

Bâton long de Tai Ji Quan

(taille du bâton : de la plante des pieds aux yeux du pratiquant)

Préambule

La pratique du bâton de TJQ (Tai Ji Gun) est en France rare et méconnue à tel point qu'il n'y a pas si longtemps (en 2001) lors de mon arrivée à la FFW, beaucoup prétendaient que le bâton de TJQ n'existait pas. !!! Je fus un des rares à le présenter dans les compétitions et diverses démonstrations, au grand étonnement de beaucoup. Mais heureusement, de plus en plus, le bâton long de taijiquan devient « à la mode » ! Tant mieux ! Toutefois je n'ai jamais encore vu de démonstration d'applications martiales de Tai Ji Gun et de bâtons collants (Nien Gun) cohérente et élaborée, selon la tradition, et encore moins de dispersion des bâtons (San Gun), équivalant au San Shu à mains nues (longue forme codifiée à deux).

En Chine, le Tai Ji Gun est très peu pratiqué à notre époque, on en trouve une trace certaine dans les styles Chen, Zhao Bao, Wu, He, et plus rarement dans le style Yang que je pratique. Peu importe d'ailleurs les querelles de styles, seuls compte le respect des règles communes à tous les styles de TJQ, et la capacité de pratiquer à deux les applications martiales et bâtons collants. Dans le style Chen Xiao Jia (dite petite école) qui propose la progression en 5 niveaux, le bâton est une arme du troisième niveau, donc supérieure, car c'est déjà une arme longue par rapport à l'épée et au sabre, et son maniement est d'emblée plus complexe étant donné – entre autres ! – qu'elle offre la possibilité d'utiliser les deux bouts et que sa tenue avec les mains est très mobile et variable. Pour ma part, et du point de vue de certaines écoles ancestrales (internes et externes), le bâton est en fait l'arme majeure et centrale par excellence car correspondant à l'élément Terre, elle « contiendrait potentiellement » les quatre autres « éléments » (Feu, Bois, Métal, Eau) et donc toutes les autres armes (épée, sabre...).

Si le bâton est si peu pratiqué en France (et ailleurs !) c'est tout d'abord par le manque d'enseignants, mais c'est peut-être aussi, à un niveau psychologique, que le bâton en tant que symbole archétypal a peut-être une connotation négative dans l'inconscient d'éventuels intéressés (aspect primaire, voire même bestial !?). Cette question mériterait d'être approfondie avec des psychologues spécialisés dans la symbolique. En réalité, la pratique du Tai Ji Gun est et doit rester pacifique et déconnectée de toute agressivité stérile bien que cela reste potentiellement « du combat ».

L'intérêt du bâton

Quoi qu'il en soit, outre le plaisir indéniable de l'apprentissage et de la pratique solo et duo, le Tai Ji Gun, bâton long de TJQ, présente un grand intérêt dans l'approfondissement de points clefs de la pratique à mains nues solo et duo.

Dans un premier temps, il est évident que le bâton long de TJQ offre le même intérêt dans sa pratique que le Tai Ji Bang (petit bâton de Tai Ji, qui n'est pas une arme mais un objet pédagogique, utilisé dans le Qi Gong, mais aussi par certaines filières de TJQ – surtout dans le style Chen), voire même le ballon de Tai Ji. En effet, le fait de tenir un objet avec les deux mains invite immédiatement le pratiquant à ressentir des points clefs difficiles à percevoir d'emblée à mains nues ; par exemple la relation unifiée entre le travail des deux mains, autour de la taille, la propagation des spirales, la connexion entre les pieds et les mains, et aussi l'importance de la main dite « Yin », c'est à dire celle qui souvent pare ou protège, préparant ainsi l'action de la main dite « Yang » qui *in fine* concrétise l'action martiale. Le néophyte à mains nues et au bâton néglige très souvent cet aspect (rôle de la main « Yin »), ce qui est très dommageable car c'est l'action conjuguée des mains « Yin » et « Yang » qui crée des couples de forces rotatives, si importantes dans le TJQ (circularité). La (re-) découverte de ces sensations par la pratique du bâton long de TJQ permet ainsi de faire des progrès certains dans

la pratique des formes solo lentes, de manière encore plus marquée dans celle des formes solo rapides, et à l'évidence dans la pratique à deux.

A un niveau supérieur, le bâton long de TJQ nous invite à un travail de l'intention – Yi (pensée créatrice) – axé sur la capacité d'investir l'espace au-delà de son corps physique, de manière encore plus riche qu'avec l'épée ou le sabre, de par sa longueur et la complexité de son maniement, et bien évidemment surtout dans la pratique à deux... Plus précisément, il y a au moins trois façons de saisir le Tai Ji Gun, que l'on alterne sans cesse dans le solo comme dans le duo, et comme évidemment « un bâton a deux bouts ! » il offre une grande richesse de mobilité de maniement, avec un nombre de combinaisons très important. Par ailleurs, la pratique du Tai Ji Gun ouvre encore plus que les autres armes courtes classiques (épée, sabre) à la défixation constructive de soi (corps physique), à une intégration de l'espace extérieur, et donc à une recherche d'équilibre entre les espaces intérieur et extérieur, et à nouveau, surtout dans la pratique à deux du Tai Ji Gun et particulièrement dans les bâtons collants. On arrive ainsi à un approfondissement de l'expérience méditative proposée par le TJQ (stabilisation de l'esprit – « fixer l'esprit nulle part » en particulier). Tout pratiquant averti de TJQ sait à quel point le travail sur la « consistance » de l'espace environnant est primordial (c'est bien sûr dans le Yi Quan – I Chuan – et le Da Cheng Quan que l'on en trouve une riche explicitation avec l'utilisation d'images mentales variées pour investir l'espace, mais cette modalité d'exercices existe bien sûr dans le taijiquan et donc le taijigun). Dans cette optique, le bâton long s'avère être un médiateur très utile.

Modalités de pratique du bâton long (similaires à celles à mains nues)

1/ exercices de base statiques (la plupart du temps en position du cavalier ou Ma Bu):

- étude systématique des cercles de base (seul ou à deux) qui permettent de mettre en place la gestuelle des bras (toujours en connection avec l'ensemble, la taille etc...), correction de la posture (respect des arcs, de l'axe etc...)

- étude des marches solo et duo

2/ étude de la longue forme lente en trois parties, ou de la petite forme des 13 cercles et des applications martiales de chaque mouvement

3/ bâtons collants (Nien Gun) statiques, à pas mobiles, rectilignes et circulaires. Cette rubrique est très importante, comme peut l'être la rubrique des Tui Shu (mains collantes – poussée des mains) où le pratiquant est invité à découvrir et expérimenter les 5 énergies stratégiques :

- écouter (Ting Jing) : grâce à l'approfondissement de la légèreté et de la détente juste
- céder et suivre (Tsu Jing) : non-résistance (le Tai Ji quan est une boîte de l'eau, élément auquel le Tao Té King fait si souvent référence)
- coller, adhérer (Nien Jing)
- transformer (Hua Jing)/neutraliser
- attaquer, « jaillir » (Fa Jing)

NB : attendu la longueur de l'arme « bâton long » il est évident que ces cinq points clefs sont encore plus difficiles à gérer qu'à mains nues. Progresser dans l'exercice des bâtons collants ne peut ainsi qu'améliorer la pratique des Tui Shu

4/ étude de la forme codifiée à deux (San Gun) – niveau supérieur – qui est l'équivalent pour le bâton du San Shu (dispersion des mains) à mains nues. Dans cette forme, l'un des deux protagonistes effectue la forme lente du solo, et l'autre une autre forme complémentaire. Le San Gun est un « trésor » d'applications martiales diverses et de bâtons collants, dont l'apprentissage suppose la connaissance des bases (solo et duo).

Professeurs

Jean Gortais (élève de Maître Dong) m'a enseigné la forme basique solo. Plus tard, j'ai rencontré Ho Yao Shi à l'époque où j'habitais dans le « Chinatown » de Paris. Il m'a appris les exercices à deux sous toutes ses formes, en me faisant avancer dans la précision de la forme solo, forme supérieure, beaucoup plus proche du style Chen, plus spiralée et plus subtile et dans la précision des transitions... Il m'a également enseigné des formes rapides, courtes et longues, mais aussi, ce qui est rare peut-être chez un maître chinois, une ouverture à la recherche personnelle et à la créativité à partir de l'apport traditionnel codifié.

Titres obtenus lors des compétitions de TJQ sous la rubrique « bâton »

Nombreuses médailles d'or et d'argent à divers championnats de France depuis 2000.

En formes « solo » et « duo » (dispersion des bâtons – San Gun) avec Madame Dominique Rousier.

(dont médaille d'argent en 2002 au Danemark/Vejle(solo et duo) et médailles d'or pour le solo et pour le duo en 2004 (St Petersburg).)