

Gong Bu, la posture de l'arc pour lancer les flèches du printemps

Génération Tao ouvre une nouvelle rubrique avec Roger Itier, expert de Wushu, 5e dan, qui revisitera pour vous les cinq postures de base du Wushu et leurs expressions dans différents styles internes et externes. Une manière de renouer avec la globalité de la culture wushu.

par Roger Itier

Les postures jouent un rôle fondamental dans la progression d'un pratiquant. Elles sont les fondations sur lesquelles celui-ci s'appuiera tout au long de sa pratique: sans un enracinement solide et une posture adaptée, les arts martiaux internes, *Nei Jia*, et externes, *Wei Jia*, peuvent apparaître comme des gesticulations hasardeuses! Le travail des positions est en quelque sorte le reflet de l'étude des arts martiaux: douloureux, long, pénible, ingrat, mais d'une solidité à toute épreuve. C'est pourquoi la dimension interne est essentielle pour rendre les exercices plus agréables et souples. Ainsi en prenant conscience que vous respirez par les jambes, grâce à une stabilité acquise, vous pourrez mobiliser l'énergie vitale, le qi. A ce moment précis de votre pratique, vous pourrez aussi avoir la certitude qu'un grand pas a été franchi. Comme le dit un proverbe chinois: *La route des mille li commence par un seul pas!*. Je vous propose que nous fassions le premier pas ensemble avec Gong Bu, la posture de l'arc.

Entre bois, Mu, et printemps, Chun

La position de l'arc, Gong Bu, est une des cinq postures de base du wushu. Les autres positions sont: le pas du cavalier, *Ma Bu*, le pas assis, *Xiè Bu*, le pas vide, *Xü Bu*, et le pas rasant, *Pu Bu*. Chacune de ces positions possède une

polarité yin ou yang et possède une correspondance avec les cinq éléments de la cosmogonie chinoise, ainsi que les saisons. Dans le cas du Gong Bu, la polarité est yang (posture offensive), et c'est l'élément bois qui préside avec le printemps au symbolisme de cette posture. Le bois possède une énergie de croissance. Il apporte l'expansion, le progrès, et ses énergies sont bénéfiques pour un succès matériel. Comme les branches d'un arbre, sa force se propage

vers l'extérieur et dans les cinq directions! Au printemps, la nature et les hommes deviennent plus florissants. C'est la saison des amours par excellence, donc de la croissance. La position de l'arc et de la flèche symbolise comme le petit ange cupidon, la flèche qui transperce le cœur des amoureux.

Le Gong Bu dans trois styles différents

Le wushu étant une culture corporelle regroupant des principes communs entre divers arts et styles, je vous propose d'étudier la posture de l'arc sous trois angles différents comme trois versants d'une même montagne: Chang Quan, Nan Quan et Tai Ji Quan du style Yang.

Les styles externes du Nord, Chang Quan

Dans les écoles de traditions nordistes, les talons sont alignés car la stratégie est basée sur des attaques à longue

**L'élément
correspondant
au Gong Bu
est le bois.
La saison est
le printemps.**



«Séparer la crinière du cheval» en Chang Quan (boxe externe du Nord). Notez l'extrême allongement -extension des bras et de la posture de l'arc pour réaliser à un coup à longue portée, à l'image de la fente avant d'un escrimeur. Le talon arrière est dans l'alignement du pied avant.

portée. La position doit être étirée au maximum afin de permettre aux techniques d'atteindre leur but. L'écart entre les deux pieds est de cinq pas, la jambe avant fléchie, l'angle de la jambe et de la cuisse devant se positionner à 90°, c'est-à-dire que la cuisse se retrouve parallèle au sol. Pour cela, le genou est à l'aplomb de la cheville sans dépasser la pointe du pied ni le talon. La jambe arrière est tendue, elle représente la flèche, ou plus exactement, la corde d'un arc bandé. Le pied avant est droit, les orteils pointés vers l'objectif, le pied arrière placé à 45° par rapport à l'axe de sustentation*.

Dans les boxes du Nord, l'axe de sustentation se confond avec l'axe directionnel de la posture. Dans une action globalement dirigée vers l'offensive, et pour que la posture soit dynamique, nous devons lui appliquer des forces, *Jing*, qui l'équilibreront. C'est pourquoi pour la jambe avant symbolisant l'arc, *Gong*, la force du genou dirigée vers l'avant doit être complétée par la force de l'aisne, *Kua*, étirée vers l'arrière. La jambe arrière est tendue sans raideur, mais avec la force dirigée vers le talon : il faut descendre le bassin, genou étiré vers le jarret. La force de l'aisne arrière est poussée vers l'avant.

Les styles externes du sud, Nanquan

Dans les écoles de tradition sudiste, la stratégie d'attaque est à courte et moyenne portée, il en découle une variation de la position des pieds au sol. Dans la posture de l'arc, les deux pieds sont écartés de la valeur des hanches sur le plan sagittal et de cinq pieds dans le sens frontal, ce qui donne à la posture un aspect beaucoup plus compact que dans les boxes du Nord (où comme nous l'avons vu, la posture est étirée au maximum, un peu comme la fente avant de l'escrime lors d'un mouvement d'estoc). La raison est simple ; la distance de combat étant plus proche, le pratiquant doit absolument renforcer son enracinement en stabilisant la posture latéralement. Le centre de gravité parcourant la même distance mais dans un axe différent, il se trouve toujours sur l'axe de sustentation, mais cette fois il n'est plus projeté, mais déplacé en translation le long de cet axe, à 45°



Dans la stratégie à courte et moyenne distance du Nan Quan (boxe du Sud), le Gong Bu est plus compact. Contrairement au Chan Quan, on peut remarquer l'écartement entre les deux pieds correspondant à la valeur des hanches sur le plan sagittal et de 5 pieds dans le sens frontal. Il suffit alors de ramener le pied arrière au niveau du pied avant pour vérifier ces mesures.

par rapport à l'axe directionnel afin de générer la même force dans un espace plus réduit. Ceci explique pourquoi, dans les boxes du sud, les postures se réalisent toujours en trois temps : déplacement, prise d'appui, transfert du poids de corps.

Une autre explication est liée à la géographie et à la démographie. La densité de la population du Sud est très importante, ce qui donne au mètre carré peu d'espace pour bouger dans les villes. Dans la province, ce sont traditionnellement des paysans qui travaillent dans les rizières ou des bateliers. Les terrains des contrées du sud sont souvent inondés et le sol est très meuble. De plus la végétation y est abondante, ce qui donne peu d'espace au combat. Les guerriers du sud ont ainsi développé un système de combat tenant compte de ces contraintes.

Les attaques à courtes distances sont la solution à cet environnement. Les postures s'effectuent en trois temps afin d'assurer son équilibre car les pieds dans l'eau des rizières ou sur une barque ou bien encore sur un sol encombré obliquant à ce genre de stratégie de déplacement.

Résumons : la posture de l'arc des boxes du Sud est un peu plus haute que dans les boxes du Nord, car beaucoup plus compact. En effet lors de l'impact qui se produit à courte et moyenne portée, le pratiquant doit être en mesure d'encaisser l'onde de choc en retour, d'où la nécessité de bien être enraciné au sol.

Les écoles de tradition interne, Neijia

Abordons maintenant le «pas de l'arc», Gong Bu, dans les écoles du Nei Jia. Le Taï Ji Quan, Boxe ultime, n'est pas la seule boxe de tradition interne, cependant c'est la plus développée à mon sens. Le Taï Ji Quan se caractérise par des mouvements généralement réalisés en vitesse lente—parfois avec des accélérations pour certains styles comme l'école Chen—, mais néanmoins, la constante est une recherche d'appui important pour permettre au corps de générer la force *Jing* à partir du sol. Le pratiquant de Taï Ji Quan semble se déplacer avec harmonie et souplesse, mais en même temps avec une grande puissance exprimée par la



Une séquence de «séparer la crinière du cheval» en Tai Ji Quan style Yang. On peut relever une similitude avec les principes de déplacement en 3 temps du Nan Quan : déplacement, prise d'appui et transfert du poids de corps.



La distance de combat étant courte voire collée, l'émission de la force (Jin) vient d'une succession de relâchement à l'intérieur du corps, de l'intérieur vers l'extérieur, d'où le qualificatif d'art interne (Nei Jia).

stabilité des postures. Par définition, le Tai Ji Quan ne fige pas les postures, les mouvements s'enchaînant naturellement et sans temps d'arrêt pour faciliter la fluidité des techniques. Cependant il existe comme dans toutes les écoles de Wushu des postures de base. Le pas de l'arc est l'une des positions les plus utilisées dans le Tai Ji Quan, notamment le style Yang.

Le Tai Ji Quan style Yang

Examinons donc la posture de l'arc dans le style Yang. Cette posture est très utilisée dans les différents enchaînements : Ma Bu, Pu Bu et Gong Bu que l'on retrouve dans des mouvements fameux comme «séparer la crinière du cheval» ou «brosser le genou». Comment prendre la posture? De la position de départ, pieds écartés de la valeur des épaules, avancez d'un pas de telle sorte que la jambe postérieure soit tendue (sans être raide) et la pointe du pied tournée à 45° vers l'extérieur, la jambe antérieure fléchie et le genou aligné sur la pointe des orteils (ce qui n'est pas le cas pour l'externe). Comme vous le voyez, il existe une grande similitude d'approche concernant la posture de l'arc entre le Nan Quan et le Tai Ji Quan style Yang. A noter la répartition du poids du corps : environ 70% pour la jambe avant et 30% pour la jambe arrière.

A la différence des arts martiaux externes, le pratiquant de TJQ doit dégager une impression énergétique de relâchement et de sensation de force tranquille dans la rondeur, à l'instar de Yang ChengFu. En outre, la sensation interne de la circulation énergétique est primordiale dans la posture, d'où la nécessité de suivre les principes comme, «le fil qui tire le sommet de tête, *Ban Hui*, vers le ciel», et la région du coccyx-périnée, *Hui Yin*, reliée à la terre. Ainsi l'enracinement et la solidité d'une posture en Tai Ji Quan ne se lisent pas forcément dans des postures très basses, mais plutôt dans une sensation énergétique se dégageant du pratiquant dans son environnement.

**Le pas
de l'arc est l'une
des positions les
plus utilisées
dans le Tai Ji Quan
style Yang.**

Du statique au dynamique

L'étude des postures en statique est la première étape du pratiquant. Vous devez garder à l'esprit qu'une position figée est vulnérable et qu'il faudra rapidement passer à l'étude dynamique «active» de la posture (la mise en mouvement). Cependant ce stade est assujéti au premier qui doit être impérativement assimilé sous peine de confusion. L'étude de la position statique n'est réalisable que par l'étude des forces antagonistes qui l'équilibrent et de la synergie musculaire qu'il est nécessaire d'acquérir pour accroître la puissance explosive potentielle d'une posture. C'est ce que l'on appelle la phase «dynamique passive».

Dans la mise en mouvement du Gong Bu, nous pouvons relever plusieurs points :

- La posture du cavalier, Mabu (terre), est bien souvent la posture de départ du lancement d'un coup-de-poing direct en position de l'arc (bois).
- Lorsque nous enchaînons la posture du pas rasant, Pu Bu (eau), l'élan de ce mouvement nous fait transformer la force émise en pas de l'arc (bois).
- Dans l'enchaînement typique des boxes du Nord, *Wu bu quan* («Posture des 5 pas»), le pas de l'arc engendre le pas vide, *Xü Bu* (feu).

L'énergétique ainsi que la psychologie d'une posture sont souvent sous-estimées par le pratiquant. Une posture est ce qui nous relie à l'énergie terrestre, *Dijing*, pour nous permettre de rayonner au niveau céleste, *Tianjing*. Quant à l'homme, il n'est que l'outil de cette mise en œuvre. Sur ce, je vous souhaite de belles flèches printanières qui ouvriront la voie, je l'espère, à un chaleureux été et à la posture correspondante, *Xü Bu*, le pas vide. Rendez-vous cet été! —■

*L'axe de sustentation est une ligne imaginaire qui traverse les deux pieds et qui détermine la stabilité d'une position. Plus cet axe est grand et plus la stabilité d'une posture est grande, mais la contrepartie de cette qualité est l'inertie proportionnelle à la grandeur de l'axe. Associé avec le centre de gra-