

Extrait du
Mémoire pour l'obtention du Certificat de Moniteur
en Arts Martiaux Chinois Internes (2012)



Alix Helme-Guizon

Résumé :

La balle de taiji est un outil pédagogique tombé dans l'oubli. La balle peut aussi être un outil de choix en *tuishou* pour contourner le problème (éventuel) du contact, ou introduire le travail de neutralisation, transformation et contre-attaque, et le *tuishou* en déplacement.

Calligraphie de l'auteure d'après un modèle du calligraphe Keiji Horibe, 球 Qiu, balle, en style cursif.

Table des matières

Pourquoi avoir étudié la balle de taiji?

De quelle balle de taiji parle t-on ici?.....3

Quelle est l'origine de la balle de Taiji?

Des origines obscures.....3

Les chants sur la balle de taiji.....4

Chant de la Sphère du taiji.....4

Chant de la balle attribué à Chen Chanxing dit Yunting.....4

La balle, un outil pour le tuishou

La balle pour visualiser la trajectoire de la transformation.....6

La balle pour comprendre que neutraliser – transformer – contre-attaquer se font en un seul geste6

La balle pour diversifier les trajectoires de transformation.....6

La balle pour amener au tuishou à pas mobiles.....7

La balle pour coordonner mains et pieds lors des déplacements.....7

La balle pour visualiser les trajectoires en déplacement.....7

La balle comme source de jeu en tuishou libre à pas mobiles.....8

Conclusion.....8

Pourquoi avoir étudié la balle de taiji?

Je me suis intéressée à la « balle de taiji » (球 *qiu*) il y a presque 3 ans, pour résoudre un problème de tendinite à l'épaule droite, suite à la pratique de l'épée et l'écriture au tableau. La kinésithérapeute m'a suggéré de me muscler le dos et en particulier les muscles stabilisateurs de l'épaule, sans utiliser d'objets longs comme l'épée, car ils ont un trop grand bras de levier. J'ai donc recherché un objet court, dont je pourrais graduellement augmenter la masse, tout en permettant des exercices ludiques qui me motiveraient pour mener à bien un travail de musculation à long terme.

Il m'est alors revenu à l'esprit que Yang Jwing-Ming avait écrit qu'il existait une balle de taiji, dont la pratique avait presque complètement disparu. Par curiosité et nécessité, je me suis lancée dans la pratique de la balle, et j'y ai découvert un outil formidable de progression de ma pratique... tout en m'amusant! C'est le plaisir de cette découverte que je souhaite ici partager avec vous.

De quelle balle de taiji parle t-on ici?

Il s'agit ici d'une pratique de renforcement musculaire, avec une balle lestée d'au moins 20 cm de diamètre et pas de la pratique actuellement en vogue de *Rouliqiu*, avec une balle de type balle de tennis et des raquettes. Je ne parlerai pas non plus des nombreux Qigong utilisant un ballon de plage.

La balle est aussi utilisée dans les arts martiaux externes et le Taijiquan de style Chen comme un outil de musculation intensive. Sa masse est alors d'au moins 10kg. Ce n'est pas cet aspect de musculation que je souhaite développer ici. En utilisant une balle de masse modérée (1 à 4 kg), on développe une **force souple et dynamique** appelée *jing* (劲), par opposition à la force physique pure *li* (力). On peut aussi travailler la vitesse et la souplesse, sans risques pour les articulations. Avec le temps, il est possible d'augmenter graduellement la masse. J'ai commencé ma rééducation avec un ballon de plage puis une balle de 450g et je travaille aujourd'hui avec une balle en bois de 1,6kg.

Quelle est l'origine de la balle de Taiji?

Des origines obscures

Autrefois cette pratique s'appelait le « Qigong yin-yang de la balle de taiji » (*yin-yang taiji qiu qigong*). Wang Zong-yue¹ affirme : « Le qigong de la balle de taiji provient de la famille **taoïste**. (...) Avant le mouvement du qigong de la balle de taiji, le *xin* (esprit émotionnel) est en paix et le *qi* est harmonieux ; le *xin* et le *yi* (intention) sont au *dan-tian* et le *qi* reste dans sa résidence. C'est l'état de calme extrême et c'est l'état de *Wuji*. (...) Le Dao du qigong de la balle de taiji est le Dao du *xin* et du *yi*. (...) *Xin* et *yi* sont internes et appartiennent au *yin*. Les mouvements du qigong de la balle de taiji sont externes et appartiennent au *yang*. (...) »

Selon le grand dictionnaire du Wushu chinois de Tang Hao², la balle aurait été introduite dans la pratique du Taijiquan par Liu De-kuan (1826–1911), qui l'aurait appris d'une personne pratiquant un autre art martial. Il s'agit là peut-être d'une redécouverte, car il y a des traces plus anciennes d'usage de la balle dans le Taijiquan. En effet, Yang Fukui³ (dit **Luchan**) dit que l'utilisation de la balle comme outil pour le Taijiquan serait apparue dans le style Chen (avant de se propager aux styles Yang et Wu)⁴. En effet, un chant de la balle est attribué à Chen Chanxing (dit Yunting 1771-1853), qui était le professeur de Yang Luchan. **La pratique de la balle aurait été très fortement recommandée par Yang Ban-Hou⁵** (1837-1892), le second fils de Yang Luchan (1799-1872). Bien que cet auteur soit très prolifique (40 traités sur le Taijiquan nous sont parvenus), il n'a laissé à ma connaissance aucun traité sur la balle.

La balle aurait été en vogue vers 1920-1940⁶ avant de tomber dans l'oubli. Il y aurait eu à cette époque des pratiques en solo et à deux. Aujourd'hui elle est remise à l'honneur aux États unis par Yang Jwing-Ming⁷ (style yang, exercices seul et à deux avec une balle en bois), Jiang Jian-ye⁸ (forme solo de Yang Luchan et autres formes moins physiques), et en Chine par Chen Qingzhou⁹ (exercices solo et 18 postures avec une balle en pierre). En préparant ce mémoire, j'ai découvert avec bonheur qu'une démonstration de haut niveau de balle avait été réalisée lors du 13ème championnat de Kungfu de l'ICMAC, aux états-unis. Je n'ai pas été en mesure d'identifier le pratiquant.

Ce mémoire concerne la pratique de la forme solo de Yang Luchan (enseignée par Jiang Jian-ye) et les exercices seul et à deux de Yang Jwing-Ming. Pour les textes, je me base sur les textes cités par Chen Qingzhou. Comme il n'existe pas de traités sur la balle en français, j'ai traduit à partir de l'anglais les deux chants qui nous ont été transmis par l'école Chenⁱ.

Les chants sur la balle de taiji

Chant de la Sphère du taiji¹⁰

Lors de l'entraînement avec les 18 méthodes de la sphère de Taiji,
la pratique ne s'écarte jamais des cercles, comme la soie que l'on déroule.
À travers les permutations infinies de l'énergie Yin et Yang,
une forme parfaitement ronde est formée en interne.

Chant de la balle attribué à Chen Chanxing dit Yuntingⁱ

Tenez vous droit, avec l'esprit posé dans le Dan Tian
Rentrez la poitrine et étendez la taille, ainsi que la distance entre les pieds et les épaules.
Changez le mouvement quand les mains sont sur l'estomac.
Respirez naturellement en combinant l'interne et l'externe
Tenez la balle et imaginez qu'il y a un axe
Cet axe fait face au Dan Tian et est le centre de toutes les directions.

i Traduction en français à partir des sous-titres anglais du DVD et d'une traduction anglaise réalisée par Wang Yan et Guo Xinixin de l'Institut Confucius d'Angers.

Quand le Yang du Ciel et yin de la Terreⁱⁱ s'élèvent et descendent,
 [=avec les changements du yin-yang]
 Les mains changent.
 Yang et yin ne se séparent jamais et roulent régulièrement
 en cercles dans un sens ou dans l'autre,
 Le feu et l'eauⁱⁱⁱ sont face à face dans les spirales ou les cercles.
 Ils ne rompent jamais le fil de soie, en tirant ou en esquivant des deux côtés.
 Le mouvement se répète à droite, à gauche, en oblique et en avant
 Le mouvement change du vide au plein^{iv} comme on décoche une flèche^v.
 Vent et Tonnerre^{vi} sont face à face, la montée et la descente changent facilement.
 En combinant le vide et le plein à volonté,
 Je protège mes racines en tournant horizontalement ou en revenant.
 Si vous abandonnez vos racines vous serez jeté à terre.
 Les yeux tournent vers la droite quand la main droite tient la balle
 Soulevant le pied gauche, et repliez-vous sur la gauche
 La main gauche tient la balle à droite, la hanche droite est relâchée [avancez le pied droit]
 La gauche et la droite sont reliées au yin-yang. [et unies eu centre]
 Avancez soudainement et reculez soudainement,
 Regardez à droite et à gauche^{vii}
 Disparaissez soudainement et soudainement apparaissez^{viii},
En roulant la balle de façon continue,
 En pratiquant les formes et en comprenant l'énergie, oubliez les informations des mains.
 Appliquez vous à ce que de l'intérieur vers l'extérieur
 L'énergie du DanTian jaillisse d'elle-même.
 N'essayez pas de rattraper [la balle] quand elle tombe accidentellement,
 Sinon vos mains et vos pieds seront blessés.
 Pratiquez encore et encore,
 Et de bonnes choses finiront par apparaître.
Il y a une balle de taiji à l'intérieur de l'estomac^{ix},
 Et vous pouvez en sentir l'agréable sensation [sucrée et amère]
 Après avoir pratiqué durement.

ii Qian = trigramme du ciel associé au potentiel Peng ; Kun=Terre associé au potentiel Lu.

iii Li feu, associé au potentiel An ; Kan, eau associé au potentiel Ji.

iv Référence au traité de Yang Ban-Hou « les secrets de l'insubstantiel et du substantiel » cité par Yang Jwing Ming dans « les secrets du style Yang de tai chi chuan » Budo éditions.

v La métaphore de la flèche est très utilisée pour décrire l'émission de l'énergie Fa jin.

vi Xun Vent, associé au potentiel cai ; et Zhen tonnerre, associé au potentiel Lie.

vii Référence aux 5 déplacements de base du Taijiquan, avec l'équilibre central. Ces déplacements sont reliés aux 5 mouvements ou éléments.

viii Référence aux texte classique de Wang Zong yue.

ix Lieu d'accumulation du Qi dans les pratiques externes comme la transformation des muscles et tendons (Yang Jwing Ming dans « Chi-kung de Da Mo- Boddhidharma » Budo éditions p136 et 176.

La balle, un outil pour le *tuishou*

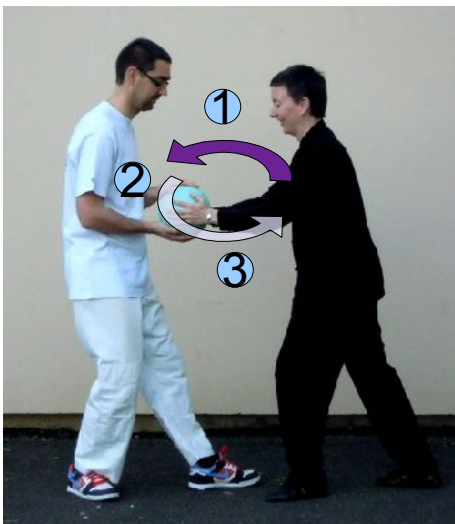
L'avantage d'utiliser une balle réelle (et pas une imaginaire), c'est qu'elle focalise l'attention sur elle. Elle devient le lieu du contact, ce qui est acceptable pour des personnes qui répugnent à se toucher. Elle amène une idée de jeu avec l'autre et non d'agression.

La balle pour visualiser la trajectoire de la transformation

On peut utiliser la balle pour centrer le cours de *tuishou* sur la **notion de trajectoire**, en diminuant ainsi les aspects émotionnels liés à l'attaque et la défense.

La balle pour comprendre que neutraliser – transformer – contre-attaquer se font en un seul geste

On fait des cercles verticaux en tenant tous les deux la balle. Ce travail doit être précédé d'un travail en solo de ce type de cercles. Ce mouvement doit impliquer tout le corps. Une **souplesse élastique de la colonne vertébrale** est recherchée, sans mouvement oscillant des cervicales. Le mouvement se propage aux bras, pas au cou.



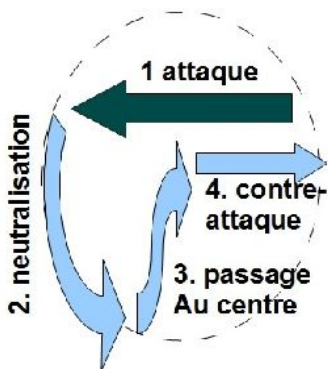
Une fois que les partenaires sont à l'aise, on peut commencer le travail d'attaque et de neutralisation. Ici, Noir attaque par un mouvement circulaire qui redescend vers la poitrine de Blanc (1). Si Blanc ne fait que suivre, le ballon va finir sur son cœur. Blanc neutralise en faisant un mouvement circulaire vers le bas (2), qui va épuiser l'attaque de Noir. L'important est d'écouter pour ne pas s'opposer au mouvement d'attaque, mais juste le dévier.

Dans le même geste, quand l'attaque est complètement neutralisée, Blanc poursuit son geste circulaire en remontant pour attaquer Noir (c'est la transformation), qui neutralise, renvoie, etc.

La force emmagasinée lors de la neutralisation est renvoyée au partenaire lors de la transformation en contre-attaque. Le geste est continu, ce qui permet de bien comprendre que la **neutralisation et la contre-attaque se font dans un seul geste**. On surveillera que les partenaires ne cherchent pas à contrôler la balle sur tout son trajet, mais développent leur capacité d'écouter et de suivre lors de l'attaque de l'autre.

La balle pour diversifier les trajectoires de transformation

Sur le modèle de l'exercice détaillé précédemment, on peut proposer d'autres types de trajectoires (inverser les rôles, cercles horizontaux, dans des plans inclinés), mais aussi des changements de trajectoire.



Si on reprend l'exercice précédent, Blanc peut contre-attaquer non pas en poursuivant son mouvement circulaire, mais en repassant par le centre du cercle, et attaquer en ligne droite.

Lors de ce passage par le centre, rien n'empêche de changer de type de cercle, et de passer sur un cercle horizontal ou en biais pour faire une attaque de type *cai*, en profitant au mieux du bras de levier.

On peut appliquer ces variantes de trajectoire aussi à la phase de neutralisation, mais pas à son tout début car cela amènerait à s'opposer à son partenaire. Il est bon d'écouter d'abord la direction et la vitesse de l'attaque et de choisir ensuite la trajectoire de neutralisation et contre-attaque en fonction de ce qui a été perçu. Certains diront que si on prend ce temps d'écoute, on n'a plus le temps de choisir. C'est vrai si on veut faire un choix conscient calculé, mais si l'esprit est bien relâché, sans intention particulière au moment de l'attaque, le choix se fait de manière non consciente et instantanée.

La balle pour amener au tuishou à pas mobiles

La balle pour coordonner mains et pieds lors des déplacements

Seul(e) puis à deux, on peut travailler les mêmes trajectoires que précédemment, mais avec un pas. Ce pas précède d'un instant le mouvement des mains qui attaquent. À deux, celui qui attaque (Blanc) doit se concentrer sur le fait d'avoir un pied au sol avant d'attaquer, et finir dans une position stable, même si Noir se replie. **Noir doit ajuster son pas en fonction de celui de l'attaquant.** Le pas doit être suffisamment long pour donner le temps de neutraliser. Ce pas peut être un peu plus court que ce que Blanc attend pour avoir une position optimale pour la contre-attaque.



Noir fait un pas en arrière de repli, puis emmagasine la puissance de Blanc lors de la neutralisation et la renvoie. Cela crée un effet de surprise car le repli n'en était pas un ! C'est une stratégie de contre-attaque, en utilisant les informations collectées lors de la neutralisation.

La balle pour visualiser les trajectoires en déplacement

Comme précédemment à pas fixe, on peut travailler les changements de direction en ajoutant des déplacements. Les déplacements sont d'abord linéaires, puis on ajoutera des **pas latéraux**. Les attaques avec déplacement latéral sont particulièrement déstabilisantes, mais si on garde à l'esprit la notion de trajectoire, il est possible de trouver de nouvelles

possibilités de neutralisation. Si les participants n'ont pas fait d'exercices de gainage ou de travail de la forme de balle solo, il faudra recommander un travail lent et surveiller toutes les postures à risque pour le rachis.

La balle comme source de jeu en tuishou libre à pas mobiles

Un intérêt majeur de la balle, c'est le côté ludique de l'objet. Cela permet de faire travailler longtemps les personnes sur des sujets pourtant arides, comme le travail de déplacement ou les possibilités de trajectoires de neutralisation, etc. Cela peut aussi dynamiser le cours de tuishou ou créer de la curiosité pour ce cours.

À la fin de ce type de travail, on peut proposer une détente ludique, qui est aussi une mise en œuvre de tous les principes étudiés précédemment. La règle est de pratiquer le tuishou libre à pas fixes ou mobiles, en tenant à deux la balle. On choisit de grandes balles dures pour **éviter tout agrippement** (les *medecine ball* sont parfaites). **Le but est de s'emparer de la balle... en choisissant la bonne trajectoire pour le faire.** On peut bien sûr pousser, faire des *Lu*, etc pour déstabiliser le partenaire. Seules les frappes sont interdites. Au bout d'un moment, on pose la balle et on continue à mains nues. Est-ce que ça change (ou pas) notre tuishou ? notre forme ?

Conclusion

La balle de taiji est un **outil pédagogique** qui gagne à être connu, notamment pour le **travail en spirale du tronc**. Ce travail peut se faire seul, via une forme ou des exercices spécifiques. La masse de la balle renforce l'intensité de l'exercice et le côté **ludique** de l'objet permet de maintenir plus longtemps ses efforts pour ces exercices exigeants.

Globalement je dirai que le travail de la balle, en plus d'avoir réglé mon problème d'épaule, m'a permis de découvrir une flexibilité de la colonne vertébrale, d'avoir un corps plus élastique et souple. Cela a amené plus de spirales dans ma forme, et facilité l'exécution de certains gestes complexes de la fin de la forme, dans lesquels le buste n'est pas maintenu vertical.

La balle peut aussi être un objet d'**introduction au tuishou**, en focalisant l'attention sur elle plutôt que sur le contact physique avec le partenaire. La balle permet de prendre conscience des **trajectoires** des poussées, de comprendre que neutraliser et contre-attaquer forment une unité (que j'appelle la **transformation**), à pas fixes comme à pas mobiles.

Cela m'a permis de progresser en tuishou, et d'oser pratiquer le tuishou libre à pas mobiles. Après ce travail sur les transformations, il faudrait maintenant que je fasse progresser l'efficacité de mes poussées, en approfondissant des pistes qui m'ont été fournies par des pratiquants d'autres styles.

Wang Zong-yue¹¹ propose d'aller bien plus loin : *« Son but ultime est d'atteindre l'illumination et ainsi d'atteindre le Dao de l'unification entre le Ciel et l'Homme. Donc, le but final quand on pratique le qigong de la balle de taiji est d'atteindre le monde du wuji, harmonieux et unifié entre Ciel et Homme. En pratiquant le taiji du qigong de la balle, on devient capable de mieux comprendre le sens de la vie humaine et de l'univers. »*

- 1 Wang Zong-yue cité par Yang Jwing Ming dans «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010), p70, traduction de l'auteure à partir de l'anglais.
- 2 Cité par Yang Jwing Ming «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010) p60
- 3 Yang Fukui/Luchan «*Yang style tai chi ball* » T'AI CHI vol25 n°3, visible sur <http://neigong.net>
- 4 Vidéo de Chu Minyi, disciple of Wu Jianquan, manipulant une balle pendue par un élastique. <http://www.youtube.com/watch?v=yDaV9C0ERP8>
- 5 Yang Fukui «*Yang style tai chi ball* » T'AI CHI vol25 n°3, visible sur <http://neigong.net>
- 6 Vidéo de Chu Minyi, en 1937 à Shanghai, manipulant une balle pendue par un élastique ; texte de Wang Zong-yue (dans les années 1920) cité par Yang Jwing Ming dans «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010)
- 7 Yang Jwing Ming «*Taiji ball qigong* » DVD 1&2 YMAA Publication Center
- 8 Jiang Jian-ye «*Traditional Yang Lu-Chan system : Yang style Tai Chi Ball 13 forms* » DVD éditeur CDTKA
- 9 Chen Qingzhou «*Xinggong Taijiball* » DVD chinese wushu series people's sport Video publishing house
- 10 Article de Chen Qingzhou sur <http://www.nnrs.org/sphere.html>
Training in the 18 methods with the Taiji sphere, the method never strays from circles of silk twining. changing in infinite permutations of Yin and Yang energy, a perfectly round shape is formed internally.
- 11 Cité par Yang Jwing Ming «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010) p73.

Un grand merci à François Schosseler pour sa relecture attentive et ses remarques pertinentes. Merci à Hervé Marest de m'avoir permis d'enseigner au sein d'un stage d'été la pratique de la balle à deux, pour le tuishou à pas fixes. Merci à Lionel Descamps pour les nombreuses discussions que nous avons eu autour de la balle. Merci à mes collègues enseignants pour leurs nombreuses questions qui m'ont obligé à préciser ma pensée, et les liens avec les autres aspects de la pratique.

Une salutation particulière pour les pratiquants d'arts martiaux externes du stage de Vichy, en leur souhaitant d'inventer un beau *Taolu* de balle !