

# Wu Shu l'art du combat chinois

Philippe RAFFORT,  
enseignant de Tai Ji Quan style Chen  
et spécialiste de l'histoire du Wushu.



## Aux sources du YI QUAN

氏二十四椿功  
Les 24 postures dans l'école Liang

### De nos jours, le Yi Quan\* ("Boxe de l'intention") et le Da Cheng Quan ("Boxe du grand accomplissement")

rencontrent un développement important en Asie comme en Europe. Ce succès vient d'une part, de l'absence de longs enchaînements qu'on retrouve dans la plupart des styles de Wushu et, d'autre part, du fait que ces arts vont à l'essentiel en mettant en avant le travail de l'énergie par la pratique du maintien des postures, associées à un travail précis de la pensée. Ces exercices confèrent une efficacité rapide aux pratiquants qui acceptent de se soumettre à des heures de postures plutôt que de s'adonner à la répétition des *Taolu* (enchaînements).

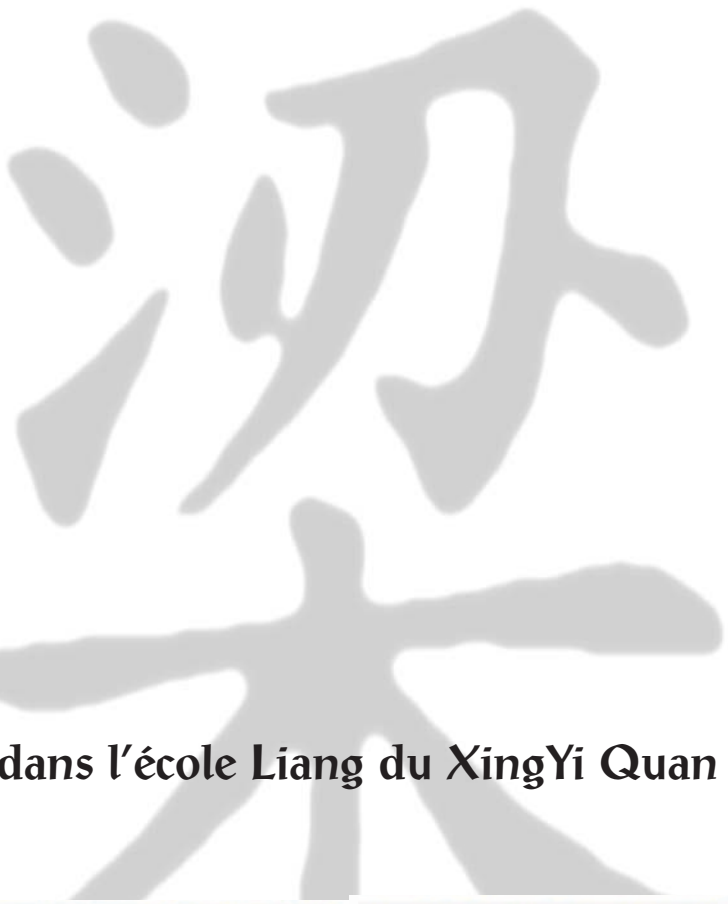
*En fait, le Yi Quan  
suit les mêmes principes*

*que le Xing Yi Quan  
mais sans le travail des  
enchaînements codifiés.*

**L**e Yi Quan est souvent présenté comme la quintessence des arts internes majeurs. Cet art est teinté dans ses applications de quelques techniques de boxes occidentales qui retrouvent ici leurs lettres de noblesse, mais sa principale source d'inspiration reste le **XingYi Quan** ("Boxe de la forme et de l'intention").

Le Yi Quan travaille sur le jaillissement spontané des mouvements par l'intention (Yi). Dans le travail de fond sur les postures du XingYi, nous retrouvons surtout celui de la posture **San Ti**, prédominance qui contraste avec la richesse des postures du Yi Quan dans sa version actuelle. Cependant, dans certains styles de XingYi, nous retrouvons une grande variété de postures et d'exercices en mouvement qui peuvent rappeler directement les positions et les exercices "d'essayer la force" du Yi Quan actuel. Le lien est alors plus

évident entre la tradition et le renouveau apporté par Maître Wang Xiangzhai (le fondateur du Yi Quan et du Da Cheng Quan !). C'est l'école Liang du Xing Yi, pratiquée plus soigneusement que les styles courants, qui a retenu mon attention par la richesse de ses exercices de base. Ceux-ci sont formés de deux séries d'exercices : les "24 postures" et les "12 formes en mouvement", dites "caresser l'air". Ces techniques constituent la base indispensable pour obtenir le Gongfu, ou plus précisément le **Wugong** (littéralement "l'habileté spéciale appliquée au domaine martial"). Les sorties de forces sont abordées ensuite avec le travail à la perche. Dans ce numéro, je vous présenterai les 24 postures : elles peuvent être exécutées isolément, à condition de vous être imprégnés des 4 premières ; ou également de manière liée mais en terminant toujours par la dernière. Il faudrait les maintenir progressivement assez longtemps comme dans la pratique du Yi Quan.



-“ **jing zhong jiu dong** ” : Rechercher un mouvement subtil au sein de l’immobilité. Il s’agit de mobiliser le Yuan Qi (le souffle originel) dans la posture, en cultivant la tranquillité d’esprit et en favorisant l’accumulation du Qi. C’est le travail des 24 postures présenté maintenant.

-“ **dong zhong jiu jing** ” : Conserver le calme de l’esprit et un souffle régulier au sein d’un mouvement lent et régulier d’abord, plus explosif ensuite, c’est le travail proposé dans les 12 techniques de “caresser l’air”. Le Yuan Qi peut alors se lier avec une idée et produire l’énergie interne. On peut en fait distinguer 3 groupes de postures que je vais vous présenter.

## Le travail des 24 postures dans l’école Liang du XingYi Quan

### La préparation

Elle est constituée par les quatre premières postures :

#### Illustrations 1 à 4

La position du **Wuji** (“état d’attente avant la création de l’univers”) est primordiale. Le pratiquant doit ressentir ici en tant que microcosme cette unité primordiale qui existait avant la création orgasmique de l’univers, c’est-à-dire la mise en mouvement des énergies Yin -Yang. Cette version orgasmique de la création cosmique contraste avec celle de l’Occident qui voit davantage un Big Bang, une explosion très Yang !

Il est dit par les maîtres de cette école que la pratique assidue de cette position produit à elle seule la moitié du résultat. La fermeture des poings de la position 2 doit être légère, surveillez la détente des épaules. La troisième position est importante pour le relâchement de la partie inférieure du corps, elle assure la descente du Qi ; placez votre intention (Yi) dans les paumes et les plantes de pieds et fléchissez les jambes. Revenez au Wuji pour terminer la série de préparation.





# 梁木

## Les postures avec répartition égale du poids

### Illustrations 5 à 11

La position 5 est l'équivalent de la posture de l'arbre, si ce n'est que dans ce travail les talons sont joints et les pieds ouverts avec un angle de 90°, les jambes sont aussi plus ou moins fléchies selon le niveau. Les yeux mi-clos, portez votre regard vers le milieu des mains, et votre attention est dirigée dans le Dan Tian (centre énergétique situé sous le nombril). Cette posture est très bénéfique pour les poumons, régularise la respiration et permet au Qi de descendre dans le ventre.

Les positions 6 et 7 sont identiques mis à part qu'une main se place sur le côté du ventre. Elles favorisent en outre l'ouverture du méridien conception (Ren Mai) qui circule dans la face interne (Yin) du buste entre le point périnée et le point de contact de la langue et du palais supérieure de la bouche.

A partir de la position précédente, passez par la position du ballon comme transition, puis prenez la posture 8 en montant les mains au-dessus de la tête et en



largueur des épaules et en fléchissant davantage les jambes, accélère la circulation du Qi dans tout le corps. Remontez les mains en vis à vis au dessus de la tête, comme englobant un gros ballon au-dessus de la tête, portez plus votre intention sur les



redescendant sur les côtés à hauteur des épaules, les paumes vers le bas. Cette posture travaille la taille, le dos, optimise la circulation du Qi dans les mains. La position 9, obtenue en écartant les pieds à la

paumes, le regard est à l'horizontal. La posture 11 rassemble le souffle interne dans le Dan Tian le long du méridien conception, puis jusque dans les plantes de pieds.





## Les postures avec répartition de poids

### Illustrations 12 à 24

Les postures **12** et **13** permettent de travailler le méridien de la ceinture dit **Dai Mai** (anneau circulant au niveau du nombril), la rate et l'estomac, le poids est à 60 % sur la jambe arrière et 40 % sur celle de devant. Les postures **14** et **15** font travailler le méridien de conception, abaisse le feu du cœur et humidifie les reins ; les mains sont en griffe détendues un peu comme dans la position de "maintien du tigre" du Yi Quan, le poids toujours réparti à 60/40 sur la jambe



arrière. Les positions sur une jambe **16** et **17** sont favorables pour les méridiens de la rate, de l'estomac, le relâchement de la taille et des reins.

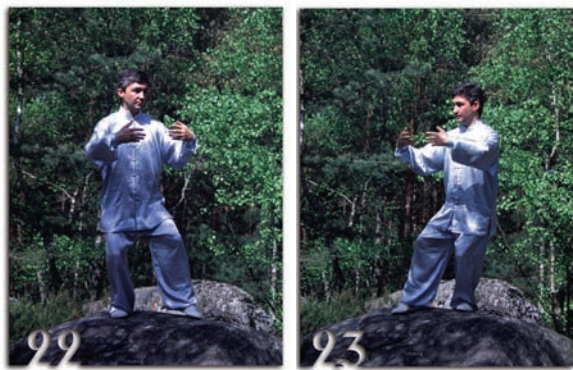
Les postures basses en Pu Bu ("Pas tombant") **18** et **19**, permettent d'intensifier le travail conjoint du haut et du bas du corps, la synchronisation mains-pieds, les méridiens rate et estomac, tout en renforçant les reins et la taille.



Les postures d'appui haut du tigre 20 et 21, font travailler la montée de l'énergie du sol jusque



dans les mains. Les positions de tenue d'un ballon sur les côtés 22 et 23, Hunyuan Zhaung, sont une base excellente pour le combat.



Retour à la position du Wuji, 24



Prendre la position après avoir rassemblé les mains, formées en poings, devant le ventre.

**P.R.**

\* J'ai préféré traduire le "Yi" plutôt par le terme d'"intention" que par celui de "pensée" qui est fortement liée dans notre culture avec la pensée intellectuelle. Le Yi est davantage de l'ordre de la sensation, du ressenti.