

# LE CORPUS DU YANGMI

Par Hervé Marest  
<https://wulongpai.org/>  
1ère partie

Le Yangmi, c'est le petit nom très "mimi" de notre style, le nom entier étant "Yangjia Michuan" ou "transmission secrète de la famille Yang". C'est Me Wang qui l'a choisi dans les années 80. Après avoir hésité entre "Laojia" (vieille école), "Chang quan" (longue boxe) et peut-être bien "Wudang" (du nom des monts où se trouvent les monastères taoïstes), il a finalement opté pour "Yangjia Michuan". Ce fut un positionnement très net et source de controverses par rapport aux autres styles Yang.

Le Yangmi est un ovni parmi ces styles et cette différence a fait que certains ont sous-entendu que Me Wang en était l'inventeur, nommant même notre style "Yen-nien". De plus, s'affirmer en tant que "transmission secrète" revient à s'en prendre à la légitimité des autres styles Yang. On peut parler ici, soit de manque de diplomatie, soit d'une diplomatie offensive dans un contexte où Me Wang était en mauvais termes avec Zheng Manqing pour des raisons que je n'exposerai pas ici. Du coup, d'autres styles se sont positionnés en tant que "style Yang originel", "style Yang ancien", etc.

Eh oui, le Taiji quan (taichi) n'est pas forcément un monde de paix avec des petits oiseaux qui chantent. Il n'est pas à part ; il fait simplement partie du monde et nous sommes ce que nous sommes...

Peu importe les vieilles querelles, aujourd'hui il y a beaucoup d'échanges riches d'enseignements avec les autres styles et seuls quelques fous affirment encore être les détenteurs d'une vérité absolue.

Me Wang nous a laissé un ensemble d'enchaînements et d'exercices qui constituent ce que plusieurs, dont votre serviteur, appellent le "corpus" du Yangmi.

La définition par le dictionnaire Larousse de "corpus" est la suivante : *"Recueil de documents relatifs*

*à une discipline, réunis en vue de leur conservation"*. Nous prenons donc une certaine liberté par rapport à cette définition en assimilant à des documents un ensemble de pratiques de référence à la base de notre style. Néanmoins, cet ensemble de pratiques est adossé aux documents de références que sont les livres de Me Wang ainsi que les vidéos où il apparaît. Il me semble donc que nous restons fidèles à la définition de "corpus".

Je souhaite faire ici un point sur les éléments de celui-ci et partager quelques réflexions.

On aurait vite fait de penser que le corpus, parce qu'il est la référence, est une vérité suprême et indépassable. Il n'est pourtant que l'interprétation par Me Wang de l'enseignement de Zhang Qinlin, et je pense que si celui-ci avait été filmé à l'époque, nous serions surpris des différences. Au final, c'est ce que nous faisons tous : nous interprétons en fonction de ce que la vie a fait de nous et des points qu'elle nous amène à développer.

Je crois pourtant en des vérités absolues, mais sur le fond, les principes, pas sur la forme qui peut varier à l'infini.

S'il est impossible de reproduire à l'identique une forme de taichi malgré tous les efforts qu'on met dans l'apprentissage, je pense qu'il est présomptueux de prendre en conscience des libertés avec le corpus sans l'avoir étudié, en tout ou partie, avec sincérité. Notre grand frère de pratique, Michel Douiller, m'a raconté un jour que Me Wang lui avait dit ceci peu avant de décéder : *"Tu as bien appris la forme, maintenant il faut la faire tienne"*. On voit ici que la volonté de Me Wang, à condition d'avoir appris la forme, n'était surtout pas de mettre notre style dans la "naphtaline" ou d'en faire une langue morte.

Le "bon mouvement", pendant la période d'apprentissage, c'est donc celui que montre

l'enseignant. Après, pendant la période "d'appropriation", cela devient le nôtre.

La référence au corpus permet aussi à notre petite communauté de continuer à pratiquer ensemble. C'est un des éléments de notre cohésion.

On a pu voir sur Facebook ou Youtube des interprétations très étranges du style. Dont acte. Mais on ne peut plus pratiquer ensemble avec ces personnes. Ce n'est ni un drame, ni un scandale. Chacun sa route, chacun son chemin...

Il a pu sembler aussi que Me Wang ait montré des détails différemment aux diverses générations se succédant à ses cours. Après avoir échangé avec beaucoup de collègues, je pense que bien souvent ces différences n'en étaient pas dans le fond. C'est l'approche pédagogique qui variait, par exemple en demandant de relâcher le bras si le mouvement était trop raide. Cela pouvait avoir l'air différent alors que si on essayait de comprendre la dynamique générale, c'était au fond le même mouvement. J'ai plein d'exemples en tête qu'il m'est difficile de montrer par écrit.

J'appelle cela le biais pédagogique. Tous les enseignants vont avoir tendance à transformer subtilement le mouvement en fonction de l'aspect qu'ils appréhendent ou veulent faire appréhender par l'élève. C'est surtout cela au final qui va nous faire habiter la forme différemment. Bien sûr, les différences peuvent venir d'une faille dans l'apprentissage. On peut avoir mal appris ou compris tel ou tel mouvement. Il faut savoir l'admettre et le reconnaître, même si c'est parfois un peu vexant. J'ai moi-même été repris de nombreuses fois par des collègues et aussi par des élèves qui avaient bien observé les livres ou les vidéos de Me Wang, et j'ai appris à dire merci.

Une chose également : connaître l'intégralité du corpus n'est absolument pas une obligation, l'objectif de base étant peut-être d'apprendre le grand enchaînement, et même cela reste discutable.

Tout le reste est optionnel et dépend de la volonté et la disponibilité de chacun. J'ai d'ailleurs à ce propos une anecdote amusante. Un autre grand frère de pratique, George Lin (Lin Jingtai), et quelques autres chinois étaient venus rendre visite au Collège Européen des Enseignants, en 2006 si ma mémoire est bonne. George nous a fait un petit laïus à cette occasion et la première chose qu'il nous a dit c'est que pour faire du taichi, la première condition, c'est d'être riche. Cela nous a d'abord interpellé et fait sourire, mais en y réfléchissant bien, c'est vrai qu'il faut pouvoir se payer les cours et les stages, s'y déplacer, et dégager du temps, ce qui n'est pas toujours évident quand on travaille à temps plein et qu'il faut en plus s'occuper des enfants et du ménage (petit clin d'œil à toutes les mères et leurs Tanguy de compagnons).

Il est donc difficile de tout apprendre et tout pratiquer et peu de personnes connaissent l'intégralité du style. Pratiquants et enseignants tendent à avoir leurs petites spécialités en fonction de leur cheminement. La quantité, ce que je nomme "apprentissage horizontal", ne fait pas forcément la qualité (que je nomme "apprentissage vertical"). Mais la richesse du corpus, sa diversité de propositions, peut aussi participer à l'apprentissage vertical.

En 2002, Me Wang a dressé une liste du corpus que je retranscris ci-dessous. Je remercie Anne Dourday pour m'avoir fourni ce document qui, à ma connaissance, n'a pas fait l'objet d'une diffusion. Je la remercie également vivement pour sa disponibilité et sa générosité à répondre à mes questions.

- 1) Neigong
- 2) 7 exercices de base
- 3) 13 postures (shi san shi)
- 4) 1er duan du grand enchaînement
- 5) 2e duan du grand enchaînement
- 6) 3e duan du grand enchaînement
- 7) Applications de la forme (grand enchaînement)
- 8) Eventail Yen-nien
- 9) 8 coupes de base de l'épée
- 10) Epée nouvelle (Wudang)

- 11) Epée ancienne (Kunlun)
- 12) 13 mouvements de la perche (forme de la perche)
- 13) 15 exercices de tuishou
- 14) 4 techniques de base du ding jin
- 15) 8 techniques de base du fa jing
- 16) Tuishou libre (sans et avec déplacement)

Cette liste correspond également à un ordre d'apprentissage préconisé par Me Wang dans les dernières années de sa vie. J'insiste sur le terme "préconisé" qui est tout sauf "imposé". Me Wang était lui-même très souple. Il serait donc aberrant que nous devenions les apôtres d'une nouvelle table de la loi.

Cette liste n'a donc qu'une valeur indicative. Me Wang conseillait par exemple de commencer l'enseignement aux enfants par l'épée, la perche et le tuishou. Vu qu'il n'est pas évident de savoir quand s'arrête l'enfance et que nos capacités gestuelles et nos approches sont toutes sauf homogènes, ne craignons donc pas d'être excommuniés ou brûlés en place de Grève si nos chemins sont de traverse.

Je vais maintenant commenter chacun des points de cette liste.

### 1) Le neigong

Le neigong, ou travail interne, est une pratique taoïste d'alchimie interne, principalement en posture assise, utilisant respiration, visualisation, auto-massage, etc. Me Wang était membre de l'école taoïste de la Montagne d'Or (Xian Zong Jinshan Pai Jindan Dao pour faire simple). Vous trouverez plus de détails dans sa biographie.

Il peut être assez déroutant pour les plus anciens pratiquants que Me Wang place le neigong en première place de cette liste. Je me souviens très bien l'avoir entendu dire, lors d'un stage à Paris en 1995, que cette discipline apportait beaucoup de bienfaits et que le taichi pouvait être plus puissant grâce à elle, mais qu'elle était à part du taichi, donc pas dans le corpus.

Me Wang a donc souhaité, dans les dernières années de sa vie, intégrer le neigong au corpus, allant même jusqu'à proposer que les cours débutent systématiquement par une demi-heure de cette pratique.

Je pense que vu le nombre et la durée des cours en Europe, il est difficile d'y intégrer le neigong de cette manière, mais c'est tout à fait envisageable dans le cadre d'une retraite ou d'un stage. Voyons cela comme une aspiration (et donc, encore une fois, tout sauf une injonction) et peu à peu nous trouverons le chemin vers le neigong. En France et à ma connaissance, nous avons la chance d'avoir deux personnes à la fois initiées et pratiquantes (peu sont les deux) que sont Sabine Metzlé et Anne Dourday. Que toutes les personnes intéressées en profitent !

### 2) Les 7 exercices de base

Ce sont dans l'ordre :

- se pencher en avant
- se pencher sur les côtés
- se pencher sur une jambe (et coup de pied)
- enracinement sur une jambe
- porter le tigre à la montagne
- enracinement sur les deux jambes
- les descentes (on s'accroupit sur une jambe et on allonge l'autre jambe en position de fente latérale)

Il faut savoir que ces 7 exercices sont un choix de Me Wang parmi une multitude. Il a pris en considération leurs effets sur la santé (voir son tome 1) et sur la préparation à la pratique du taichi. Ils constituent une sorte de rituel qui nous aide à nous "mettre dans le bain". J'ajouterai que le fait de ne pas avoir à se soucier de la mémorisation permet une pratique plus "libérée", de vraiment faire du taichi en quelque sorte.

Me Wang ne faisait pas ces 7 exercices à chaque cours. Il en choisissait quelques-uns et il y avait quasiment toujours des rotations en plus au début ainsi que des éducatifs de tuishou à la fin. Les enseignants aujourd'hui ont pour beaucoup une approche très personnelle de la phase de préparation.

Ils intègrent souvent des "qigong" et toutes sortes d'éducatifs. Ils modifient également à leur convenance les exercices. Ces approches sont toutes très intéressantes mais je pense qu'il est bien - aussi - de connaître et enseigner les exercices du corpus, ce qui permet de pratiquer, respirer, vibrer ensemble à l'occasion. Je repense à ces petits matins aux Rencontres de l'Amicale où plusieurs centaines de personnes scrutent la pénombre en essayant de voir ce que l'enseignant fabrique avec ces exercices qu'ils ne connaissent ni d'Ève ni d'Adam... Je pense que ces approches ont leur place dans les ateliers mais pas à la préparation matinale.

Beaucoup d'enseignants proposent également des rituels de fin de cours, souvent inspirés du qigong, et je trouve que c'est une excellente chose.

### 3) Les 13 postures (shi san shi)

Les 13 postures constituent un petit enchaînement de base, complet en lui-même, souvent enseigné aux débutants. On l'appelait aussi "la porte d'entrée", "ru men" en chinois. "Men" signifie "porte" comme dans la tristement célèbre place Tian An Men (la porte du ciel). Il se trouve que le caractère représentant "ru" (entrée) est très proche de celui représentant "ba" (huit). Il y a donc eu une méprise à une époque et on a alors parlé des "ba men" (les huit portes) en lieu et place des "ba fa" (les huit techniques). Ce n'est pas bien grave du moment que l'on sait de quoi on parle. C'est, entre autres, ainsi que la langue évolue...

Je pense que le terme "postures" est très mal choisi pour parler de dynamiques. La traduction n'est pas évidente, mais le terme "méthodes" conviendrait mieux selon moi. Ces 13 méthodes correspondent aux 8 techniques de base : peng, lu, an, ji, cai, lie,

zhou, kao et aux 5 déplacements : avancer (jin bu), reculer (tui bu), tourner à droite (you pan), tourner à gauche (zuo gu), rester au centre en s'enracinant (zhong ding).

Je vais aussi juste dire un petit mot sur le **ji** de la 3e partie. Me Wang a proposé vers 2000 une nouvelle version du "ji" en garde inverse sur la jambe avant. L'ancienne version était en garde normale sur la jambe arrière. Ce sont *a priori* les deux seules versions "officielles". Ceci a aussi créé une petite confusion et aujourd'hui on voit fleurir une troisième version (garde opposée jambe arrière) et une quatrième version (garde normale jambe avant). Claudy et moi avons posé à Me Wang une question sur le rapport entre l'appui (avant ou arrière) et la forme de "ji" (normale ou inverse). Il nous a répondu que : "*tout est possible...*", il faut juste se mettre d'accord quand on pratique ensemble !

*A suivre dans les prochains Feuillettes du Collège...*

---

#### Rédaction de ce numéro :

**Auteur :** Hervé Marest

**Coordination :** Yves Picart

**Relecture et correction :** Nicole Henriot, Valérie Opel, Jean-Claude Trap, Sonia Sladeck

**Traduction :** Erica Martin-Williams

**Mise en page :** Danièle Panhelleux

---

1<sup>ère</sup> version du Ji

L'arc yang principal va du pied arrière à la main en forme de PENG



2<sup>ème</sup> version du Ji

L'arc yang principal va du pied avant à la main organisée en PENG



3<sup>ème</sup> version du Ji

L'arc yang principal va du pied arrière à la main qui presse à l'intérieur



4<sup>ème</sup> version du Ji

L'arc yang principal va du pied avant à la main intérieure qui presse



Dessin Yves P. Picart

# LE CORPUS DU YANGMI

Par Hervé Marest  
<https://wulongpai.org/>  
Suite et fin de l'article

## 4) Le 1er duan du grand enchaînement

Avec le 1er duan commence la grande aventure de l'apprentissage du grand enchaînement. Nombreux, et j'en fais partie, ont commencé directement par cette forme, en lieu et place des 13 postures. Comme ce dernier, le 1er duan pose les bases des déplacements et mouvements de bras. Ils sont d'ailleurs très proches et apprendre l'un est assez facile quand on a vu l'autre.

Le 1er duan est la première partie de la symbolique "terre-homme-ciel". Il représente donc "la terre", première étape de la concentration vers l'expansion (ou dernière étape de l'expansion vers la concentration).

## 5) Le 2e duan du grand enchaînement

Le 2e duan représente "l'homme". Autrement dit, la graine a germé et la plante commence à grandir. "L'homme", aussi, c'est l'activité, l'échange, la locomotion, l'action horizontale. Donc ça commence à "déménager" avec des coups de poings, des coups de pieds, des descentes et une grande variété de techniques.

La masse de mouvements à mémoriser augmente tout d'un coup et les pratiquants qui ont déjà eu du mal à apprendre le 1er duan peuvent se sentir écrasés et renoncer à la pratique. Les enseignants doivent donc être très vigilants à leur approche et éviter des sensations d'échec répétées, tout en continuant de "nourrir" ceux qui apprennent vite...

## 6) Le 3e duan du grand enchaînement

Le 3e duan représente "le ciel" et contrairement à l'idée reçue, il vaut mieux ne

pas "planer" en l'exécutant. En fait, il faut se réveiller et être le plus possible présent.

Le 3e duan se divise lui-même en trois parties. Dans la première partie, il y a peu de nouveaux mouvements, mais justement, la pratique de mouvements connus exécutés dans des directions inhabituelles et quelques variations font qu'on perd le fil si on n'est pas assez présent.

Dans la deuxième partie, il y a beaucoup de mouvements symétriques à ceux des 1er et 2e duan. Si ces mouvements ont été mal intégrés, on est obligé de les revoir pour pouvoir les exécuter dans l'autre sens, ce qui est très bon pour la mémorisation et ce qu'on appelle la "latéralisation".

La troisième partie, quant à elle, contient plus de nouveaux mouvements et ceux-ci sont souvent très amples. Les mouvements déjà connus ont des développements supplémentaires ouvrant la porte à d'innombrables perspectives. Pour ceux qui ont étudié suffisamment, il y a des clés pour les voir.

## 7) Les applications de la forme (grand enchaînement)

Vous pensiez connaître la forme ? Avec un partenaire en face de vous, rien ne va plus, tout est à revoir ! C'est bien connu, parfois "l'enfer, c'est les autres" et ici l'autre est une nouvelle donnée qui oblige votre schéma neuronal à se reconfigurer en totalité, si vous m'autorisez cette métaphore électro-informatique-technique, bien que nous soyons plus que cela. C'est pour cette raison qu'il vaut

mieux commencer très tôt le travail à deux plutôt que de se retrouver au pied du mur après quelques années de pratique. Cela dépend beaucoup des choix de l'enseignant.

Il faut d'abord énoncer un fait : la plupart des pratiquants de taichi ne savent pas donner un coup de poing ou sortir de la ligne d'un coup de poing, pour ne parler que de ces éléments de base. Me Wang nous a dit un jour que le "kung-fu" (les arts martiaux externes), c'est l'école primaire et le taichi, l'université. Il a juste oublié que beaucoup d'entre nous ne sont pas allés à l'école primaire... Ce qui est quand même préférable avant d'entrer à l'université.

Devant ce constat et à l'initiative de Claudy Jeanmougin, le Collège des enseignants a décidé de créer une formation de base pour le travail martial. Cette formation, vivement recommandée, sera délivrée à tous les enseignants et pratiquants intéressés. Elle est en cours de préparation et vous serez informés de sa disponibilité en temps et en heure.

Le deuxième tome de Me Wang est consacré aux applications qu'on nomme yong fa en chinois. C'est l'occasion d'un deuxième constat : la plupart des applications montrées dans ce livre ne fonctionneront pas à vitesse rapide si on les exécute telles quelles. Malgré ou en raison de son très haut niveau martial, l'objectif principal de Me Wang était de développer la santé et non d'entraîner des gens à aller faire le "kakou" dans l'octogone ou sur le ring. Il ne faut donc pas se duper soi-même en pensant que les applications du livre marchent "en vrai". Elles permettent par contre une meilleure mise en place des dynamiques de la forme et une approche tranquille du travail à deux. C'est pour cela que Claudy Jeanmougin appelait les yong fa applications "techniques" et non "martialles".

Il est évidemment possible pour ceux que cela intéresse d'aller au-delà des applications techniques et rechercher des applications pertinentes. C'est une grande partie de mon travail de ces dernières années et j'ai constaté que les applications fonctionnent souvent avec des gestes plus courts (mais qui trouvent leur efficacité après avoir pratiqué avec amplitude) et des déplacements un peu différents de ceux, très académiques, de la forme. Cela me fait dire parfois avec ironie que notre style est la forme "publique" de la forme "secrète", car les clés sont là mais il faut les trouver...

Puisqu'on parle de clé, j'ajouterai que c'est aussi ce que j'apprécie dans notre style : tout est ouvert au niveau des applications, alors qu'il y a des styles où les maîtres ont tout mis en coupe réglée et un geste de la forme correspond au millimètre près à l'application. Je fais à nouveau ici le parallèle avec une langue morte... Me Wang, quant à lui, nous a raconté qu'il se réveillait la nuit pour mimer de nouvelles idées d'application dans son lit, ce qui était source de conflit avec sa femme. N'est-ce pas cela un style vivant ?

### 8) L'éventail Yen-nien

Me Wang a créé la forme d'éventail dans les années 70 à la demande de ses élèves, il me semble. C'est indéniablement un plus, beau et ludique, à notre style. L'éventail est photogénique et est l'outil privilégié des démonstrations. Il est recommandé de le manier avec légèreté et sa pratique apporte de l'habileté. Pour ma part, je le propose très tôt dans mes cours, dès la fin de l'apprentissage du 1er ou 2e duan. De plus, il n'est pas cher et facile à transporter. J'ai beaucoup travaillé les applications de l'éventail, ce qui m'a amené à étudier d'un peu plus près la pratique des armes courtes (couteau, bâton court). Je partagerai cela dans de prochains stages.

## 9) Les 8 coupes de base de l'épée

Les 8 coupes de base de l'épée sont les suivantes :

- Pi : fendre
- Ci : transpercer
- Liao : relever
- Zha : ficher
- Mo : essayer
- Duo : hacher
- Tiao : soulever
- Hua : tracer

Plusieurs des traductions proposées ici peuvent prêter à discussion mais l'important est surtout de connaître les dynamiques correspondantes. Au tout début des années 2000 Me Wang a proposé un ensemble d'exercices sur ces 8 coupes. Ils ont fait l'objet d'une parution dans le bulletin de l'Amicale dans lequel Anne Dourday les exécute. Ils peuvent très bien servir d'exercices préparatoires à la pratique de la forme d'épée Kunlun ou Wudang.

## 10) L'épée nouvelle (Wudang)

L'épée Wudang a été créée par Me Wang dans les années qui ont suivi son arrivée à Taïwan (après 1950), d'où son nom également "d'épée nouvelle". Je ne connais pas la raison exacte pour laquelle il a créé cette forme, mais cela ne m'étonnerait pas que ce soit pour avoir une forme d'épée en adéquation avec les spécificités du Yangmi, forme qui était inexistante jusqu'alors.

Quant au nom "Wudang", il l'a choisi en rapport avec les monts Wudang, berceau du taoïsme. Rien à voir avec le style Wudang pratiqué aujourd'hui. Cela peut parfois entraîner des confusions et je serais d'avis de renommer l'épée nouvelle "Yen-nien", comme l'éventail. Comme ce dernier, l'épée nouvelle développe l'habileté et l'agilité.

## 11) L'épée ancienne (Kunlun)

L'épée Kunlun est très technique et plus axée sur l'utilisation du yi (l'intention en chinois, pour faire simple).

Les monts Kunlun sont un lieu souvent cité dans la mythologie chinoise. Voici pour la référence. D'après une interview de George Lin, un des plus anciens élèves de Me Wang encore en vie, réalisée par Gianvittorio Ardito en 2005, cette forme a été intégrée au style suite à un échange de pratique dans les années 50 entre Me Wang et un de ses élèves : Wudang contre Kunlun. Je pensais comme beaucoup d'autres que l'épée ancienne, comme son nom semble l'indiquer, venait de Yang Luchan et avait été transmise par Zhang Qinlin à Me Wang. En l'absence d'autres informations, l'origine de l'épée Kunlun reste mystérieuse. Elle n'en reste pas moins une forme très originale que j'ai toujours beaucoup de plaisir à pratiquer.

## 12) Les 13 mouvements de la perche (forme de la perche)

La perche est un bâton relativement souple dans un bois blanc que Me Wang nommait "baila". Elle peut mesurer entre 3 et 4 mètres et est conique (environ 3,5 cm à un bout et 2,5 cm à l'autre).

Il est intéressant de remarquer que nous avons la perche en commun avec le wing chun du célèbre Yip Man et j'avoue que plus j'avance dans ma pratique, surtout en ce qui concerne les applications, plus je ressens de proximité avec cet autre art martial chinois.

La forme de la perche est en fait un ensemble d'exercices qui peuvent être pratiqués séparément. D'après Me Wang, ils permettent de développer le qi, l'énergie. Et il est vrai que lors des périodes où je pratique la perche plus souvent, j'ai l'impression d'avoir le ventre rempli d'énergie.

Pour la petite histoire, à l'origine on pratiquait avec une lance, mais suite à un accident lors d'un entraînement qui entraîna la mort de sa fille, Yang Banhou fit retirer les pointes des lances.

Mon premier contact avec la perche a eu lieu en 1989 à Cluny où Me Wang avait réuni des élèves français pour créer le Collège des enseignants. À cette occasion il nous a enseigné la forme de la perche. Vous trouverez dans les archives vidéo de l'Amicale une démonstration de Me Wang faite en 1986 à Annecy. Mais ce qu'il a montré alors était moins long qu'après 2000. Donc, soit il ne montrait pas tout à l'époque, soit il a étoffé cette forme dans les dernières années de sa vie. L'enchaînement de la perche reste très court de toute façon et il ne faut donc pas se priver de l'apprendre si cela vous tente.

Pour ma part, j'ai l'habitude de travailler cette forme avec une lance de 2,30 m, à bout arrondi et souple, trouvée sur <https://www.dragonsports.eu/fr/> pour 35 €. Il y a des housses adaptées et l'avantage est qu'on peut la transporter relativement facilement. Elle rentre même dans ma Twingo... L'autre avantage de ce modèle de lance est qu'il y a une bille dans un compartiment à la base de la pointe. Lorsque celle-ci tinte, cela donne des indications sur la qualité de l'expression.

### 13) Les 15 exercices de tuishou

Ce que j'ai dit plus haut pour les applications est aussi valable pour le tuishou, d'autant plus qu'on commence généralement le travail à deux par celui-ci.

Le tuishou, littéralement "la poussée des mains", est aussi appelé "les mains collantes". En fait, oui, il doit toujours y avoir un contact, mais par forcément avec les mains. Me Wang disait : "tout mon corps est une main" et aussi "mon corps est composé de dix mille mains".

Ce qui importe ici, et ce que permet le tuishou, c'est la relation avec l'autre, la concordance de notre mouvement avec le sien et, si on va au-delà du rapport purement mécanique, une approche énergétique. La seule chose que je dirai par rapport à ce dernier point, c'est de garder le plus possible les pieds sur terre. On a vite fait de tomber dans une pratique très "vaporeuse" du tuishou, mais c'est bien aussi de rester ouvert à l'aspect énergétique. Nous n'en sommes qu'au début. De ce que j'en perçois, "l'outre-monde" nous tend les bras... Et si l'hypophyse est le siège de ces visions, comme l'affirment certains, alors nous sommes pour la plupart singulièrement handicapés de cette glande située au centre du crâne et qui correspond au point niwan (la perle de boue) en neigong.

Pour revenir à nos moutons - mais en étais-je si loin ? - les exercices de tuishou sont des mouvements codifiés qui permettent d'acquérir des dynamiques qui, moyennant quelques adaptations, auront une répercussion dans la forme, le tuishou libre, et éventuellement le combat libre, le sanshou (la séparation des mains) dont je parle plus bas.

### 14) Les 4 techniques de base du ding jin

Les ding jin se pratiquent à deux sans bouger, en opposant deux forces et en s'enracinant. Je ne connaissais qu'un de ces exercices qui se faisait avec la poussée d'un partenaire sur le ventre, mais il semble que Me Wang ait étoffé cette liste les derniers temps. La voici :

- peng contre peng
- lu contre peng
- an sur le dantian (le ventre) et sur le point jiaji entre les omoplates.
- zhou contre an

Ces exercices aident, entre autres, à trouver un relâchement profond et à sentir les lignes de forces entre la terre, le ciel et les deux partenaires.

### **15) Les 8 techniques de base du fa jin**

Ces huit techniques sont : peng, lu, an, ji, cai, lie, zhou, kao. On peut dire que ce sont huit dynamiques de base que je ne détaillerai pas ici. Elles sont associées à une posture générique pour débiter. Mais quand on a compris la dynamique, on peut par exemple très bien faire un kao avec les fesses alors que le mouvement "générique" est avec l'épaule ou faire un an alors que les mains sont en position ji.

On a déjà appris la forme extérieure de ces mouvements en pratiquant les 13 postures ou le grand enchaînement. Là aussi, c'est une autre histoire de les exprimer avec un partenaire. Mais ici, j'insisterai sur un point très important : la sécurité. Dès qu'on commence à exprimer des techniques pour de bon, l'accident n'est pas loin. J'ai moi-même été imprudent dans mon parcours et il m'est arrivé de blesser des personnes ou d'être blessé, et je remercie tous les jours le ciel que cela n'ait pas été plus grave. Il faut vraiment une approche progressive des expressions et, par exemple, lorsqu'on pousse quelqu'un, prévoir une troisième personne en protection pour parer à une chute éventuelle. Prudence donc !

### **16) Le tuishou libre (sans et avec déplacement)**

Le tuishou libre peut être sans déplacement ou à pas fixe selon l'expression. En chinois on parle de dingbu tuishou. Il peut aussi être avec déplacement ou à pas mobile. On parle alors de houbu tuishou.

On confond souvent l'expression martiale du taichi avec le tuishou libre. Hors il s'agit d'une approche, un exercice, un outil, pas un aboutissement. C'est pour cela que j'aurais plutôt mis le tuishou libre en tant que 16e exercice de tuishou.

Sur une vidéo tournée au Japon, on voit Me Wang commencer à placer des coups de poings et des coups de pieds pendant un tuishou libre. Il s'agit là d'une étape supplémentaire pouvant mener au combat libre. Le combat libre en taichi se nomme sanshou (la séparation des mains) à ne pas confondre avec les enchaînements à deux qui devraient s'appeler duida, mais qui sont souvent nommés sanshou dans d'autres styles. Il est à noter que Me Wang n'a, à ma connaissance, jamais fait pratiquer le sanshou à ses élèves. Il ne fait d'ailleurs pas partie du corpus ici présenté. Je pense que c'est, comme je l'ai dit plus haut, parce que Me Wang était attaché à développer la santé, peut-être après avoir vu toutes les horreurs de la guerre contre les Japonais durant laquelle il a perdu sa famille. Je ne développerai pas plus ici l'aspect "combat" du taichi car cela serait trop long. J'ai un article en préparation à ce sujet.

Le tuishou libre se prête aussi à la compétition. Je me souviens d'un stage en 1991 où Me Wang nous a fait apprendre des règles d'arbitrage dans l'idée d'une future participation aux jeux olympiques... Je pense qu'il était poussé en cela par les autorités politiques de l'époque. Il a ensuite fait marche arrière en s'opposant à l'idée de compétition.

J'ai pour ma part écrit un article intitulé "Contre la compétition" dans ce même bulletin il y a quelques années. Je n'ai pas changé d'avis. Qu'on ne s'y méprenne pas, je ne m'oppose pas à ceux qui veulent faire de la compétition et je félicite vivement ceux qui ont eu d'excellents résultats comme Sébastien Breton. C'est une fierté pour notre style. Je ne me ferai simplement pas le promoteur de cette pratique parce que je crois que si elle se développe trop, elle prendra le pas sur la discipline comme elle l'a fait pour le judo et autres en les déformant. Mais tant que le phénomène est marginal, cela me va. De toute

façon chacun est libre ; toutes les approches sont légitimes et la vie suit son cours...

Preuve que les choses ne sont pas figées, certains enseignants transmettent parallèlement au corpus d'autres techniques selon leurs affinités : qigong, bâton, sabre, roliball, etc. J'ai moi-même des notions de qigong, de yoga et d'autres arts martiaux, et je pratique, en plus de tout le corpus, une forme de sabre et de bâton de sourcil transmises par Claudy Jeanmougin. J'ai aussi l'ambition démesurée de créer une forme de hallebarde. C'est bien de donner la priorité au corpus, mais on a le droit de s'amuser, et de toute façon, rien n'empêchera la vie de foisonner. Claudy Jeanmougin racontait que parfois il s'entraînait en cachette au bâton de sourcil avec d'autres étudiants juste après le cours en faisant bien attention que Me Wang soit parti pour ne pas le vexer. Mais celui-ci n'était pas dupe... Et un jour, revenant sur ses pas, il a surpris ses élèves très penauds en train de s'exercer au bâton. Il a alors pris un des bâtons et a montré un enchaînement inconnu des personnes présentes, puis il est reparti en riant. Comme quoi...

Pour conclure, ainsi que je l'ai déjà dit, le corpus n'est pas une nouvelle table de la loi mais une référence qui nous unit à travers toutes nos différences et nos approches. C'est pour cela que nous pouvons dire que nous faisons partie de la grande famille du Yangmi. Famille et pas église...

Lorsqu'on enseigne, la passion nous entraîne parfois à vouloir détailler tel ou tel mouvement, persuader les élèves de la justesse de notre démarche, l'orienter plutôt vers la santé, plutôt vers le martial, etc. En fait, toutes les démarches sont légitimes, et il n'y a pas besoin de "taper" sur les autres pour affirmer son domaine de prédilection. Pour reprendre certains propos recueillis ici et là (rassurez-

vous, ce n'est pas le discours général), les personnes intéressées par l'aspect santé ou par juste faire un peu de gym douce ne sont pas des incompetents qui ne comprendront jamais rien au "véritable art martial" qu'est le taichi. Les personnes qui pratiquent l'aspect martial du taichi ne sont pas des "bourrins" qui ne comprendront jamais rien à l'énergie, à la subtilité et la transcendance de la pratique. Quand on cesse de s'excommunier les uns les autres et qu'on s'assoit autour d'une table pour croiser nos infos, on voit et on profite de toutes nos richesses. Nous grandissons ensemble.

Pour finir, je souhaite faire un point sur ma pratique. Quand j'ai commencé le taichi, j'ai appris l'ensemble du corpus en deux ans, pas parfaitement bien sûr et à l'exception de l'épée nouvelle que j'ai assimilée plus tard. J'avais certes quelques aptitudes, mais surtout je répétais sans discontinuer les mouvements pendant le cours alors que d'autres commençaient à discuter, puis chez moi, après le cours, tandis que d'autres ne répétaient pas. Je compare souvent le taichi et la musique : comme pour la musique, il faut pratiquer pour avancer. Ayant appris très vite, il y a eu un creux dans ma motivation après quelques années, ayant en apparence moins de choses à me mettre sous la dent. Ce sont les échanges avec mes collègues enseignants et aussi les questionnements de mes élèves qui m'ont fait prendre peu à peu conscience d'un champ infini de progression.

Aujourd'hui, je peux pratiquer le premier mouvement de la forme pendant des heures sans m'ennuyer, comme un enfant qui répète en boucle le même geste. Je fais du taichi... Apprendre et pratiquer sont deux choses différentes.