

TÀIJÍJIÀN

Escrime du Tàijí



FRÉDÉRIC PLEWNIAK

TÀIJÍJIÀN

l'escrime du Tàijí

Frédéric Plewniak

14 décembre 2019



© Frédéric Plewniak 2014–2019

Cette œuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Vous êtes autorisé à :

Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats

L'Offrant ne peut retirer les autorisations concédées par la licence tant que vous appliquez les termes de cette licence.

Selon les conditions suivantes :

- **Attribution** — Vous devez citer l'auteur de cette œuvre et fournir un lien vers la licence et préciser si des modifications y ont été apportées. Ces précisions ne doivent toutefois pas suggérer que l'offrant vous approuve ni l'utilisation que vous faites de l'œuvre .
- **Pas d'Utilisation Commerciale** — Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de tout ou partie du matériel composant cette œuvre.
- **Pas de modifications** — Dans le cas où vous effectuez un remix, que vous transformez, ou créez à partir du matériel composant l'œuvre originale, vous n'êtes pas autorisé à distribuer ou mettre à disposition l'œuvre modifiée.
- **Pas de restrictions supplémentaires** — Vous n'êtes pas autorisé à appliquer des conditions légales ou des mesures techniques qui restreindraient légalement autrui à utiliser l'œuvre dans les conditions décrites par la licence.

Notes :

Vous n'êtes pas dans l'obligation de respecter la licence pour les éléments ou matériel appartenant au domaine public ou dans le cas où l'utilisation que vous souhaitez faire est couverte par une exception.

Aucune garantie n'est donnée. Il se peut que la licence ne vous donne pas toutes les permissions nécessaires pour votre utilisation. Par exemple, certains droits comme les droits moraux, le droit des données personnelles et le droit à l'image sont susceptibles de limiter votre utilisation.

Table des matières

Avant-propos	vii
I Généralités	1
1 L'épée chinoise	3
Du champ de bataille au jardin public	3
Anatomie de l'épée Jiàn	6
Équilibre et propriétés dynamiques	9
Choisir une épée de Tàijíjiàn	11
2 La pratique du Tàijíjiàn	17
Exercices de base et échauffement	18
Forme	19
Exercices à deux et applications martiales	21
Assaut libre	22
Considérations de sécurité	23
II Notions élémentaires	27
3 Prise et manipulation	29
La prise de l'épée	29
Le sceau de l'épée	31
Manipulation	32
4 Les Jìběn Jiànfǎ	35
Pī	36
Huà	38
Cì	40

Liāo	42
Zhā	42
Mò	42
Duò	42
Tiǎo	42
Diǎn	43
5 Les déplacements	45
 III Escrime du Tàijíjiàn	 47
6 La distance et le temps	49
Temps d'escrime	49
Distance et mesure	51
Exercices d'entraînement	54
7 Les lignes	57
8 Les gardes	59
9 L'assaut libre	61
10 Applications martiales	63
 IV Principes du Tàijí	 65
11 Les classiques du Tàijí	67
12 Fluidité et transformation	69
13 Les énergies Jing	71
14 Les Sì Yāo	73
15 Le Yì	75
 V Appendices	 77
A La forme d'épée Kūnlún	79

Table des figures

1.1	Parties de l'épée	6
1.2	Sections de lame	8
1.3	Points pivots	11
3.1	La prise de l'épée	30
3.2	Le sceau de l'épée	32
4.1	Coupe $P\bar{i}$	38
4.2	Coupe $Hu\grave{a}$	39
4.3	Estoc $C\grave{i}$ long	41
6.1	Posture et mesure	53

Avant-propos

Dans la plupart des styles et des écoles, le Tàijíjiàn est presque exclusivement étudié sous la forme d'enchaînements, le plus souvent sans se soucier particulièrement de ses racines martiales. Bien que l'on rencontre aujourd'hui un intérêt croissant pour des exercices avec partenaire, principalement d'épées collantes, les applications martiales sont très rarement présentées et lorsqu'elles le sont, se limitent souvent à des explications et justifications martiales des mouvements de la forme. Ce qu'on pourrait vraiment appeler une escrime du Tàijíjiàn est encore plus rarement évoqué ou pratiqué.

Le présent travail est une tentative de jeter un pont entre la pratique des formes d'épée du Tàijí et une escrime du Tàijíjiàn. C'est le résultat de près de quinze ans de recherche et d'expérimentation, à la découverte de la dimension martiale du Tàijíjiàn, depuis les notions élémentaires d'escrime, les applications martiales de la forme, jusqu'à la pratique d'assauts libres dans le respect des principes du Tàijí. Les sources de ce travail sont ancrées dans la tradition du Yángjiā Michuán Tàijíjiàn transmise par Maître Wang Yen-nien, et en particulier la forme d'épée Kūnlún, connue aussi dans ce style sous le nom d'*Épée ancienne*. L'escrime historique européenne des XIII^e au XVIII^e siècles a été aussi une incomparable source d'inspiration. Cela peut sembler curieux de prime abord, mais en réalité, les traités européens d'escrime des siècles passés rappellent parfois nos textes classiques du Tàijí et il est frappant de constater combien certaines techniques européennes sont similaires aux mouvements des formes d'épée du Tàijí. En particulier, l'application à la forme d'épée Kūnlún du concept de *phrase d'arme* qui décrit les actions d'escrime comme s'il s'agissait d'une conversation, me permet de découvrir des applications martiales convaincantes pour

la plupart des mouvements de cet enchaînement. Lors de ces expérimentations inter-culturelles cependant, j'ai toujours suivi les injonctions des principes du Tàijí, des textes classiques et les préceptes de Maître Wang. Je n'ai pas eu la chance d'être un élève direct de Maître Wang, mais ses livres et mes notes prises au cours des quelques stages où j'ai pu le suivre renferment une mine inestimable d'informations. Je suis également hautement redevable à mes professeurs qui ont été de ses élèves directs et ont su transmettre fidèlement ses enseignements. Pour toutes ces raisons, je suis pleinement convaincu que les techniques d'épée et les notions que vous trouverez dans ces pages peuvent être raisonnablement considérées comme des techniques d'épée du Tàijí convenables et respectueuses des principes, bien que certaines furent élucidées grâce à des sources indépendantes et néanmoins convergentes.

Il s'agit toujours d'un travail en cours et en évolution constante. Je ne prétend pas détenir la vérité absolue, ni même avoir réussi à reconstituer de véritables techniques historiques du Tàijíjiàn. Et en réalité, cela m'est égal, ça n'était pas mon objectif. La seule chose qui m'importe vraiment est comment ce travail peut améliorer la pratique de l'épée du Tàijí et la compréhension des principes du Tàijí. A ce jour, j'ai le sentiment que ce travail a enfin trouvé sa cohérence et qu'il vaut la peine d'être partagé avec tous ceux qui sont intéressés quelque soit leur style.

Alors que j'envisageai la publication de mes travaux, le faire gratuitement sous la forme d'un site web s'est rapidement imposé comme une évidence. Cela devrait permettre une large diffusion tout en évitant les tracas de l'impression d'un livre. Une autre raison importante a été que, avant de publier un livre, il faut bien auparavant le rédiger de la première page à la dernière. A l'opposé, un site web peut commencer avec un contenu incomplet puis être aisément mis à jour et complété progressivement. Enfin et surtout, un site web permet une meilleure intégration de media variés tels que les vidéos. Toutefois, comme une lecture hors-ligne pourrait également s'avérer utile, ce site proposera aussi des versions téléchargeables au format epub et PDF. Le choix de la license Creative Commons BY-NC-ND répond évidemment aux mêmes préoccupations de partage. Les adaptations et la diffusion rétribuée ne sont

pas autorisées sans mon accord. Cependant, le contenu non modifié peut être redistribué librement et gratuitement à condition d'en citer la source.

En espérant que cet ouvrage s'avérera utile aux pratiquants et saura susciter de nouvelles vocations.

Frédéric Plewniak, janvier 2014.

Première partie

Généralités

Chapitre 1

L'épée chinoise

On peut définir de manière générale une épée comme étant une arme blanche utilisée de taille ou d'estoc, avec une lame au moins aussi longue que le bras et une poignée courte.

On trouve des traces archéologiques de l'utilisation d'épées dès l'Âge du Bronze, tant dans le monde occidental qu'en Chine.

Depuis cette période reculée jusqu'au début du XX^e siècle, lorsqu'elles cessèrent d'être utilisées au combat, les épées ont évolué en parallèle des techniques martiales. L'escrime d'une période historique particulière était adaptée au type d'épée disponible à cette époque tout en étant profondément enracinée dans son contexte social et culturel.

Le Tàijǐjiàn a donc naturellement adopté le type d'épée à deux tranchants, ou Jiàn, en usage à l'époque en Chine. Bien qu'il n'y ait jamais eu dans l'histoire d'épées conçues spécifiquement pour le Tàijǐjiàn, ces épées chinoises à double tranchant sont pourtant de nos jours souvent appelées abusivement épées de Tàijí.

Du champ de bataille au jardin public

Je n'entrerai pas dans des considérations historiques approfondies sur l'escrime chinoise. D'autres auteurs plus érudits que moi ont déjà publié sur le sujet des travaux plus précis et complets que tout ce que je pourrais écrire ici. Le lecteur intéressé trouvera de plus amples détails dans l'ouvrage de Peter Lorge *Chinese Martial Arts : from Antiquity to the Twenty-First Century* et celui de Scott Rodell, *Chinese Swordsmanship*.

Après avoir dominé les champs de bataille chinois jusqu'à la fin du XIX^e siècle et au début du XX^e, les armes blanches furent supplantées par les armes à feu modernes et l'artillerie. L'application pratique de l'escrime chinoise déclina rapidement dès le début du XX^e siècle. Chén Wēimíng, dans son livre *Épée du Tàijí*, publié pour la première fois en 1928, ne mentionne l'escrime que pour préciser que Yáng Chéngfǔ ne l'a jamais enseignée, et que lui même écrirait un autre livre sur le sujet lorsqu'il aurait acquis suffisamment d'expertise dans cette discipline. Autant que je sache, ce livre n'a jamais été écrit. Dans les années 1930 et 1940, les manuels chinois d'épée déplorent que cet art antique soit presque totalement perdu.

À la même époque, alors que la Chine subissait l'influence des empires occidentaux, qu'elle était envahie par les troupes japonaises, puis ravagée par la guerre civile, les arts martiaux chinois devenaient un symbole de fierté nationale, tandis qu'ils se transformaient progressivement en disciplines pour l'éducation physique, la santé et le développement personnel.

La boxe et la lutte prirent bientôt le pas sur l'entraînement aux armes qui se réduisit à une simple pratique d'enchaînements en complément des arts martiaux à mains nues. Les instructeurs en arts martiaux ne formaient plus guère de combattants, ils s'attachaient maintenant avant tout à renforcer leur nation en tonifiant leurs compatriotes par de saines pratiques tout en affirmant la supériorité de la tradition chinoise. L'utilisation appliquée de l'escrime n'était plus un objectif, et les mouvements agiles, athlétiques et démonstratifs s'en trouvèrent favorisés au détriment d'une recherche de l'efficacité en combat. Des épées légères, à la lame extrêmement flexible, furent utilisées de plus en plus fréquemment, jusqu'à devenir la norme.

Bien qu'il n'y ait à ma connaissance aucune trace écrite d'un art martial appelé Tàijíquán avant le XIX^e siècle, les principes du Tàijí circulaient certainement déjà depuis fort longtemps lorsqu'ils furent rassemblés en un système martial cohérent par la famille Chén de Chénjiāgōu et, plus tard, formalisés dans les textes connus de nos jours sous le nom de Classiques du Tàijí.

Dès le XVI^e siècle, le général Qī Jiguāng (1527–1587), dans son *Nouveau Manuel d'Efficacité Militaire*, énumère des techniques dont le nom sonne familièrement aux oreilles de tout pratiquant de

Tàijíquán. Il n'est pas certain toutefois que Qī Jiguāng parlait effectivement de Tàijíquán ou de son ancêtre, ni s'il s'agit d'une simple coïncidence ou d'une réutilisation ultérieure des mêmes noms de techniques.

Quoiqu'il en soit, on admet généralement que le Tàijíquán apparut et se développa entre la fin du XVII^e et le XIX^e siècle, pendant les dynasties Míng et Qīng.

Le style Yángjiā Mìchuán, fondement du présent travail, fut créé par Yáng Lùchán, probablement pendant la première moitié du XIX^e siècle. Je n'ai aucune preuve manifeste que la forme d'épée Kūnlún du Yángjiā Mìchuán date de cette époque, mais le poème qui en décrit les mouvements semble indiquer une origine relativement ancienne. Le traité de Qī Jiguāng répertorie en effet de tels poèmes utilisés comme moyen mnémotechnique pour la pratique des formes.

À l'origine, les formes étaient utilisées pour entraîner les troupes de soldats à manœuvrer et combattre à l'unisson. Cependant, dès la dynastie des Táng, les sessions d'entraînement devinrent une sorte de spectacle martial, non seulement comme démonstration de puissance militaire, mais aussi, comme un simple divertissement. Les formes incorporèrent de plus en plus de techniques démonstratives, plus spectaculaires ou esthétiques qu'efficaces, pour le plus grand plaisir des spectateurs qui n'étaient souvent pas eux mêmes des pratiquants d'arts martiaux. Cet intérêt a persisté jusqu'à nos jours dans la littérature, l'opéra chinois, le cinéma, et, bien entendu, dans les inévitables démonstrations de toute rencontre d'arts martiaux qui se respecte.

De nos jours, comme tout autre art martial chinois, le Tàijíjiàn a abandonné le champ de bataille pour le jardin public et, fort heureusement, l'entraînement à l'épée n'a plus pour objectif la préparation au combat.

Cependant, malgré leur indéniable dimension esthétique, les formes traditionnelles de Tàijíjiàn furent conçues à l'origine pour développer des capacités martiales basées sur les principes du Tàijí, utilisant avec efficacité des épées dont les caractéristiques assuraient un compromis entre des coupes puissantes, des estocs précis et des mouvements rapides.

Anatomie de l'épée Jiàn

La figure 1.1 montre les parties démontées d'une épée chinoise Jiàn typique des dynasties Míng et Qīng.

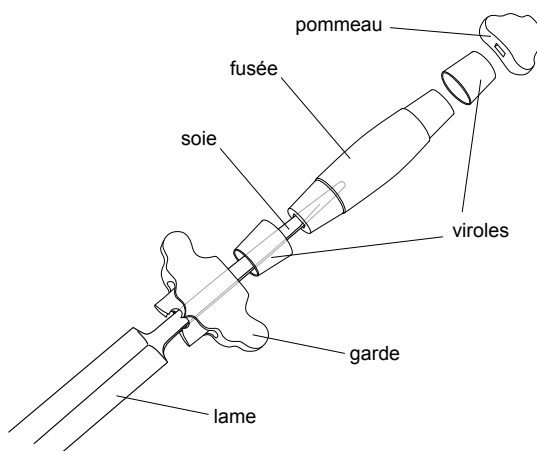


Fig. 1.1 – Les parties de l'épée : La lame est prolongée par la soie sur laquelle sont emboîtés la garde, la poignée (fusée) et le pommeau. Les deux viroles sont deux anneaux de métal protégeant de l'éclatement les extrémités de la fusée. La garde protège la main portant l'épée. Généralement faite de bronze ou d'un métal similaire, elle est creuse et s'ouvre vers l'avant. La poignée, ou fusée, généralement faite de bois, a une forme de fuseau et est parfois recouverte d'un filigrane, de cuir, ou de peau de raie. Le pommeau, fabriqué dans le même métal que la garde joue un rôle primordial dans l'équilibre et le comportement de l'épée en contrebalançant le poids de la lame.

La principale particularité de la lame de l'épée chinoise tient dans ses deux tranchants quasiment parallèles. De 3 à 4 cm à la base, la largeur de la lame ne décroît que jusqu'à 2 à 3 cm près de la pointe, où les tranchants s'incurvent rapidement en une pointe acérée. Pour une lame de 70 à 80 cm, l'angle entre les deux tranchants est à peine discernable, à l'opposé de la forme franchement triangulaire de nombreuses épées médiévales européennes.

Traditionnellement, la section de la lame pouvait être lenticulaire ou en losange avec une arête franche.

Certaines lames pouvaient aussi comporter une gouttière, qui selon une légende tenace, aurait servi à permettre au sang de s'échapper de la plaie. Une autre fantasmagorie au sujet de ces gouttières

prétend qu'elles permettaient d'éviter à la lame d'être prise dans la blessure à cause d'un supposé phénomène de succion ou une hypothétique contraction des muscles blessés. Je dois dire que j'ai de sérieux doutes sur la capacité d'un muscle entaillé à se contracter de manière significative autour d'une lame tranchante sans occasionner plus de dommages. Et en supposant qu'il le puisse, il n'y a aucune raison pour qu'une lame affûtée ne puisse pas s'ouvrir facilement un chemin vers la liberté.

La vérité est beaucoup moins fascinante : la gouttière permet d'alléger la lame sans compromettre sa solidité. Évidemment, le moyen le plus facile pour réduire le poids de la lame est d'en diminuer l'épaisseur. Toutefois, la flexibilité de la lame en serait augmentée ce qui, au delà d'un certain degré, n'est pas souhaitable. Le profil des tranchants serait de même aplati, avec des conséquences possibles sur leur solidité. La gouttière autorise une lame plus légère avec un effet négligeable sur sa flexibilité et le profil des tranchants. Par exemple, une gouttière de 1 cm de large et 2 mm de profondeur, sur deux tiers d'une lame lenticulaire de 75 cm représenterait un volume d'environ 10 cm³. La densité de l'acier étant de 7,3 kg/dm³ à 7,8 kg/dm³ selon sa composition et les traitements auxquels il a été soumis, une telle gouttière de chaque côté de la lame en aurait réduit le poids d'environ 150 g sans affecter le profil de ses tranchants. (voir figure 1.2) C'est loin d'être négligeable si on considère qu'une lame plus légère permet aussi d'alléger la garde et le pommeau. Ainsi, une telle gouttière permettrait au forgeron de monter une épée de 900 g, le poids habituel d'une épée chinoise historique, avec le même profil et la même longueur qu'une épée de plus de 1 kg sans la gouttière.

Si le profil de la lame peut avoir une influence sur la durabilité des tranchants, le type d'acier dont la lame est faite affectera également leur solidité. Avec un acier trop doux, les tranchants risquent de plier et de s'émousser après quelques coupes seulement. Pour durer les tranchants doivent être en acier durci, mais celui-ci étant cassant, il n'est pas envisageable de forger une lame exclusivement avec de l'acier dur. Un compromis est donc nécessaire entre la dureté de la lame, sa souplesse et son élasticité.

Notons bien qu'élasticité n'est pas synonyme de flexibilité : l'élasticité est la capacité de la lame à plier puis à revenir à sa forme d'origine. Si la limite d'élasticité est dépassée, la lame conserve une

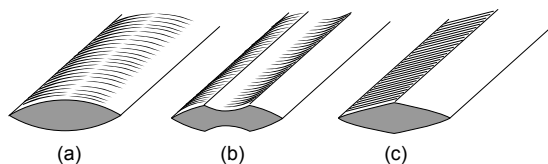


Fig. 1.2 – Sections de lames : (a) Lenticulaire. (b) Cette lame lenticulaire présentant une gouttière a le même profil de tranchants que la lame représentée en (a), mais elle est significativement plus légère grâce à la gouttière. (c) Losange.

NB : pour des raisons de clarté, l'épaisseur des lames a été exagérée sur cette figure.

courbure ou se brise. La lame doit être assez dure pour conserver des tranchants affûtés tout en étant suffisamment résiliente et élastique pour supporter des coups puissants et des chocs sans casser ni prendre une courbure définitive.

En substance, l'acier est du fer additionné de 0,1% à 2% de carbone. Il est aussi possible d'y allier d'autres métaux en faible quantité, comme le chrome, le nickel, le manganèse, etc. La présence de ces éléments peut, malgré leur faible proportion, changer radicalement les propriétés mécaniques de l'acier conjointement avec les traitements par la chaleur.

Le trempage est un processus consistant à chauffer la lame à haute température et à la refroidir rapidement par immersion dans de l'eau. Suite à ce traitement, l'acier prend une structure cristalline particulière le rendant plus dur, mais aussi plus fragile. D'autre part, comme il est impossible de refroidir instantanément et de manière homogène la totalité de la lame, le trempage crée aussi dans le métal des tensions persistantes qui risquent de fragiliser la lame. Pour relâcher ces contraintes sans inverser les effets du trempage, il est possible d'appliquer à la lame un second traitement, appelé recuit ou revenu. Il s'agit de chauffer à nouveau la lame à une température inférieure à celle du trempage avant de la laisser refroidir lentement, de manière à retrouver une bonne résilience.

La technique appelée trempage différentiel constitue une alternative à ces deux traitements successifs. Renommée pour son utilisation dans la fabrication des sabres japonais, cette technique était à l'origine également utilisée en Chine. Lors du trempage différen-

tiel, seuls les tranchants sont soumis au choc thermique grâce à l'application d'argile sur la partie centrale de la lame, qui, ainsi protégée, conserve sa souplesse et son élasticité tandis que les tranchants sont durcis par le trempage.

Au Moyen-Âge en Europe, des tranchants d'acier durci étaient parfois soudés sur une âme en acier doux ou en fer. Autant que je sache, cette technique n'a été utilisée en Chine que pour les sabres. La fabrication des épées droites chinoises faisait traditionnellement appel au procédé appelé Sān Méi. La lame était constituée de trois couches d'acier soudées entre elles : une mince couche centrale dure formant les tranchants, entourée de deux couches d'acier doux ou de fer qui empêchaient qu'elle ne se brise sous des coups violents en donnant à la lame une structure élastique.

Équilibre et propriétés dynamiques

L'équilibre d'une épée est traditionnellement exprimée par la position de son centre de gravité (CG), aussi appelé centre d'inertie. Pour une épée de type Jiàn, il se situe généralement entre 10 et 20 cm en avant de la garde, mesuré à partir de l'extrémité avant de la poignée.

Mais je pense qu'on donne habituellement trop d'importance à la position du CG. Bien que le CG joue un rôle important dans la manipulation de l'épée, il est loin d'être l'élément principal ayant une influence sur sa maniabilité. Alors que le CG d'un objet décrit son équilibre statique et comment il répond à l'application globale d'une force indépendamment de sa forme, les propriétés dynamiques de rotation dépendent aussi de la distribution des masses et de la forme. C'est la raison pour laquelle une barre et une boule homogènes ne se comportent pas de la même manière bien qu'elles aient toutes deux un CG confondu avec leur centre géométrique.

Les propriétés dynamiques d'une épée sont donc bien plus essentielles et déterminent la façon dont elle peut être maniée, comment elle bouge, comment elle tourne et répond aux actions exercées sur la fusée. En fait, il n'est pas rare de trouver des épées ayant un CG à la même distance de la poignée mais produisant des sensations radicalement différentes quand on les manipule.

Mais la mesure de la grandeur physique correspondant à ces propriétés dynamiques, le moment d'inertie, n'est pas particuliè-

rement aisé, et une fois mesurée, l'interprétation de cette valeur scientifique en termes pratiques de manipulation d'une épée est loin d'être évidente.

Une façon précise de mesurer le moment d'inertie d'une épée est le test du pendule, qui consiste à en mesurer la période d'oscillation naturelle autour d'un axe situé à une distance donnée du CG. Après quelques calculs mathématiques, on obtient une valeur qui, pour être honnête, n'est guère parlante sans point de référence. De plus amples recherches seront assurément bienvenues sur le sujet.

Une manière plus simple d'observer les propriétés dynamique d'une épée est le test des points pivots. Bien qu'il soit bien moins précis, il a l'avantage de donner quelques indications sur la façon dont ces propriétés ont une influence sur la manière dont l'épée réagira aux actions exercées sur la poignée.

Pour réaliser ce test, tenez légèrement l'épée entre le pouce et l'index, et imprimez-lui avec légèreté une oscillation latérale. Vous pourrez remarquer dans la lame un point qui ne bouge pas : il s'agit du point pivot relatif à l'endroit où vous tenez la fusée (voir figure 1.3).

Un changement de position des doigts sur la poignée déplacera le point pivot. En manipulant une épée, il est donc possible de contrôler la position du centre de rotation de l'épée en ajustant la position et la direction de l'action exercée par votre prise sur la poignée.

Les points pivots relatifs à la poignée se trouvent en général localisés dans la première moitié de la longueur de l'épée en partant de la pointe.

Leur position est déterminée par la distribution des masses le long de l'épée et en particulier par les masses relatives de part et d'autre de la prise. Les facteurs affectant cette distribution sur une lame non fourbie sont la forme et les dimensions de sa section, comment elle diminue en largeur et épaisseur depuis la soie jusqu'à la pointe, ainsi que la taille relative de la soie. L'ajout d'un pommeau sur une lame non montée, même s'il est relativement léger, va modifier de façon importante la dynamique de l'épée. Non seulement le CG va se rapprocher de la garde, mais les points pivots vont être déplacés vers la pointe. Toutefois, un pommeau trop lourd risque de les déplacer trop en avant, voire même au delà de la pointe. À l'opposé, un pommeau trop léger rendrait difficile ou même impossible

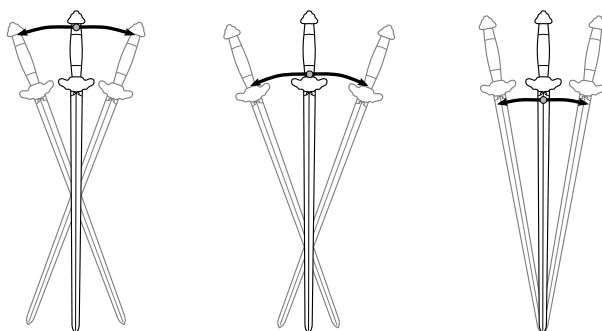


Fig. 1.3 – Un point pivot est le centre de rotation naturel de l'épée selon l'emplacement et la direction d'une action exercée sur la fusée. Si l'épée est tenue près du pommeau et agitée latéralement, le point pivot est proche du centre de la lame (gauche). Tenir l'épée près de la garde déplace le point pivot plus loin vers la pointe (milieu). Pour placer le point pivot dans la pointe, une action latérale doit être exercée environ 2 cm en avant de la garde (droite). Bien que cela puisse sembler désavantageux, un ajustement approprié de la prise et une action oblique sur la fusée permet tout de même de contrôler ce point. De plus, il est ainsi possible de conserver sa pointe en ligne en tirant un estoc tout en contrôlant la lame de l'adversaire avec la garde.

l'obtention d'un point pivot contrôlant exactement la pointe. Une amplitude correcte des points pivots permettant un bon contrôle de la lame nécessite donc un ajustement précis de la forme de la lame et des poids respectifs de celle-ci et du pommeau.

Le lecteur intéressé trouvera de plus amples informations sur ce sujet dans le livre *Das Schwert – Gestalt und Gedanke/The Sword – Form and Thought* publié par le *Deutsches Klingen Museum* à Solingen. Bien qu'il ne présente exclusivement que des épées occidentales de différentes périodes, cet ouvrage présente une mine d'informations concernant l'équilibre et la dynamique d'une épée tout à fait applicable aux épées chinoises.

Choisir une épée de Tàijíjiàn

On trouve sur le marché une grande variété d'épées pour la pratique du Tàijíjiàn. En choisir une est habituellement une affaire de goût et de budget. Ces épées sont toutefois pour la plu-

part fort différentes des armes qui étaient encore en usage lorsque les formes traditionnelles de Tàijíjiàn furent créées. Beaucoup sont très approximativement équilibrées et sont soit trop légères ou trop lourdes. Si le poids d'une épée d'entraînement n'est après tout pas si important et devrait être adapté de toute manière à l'expérience et aux capacités physiques du pratiquant, l'équilibre et les qualités dynamiques de l'épée ne devraient jamais être ignorées. Assurer la sécurité des pratiquants d'exercices avec partenaire ou d'assauts libres constitue également une priorité absolue.

Il est probable que les pratiquants s'intéressant vraiment à tous les aspects du Tàijíjiàn posséderont au final au moins deux épées, une pour la pratique de la forme, et l'autre pour les exercices avec partenaire et les assauts libres.

Pratique de la forme

Comme les mouvements des enchaînements traditionnels étaient adaptés à l'équilibre des épées de l'époque de leur création, la pratique de la forme avec une telle arme, même passablement lourde, ne devait pas exiger d'effort particulier lorsque les principes du Tàijí étaient respectés.

Pratiquer de nos jours avec une épée de dimensions, poids et équilibre similaires à ceux d'armes historiques ne peut donc que nous rapprocher de l'esprit originel des formes traditionnelles. Il est certes bien plus exigeant de manipuler une telle épée qu'une lame très légère, cela n'en est pas moins une occasion incomparable et stimulante d'approfondir notre compréhension de cet art et d'incarner les principes du Tàijí.

Cependant, bien qu'une épée lourde puisse être un meilleur guide qu'une épée légère pour la pratique de la forme, elle laisse aussi moins passer les erreurs techniques et l'excès de tension musculaire. Le poids de l'épée devrait donc être adapté à l'expérience du pratiquant et à sa forme physique. Il n'est pas judicieux pour un débutant de pratiquer avec une épée tellement lourde qu'elle ne pourrait que sanctionner ses articulations et ses muscles au moindre mouvement incorrect qu'il ferait. Ainsi, une épée de bois ou d'acier bon marché conviendra parfaitement pour débiter et mémoriser la forme, mais deviendra vite limitante pour un approfondissement de la pratique. Lorsqu'il aura acquis une expérience suffisante, le pratiquant aura tout avantage à passer à une épée correctement

équilibrée et d'un poids approximatif de 700 à 900 g, équivalent à celui d'armes historiques.

De même, les débutants apprenant la forme et les bases risquent d'être gênés inutilement par une longue lame et devraient favoriser des épées plus courtes. Les pratiquants avancés, si leur prise est vraiment relâchée, devraient toutefois être capables de s'accommoder aisément d'une lame plus longue, à condition que sa longueur ne soit pas excessive.

Une règle classique consiste à déterminer la bonne longueur de lame en tenant l'épée verticalement le long du bras gauche, comme pour l'ouverture de la forme. La pointe de la lame devrait alors se trouver en face de l'oreille. En résumé, ceci est tout à fait équivalent au fait de s'assurer que la lame est en moyenne plus longue que la longueur du bras de la plupart des adversaires potentiels. Ceux-ci ne pourraient ainsi pas se protéger d'un estoc en le bloquant au niveau de la garde. Quoiqu'il en soit, une lame de 70 à 75 cm devrait convenir à la plupart des pratiquants.

La présence d'un pompon dépendra du style pratiqué. Certains styles en utilisent un, d'autres pas, à l'instar du Yángjiā Mìchuán.

On a dit beaucoup de choses sur le rôle du pompon. Il est largement admis que, pendant la pratique de la forme, la manière dont le pompon bouge donne des indications sur la qualité de mouvement du pratiquant. Je suis prêt à accepter cet argument qui fait du pompon un outil pédagogique pour équilibrer l'intention entre la pointe de l'épée et la poignée. Mais si le pompon accapare trop l'attention du pratiquant, celui-ci risque fort de finir par pratiquer une forme de pompon.

Je suis bien moins convaincu par d'autres explications telles que l'utilisation du pompon pour détourner l'attention de l'adversaire. Je préfère personnellement menacer l'adversaire avec la lame, qui est bien plus impressionnante et qui, contrairement au pompon, est tranchante et ne peut pas être saisie.

En réalité, si on se réfère aux représentations historiques d'épées et de bretteurs, il semble que le pompon soit d'une invention assez récente. Je penche pour une évolution décorative des dragonnes qu'on peut voir sur des images plus anciennes et qui servaient à assurer l'épée dans la main pendant le combat. En tout état de cause, n'utilisant pas de pompon, je ne peux que suggérer de faire à ce sujet ce que recommande votre style.

Exercices avec partenaire et applications martiales

Il est possible de pratiquer avec la même épée que la forme, des exercices simples avec partenaire tels que les épées collantes, guider et suivre, etc. tant qu'il n'y a aucune attaque lancée au visage ou vers la partie supérieure du corps.

Je recommande toutefois vivement de réserver les exercices sans protections strictement à des pratiquants expérimentés et entraînés, ayant l'habitude de pratiquer ensemble. Dans tous les autres cas, l'utilisation d'une épée conçue pour le travail avec partenaire et des protections adéquates – au minimum un masque d'escrime et des gants – est absolument nécessaire pour réduire les risques d'accident.

Des épées rigides non tranchantes dont la pointe a été recouverte d'une pièce de cuir peuvent constituer un bon compromis pour un budget limité. Toutefois, il faut garder à l'esprit que ces épées n'ont pas été conçues pour cet usage et qu'elles peuvent s'avérer dangereuses sans les protections et précautions adéquates. Un accident est toujours possible, et quiconque utilise de telles épées pour un travail avec partenaire le fait à ses propres risques. Notez bien qu'il n'est pas recommandé d'utiliser ici ce qu'on appelle une lame flexible. Non seulement ces lames ne sont pas adaptées au travail avec partenaire, elles sont aussi tellement fines qu'elles en sont presque tranchantes.

Contrairement à ce qu'on pense généralement, les épées de bois ne sont pas réellement plus sûres puisqu'en raison de leur rigidité, elles ne peuvent absorber efficacement le choc d'un estoc. De plus, l'épaisseur de lame des épées de bois interdit une bonne sensation du contact.

La meilleure option reste assurément l'utilisation d'épées conçues spécialement pour le travail avec partenaire. Leurs tranchants épais et arrondis ainsi que leur pointe retournée les rendent relativement sécurisées à condition de porter au minimum un masque d'escrime et des gants rembourrés. Une veste d'escrime rembourrée apportera une protection supplémentaire permettant des exercices plus intenses et dynamiques. D'autre part, avec un poids supérieur à 800 g, elles autorisent moins que des épées légères les entorses à une réalisation correcte des techniques dans le respect des principes, ce qui doit être vu comme un avantage dans la perspective des applications et exercices techniques.

Assaut libre

Bien qu'on puisse pratiquer des jeux doux et tranquilles avec des lames non protégées ou des épées mouchetées à l'aide d'une pièce de cuir, je recommande vivement de toujours utiliser des épées spécialement conçues pour l'assaut libre (*sparring*) et des protections appropriées pour la pratique de l'escrime (masque d'escrime, gant rembourrés, veste d'escrime rembourrée). Sans protections efficaces ni précautions, même en restreignant volontairement les attaques aux parties basses du corps, des réactions instinctives peuvent être la cause d'accidents aux conséquences graves.

Les épées de bois ne sont pas plus adaptées aux assauts libres qu'aux exercices avec partenaire. Des coupes vigoureuses et non contrôlées heurtant les doigts ou un os ne sont pas moins douloureuses ou dangereuses qu'avec une épée en acier. Sur un estoc, au contraire d'une lame d'acier, une épée de bois ne plie pas et toute l'énergie du choc est transmise à la cible au lieu d'être partiellement dissipée par la lame.

Une bonne épée pour l'assaut libre doit avoir une pointe arrondie ou retournée et des tranchants épais et arrondis pour permettre des estocs et coups de taille moins dangereux. Elle doit être suffisamment lourde pour obliger à utiliser des techniques correctes et empêcher des mouvements de poignet irréalistes similaires à ceux utilisés en escrime moderne au fleuret. Cependant, son équilibre doit permettre de réaliser toutes les techniques des formes traditionnelles de Tàijíjiàn de manière naturelle avec des transformations vivaces et aisées.

Il existe maintenant des épées chinoises en acier conçues pour l'assaut libre et les exercices avec partenaire. Mon modèle favori, et celui que nous utilisons dans notre groupe, est produit par *Péter Regényei Armory*. Cette épée pour l'assaut (*sparring Jiàn*) est le résultat d'une collaboration entre Mattias Nyrell, instructeur principal de Jiàn fǎ du *Historisk Fäktning i Linköping*, Péter Regényei, forgeron renommé fabricant d'épées, et Peter Dekker, un antiquaire spécialisé dans les armes et armures de Chine et autres régions d'Asie, fondateur de *Mandarin Mansion*.

La conception de cette épée s'inspire d'une Tuánliàn jiàn historique appartenant à la collection privée de Peter Dekker. Ces épées modestes et pratiques sont aussi connues sous le nom d'épées de milice puisqu'elle étaient probablement utilisées par des milices ru-

rales pour défendre leurs biens et leurs villages. L'aspect des épées pour l'assaut de Péter Regenyei contraste donc fortement avec le style doré et parfois ampoulé de la plupart des épées chinoises sur le marché. Cependant, par leur simplicité, ces épées reflètent la beauté et la qualité de leur fabrication artisanale.

La lame de 73 cm de long aux bords presque parallèles possède une pointe retournée, une section en diamant aplati et des tranchants arrondis et épais de 1 à 2 mm. Ces bords épais et la pointe retournée assurent une bonne répartition de l'énergie dans les coupes et les estocs sur les protections. Cela ne constitue toutefois pas un sauf-conduit pour des coupes ou des estocs appuyés de toute force. En effet, bien que cette lame ait un certain degré de flexibilité, elle n'en est pas moins assez rigide et il peut être judicieux de porter un plastron, surtout pour les femmes, et un gorgerin en plus de la veste rembourrée habituelle.

Malgré un poids de 800 à 900 g, cette épée semble plutôt légère dans la main, avec une forte sensation d'homogénéité du pommeau à la pointe. Le seul point qui pourrait demander un peu d'habitude est la section anguleuse de la poignée. Mais ceci peut en fait s'avérer un avantage en assaut libre pour mieux sentir l'alignement de la lame en portant des gants rembourrés.

Son excellent équilibre en fait une épée vivace et agile, très aisée à contrôler à condition d'être correctement connecté et de la mouvoir avec tout le corps et pas uniquement à partir du poignet ou du bras. Tous les mouvements et leurs transformations semblent naturels et dynamiques, que ce soit en déroulant la forme Kūnlún du Yángjiā Michuán ou en assaut libre.

Je ne puis donc que recommander le pratiquant de Tàijíjiàn passionné d'investir dans ce modèle d'épée. Pour tout dire, si vous ne deviez posséder qu'une seule épée, ce serait celle-ci : elle est en effet parfaite non seulement pour l'assaut et le travail avec partenaire, mais aussi pour la pratique de la forme.

Chapitre 2

La pratique du Tàijíjiàn

Tàijíjiàn est la transcription en pinyin du mot chinois désignant l'art de l'épée basé sur les principes du Tàijí – aussi connu sous le nom d'épée du Tàijí (ou épée du Taichi) – qu'on étudie en parallèle du Tàijíquán, la boxe du Tàijí.

Dans la plupart des styles, la pratique du Tàijíjiàn consiste essentiellement, sinon exclusivement, à apprendre et dérouler une forme à l'épée. En tant que tel, il complète la pratique à mains nues et apporte aux pratiquants un outil inestimable pour améliorer leur pratique. L'épée est en effet une partenaire dévouée, toujours prête à nous guider sur la voie d'une meilleure compréhension et incarnation des principes du Tàijí.

Cependant, je suis convaincu que, dans cette optique, la pratique de l'épée du Tàijí ne peut que bénéficier de l'étude approfondie des techniques de bases, des notions d'escrime, d'exercices avec partenaire, des applications martiales et même d'assauts libres.

Au XXI^e siècle, l'escrime du Tàijí a perdu sa dimension appliquée : la dextérité au combat et l'efficacité ne sont plus des objectifs en soi mais leur but n'est autre que l'application dans l'action des principes du Tàijí. Des techniques de base jusqu'à l'assaut libre, les pratiquants s'attacheront à ne faire qu'un avec leur épée, à améliorer leur agilité et leur sensibilité, à relâcher leur corps et leur esprit, à développer leur Yì, etc.

Enfin, et ce n'est pas le moindre, cette entreprise de toute une vie devrait aussi être simplement plaisante.

Exercices de base et échauffement

Le but de l'échauffement et des exercices de base est de préparer le corps et l'esprit à la réalisation de techniques efficaces en toute sécurité et dans le respect des principes du Tàijí.

L'échauffement doit tranquillement mobiliser les articulations et les muscles pour les amener à leur niveau optimal de fonctionnement pour assurer des mouvements fluides et réduire les risques de traumatismes. L'accent doit être mis sur la partie supérieure du corps, en particulier les épaules, les bras, les poignets et les doigts qui sont très sollicités dans la tenue de l'épée. La partie inférieure du corps ne doit toutefois pas être délaissée en préparation des déplacements qui sont d'une importance primordiale en escrime.

J'ai habituellement tendance à commencer l'échauffement en mobilisant le bassin et l'axe vertébral qui sont au cœur de tous les mouvements de Tàijí, puis je continue avec les épaules, les coudes, les poignets et les doigts. Pour la partie inférieure du corps, je commence avec les chevilles avant de passer aux genoux puis aux hanches, exerçant l'équilibre par la même occasion. La séance s'achève alors avec des déplacements codifiés et libres.

Avant de passer aux techniques de base, il est judicieux de finir l'échauffement en utilisant l'épée comme accessoire. Cela contribuera non seulement à étirer plus en profondeur les poignets et épaules, cela aidera également les pratiquants à installer une relation avec leur épée. La répétition de mouvements simples et non techniques aide en effet à relier l'épée et le corps : l'énergie de l'épée, absorbée et concentrée dans le corps, est renvoyée à l'épée pour le mouvement suivant ¹.

La répétition est également d'une importance fondamentale pour la pratique des techniques de base, les emblématiques coupes et estocs élémentaires. Les répéter en séries est essentiel non seulement pour la précision technique et le contrôle du corps, c'est aussi un préalable nécessaire à la réalisation correcte des techniques dans des situations moins contrôlées.

Il est intéressant également de pratiquer les techniques de base avec des cibles, non seulement pour exercer la précision, mais aussi pour développer l'état d'esprit et la relaxation du corps nécessaires à leur réalisation sans effort. Pour les estocs, Cì ou Zhā, des pinces

1. Voyez le chapitre 3 pour plus de détails sur la manipulation de l'épée.

à linge accrochées à un fil à hauteur de gorge font des cibles très convenables. Les cibles pour les coupes sont plus difficiles à réaliser : les coupes étant censées passer à travers la cible, il n'est pas question d'utiliser des cibles dures et résistantes. Des tiges de plantes non ligneuses ou un pain de terre glaise peuvent constituer des cibles de coupe intéressantes et bon marché, ne nécessitant de surcroît pas une épée dangereusement affûtée. La glaise convient très bien à la coupe avec une épée de pratique habituelle et non tranchante, mais je déconseille l'utilisation de votre épée favorite à moins d'être prêt à la nettoyer dans les moindre recoins après la séance. Il est bon également de s'assurer que la terre glaise n'est pas souillée par des gravillons ou du sable afin d'éviter d'abimer la lame.

Ces exercices permettent d'acquérir les bases qui, combinées entre elles, constituent la source de toutes les techniques pratiquées dans le contexte plus diversifié de la forme.

Forme

La forme est un ensemble de mouvements arrangés en une suite continue de techniques que certains pratiquants présentent comme un simulacre de combat avec un adversaire imaginaire.

Je pense pour ma part qu'il y a plus : bien que les mouvements de la forme soient en effet des techniques martiales, l'ensemble ne représente pas un unique combat du début à la fin. Les techniques sont plutôt arrangées en courtes séquences, que la tradition européenne désigne sous le nom de *pièces*, décrivant une variété de situations dans lesquelles ces techniques peuvent être appliquées. Des variations sont présentes tout au long de la forme et chaque mouvement pouvant être appliqué de multiples manières, les séries peuvent se chevaucher ou décrire des situations différentes.

La forme est bien plus qu'un simple catalogue de techniques, c'est la source de laquelle découlent toutes les applications en fonction des situations possibles. En tant que réalisation du principe Yin/Yáng né du Tàijí, la forme de Tàijíjiàn contient toutes les potentialités de réalisation d'innombrables applications. Pratiquer la forme revient donc à générer le potentiel d'une créativité infinie, réservant l'expression pratique des techniques pour leur application en situation réelle.

À mon avis, la forme est donc essentiellement un outil per-

mettant d'acquérir une meilleure compréhension et incarnation des principes du Tàijí. La mémorisation n'est qu'un début : ce à quoi on s'exerce vraiment en pratiquant la forme est la transformation Yīn/Yáng et la conduite du Yì en un flot continu et toujours changeant. Petit à petit, avec la pratique, on atteint l'unité avec l'épée, la forme devient de plus en plus interne, gagne en fluidité, semble aisée et naturelle. Jusqu'à ce que, me plais-je à penser, le corps et l'esprit soient finalement délivrés de toutes leurs tensions et que rien ne subsiste qu'un pur Yì générant la forme sans effort.

La forme n'est cependant pas uniquement un exercice mental, elle entraîne aussi physiquement le corps. L'amplitude exagérée de certains mouvements permet en effet de développer la puissance et la souplesse. D'autres ont clairement comme objectif d'être spectaculaires et démonstratifs. Toute forme de Tàijíjiàn est ainsi faite d'un mélange d'entraînement martial interne, d'exercice gymnique, et de spectacle. Percevoir comment ces caractères sont en réalité exprimés dans les différents mouvement permet au pratiquant de privilégier à volonté l'un ou l'autre aspect.

Ceux qui sont intéressés par l'amélioration de leur habileté à l'escrime trouvent dans la forme un outil inestimable pour se forger un répertoire et une connaissance solides de techniques martiales, ainsi que l'occasion de pratiquer la mécanique corporelle adéquate pour leur application effective.

La forme n'est toutefois pas exactement représentative des assauts libres pendant lesquels les techniques les plus simples sont les plus fréquentes et les plus efficaces. La forme propose des mouvements étonnamment complexes qui peuvent contribuer à son caractère démonstratif, mais préparent probablement aussi le pratiquant à mettre en œuvre des techniques extrêmes, adaptées à des circonstances exceptionnelles. La plupart des bretteurs de l'époque n'ont certainement jamais eu à mettre ces techniques en pratique, mais ceux qui ont vraiment eu à le faire ont peut-être dû leur vie à cette préparation au lieu de se trouver stupéfaits devant une situation inattendue.

À notre époque moderne, l'efficacité martiale de l'escrime du Tàijí n'est plus une question de survie, mais, dans le contexte d'une pratique amicale et contrôlée, elle vise plutôt à libérer l'esprit et le corps de leurs tensions. L'interprétation martiale de la forme propose donc toute une série de situations où les pratiquants peuvent

mettre leur corps et leur esprit à l'épreuve dans le cadre d'exercices avec partenaire et d'applications martiales.

Exercices à deux et applications martiales

Les exercices avec partenaire sont des mises en situation simplifiées et codifiées dont le but est d'introduire et d'exercer les notions et principes fondamentaux de l'escrime du Tàijí, tels que la distance et le temps, les lignes, le sentiment du fer, les déplacements selon ceux du partenaire, l'agilité, etc. Entièrement dédiés à cet objectif pédagogique, il s'agit essentiellement d'exercices continus ou de jeux, le plus souvent sans aucune préoccupation de réalisme.

Les applications martiales développent ensuite les mêmes principes et notions à l'aide de pièces codifiées ou semi-codifiées, illustrant par la même occasion l'utilisation pratique potentielle des techniques de la forme. Elles ouvrent ainsi la voie vers une meilleure compréhension de celle-ci, mettant en lumière l'essence martiale des mouvements et introduisant une distinction entre gestes pratiques et démonstratifs.

Bien que les applications martiales soient plus réalistes que les exercices avec partenaire, il faut garder à l'esprit qu'elles n'en sont pas moins des simulations, très loin de pouvoir reproduire toutes les conditions d'un véritable duel à mort. Selon leur expérience et les protections qu'ils portent, les pratiquants réaliseront les applications à des vitesses différentes ou se montreront plus ou moins coopératifs envers leur partenaire, atteignant ainsi des niveaux différents de réalisme. Certaines applications peuvent fonctionner très bien à faible vitesse, avec un partenaire attentionné, mais peuvent tout à fait ne pas fonctionner à plus grande vitesse, avec un partenaire ne retenant pas son attaque. L'utilisation de protections complètes permettant à l'attaquant d'aller à la touche rend donc les applications martiales plus difficiles et ce qui semblait fonctionner avec moins de protections et plus de précautions peut très bien ne plus aussi bien marcher. À l'opposé, réaliser une application martiale lentement risque de laisser à un partenaire non coopératif l'occasion de contre-attaquer alors qu'une telle riposte demanderait d'être plus rapide que l'éclair contre une application à pleine vitesse.

L'évaluation de l'efficacité réelle des applications martiales de-

mande donc de prendre en compte tous ces facteurs. Quoiqu'il en soit tant qu'elles nous permettent de développer et de pratiquer les principes du Tàijí et les notions d'escrime, le réalisme approximatif des applications martiales conviendra parfaitement à notre objectif. L'efficacité d'une application devrait donc être seulement la conséquence du respect des principes et certainement pas une question de vitesse ni de force. Ainsi, la pratique des applications martiales nous amène à développer l'état d'esprit et la disposition corporelle appropriés pour la mise en application effective des techniques et principes en assaut libre.

Assaut libre

L'assaut libre désigne la simulation non codifiée d'un duel à l'épée. En fonction des protections que portent les pratiquants et de leur expérience, on peut ajouter des règles pour garantir leur sécurité. Quoiqu'il en soit, la violence est totalement exclue et l'assaut libre doit toujours rester un jeu amical, sans excès d'esprit de compétition.

Je comprends que certains pratiquants s'inquiètent de ce que l'assaut libre pourrait ne pas être une pratique interne. En réalité, il ne faut pas confondre expression des techniques martiales et pratique externe. À mon avis, une caractéristique de l'interne est que chaque mouvement naît du Yì qui donne forme à la technique et, à partir du centre est finalement exprimé vers la périphérie. Les techniques efficaces découlent naturellement d'une intention appropriée et d'un corps relâché, des principes bien maîtrisés qui, devenus naturels, peuvent ainsi être appliqués spontanément. Les étudiants des arts internes ne devraient pas trop s'attacher aux détails techniques insignifiants qui ne sont que le doigt du sage. Il leur faut chercher à atteindre la lune : à développer leur capacité à appliquer les principes dans des situations imprévisibles et difficiles.² La technique suivra.

2. Pour être honnête, je ne pense pas qu'il y ait tant de différences entre interne et externe à un niveau élevé de pratique. La différence principale serait plutôt liée à la manière dont ces arts sont abordés. Les arts externes se focalisent d'abord sur les techniques et laissent à l'étudiant le soin de découvrir les principes tandis que les étudiants d'interne étudient les principes et doivent ensuite découvrir comment réaliser les techniques en les respectant.

L'agilité du Yì et du corps résulte d'un esprit ouvert et libre, sans tension, nous permettant de rester relâchés face aux menaces d'un adversaire. Après tout, ce pourrait bien être la véritable application des arts martiaux à notre époque : ne pas se laisser submerger par le stress dans les situations d'urgence.

Bien entendu, comme mentionné plus haut, l'efficacité des techniques dépend entièrement du contexte : l'assaut libre est – et doit rester – une simulation qui ne peut en aucun cas reproduire tous les aspects d'un véritable duel à l'épée, et en particulier les aspects psychologiques.

Quoiqu'il en soit, de nos jours, les désaccords ne se règlent plus en duel et le but de l'escrime du Tàijí est plus une affaire de développement personnel que de réelles aptitudes au combat. Notre préoccupation principale n'est pas de frapper l'adversaire à tout prix, mais de le faire de la manière appropriée sans être soi-même touché. La façon dont le but est atteint est plus importante que le but lui-même : marquer une touche contre un adversaire devrait être le résultat de l'application correcte des principes du Tàijí à la situation et non pas un objectif en soi.

Ainsi, pour éviter un excès de compétition, je préfère ne pas compter les touches et ne faire qu'apprécier subjectivement la qualité des actions. L'enregistrement vidéo des assauts libres peut aussi aider à passer ultérieurement en revue les actions pour en identifier les points positifs et négatifs. En l'absence d'enjeu, cette approche moins compétitive permet de se concentrer plus sur les principes et la pratique interne tout en limitant les risques d'accident.

Considérations de sécurité

La pratique du Tàijí est associée à la préservation de la santé et au développement personnel depuis peut-être plus d'un siècle. On peut donc s'attendre à ce que conserver une bonne santé aille de paire avec la préservation de notre intégrité physique, et donc que la pratique du Tàijíjiàn, de la forme à l'assaut libre, puisse être entreprise en relative sécurité. En fait, même l'entraînement rude des guerriers des temps passés a pu présenter un certain degré de sécurité : à quoi bon décimer les troupes avant même de les envoyer au combat ?

Bien sûr, il y a parfois des accidents, mais il n'y a aucune raison

pour laquelle ils devraient être la norme.

Il nous faut en toutes circonstances garder à l'esprit que même une épée non affûtée reste une arme qui peut se révéler mortelle et devrions nous comporter en conséquence. Pratiquer en sécurité est en réalité le résultat de la combinaison d'une attitude responsable et de l'équipement adéquat. L'état d'esprit que nous adoptons pendant la pratique, quelle qu'elle soit, est en effet des plus importantes. Il est à mon avis essentiel de se sentir responsable non seulement de l'intégrité physique des personnes qui nous entourent lorsque nous tenons ou manipulons une épée, mais aussi de notre propre sécurité. La conséquence principale de cet état d'esprit est que, lorsque tous les pratiquants l'adoptent, chacun maintient en permanence un certain degré de vigilance au lieu de s'en remettre entièrement aux autres pour assurer la sécurité de tous. De plus, si jamais nous sommes tout de même blessés malgré toutes les précautions prises, cette attitude nous évite de systématiquement en reporter la faute sur les autres.

Il est également important de ne pas oublier que la pratique en solo n'est pas exempte de danger. Notre préoccupation pour la sécurité ne doit pas se limiter au lieu de pratique mais commence dès le vestiaire. Dès que nous avons l'épée à la main ou que nous la manipulons, il nous faut le faire avec beaucoup de précaution. En portant une épée, on doit en tenir la lame verticalement le long du bras ou la pointe dirigée vers le sol. Il faut impérativement éviter agiter inconsidérément une épée et toujours s'assurer d'être à bonne distance des autres avant de commencer à pratiquer.

Quant aux exercices avec partenaire, aux applications ou à l'assaut libre, il faut toujours adapter la vitesse et l'intensité de la pratique au partenaire le moins avancé et au matériel de protection utilisé.

Il est préférable que les deux partenaires utilisent le même type d'équipement : une épée mouchetée³ et un masque d'escrime sont un minimum. Des gants et une veste rembourrée permettent un travail plus dynamique et sont vivement recommandés en l'assaut libre.

Suivre les conseils ci-dessus permet de réduire les risques d'accident à leur minimum. Toutefois, il faut ne pas oublier que toute pratique martiale présente un risque inhérent, qu'un accident peut

3. Voyez le chapitre 1 pour de plus amples détails.

arriver et que dans ce cas, on ne peut qu'en limiter les conséquences grâce à l'attitude et à l'équipement appropriés. Tout pratiquant d'escrime du Tàijíjiàn se doit de se faire à cette idée et d'accepter qu'il s'engage dans cette voie à ses risques et périls.

Deuxième partie

Notions élémentaires

Chapitre 3

Prise et manipulation

Dans la culture chinoise, l'escrime et la calligraphie sont des formes d'art intimement liées et on entend communément dire qu'il faut tenir une épée comme s'il s'agissait d'un pinceau de calligraphie. Cette affirmation semblera claire à quiconque s'est essayé à la calligraphie chinoise : pour parvenir à un bon contrôle du tracé, le pinceau doit être tenu fermement mais sans tension de manière à être relié au centre du corps du calligraphe. La moindre faiblesse ou tension dans la prise du pinceau aura pour conséquence des traits anguleux ou hésitants.

De même, en manipulant une épée, toute tension ou faiblesse de la prise s'opposera à la fluidité des mouvements et à une connexion correcte entre l'épée et le corps, se traduisant invariablement par des mouvements d'épée maladroits et sans vie. Pendant les assauts libres, une prise incorrecte empêche de ressentir, de s'adapter et de réagir efficacement aux mouvements de l'adversaire.

La manière de tenir la fusée déterminant la capacité à contrôler l'épée, une saisie correcte, un alignement adéquat et une attitude exempte de tensions sont les éléments fondamentaux permettant de réaliser une bonne unité avec son épée.

La prise de l'épée

De toutes les prises que j'ai pu expérimenter, je recommande particulièrement celle représentée sur la figure 3.1(a) tant pour la pratique de la forme que pour l'assaut libre.

Pour prendre l'épée en main, alignez la gueule du tigre, le poi-

gnet et l'avant-bras dans le plan de la lame puis saisissez la partie médiane de la poignée, entre les deux viroles. Le pouce verrouille la prise au centre de la fusée en se refermant sur l'extrémité du majeur et de l'annulaire. L'index et l'auriculaire restent libres, participent au contrôle précis de la position de la poignée dans la main et permettent de relâcher ou resserrer la saisie.

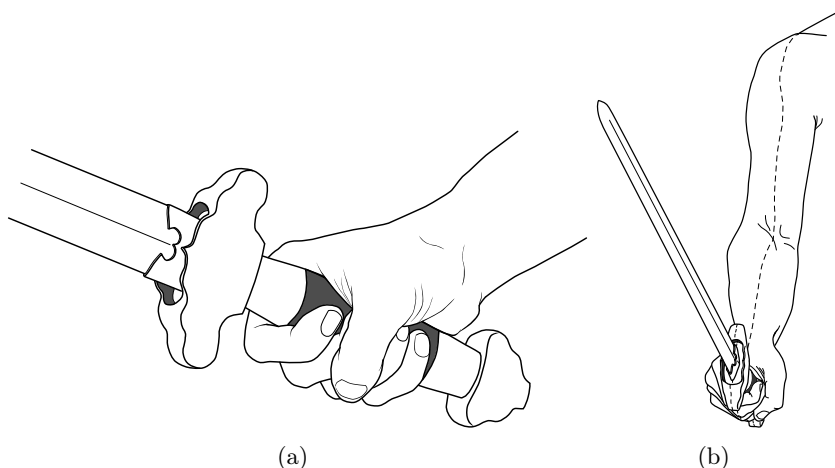


Fig. 3.1 – La prise de l'épée : (a) la main saisit la poignée en son milieu, le pouce recouvrant le majeur et l'annulaire ; (b) les articulations du poignet, du coude et de l'épaule sont alignées avec la lame de l'épée ainsi que représenté par la ligne en pointillés.

Comme le montre la figure 3.1(b), le poignet, le coude et l'épaule sont situés dans le même plan que la lame. L'épée est ainsi solidement enracinée dans la main et les centres de gravité de l'épée et du corps sont connectés, une condition essentielle pour une absorption et une expression efficaces, sans aucune tension ni contrainte sur les articulations, les muscles et tendons. De plus, dans cette position, le coude est situé à l'intérieur de la zone de protection de la garde et ainsi, est moins exposé à des touches rapides.

À l'occasion, il est possible d'ajuster la saisie pour réaliser une technique particulière, mais il est essentiel dans ce cas de prendre garde à ne pas rigidifier ni affaiblir inconsidérément la saisie de l'épée. En tout état de cause, lorsque les circonstances ne sont pas favorables pour un changement, ce qui est bien souvent le cas en assaut libre, il est préférable de s'en tenir à la prise principale pré-

sentée ici.

La mobilité de l'épée est également contrôlée par le resserrement ou le relâchement de la saisie. Il est important toutefois de garder à l'esprit que les doigts ne doivent jamais lâcher totalement la fusée : même en réalisant un moulinet, tous les doigts doivent constamment maintenir un certain contrôle de la poignée.

Je suis convaincu qu'il est primordial de résister à la tentation de saisir la poignée au plus près de la garde, même si, la prise étant alors plus proche du centre de gravité de l'épée, celle-ci en semblerait alors moins lourde.

Tout d'abord, outre le fait que la forme en fuseau de la poignée est parfaitement adaptée à une prise centrée, dans cette prise, la garde et le pommeau sont suffisamment éloignés de la main pour ne pas gêner les mouvements de l'épée.

De plus, les gardes chinoises étant très étroites et n'enveloppant pas totalement la main comme le fait la coquille d'une rapière, elles protègent moins la main armée. Toutefois, grâce à la position centrée de la prise, en contrôlant la lame adverse avec la garde, le pouce et l'index sont plus éloignés de la menace du tranchant adverse et donc moins exposés à des coupes fortuites que si la main est proche de la garde.

Enfin, avec une épée correctement équilibrée, le centre de rotation résultant de cette prise centrée est précisément localisé à l'endroit permettant au pommeau de jouer pleinement son rôle dans l'équilibre dynamique de l'épée¹, ce qui garantit des mouvements vifs et rapides qui feront réellement la différence en assaut libre.

Le sceau de l'épée

La position de main connue sous le nom de *sceau de l'épée* est assurément emblématique de la pratique de l'épée chinoise et plus particulièrement du Tàijíjīan. Dans sa version traditionnelle représentée figure 3.2, l'index et le majeur sont étendus tandis que le pouce, l'annulaire et l'auriculaire sont connectés et forment un cercle. Certains pratiquants utilisent aussi une version moins contrainte où le pouce, l'annulaire et l'auriculaire sont simplement relâchés sans refermer le cercle.

1. Voyez le chapitre 1 pour de plus amples détails sur l'équilibre.

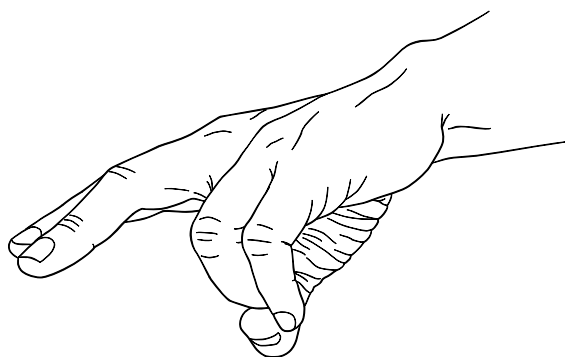


Fig. 3.2 – Le sceau de l'épée

Le sceau a pour principal rôle de créer une spirale connectant l'extrémité du majeur gauche à la pointe de la lame et équilibrant le poids et les mouvements de l'épée. Cette spirale est engendrée par l'extension du bras gauche dans une direction parallèle à une ligne passant par l'extrémité des deux doigts étendus.

Bien que la spirale soit aussi efficace dans les deux versions du sceau, la version traditionnelle, plus contraignante, attire beaucoup plus l'attention sur le côté gauche que ne le fait la version relâchée.

L'attention des débutants est en effet fortement focalisée sur l'épée et le côté droit, le côté gauche du corps est, le plus souvent, totalement ignoré à moins qu'ils ne soient concentrés sur le maintien strict du sceau de l'épée. Il est donc important que les débutants n'oublient pas le sceau de l'épée en pratiquant. Ce n'est que lorsqu'ils ont acquis suffisamment d'expérience et que la spirale leur est devenue naturelle qu'ils peuvent commencer d'utiliser la forme relâchée du sceau.

Manipulation

On entend souvent répéter que l'épée doit être une extension du corps et qu'il ne faut faire qu'un avec son épée. Ce qui peut sembler une évidence dans ce discours est toutefois loin d'aller de soi dans la pratique. Tout d'abord, il faut considérer son épée comme un segment supplémentaire du bras, la prise de l'épée jouant le rôle d'une articulation. Au même titre que les autres articulations, la prise doit donc être relâchée et bouger à l'unisson de tout le corps

en laissant l'épée bouger librement dans la main.

En effet, si on recherche bien l'unité avec l'épée, celle-ci n'en possède pas moins sa propre individualité et une manière particulière de répondre, selon ses caractéristiques physiques, aux sollicitations du pratiquant. Il est donc indispensable que le comportement individuel de l'épée soit pris en compte pour parvenir à harmoniser ses mouvements avec ceux du pratiquant.

Ce rapport à l'épée présente certaines similitudes avec la danse : un bon danseur en effet ne fait pas qu'imposer des pas à sa cavalière mais il est aussi capable de percevoir l'équilibre et les mouvements de celle-ci afin d'y adapter ses propres déplacements et de la conduire en douceur. De la même manière, il ne s'agit pas d'imposer ses mouvements à l'épée mais de la guider dans la direction appropriée pour réaliser la technique souhaitée. Les propres mouvements du pratiquant sont guidés en retour par le poids et l'élan de l'épée : si l'épée est bien une extension du corps, il n'en est pas moins vrai que le corps est lui même une extension de l'épée... Il y a entre l'épée et le pratiquant un constant va-et-vient qui est des plus apparents dans la forme mais n'en est pas moins important en assaut libre. De la sorte, même une épée plutôt lourde peut être manipulée efficacement et avec légèreté en utilisant le strict minimum de force musculaire, l'élan de chaque mouvement étant récupéré et réutilisé pour générer le mouvement suivant.

Le poids et l'inertie de l'épée elle même, combinés à la juste impulsion au moment opportun, apportent l'énergie nécessaire à la réalisation des techniques. Grâce à l'inertie, le centre de gravité, emporté par l'élan de l'épée, joue le rôle d'un point d'appui permettant d'accélérer la pointe ou de la diriger vers une autre direction. En assaut libre, les pressions exercées volontairement ou non sur la lame par l'adversaire peuvent aussi être absorbées, assimilées et transformée pour générer attaques ou ripostes.

Pour faire court, nous concluons en disant que l'énergie est enracinée dans la fusée, qu'elle est contrôlée par le centre de l'épée et qu'elle s'exprime dans la lame.

Chapitre 4

Les Jībĕn Jiànfǎ

Le terme Jībĕn Jiànfǎ (基本劍法) désigne ce qu'on appelle généralement les techniques de base de l'épée. On peut le traduire mot à mot par : les *méthodes* (Fǎ) *basiques, élémentaires, fondamentales* (Jībĕn) de l'*épée droite* (Jiàn).

Les différents styles de Tàijíjiàn présentent un nombre variable de Jībĕn Jiànfǎ, habituellement entre quatre et treize ou même plus. On trouve déjà le nom de plusieurs de ces techniques dans le Jiàn Jīng, un traité d'épée écrit par Yú Dà'yóu aux environs de 1560, ou dans le Wǔbèi Zhì, une encyclopédie militaire qui aurait été publiée en 1620. Il n'est pas certain cependant que ces termes se rapportaient déjà aux techniques qu'ils décrivent aujourd'hui en Tàijíjiàn, d'autant moins que les noms des Jībĕn Jiànfǎ sont loin de toujours se correspondre d'un style à l'autre.

La tradition du Yángjiā Mìchúán Tàijíjiàn énumère huit Jībĕn Jiànfǎ, chacun correspondant à une des huit sections de la forme d'épée Kūnlún : Pī, Cì, Liāo, Zhā, Mò, Duò, Tiǎo, Huà. Un neuvième, Diǎn, est aussi mentionné mais est parfois décrit comme la combinaison de Pī et Cì, peut-être pour préserver le nombre parfait de huit techniques pures. Quelle qu'en soit la raison, j'ai le sentiment que cette description de Diǎn en tant que combinaison, constitue un aveu de la possibilité d'associer les Jībĕn Jiànfǎ entre eux. Je préfère donc les considérer, non pas comme des techniques en soi, mais plutôt comme des principes techniques qu'on peut combiner pour générer l'ensemble des techniques possibles. Ce qu'on appelle alors *techniques de base* seraient ainsi simplement les techniques représentatives des Jībĕn Jiànfǎ qui les constituent.

L'examen des caractères chinois pour les huit Jiànfǎ du Yángjiā Mìchuán, révèle que quatre d'entre eux (Pī 劈, Cì 刺, Duò 剁, Huà 劃) possèdent la clé graphique du couteau, tandis que les autres (Liāo 撩, Zhā 扎, Mò 抹, Tiǎo 挑) contiennent la clé de la main. On peut donc avancer que les quatre premiers précisent principalement la manière dont la lame est utilisée pour couper ou percer tandis que les autres décrivent plutôt le mouvement général (soulever, fouetter, etc.) indépendamment de l'arme. On trouve par exemple les caractères Liāo et Zhā dans le nom de techniques de lance, de bâton ou même de boxe, citées dans divers manuels d'arts martiaux historiques. La neuvième technique, Diǎn 點, dont le nom signifie *pointer*, est encore une exception puisqu'elle ne contient aucune des deux clés graphiques et ainsi, mettrait l'accent sur l'utilisation de la pointe de la lame.

Les descriptions des Jībēn Jiànfǎ du Yángjiā Mìchuán Tàijíjiàn ne seront pas présentées ci-dessous dans leur ordre traditionnel, suivant la suite des sections correspondantes de la forme d'épée Kūnlún. Au lieu de cela, je présenterai dans un premier temps les quatre techniques de lame avant de passer aux autres. Ce sont là des interprétations personnelles prenant en compte le point de vue exposé plus haut et s'appuyant sur les enseignements de Maître Wang ainsi que sur des textes historiques. Le contenu de ce chapitre, bien qu'étant centré sur la tradition du Yángjiā Mìchuán, devrait toutefois être plus largement applicable, au moins en partie, aux autres styles.

Pī

En chinois, Pī 劈 signifie *couper, fendre, aller droit vers*. En substance, Pī est une coupe fendante.

En tant que technique de base, Pī est simplement décrit comme une coupe verticale descendante. Elle est souvent associée à un moulinet intérieur ou extérieur que je ne décrirai pas ici puisqu'il ne fait pas strictement partie de la technique Pī et aura plutôt sa place ailleurs.

Bien que la technique formelle Pī soit dirigée vers le bas, je pense personnellement que l'énergie fendante de Pī peut être orientée dans toute direction. Ainsi, même des coupes horizontales ou montantes qui fendent la cible de manière caractéristique sans aucun mouve-

ment de trancher peuvent être en quelque sorte considérées comme affiliées à cette énergie.

La technique emblématique formelle Pī se prépare en levant la poignée de l'épée à hauteur d'oreille pendant que l'on s'assied dans la jambe opposée à la main armée. La prise doit être relâchée mais fermement maintenue entre le majeur, l'annulaire et le pouce. Le contact relâché des autres doigts maintient un contrôle de la poignée tout en permettant une certaine flexibilité de la prise. Dans un contexte moins formel et moins statique, on peut combiner cette préparation à un déplacement pendant une parade ou une esquive, dans une transformation continue de l'action défensive en riposte.

Dans la première phase de la coupe, la main est envoyée en diagonale et tire l'épée en avant vers le bas dans la direction du pommeau pour accélérer la lame. La force de biais exercée par la main sur la poignée entraîne ainsi graduellement la rotation de l'épée autour de son centre de gravité (fig. 4.1 a).

Ce mouvement tire son énergie de l'expansion du corps et le cas échéant d'un pas vers l'avant pour une portée plus importante et un gain de puissance.

Ensuite, dès que le centre de gravité a passé en avant de la main (fig. 4.1 b), celle-ci cesse d'exercer toute action et ne fait plus que suivre la poignée en maintenant simplement un contrôle relâché mais ferme de la trajectoire de l'épée. La lame se déplace ainsi librement avec une trajectoire non perturbée au moment où elle atteint la cible et toute l'énergie cinétique accumulée lors de la phase d'accélération est alors transférée dans la coupe (fig. 4.1 c).

Il est absolument indispensable que le plat de la lame soit parfaitement aligné avec la trajectoire de la l'épée pour garantir que le poids de la lame soit derrière le tranchant pour le pousser à travers la cible. Si jamais la lame atteignait la cible avec un angle, aussi petit soit-il, elle tendrait à tourner autour de son axe et pourrait rebondir dangereusement au lieu de trancher. Lorsque l'alignement est correct, au contraire, et que la prise est relâchée, la lame pourra traverser la cible de part en part sans retour notable.

Après la coupe, la poignée bute naturellement contre le talon de la main et les doigts resserrent leur prise pour arrêter l'épée dans une position de garde à hauteur de taille, sans aucune tension ni rebond. Grâce à une bonne structure corporelle, l'énergie de l'épée retourne ainsi au corps, aidant le recentrage, et la préparation de

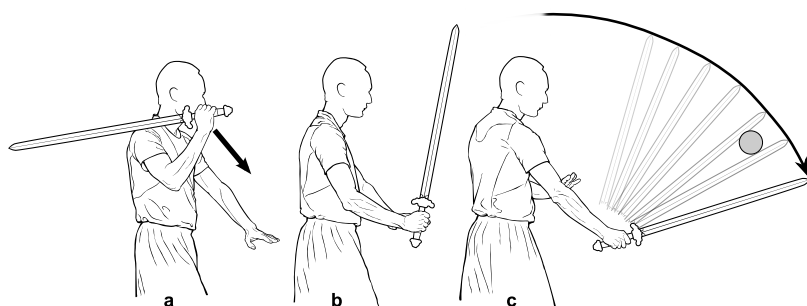


Fig. 4.1 – Coupe Pī : (a) Partant d’une position haute de l’épée, la main droite la tire vers le bas pour accélérer la lame ; (b) montre la fin de la phase d’accélération, à partir de cet instant, la main n’exercera plus d’action sur la poignée ; (c) la main suit la poignée avec juste un contrôle ferme de la trajectoire de l’épée de manière à ce que la lame puisse librement traverser la cible représentée par un cercle gris. Notez que la trajectoire de la pointe n’est pas un cercle mais un arc allongé.

la technique suivante.

Huà

Le verbe Huà 劃 signifie *délimiter, tracer*. Ce caractère est aussi une variante du mot désignant un trait dans un caractère chinois. La partie de gauche de ce caractère étant la clé du pinceau, ces observations suggèrent que cette technique évoque la notion de calligraphie, d’écriture et de dessin.

Le Yángjiā Mìchuán présente la technique Huà emblématique comme une coupe horizontale ou un large mouvement horizontal dans le but de maintenir les adversaires à distance. L’idée est ici de balayer l’espace avec l’épée pour délimiter la zone la plus large possible autour de soi et d’entailler quiconque ose s’approcher.

D’une manière plus générale, les coupes Huà ne sont pas systématiquement horizontales et s’appliquent à différentes distances, depuis des entailles réalisées à longue distance avec la pointe de l’épée, jusqu’à des coupes glissées avec toute la longueur du tranchant à courte distance. Dans tous les cas, les coupes Huà ont pour caractéristique commune le fait que la lame trace progressivement une longue entaille, au contraire de Pī qui fend la cible d’un coup.

Pour réaliser une coupe Huà à longue distance, l’épée est lan-

cée en avant et, lorsque le bras a presque atteint son extension complète, juste avant que la lame ne frappe la cible, la prise se resserre doucement sur la poignée pour assurer la connexion entre les centres de l'épée et du corps. La rotation continue ainsi à partir de l'épaule tandis que l'épée tire le corps en avant jusqu'à ce que la portée maximale soit atteinte (fig. 4.2 a-c). Ensuite, la prise agissant comme un levier, l'inertie de l'épée repousse la poignée contre le talon de la main, engendrant un mouvement vers l'arrière qui génère une coupe glissée et recentre le corps dans une posture de garde (fig. 4.2 d-f).

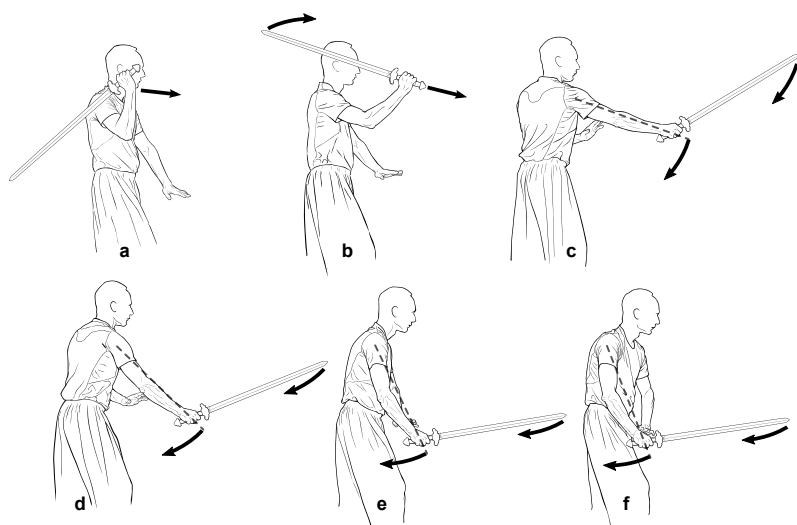


Fig. 4.2 – Coupe Huà : (a) À partir d'une position haute de l'épée, (b) la main droite lance le pommeau vers l'avant ; (c) montre la fin de la phase active de la technique ; (d) à (f) pendant la phase passive, l'inertie de l'épée repousse la main en arrière, réalisant la coupe glissée et recentrant le corps en position.

À plus courte distance, la dynamique des coupes Huà utilise moins l'inertie de l'épée mais s'appuie plus sur la structure et le mouvement du corps. Dès que le tranchant est en contact, la coupe est effectuée en pressant le tranchant contre la cible et en tirant l'épée selon une direction parallèle à l'épée, en se déplaçant ou en tournant le corps. Il est parfois possible, en particulier en passant dans le dos de l'adversaire, de réaliser avec le faux tranchant une

coupe Huà à courte distance.

En plus d'être une coupe glissée, Huà peut aussi être utilisé pour maintenir des adversaires à distance ou les obliger à réagir de façon à exploiter leur action et prendre le contrôle du rythme. Pour ce faire, on peut lancer une coupe Huà sans toutefois s'engager totalement, ou faire des moulinets tout en avançant. La distance doit dans ce cas est suffisamment courte pour que ces coupes soient clairement perçues comme une menace bien qu'on puisse être légèrement hors de mesure. La distance idéale est à la limite supérieure de la mesure courte, distance à laquelle, bien qu'elle soit incertaine, une touche est tout à fait plausible et l'adversaire ne peut que se sentir obligé de réagir défensivement. Il est important dans ce cas de se préparer à doubler avec une attaque plus engagée ou un contrôle de la lame selon les circonstances. C'est cette seconde intention qui permettra de prendre l'initiative en exploitant l'action de l'adversaire.

En rompant la distance après une attaque infructueuse, il est possible de maintenir l'adversaire à distance avec une série de moulinets que Maître Wang Yennien décrivait également comme étant des coupes Huà. Cette application de la technique correspond parfaitement à la traduction *délimiter* puisqu'elle crée en effet une zone de sécurité empêchant l'adversaire d'entrer et d'attaquer pendant qu'on se place hors de mesure.

Cì

On trouve le mot Cì 刺, signifiant *estocker, percer, poignarder*, dans le Wǔbèi Zhì comme terme générique désignant l'ensemble des techniques d'estoc à l'épée. D'autres traités anciens le mentionnent aussi pour décrire les estocs avec diverses armes.

Dans la tradition du Yángjiā Mìchuán, Cì est défini comme un estoc horizontal ou remontant, poussant la pointe puissamment à travers la cible.

On réalise généralement la technique formelle en commençant sur le pied droit, pied gauche en avant, soit avec une passe avant (Cì long), soit avec un simple transfert de poids sur le pied gauche (Cì court). Dans le contexte formel des exercices et de la forme, la cible du Cì court est l'abdomen, celle du long est la base de la gorge. En assaut par contre, on peut viser d'autres cibles telles que le torse, ou même le visage.

Que la technique réalisée soit longue ou courte, on commence invariablement par créer dans le corps une structure spiralée connectant le pied gauche et l'épée. Dès que la taille bouge, le bras droit pousse sur la poignée et se lève en un mouvement spiralé qui s'achèvera avec une position d'épée horizontale, sur son plat, le pommeau orienté vers la hanche gauche. Dans le même temps, on transfère le poids sur le pied gauche. La prise de l'épée s'adapte progressivement pour maintenir une connexion ininterrompue entre la main et la poignée, sans aucun angle, permettant de pousser sans effort l'épée vers avant. Cet ajustement permet également d'exercer sur la poignée une action oblique atteignant au delà de la garde le point générant un point pivot dans la pointe de la lame pour la stabiliser¹.

La passe avant du Cì long permet une portée plus longue. Le bras droit doit être étendu avant d'avancer pour augmenter la précision de l'estoc et placer le corps derrière l'épée, aussi loin que possible du danger. Engager la lame de l'adversaire pour la contrôler avec la garde ou le fort de la lame, permet encore une meilleure protection.

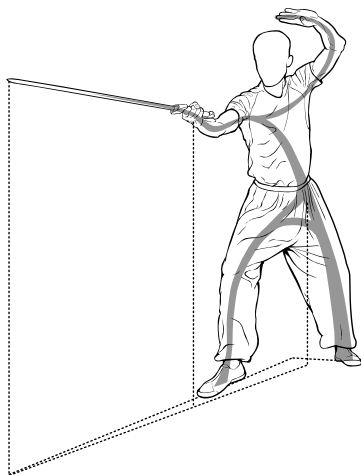


Fig. 4.3 – À la fin de l'estoc Cì long, l'épée est alignée avec la hanche gauche mais sa pointe est dirigée vers le centre, visant la base de la gorge. La puissance de toute la structure du corps se concentre dans l'épée pour pousser la pointe à travers la cible.

1. Voyez le chapitre 1 pour de plus amples détails sur les points pivots.

Idéalement, le talon droit devrait toucher le sol exactement au moment où la pointe de la lame atteint la cible. Le relâchement de la structure achève alors le pas en poussant la lame au travers de la cible. Il est important de ne pas se laisser tomber dans la jambe droite de manière à conserver une capacité de se retirer rapidement en cas de nécessité. Cela ne signifie toutefois pas qu'on ne doit jamais transférer le poids sur la jambe droite, mais que la polarité vide/plein entre les deux jambes doit être maintenue en toutes circonstances pour éviter la double lourdeur. L'arc de force venant du pied gauche, traversant le dos, spiralant le long du bras droit jusqu'à la pointe de l'épée, et soutenu par la spirale du bras gauche, génère ainsi une structure à la fois puissante et mobile.

Liāo

Liāo 撩 est une coupe montante.

Zhā

Zhā 扎 est un coup d'estoc descendant.

Mò

Mò 抹 recouvre toutes les techniques de contrôle du centre de la lame de l'adversaire.

Duò

Duò 剁 est réalisé avec les deux bras étendus, pour un coup de pointe ou de taille puissant. Combiné avec Mò, Duò peut aussi être utilisé pour dévier l'épée de l'adversaire.

Tiǎo

Tiǎo 挑 est une coupe rapide réalisée avec le faux tranchant.

Diǎn

Diǎn 點 est un estoc rapide ou une coupe légère réalisée avec l'extrémité de la lame.

Chapitre 5

Les déplacements

Ce chapitre discutera des déplacements et systèmes de pas dans le Tàijíjiàn.

Troisième partie

Escrime du Tàijíjiàn

Chapitre 6

La distance et le temps

De même que pour tout art martial, le temps et la distance sont des notions essentielles en escrime. Ce n'est que par leur maîtrise que l'on peut vraiment espérer devenir une fine lame.

Intimement imbriqués, ces deux concepts ne sont toutefois pas des notions absolues et fixes ni des dimensions physiques réelles. Tout en étant d'une aide incontestable pour décrire et commenter objectivement les actions d'escrime, ils recouvrent le sens du temps et de la distance dans un contexte de confrontation, c'est-à-dire la perception que peuvent avoir les adversaires de leurs capacités d'action relatives. En tant que tels, le temps et la distance sont au cœur des tactiques et de la stratégie de l'escrime.

Temps d'escrime

Le *temps d'escrime* est une unité de temps définie comme la durée d'une action simple : un pas, une coupe, un estoc, une parade, etc. Le nombre d'unités de temps que dure une action combinée est le nombre d'actions simples consécutives qui la composent, des actions simples simultanées ne comptant que pour une unité de temps. Par exemple, deux temps sont nécessaires pour parer en passant puis riposter.

Le temps d'escrime ne correspond pas strictement au temps d'horloge, il ne s'agit pas d'une durée définie puisqu'une action simple durera plus ou moins longtemps selon la vitesse à laquelle elle est exécutée. Le temps d'escrime est plutôt lié à la notion d'engagement dans une action sous-tendue par une intention. Tant

que le bretteur ne s'est pas totalement engagé dans son action, il peut transformer et modifier son intention durant la même unité de temps. Ce n'est qu'après engagement total qu'il devient impossible d'interrompre le cours de l'action et de changer d'intention pendant le même temps d'escrime. Ceci ne signifie toutefois pas qu'une action doit être nécessairement menée à son terme dès qu'elle a été engagée mais seulement que les transformations prennent plus de temps lorsque l'intention est totalement exprimée.

Cette notion tactique primordiale est utilisée dans les feintes et fausses attaques. Comme nous le verrons plus loin, lors d'une feinte, on ne s'engage pas totalement dans l'action offensive mais celle-ci doit être suffisamment convaincante pour forcer l'adversaire à s'impliquer totalement dans la parade de ce qu'il croit être une attaque. Il est alors possible de modifier l'action initiale dans le même temps et lancer la véritable attaque alors que l'adversaire est tout occupé à sa réaction initiale. En règle générale, il est préférable d'éviter de s'engager trop tôt dans une action de manière à préserver aussi longtemps que possible la capacité de transformer et de s'adapter efficacement aux réactions de l'adversaire.

Le temps d'escrime est donc une notion théorique permettant d'évaluer la capacité d'initiative, de transformation ou de réponse des bretteurs durant les différentes actions. On peut ainsi formaliser le cours des actions simples pendant l'étude d'une *phrase d'arme*, quelle que soit la vitesse à laquelle elle est réalisée et en supposant que les deux adversaires sont aussi rapides l'un que l'autre. Bien entendu, en réalité, certains escrimeurs sont plus rapides que d'autres mais en vérité, la vitesse n'a aucune importance. Seul le tempo compte vraiment : l'action juste au bon moment. Il est toujours possible de compenser une moindre vitesse par la mise en œuvre efficace de techniques et tactiques et, par-dessus tout, par la maîtrise du rythme. Un bretteur plus rapide peut perdre son avantage s'il est forcé par un adversaire plus compétent d'utiliser plus de temps d'escrime pour ses actions. Cette stratégie est parfois utilisée par certains escrimeurs qui, tout en prenant leur temps, n'ont cessé de maintenir leur adversaire dans une situation d'urgence permanente. Qu'ils le fassent en maintenant leur adversaire sous la menace constante d'une touche ou en sortant systématiquement de ses lignes d'attaque, ils imposent leur rythme et ne laissent pas leur adversaire reprendre l'initiative. Pour atteindre ce but, il leur est

toutefois indispensable de rester connecté à leur adversaire et que leurs mouvements et les menaces qu'ils lui font soient parfaitement adaptées à ses réactions. En d'autres termes, le rythme du combat est en réalité une combinaison des rythmes des deux adversaires. Bien que le rythme d'un escrimeur puisse dominer celui de l'autre, il y a toujours interdépendance : il est essentiel d'être connectés et reliés en permanence.

La capacité à comprendre et suivre le rythme de l'adversaire tout en dissimulant le sien propre est donc fondamentale pour pouvoir saisir l'instant juste et prendre l'avantage. Il est essentiel de rester en permanence à l'écoute des mouvements de l'adversaire et de ne pas se laisser entraîner dans une anticipation inconsidérée par une régularité trompeuse du rythme. Une attention toute particulière devrait également être portée à ne pas adopter un rythme trop régulier qui serait par conséquent facilement prévisible par l'adversaire. Contrôler le rythme implique un état d'esprit relâché nous assurant d'être constamment prêt à nous adapter à la situation et à la transformer à notre avantage en répondant aux actions de l'adversaire de manière imprévisible. Cependant, bien plus que d'avoir des réactions rapides — vitesse n'est pas précipitation — il s'agit assurément de se tenir sur le fil d'un perpétuel présent, lâchant le passé et accueillant le futur sans s'attacher à aucune technique préconçue.

Distance et mesure

De même que le temps d'escrime ne représente pas une durée objective, l'effet de la distance entre les deux adversaires sur leur capacité relative à s'atteindre mutuellement est ici plus importante que leur distance physique réelle. On définit ainsi la mesure comme la distance en deçà de laquelle il est possible d'atteindre l'adversaire en un temps d'escrime. En d'autres termes, c'est une distance suffisamment courte pour ne pas nécessiter plus d'un pas pour toucher. Si au moins deux pas sont nécessaires, on est dit hors mesure.

On peut, à partir de là, définir trois distances en mesure :

1. *Distance de garde* ou *mesure longue* : un pas est nécessaire pour toucher. Cette distance offrant un bon compromis entre une attitude prudente et une tendance plus agressive, c'est une distance fréquemment adoptée pendant un assaut libre.

2. *Distance de touche* ou *mesure courte* : à cette distance, il est possible de frapper avec la partie appropriée de la lame sans avoir à faire un pas ni vers l'avant ni vers l'arrière.
3. *Distance rapprochée* : cette distance est trop courte pour permettre une utilisation efficace de la lame, seules les techniques de corps à corps sont utilisables : coups de pied, de poing, saisies, etc.

Mais la mesure est plus qu'une distance. Elle est influencée en effet par les postures des escrimeurs et leurs angles d'attaque respectifs. La garde et la position des pieds détermine la portée maximale de l'épée atteignable en un temps d'escrime par une action simple : pas, transfert de poids, rotation du bras et du corps. L'angle d'attaque et la manière dont l'adversaire se couvre sont les facteurs principaux déterminant si la cible pourra alors être atteinte par une coupe ou un estoc efficace.

Il faut garder à l'esprit que l'angle d'attaque comme la portée de l'épée ne doivent pas être uniquement considérés dans le plan horizontal mais en trois dimensions. Ainsi, en toute situation, les cibles les plus proches sont celles approximativement situées à hauteur d'épaule, c'est-à-dire, la plupart du temps, le haut de la poitrine et la gorge. Il est possible d'atteindre les cibles plus basses en avançant, mais aussi en s'accroupissant ou en se penchant de manière à abaisser l'épaule en face de la cible.

La figure 6.1 montre l'effet de la posture, des déplacements et de la hauteur de la cible sur la portée de l'épée.

La nature dynamique de l'escrime requiert de surcroît d'examiner la notion de mesure dans un contexte mouvant, changeant avec le moindre mouvement des adversaires. Étant donné que s'éloigner de la cible augmente la distance, il est possible d'être suffisamment près pour être en mesure statiquement tout en étant en même temps dynamiquement hors mesure. Temps et distance se combinent et la durée relative du temps d'escrime pour chacun des deux adversaires diminue ou s'allonge selon que leurs pas les rapprochent ou les éloignent de leur cible.

Le concept de mesure n'est en effet pas symétrique et les adversaires ne sont pas nécessairement à la même mesure l'un relativement à l'autre en raison de postures différentes, de leurs déplacements relatifs et de leurs angles d'attaque respectifs.

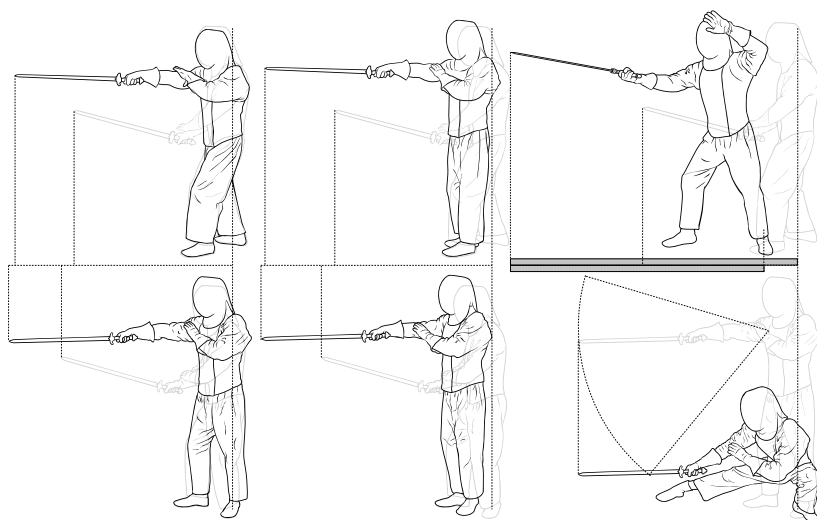


Fig. 6.1 – Quelques exemples de postures et leur portée en estoc.

La colonne de gauche montre la distance atteinte par l'extension du bras à partir de la position de garde initiale (représentée en gris). Cette distance est légèrement plus longue avec le pied droit en avant (figure du bas) grâce à la plus grande amplitude de rotation du corps poussant l'épée plus en avant. On peut faire une observation similaire sur la position de garde qui s'étend légèrement plus en avant avec le pied droit devant. La même remarque s'applique à la colonne du milieu montrant la distance atteinte en étendant le bras et en serrant le pas. La différence est toutefois moindre ici en raison d'une distance plus courte entre les pieds.

La figure en haut à droite montre la portée maximale d'un estoc. Ainsi, le rectangle gris supérieur représente la longueur de la mesure en partant le pied gauche en avant. Grâce au déplacement de l'axe sur le pied gauche et à la passe avant, cette mesure est plus longue qu'en partant directement avec le pied droit devant.

Sur la figure en bas à droite, l'arc de cercle représente la portée verticale de l'épée en se tenant debout sans faire de pas. Bien qu'elles puissent ne pas être horizontalement plus loin de l'axe du corps, les cibles basses n'en sont pas moins hors d'atteinte à moins de s'accroupir de façon à amener l'épaule à leur hauteur.

Toutes les figures sont représentées à la même échelle.

On peut donc tirer avantage de ce caractère asymétrique en se déplaçant vers une direction et avec un angle permettant de rester en mesure tout en empêchant l'adversaire de toucher en raison du déplacement relatif. C'est là un point clé de l'escrime du Tàijí : ce n'est pas par une plus grande vitesse qu'on l'emporte sur l'adversaire mais par le geste approprié au moment opportun. Respectant les principes, l'esprit apaisé, le bretteur agit tranquillement, sans précipitation. Percevoir dans l'instant sa propre mesure ainsi que celle de l'adversaire est fondamental pour s'adapter constamment aux mouvements de celui-ci et saisir instantanément dès qu'elle se présente, l'occasion de toucher tout en se gardant de la lame adverse.

Exercices d'entraînement

Ces exercices ont pour but d'appréhender et développer le sens de la distance et du temps.

Cible immobile

Cet exercice est adapté de celui qu'en escrime occidentale on appelle *tirer au mur*. Il s'agit de s'entraîner à toucher une cible immobile avec un estoc ou une coupe.

Placez-vous en face de la cible en mesure longue et tirez un estoc ou une coupe en faisant un pas.

Répétez cet exercice en partant de diverses positions de pieds jusqu'à ce que vous ayez une bonne idée de la mesure longue dans toutes les postures.

Vous pouvez alors vous essayer à la variante dynamique de cet exercice. Au lieu de commencer directement en mesure, partez d'une distance plus grande, nécessitant plus d'un pas pour atteindre la distance de touche. Approchez et frappez la cible sans interrompre votre déplacement.

Pratiquez cet exercice lentement pour commencer, puis augmentez graduellement votre vitesse d'exécution. Toutefois, il ne faut pas accélérer tant que vous avez besoin de réduire votre vitesse ou de marquer une pause avant de viser la cible. L'objectif ici est d'acquérir la capacité d'évaluer la distance tout en approchant la cible et de tirer aussitôt atteinte la distance appropriée.

Pour augmenter la difficulté, vous pouvez aussi varier les angles d'attaque et approcher en lignes sinueuses.

Idéalement, pour éviter les chocs rudes et prendre en compte la pénétration de la lame, la cible devrait être fixée de façon à pouvoir absorber les coups. Des pinces à linge accrochées à une corde à hauteur de gorge font des cibles tout à fait convenables de ce point de vue.

Cible mouvante

Cet exercice est adapté d'un exercice d'Olivier Delannoy. Il doit être pratiqué exclusivement avec des lames sécurisées et le partenaire portant la cible doit au minimum porter un masque d'escrime. Vous aurez également besoin d'une cible portative comme une planche de bois avec des poignées, une raquette de tennis de table, ou un bouclier de frappe.

Le porte-cible se déplace en faisant face à son partenaire tout en maintenant la cible dirigée vers le sol. Ce dernier suit les pas du premier en tâchant de rester en mesure. Le porte-cible relève la cible lorsqu'il le souhaite. À ce signal, son partenaire doit estoquer s'il est en mesure.

Un bouclier de frappe permet aussi de pratiquer cet exercice avec des coupes.

Double menace

Cet exercice doit être pratiqué très lentement avec des lames sécurisées et des masques d'escrime. Si les partenaires décident de pratiquer plus rapidement, un équipement de protection complet est indispensable.

Un partenaire prend une position ou une garde au choix et les deux autres se placent en mesure avec une attitude menaçante.

Le premier doit alors trouver un moyen d'éviter les menaces et de rester hors de mesure de ses deux partenaires tout en touchant au moins l'un d'eux.

Les deux partenaires menaçant le premier restent immobiles pendant toute la durée de l'exercice. Il est toutefois possible de pratiquer une variante de cet exercice dans laquelle ces deux partenaires se déplacent lentement, à la même vitesse que le premier pour vérifier que celui-ci se trouve constamment à bonne distance.

Il est important de toujours prendre son temps lors de cet exercice de façon à pouvoir analyser la situation et pratiquer en toute sécurité.

Il est possible de pratiquer cet exercice par groupes de plus de trois.

Attaquants multiples

Cet exercice doit être impérativement pratiqué avec des lames sécurisées et un équipement de protection complet.

Un partenaire se défend contre les attaques continues de plusieurs partenaires. Son objectif est de faire face à autant d'attaques successives que possible.

Chaque attaque doit être lancée aussitôt, mais pas avant, que le défenseur a paré l'attaque précédente et riposté.

Les attaquants doivent s'engager totalement dans leurs attaques et ne pas chercher à s'adapter aux parades du défenseur.

En répondant à une attaque, le défenseur doit garder le contrôle de sa distance avec les autres attaquants de façon à les maintenir hors de mesure et à s'assurer qu'il aura suffisamment de temps pour se préparer à répondre à leurs attaques.

Chapitre 7

Les lignes

Ce chapitre présentera la notion de lignes en escrime.

Il existe quatre lignes faisant référence à la position de la lame relativement à l'épée de l'adversaire pendant l'engagement, les attaques ou les parades : intérieure, extérieure, dessus, dessous.

Chapitre 8

Les gardes

Peut être considérée comme une garde toute posture permettant de se protéger tout en préparant une attaque.

Ce chapitre présentera les neuf gardes que l'on peut identifier dans la forme d'épée Kūnlún du Yángjiā Mìchuán. Ces gardes ne font pas partie d'une transmission traditionnelle mais sont des postures qui apparaissent fréquemment dans la forme et peuvent correspondre à la définition d'une garde.

Chapitre 9

L'assaut libre

Ce chapitre discutera les différents aspects de l'assaut libre : technique, tactique et stratégique.

Chapitre 10

Applications martiales

Ce chapitre présentera une sélection d'applications martiales de la forme d'épée Kūnlún du Yángjiā Mìchuán Tàijǐjiàn. Ces illustrations seront sélectionnées pour illustrer les concepts discutés dans les autres chapitres.

Quatrième partie

Principes du Tàijí

Chapitre 11

Les classiques du Tàijí

Les classiques du Tàijí sont des textes rédigés vers la fin du XIX^e siècle et formant un corpus commun à tous les styles de Tàijíquán. Ce chapitre discutera dans le cadre de l'escrime des principes du Tàijí décrits dans ces textes et qui seront développés plus largement dans les chapitres suivants.

Chapitre 12

Fluidité et transformation

La fluidité et la transformation sont des points fondamentaux du Tàijíquán et par conséquent du Tàijíjiàn. Ils découlent de l'application des principes décrits dans les textes classiques comme le relâchement, la compréhension du Yīn/Yáng, etc.

Chapitre 13

Les énergies Jing

Ce chapitre discutera des différentes énergies Jing : Ding jing, Dong jing, Hua jing et Fa jing.

Chapitre 14

Les Sī Yāo

Ce chapitre présentera les Sī Yāo (Zhan, Nian, Lian, Sui) considérés du point de vue de l’escrime. . .

Chapitre 15

Le Yì

Ce chapitre présentera les différents aspects du Yì in Tàijíjiàn de la pratique de la forme à l'assaut libre. . .

Cinquième partie

Appendices

Annexe A

La forme d'épée Kūnlún

Un bref aperçu de cette forme.

Annexe B

Glossaire

Index

A	
actions simples.....	45, 48
applications martiales	
<i>choisir une épée</i>	13
<i>pratique</i>	21
<i>sécurité</i>	24
assaut libre	
<i>choisir une épée</i>	14
<i>pratique</i>	22
<i>sécurité</i>	24
C	
cibles.....	18
coupes.....	19
D	
distance.....	47
E	
échauffement	18
équilibre.....	31
estocs	18
exercices avec partenaire	
<i>choisir une épée</i>	13
<i>pratique</i>	21
<i>sécurité</i>	24
exercices de base	18
F	
forme	
<i>choisir une épée</i>	11
<i>pratique</i>	19
I	
intention	45
M	
mesure	47
P	
pompon	12
pratique interne	22
prise	29
protections	21, 24
R	
recuit	<i>voir</i> revenu
revenu.....	8
rythme	46
S	
sécurité.....	23
T	
temps d'escrime	45
transformation.....	20, 46
trempage	8
<i>trempage différentiel</i>	8
Y	
Yì	20, 22, 23
Yīn/Yáng.....	19, 20