

Un film chinois dont l'objectif était de promouvoir l'idée de pratiquer le Qigong pour avoir une bonne santé et une longue vie se terminait ainsi, un homme d'un âge fort avancé qu'une longue barbe semblait prouver, s'approchait d'une falaise perdue dans la brume, et lançait dans le vide cette canne dont il n'avait plus besoin et que la pratique du Qigong avait rendu désuète.

Il y a quelques années un de mes ex-élèves m'exprima ceci lors d'une conversation : «avec tout ce que tu as étudié et digéré comme pratiques internes d'Asie pourquoi ne crées-tu pas ta forme avec une canne ou un parapluie par exemple ?» L'idée s'ancre et germe et aboutit à la création d'un système très complet que nous avons constitué en plusieurs années et par étapes.

1er niveau de la canne Wuji :

Une forme lente qui demande peu d'espace : elle est conçue pour inclure et stimuler une pratique intérieure méditative et riche en énergétique, tout en parcourant les arcanes des Taijiquan de style Yang, Wu et quelques postures de l'école Chen. Elle inclut des pas modernes du Taijiquan de santé et des pas anciens du Taijiquan martial. La série de mouvements est courte, elle utilise la canne à la fois comme objet de défense comme un bouclier et comme objet d'attaque pique, crochet et bastonnade. Quelques passages prêtent facilement leurs enroulements pour être mués en forme de tui-shou avec contact de canne contre canne.

2ème niveau de canne Wuji

Le pratiquant exécute la forme de l'autre côté (gauche/droite), ce qui élève la dextérité en libérant les deux côtés du cerveau. Puis aussi, cela permet

alors d'inclure des étirements de méridiens d'acupuncture pour leur partie tendino-musculaire bien sûr (jing jin). Et comme la pratique s'équilibre entre la droite et la gauche, les 12 étirements se trouvent effectués des deux côtés du corps.

On ajoute à ce niveau de pratique des exercices de self-défense à main nue contre un attaquant muni de canne. L'essentiel de cet entraînement se déroule à vitesse moyenne avec le plus de fluidité possible, sans rupture on cherche à entrer dans l'énergie de mouvement de l'agresseur « en accord avec son désir d'agression ».

3ème niveau de la canne Wuji

L'entraînement à la self-défense à main nue contre une canne crée un rythme propice à ressentir et connaître « l'esprit » du partenaire adversaire, et lorsque c'est le cas la vitesse et la force prennent moins d'importance dans la relation



martiale. On se situe alors au bord d'une relation d'esprit à esprit. Que l'adversaire attaque vite ou lentement qu'il feinte ou non, on entre dans le mouvement de sa pensée (Yi), et si l'on saisit cela avec précision on n'est jamais vaincu. Telle est l'essence de ce que j'ai étudié et que je tente de pratiquer sans prétention. Cette quête représente à mon niveau de perception limité, le cœur de la tradition de la boxe Taijiquan de l'école de Yang selon mes formateurs.

Pour le développement de la puissance nécessaire aux arts martiaux et à la bonne santé, un programme très progressif de saisie de votre canne par un adversaire usant d'une main, de deux mains d'abord à pieds fixes puis en déplacement, permet au pratiquant moyen d'expérimenter concrètement l'utilisation de spirales issues du corps global, de rechercher les principes du vide et de la force venue du ventre (Tan tian). L'apparence esthétique de cette méthode la rapproche de l'Aïkido sur saisie de Jo (bâton court)

Par jeu, du moins au début, puis ensuite avec le sérieux à la conscience, avec mon confrère Nicolas Jullien qui a repris mon école de Bagua zhang, nous avons créé un enchaînement à deux de Taiji Bagua avec cannes. On reprend la forme de canne Wuji de Taiji quan, et autour en cercles tournoyant nous avons composé une forme de Canne boule Bagua qui s'insère

parfaitement dans les attaques et défenses des gestes de la canne avec crosse. Puis nous avons extrait les mouvements de Bagua de cet enchaînement à deux pour constituer une forme de bagua en solo avec canne boule, constituée de 8 séquences gestuelles et de 8 marches en cercle.

La canne Wuji a ceci de merveilleux que sa simplicité apparente permet de la pratiquer quelque soit l'âge du « joueur » ou le niveau atteint dans le Taijiquan. On peut aussi aller très loin dans l'affinement de l'habileté avec celle-ci, et là ce qui paraissait simple ouvre à des champs étendus, immenses et libres : un parcours énergétique alléchant.

Un de mes collègues fort connu dans les rencontres internationales me proposa un tui-shou de canne, et je n'eus à lui offrir que deux voies techniques, maigre proposition. Non pas qu'il m'ait

été impossible de développer une méthode élaborée de tui-shou avec canne, au contraire, c'eût été facile en s'inspirant de la lance et de l'épée. Je n'ai tout simplement pas choisi d'orienter la pratique de la canne Wuji selon une voie uniquement martiale, ou conventionnelle. Grâce à elle, on peut cependant évoluer pour découvrir comment exprimer la puissance du Qi basée sur le centrage et le calme intérieur. Il m'a paru plus intéressant d'enseigner à mes élèves des techniques propices à survivre contre un attaquant muni d'une canne, éventuellement à le désarmer, que de leur apprendre à battre quelqu'un avec une canne. Tel est l'esprit de la canne Wuji, une pratique qui nous ramène au vide primordial et originel dont nous sommes tous issus : « qui étais-tu avant que tu ne naisses, et même avant que tes parents ne se rencontrent (koan Zen) ».

