

Xié Bu

Le pas croisé

Après Gong Bu, le « pas de l'arc et de la flèche », et Xü Bu, le « pas vide », Roger Itier expert de wushu, 5e dan, nous invite à connaître Xié Bu, le « pas croisé ». Une manière de saisir les points communs dans la pluralité des styles d'arts martiaux Chinois.

par Roger ITIER
photos : Manikoth Vongmany

Le pas croisé est une posture défensive qui utilise la force concentrique des deux aines fermées, *hejing kua*. Elle permet une grande stabilité et donne à la posture une forme très compacte avec un polygone de sustentation très réduit. Cette posture est utilisée de différentes façons pour propulser la force emmagasinée dans la contraction et la flexion des jambes. Elle se réalise de cinq manières différentes : en avançant la jambe arrière tout en croisant celle-ci devant, *shang gai bu* ; en avançant la jambe arrière tout en la croisant par l'arrière, *shang cha bu* ; en reculant la jambe avant tout en croisant devant, *tui gai bu* ; en reculant la jambe avant tout en croisant derrière, *tui cha bu* ; enfin en effectuant une rotation à partir du placement des pieds au sol, *zhuan shen fan yao*. Dans ce dernier cas, elle est utilisée en esquive. Chacune de ces manœuvres correspond aux cinq éléments, *wuxing*.

Xié bu en chang quan, styles de tradition du nord

Quatrième posture de base (*buxing*) des écoles du nord, le pas croisé, *xié bu*, est souvent utilisé en combinaison

avec d'autres postures comme *ma bu*, le « pas du cavalier », ou *ti xi*, le « pas d'équilibre ». Dans le premier cas, la technique consiste à avancer vers l'adversaire en effectuant une manœuvre d'abaissement. Dans l'autre cas, elle permet de se relever rapidement en bondissant et réaliser ainsi un coup de pied latéral : *ce chuai tui*. Elle peut aussi se réaliser par une rotation du corps suivie d'une élévation pour changer rapidement de direction.

Le *chang quan* est un style d'attaque à longue portée et *xié bu* est certainement la plus compacte de toutes les positions de ce système martial. Parfois cette posture suit la réception d'un saut comme le saut direct en pleine hauteur : *teng kong fei tiao*, ou le vent qui tourbillonne : *xuan fong tiao*. Elle permet de freiner la descente rapide et de stabiliser la réception en resserrant l'aine. Le pratiquant atterit en s'enroulant dans la posture ou en amortissant comme un ressort la descente du corps dans l'espace et la masse qui en résulte sous la force cinétique. Une

autre façon d'utiliser la posture est de plonger sous les segments adverses afin de lui asséner un coup décisif et ainsi de le déstabiliser en se déroband à son regard. On vise souvent dans ce cas les parties génitales ou les genoux.

Xié bu en nan quan, styles de tradition du sud

Dans la tradition des boxes du Sud, cette position est très usitée car elle permet des déplacements rapides et de grande amplitude dans un espace réduit. Rappelons que les écoles de *nan quan* sont basées sur une stratégie d'attaque à courte et moyenne portée. La force, *jin*, est générée à partir de la taille qui utilise les jambes comme des catapultes pour lancer des attaques dévastatrices au niveau des membres supérieurs : *qiao fa*.

Dans les écoles traditionnelles du sud on appelait également ce pas, le « pas de la licorne » : *qin lin bu*. On se déplace alors en croisant la jambe devant sur un pas, idem de l'autre côté dans la direction opposée en créant ainsi un arc de cercle au sol pour esquiver

**Xié bu
est certainement
la posture
la plus compacte
en chang quan.**



Xié Bu en Tai Ji Quan.



Xié Bu en Chang Quan.



Xié Bu en Sanda.



et contre-attaquer en déroutant l'adversaire par des déplacements complexes, le pratiquant semblant tituber. Le pas ainsi effectué permet de générer de la force à partir des déplacements circulaires: *hua bu*. Si on croise la jambe devant, le pied qui effectue cette manœuvre est utilisé en coup de pied écrasant sur le genou et la cheville adverse. Cette technique est très utilisée en nan quan et particulièrement dans une école traditionnelle: le *mogar* ou *mojia* en mandarin.

Xié bu en nei jia, styles internes

Les écoles internes comme le xing yi quan, « boxe de la forme et de la pensée », et le ba gua zhang, « paume des huit trigrammes », utilisent peu cette posture. Le tai ji quan ne déroge pas à cette règle. Bien sûr, des styles comme le Chen font une plus grande utilisation de cette posture. En général, le pas croisé est la résultante de la manœuvre dite « avancée »: *shang bu*. En effet, lorsque l'on se retrouve dans la position de l'arc, *gong bu*, l'avance (expir) démarre toujours par le recul (inspir), puis par le transfert ou la

transition de la masse d'un pied sur l'autre. C'est le principe directeur du tai ji quan en matière de déplacement, la loi du yin et du yang oblige! Le transfert de la masse du corps s'effectue par le passage en position croisée afin d'accroître l'adhérence du pied avant sur lequel se réalisera l'avancée. La rotation du pied avant sur le talon et vers l'extérieur permet d'accentuer l'appui au sol, la jambe arrière se servant de cet appui de la jambe avant en pied plein, *shi*, pour avancer et devenir vide, *xü*. Parfois encore, la rotation de la position sur place conduit au pas croisé afin de réaliser un coup de pied direct comme le coup de talon: *deng tui*.

Dans la forme de compétition à mains nues du tai ji quan en 42 techniques, la 34e technique est appelée *xié bu qinda*. Elle nous vient du xing yi quan et du tai ji quan style Sun, art du « maître aux trois paumes » Sun Lutang, le premier à avoir opéré une synthèse des trois écoles majeures des arts internes: xing yi quan, ba gua zhang et de l'école Wu de taiji du maître Hao Weizhen. Ce mouvement, en étant conservé dans cette forme de

compétition, participe donc à la sauvegarde du patrimoine technique du wushu en faisant perdurer l'héritage à travers les temps.

Xié bu en sanda, l'art du combat

Le pas croisé est souvent utilisé pour lancer des attaques de jambes puissantes, *tui fa*, comme le coup de pied de côté: *ce chuai tui*, maître coup du sanda. Cette position est également requise pour l'amorce d'une projection, *wen xiao de*; à partir de la position de garde, *zhan jia*, le pied arrière s'insère à l'intérieur de la posture, talon dirigé vers l'adversaire pour placer les fesses contre ses hanches, puis dans un mouvement de bascule vers l'avant (flexion du buste), le projette par-dessus le corps. Xié bu est aussi une posture d'esquive, nous l'avons vu plus haut, qui peut être utilisée en blocage contre un coup de pied pour introduire une saisie. Vous avez maintenant tout l'hiver pour vous entraîner... bonne pratique! —■

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