

BAGUAZHANG, SPORT OU ART MARTIAL ?

Nicolas JULLIEN.

Comme tous les arts corporels et martiaux, le Baguazhang connaît une évolution liée au contexte dans lequel il se place. Longtemps resté confidentiel, il est aujourd'hui bien plus connu grâce aux compétitions et démonstrations et c'est une très bonne chose. Deux tendances de la pratique se dessinent alors et il ne s'agit en rien de les opposer, mais uniquement de préciser que ce sont deux aspects différents et complémentaires, comme l'adret et l'ubac d'une même montagne : le bagua « sportif » (plutôt même « gymnique »), et le bagua « martial ». Le travail énergétique est cependant présent dans ces deux courants. Le Baguazhang sportif et martial n'ont pas les mêmes objectifs, utilisent chacun leurs outils dans le respect des principes de la discipline et ont chacun leurs avantages et inconvénients.

Certaines pratiques de compétition et de démonstration apparues relativement récemment nécessitent des qualités gymniques (notamment une très grande laxité articulaire) auxquelles tout le monde n'a pas accès, même avec un entraînement intensif et qui risquerait de causer des lésions. Les principes de fluidité et de rondeur visibles y sont poussés à l'extrême et la rapidité d'exécution y est recherchée. Ces qualités sont celles de la jeunesse et il nous semble bon, notamment pour la santé, de chercher à les développer et entretenir. Cependant, chacun a ses capacités corporelles que l'on peut pousser et faire évoluer... dans ses limites! Certains pratiquants ont des possibilités physiques de base exceptionnelles qui, associées à un entraînement draconien, leur permettent de réaliser de véritables prouesses. Tout le monde n'a cependant pas la constitution de hanches pour faire une « hirondelle rase les flots » avec le bassin qui frôle le sol. Certes, « qui peut le plus peut le moins », mais chercher à pousser l'amplitude des postures ne doit pas risquer d'abîmer le

corps, et la vitesse d'exécution qui y est parfois associée fait courir le risque d'une moindre solidité de l'ensemble. L'important est à nos yeux d'être structuré.



La dimension martiale du Baguazhang amène à une pratique moins spectaculaire et plus « resserrée » des diverses formes. La structure, la solidité, ainsi que la fluidité et la capacité au changement y sont testées en permanence. Le respect des principes y est mis à l'épreuve non pas de la prouesse corporelle, mais de la présence d'un partenaire/adversaire. Il nous paraît essentiel de pratiquer des applications martiales possibles des mouvements de forme pour mieux en comprendre les principes. L'imaginaire, l'idée de la présence d'un adversaire joue un grand rôle lors de la pratique de forme en solo : il s'agit de développer la sensation quasi tactile du contact avec un partenaire lors du déroulement d'une forme. Cette méthode de travail permet de s'auto-tester. Peut venir ensuite un travail de « gêne » par un partenaire : celui-ci vient vous déranger pendant vos mouvements, vous empêcher (sans forcer) de faire votre forme. À chacun de trouver le moyen de se structurer et de continuer ses mouvements dans le respect des principes.

LA DIMENSION MARTIALE DU BAGUAZHANG

Le travail de « boxe » amène le pratiquant sur un tout autre terrain. Il ne s'agit pas de vouloir exécuter à tout prix des techniques apprises dans les formes en solo : telle attaque donnerait lieu à telle réponse, etc.

Cette perspective nous semble hors de la réalité rapide, changeante et parfois brouillée de l'affrontement. Le boxeur doit être capable dans l'affrontement d'une spontanéité qui permette le jaillissement des principes exprimés dans les mouvements des formes. Le travail d'assaut d'un ou des deux partenaires vient éprouver toute la technique (stabilité, structure, écoute, rapidité et précision des déplacements, etc.) mais aussi l'état intérieur du pratiquant qui a une grande influence sur notre « niveau » d'un jour. Cet état varie et il peut être intéressant d'observer ces variations. L'affrontement permet de repérer nos peurs, nos trop grandes certitudes, nos présupposés, etc. et de les fondre dans le changement permanent de la pratique du Baguazhang martial. Ce type de pratique permet d'apprendre beaucoup sur soi... quand on se laisse surprendre!

Le fondateur historique du Baguazhang, Dong Hai Chuan, enseignait des principes à des artistes martiaux déjà confirmés. Dans cette optique, les « techniques » spécifiques évoquées ici doivent rester des pistes ouvertes à la recherche. Le Baguazhang met en avant le principe du changement permanent, il est donc bon de varier le travail, en s'adaptant à chaque situation.

Le Baguazhang est surtout connu pour ce qui le caractérise le plus : la marche, circulaire principalement. On devrait d'ailleurs plutôt dire LES marches du Bagua, car il y a traditionnellement plusieurs façons de marcher. On peut ainsi travailler les marches des animaux, des paumes, des éléments, etc. Il nous semble fondamental de ne pas l'oublier afin de ne pas uniformiser cette partie de la pratique... Ces marches aux détails techniques et perspectives infinis dans la pratique en solo, trouvent des finalités multiples dans le combat.



Il n'est cependant pas question de parler ici de la marche et de la spirale en tant que tels. Partons de l'idée que ces deux axes fondamentaux sont présents à l'esprit du pratiquant qui va tenter de les mettre en application. Le travail consiste alors à allier ces deux principes de mouvement pour permettre au corps de bouger en globalité et de manière fluide dans une situation de confrontation : avec un corps en face qui peut gêner la réalisation du mouvement ! Ce type de pratique amène à trouver des solutions dans l'instant, à s'adapter et parfois à faire une autre technique que celle prévue par l'exercice ; peu importe, si les principes de réalisation du mouvement sont respectés ! Il est bien sûr très important de réussir à faire ce que l'exercice demande, mais nous ne reprenons pas un élève qui part sur autre chose dans le respect des principes ; tant qu'il en a conscience...

L'ESSENCE DU BAGUAZHANG EST LE CHANGEMENT, L'ADAPTATION.

Nous le redisons, il faut savoir sortir des formes codifiées. Le fait de maintenir le poids sur la jambe arrière permet notamment un départ rapide pour sortir de la ligne. Cette esquive peut prendre des formes différentes (par l'extérieur, l'intérieur, avec ou sans enroulement, etc) de l'ordre de la technique pure. Un entraînement dos à un mur permet au pratiquant de développer sa capacité d'esquive. Le contrôle et l'« écoute » des bras (et particulièrement des coudes) est alors nécessaire, ce qui demande une bonne capacité d'adhésion au partenaire. Il s'agit d'entrer dans le mouvement (quel qu'il soit) de l'adversaire, l'écouter et l'intégrer dans sa propre spirale (à soi) qui va se refermer sur lui, l'emprisonner comme un serpent dans les circonvolutions duquel plus on remue, plus ils se resserrent... Ce type de prise de contact a de plus pour effet de troubler l'esprit de l'adversaire, et tout est possible à partir de là : frappes, clés, etc. Il nous semble que la pratique « sportive » ne permette pas de développer ces qualités d'écoute en privilégiant la visibilité des techniques. Cette esquive peut aller jusqu'au contournement de l'attaquant. La rapidité et la précision de déplacement du pratiquant de Baguazhang lui permettent en effet de se retrouver dans le dos de l'attaquant sans que ce dernier ne s'en rende compte.

L'intégration de la première attaque dans une spirale doit idéalement empêcher

l'adversaire de poursuivre. C'est un travail très fin que d'arriver à déstabiliser l'attaquant tout en étant bien placé pour la riposte. Cette spirale n'est cependant pas quelque chose de figé : elle s'adapte sans cesse aux réactions éventuelles de l'adversaire. L'enchaînement de plusieurs attaques est quelque chose de difficile à réaliser dans la continuité et sans temps mort. On profite alors de toute stagnation chez l'adversaire pour attaquer. En cas de succession de coups, le pratiquant de Baguazhang va peu à peu empêcher les attaques de venir par une gêne de plus en plus grande, avant de riposter au moment venu. Art interne, le Baguazhang privilégie la continuité permettant l'encercllement plutôt que la confrontation directe.

Une fois le corps bien placé par rapport à l'attaque et en plus de tout le système de clés, luxations, saisies et autres projections, le Baguazhang utilise des frappes particulières. Associées aux déplacements et changements incessants (forces centrifuges et centripètes), ces sorties de force jaillissent vers l'adversaire sous des angles imprévus, voire improbables.

Comme son nom l'indique (Zhang : « paume »), le Baguazhang utilise les paumes dans les huit orientations qu'elles peuvent prendre pour frapper, saisir, se dégager... La paume dont nous parlons ici ne se réduit pas à la terminologie occidentale de l'intérieur de la main. Tout peut être utilisé, jusqu'à l'épaule et la tête. Ce qui prédomine c'est la spirale corporelle associée à la marche : qu'elle soit pénétrante et de face ou bien en contournement/enroulement tel un fouet qui s'enroule et claque au bout, ou encore une pique fulgurante sur point vital.



Les techniques de pieds sont comme les mains associées aux déplacements spiralés. Les coups de pieds ne se montent que rarement au-dessus du bassin : trop risqué. Elles visent avant tout à saper les fondations de la structure pour atteindre la distance de travail avec les mains et s'associer à celui-ci.

Deux exemples pour illustrer ceci :

déviations/absorption d'un coup de pied suivi d'un coup sur le genou de la jambe arrière ;



Coup de pied à l'extérieur du genou suivi par un sur l'intérieur, le tout s'effectuant dans une spirale continue.



Dans le cadre de la pratique du Baguazhang, nous restons sceptiques quant à l'efficacité martiale de larges mouvements tournoyants rapides, plus proche à nos yeux du Wushu et de ses qualités propres. Le Baguazhang est un art du combat rapproché et l'ampleur des mouvements de bras et des jambes va selon nous à l'inverse de l'efficacité dans ce domaine.

Je terminerais en rappelant une chose essentielle : le Baguazhang est un art interne. Tous les mouvements mobilisent donc la globalité du corps et sont guidés par l'Intention dans une recherche de fluidité. Pour l'avoir expérimenté à mes dépens lorsque j'étais débutant, le passage en force ne marche absolument pas au Baguazhang ! Pour être efficaces, toutes les « techniques » (dont il faut aussi savoir sortir) doivent être soutenues par un travail rigoureux de structuration interne par la pratique de la forme, et d'écoute du partenaire.

Après 25 ans de pratique, Georges Saby a décidé d'organiser l'enseignement de l'école traditionnelle gérée avec Nicolas Jullien selon cinq degrés de progression. Inspiré du « Parcours degrés » de Taijiquan, le contenu du programme sera bientôt disponible pour ceux qui souhaitent s'aventurer dans cet art...