

Wu Shu l'art du combat chinois

Philippe RAFFORT,
enseignant de Tai Ji Quan style Chen
et spécialiste de l'histoire du Wushu.



Aux sources du YI QUAN

氏二十四椿功
Les 24 postures dans l'école Liang

De nos jours, le Yi Quan* ("Boxe de l'intention") et le Da Cheng Quan ("Boxe du grand accomplissement")

rencontrent un développement important en Asie comme en Europe. Ce succès vient d'une part, de l'absence de longs enchaînements qu'on retrouve dans la plupart des styles de Wushu et, d'autre part, du fait que ces arts vont à l'essentiel en mettant en avant le travail de l'énergie par la pratique du maintien des postures, associées à un travail précis de la pensée. Ces exercices confèrent une efficacité rapide aux pratiquants qui acceptent de se soumettre à des heures de postures plutôt que de s'adonner à la répétition des *Taolu* (enchaînements).

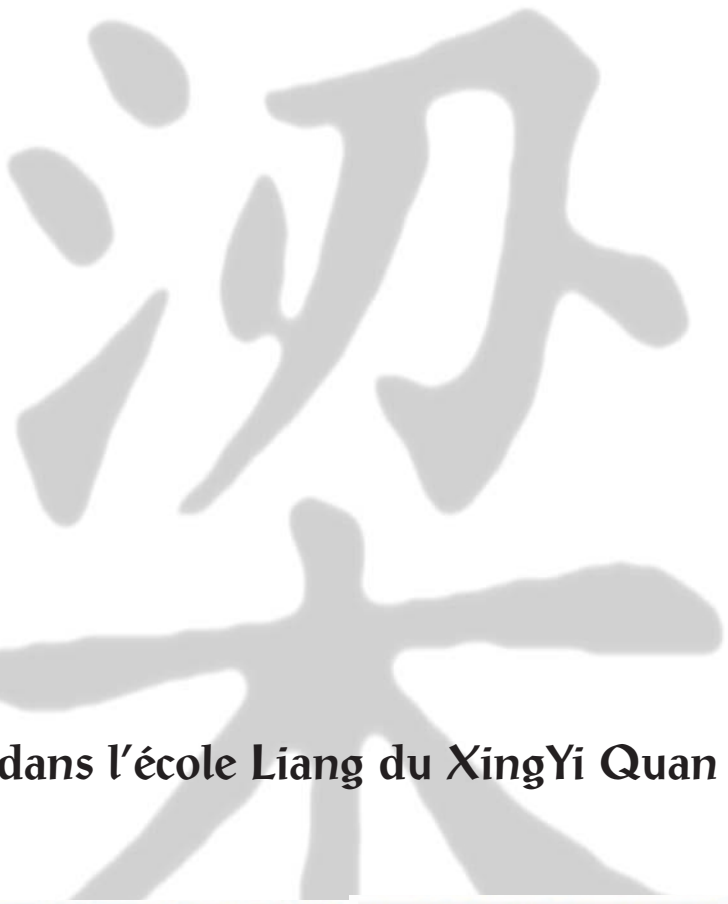
*En fait, le Yi Quan
suit les mêmes principes*

*que le Xing Yi Quan
mais sans le travail des
enchaînements codifiés.*

Le Yi Quan est souvent présenté comme la quintessence des arts internes majeurs. Cet art est teinté dans ses applications de quelques techniques de boxes occidentales qui retrouvent ici leurs lettres de noblesse, mais sa principale source d'inspiration reste le **XingYi Quan** ("Boxe de la forme et de l'intention").

Le Yi Quan travaille sur le jaillissement spontané des mouvements par l'intention (Yi). Dans le travail de fond sur les postures du XingYi, nous retrouvons surtout celui de la posture **San Ti**, prédominance qui contraste avec la richesse des postures du Yi Quan dans sa version actuelle. Cependant, dans certains styles de XingYi, nous retrouvons une grande variété de postures et d'exercices en mouvement qui peuvent rappeler directement les positions et les exercices "d'essayer la force" du Yi Quan actuel. Le lien est alors plus

évident entre la tradition et le renouveau apporté par Maître Wang Xiangzhai (le fondateur du Yi Quan et du Da Cheng Quan !). C'est l'école Liang du Xing Yi, pratiquée plus soigneusement que les styles courants, qui a retenu mon attention par la richesse de ses exercices de base. Ceux-ci sont formés de deux séries d'exercices : les "24 postures" et les "12 formes en mouvement", dites "caresser l'air". Ces techniques constituent la base indispensable pour obtenir le Gongfu, ou plus précisément le **Wugong** (littéralement "l'habileté spéciale appliquée au domaine martial"). Les sorties de forces sont abordées ensuite avec le travail à la perche. Dans ce numéro, je vous présenterai les 24 postures : elles peuvent être exécutées isolément, à condition de vous être imprégnés des 4 premières ; ou également de manière liée mais en terminant toujours par la dernière. Il faudrait les maintenir progressivement assez longtemps comme dans la pratique du Yi Quan.



-“ **jing zhong jiu dong** ” : Rechercher un mouvement subtil au sein de l’immobilité. Il s’agit de mobiliser le Yuan Qi (le souffle originel) dans la posture, en cultivant la tranquillité d’esprit et en favorisant l’accumulation du Qi. C’est le travail des 24 postures présenté maintenant.

-“ **dong zhong jiu jing** ” : Conserver le calme de l’esprit et un souffle régulier au sein d’un mouvement lent et régulier d’abord, plus explosif ensuite, c’est le travail proposé dans les 12 techniques de “caresser l’air”. Le Yuan Qi peut alors se lier avec une idée et produire l’énergie interne. On peut en fait distinguer 3 groupes de postures que je vais vous présenter.

Le travail des 24 postures dans l’école Liang du XingYi Quan

La préparation

Elle est constituée par les quatre premières postures :

Illustrations 1 à 4

La position du **Wuji** (“état d’attente avant la création de l’univers”) est primordiale. Le pratiquant doit ressentir ici en tant que microcosme cette unité primordiale qui existait avant la création orgasmique de l’univers, c’est-à-dire la mise en mouvement des énergies Yin -Yang. Cette version orgasmique de la création cosmique contraste avec celle de l’Occident qui voit davantage un Big Bang, une explosion très Yang !

Il est dit par les maîtres de cette école que la pratique assidue de cette position produit à elle seule la moitié du résultat. La fermeture des poings de la position 2 doit être légère, surveillez la détente des épaules. La troisième position est importante pour le relâchement de la partie inférieure du corps, elle assure la descente du Qi ; placez votre intention (Yi) dans les paumes et les plantes de pieds et fléchissez les jambes. Revenez au Wuji pour terminer la série de préparation.





梁木

Les postures avec répartition égale du poids

Illustrations 5 à 11

La position 5 est l'équivalent de la posture de l'arbre, si ce n'est que dans ce travail les talons sont joints et les pieds ouverts avec un angle de 90°, les jambes sont aussi plus ou moins fléchies selon le niveau. Les yeux mi-clos, portez votre regard vers le milieu des mains, et votre attention est dirigée dans le Dan Tian (centre énergétique situé sous le nombril). Cette posture est très bénéfique pour les poumons, régularise la respiration et permet au Qi de descendre dans le ventre.

Les positions 6 et 7 sont identiques mis à part qu'une main se place sur le côté du ventre. Elles favorisent en outre l'ouverture du méridien conception (Ren Mai) qui circule dans la face interne (Yin) du buste entre le point périmé et le point de contact de la langue et du palais supérieure de la bouche.

A partir de la position précédente, passez par la position du ballon comme transition, puis prenez la posture 8 en montant les mains au-dessus de la tête et en



largueur des épaules et en fléchissant davantage les jambes, accélère la circulation du Qi dans tout le corps. Remontez les mains en vis à vis au dessus de la tête, comme englobant un gros ballon au-dessus de la tête, portez plus votre intention sur les



redescendant sur les côtés à hauteur des épaules, les paumes vers le bas. Cette posture travaille la taille, le dos, optimise la circulation du Qi dans les mains. La position 9, obtenue en écartant les pieds à la

paumes, le regard est à l'horizontal. La posture 11 rassemble le souffle interne dans le Dan Tian le long du méridien conception, puis jusque dans les plantes de pieds.





Les postures avec répartition de poids

Illustrations 12 à 24

Les postures **12** et **13** permettent de travailler le méridien de la ceinture dit **Dai Mai** (anneau circulant au niveau du nombril), la rate et l'estomac, le poids est à 60 % sur la jambe arrière et 40 % sur celle de devant. Les postures **14** et **15** font travailler le méridien de conception, abaisse le feu du cœur et humidifie les reins ; les mains sont en griffe détendues un peu comme dans la position de "maintien du tigre" du Yi Quan, le poids toujours réparti à 60/40 sur la jambe



arrière. Les positions sur une jambe **16** et **17** sont favorables pour les méridiens de la rate, de l'estomac, le relâchement de la taille et des reins.

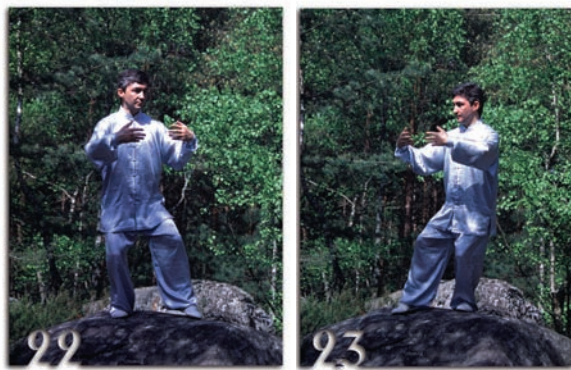
Les postures basses en Pu Bu ("Pas tombant") **18** et **19**, permettent d'intensifier le travail conjoint du haut et du bas du corps, la synchronisation mains-pieds, les méridiens rate et estomac, tout en renforçant les reins et la taille.



Les postures d'appui haut du tigre 20 et 21, font travailler la montée de l'énergie du sol jusque



dans les mains. Les positions de tenue d'un ballon sur les côtés 22 et 23, Hunyuan Zhaung, sont une base excellente pour le combat.



Retour à la position du Wuji, 24



Prendre la position après avoir rassemblé les mains, formées en poings, devant le ventre.

P.R.

* J'ai préféré traduire le "Yi" plutôt par le terme d'"intention" que par celui de "pensée" qui est fortement liée dans notre culture avec la pensée intellectuelle. Le Yi est davantage de l'ordre de la sensation, du ressenti.

Wu Shu l'art du combat chinois

DA CHENG QUAN

La quintessence des arts martiaux

Le Da Cheng Quan est un art martial à la frontière de l'interne et de l'externe. Il a été mis au point par le grand maître Wang Xiangzhai qui a fusionné en une seule technique les avantages de différentes écoles.



*Le Maître-fondateur du Da Cheng Quan,
WANG Xiangzhai (1885-1963).*

Par Pierre LAGORCE

大

成

L'histoire et la légende de Wang Xiangzhai naquirent en 1885 dans la province de Hebei.

Comme beaucoup de grands maîtres d'arts martiaux, il était un enfant fragile. A 14 ans, pour renforcer sa santé, il devint le disciple de GUO Yun Shen, boxeur d'une maîtrise exceptionnelle que l'on surnommait « la paume divine ». Il apprit auprès de lui le Xing Yi Quan, la boxe de la forme et de l'intention. A la mort de son maître qui lui avait transmis tous ses secrets, il quitta son village et parcourut la Chine du Nord au Sud pour rencontrer les maîtres les plus remarquables de son époque et devint ainsi un spécialiste des grandes écoles de Wushu.

Il étudia les techniques du monastère de Shaolin avec le moine Xinglin et le vieux maître de ce dernier, Benkong. Après quoi, il se familiarisa avec les cinq jeux de mains

du Wujiliaoshou sous la direction de FANG Shizhuang. Puis il aborda la boxe taoïste de l'école de Wudang et la boxe de la grue, le Hequan avec XIE Tiefu, surnommé "le Barbu". Il affronta ce maître, considéré comme le virtuose de la Chine du Sud. Leur combat épique est resté dans les annales. M. XIE attaquait à la vitesse de l'éclair. Mais M. WANG était capable de répondre à n'importe quelle situation. Une admiration et



M. WANG jeune.



Maître HE dans un déplacement spontané et martial

un respect réciproque les unirent. Lorsqu'ils se quittèrent, M. XIE déclara :

« WANG Xiangzhai est le seul homme au Nord du Chong Jiang qui ait compris la vraie nature des arts martiaux ».

Toujours animé par sa passion du Wushu, Wang aborda ensuite le Bagua Zhang, "boxe des huit trigrammes" et enfin le Taiji Quan, la "boxe du faite suprême". Fort de ses connaissances, Wang Xiangzhai fonda une école à Shanghai et entreprit de réformer le Xing Yi Quan. Afin de rappeler à ses élèves la prééminence de l'intention sur la forme il rebaptisa le Xing Yi et lui donna le nom de Yi Quan la "boxe de l'intention". Après quelques

années, il retourna à Pékin. Au sommet de son art, il créa le Da Cheng Quan ("Boxe de la Grande Réalisation"), fruit de sa longue expérience. La dernière partie de sa vie fut consacrée au développement de techniques de santé particulièrement efficaces et d'une grande simplicité d'application. Suivant la tradition, il transmet l'essence de son enseignement à WANG Xuanjie qui devint un des grands maîtres contemporains et à sa fille madame WANG Yu Fang. C'est à présent Maître HE Zhen Wei qui poursuit leur œuvre. Pour notre grand bonheur, M. HE est venu dispenser son enseignement en France invité par le docteur JIAN Liujun, grand expert de Qi Gong dur qui dirige à Paris l'Institut du Quimetao. J'ai eu la chance de travailler avec M. HE dans le cadre de l'Institut, puis de suivre son enseignement l'été dernier à Pékin. Nous nous sommes entretenus longuement du Da Cheng.





" Le Da Cheng Quan est une synthèse des meilleurs éléments de toutes les boxes. Ce qui le différencie des autres arts martiaux, c'est qu'il n'utilise ni enchaînement ni mouvement imposé pour la démonstration. Sa finalité n'est pas le sport mais le combat réel ; dans ce cas l'adversaire ne porte pas les coups selon un mode convenu, il faut donc être apte à répondre à n'importe quelle attaque.

La grande idée du Da Cheng est de réveiller les automatismes instinctifs et de libérer les fonctions d'auto-défense de l'homme.

On entend par là, la faculté de combattre dont on dispose en situation de survie. Par exemple : une femme se trouve devant un voyou armé, elle prend peur, s'affole et devient une proie facile. Mais si le voyou s'en prend à son enfant, la même femme qui tremblait tout à l'heure, devient une furie et poussée par une force surhumaine se jette sur l'agresseur et le met en pièces. Que s'est-il passé ?

L'instinct maternel a court-circuité la pensée et l'action est devenue

Mais avant de vous confier ses propos, voyons qui est Maître HE.

Son père était un ami intime de M. WANG, fondateur du Da Cheng. Mais avant de l'amener au Da Cheng, il préféra l'orienter d'abord, à l'âge de 8 ans, vers le Tantui. A 10 ans il pratiqua le Qi Gong de Shaolin, puis à 14 ans le Tongbei Quan ("boxe du dos traversé"), à 16 ans le Shuai Jiao (lutte chinoise), à 18 ans la boxe anglaise, à 19 ans le Taiji et le Xing Yi, à ce moment là il passa tout naturellement au Da Cheng Quan. Depuis 35 ans il enseigne cette discipline. Il est le professeur principal au Palais du

travail, où il a pris la suite de la fille du fondateur, Mme WANG Yu Fang. Il est également professeur principal au centre de rééducation



fonctionnelle de la province de Liaoning. Professeur invité de plusieurs universités, il est aussi le vice-président de l'Association de Recherches de Da Cheng de Chine. Il a formé personnellement plus de 6000 élèves. Laissons-lui la parole :

spontanée. Dans cette optique, le Da Cheng propose des exercices qui amènent l'esprit au "lâcher prise", ce qui permet d'exécuter d'un seul coup, sans réfléchir, des gestes qui sauvent.



拳

Pour obtenir cet état, on se sert de l'imagination. Les moyens employés sont de deux types. Premièrement, détendre l'esprit. Par exemple imaginer que l'on est plongé dans un bon bain chaud ou bien regarder au loin comme si l'on contemplait des nuages.

Deuxièmement, exécuter des mouvements virtuels. Par exemple imaginer que l'on porte, sans la faire tomber, une plume sur la tête ; cet exercice renforce le sens de l'équilibre.

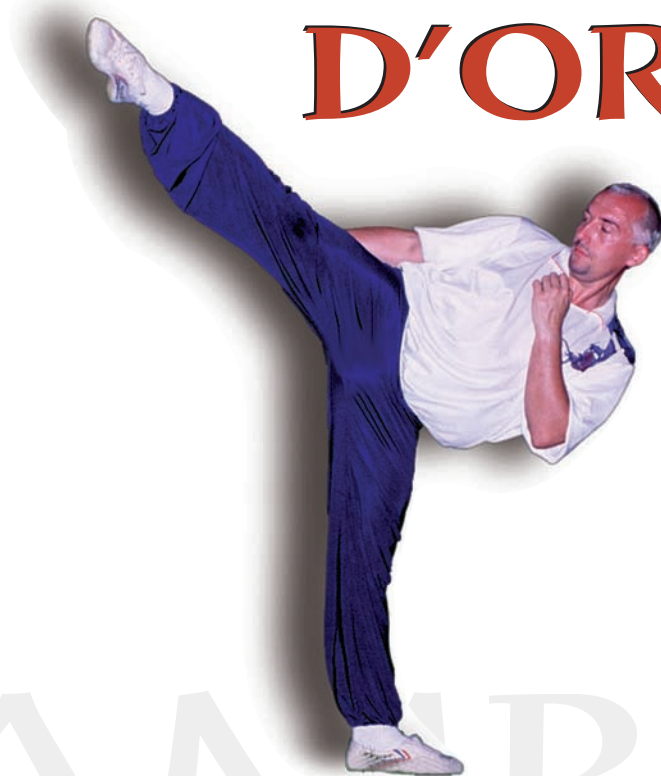
On peut aussi imaginer que l'on encaisse des coups de toutes parts, cela renforce la résistance physique. Après avoir entraîné l'intention, on s'occupe de la forme.

Lorsque les deux sont associés de façon harmonieuse, les techniques apprises peuvent ressurgir spontanément lors d'un combat. L'entraînement de l'esprit est la caractéristique principale du Da Cheng. Il permet d'atteindre ce que nous appelons "l'esprit véritable" (force de caractère, audace, absence de peur). Pour arriver à ce résultat, du temps, de la patience et de la persévérance sont nécessaires ". P.L.

Maître HE Zhenwei, professeur principal de l'école de Da Cheng Quan de Pékin donnera des stages à Paris du 11 au 15 Juillet (niveau I) et du 24 au 29 Juillet (niveau II), à Nice du 17 au 22 Juillet. Rens : Institut du Quimetao, 57 avenue du Maine, Paris 14^{ème} Tel.: 01.43.20.70.66. Fax : 01.43.20.56.21.

Wu Shu l'art du combat chinois

LE TAO DES JAMBES D'OR



Surnommé " Jambes d'Or " pour son art des coups de pied, Roger Itier fait partie de nos champions de Kung Fu Wushu les plus titrés. A 38 ans, les graines de la maturité ayant germé, il nous parle de l'importance des jambes pour à la fois combattre et s'enraciner dans l'existence. Un art accessible à tous et plus spécialement...
aux femmes !

Entretien avec Roger ITIER
Propos recueillis par Delphine L'HUILLIER
Photos Frédéric SERRALTA.



Roger, peux-tu nous parler de ton évolution, de ta pratique des arts martiaux chinois et de ton intérêt particulier pour les techniques de jambes ?

Je ne me suis pas spécialisé mais j'ai été attiré dans le wushu par l'efficacité et l'esthétique souvent exprimées par des techniques aériennes plutôt que par des techniques de bras. User de

Les jambes seraient-elles plus efficaces que les bras ?

Non. Qu'entendons-nous par efficacité ? L'efficacité d'un art martial est permanente. Pas seulement contre un adversaire qui s'est échauffé et préparé à une compétition, mais contre plusieurs personnes, quand, après un bon repas, on a le ventre plein, quand on est dans un pantalon serré, quand on est dans une surface qui ne permet pas le libre déploiement

j'ai eu la chance de rencontrer un grand champion américain, Bill Wallace, surnommé "la jambe gauche la plus rapide du monde". Sa jambe droite blessée, il ne pouvait utiliser qu'une jambe gauche devenue foudroyante. Tous les trois m'ont fait persister dans ma démarche et dans mon amour des techniques de jambes.

Peut-être une influence plus intime?

Ma mère a une double luxation congénitale des hanches et elle boite. Elle est née par un siège, la grossesse pouvait se révéler dangereuse. Je suis d'ailleurs fils unique et je suis également né par un siège.



Roger ITIER prodiguant ses conseils pour projeter l'intention dans le même temps que le coup de pied.

ses jambes était peu apprécié dans la culture française, comme en témoigne la mauvaise réputation de la "savate". On appelait "le noble art" la boxe anglaise qui n'utilisait que les poings. Or je trouvais les poings violents et agressifs. L'emploi des jambes, souvent spectaculaire, prônait la compréhension d'une certaine technicité et la puissance. Il suffit de regarder la grosseur d'une cuisse et d'un bras pour comprendre tout de suite l'effet dévastateur d'un coup de pied, indépendamment de l'allonge et du symbole martial qu'il évoque.

de certaines techniques. Aujourd'hui on est vainqueur, demain on est perdant. Dans ce genre d'affrontement, il n'y a pas de champion. Lorsque l'on en arrive à utiliser des techniques martiales pour sauver son intégrité, c'est un constat d'échec. On n'a pas pu faire autre chose. C'est toujours dommage.

Tu as eu des modèles ?

Naturellement. Trois personnes m'ont influencé, Bruce Lee, un autre acteur chinois peu connu des profanes, Tan Tao Liang dit "flash fleg", aux coups de pieds percutants et, plus tard,

M'a-t-elle communiqué inconsciemment sa hantise de me voir atteint ? J'ai peut-être voulu exorciser l'infirmité de ma mère qui, pour moi, n'en était pas une, en accomplissant un certain travail au niveau des jambes.

Ma fascination appartient à mon inconscient et débute avant tout par une fascination pour les arts martiaux, chinois en particulier. Rien d'autre ne m'intéressait à part ça. Adolescents, on constituait un groupe d'amis, un "laboratoire d'idées"



où l'on échangeait des vues sur la pratique des arts martiaux et sur ce que nous avaient montré nos profs respectifs. Chacun travaillait des styles différents... Hasard de rencontres, de morphologies, et d'attirances. Pendant deux ans je me suis entraîné sans avoir intégré une école.

actions de la taille. Les coups de pieds se décochent dans n'importe quelle position, sans faire d'appel, et sans transformer sa posture à chaque fois. Des positions sont plus favorables que d'autres selon la situation et le potentiel de la personne. Si pour donner un coup de pied direct, on doit

très solide mais très vulnérable parce qu'on ne peut pas beaucoup bouger. Si l'on est très fluide et mobile, on est difficilement atteignable, mais il y a insuffisance parce qu'on ne peut pas générer de force. On doit à chaque fois équilibrer cet aspect yin / yang. Et c'est vrai dans la vie en général.



L'efficacité des conseils de Roger... bien appliqués par Fawzia.



Clefs et techniques de jambes font partie du patrimoine traditionnel.

Avant d'intégrer l'école, te souviens-tu t'être servi naturellement des jambes ?

Avant même de pratiquer, les coups de pied représentaient ma défense instinctive. Ils me sécurisaient. Ils créent une distance et à l'époque, j'étais réfractaire au contact rapproché. Les jambes devenaient un moyen de mettre hors de combat quelqu'un, à distance et sans prendre de risques.

Quelle utilisation peut être faite des jambes ?

Leurs rôles sont multiples. Elles permettent toutes les positions du wushu et dans une situation de combat, de se déplacer, pour se défendre ou pour attaquer. C'est aussi l'art de fouetter, projeter, crocheter et balayer. Elles permettent le développement de la force qui prend racine au niveau des pieds et émerge du sol, se propage au niveau des jambes, et rayonne au niveau des bras, transmise et transformée par les

se mettre dans la posture X, si je me mets dans la posture X et que mon adversaire sait que de cette posture découle un coup de pied direct, il aura un avantage sur moi. A partir de l'écartement des pieds, on définit un axe de sustentation. Plus cet axe est grand, plus la stabilité et l'inertie sont grandes.

Le centre de gravité (le Dan Tian, trois doigts sous le nombril) doit être en permanence sur cet axe pour éviter tout déséquilibre. L'alchimie d'un combattant est d'équilibrer cette force : s'enraciner sans compromettre sa rapidité de déplacement, un équilibre entre l'excès et l'insuffisance. Il y a excès si on reste figé dans une posture. On est

L'Art du Wushu consiste à déplacer son centre de gravité, tout en respectant l'équilibre. L'art du déplacement, c'est l'art des techniques de jambes.



"Le placement" : la base essentielle pour projeter la force (Fa Jing). Roger en leçon avec Cécilia



Myriam en combat combiné avec Fauzia.

Les femmes ont-elles des facilités pour les coups de pied par rapport aux hommes ?

De manière instinctive, les femmes utiliseraient plus facilement les bras. Elles donnent une gifle plutôt qu'un coup de pied. En règle général, musculairement plus faibles que les hommes, avec les jambes, elles gagnent en puissance et déconcertent parce que l'on s'attend souvent aux mains. Les coups de pied sont perçus comme une véritable agression. Les femmes doivent cultiver l'effet de surprise. Elles sont aussi plus souples. Les hommes développent davantage l'aspect physique. Ils ont moins de blocages musculaires et articulaires. Mais en ce qui concerne la force proprement dite, elle se développe aussi

bien chez les hommes que chez les femmes. Les arts martiaux ne se limitent pas à une catégorie. C'est le patrimoine de l'humanité et plutôt une question de goût, de travail, de prédisposition innée, acquise, travaillée.

Pour les techniques de jambes, il vaut mieux soi disant être souple, efficace, puissant, rapide, intelligent. Mais j'ai rencontré des pratiquantes pas forcément très souples mais qui avaient de bonnes techniques de jambes, ou pas très rapides mais qui avaient des jambes très puissantes. La vérité est faite d'un tissu de mensonges, de promesses. Il faut être comme ci, comme ça. Dans les arts martiaux, tous les aspects coexistent. Et plutôt que de voir ce qui nous rassemble, voyons plutôt ce qui crée la différence entre

tous les styles martiaux. Cette vision enrichit le style et permet d'avancer.

Quelles sont les techniques ?

On peut les classer en différentes familles : les coups de pieds direct, latéraux, circulaires, croissants, arrières, circulaires retournés et les sauts. Dans ces familles existe une multitude de coups de pied.

Se greffent aussi les combinaisons entre familles, les différentes trajectoires et les niveaux de frappe (bas, moyen et haut), les distances (longue, courte, moyenne). Les coups de pied peuvent s'utiliser à courte distance, voire en corps à corps parfois, surtout en ligne basse, rarement en ligne haute.

Dans la classification des arts martiaux chinois modernes, il y a 4 familles de coups de pied :
jambe tendue (extérieur, de face, etc), des coups de pied avec flexion et extension (un temps armé, un temps frappé), avec impact claqué. L'impact est souvent simulé en claquant sur le dessus du pied avec les mains. Et enfin les balayages. On utilise la pointe, le dessus, le tranchant, le talon et l'intérieur du pied, toute la surface du pied selon la technique employée, en utilisant de préférence les surfaces dures et percutantes.

Ces techniques réclament-elles un entraînement particulier ?

Bien sûr. Elles nécessitent plein de qualités.

*Initiatiquement,
le pratiquant est en
train de se construire
et quand on construit
une maison, on fait
d'abord les fondations :
Les jambes sont les
fondations du corps
humain.*

武術

Elles nous permettent de tenir debout. Il faut travailler en pratiquant des exercices d'étirement, non pas des exercices de stretching où l'intention de détente prédomine mais des étirements martiaux où la jambe est souvent contractée. De la souplesse

mais pas du relâchement. On peut travailler avec ou sans matériel, debout ou assis, pratiquer des levers de jambe, avec l'aide d'un partenaire, exécuter des séries de coups de pieds en cadence. La musculation et le renforcement physique, le travail de postures et l'impact explosif des coups de pied sont importants.

D'où émerge cette force ?

Elle provient de la souplesse. Dans le Tao Te King de Lao Tseu, il est écrit : "Si on



veut s'exercer à la force, il faut s'entraîner dans la faiblesse". Cherche la souplesse plutôt que la rigidité. Etirer les muscles mais aussi assouplir les tendons car c'est de là que vient la force. L'esprit mobilise le Qi (l'énergie) qui est orientée par l'intention du geste martial, alors il peut y avoir sortie de force. Elle fait appel à des éléments physiques, musculaires et psychiques. Par la musculation, je développe la force Gong Li (la puissance) qui s'étiole avec



le temps. Pour la longévité dans les arts martiaux, il faut cultiver la force psychique qui doit s'améliorer, se raffiner comme un élixir. Les techniques de jambes sont en général réservées aux plus jeunes mais j'ai vu des pratiquants âgés (styles du nord) utiliser des coups de pied sautés.

Chacun peut donc "prendre son pied" ?

Oui. L'apprentissage des arts martiaux se fait pas à pas, en fonction de notre culture, de notre vécu, de tout un tas de choses. Il y a une hiérarchie des tâches, il ne faut pas se tromper. Il faut s'adapter en fonction de la morphologie et du niveau physique de chacun. Les jambes forment avec les bras l'équilibre du schéma corporel. Le jeu des contraires permet d'harmoniser les techniques de bras en harmonisant les techniques de jambes. Travailler les techniques de bras, c'est forcément avoir de bonnes positions. A notre insu, en travaillant l'une, on développe l'autre. Les bras sont fluides et insaisissables comme l'esprit. Les jambes sont plus lourdes, plus difficiles

à mobiliser. C'est le reflet d'un individu, des pensées fluides ou pâteuses. En intégrant les techniques de jambes, j'ai peut-être essayé de structurer le côté "pataud" de mon esprit, pour le rendre plus fluide, plus dynamisant.

Quelle serait la qualité des femmes que tu retiendrais ?

Les femmes sont plus rigoureuses, plus constantes que les hommes. Elles sont plus déterminées et plus volontaires.

D.L.