



Hacène Aït Aïder dans une posture de base du bâton.

## Le Tao du *Bâton*

« **Le bâton, c'est la liberté !** »

*propos recueillis par Delphine Lhuillier & photos de Christine Gatineau*

Première arme entre toutes, le bâton et son maniement se retrouvent dans la pratique de tous les arts martiaux. Nous avons rencontré Hacène Aït Aïder à la Faute / mer lors du stage organisé par Thierry Alibert. Il nous partage ses connaissances et son intime complicité avec le bâton. Une quête philosophique : quand l'art du bâton devient une Voie. Un voyage aux portes du chamanisme : quand l'âme du bâton nous parle...



**GTao : Hacène, quand votre passion pour le maniement du bâton a-t-elle commencé ?**

Hacène Aït Aïder : Cela fait maintenant 23 ans que je consacre ma vie à l'étude du Wushu. La pratique du bâton — court et long — étant l'une des spécialités des arts martiaux chinois, je m'y suis tout naturellement essayé. A savoir qu'il existe toute une série de formes de plus en plus complexes. Après avoir laissé quelque temps le bâton de côté, je l'ai retrouvé quand je me suis consacré à la pratique des arts martiaux internes.

**Le bâton doit vibrer.**

**GTao : Qu'aimez-vous dans le maniement du bâton ?**

H. A. A. : C'est une expression du corps dans laquelle on peut sentir, là plus qu'ailleurs, « l'infini du corps » qui se prolonge à travers le bâton. La pratique du bâton représente aussi pour moi l'allongement et la verticalité. En fait, c'est toute l'immensité de l'espace qui peut être exploré grâce au bâton. Le bâton, c'est la liberté !

**GTao : Que faut-il savoir d'essentiel ?**

H. A. A. : Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le maniement du bâton n'est pas lié à l'élément Bois, mais il représente la Terre, autrement dit, le centre. Comme à chaque fin de saison, dans le système de correspondances des 5 éléments, l'élément Terre revient pour faire la transition et passer d'une saison à l'autre. Au niveau énergétique, la Rate et l'Estomac (associés à la Terre) sont donc très sollicités : ce sont toutes les énergies qui montent et qui descendent. A l'image de l'arbre qui s'enracine profondément pour s'élever vers le ciel. Physiquement, il faut donc cultiver un très bon enracinement. Car le bâton est un pilier, la pièce maîtresse qui soutient la charpente, notre colonne vertébrale. C'est aussi la mère de toutes les armes, la première à savoir maîtriser. C'est la première arme que l'on a utilisée pour chasser. Puis on lui a ajouté une pierre taillée. C'est le bâton du pèlerin... Il existe une telle symbolique qui accompagne le bâton dans toutes les traditions !

**GTao : Quelles sont les vertus physiologiques de la pratique ?**

H. A. A. : La structure du corps commence par le squelette qui soutient tout le corps. Le travail du bâton stimule les tendons qui s'insèrent sur les os. Sa pratique est donc un moyen de stimuler et de renforcer l'os en profondeur. De lui apporter une vibration plus profonde. Sur le plan physique, le bâton permet de prendre conscience de l'attitude du corps et de son axe naturel.

**GTao : Le processus de régulation inhérent à la pratique des arts internes évolue-t-il avec le bâton ?**

H. A. A. : Bien sûr, car lorsqu'on parle de régulation du corps, ça n'est jamais fini. En maniant le bâton, la régulation de la respiration prend une autre dimension. Les régulations du Qi, du sang, du mental, vont être modifiées. Tous les principes du Taiji (la lenteur, l'accord de la respiration, la circulation du souffle...) permettent de réveiller et de cultiver la sensibilité interne. Le bâton ajoute une nouvelle dimension.

## UN PEU DE PRATIQUE...

Hacène Aït Aïder vous présente le premier enchaînement de la forme Tui Gun (poussée de bâton).



1. Dégagez à droite.



2. Fauchez les racines en avançant.



3. En posture du cavalier, soulevez la montagne contre une attaque descendante sur la tête.



4. Interceptez à gauche.



5. Piquez à la gorge.



6. Parez.

## LE BÂTON DANS LE WUSHU

Le bâton est certainement l'arme la plus ancienne : nos ancêtres ont utilisé gourdins et massues pour prolonger leurs bras et leurs jambes. C'est pour cette raison que l'on désigne le bâton sous l'appellation de « mère » de toutes les armes. De structure plutôt longue, il existe en différentes tailles : plus petit que son porteur, de même taille ou plus

grand. Le bâton peut à longue distance : piquer, fendre, balayer, tourner, et, à courte et à longue distance : percer, frapper, se détendre et malaxer.

Extrait de l'ouvrage *Le grand livre du Kung Fu Wushu*, par Roger Itier, éd. de Vecchi.

**GTao : Dans la pratique, quelle est la caractéristique du bâton ?**

H. A. A. : Nous retrouvons dans la pratique du bâton — dans les arts martiaux internes — tous les principes que nous vivons dans notre pratique du Taiji auxquels s'ajoute le maniement du bâton. Tout l'art réside donc dans le maniement du bâton. Apparemment inerte, celui-ci doit pouvoir vibrer à des instants clés. Il est comme l'arbre que l'on croit immobile mais dont la sève, invisible, coule en lui. C'est le pratiquant qui insuffle cette sève. Car le bois n'est pas comme un volcan qui bouillonne et crache son feu. On peut voir, comme par transparence, que l'énergie de vie circule en lui. Il est immobile mais elle est vivante. Le bâton qui vibre, c'est l'image du tremblement de terre. Il existe à l'intérieur du bâton toute une ressource de vie, comme à l'intérieur de la terre. La terre vibre sans que cela se voie... Et puis parfois, elle nous montre sa force.

**GTao : Comment fait-on vibrer le bâton ?**

H. : Au niveau interne, c'est toute l'énergie que l'on peut insuffler au bâton. Toute l'énergie de la terre qui doit être transmise dans le bâton. C'est aussi faire Un avec le bâton. Ainsi le bâton double l'allongement de la personne. Plus l'ancrage et l'enracinement sont profonds, plus l'allongement est important et puissant.

**GTao : Vous parlez du bâton avec beaucoup d'affection... Dormez-vous avec lui ? (rires)**

H. A. A. : (rires) Je ne dors pas avec lui, mais je l'aime de plus en plus. Plus je le fréquente et plus je l'aime et je crois que le Tao — la Voie — du bâton passe par là... Bien sûr, ta question prête à rire, mais elle soulève un vrai questionnement. Lorsque j'ai appris la forme que je vais vous présenter dans cet article, je l'ai oubliée deux fois alors qu'elle me passionnait. Ce n'était pas de la négligence, je l'avais laissée de côté, mais sans jamais l'oublier vraiment, c'est pour cela que je suis revenu vers elle. Donc, je ne dors pas avec elle, mais je ne l'oublie pas non plus.

**GTao : Vous dites « elle » en parlant de la forme ou du bâton ?**

H. A. A. : Je considère le bâton comme une personne, comme une âme. Et il y a une vraie liberté entre elle et moi. On peut se séparer et se retrouver. Et lorsque l'on s'unit, on doit rassembler ensemble toutes nos énergies. Je suis donc revenu au bâton après l'avoir laissé de côté et je l'ai retravaillé. Cela m'a permis de mieux le connaître. Et plus je le connais, plus je l'adore.

**GTao : J'ai l'impression de retrouver dans vos paroles l'idée du maître d'œuvre****qui travaille et retravaille sans cesse sa matière.**

H. A. A. : Oui, il faut beaucoup le travailler, le manipuler, le sentir, qu'il soit tout le temps là pour se familiariser avec lui.

**GTao : Le bâton est-il votre arme « préférée » ?**

H. A. A. : J'aime toutes les armes, car chacune a sa sensibilité. Plus je les fréquente et plus elles me donnent de nouvelles sensations. L'épée, par exemple, est plus proche de moi, de mon corps. Elle pique et tranche des deux côtés. Elle possède une fluidité et une dextérité particulières. Le bâton est lourd, l'épée légère. On dit qu'il faut « suivre » l'épée. C'est de cette manière qu'elle fonctionne. C'est vrai, j'en ai fait l'expérience ! J'ai appris à m'adapter aux particularités et aux « libertés » de chaque arme. L'épée est féminine, par sa virtuosité, mais aussi la délicatesse que l'on doit développer pour son maniement. Le bâton est plus « rustique », plus incarné. Néanmoins la douceur reste un principe fondamental dans la pratique des arts internes. A l'image de Cheng Man Ching qui parlait beaucoup de douceur dans ses écrits et du célèbre adage : « De la douceur extrême, on atteint la force extrême ». Cette délicatesse, c'est aussi pour l'enseignant, respecter les étapes de l'apprentissage, la personne qui vient vous voir pour apprendre. Lorsque je regarde la qualité et la sensibilité d'un bon pratiquant, j'ai toujours à la conscience l'ensemble de son parcours, tous les efforts qu'il aura fournis pour en arriver là,

**POUR EN SAVOIR PLUS...**

Le bambou donne l'une des meilleures qualités de bâton, car il est léger, flexible et dense. Il est également strié, ce qui facilite la circulation du Qi. Et il est si agréable au toucher !

En Chine, les vertus du bambou sont tellement réputées qu'on l'utilise sous forme de baguettes pour masser la voûte plantaire.

On se tapote également le corps avec de petits paquets de bambou pour stimuler le Qi.

Le Hêtre est aussi un bois conducteur.



la patience, la volonté. J'aime ce regard intérieur.

**GTao: Il y a une sorte de « poésie chamanique » dans votre manière de parler de la pratique et des armes... Cela me rappelle le caractère sacré des armes dans différentes traditions martiales, y compris leur fabrication par des forgerons qui étaient aussi maîtres alchimistes.**

H. A. A.: Vous savez, les armes sont très respectées en Chine, on fait attention à la manière de les tenir ou de les poser. C'est une manière de se préserver. Si on ne donne pas d'importance à une épée et qu'on l'attrape avec son tranchant, elle nous coupe. C'est aussi une manière de se voir soi-même. Si on veut se respecter, on doit respecter l'arme. Et si on la respecte, on doit la tenir correctement, sans lui faire subir de préjudices. Pour qu'elle ne soit pas néfaste. Car elle peut tuer... Ou bien sûr rendre heureux celui qui la pratique. Quant à l'espace « chamanique », bien sûr! Et c'est pourquoi j'ai mon propre bâton! Il préserve tout ce que je ressens. Je crois que c'est la relation intime que l'on crée avec le bâton qui lui insuffle aussi une force particulière. Pour moi, il est une inspiration, et l'âme du bâton me parle. Je n'ai pas besoin — plus qu'il est nécessaire — de plonger dans les livres. Le bâton m'enseigne. Je pense aussi que le bâton s'exprime par rapport à ce qu'on lui donne. C'est comme le lieu où l'on pratique. Le lieu peut dégager un « esprit magique » parce que nous sommes là pour pratiquer. S'il n'y avait que des personnes qui pique-niquent, le lieu aurait une autre dimension. En pratiquant, nous émettons une vibration particulière.

re. Avec les armes, c'est la même chose. Notre sensibilité et notre manière de pratiquer donnent une vibration particulière au bâton.

**GTao: En quoi les applications martiales sont-elles importantes?**

H. A. A.: Pour le combat bien sûr, mais elles permettent aussi de peaufiner la technique, de comprendre le sens des mouvements. Et puis, symboliquement, chaque posture représente sur le plan énergétique, physiologique et physique un effet spécifique sur le corps. Enfin, elles permettent de travailler l'esprit. Le fait de méditer sur une technique permet de développer et de faire progresser l'esprit dans le même sens que sa pratique. Je peux aussi mieux prendre conscience de tout ce que représente une agression. Car on peut canaliser son agressivité en répétant une même technique des centaines de fois. Cette répétition, appuyée par l'analyse — j'observe par exemple le danger particulier d'un mouvement — a des répercussions qui débouchent souvent sur une prise de conscience. L'analyse permet de prendre la pratique comme une philosophie de vie.

**GTao: Pourrais-tu résumer ta vision de la pratique?**

H. A. A.: Transformation et amour. Car celui qui m'a tout appris lorsque j'étais en Algérie, Ait Abdelmalek Larbi m'a inculqué l'amour. Il m'a fait comprendre que ceux qui pratiquent dans l'amour sont les meilleurs « messagers ». Et j'ai compris que le maître-mot dans la Voie des arts martiaux était Transformation. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

*L'âme  
du bâton  
me parle.*

## PORTRAIT

Hacène Aït Aïder a commencé la pratique du Wushu à l'âge de 19 ans, en Algérie (Kabylie) avant de venir en France. Il en a aujourd'hui 42. Il a notamment participé à de nombreux championnats internationaux (en Wushu externe et interne) dont il est ressorti multiple médaillé.

Sérieusement blessé au cours d'une compétition, il a fait évoluer sa pratique en trouvant un équilibre entre l'effort physique et la préservation de l'énergie. Il enseigne à Toulouse aux enfants et aux adultes. Il est aussi praticien en énergétique chinoise, spécialisé dans la thérapie manuelle.



## QUELQUES APPLICATIONS

Voici 3 applications issues d'une forme codifiée à 2 créée par l'école T.A.O. Ici, Hacène Aït Aïder avec Catherine Chastanet.

**1.** Sur une attaque latérale sur le flanc gauche assénée par Hacène, Catherine esquive et parade.



**2.** Sur un piqué à la gorge, Catherine esquive en arrière dans la posture du serpent et dégage le bâton.



**3.** Sur une attaque de Catherine, Hacène esquive.