

Interview de Vincent BEJA style WU

Questions de G.Saby, D. Raynaud, au restaurant.....

Q/ Voulez-vous vous présenter SVP ?

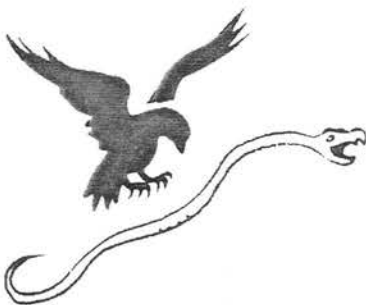
V.B./ Je suis à la fois informaticien, psychothérapeute et enseignant de Taijiquan

Q/ Vous pratiquez le style Wu style assez rare en Taijiquan, voulez-vous nous présenter vos professeurs.

V.B. / J'ai commencé avec Elke Fiedler qui m'a appris des bases, pas encore très solides. Puis j'ai travaillé avec Hin Shun Got qui était son professeur en Allemagne. Là j'ai progressé, ensuite j'ai découvert par des chemins compliqués l'existence de Ma Jiang Bao qui en fait est le petit fils du fondateur du style Wu Jian Quan. Cela a été l'occasion de tout retravailler, de tout remettre à plat, de repartir à zéro avec l'étude des principes, tels que je les enseigne actuellement.

Q/ Quelle est l'histoire du style Wu ,

V.B. / Il commence avec Wu Quan You le père de Wu Jian Quan qui a travaillé avec Yang Lu Chan au moment où le Taijiquan a commencé à sortir du champ clos de la famille Chen. Il était Mandchou et originaire d'une famille de guerriers(des généraux). Ils se sont appropriés le Taijiquan en y mettant leur compréhension personnelle, et très vite il s'est démarqué des autres styles familiaux, bien que cela ait été reconnu tardivement. Par exemple, ce style est très différent de celui de Yang Chen Fu qui s'est redressé dans sa pratique alors que dans le style Wu on ne l'a pas fait. Ma pensée se base sur les photographies de Yang Chen Fu. J'imagine donc que c'est cela que Yang Chen Fu a changé puisque chaque maître change quelque chose en fonction des principes qu'il choisit et de là où il veut aller.



Q/ Quels sont les principes spécifiques du style Wu ?

V. B. / Parlons d'abord de ce qui se voit de l'extérieur.

- les pieds sont parallèles
- dans le pas de l'arc on se penche en avant, le corps suit le mouvement



- les coudes sont relâchés le plus possible
- les épaules sont ouvertes, le dos aussi
- une main (ou les deux) est presque toujours sur l'axe central, c'est un principe commun avec le Wing Chun (style de Kung Fu de Bruce Lee)
- dans les rotations de tronc, on tourne le buste par rapport aux hanches
- les rotations se font avec le poids sur le point d'appui (le talon par exemple) ce qui n'est pas le cas dans tous les styles

Q/ les pieds parallèles, qu'est ce que cela peut apporter par rapport à notre façon de travailler d'autres styles comme le Yang ?

V.B. / Je ne sais pas, je ne peux parler que du style Wu. Le Taijiquan présente deux aspects, la santé et le martial, le tout étant imbriqué en relation avec l'unité de la personne. Sur le plan de la santé, les pieds parallèles sont selon moi utiles en tant que rectification posturale. Cependant on bouge et on n'évolue pas toujours avec les pieds parallèles (transitions). Le travail pieds parallèles et coudes abaissés a un objectif de détente de zones corporelles trop resserrées et de restructuration de la mécanique respiratoire. Refermer les hanches referme le périnée, et tonifie le plancher pelvien. Daniel Raynaud / Ce que nous avons retenu de la pratique de ce matin, c'est que cela nous oblige à travailler plus haut pour conserver les directions choisies. On arrive par un autre chemin. On arrive par un autre chemin à l'ouverture/fermeture des hanches, chemin qui n'est pas évident selon votre méthode.

V.B./ J'ajouterai que pour obtenir une position confortable, il faut relever les hanches en arrière, décreuser la cambrure lombaire en faisant un pont avec le dos convexe suspendre le bassin en décoaptant la tête du fémur des iliaques.

Lionel Pommier / On lâche au niveau des reins en amenant le poids au point Rein 1 (avant de la plante du pied)

V.B./ je trouve riche toute l'ouverture articulaire que cela induit. Dans les particularités du style Wu qui ne se remarquent que lorsqu'on a le coup d'oeil il y a l'alignement pieds parallèles, hanches épaules dans une même direction en poussée, on travaille concentré sur un axe.

Q/ Comment se passent vos cours ?

V.B./ J'ai deux lieux de cours.

Q/ Cela va de quel niveau à quel niveau ?

V.B. / Cela va du niveau O à.....

Je n'ai pas de références de comparaison.....

Disons que les meilleurs connaissent la forme et font un peu de tui-shou.

Malheureusement comme le style Wu est assez difficile, j'ai constaté une assez grande désaffection ! Il y a un flux permanent, mais peu de gens restent et progressent. Le style Wu n'est pas courant en France, mais l'est beaucoup plus aux USA et dans l'Europe du nord, grâce au travail de Ma Jiang Bao. Il y a deux branches dans le style Wu, l'une vient de Shanghai (celle à laquelle je me rattache par Ma Yueh Liang et son fils Ma Jiang Bao) et l'autre de Hong Kong. Elle a essaimé au Brésil au Canada. En Angleterre un club sur trois pratique le style Wu; en France 1 sur 50. Je viens de m'apercevoir qu'il y a deux autres clubs Wu répertoriés par la Fédération française FTCCG et qui n'ont pas la même origine que moi au niveau enseignement.

Q/ Quel type de personnes fréquentent vos cours ?

V.B. / des adultes de la classe moyenne surtout et principalement dans la tranche des 35 à 45 ans. A Castres j'ai 50% de femmes et à Carcassonne 70%.

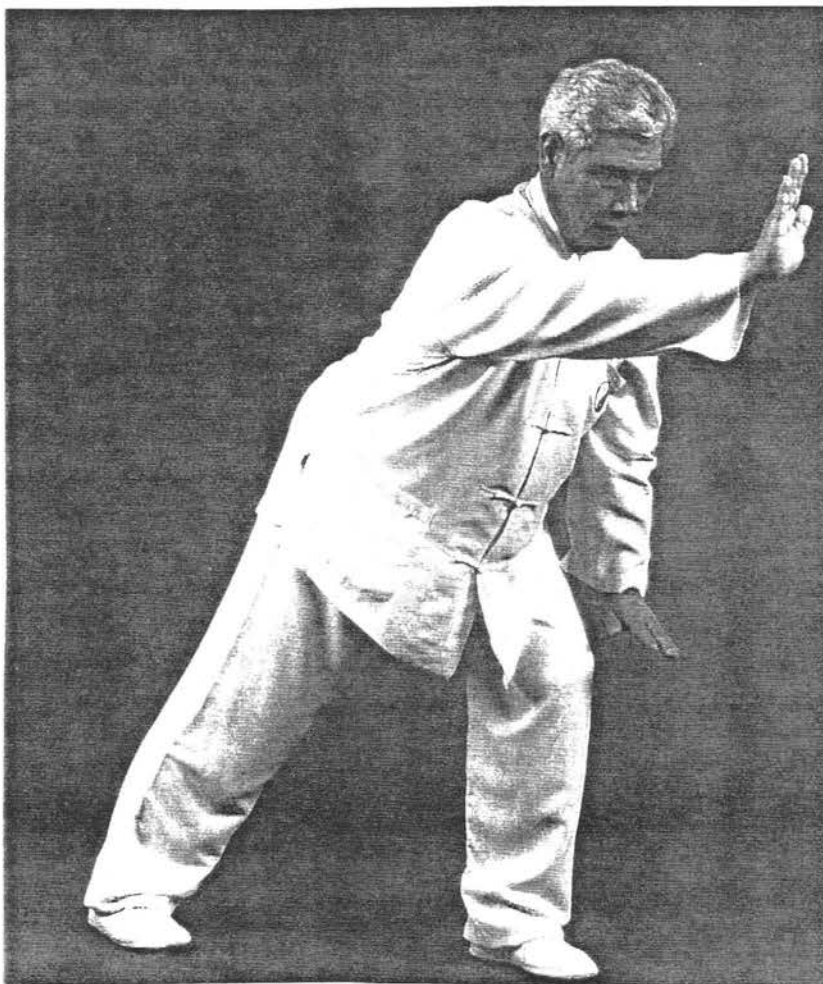
Q/ Avez-vous une orientation pédagogique particulière ?

V.B. / Je considère que si j'enseigne l'aspect santé, j'enseigne aussi l'aspect martial, car ils sont indissociables.

Q/ Comment perçois-tu l'efficacité martiale ?

V.B. / Au niveau des tui-shou, lorsqu'on applique les principes. A mon avis pour s'en

rendre compte vraiment, il faut une vingtaine d'années de pratique , ce qui n'est pas encore mon cas. Ma Jiang Bao quand il fait la forme est un "éléphant", personne n'ose se mettre en face de lui



Daniel Raynaud / tu veux dire qu'on ne pourrait l'arrêter ou le déraciner .

V. B. / oui.

Q/ Selon vous quelle est l'utilité de la lenteur dans le Taijiquan ?

V.B. / La lenteur a plusieurs fonctions, elle permet que la concentration s'installe , ce qui induit l'intériorisation. A mon sens la lenteur est là pour vous permettre de descendre dans l'interne, pour permettre la coordination effective qui engendre la précision. La lenteur n'est pas dissociable des autres capacités: - tranquillité - détente - exactitude.

Q/ vous ne la concevez pas comme une action mécaniqueV.B. / Si...Q/ en dehors du fait de se poser ?

V.B./ La lenteur va permettre de travailler l'ensemble des autres principes, en faisant la navette de l'un à l'autre : est-ce que je respire ou non ; est-ce que mon épaule est relâchée ou non ? Ainsi on peut se poser des questions durant l'exercice lent. Peu à peu on assimile, car au début le mouvement est tellement riche que l'on n'a pas assez du temps imparti pour tout réussir ou tout percevoir. La lenteur est donc indispensable et joue à tous les niveaux. Elle permet de tester un par un les aspects de la discipline. La vitesse qui me convient est parfois trop rapide pour mes élèves. C'est bien de varier entre différentes lenteurs. Un peu plus vite, on lie, on dessine....Un peu moins vite on décompose.....

Q/ Avez-vous quelque chose à ajouter pour clore ?

V.B. Non merci, mangeons avant que cela ne refroidisse !