

Xü Bu, le pas vide



Après

Gong Bu, la posture de l'arc et du printemps, Roger Itier, expert de wushu, nous invite à découvrir Xü Bu, le pas vide, dans ses différentes expressions énergétiques et martiales dans la culture corporelle chinoise.

par Roger Itier
Photos : Manikoth Vongmany

Le soleil d'été darde ses premiers rayons, le moment idéal pour étudier de nouvelles positions. Pour la tradition chinoise, l'été se subdivise en deux périodes: le début de l'été (mai, juin, juillet) et la fin de l'été (août et septembre). Il était donc naturel que deux positions soient attachées à cette saison: le pas vide, Xü bu, et le pas du cavalier, Ma bu. Afin de prendre le temps de bien étudier une position à la fois, je vous propose d'aborder en détail Xü Bu pour le moment et de réserver Ma Bu pour une prochaine fois.

Le pas du feu

La position du pas vide, Xü bu, est une des cinq positions de base du Wushu. Sa symbolique la fait se rattacher au début de l'été. Elle est de polarité Yin puisque c'est un pas défensif par essence, et l'élément qui lui est associé est le feu, le yang suprême. Le feu possède une énergie montante. C'est un élément extrêmement puissant qui ne peut être stocké. Il n'existe pas de lui-même, il faut le créer. Son énergie est liée au succès dans la vie publique, la reconnaissance des autres, la célébrité pour ceux qui savent l'activer. Mais attention, vous devez surveiller le feu constamment si vous ne voulez pas que la flamme s'estompe ou, au contraire, veiller à ce que le feu trop ardent ne vous



En Chang quan (boxes du nord), notons tout le travail d'enracinement et de remplissage de la jambe arrière sous-tendant la disponibilité de la jambe avant.



Dans les écoles de tradition sudiste (Nan Quan), la posture du pas vide est très employée car elle permet un retrait de corps important dans un espace réduit.

dévore et vous consume. Le feu représente aussi la chaleur de l'amitié, de la fraternité, la force du travail qui fédère! (voir encadré)

Les caractéristiques de la posture du pas vide

Le pas vide est une position de défense qui permet au pratiquant (*wushu ren*) de ne pas céder de terrain tout en reculant le centre de gravité vers l'arrière. En fait, la jambe avant est mobilisable rapidement puisque le pied est vide. C'est donc une position qui permet d'effectuer un coup de pied direct (*tanti*) sans faire de transfert de masse corporelle au préalable. L'autre avantage de cette posture est de protéger le triangle génital en effectuant un retrait de cette zone très exposée, par exemple dans la position *gong bu* (pas de l'arc); le genou de la jambe avant agit comme une protection, la posture de face étant très profilée, aucune attaque directe extérieure ne peut aboutir. Le dernier avantage de ce pas est qu'il permet une propulsion importante vers l'avant du fait que la jambe arrière est en flexion. Celle-ci permet une explosivité qui fera jaillir le pratiquant comme un boulet propulsé par un canon.

Comme nous l'avons abordé dans le numéro de printemps avec *Gong Bu* (n° 32), nous allons voir la position du pas vide *Xü bu* selon plusieurs angles des traditions martiales externes (nord et sud), interne et combat. En fait, comme souvent, le Wushu, en tant que méthode corporelle et culturelle, adopte souvent les mêmes principes se déclinant de différentes manières. Les racines sont nombreuses, le tronc est commun et les branches importantes.

Comment prendre la posture *Xü bu* ?

Le pied de la jambe arrière est dirigé à 45° vers l'extérieur, les orteils touchent le sol, le genou fléchi en direction de la pointe de pied. La jambe fléchie forme un angle de 60° entre la jambe et la cuisse. Il arrive, surtout en compétition, d'observer des athlètes qui exagèrent l'angle en descendant presque à 45°. Si cela peut paraître esthétique, voire difficile physiquement, l'efficacité de la posture s'en

L'autre avantage de cette posture est de protéger le triangle génital...

trouve gravement touchée. Le pied de la jambe avant est en contact uniquement avec les orteils. Les deux genoux sont écartés de la valeur de deux poings fermés. Le genou de la jambe avant est dirigé vers l'avant et vers le haut. Le genou de la jambe arrière est dirigé vers l'avant et vers l'extérieur. L'aisne est relâchée pour la jambe avant et fermée pour la jambe arrière.

Les styles externes du Nord, Changquan

Sans revenir sur les principes qui gouvernent les écoles du Nord, je vous rappelle que les postures du Changquan sont plus étirées car leur stratégie est basée sur des attaques à longue portée. Pour cette raison

POUR EN SAVOIR PLUS...

XU BU DANS LA VISION ENERGETIQUE CHINOISE

- Posture : Pas vide (*Xübu*)
- Point cardinal : Sud (la chaleur de l'été est plus perceptible au sud)
- Saison : Début de l'été (Mai, juin et Juillet)
- Planète : Mars
- Viscère : Le cœur
- Entrailles : Petit intestin
- Organe des sens : Langue et peau
- Tissus : Vaisseaux
- Fonction : Toucher
- Forme : Triangle
- Energie : Montante
- Réaction : Plaisir
- Tactique : Frapper
- Arme : Lance

Voie du Mouvement



Deux séquences de Xü Bu en Tai Ji Quan style Yang : à gauche, «plonger l'aiguille au fond de la mer» (*hai di zhen*) et à droite, «la grue blanche déploie ses ailes» (*bai he liang chi*). Soulignons le subtil travail de relâchement des hanches qui donne une impression d'aisance et d'équilibre tranquille des mouvements.



Le pas vide rend disponible la jambe avant en Sanda (combat) pour contre-attaquer par exemple par un coup de pied : c'est l'art du combat.

les talons sont alignés afin que l'axe directionnel soit similaire à l'axe de sustentation*.

Les styles externes du Sud, Nanquan

Dans les écoles de tradition sudiste, la posture du pas vide est très employée, car elle permet un retrait de corps important dans un espace réduit. Rappelons que le Nanquan utilise la technique de frappe à courte et moyenne portée (*Duanda*). L'écartement des deux pieds est celui de la largeur des hanches, ce qui fait que l'axe de sustentation se trouve approximativement à 45°. 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. En effet, il faut que dernier soit capable d'encaisser une onde de choc en retour d'impact, due à l'énergie cinétique du coup qu'il a lancé. L'effet d'estompe se fera par les jambes qui feront office de paraton-

nerre en reliant à la terre (jambes) la technique aérienne (bras).

Les écoles de tradition interne, Neijia

Dans les écoles de tradition interne, le pas vide (*xübu*) se retrouve dans plusieurs techniques telles que «jouer du pipa» (*shou hui pipa*), «la grue blanche déploie ses ailes» (*bai he liang chi*), «plonger l'aiguille au fond de la mer» (*hai di zhen*), «repousser le singe» (*dao nian hong*), «caresser la crinière du cheval» (*gao tan ma*) dans le tai ji quan style Yang.

Le style de combat, Sanda

Comme c'est le cas dans les différentes expressions du Wushu, la position du pas vide dans l'art du combat sert à rendre la jambe avant disponible pour attaquer, contrer ou contre-attaquer un adversaire qui tenterait de pénétrer votre cercle de défense. Dans ce cas, le transfert de poids est effectué de manière rapide afin que l'adversaire n'en profite pas pour poursuivre son attaque.

Pas «vide» et pas «plein»

En fait, le Xü Bu n'est pas une position si «vide» que cela puisque la jambe arrière doit être très remplie et enracinée pour supporter tout le poids du corps, favorisant ainsi l'allègement de la jambe avant. A l'instar de la philosophie du yin-yang, le vide apparaît par rapport au plein : pour Xü Bu, le pas est certes «vide» du point de vue de la jambe avant, mais il est effectivement bien un «pas plein» du point de vue de la jambe arrière. Celle-ci est en effet très sollicitée physiquement, ce qui en fait une des postures les plus éprouvantes du wushu. Il suffit de demander à un grand nombre de pratiquants et compétiteurs qui doivent finir leur *taolu* (enchaînement) par un salut en Xü Bu après des efforts intenses pour comprendre l'épreuve physique que cette position sollicite. Une posture qui fait monter la chaleur...

* L'axe de sustentation est une ligne imaginaire qui traverse les deux pieds et qui détermine la stabilité d'une position. Plus cet axe est grand, et plus la stabilité d'une posture est grande, mais la contrepartie de cette qualité est l'inertie proportionnelle à la grandeur de l'axe. Aussi les postures de Wushu tiennent-elles entre ces deux constatations et l'alchimie du déplacement est par extension la connaissance basique des fondements de son art.