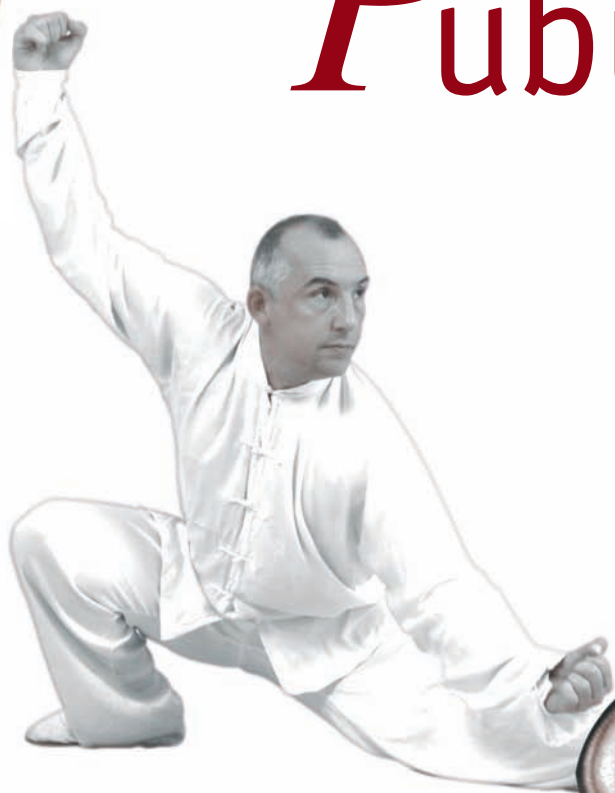


Pubu, « Le pas rasant »



Pubu Tai Ji Quan style Chen..

Avant tout, revenons aux fondamentaux ! Qu'est-ce qu'une posture ? Une forme technique figée ? Ou une réelle science du déplacement ?

Une science du déplacement et de l'équilibre

Les postures sont comme des expressions énergétiques qui favorisent les échanges entre le bas et le haut du corps, entre la terre et le ciel, l'homme étant le médiateur de ces deux grandes énergies. Leur fonction première est liée au déplacement, c'est-à-dire sa capacité à vous emmener d'un point à un autre et ce, de manière ergonomique et donc efficace. Les notions d'équilibre, de force, de vitesse, d'enracinement, de fluidité doivent se fondre l'une dans l'autre. Il convient donc toujours de revenir aux fondamentaux qui évitent une mauvaise interprétation de la technique au profit de l'esthétisme et de la performance sportive. Une posture, c'est également l'art de répartir sa masse corporelle en contrôlant le centre de gravité sur l'axe de sustentation (voir précédents

La posture est dite rasante car elle se réalise très proche du sol.

articles). Les jambes sont comme des catapultes qui lancent les techniques de bras. Sans point d'appui solide, aucune technique ne sera puissante. L'équilibre revêt donc une importance primordiale. Les postures contribuent aussi à la mobilité ostéo-articulaire, car chacune des positions travaille sur différents angles articulaires. Cela permet, une fois qu'elles sont acquises, des changements de direction.

Une vision globale

Pour clôturer cette série d'articles portant sur les postures, il me semblait important de revenir sur une globalisation des aspects que l'on présente trop souvent comme différents. Pour ma part, les frontières entre le traditionnel, le moderne, le Nord, le Sud, l'interne, l'externe ne sont que des classifications qui compartimentent trop en éloignant le pratiquant véritable de la compréhension globale du Wushu. Je crois que le plus

Dernière position des 5 pas fondamentaux appelés Wuxingbu, le « pas rasant » nous invite à plonger au cœur du Wushu. Reliée à l'élément « eau », cette posture hivernale difficile à maîtriser se pratique indifféremment dans les écoles internes et externes. Découvrez tous les secrets liés à cette posture.

par Roger Itier • Photos : Arnaud Mattingler



intéressant est de rester à l'écoute et ne pas s'enfermer dans une vision top étriquée des arts martiaux. La posture « Pubu » nous invite à cette vision unifiante de nos arts respectifs. « Un style pour tous, une voie pour chacun ! » est le slogan qui unit les preux chevaliers du Wushu, c'est aussi une réalité historique ! Rappelons que les stratégies classiques développées par les écoles internes sont basées sur le relâchement, la rondeur, la fluidité, la prédominance du circulaire sur le direct, le travail du souffle, le qi. Les écoles externes recherchent la tension, le direct, la force explosive, la préférence de la ligne droite, le travail de la respiration comme support aux sorties de forces soudaines. Bien évidemment il existe des subtilités qui sont liées à la nature du style pratiqué, le combat étant sans nul doute la quintessence des arts martiaux chinois et unit à ce titre les principes de l'interne et de l'externe dans une optique d'efficacité. Les positions sont les fondations sur lesquelles le pratiquant va

Pubu Tai Ji Quan style Yang.



Ici, on plonge comme l'eau d'une cascade du haut de la falaise, en lâchant la taille et en saisissant son adversaire des mains pour le plaquer au sol afin de le maîtriser. Cette stratégie est employée surtout dans les styles de la « boxe des culbutes » et « du chien », écoles pratiquées dans les provinces méridionales du Fujian et du Guandong.

Pour les boxes du Nord, ou Chang Quan, la sensation recherchée est semblable à celle de l'hirondelle qui plonge vers un lac et écope de l'eau dans son bec, puis repart à tire d'aile sans interrompre son vol!



Pubu Tai Ji Quan style Wu.

construire sa progression et sa compréhension kinesthésique de son art. Au-delà de l'expression stylistique, le pratiquant de Wushu retiendra les principes biomécaniques de chaque posture et se les appropriera pour les faire fusionner dans une intelligence de déplacement.

Pubu, le pas plongeant

La position « Pubu » est dite rasante car elle se réalise très proche du sol. L'intention est dirigée vers le bas tout comme l'eau qui s'infiltré au plus profond de la terre. Nous pouvons déterminer trois types de stratégies employées pour cette posture défensive: pour sortir de l'axe dangereux d'une attaque haute ou médiane, par un retrait du buste vers l'arrière et vers le bas; pour passer sous le centre de gravité d'un attaquant et ainsi le projeter; pour faire barrage de la jambe avant et ainsi balayer son adversaire (voir photos ci-dessus).

Comment prendre la posture ?

Lorsque vous prenez la posture à gauche, pliez le genou droit en position accroupie, tournez légèrement en dehors le pied et le genou droit, étalez latéralement la jambe gauche vers la gauche, le genou tendu, la pointe de pied tournée en dedans, les deux pieds à plat au sol. Vous pouvez serrer les deux poings au niveau de la taille pour maintenir la posture, le buste bien redressé, ou bien étendre les deux bras dans le prolongement de la pos-

ture, paume ouverte vers le pied à l'avant et étiré vers l'arrière et le haut pour la main arrière; le buste dans ce cas est légèrement incliné. Le regard se porte loin vers l'avant en oblique ou vers le pied avant sur lequel repose la main qui plonge. Faites l'inverse pour la posture du pas rasant à droite. L'écartement entre les deux pieds est environ de 5 pieds de long, le centre de gravité projeté au sol sur l'axe de sustentation se trouvant à la hauteur de la pointe de pied du deuxième pas. La répartition de la masse corporelle se fait comme suit: 80 % sur la jambe arrière et 20 % sur la jambe avant. Pour stabiliser la posture, l'aîne arrière (de la jambe fléchie) est fermée tandis que l'aîne avant (de la jambe qui est tendue) est ouverte.

La position peut être plus ou moins haute suivant les écoles (Nord, plus basse; Sud, plus haute). Elle est utile en défense car elle permet de passer sous l'attaque adverse, le genou de la jambe arrière devant se situer dans ce cas dans la même direction que la pointe du pied arrière. Au moment de se relever (arrachage et projection), il faut veiller à ce que le genou de la jambe avant se trouve dans la direction de la pointe du pied avant.

Les points essentiels à respecter

Maintenez le torse et la taille droits, les hanches tirées vers le bas, les deux pieds collés au sol. Cette position est mécaniquement très contraignante et peut se révéler néfaste pour les genoux si celui de la jambe arrière

n'est pas dans la direction de la pointe du pied arrière (par exemple en entrant vers l'intérieur). Les ménisques ainsi que les ligaments risquent de s'user à plus ou moins moyen terme. Il faut souligner que « Pubu » n'est pas une position aussi stable que la posture du cheval, Mabu, et ne peut être maintenue longtemps. C'est d'ailleurs, le sens stratégique du pas rasant qui n'est qu'un passage furtif du sol vers le haut.

article complet sur le web
www.generation-tao.com

www.generation-tao.com
Voir notre carnet d'adresses p. 62

PUBU EN ENERGETIQUE CHINOISE

La posture Pubu dans la vision énergétique chinoise est associée à:

- Point cardinal: Nord. Le froid de l'hiver est plus perceptible au nord.
- Saison: Hiver. Décembre et janvier.
- Planète: Mercure
- Viscère: Reins. Point d'acupuncture: « Ming Men », la porte de vie.
- Entrailles: Vessie, qui est liée aux reins et à l'énergie « Eau ».
- Tissus: Os et moelle
- Organe des sens: Oreille
- Fonction: Audition
- Energie: Descendante
- Réaction: Peur
- Tactique: Esquiver
- Arme: Sabre
- Technique martiale: Pique (Zha)