaquer du poing droit au corps, l'adversaire s'y empalant de lui-même si votre action est bien synchronisée.



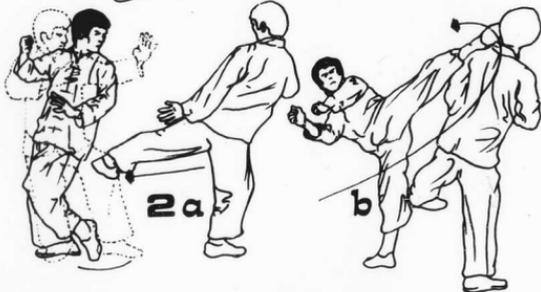
1a

b



c

d



2a

b

- 1 — Sur coup de pied circulaire haut, reculez la jambe avant puis frappez du même pied en chassé sur la jambe d'appui (b), le bas-ventre (c) ou le visage (d) de l'adversaire. Penchez le buste en sens contraire. Si vous êtes suffisamment souple vous pouvez contrer d'un coup circulaire arrière du talon.
- 2 — Sur coup de pied chassé bas, reculez la jambe avant (a) puis frappez du même pied en coup circulaire du talon (b).

C) COUPS D'ARRET



1



2

L'attaque étant déclenchée on cherche à l'intercepter avant sa conclusion. Partant après l'adversaire mais devant arriver avant lui, il faut donc être particulièrement rapide. Par contre un coup d'arrêt placé avec « timing » est en soi une contre-attaque terrible, l'adversaire s'y emplant de toute la force de son propre mouvement.

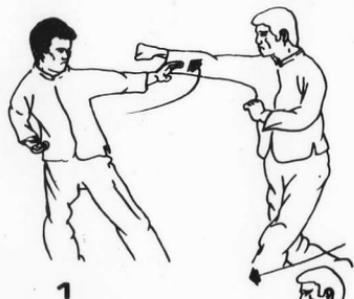
Voici deux exemples :

- 1 — Coup d'arrêt du pied. Lorsque l'adversaire attaque du pied (ici en balayage) frappez du talon sur sa cuisse ou dans l'entre-jambe. Sur n'importe quelle attaque du poing il est également possible de porter un coup d'arrêt du pied au corps.
- 2 — Coup d'arrêt de la main. Lorsque l'adversaire attaque du poing, écartez-vous vers l'intérieur de l'attaque et bloquez-le en frappant de la paume ou du poing à la poitrine ou dans l'articulation de l'épaule. Penchez en avant, jambe avant fléchie, et tournez le buste de profil.

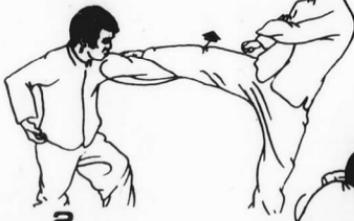
D) DÉFENSES SUR ATTAQUES DES JAMBES



Photo 76



1



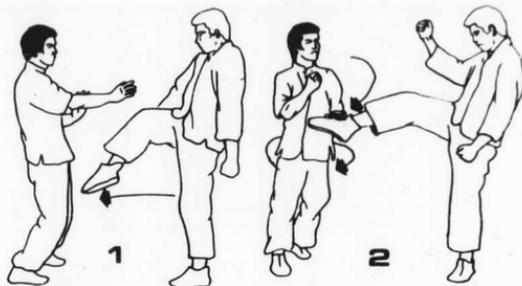
2



3

Quelques exemples de blocages et d'esquives plus spécialement efficaces contre des coups de pied.

- 1 — L'adversaire a attaqué du poing et vous avez bloqué de la main avec une esquivement du buste.
- 2 — Lorsqu'il suit en chassé du pied, pivotez vers la gauche et cueillez la jambe par en-dessous, d'un large mouvement circulaire du même bras.
- 3 — Accentuant votre rotation, baissez-vous et approchez-vous encore de lui pour le frapper du poing.



1

2

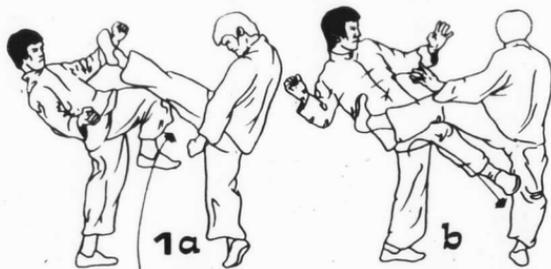


3

- 1 — L'adversaire attaque en coup de pied droit.
- 2 — Sur place pivotez de gauche à droite, au besoin après un déplacement du pied gauche vers l'extérieur et arrêtez le coup d'un blocage poussé de la paume gauche.
- 3 — Pivotez en sens contraire et passez la jambe droite à l'extérieur en achevant de défléctor sa jambe avec la main gauche. Contrez du poing droit.

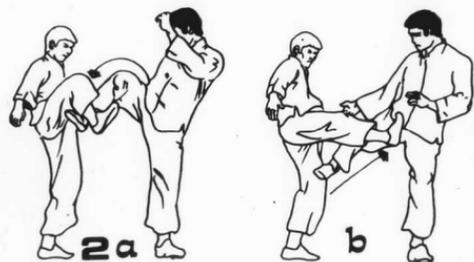
Page suivante :

- 1 — Sur coup de pied de face, blocage du genou, de bas en haut (a), et contre en chassé sur la jambe d'appui (b).
- 2 — Sur départ de coup de pied de face, balayage du tibia, de l'extérieur vers l'intérieur (a) et riposte par chassé au genou (b).
- 3 — En corps à corps, défense circulaire du genou sur tentative de coup de genou.
- 4 — Blocage d'un départ de chassé latéral en levant le genou.



Ci-dessus :

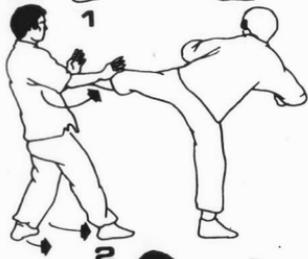
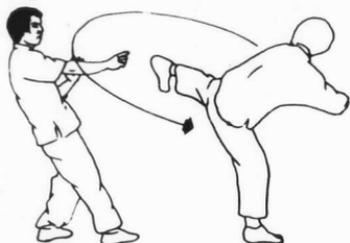
- 1 — Sur coup de pied arrière circulaire du talon, esquiviez en arrière et ripostez par la même technique (1)...
- 2 — ...et crochetez de la jambe pour déséquilibrer l'adversaire sur son attaque.



Ci-dessous :

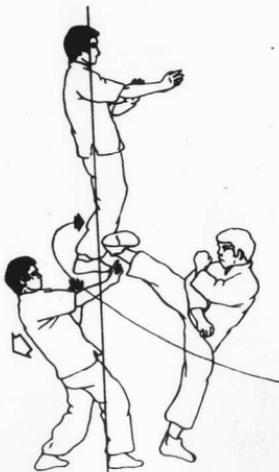
- 1 — Parade intérieure sur fouetté circulaire au visage...
- 2 — ... suivie d'une saisie par dessous et d'un coup de genou de la jambe avant...
- 3 — ... et l'on peut compléter en engageant l'autre jambe devant la jambe d'appui de l'adversaire pour le projeter en levant très haut sa jambe d'attaque.



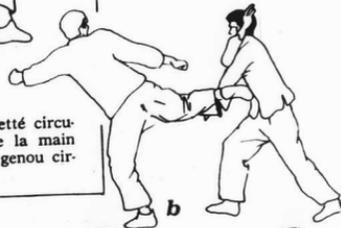


- 1 — Sur coup de pied arrière circulaire.
- 2 — ... avancez d'un pas glissé dans le dos de l'adversaire, en parant des deux avant-bras...
- 3 — ... puis, en entrant en contact avec lui, poussez-le en avant en crochétant au besoin sa jambe d'appui.

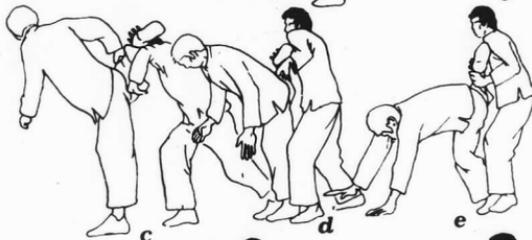
La série a à f, sur la page suivante illustre le film d'une action de défense comparable, mais cette fois sur un coup de pied fouetté circulaire.



A droite : Très souvent un simple mouvement de bascule du buste peut suffire à faire porter l'attaque adverse dans le vide, et vous laisse de meilleures chances de contre-attaque. Le tout est de rester le plus étroitement en contact avec l'adversaire.



Ci-dessus : Sur fouetté circulaire, parade haute de la main et riposte en coup de genou circulaire.



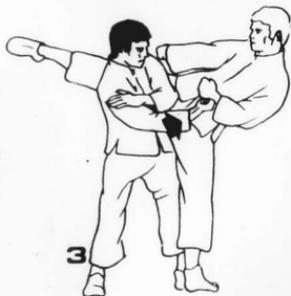


- 1 — Sur un coup de pied fouetté circulaire parez de la main gauche par l'intérieur de l'attaque en avançant le plus possible vers lui.
- 2 — Première possibilité de contre-attaque : en revers de poing gauche.
- 3 — Deuxième possibilité de contre-attaque : en coup de poing en crochet remontant (mais il faut être très près).
- 4 — Troisième possibilité de contre-attaque : en repoussant l'adversaire pour le projeter sur le dos.

N.B. — Ces trois actions peuvent s'enchaîner.



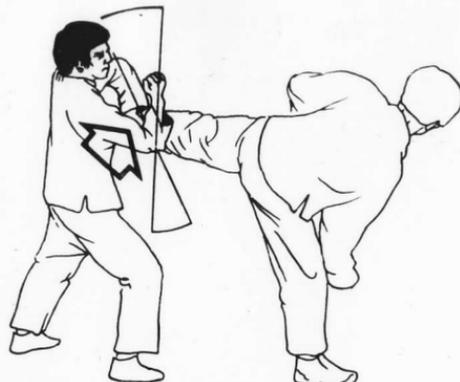
2



3



4

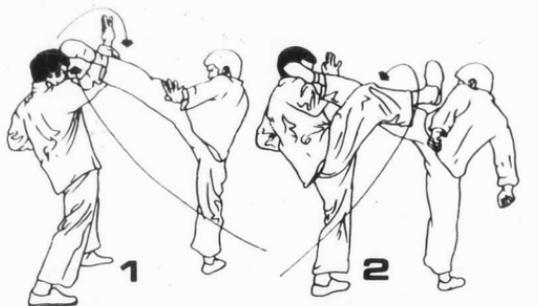


Deux défenses sur coup de pied circulaire du talon :

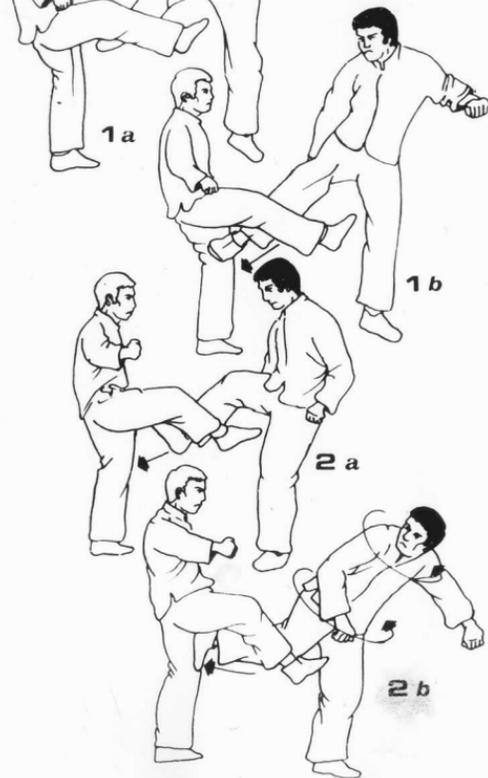
- Ci-dessus : par un blocage latéral en croix. Il faut également esquisser du buste et entrer le plus possible vers l'adversaire.
- Ci-dessous : par un blocage levé de l'avant-bras en se baissant sous l'attaque, voire en cherchant à l'esquiver sans contact, en la laissant passer au-dessus de la tête.

C'est une technique dangereuse si le « timing » n'est pas parfait.





Sur coups de pied, défenses circulaires du tibia (1a) ou du plat du pied (2a) puis ripostes du même pied en chassé (1b) ou en coup de talon arrière (2b).



Une défense très particulière sur coup de pied fouetté : parade de la main et crochetage de l'intérieur du genou, suivi d'écrasement au sol (4a et 4b). C'est une technique spéciale très efficace si elle est bien synchronisée.



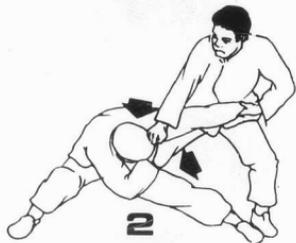
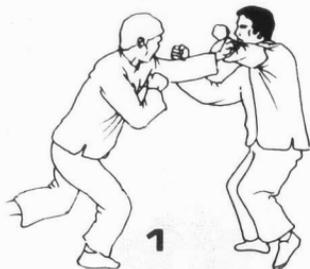
CHAPITRE IV

ATTAQUE DES ARTICULATIONS



Il ne s'agit pas de techniques spéciales mais de mouvements d'attaque ou de défense visant directement les articulations de l'adversaire (points physiologiquement faibles, tel que poignet, coude, épaule, genou, cheville). Un coup frappé avec force sur ces points estropie et met fin au combat ; une simple menace de luxation peut également amener un adversaire à raison.

Ces techniques ne peuvent toutefois n'être qu'esquissées au cours des enchaînements avec partenaire (voir planche page 316).



1 — Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de poing haut, passez à l'extérieur de l'attaque et bloquez des deux avant-bras.

2 — Saisissez son poignet et tirez-le à vous en poussant du genou dans l'articulation de la hanche de l'adversaire et en frappant du poing au visage (ou en le poussant à l'épaule).

Faites pression du genou avec tout le poids du corps.

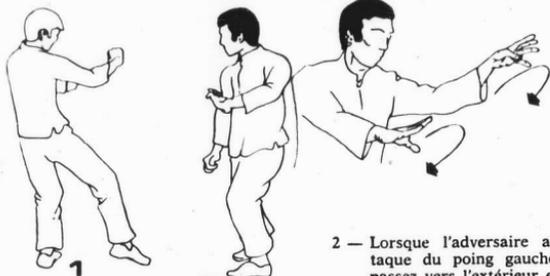
Ci-dessous : même parade, mais riposte au genou (coup de talon direct) accompagné d'un marteau de fer au coude (comme pour un blocage latéral, de l'extérieur vers l'intérieur)



1 — Chassé latéral au genou, de côté.

2 — Chassé direct au genou, de face, avec déséquilibre.

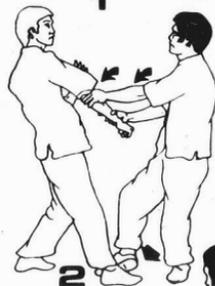
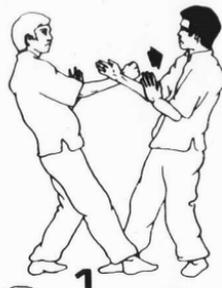
3 — Coup de pied en croissant (de l'intérieur vers l'extérieur) visant le genou (face interne) ou l'articulation de la hanche.

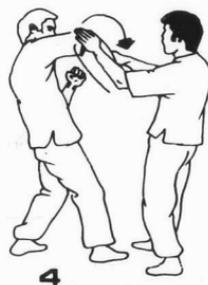
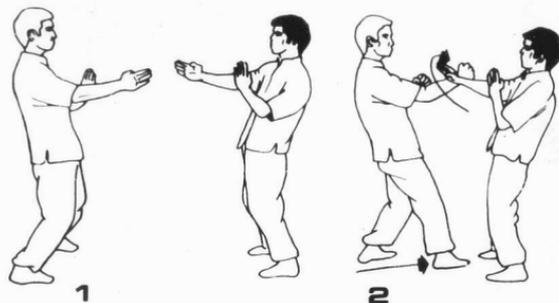


- 2 — Lorsque l'adversaire attaque du poing gauche, passez vers l'extérieur et parez avec un blocage croché de la main gauche à son coude.
- 3 — Tandis que la main gauche lève le coude, la main droite saisit son poignet par le dessus. Commencez le pivot sur le pied gauche.
- 4 — Poursuivez la rotation vers la gauche, suivez du pied droit pour vous retrouver dans le dos de l'adversaire. Poussez au coude de la main gauche et tirez son poignet de la main droite.

Le résultat est un bras retourné très douloureux.

- 1 — L'adversaire attaque d'un coup de poing droit en avançant. Vous parez par l'extérieur.
- 2 — Vous retournez son bras de gauche à droite, la main droite au poignet, la main gauche au coude. L'adversaire résiste. Vous tentez de le déséquilibrer en crochant sa cheville avant par l'intérieur.
- 3 — L'adversaire esquive en levant le genou, vous laissant le pied en l'air.
- 4 — Avant que l'adversaire n'ait eu le temps de vous frapper de son pied levé, enchaînez en frappant du talon le genou de sa jambe d'appui d'un coup direct, vous permettant de rester de face.





Page précédente :

Les figures 1 à 4 illustrent le détail de la technique du retournement de bras, déjà vu dans l'exemple précédent, ainsi que ci-dessous. Si vous arrivez à lever suffisamment son coude (l'action est facilitée en faisant un pas latéral à gauche) pour lui découvrir le flanc, contre-attaquez d'un coup de pied direct (5a). Sinon vous pouvez frapper en chassé latéral au genou ou à la cheville (avec l'idée d'écraser au sol) avec une petite rotation sur le pied d'appui.

Ci-contre :

- 1 — Même attaque et même parade que précédemment.
- 2 — Tentative de crochetage de la cheville avant de l'adversaire, mais celui-ci résiste en fixant son pied avant de tout son poids.
- 3 — Enchaînez aussitôt sans chercher à lutter en force, en contre-attaquant du même pied soit sur la face interne de son genou (coup en croissant) soit à l'articulation de la hanche, soit encore d'un coup de pointe au bas-ventre.



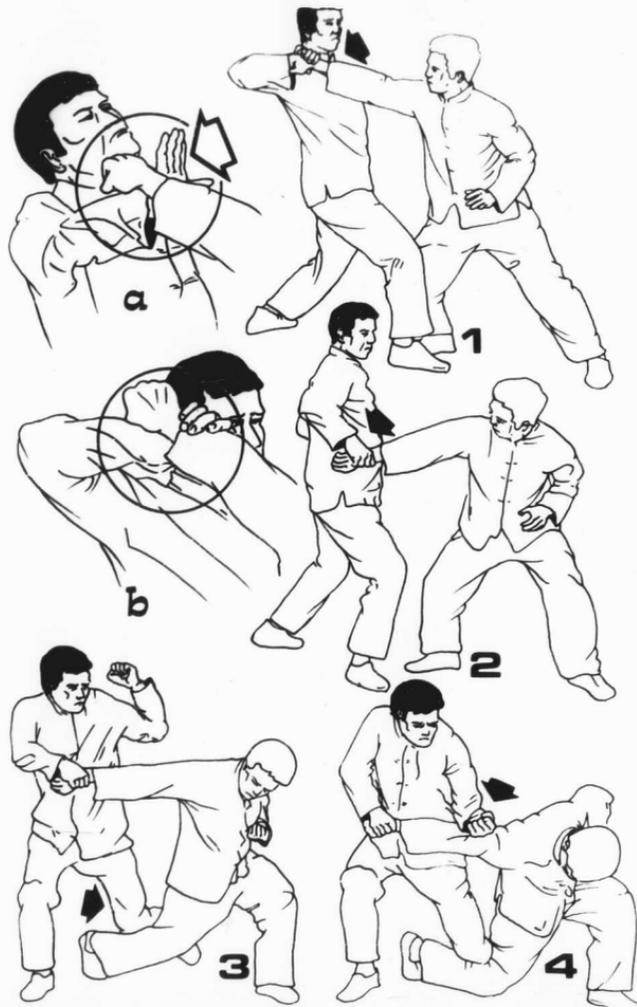
Ci-dessus :

Lorsque l'adversaire attaque du poing droit, parez le coup d'un blocage poussé de la main en poussant votre pied droit contre le sien cheville à cheville par l'intérieur et pointe du genou à l'extérieur du sien (2). Accentez la pression du genou et de la main qui déséquilibre l'adversaire en arrière, ce qui peut suffire à le faire tomber (3). Vous pouvez également continuer à fixer son genou par la pression du vôtre et vous lever sur sa jambe pour écraser le creux poplité de son genou avec votre pied gauche (4 à 6).

C'est une technique terriblement efficace en corps à corps.

Page suivante :

Une technique de bras retourné particulièrement brutale puisque l'effet de torsion est obtenu par le double effet du coup de poing à l'articulation du coude et la pression du genou engagé à l'extérieur de celui de l'adversaire. Notez également le détail du blocage croché de la main (a et b) ainsi que le retrait du buste pour la défense (1) alors que l'on revient ensuite en force vers l'avant pour tirer le poignet de l'adversaire (2).



Page précédente :

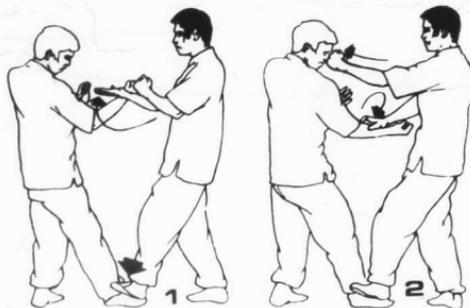
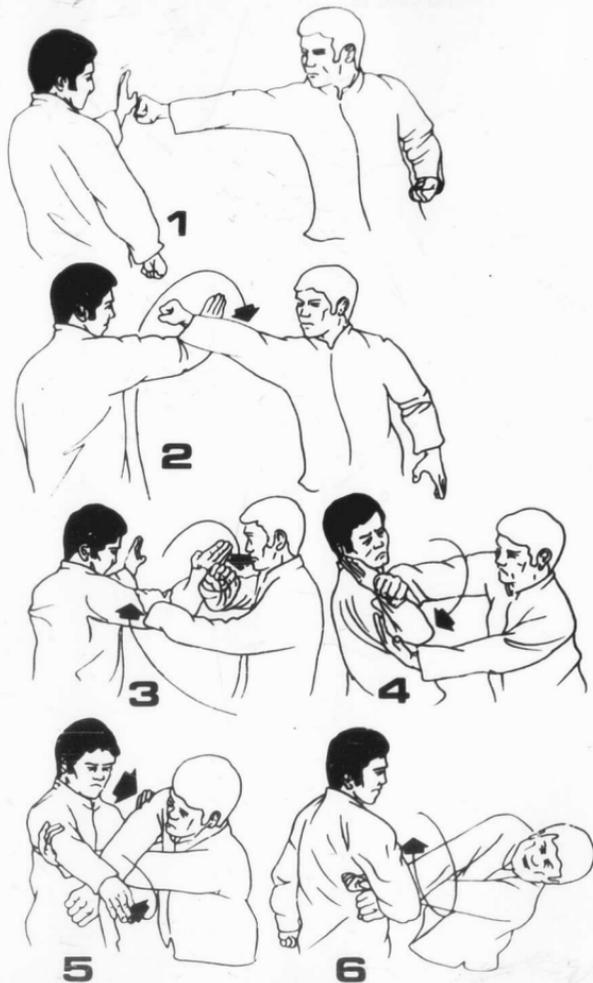
Le Kung-Fu classique utilise également de nombreuses techniques pour immobiliser les deux bras de l'adversaire ; ces techniques particulières, connues en Wing Tsun sous le nom de PHON SAO mais que d'autres styles connaissent également, sont très ingénieuses, et donnent l'impression à l'adversaire de se lier lui-même les mains... Un expert est assez habile pour enserrer dans un véritable étau le ou les deux bras d'un assaillant peu habitué à évoluer rapidement d'une technique à l'autre. Il faut cependant en avoir une grande expérience avant de pouvoir songer à appliquer de tels procédés au cours d'un combat rapide. Les combattants du Wing Tsun y sont mieux préparés que d'autres en raison de leur expérience en CHI SAO (« les mains collées » : voir au chapitre VI).

En étudiant soigneusement les dessins vous comprendrez le principe de ces mouvements (notez qu'en 3 l'adversaire essaie de vous prendre en bras retourné mais qu'en 4 vous reprenez l'avantage en allant dans le sens de son mouvement, au lieu de chercher à y résister, mais en pliant le coude vers l'intérieur et en ramenant la main vers vous. La suite est aisée.

Ci-dessous :

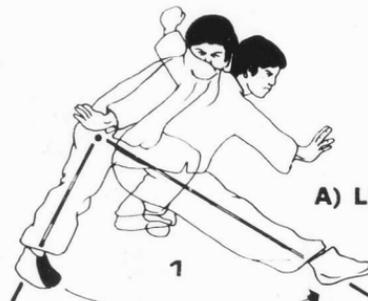
- 1 — Sur coup de poing, parade par l'extérieur et contre-attaque instantanée du talon sur la cheville ou le dessus du pied (écrasement).
- 2 — Rejet du bras de l'adversaire vers le bas et nouvelle contre-attaque au visage.

Dès qu'un retournement de bras présente quelque difficulté, il faut chaîner différemment.



AMENEES AU SOL

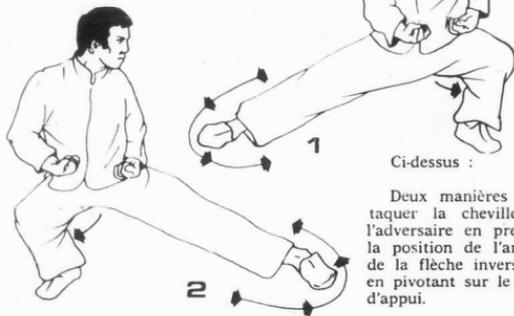
Ne seront considérées ici que les manières de provoquer le déséquilibre et la chute de l'adversaire et non les façons de conclure par une contre-attaque décisive une fois qu'il est au sol (techniques classiques de pied ou de poing).



A) LE CROCHETAGE

La manière la plus caractéristique de crocheter la jambe avant de l'adversaire reste, en Kung-Fu, la technique du mouvement tournant bas (page précédente, en haut). Il faut tourner à ras du sol, ce qui exige une jambe d'appui bien musclée, mais l'effet peut être dévastateur.

Notez que les numéros de ces dessins correspondent à ceux de la page précédente ; mais on voit mieux ici le détail de l'action et les surfaces de frappe. Contrairement aux mouvements similaires destinés à attaquer la cheville, ceux-ci sont très amples, cherchant à parvenir bien au-delà du pied d'appui de l'adversaire, qu'ils cherchent à raser sans lui faire perdre le contact avec le sol.



Ci-dessus :

Deux manières d'attaquer la cheville de l'adversaire en prenant la position de l'arc et de la flèche inverse et en pivotant sur le pied d'appui.

- 1 — Mouvement tournant bas, de l'extérieur vers l'intérieur, pour frapper du dessus du pied tendu (technique du coup de pied fouetté circulaire).
- 2 — Mouvement tournant bas, de l'intérieur vers l'extérieur, pour attaquer de l'arrière du talon (technique du coup de talon en revers).

Dans les deux cas la jambe d'appui est fléchie au maximum et la jambe d'attaque reste bien tendue en décrivant son arc de cercle (principe des figures de patinage artistique). Voir également page suivante.

Bloquer la cheville de l'adversaire par l'intérieur et monter du pied inverse sur son genou pour le déséquilibrer.





Deux manières d'annuler une tentative de crochetage de la jambe avant par mouvement tournant bas :

- Ci-dessus : en levant la jambe menacée pour frapper l'adversaire dangereusement engagé au sol.
- Ci-dessous : en pesant de tout son poids sur le pied menacé et en contrant directement du poing.



Il arrive qu'en combat on se retrouve au sol, soit parce que l'on a été déséquilibré, soit parce qu'on y est allé volontairement pour induire l'adversaire en erreur et le mettre en confiance.

Il reste possible, dans une telle position, soit de le frapper (voir p. 262), soit de l'amener lui-même au déséquilibre par un crochetage habile.

Ci-dessus : traction sur le talon par l'extérieur (dans l'angle de la cheville) et poussée sur le genou par l'avant (avec le plat du pied).

Convient lorsqu'on se trouve de profil par rapport à l'adversaire.

Ci-dessous : même traction au talon et poussée sur le genou par l'avant, mais par le tranchant interne du pied (orteils pointant à l'extérieur). Convient lorsqu'on se trouve sur le dos.





B) L'ENFOURCHEMENT

Cette technique est bien connue du Ju-Jutsu japonais et reprise par de nombreux sports de combat.

Lorsque l'adversaire frappe d'un coup de pied fouetté circulaire, esquivé par l'intérieur en vous rapprochant de lui et en saisissant sa jambe de bas en haut dans le creux de votre coude.

Engagez aussitôt le pied derrière sa jambe d'appui et poussez en arrière ; cela suffit en général à projeter l'adversaire sans qu'il soit besoin de lui faucher son point d'appui.

N.B. — Cette technique n'est possible que sur des attaques circulaires ; elle est trop lente d'exécution pour une attaque directe.

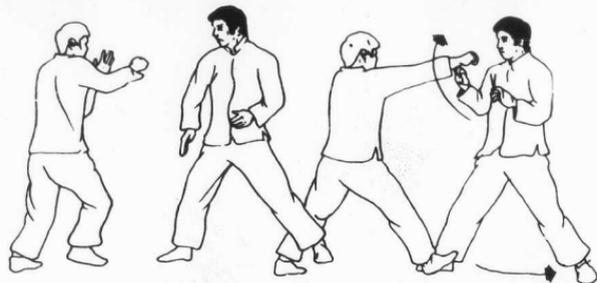
C) LA PROJECTION

Ces techniques sont devenues la base du Judo japonais comme de nombreux autres styles de lutte avec saisies du sud-est asiatique.

Les figures 1 à 3 illustrent une projection par-dessus l'épaule, par enroulement du bras de l'adversaire.

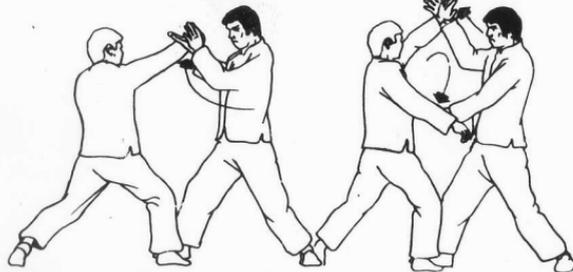
La différence avec les autres techniques de lutte vient du mouvement qui permet d'entrer dans cette prise : on bloque en effet d'abord le coup et on porte un premier coup d'arrêt à l'adversaire pour le stopper dans son attaque et l'affaiblir momentanément avant de prendre le risque d'entrer en corps à corps (1).





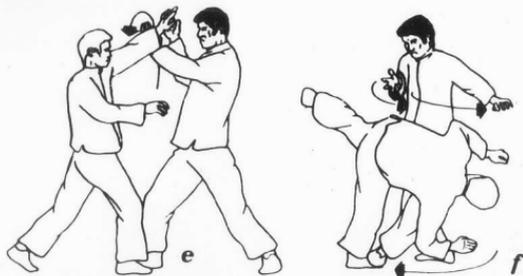
1 a

b



c

d



e

f



g

h

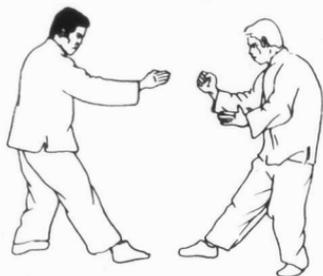
D) LA TORSION DE BRAS

On a vu plus haut que l'attaque de l'articulation du coude, ou la simple menace de luxation, peut mettre fin au combat. On peut également engager une torsion de bras et profiter de la faiblesse momentanée de l'adversaire et du déséquilibre qui en résulte, pour l'envoyer à terre. Cela exige une excellente coordination des mouvements et un sens du déplacement. Ces techniques sont également connues de l'Aïki-Jutsu japonais.

Ci-dessous deux exemples relativement faciles à assimiler, pris dans une famille particulièrement riche en variétés.

● Torsion et crochetage (1)

Lorsque l'adversaire attaque d'un coup de poing haut du droit en avançant, parez par l'extérieur de la main droite en reculant (a et b). Saisissez son poignet de la main gauche (c) et ramenez-le vers le bas dans un mouvement de torsion pendant que vous menacez l'adversaire avec votre main droite libérée, ce qui provoque son blocage à gauche (d); lâchez son poignet droit et remontez de la main gauche son bras gauche (e) que vous rabattez vers l'intérieur et le bas, tout en bloquant son pied d'appui avec votre pied gauche (f). L'effet contraire de ce pied et de vos mains provoque le déséquilibre avant de l'adversaire, qui chute (g et h).



1



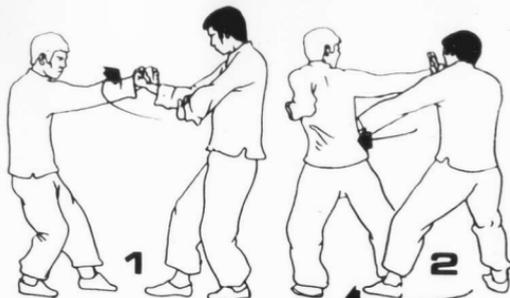
2



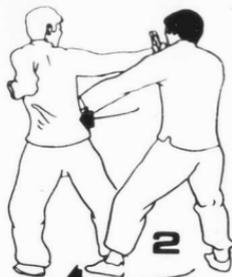
3

F) LE BALAYAGE

On passe la jambe avant derrière la jambe avant de l'adversaire pour la balayer. L'action de balayer se fait au raz du sol et peut se faire dans un mouvement vers l'avant ou de l'extérieur vers l'intérieur.



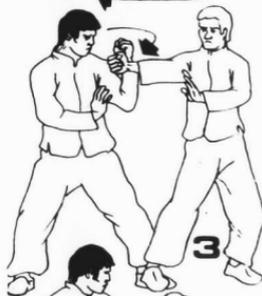
1



2

• Vers l'avant

Exemple : l'adversaire attaque d'un coup de poing que vous pariez par le haut et de l'extérieur vers l'intérieur, en ramenant la jambe avant (2). Balayez de la jambe arrière en provoquant son déséquilibre par un retournement de poignet vers l'arrière et le haut (page précédente).



3

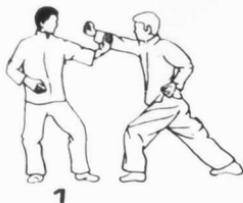
• De l'extérieur vers l'intérieur

Exemple : l'adversaire attaque d'un coup de poing que vous pariez par l'extérieur (1). Contre-attaquez du poing dans son flanc, en maintenant le blocage de la main opposée et en plaçant votre jambe derrière lui (2 et 3). Balayez avec une rotation des hanches dans le sens du mouvement et une poussée contraire de la main avant (4).



4

Notez qu'en combat libre le balayage est placé « à la volée », dans un mouvement venant de très loin (voir « Karaté pour ceintures noires » dans cette collection).



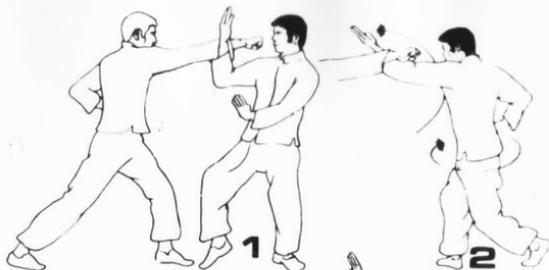
G) LE RENVERSEMENT

Dans les techniques de ce type l'adversaire est renversé au sol, en arrière, sans qu'il y ait eu suppression de l'un ou de l'autre de ses points d'appui. La chute est obtenue ici par une action de tout le corps du défenseur qui entre en opposition de force avec celui de l'attaquant et dont il utilise l'énergie cinétique en la retournant au point de départ. Ces techniques sont également travaillées en Aiki-Jutsu.

• 1^{er} exemple

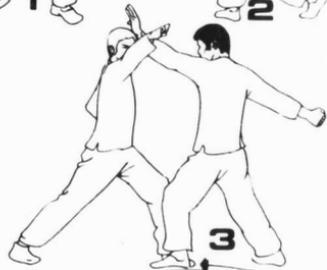
L'adversaire a attaqué d'un coup de poing contraire du droit, que vous avez bloqué à gauche (1). Contrez d'un coup de pied de face, qui est bloqué (2) puis posez le pied très près de l'adversaire en plaçant votre bras tendu, paume vers l'extérieur, contre son cou (3). Jetez-le au sol par une rotation des hanches vers la gauche (4).

Notez également (4) que si l'adversaire se récupère au cours de la chute en s'asseyant sur la jambe arrière, il est lui-même en excellente position pour vous crocheter le talon avant (flèche).



• 2^e exemple

L'adversaire attaque du poing droit en position contraire et vous parez du bras droit par l'extérieur (1). Changez sur place pour un blocage par l'intérieur et du bras gauche avec une rotation du corps vers la droite (2). Avancez le pied gauche et préparez la main droite (3). Rabattez son bras en le crochétant de la main gauche, entrez profondément du pied droit (largement vers lui et un peu sur le côté) en le repoussant vers son arrière droit à l'aide du bras droit tendu (4). Si la synchronisation est correcte, il doit rouler en arrière (5).



ENCHAÎNEMENTS DE COMBAT

• 3^e exemple

Vous frappez du poing droit mais l'adversaire pare (1) et tente de vous appliquer une torsion de bras en amenant sa main gauche vers votre coude; saisissez immédiatement son avant-bras de votre main gauche (2), ramenez votre bras droit en maintenant la prise à gauche (3), et renversez l'adversaire comme dans les exemples précédents.

C'est également un exemple de techniques enchaînées en corps à corps, subtiles dans le détail, et dont le Kung-Fu de combat abonde.

(Voir au chapitre VI.)

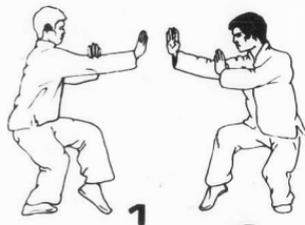


Ce chapitre est consacré à une série d'études conventionnelles au cours desquelles on applique les techniques de base. La variété en est infinie. Nous ne pourrions en donner qu'une idée, en allant du simple au plus compliqué. La règle est de travailler des formes stéréotypées pour y acquérir la perfection; le partenaire ne doit utiliser que les attaques ou les défenses prévues; enfin, les techniques doivent toujours être impérativement retenues (pas d'impact réel) puisque les techniques sont échangées par consentement mutuel. Ce type d'entraînement correspond au yakusokumite du Karaté avec, cependant, infiniment plus de richesse dans la variété et les intentions de détail. Les lecteurs karatékas trouveront dans les pages suivantes de nouvelles idées d'enchaînements.



A) FORMES SIMPLES

Ce sont les séries qui paraîtront les plus classiques à ceux qui seront déjà familiarisés avec le Karaté ou le Taekwon-do. Le nombre de techniques échangées avant la conclusion de l'assaut est assez réduit. Une certaine complexité finit pourtant par apparaître lorsque, au cours d'un même échange et sans qu'il y ait d'interruption, un même combattant attaque et bloque indifféremment.



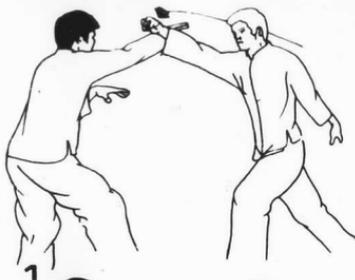
1 - Vous êtes en garde (pour la clarté des descriptions : vous êtes représenté à cheveux noirs).



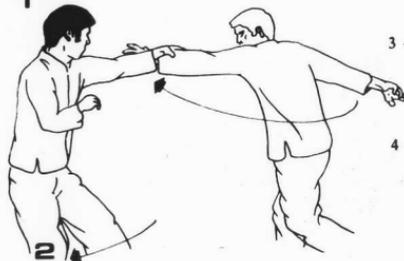
2 - L'adversaire attaque d'un fouetté circulaire au corps que vous esquivez par un blocage amené (du bras droit) accompagné d'un blocage poussé de la paume gauche sur sa cheville.



3 - L'adversaire repose son pied en avant et poursuit d'un coup de poing droit : parez de la main gauche et contrez en revers de poing vertical du droit.



1 - L'adversaire attaque d'un large coup de poing droit circulaire que vous parez ; il a la jambe en avant.



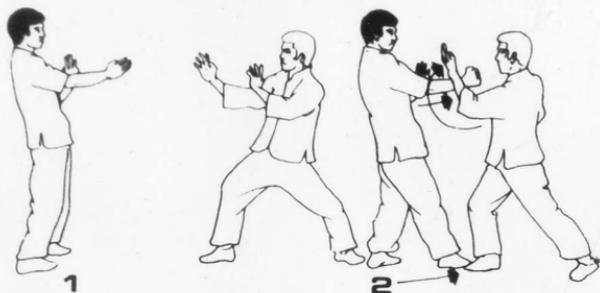
2 - Il enchaîne de la même technique du poing gauche en avançant le pied droit. Parez à gauche, en reculant le pied droit.



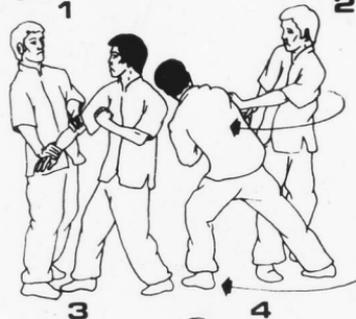
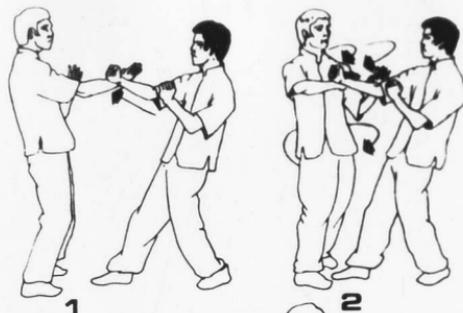
3 - Lorsqu'il poursuit un chassé du pied gauche, descendez la main gauche au blocage balayé vers l'extérieur...



4 - ...et contre-attaquez du talon droit au genou de sa jambe d'appui.



- 1 — Vous êtes en garde.
- 2 — Attaquez du poing droit en avançant. L'adversaire pare du gauche, pied droit en avant.
- 3 — Lancez une seconde attaque, très près, du pied avant. Mais l'adversaire a le temps de parer le coup de face, avec un blocage balayé du bras droit après pivot des hanches.
- 4 — Terminez l'action par un chassé bas du même pied dans le creux de son genou avant.

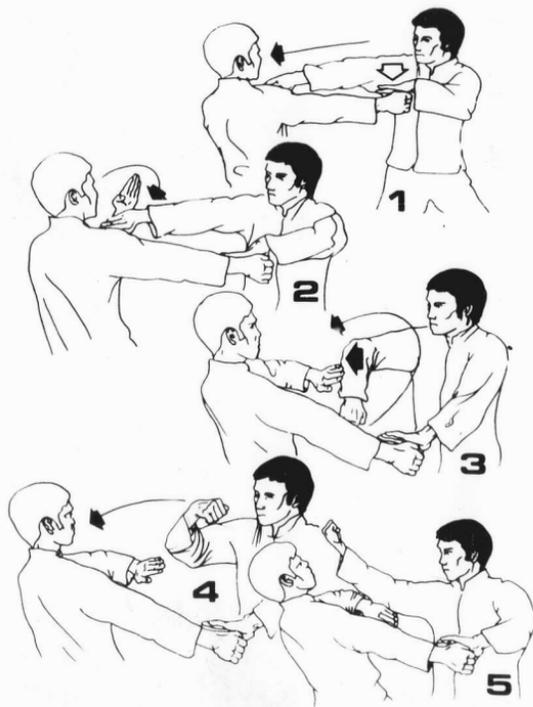


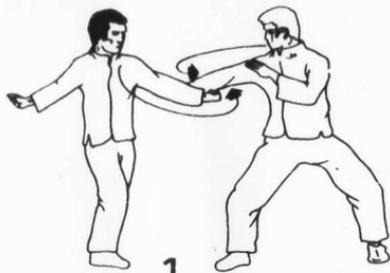
- 1 — Attaquez du poing droit en avançant.
- 2 — L'adversaire pare par l'extérieur des deux mains...
- 3 — ...et vous appliquez une torsion de bras.
- 4 — N'y résistez pas mais faites un large pas vers lui, ce qui accentue son mouvement et le déséquilibre.
- 5 — Profitez-en pour contre-attaquer en chassé latéral du pied droit en vous équilibrant sur sa propre saisie.



- 1 — Lorsque l'adversaire attaque du poing gauche, parez par l'intérieur avec le bras droit.
- 2 — L'adversaire attaque du poing gauche en déplaçant vers l'avant son pied gauche puis en croisant son pied droit pour gagner en distance. Reculez en glissant dans la même position et parez de l'avant-bras gauche.
- 3 — Ripostez dans le même temps en crochet du droit.

L'adversaire attaque du poing droit, que vous contrôlez du gauche avant de riposter en pique de main droite (1); mais vous êtes bloqué (2). Ramenez immédiatement l'avant-bras droit (3) et frappez une nouvelle fois en revers de poing vertical (4 et 5).





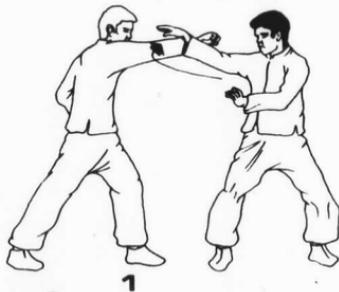
1 — Bloquez par une parade intérieure, paume vers le haut, un large coup de poing circulaire...

2 — ...avant de riposter du poing droit dans le même sens, circulaire, que la parade précédente (large mouvement de l'extérieur vers l'intérieur). L'adversaire esquive par un retrait du buste...

3 — ...et contre par un coup de poing direct au corps. Ramenez le bras droit et parez en blocage balayé de l'intérieur vers l'extérieur.



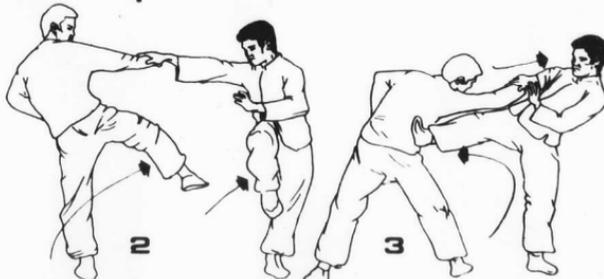
4 — Contre - attaquez d'un chassé latéral du droit.



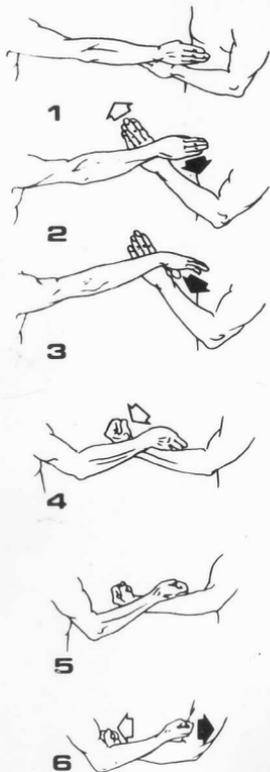
1 — Bloquez par l'extérieur, et en position du cavalier, le coup de poing contraire au visage.

2 — Esquivez, en reculant le pied avant, l'amorce de chassé du pied adverse.

3 — Empêchez la conclusion de l'attaque en déséquilibrant l'adversaire par une traction sur son bras, toujours tenu, et terminez par un chassé latéral dans son flanc.



B) LE TRAVAIL DU CONTACT



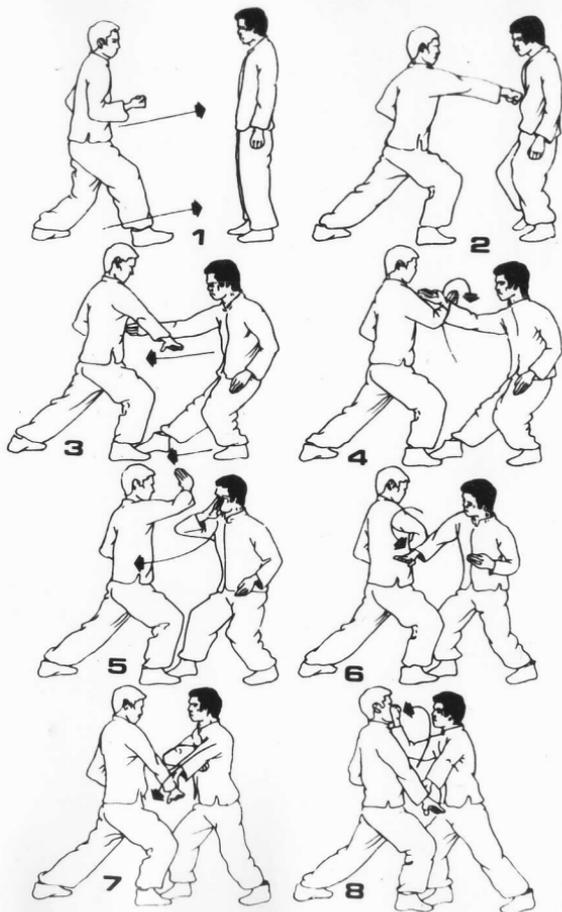
Tous les sifu de Kung-Fu accordent une très grande importance à la notion de contact, c'est-à-dire à la distance qui sépare de l'adversaire, qu'il faut constamment maintenir minime; chaque fois que cela sera possible, il faut coller à l'adversaire, l'empêcher de lancer des attaques longues (donc puissantes puisque ayant une grande vitesse) et d'utiliser ses pieds. Ce contact s'établit au niveau des avant-bras; l'entraînement fait acquérir une sensibilité (« feeling ») à fleur de peau qui rend capable de déceler dès le départ chaque modification dans le mouvement de l'adversaire, donc de l'anticiper.

Les dessins ci-contre illustrent en détail comment s'adapter à l'action antagoniste de l'adversaire en reprenant sans cesse l'avantage: la main du côté gauche attaque (1), est bloquée vers le haut (2), mais crochette vers le bas (3 et 4) alors même que l'adversaire a l'intention de contrer du poing. Dès que cela est possible (distance, ouverture) la main repart en avant, en attaque par-dessus l'autre avant-bras et en le déviant vers l'intérieur pour annuler son propre mouvement (5 et 6).

Il existe des cas beaucoup plus compliqués. Il n'est vraiment possible de s'y entraîner que sous la direction d'un professeur compétent.

1) TECHNIQUES A MI-DISTANCE

Page suivante. Explication au verso.



D (droite) : combattant à cheveux noirs.
G (gauche) : combattant à cheveux clairs.

- 1 — G : attaque du poing droit en avançant
- 2 — D : esquive courte par petit pas arrière du gauche
- 3 — D : contre par pique de main droite en avançant pied droit
G : parade circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
- 4 — : suite
- 5 — D : coup latéral du tranchant de main droit
- 6 — G : blocage du coude
- 7 — D : maintient avec la main gauche
- 8 — D : riposte en coup de poing en revers

N.B. — Toutes ces actions doivent se lier harmonieusement et sans heurt.

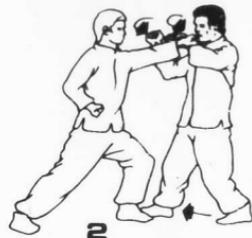
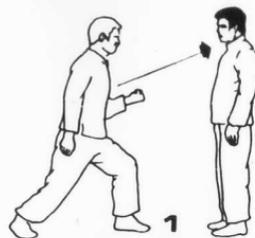
*

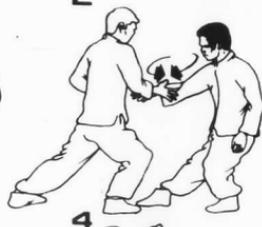
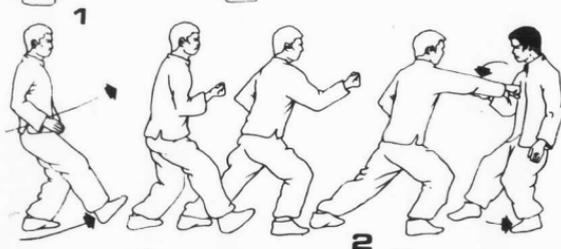
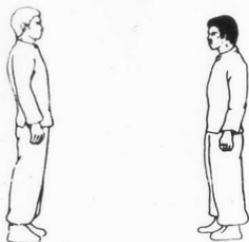
Page suivante :

- 1 — G : attaque du poing gauche en avançant
- 2 — D : esquive par l'extérieur des deux mains
- 3 — D : torsion du bras de la main gauche et contre du droit au visage
- 4 — G : blocage de la main droite
- 5 — D : crochetage de cette main
- 6 — D : maintien de cette prise et coup de poing gauche
- 7 — G : parade de la main gauche de bas en haut.
- 8 — D : lâche la prise de la main droite et engage les deux mains en torsion de bras.

N.B. — On retrouve au cours de cet enchaînement une technique (5) pour lier les mains de l'adversaire.

Pour deux experts entraînés, tout se passe très vite et avec une fluidité totale.



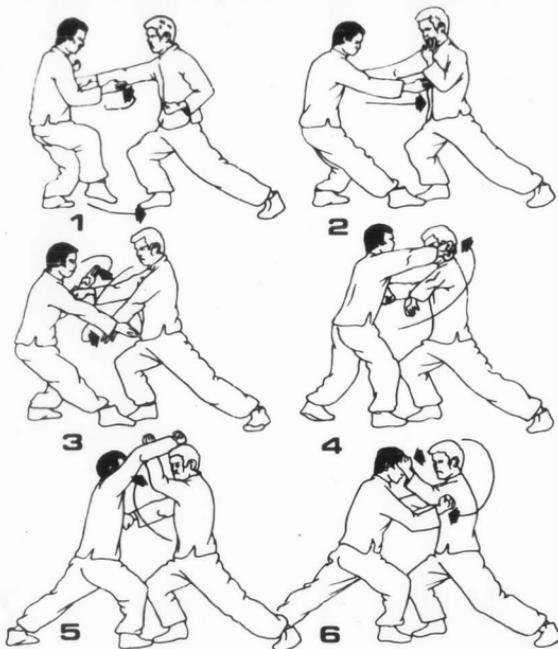


- 1 — : Position de départ
- 2 — G : attaque du poing droit en avançant (mais sans se précipiter, talon d'abord comme en Tai Chi)
D : parade intérieure avec retrait du pied gauche
- 3 — D : pique de la même main au corps
- 4 — G : tentative de saisie de cette main par l'intérieur
D : anticipe le mouvement et saisit lui-même le poignet adverse par en-dessous
- 5 — D : lève la prise et frappe du sabre de main au flanc
- 6 — G : bloque le coup
- 7 (a) — D : ramène la main en rabattant la prise vers le bas...
- 8 (a) — D : ...et frappe de cette main au visage
- 7 (b) — D : ramène la main...
- 8 (b) — D : ...et frappe une nouvelle fois latéralement à la tête.



Sont présentées dans ces pages quelques techniques particulières au style Wing Tsun et qui ne sont pas véritablement des techniques de combat (quoique pouvant trouver telles quelles des applications pratiques). Il s'agit plutôt de procédés d'entraînement, absolument originaux dans leur exécution comme dans les buts recherchés : on cherche en effet à développer la sensibilité au niveau des avant-bras de manière à pouvoir deviner d'instinct le mouvement suivant dès le premier changement intervenant dans la direction de la force exercée par l'adversaire. Ces techniques s'appellent CHI SAO, ce qui peut se traduire par « mains collées » ou « mains croisées » (avec le sens de « croiser le fer », en escrime). Le mouvement en chi sao se fait d'arrière en avant ou parfois dans le sens latéral, les avant-bras effectuant des rotations en avançant ou reculant et les poignets tournant soupagement ; jamais il ne faut perdre le contact. Vu de l'extérieur, chi sao est un mouvement en vague, sans stade d'arrêt. Il donne le sens du flux de l'énergie interne (qui doit s'irradier dans le bras, et aller et venir sans interruption) et, l'esprit décontracté, sans intention, permet au corps seul de « sentir » les ouvertures possibles dans la défense de l'adversaire.

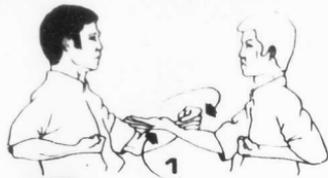
Un stade plus avancé encore est de pratiquer chi sao dans l'obscurité ou les yeux bandés. L'habileté de Yip Man, le dernier vieux maître en Wing Tsun, qui affectait particulièrement ces techniques, était proverbiale. Chi Sao est resté dans toutes les salles de Wing Tsun à la fois une technique de base et un entraînement que l'on pratique à tous les stades de la progression. Au niveau supérieur on pratique chi sao des deux avant-bras entrelacés, mais la complexité des mouvements est alors telle qu'ils deviennent totalement impossibles à décrire ; les étudiants de Wing Tsun débouchent d'ailleurs par la suite sur une pratique de chi sao sans conventions, chacun s'adaptant très librement et cherchant à profiter de la moindre ouverture ; y arriver est alors avoir atteint le stade ultime.



G (gauche) : combattant à cheveux noirs
D (droit) : combattant à cheveux clairs

- 1 — D : attaque d'un coup de poing droit en avançant
G : parade par l'intérieur
- 2 — G : riposte par pique de main au corps
- 3 — D : pare le coup par l'intérieur
G : enroule le coup de poing de l'extérieur vers l'intérieur
- 4 — G : coup en revers horizontal circulaire
D : pare le coup par l'intérieur
- 5 — D : riposte par marteau de fer à la tempe
G : riposte simultanément par marteau de fer au flanc.

Etudiez minutieusement les phases de l'enchaînement avant d'accélérer la cadence.



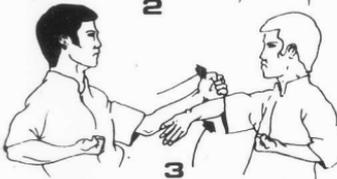
• La première étape est DAHN CHI SAO

Vous êtes face à face, tous deux en position du sablier de face, immobile pendant tout l'exercice. Les coudes restent en avant du corps, pointant vers le bas et bougent très peu.



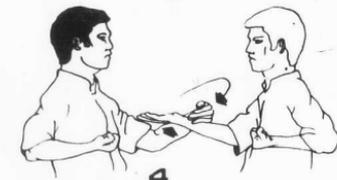
1 — D : le partenaire place son bras en TAN SAO (paume vers le haut).

G : recourbez votre main par-dessus, doigts vers vous, poignet reposant sur le sien. C'est la position statique de départ.



2 — D : transforme en levant les doigts pour écarter votre bras et attaquer en direction du plexus, de la paume, sans avancer l'épaule.

G : sentant le danger, poussez de la paume vers le bas (FOOK SAO) suffisamment pour défléchir son bras, mais pas trop pour ne pas compromettre votre équilibre.



3 — G : dès que l'ouverture vers son visage est suffisante, transformez en coup de poing vertical.

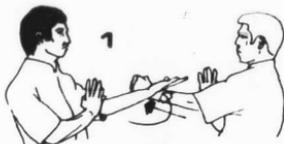
D : sentant le danger, le partenaire évolue en BONG SAO parade du coude levé (plus haut que la main, tournée, doigts vers le sol, paume vers l'extérieur).

4 — Retournez tous deux à la position d'origine. La série complète a pris 3 ou 4 secondes.

N.B. — Répétez plusieurs fois l'exercice avant de changer de bras, puis intervertissez les rôles.

— Ne compromettez jamais l'équilibre (position).

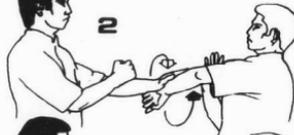
— Travaillez très court, à partir du coude, et dosez votre force, que ce soit en avant, latéralement ou vers le bas suivant les phases du mouvement, afin de bien apprendre à contrôler la force adverse avec une totale économie de déplacement et d'énergie. Ne pas comprendre cet exercice dans ce sens, serait en faire quelque chose de totalement inutile.



Le cycle des forces BONG, TAN et FOOK :

C'est une forme plus élaborée de DAHN CHI SAO qui permet à chacun à tour de rôle et sans qu'il y ait d'interruption dans le mouvement, de devenir et offensif et défensif. C'est un exercice très rond et très fluide.

Vous êtes tous deux en position de sablier de face, immobiles.



1 — D : le partenaire attaque du poing gauche vertical en direction du visage.

G : vous avez paré à l'extérieur par TAN SAO à gauche.



2 — G : enchaînez en FOOK SAO et frappez du poing droit vers son visage.



3 — D : mais le partenaire a amplifié de lui-même votre mouvement de torsion sur son poignet et évolue en BONG SAO à gauche pour parer le coup.



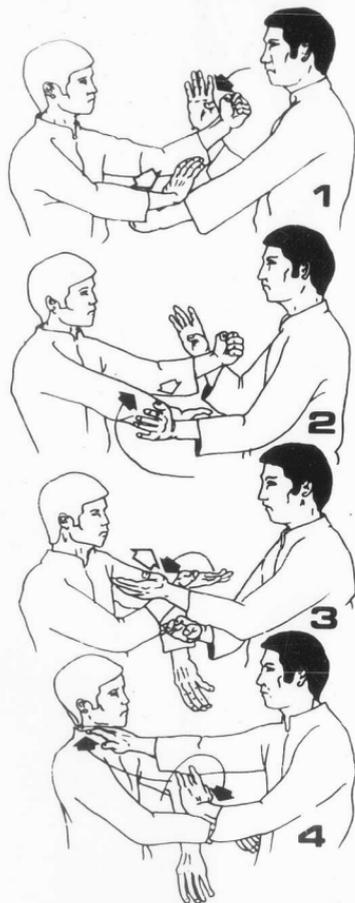
4 — D : et complète la parade par un TAN SAO à droite.



5 — D : qu'il transforme en FOOK SAO pour chercher à vous frapper du poing gauche.

6 — G : mais sentant venir l'attaque, vous levez le bras droit en BONG SAO pour parer puis vous complétez par un TAN SAO de la main gauche, ce qui vous ramène tous deux au début du cycle (1) que vous pouvez ainsi reprendre à volonté.

N.B. — Pour les noms techniques, revoyez le chapitre III.



Une forme avancée de CHI SAO :

Le combattant à cheveux noirs se voit bloquer son coup gauche et contrer au visage ; il pare aussitôt (1) puis exécute des deux poignets un mouvement de rotation de l'extérieur vers l'intérieur (JUT SAO) pour contrer d'un sabre de main droite au cou (4) qui glisse à l'intérieur du BONG SAO gauche de l'adversaire.

Règles fondamentales pour CHI SAO

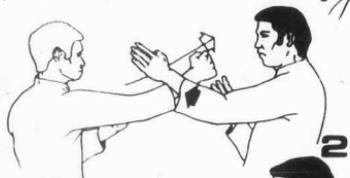
- Décontractez le corps, notamment les épaules et ne poussez pas de toute votre force vers le partenaire. Vous devez sentir votre force « à fleur de peau », comme s'irradie jusqu'au bout des doigts.
- Il y a toujours un important effet de friction sur les avant-bras.
- Il ne faut jamais décoller.
- Travaillez longtemps sans chercher véritablement à percer la défense adverse ; il faut d'abord en rester aux mouvements de base corrects afin de créer des automatismes.
- Pour vérifier, après un temps, vos progrès, demandez au partenaire de retirer soudainement ses bras sans prévenir, en cours de mouvement : vous êtes sur la bonne voie si vos mains le poursuivent aussitôt en attaque au visage ou au corps, avec la force et la vitesse du réflexe, sans cependant que vous perdiez l'équilibre.
- Par la suite, ajoutez de la force dans les coups.



Photo 78 : LUK SAO est une forme avancée de Chi Sao des deux bras. Le principe reste le même, mais il existe des formes très complexes.



1 — en garde.

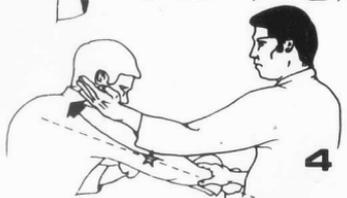


2 — G : attaque d'un coup de poing haut à droite.

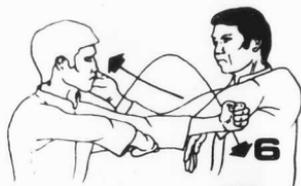
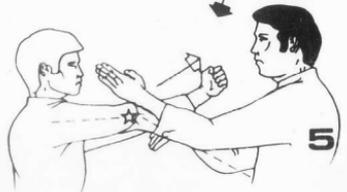
D : que vous pariez par l'extérieur.



3 — D : en évoluant en torsion de bras.



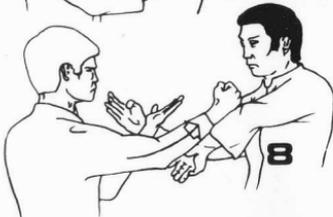
5 — G : mais le partenaire se couvre à temps en levant le coude droit en BONG SAO et attaque du poing gauche.



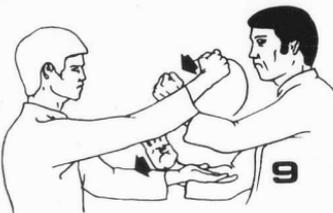
6 — D : pariez ce nouveau coup en BONG SAO du gauche, en enroulant son attaque et en esquivant vers la droite. Attaquez de la main droite au cou.



7 — G : mais le partenaire bloque ce coup en TAN SAO.

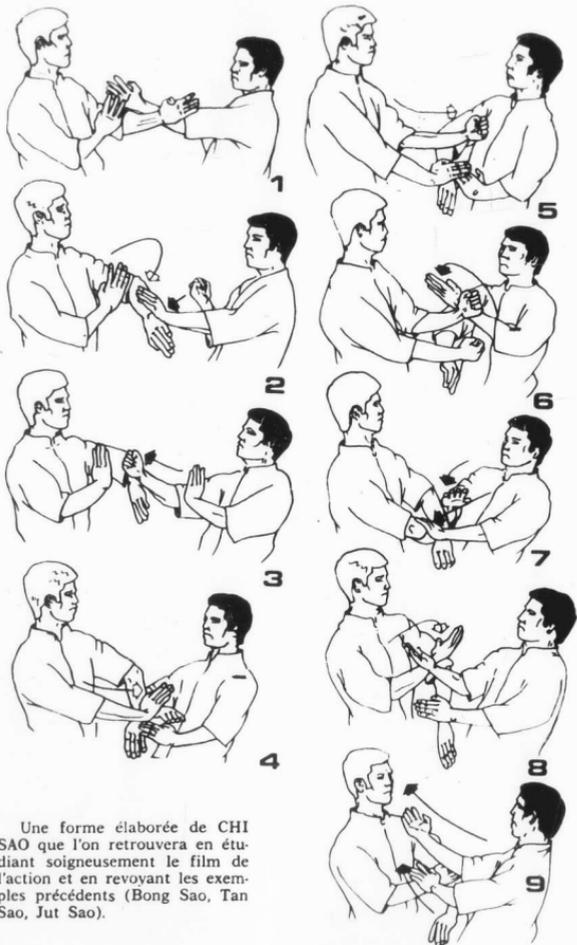


8 — G : et contre du poing droit au visage, que vous commencez à recevoir sur votre BONG SAO en place.

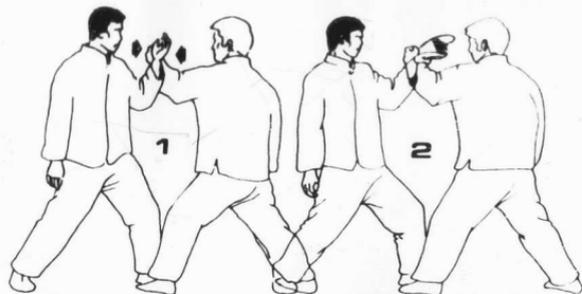


9 — G : avant de transformer le bras gauche en TAN SAO et enrouler son poignet gauche par FOOK SAO puis terminer en JUT SAO.

Si le partenaire ne s'adapte pas une nouvelle fois, vous pouvez conclure par un coup de poing droit au plexus ainsi découvert. Mais il est possible d'enchaîner à l'infini.



Une forme élaborée de CHI SAO que l'on retrouvera en étudiant soigneusement le film de l'action et en revoyant les exemples précédents (Bong Sao, Tan Sao, Jut Sao).



Un exercice de contact des avant-bras qui développe la force des bras ainsi que le sens de l'équilibre. Moins élaboré que le Chi Sao du Wing Tsun, il se retrouve avec des variantes, dans de nombreux styles « externes ». Il faut considérer ce type d'entraînement comme un héritage des styles « internes », en ce sens qu'il a pour principal but de canaliser le flux de force interne (Chi) ; il dérive du T'UI SHOU (« main pressées ») du Tai Chi Chuan : les partenaires doivent « coller » l'un à l'autre par les poignets comme « l'ombre ou comme « l'écho d'un son ». Voir l'explication de cette planche au verso.

Page précédente :

- 1 — Poussez le dos du poignet contre celui du partenaire, par l'extérieur, tous deux en position vers l'avant.
- 2 — Le partenaire continuant à pousser vers vous, crochetez son poignet vers l'avant.
- 3 — Et tirez-le en avant en vous cambrant.
- 4 — Lâchez la prise, mais non le contact du poignet, et repoussez vers lui en vous relevant, tandis que le partenaire résiste tout en cédant progressivement.
- 5 — A lui de vous crocheter vers l'avant puis de vous repousser, etc.

Comme dans les exemples précédents le principe est de ne résister à l'action du partenaire que pour l'obliger à l'effort, non pour l'empêcher totalement d'exécuter son mouvement. C'est une question de dosage. On peut par la suite aller de plus en plus vite, mais toujours sans discontinuité.

C) LA BOXE EN CERCLE

Le Kung-Fu enseigne de très nombreux canevas de combats conventionnels dont le but est de faire acquérir au pratiquant force dans les techniques, précision dans le geste, vitesse et opportunité dans l'exécution, coordination, etc... Ces canevas sont innombrables ; il y a dans certains d'entre eux des idées originales et intéressantes dont même un pratiquant d'un art martial voisin pourrait s'inspirer pour ses propres recherches. Ces études se font d'abord très lentement, puis de plus en plus vite, jusqu'à de véritables ballets très démonstratifs ; mais toujours le mouvement est rigoureux et le contrôle est parfait.

Le but n'étant pas de prouver sa supériorité sur le partenaire mais de progresser tous deux en accord parfait. Une autre originalité dans ces séquences est qu'on laisse d'abord arriver une attaque (contrôlée), immobile dans l'attitude précédente, avant de réagir en fonction du nouvel impératif tandis que le partenaire entre lui-même alors dans une brève phase d'immobilité. Cela permet de pousser chaque geste à fond et il n'y paraît d'ailleurs guère lorsque l'on regarde évoluer deux experts.

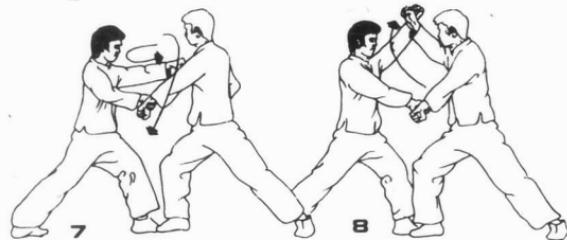
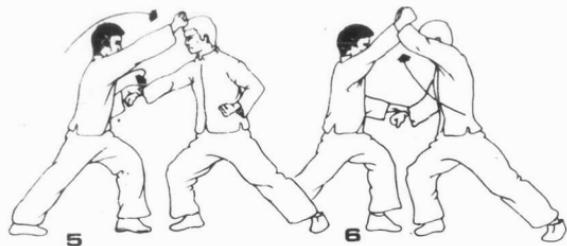
A noter qu'il existe également des séquences identiques mais où l'un évolue avec des armes.

On par le « boxe en cercle » (WOU WAN) puisque les déplacements sont courts et que l'on évolue souvent en cercle l'un autour de l'autre.



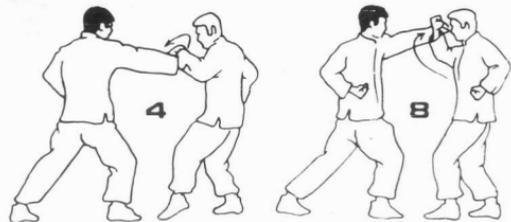
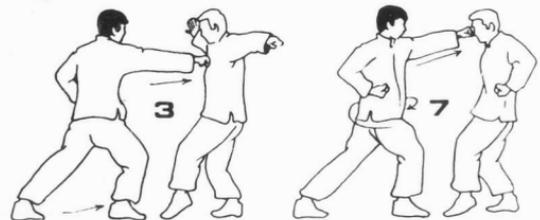
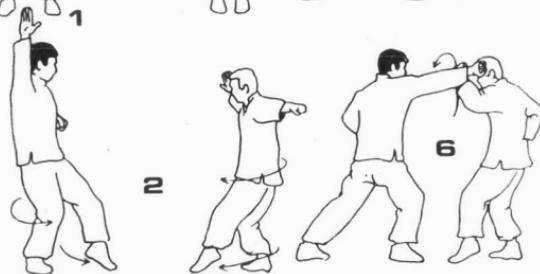
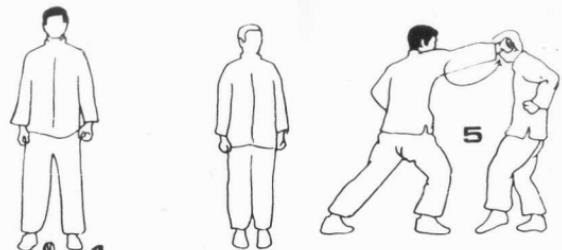
Les figures de 1 à 9 illustrent quelques figures simples du début d'une séquence ; certains enchaînements sont très longs et se compliquent au fur et à mesure, jusqu'à prévoir des situations quasi inimaginables. De telles séquences sont souvent très anciennes et sont transmises de maître à maître comme le patrimoine de leur école, ce qui explique aussi que la signification de certains gestes y reste obscure pour le pratiquant moyen. Ces katas à deux ne révèlent tous leurs secrets qu'après une très longue pratique et de nombreuses recherches.

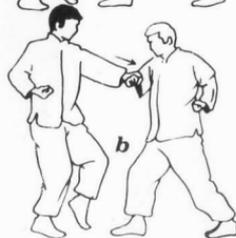
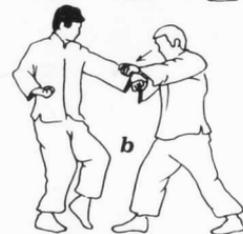
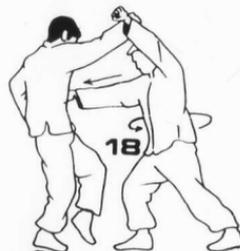
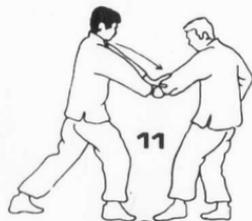
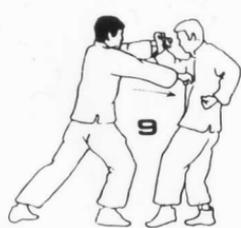
Pour l'étude de base on peut fractionner en séries plus courtes.



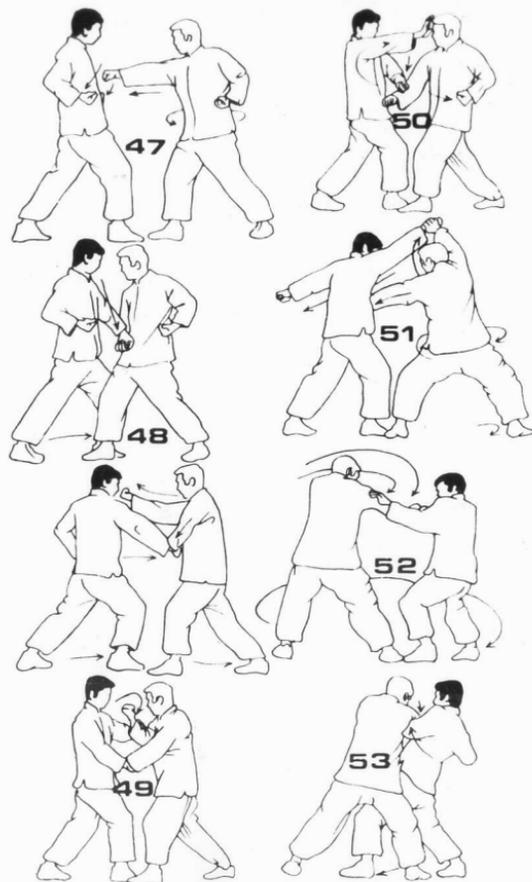
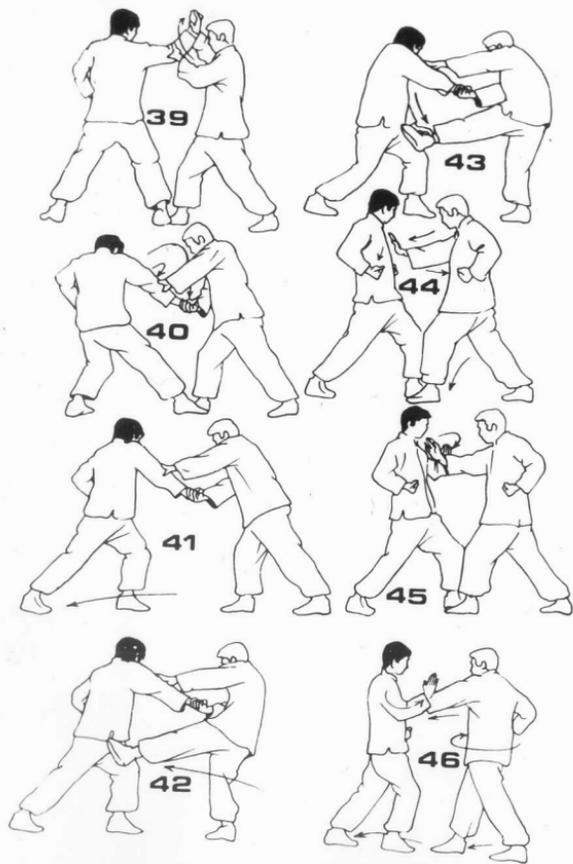
*

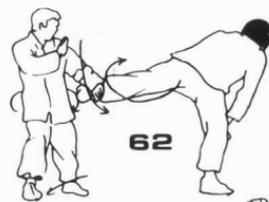
Les pages suivantes présentent à titre d'exemple, les 64 premiers mouvements de la « boxe en cercle » telle qu'elle est actuellement enseignée par le sifu SIN MOUN HO et dont les techniques restent relativement faciles à comprendre. Les actions sont numérotées et un fléchage souligne à chaque fois les modifications intervenues par rapport au temps précédent, ce qui devrait suffire à saisir les enchaînements si l'on prend soin d'étudier les figures.











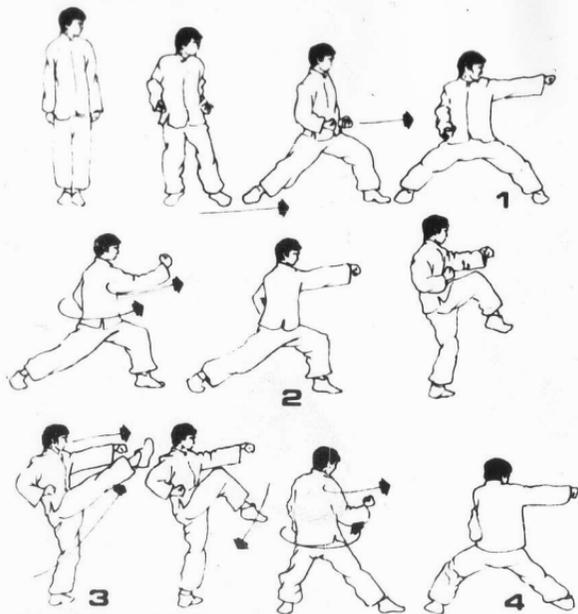
ENTRAINEMENT

Quels sont les exercices complémentaires à travers lesquels un pratiquant de Kung-Fu peut chercher à progresser dans son art ?

Il ne sera plus question dans ce chapitre que des principales formes d'entraînement que l'on peut effectuer seul, en dehors des multiples études avec partenaires. Ce sont en fait des formes rappelant celles qui sont déjà connues du karatéka et qu'il sera inutile de décrire en détail.



Photo 79 : le sifa HO NGAU au poteau de frappe.



ETUDE TECHNIQUE DES ENCHAÎNEMENTS

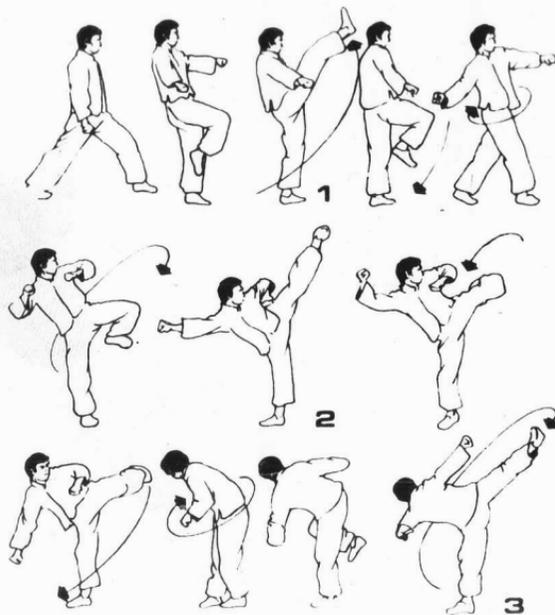
Correspond au kihon.

On étudie les mouvements, sur place ou en déplacement, soit par séries entières en alternant à droite et à gauche, soit en les combinant entre eux. Le but est d'obtenir force, précision, vitesse, timing, et sans jamais compromettre l'équilibre. L'intérêt est que l'on peut ainsi considérablement progresser seul.

Le Kung-Fu possède quantité de Tao (katas) que l'on travaille sans relâche dans ce sens ; il est évidemment également possible de s'exercer seul à « la boxe en cercle », qui devient alors une sorte de boxe contre l'ombre.

Sur ces deux pages, quelques exemples pris dans les styles Hung Gar et Choy Lee Fut, les plus proches du Karaté.

A partir d'une position debout, pieds joints, évoluez latéralement en coup de poing en cavalier de fer (1), sur place, après rotation, en coup de poing contraire (2), suivi d'un coup de pied direct de face (3) et d'un nouveau coup de poing en cavalier de fer (4). Vous avez tourné de 180° par rapport à votre position initiale.



A partir d'une position de l'arc et de la flèche avant, évoluez frontalement :

— en coup de pied direct de face (1) puis d'un fouetté circulaire après rotation (2) et enfin, après avoir ramené puis posé cette jambe, d'un coup de talon arrière circulaire (3) après lequel, reposant le pied droit en avant, vous vous retrouvez en fente avant mais inverse par rapport à la position de départ. Vous pouvez enchaîner la même série du côté opposé.

MUSCULATION

En plus des exercices de musculation classiques sans matériel, on pratique :

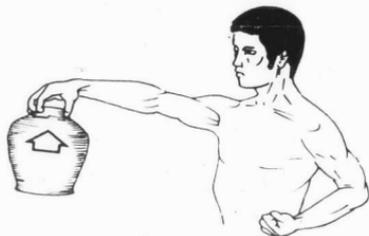
• La contraction isométrique

Le principe est de ne mettre en jeu que des groupes musculaires spécifiques. L'espace de quelques secondes seulement (car cet exercice est rapidement épuisant) on bloque un groupe de muscles contre un autre groupe qui agit en sens inverse, ou contre un objet immobile. Poussée ou traction sont annulées par une force identique mais s'exerçant en sens inverse (sur la photo 80, le poing droit pousse contre la paume gauche, les deux forces jouant à fond, sans que l'une ou l'autre ne prenne l'avantage). Un violent afflux de sang vient nourrir les tissus musculaires.

On peut de même entraîner les jambes en les poussant, en position finale de coup de pied mais le genou encore un peu fléchi, contre un mur. Les progrès sont rapidement sensibles.

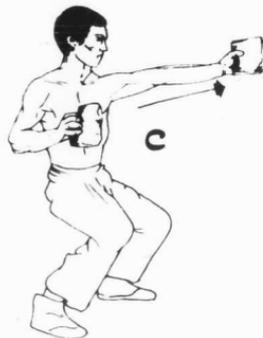
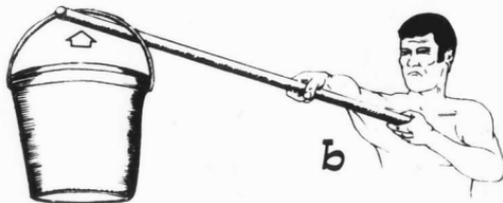
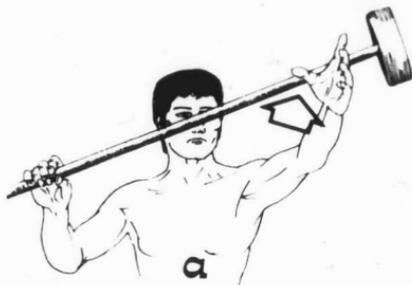


Photo 80



On utilise également dans ce but un certain nombre d'instruments auxiliaires, souvent connus par les écoles de Kung-Fu bien avant les théories modernes sur la musculation. Par exemple :

— la jarre, d'abord vide, puis progressivement remplie de sable pour l'alourdir. Tendue à bout de bras immobile, elle devient rapidement un poids quasi intolérable. L'exercice développe notamment la force des doigts, de l'avant-bras et des pectoraux. On peut le varier en tendant la jarre dans le prolongement de la ligne des épaules. Maintenez le plus longtemps possible le bras à l'horizontale en concentrant toute votre force dans l'abdomen.



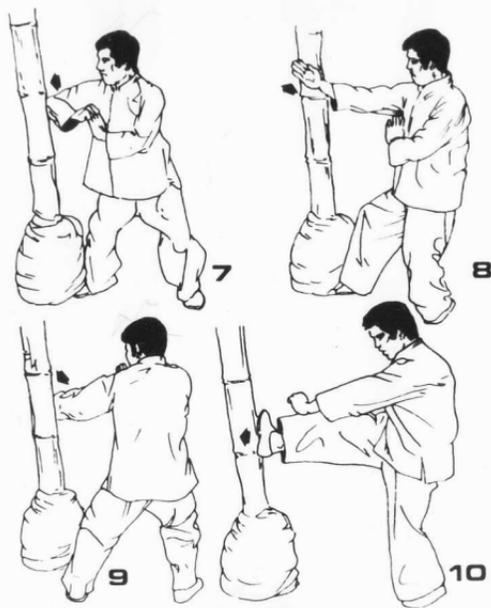
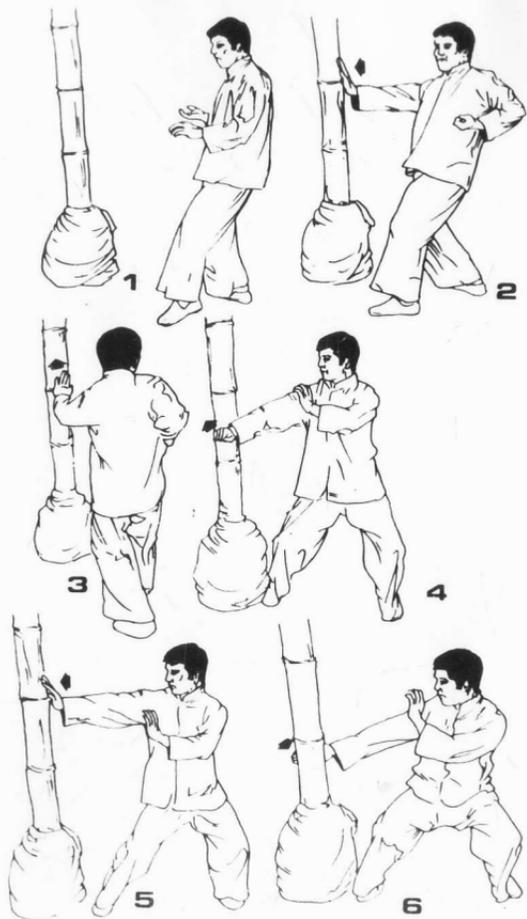
— La barre lestée : autrefois on utilisait un bâton lesté d'une pierre (a) que l'on maniait lentement dans de nombreuses directions ; un seau d'eau (b) peut être utilisé avec la même efficacité.

• La contraction isotonique

Contrairement aux mouvements précédents, ceux-ci s'exécutent dynamiquement, avec une vitesse maximum.

Par exemple (c), exécuter une série de coups de poing alternés, ici en cavalier de fer, avec les mains lestées de poids (pierres, briques, haltères).

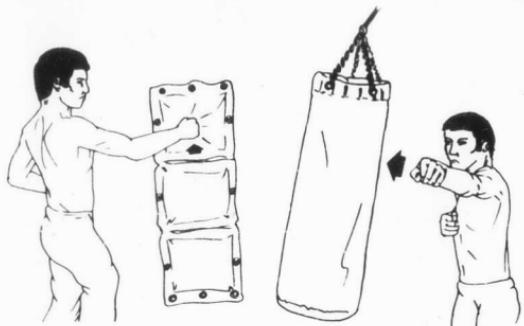
Dans ces domaines les techniques d'entraînement se modernisent mais, contrairement au karaté, le Kung-Fu conserve ses formes anciennes.



• Durcissement

Il est très variable suivant les écoles. En effet, si l'acquisition d'une force de frappe maximum est l'objectif de toutes, certaines suivent l'enseignement des styles « internes » (qui ne veulent pas de conditionnement des mains par leur frappe répétée sur des objets durs, car cela finit par ralentir les coups) tandis que d'autres, très friandes de démonstrations de casse (planches, pierres, tuiles, etc. fracassées du pied ou de la main nue), accordent beaucoup d'importance à ce type d'entraînement. Cependant si durcissement des armes naturelles il y a, les sifu insistent pour que les coups soient portés de près, sans large recul, et partir d'un coup parfaitement détendu ; à la limite il faut amener le poing ou le pied à quelques centimètres du point d'impact avant de frapper.

Les figures de 1 à 10 montrent quelques exercices courants, de frappe de la main ou du pied sur bambou vertical.

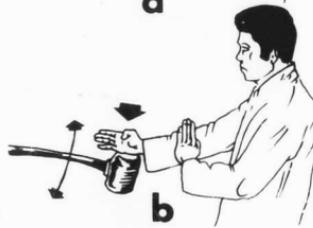


Entraînement du poing et du pied en frappant sur coussinet de toile de jute rempli de sable, ou sur le sac de sable.

Ci-dessous une idée de musculation de la jambe, en position de coup de pied de face, à l'aide d'un extenseur la tirant vers le haut.



a



b

Une salle d'entraînement pour le Kung-Fu ne comporte pas de poteau de frappe identique à celui que l'on trouve dans les dojos de karaté (makivara en cordes ou raphia tressé). On y trouve pourtant des instruments de facture très complexe et prouvant qu'on faisait autrefois preuve de beaucoup d'imagination.

● Marteau monté sur une tige en lame de ressort

La base de la lame est fixée au mur, le marteau (en bois ou en caoutchouc) pouvant osciller verticalement ou horizontalement. On y entraîne les techniques de main (a et b).

● Un poteau de frappe

Original, efficace et qui ne risque pas de provoquer de blessure si le coup est mal porté :

— il s'agit d'un boudin de caoutchouc dur, d'environ 1,50 m, tendu verticalement entre les branches d'un arc d'acier, lui-même solidement scellé au mur. On y entraîne indifféremment les mains et les pieds.

Certaines salles possèdent plusieurs boudins disposés régulièrement le long d'un mur, ou face à face, en couloir, et l'on frappe alors les uns et les autres en succession rapide (voir photo 81).





Photo 81

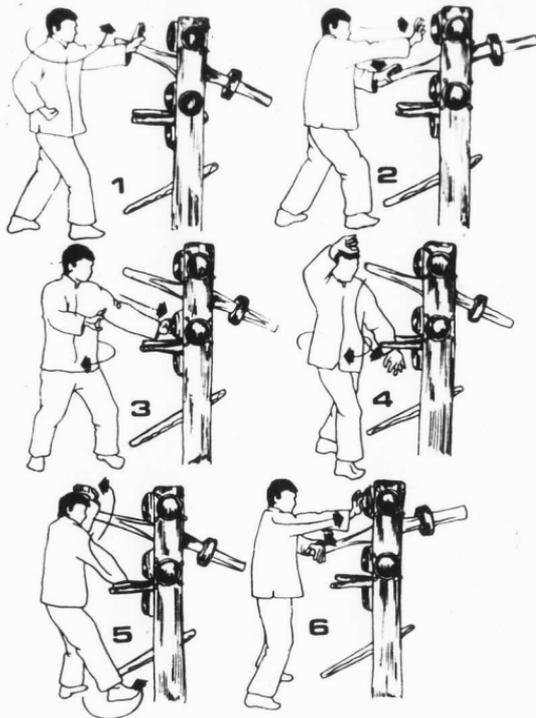
• Le mannequin de bois

Les salles d'entraînement possèdent toutes au moins un « mannequin de bois » (MOOK JONG, pour le Wing Tsun); les Chinois désignent par là un instrument très élaboré, permettant d'entraîner les différentes surfaces de frappe. Il s'agit d'un pilier de bois, de section carrée ou ronde, solidement planté au sol ou fixé en avant d'un mur, sur lequel sont attachés divers coussins de cuir ou remplis de sable, de face comme de profil, et à différents niveaux; pointent également hors de ce pilier diverses protubérances, tiges de bois rondes ou même leviers articulés; à la base du pilier enfin pointe vers le sol droit ou recourbée, une sorte de béquille en bois dont l'extrémité est à ras du sol. Il en existe des versions plus modernes: ainsi (photo 82) cette armoire métallique avec câblage électrique dont les tiges frontales sont capables de s'enfoncer sous les chocs enfoncement dont on peut d'ailleurs régler la profondeur selon la force censée s'y exercer; ici chaque impact peut être mesuré selon le principe du dynamomètre.

Voir sur les photos 79 et 83 des types de mannequins traditionnels.



Photo 82



Quelques exemples d'utilisation du poteau (notez que le levier supérieur, lesté par un poids, peut osciller verticalement):

— sabre de main (1), blocage poussé et attaque de paume (2), attaque du poing (3), parade basse sur une tige fixe (4), crochetage bas sur la béquille (5), crochetage de main et coup de griffe (6).

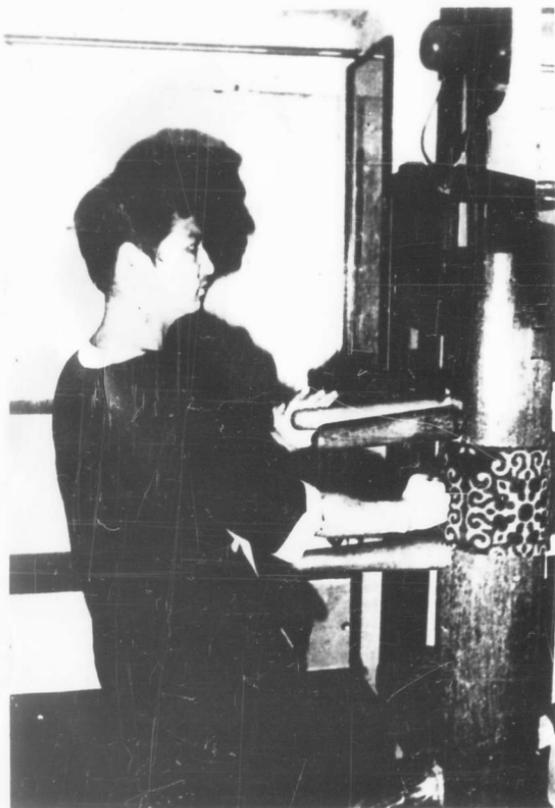


Photo 83 : le sifu LEUNG TING au mannequin de bois.



Ci-dessus un autre entraînement original en Kung-Fu : on se déplace sur des plots de bois, plantés sur divers intervalles, en changeant de positions tout en exécutant des techniques et sans relever le centre de gravité (position du chat, à gauche, position du cavalier, à droite).

Cet exercice est très ancien, et développe l'agilité, le réflexe, le sens de l'équilibre et de l'opportunité.

D'autres exercices, tel que l'entraînement de la pique de main en frappant dans du sable, sont plus classiques et ne nous paraissent pas devoir être repris ici.