

La perche

fait partie intégrante de la
tradition du Tai Chi

Article de Bob Mendel paru dans Blackbelt
traduit par Sophie Lahayville

Dans le monde des arts martiaux, le Tai Chi Chuan est souvent dépeint comme une méditation en mouvement et est distingué par son enchaînement calme et gracieux . Mais comme n'importe quel système chinois complet, le Tai Chi se pratique aussi sous forme d'enchaînements rapides, d'exercices à deux, de combat et d'entraînements aux armes . Et bien que peu de personnes le connaissent, il y a une arme, la perche, qui fait partie intégrante de la tradition du Tai Chi .

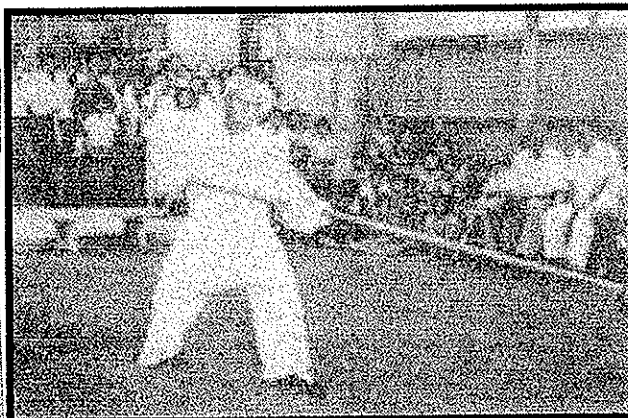
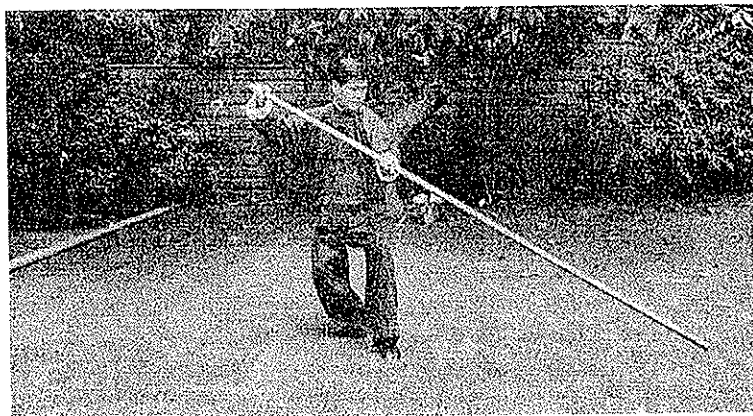
La perche remonte au temps où les hommes se battaient à cheval . C'est une arme difficilement praticable dans le monde moderne . Pourquoi quelqu'un, même un étudiant consacré à l'art martial, passerait-il du temps et ferait-il des efforts pour maîtriser une perche de neuf pieds de long difficile à manier? La réponse est donnée par le maître de Tai Chi Chuan Tung Kai Ying de Los Angeles, qui dit "La perche est la meilleure des armes longues et la plus fondamentale . L'essentiel c'est que plus vous pratiquez de techniques, plus vous produisez de Chi ."

Depuis son arrivée aux Etats Unis (début des années 60) Tung a mis l'accent dans son enseignement sur l'application des formes du Tai Chi Chuan en self défense . Tung, troisième génération de maîtres courant de l'école Yang, rappelle aux élèves que "le Tai Chi Chuan est un art martial par définition" . Mais il souligne que depuis que beaucoup de gens sont attirés par le Tai Chi et s'intéressent à la santé, il faut du temps pour délivrer le corps de la maladie et cultiver l'énergie .

Ceci en gardant le but original du Tai Chi quand il fut développé dans la Dynastie Song comme un moyen de cultiver le mystérieux Chi qui préoccupait les Sages Chinois . Et en dépit de la technologie sophistiquée et des données scientifiques avancées, nous cherchons toujours à comprendre et à saisir l'énergie interne de façon plus efficace. Tous les arts martiaux contemporains comprennent l'énergie interne mais parmi les divers styles, le Tai Chi met un accent particulier sur le développement de plusieurs sortes de Chi.



Le seul moyen d'accroître les ressources internes est de s'imposer des exigences. L'utilisation de la longueur de l'arme exige de l'élève qu'il se comporte différemment, en intégrant l'arme à son propre corps



et en délivrant l'énergie à travers sa longueur. En enseignant aux élèves avancés de son école de Los Angeles, Tung décrit plusieurs sortes d'énergies cultivées par l'entraînement de la perche, telles que " un Chi lent, long ... un Chi court, explosif et un Chi adhérent ou collant ".

Pour Tung, l'entraînement des armes n'est pas seulement un moyen d'ajouter des formes à son répertoire mais une façon de cultiver son Chi aussi bien que de s'approprier consciemment les principes de self-défense. Tung est le petit-fils du célèbre Maître Tung Ying Jie qui fut connu à travers la Chine par ses écrits sur la pratique du Taï Chi et par son habileté. Tung Ying Jie considérait aussi la perche comme un aspect important de l'entraînement traditionnel dans le style Yang.

Tung Ying Jie fut un élève et un compagnon du célèbre Yang Cheng Fu qui organisa et stabilisa le système Yang dans sa forme actuelle. Yang Cheng Fu était lui-même le petit-fils du légendaire Yang Lu Chen qui présenta au public l'Art venu de la famille Chen de Honan.

" Le Taï Chi Chuan est vraiment connu grâce à un seul homme " dit Tung, et cet homme est Yang Lu Chen. " Il apprit l'art dans la famille Chen et alla ensuite à Pékin. Là, il devint célèbre et enseigna le style Yang. Mais ce que la plupart des gens ignorent, c'est que Yang était aussi un Maître de la perche ".

" Il y a une histoire ", poursuit Tung, " qui raconte comment un jour il domina un feu qui menaçait de ravager la maison de son voisin. Saisissant la perche qu'il avait à proximité, Yang renversa un mur de la maison en feu, d'où sortaient des flammes. C'est peut-être difficile à croire mais si vous produisez assez de chi vous pouvez faire des choses

Tung raconte une autre histoire, à propos d'un homme qui aborda Yang Lu Chen pour lui emprunter de l'argent. Yang décida de faire une blague à l'homme et dit que s'il pouvait maintenir une prise sur la perche qu'il portait, il lui donnerait l'argent qu'il voulait.

L'homme était très nerveux, dit Tung, et il serra la perche fermement. Yang projeta rapidement l'homme sur le toit de sa maison. Puis en riant, il consentit à lui prêter l'argent.

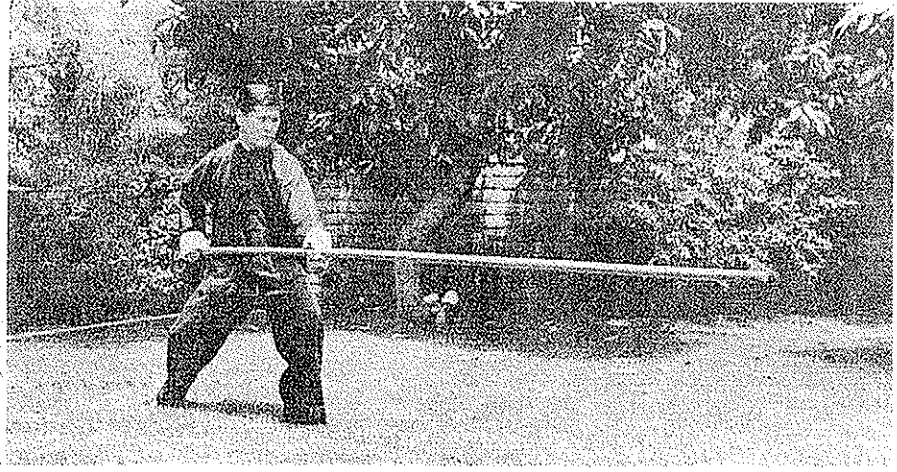
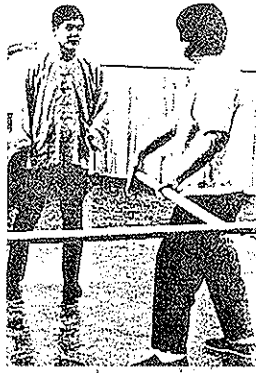
Est-ce que ce sont des histoires extravagantes ou des exagérations de villageois crédules ? Ou alors ce sont les histoires des anciens Maîtres d'une puissance véritable et extraordinaire ? Tung soutient que, de toutes façons, dans le passé les gens pratiquaient davantage (jusqu'à un très haut niveau d'adresse) qu'ils ne le font habituellement aujourd'hui.

" Et la raison en est ", dit Tung, " qu'ils ne parlaient pas beaucoup de philosophie et qu'ils pratiquaient plus. Dans le temps, les classes étaient plus petites que maintenant. L'enseignant parlait peu à l'élève et attendait de lui qu'il pratique de lui-même ".

" En Chine", poursuit Tung, " ils pratiquent les Arts Martiaux de la même manière qu'il écrivent à l'école. Il y a beaucoup de travail personnel et l'étudiant répète le même mot encore et encore. Quand je commençais à apprendre l'Anglais, c'était pareil. Copier les mots sans cesse. Dans le Taï Chi Chuan, plus vous pratiquez, plus vous avez de Chi ".

Quoiqu'il en soit, le manque actuel de familiarité avec la perche n'est pas propre aux Etats Unis. En Chine, malgré le fait que ça fasse partie intégrante de l'enseignement du Taï Chi, peu de personnes en ont connaissance. Différents enseignants tendent à posséder les armes qu'ils affectionnent particulièrement, et quelques uns enseignent des armes avant d'autres. Mais aucun, dit Tung, n'enseignerait la perche avant que l'étudiant n'ait prouvé une habileté dans les bases de l'enchaînement lent.

Le nom correct, qui se rapporte aux techniques de base enseignées, pour la pratique de cette arme est " Les 13 Taï Chi de la Perche ". L'entraînement ne prend pas la forme d'une initiation à un enchaînement avec l'arme, mais 13 exercices sont pratiqués pour maîtriser la perche. De plus, ces 13 exercices sont divisés en 3 ensembles de 4 techniques, plus un



exercice supplémentaire dans le libre combat. D'abord l'étudiant doit pratiquer seul les mouvements et les formes. Puis, il se déplace en pratiquant avec un partenaire, de même que dans l'approche de la pratique des " Tui Shou ".

" Il y a longtemps," dit Tung, " les étudiants se blessaient souvent en essayant d'apprendre. Pour le faire en sécurité, ils retiraient la lame de la perche. Mais les formes restent les mêmes et sont efficaces pour une perche avec lame.

Le premier ensemble de 4 techniques aide l'élève à développer le Chi collant ou adhérent. C'est aussi typique de l'approche du Tai Chi Chuan à la self-défense dans les applications à mains nues. En maniant la perche, l'étudiant essaye de maintenir le contact avec la perche de son adversaire, en adhérent, puis en la déviant et en trouvant une ouverture. Les 4 techniques de ce premier ensemble sont nommées en fonction de la cible désignée dans le corps et sont:

1) Coeur, 2) Epaule, 3) Pied, 4) Visage.

Le troisième ensemble d'exercices met l'accent sur l'attaque et demande d'utiliser différentes applications de l'énergie. Ces exercices sont:

1) Dévier, 2) Tirer, 3) Pousser, 4) Déraciner.

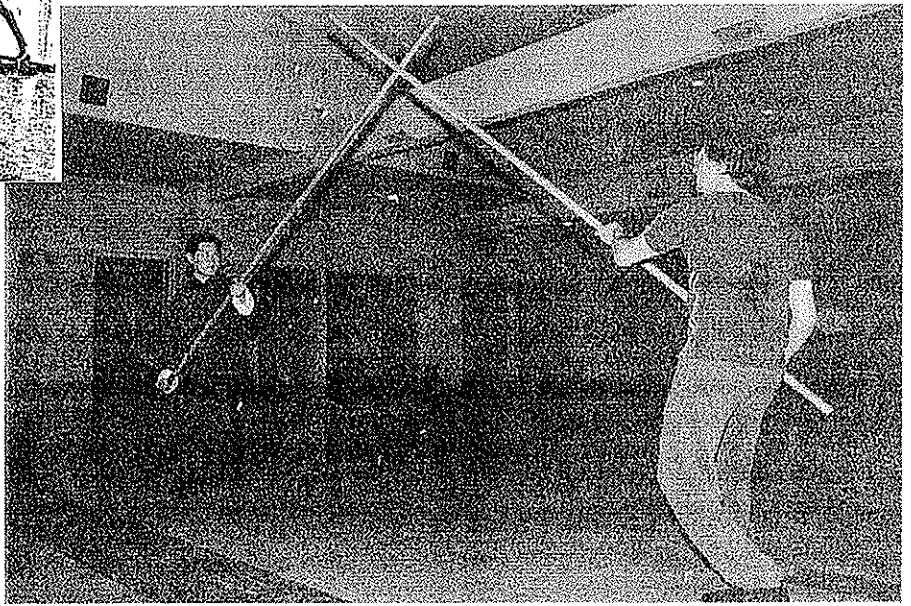
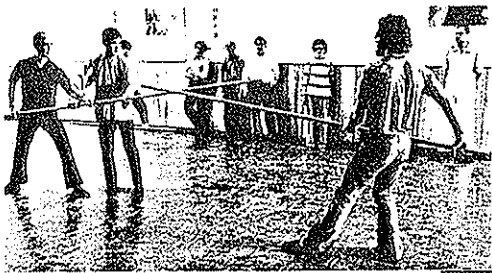
La catégorie finale des 13 Tai Chi de la Perche est le combat libre. Bien que neuf pieds de bois dur doivent être maniés avec les deux mains et que la perche soit assez lourde pour être difficile à contrôler, l'élève doit apprendre à manipuler l'arme avec puissance et précision. Ceci signifie frapper sans tension dans les épaules ou sans laisser le haut du corps devenir rigide. L'élève apprend éventuellement à délivrer le Chi à travers l'arme, qui devient, à ce stade un véritable prolongement de lui-même. La perche mesurait, à l'origine, 7 pieds 1/2 mais il y a une raison à cette différence apparente. A un moment donné en Chine, la mesure du pied fut changée; aussi la perche de 9 pieds utilisée aujourd'hui est de la même taille que la perche d'origine. L'arme était taillée plutôt à partir d'un tronc d'arbre droit que

d'une branche, et de préférence à partir du bois de cèdre dur mais souple. Une touffe de crins de cheval était attachée au sommet de la perche juste avant la lame pour aider le manipulateur à voir s'il pouvait étendre son Chi à travers la perche. Lorsque la perche était saisie dans une position, le mouvement de la crinière de cheval indiquait l'énergie produite. Même sans la lame, un artiste martial habile peut utiliser le faîte pour maintenir les gens à distance et même les propulser, soutient Maître Tung.

" C'est exactement comme dans les Tui Shou ", dit-il dans son explication. " Si l'adversaire est tendu, il peut être poussé ou jeté. S'il est "relax", vous ne pouvez pas le faire décoller." Mais le mot "relax" ne convient pas pour traduire le concept chinois" dit Tung. Ca signifie que l'artiste martial est " dur ou ferme à l'intérieur et lâché à l'extérieur ... comme une barre de fer dans du coton. "

Tung pense que si beaucoup de techniques très efficaces connues par des maîtres dans le passé peuvent avoir été perdues, quelques unes peuvent être redécouvertes. " La raison pour laquelle des techniques sont perdues," dit simplement Tung, " ce n'est pas parce que l'enseignant en fait la connaissance. Mais parce que aujourd'hui les élèves ne travaillent pas pour comprendre ce qui se cache derrière les techniques. "

De toutes façons, ceux qui ont maîtrisé le processus par un long travail ont laissé des secrets derrière eux. L'un d'entre eux est expliqué par Tung Ying Jie dans son ouvrage " Tai Chi Chuan expliqué ". Il dit: " Dans la pratique du Tai Chi Chuan, le mental, l'esprit et les formes doivent être totalement exprimés et accomplis. Si vos formes sont correctes et si l'esprit et le mental sont pleinement exprimés et accomplis, vous progresserez vite et aurez ainsi une sensation différente chaque jour. Les étudiants devraient réaliser cela chaque jour. Si vos formes, votre mental et votre esprit ne sont pas accomplis, vous perdez votre temps et ne réussirez jamais. "



Tung Ying Jie fut aussi le premier à écrire sur les principes d'utilisation de la perche; avant, l'enseignement était seulement donné oralement. L'approche est évidemment la tradition classique et formelle des Arts Martiaux Chinois, qui requiert une confiance totale dans l'enseignant et une bonne volonté pour pratiquer d'abord des formes simples, puis de plus en plus complexes, jusqu'à ce que naisse une seconde nature.

Un exercice de perche très courant, typique de cet entraînement, demandait à l'étudiant de se lever très tôt le matin et de sortir avec sa perche. Là, l'étudiant prenait un cheval vigoureux et poussait et retournait la perche des centaines de fois d'affilée. Souvent il la lançait contre un tronc d'arbre: s'il pouvait faire frémir les feuilles du sommet de l'arbre, il avait développé son Chi.

Tung Ying Jie, puis ses élèves, firent eux-mêmes beaucoup pour la popularité du Tai Chi Chuan dans le Sud de la Chine. Tung raconte: " Lorsque Yang Cheng Fu partit de sa maison dans le Nord et voyagea pour répandre le style Yang dans le Sud, il fut accompagné par mon grand-père. Peu de temps après ils arrivèrent dans le Sud et Yang tomba malade à cause du changement de climat. Il fut obligé de retourner chez lui dans le Nord où il mourut. Mon grand-père se chargea de répandre le Tai Chi Chuan dans le Sud et partit à Hong Kong. Il enseigna plus tard à Macao et dans plusieurs endroits en Thaïlande.

La famille Tung resta à Hong Kong un certain nombre d'années, où elle fut connue dans la communauté des Arts Martiaux.

Tung Kai Ying commença à pratiquer le Tai Chi Chuan à l'âge de 8 ans, instruit par son grand-père. Son père, Tung Fu Ling, partit pour Hawaï où il continua d'enseigner. A l'âge de 18 ans, Tung Kai Ying commença à enseigner, d'abord à Hong Kong et ensuite à travers l'Asie du Sud-Est, avant d'aller aux Etats-Unis.

Tung représente une lignée ininterrompue dans le style Yang et met ceci en évidence parce qu'il n'a ni changé, ni adapté les formes ou la méthode de l'enseignement pour concilier les différences culturelles entre l'Orient et l'Occident.

Tung décrit la façon dont les formes doivent être exécutées en disant: -" Pendant les exercices, les épaules doivent être descendues, les coudes relâchés et la respiration abaissée à la région du Tan Tien. Le Tan Tien est le quartier général du Chi. C'est à partir de là que le Chi se dirige et circule dans tout le corps, à travers les organes et jusqu'aux extrémités. Après avoir pratiqué le Tai Chi pendant un certain temps, quelqu'un est capable par le mental de pousser et de diriger son Chi à volonté, sa puissance est illimitée.

Loin d'être complètement mystérieuse, la valeur de l'entraînement des armes et des autres exercices traditionnels est compréhensible. Le travail, l'effort, la répétition et le temps produisent des résultats. Aussi si quelques personnes, dans un monde pressé et affairé, ont pu cultiver le mystérieux Chi ou même produire une puissance inhabituelle, c'est peut-être que ces quelques personnes ont fourni l'effort inhabituel requis. Comme Tung le dit simplement: " Plus vous pratiquez, plus vous avez du Chi ".