

Ma bu,

« Le pas du cheval »

Le soleil de l'été indien darde ses derniers rayons, l'automne s'approche à grand pas, le moment idéal pour étudier une nouvelle posture... Découvrez dans les trois arts de tradition : interne, externe et combat, les secrets Ma bu, le « pas du cheval ».

par Roger Itier, Photos: Manikoth Vongmany

Le Ma bu est la première des cinq positions de base du wushu. Sa symbolique le lie à la fin de l'été, et sa polarité yin-yang lui donne un aspect à la fois défensif et offensif. La Terre, qui lui est associé, est un élément central par nature.

Les origines du mot

Le Ma bu est la posture d'étude par excellence dans les arts martiaux. Elle permet d'aborder la première des qualités que doit maîtriser un pratiquant, à savoir l'équilibre et l'enracinement qui lui est lié. Le vieil adage : « L'énergie prend racine dans les talons, se développe dans les jambes, est véhiculée par la taille et se manifeste dans les mains jusqu'au bout des doigts » définit en quelques mots sa substance. C'est pour cette raison qu'elle est aussi appelée « la mère de toutes les positions », puisque de celle-ci découlent toutes les autres. Son nom est issu du préfixe *ma* qui veut dire « cheval » et du suffixe *bu* pour « posture » ou « pas ». On le traduit souvent maladroitement par « posture du cavalier » au lieu de lui préférer sa vraie signification qui est « posture du cheval ». En fait, on assimile les jambes écartées caractéristiques de la posture à celles d'un cavalier sur sa monture. Si tel est le cas, c'est un

gros percheron de labour que nous chevauchons en Taiji de style Chen ou en Changquan pour l'externe ! En réalité, le nom est né de la vision latérale d'un cheval avec les pattes antérieures et les pattes postérieures qui définissent une sorte d'arc de solidité, l'éventuel cavalier au-dessus représentant alors le tronc du pratiquant, la tête du cheval l'orientation de la technique (la vision et la direction) et la queue du cheval l'appui arrière qui propulse l'action martiale, mais aussi l'équilibre qui est produit par l'antagonie tête et queue de l'animal.

« La mère
de toutes les
postures. »

Dans les 4 styles

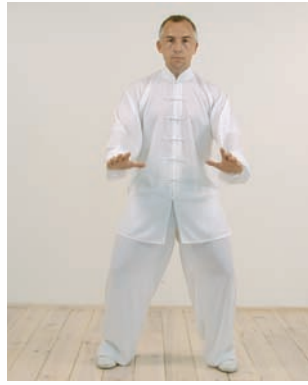
Comme nous l'avons abordé dans les numéros précédents, nous allons étudier Ma bu selon les quatre angles des traditions martiales externes (*waijia*), Nord (*changquan*) et Sud (*nangquan*), internes (*nejia*) et du combat (*sanda*). Comme toujours, le wushu en qualité de méthode corporelle et culturelle adopte souvent les mêmes principes qu'il décline de différentes manières. Les racines sont nombreuses, le tronc est commun et les branches importantes.

Neijia : le Ma bu se retrouve dans plusieurs techniques telles que : « fermer et ouvrir les mains », *kaihe shou*

du style Sun (« petit pas »), « commencer la forme », *qi shi mabu* du style Yang (« pas moyen »), « dérouler l'éventail », *shang tong bei* du Wu (« pas standard »), et « frapper du dos de l'épaule », *bei zhe gao* du style du Chen (« grand pas »). Ainsi il existe 4 postures, qui vont de la plus compacte et haute, à la plus étirée et basse. Comme la langue chinoise et ses 4 tons. Mais quel que soit le Ma bu que vous adoptez, il existe des règles constantes concernant la biomécanique, l'énergétique et la physiologie propre à la posture.

Changquan : les postures du changquan sont étirées car leur stratégie est basée sur des attaques à longue portée. Pour cette raison, les talons sont alignés afin que l'axe directionnel soit similaire à l'axe de sustentation. Le Ma bu ne déroge pas à cette règle. La posture est plus étirée avec 4 pieds d'écart, soit une fois et demi la largeur des épaules. Le volume d'encombrement au sol est moins important que dans les boxes du Sud où la position est plus compacte. Le *Mabu jiada chongquan* est élégant et étiré, l'allonge étant une qualité essentielle et prédominante dans les boxes du Nord.

Nanquan : dans les écoles de tradition sudiste, le Ma bu est très employé car il permet un enracinement solide du corps, très important dans un



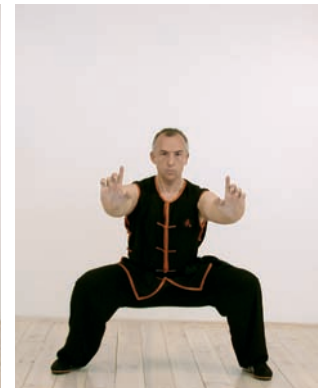
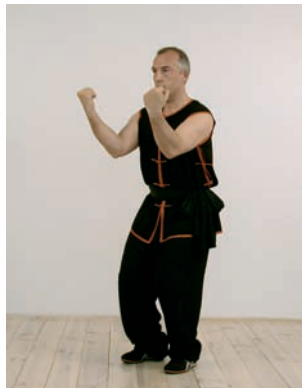
De gauche à droite, petit, moyen et grand Ma bu en Tai Ji Quan.

espace réduit d'attaque. Le Centre de gravité, *zhongxing*, navigue sur le tiers médian de l'axe de sustentation par glissement et non par projection comme dans les boxes du Nord. Le pratiquant du Sud doit stabiliser sa posture en augmentant son enracinement latéralement pour être à même d'encaisser une onde de choc en retour d'impact, due à l'énergie cinétique du coup qu'il a lancé. L'amortissement s'exercera par les jambes qui feront office de paratonnerre en reliant à la terre (jambes), la technique aérienne (bras). On distingue 3 types de Ma bu: le petit, *shao mabu*, le moyen, *zhong mabu*, et le grand, *tai mabu*.

Le sanda: l'art du combat chinois est la quintessence du Wushu, il est donc normal que la posture du cheval y soit représentée. Dans les phases de combat, celle-ci offre de nombreux avantages: laisser le moins de surface possible à une riposte adverse, être de nature polyvalente en défense comme en attaque, être bien enraciné et mobile, surtout si les talons sont légèrement décollés comme un boxeur; elle peut aussi être le point de départ d'un coup de pied latéral, maître-coup du sanda, etc.

Les points essentiels

Commencez progressivement l'étude de cette posture qui est particulièrement douloureuse. Ce n'est pas pour



De gauche à droite, petit, moyen et grand Ma bu en Nan Quan.

rien que traditionnellement on éprouve la force de caractère d'un pratiquant en le faisant rester le plus longtemps possible en Ma bu: les jambes souffrent, mais l'esprit est aussi mis à rude épreuve. Après quelque temps, vous prendrez cette posture plus facilement et les tensions trop importantes s'estomperont pour laisser la place à sa dynamique. C'est en appliquant ces conseils que vous sollicitez la partie la plus massive des muscles des cuisses et non pas la partie plus fine qui se termine par les tendons des quadriceps. La posture des jambes doit être solide mais en même temps souple. Il existe 3 exigences et 3 défauts. Ainsi faut-il: répartir la masse, *pan*, sans exagérer, *bu pian*; s'enraciner, *chen*, sans être lourd, *bu zhong*; être agile, *qing*, sans flotter, *bu fu*.

COMMENT PRENDRE LA POSTURE?

Ecartez les pieds d'une distance d'environ une fois et demi la largeur des épaules, pliez les genoux en position demi-accroupie. Gardez les cuisses presque horizontales, les pieds à plat sur le sol, le poids du corps entre les jambes, serrez les poings des deux côtés de la taille pour l'externe ou posés sur les hanches pour l'interne. Regardez droit devant vous pour respecter les 7 contrôles du waijia: tête droite, cou dressé, épaules lâchées, torse bombé, dos droit, ventre rentré, hanches fixes. Les pieds parallèles, la force des talons dirigée vers l'extérieur, celle des ballons de pieds vers l'intérieur, les genoux sont fléchis sans dépasser l'axe de la pointe de pied vers l'avant et sont alignés sur le tranchant interne du pied. Les fesses ne doivent jamais descendre plus bas que les genoux sous peine de graves traumatismes au niveau des ménisques. Et l'aine reste ouverte des deux côtés.



En Changquan.

 **article complet sur le web**
www.generation-tao.com

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