

Chapitre 10

Formes du Zui-quan



Ce Tao représente la « boxe de l'ivrogne » (Zuijiu-quan, ou Zui-quan, ou Tsui-pa-hsien) et se compose d'un ensemble de mouvements directement inspirés de ceux d'un homme sous l'emprise de l'alcool. Il constitue, pour l'exécutant, une véritable performance physique en raison de ses déséquilibres volontaires, de ses chutes, de ses sauts acrobatiques, de ses ruptures de rythme, de ses rapides modifications de directions (à l'image du Mi-tsung-i-pai, « l'art du labyrinthe »). Le style possède de nombreux Tao, chacun se basant sur tel ou tel type de mouvements en particulier. Celui-ci, est basé sur les chutes, les roulades et les sauts. Son exécution nécessite une parfaite maîtrise des déséquilibres et de l'alternance contraction-décontraction du corps tout entier, ainsi qu'une excellente condition physique générale. Comme cela est le cas pour de très nombreux Tao, celui-ci est aussi un très bon exercice de santé, en dehors de toute préoccupation d'application en combat.

Les composantes fondamentales du « Tao de l'ivrogne » sont les suivantes :

– Avoir la parfaite apparence d'un ivrogne : surprenant, imprévisible, fluide. Il faut donner l'impression d'agir dans une direction mais de le faire en réalité dans une autre, savoir feinter, être là où l'adversaire n'attendait rien, savoir s'adapter aux circonstances. Mais ne pas oublier qu'il s'agit d'une technique de combat dans laquelle l'attitude, intermédiaire, de l'ivrogne n'est qu'une apparence. Cette attitude ne doit pas être travaillée en soi, n'étant jamais qu'une transition destinée à donner le change entre deux techniques martiales.

– Maîtriser l'équilibre et la coordination des mouvements de pieds et de mains mais aussi du regard. Le plus souvent la colonne vertébrale reste droite, même lorsque l'on se penche, tourne, bascule. Il faut allier la souplesse des déplacements et la vigueur des mouvements. Cette force ne doit pas venir en surface (musculaire), elle est interne. En somme « une main de fer dans un gant de velours ».

– « Le style de l'homme ivre » répertorie de nombreux types de chutes, en toutes directions. Mais celles-ci se rangent toutes en trois groupes fondamentaux, à savoir: la chute en feinte (consiste à se laisser aller au sol pour désorienter l'adversaire puis, de cette position inattendue, à le faire tomber lui-même), la chute brutale (consiste à tomber volontairement durement, sans chercher à amortir, afin d'entraîner le corps tout entier, y compris les organes internes, à résister à toute espèce de choc violent), la chute en esquive (consiste à perdre l'équilibre pour esquiver ou amortir un coup, ou à dévier votre chute pour reprendre l'avantage avant que l'adversaire n'enchaîne). Chacun de ces types de chute doit avoir l'air d'être une conséquence évidente de l'état d'ivresse de l'exécutant et non pas une réaction à l'action de l'adversaire. Ainsi seulement la chute n'éveillera-t-elle aucun soupçon et pourra-t-elle s'inscrire dans une authentique stratégie de combat.

– Ce Tao est également un art du mimétisme: l'exécutant doit ÊTRE ivre jusque dans les expressions de son visage et de ses yeux. Comme pour le « Tao du Singe », il ne s'agit pas seulement ici d'une maîtrise de techniques mais d'une osmose parfaite entre un homme et une sensation.

La forme présentée par le Sifu Cai Longyun se divise en 6 groupes pour 46 mouvements principaux, sans compter les techniques répétitives et les transitions. Pour en faciliter l'étude, chaque début de « temps », illustré par plusieurs dessins, est marqué d'un tiret dans le texte, correspondant à un point noir sur les planches. La description de ce Tao est particulièrement délicate et il faut en étudier minutieusement chaque dessin.



◆ Premier groupe (A)

– Position naturelle debout talons joints, pointes de pieds écartés. Le regard est droit devant (1). Corps et esprit sont détendus.

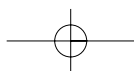
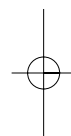
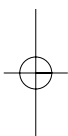
– Faites un pas du pied droit en amenant les mains circulairement devant vous, dos à dos, doigts vers vous (2). Suivez du pied gauche sur le même axe et posez-le sur les seuls orteils, en position arrière, tout en écartant les mains obliquement vers le bas et l'extérieur, pouces vers l'avant (3). Descendez davantage sur le genou arrière, pliez le genou avant et croisez les mains devant la poitrine, la droite par-devant, paumes vers le bas, pouces vers vous. Les coudes sont très pliés (4). Le regard est toujours en avant. Les épaules sont relaxes.

– Redressez-vous sur la jambe droite, relevez fortement le genou gauche, cou-de-pied gauche allongé en protection devant le bas-ventre, et tournez les paumes vers le bas avant de les écarter dans le plan de la poitrine. Les doigts sont en « bec de grue », poignets fortement pliés un peu plus haut que les épaules. Dans le temps, tournez la tête sur la gauche (5). Le corps est très droit, épaules un peu en arrière.

– Revenez du regard vers l'avant et faites trois pas dans cette direction sans modifier l'attitude du haut du corps, en enchaînement : portez le pied gauche en avant et pliez le genou (6) avant de passer le pied droit, genou également plié, jambe gauche tendue (7). Enfin, redressez-vous en amenant cette dernière contre la jambe droite (8). Vous êtes à nouveau debout, talons joints et pointes des pieds écartées. Dans cette attitude, modifiez la position des mains : serrez solidement les poings en les ramenant dans le prolongement des avant-bras (9).

– Sur place, ouvrez les mains et croisez-les devant vous comme en 4 (10). Après un court temps d'arrêt, écartez les mains, doigts à hauteur des yeux, paumes vers l'extérieur, en tournant la tête vers la gauche (11).

– Sur place, tournez la paume droite vers le bas et amenez le bras droit tendu vers l'avant jusque sur la ligne verticale médiane du corps. À partir de là, pliez le coude dans un plan horizontal et amenez la main droite, dans la même position, devant vous. Simultanément amenez circulairement la main gauche à l'abdomen, paume vers le haut. Les paumes se font donc face, comme si vous teniez un ballon devant vous (12). Utilisant le pied gauche comme pivot, tournez de 3/4 de tour vers l'arrière gauche. Au cours de cette rotation, corps droit, le genou droit se lève, pointe du pied au niveau du genou gauche, la main droite monte au-dessus de la tête, paume vers le haut, et décrit une trajectoire en spirale accompagnant la rotation du tronc (elle passe en arrière de la tête avant de repartir horizontalement en avant, coude cette fois tendue. La paume reste tournée vers le haut), enfin la main gauche part à l'horizontale vers la gauche, paume restant vers le haut, accompagnant la rotation. Dans l'attitude finale, les mains se trouvent à la même hauteur, dans le prolongement des épaules, coudes un peu pliés (13). Cette triple action doit être parfaitement coordonnée





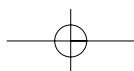
au cours de la rotation. En continuité, la main droite poursuit sa trajectoire circulaire, l'amenant de la droite vers l'avant du tronc. À partir de ce point, pliez le coude et amenez la main au côté droit, paume toujours vers le haut. Cette action stabilise la rotation. Simultanément, tournez la main gauche d'un quart de tour pour l'amener paume vers l'avant, doigts légèrement fléchis, pouce écarté vers le haut (14). En continuité, tournez davantage vers la gauche pour amener la poitrine dans la direction initiale. Cette rotation se termine par un changement d'appui : descendez le pied droit contre le gauche et frappez aussitôt de celui-ci vers le haut, jambe tendue, des orteils sous la main gauche (15). Le regard porte sur cette main. En continuité, pliez le genou gauche en le laissant très levé, pointe du pied au niveau du genou droit. La main gauche s'incurve et se ferme comme si elle tenait un verre, et vient au niveau du plexus. La main droite décrit simultanément une trajectoire vers le haut, de bas en haut et de l'extérieur vers l'intérieur, pour s'arrêter au-dessus de la tête, paume vers le bas. Le coude et le poignet sont fléchis. Index et médium pointent vers le bas (soit au-dessus du « verre » tenu par la main gauche) tandis qu'annulaire et auriculaire sont pliés et le pouce écarté. Regardez droit devant vous (16).

– Sur place, amenez en trajectoire circulaire la main droite, s'ouvrant en paume orientée vers le haut, devant vous, croisant la main gauche par le haut (17). En continuité, la main droite s'écarte horizontalement vers l'extérieur, entraînant une rotation d'un quart de tour sur le pied droit, genou gauche toujours levé, main gauche toujours en préhension. Le bras droit, semi-fléchi, pointe à angle droit de la ligne des épaules (18). Tournez la main droite vers le bas et balancez le bras vers le bas et l'arrière. Au bout de cette trajectoire, les doigts sont serrés en « bec », pointant vers le haut. Dans le même temps, basculez du tronc vers l'avant et tendez la jambe gauche vers l'arrière, plante du pied vers le haut, orteils pointés en arrière. La position de la main gauche n'a pas changé (19).

– En équilibre sur le pied droit, qui tourne de 180°, tordez le buste vers votre arrière gauche en maintenant l'axe de flexion et la jambe gauche tendue. La position des mains n'a pas changé, accompagnant la rotation (20). Vous êtes très penché en arrière. Laissez vous entraîner par le déséquilibre et tombez à plat sur le dos, fesses près du talon droit (pliez la jambe droite). Redressez un peu la tête pour ne pas heurter la nuque. Simultanément, jambe gauche toujours tendue, donnez un coup des orteils du pied gauche, cheville pliée (21). Rotation et chute sur le dos doivent s'enchaîner avec fluidité.

– Raidissez la jambe droite et relever la contre la gauche. Les coudes des pieds sont tendus, plantes des pieds vers le haut. Amenez les mains sur les genoux (22). Lancez les jambes, poussez des mains et redressez-vous d'un vigoureux coup de reins. Vous vous retrouvez debout, pieds légèrement écartés, buste encore incliné en arrière (23).

– Fermez la main droite comme si elle tenait un verre et balancez la vers le haut tandis que vous réalisez un mouvement de balancier en lançant la main gauche derrière vous, paume vers l'arrière. Ce faisant, vous vous relevez sur les pointes des pieds, buste un peu penché en avant et regardez vers le bas (24). Inversez le mouvement de balancier, en ramenant la main droite vers le bas, toujours en préhension, et la gauche vers le haut, pouce en haut.





Au cours de ce mouvement de bascule le buste s'incline un peu vers l'arrière et les talons reprennent contact avec le sol (25). Le regard est droit devant. Revenez en large mouvement circulaire de la main gauche en arrière et fermez-la en « bec », doigts pointant vers le haut. Au moment où cette main croise la position de la main droite, toujours en préhension, celle-ci remonte, bras droit tendu. Enfin, en coordination parfaite avec les mouvements précédents, et à l'instant où les bras s'écartent, penchez-vous un peu en avant en pliant les genoux (position du cavalier). C'est l'attitude du dessin 26. Redressez-vous aussitôt et, vous penchant en arrière, sans modifier la position de la jambe gauche, portez la main droite à la bouche, comme si vous vidiez le verre (27). De grandes qualités de coordination et de souplesse sont nécessaires pour rendre crédible l'ensemble de cette séquence de « l'ivrogne qui boit en se penchant en arrière », qui reviendra plus loin dans ce Tao.

– Redressez-vous et déséquilibrez-vous sur la droite en levant le talon droit et en amenant le pied gauche en avant pendant que vous redescendez la main droite, toujours en préhension, et que la main gauche, ouverte, vient en arc de cercle vers l'avant et le haut : son mouvement s'arrête lorsque l'avant-bras gauche est tourné vers l'extérieur et que le coude se trouve à hauteur de l'épaule (28). Inclinez-vous davantage vers la droite. Déséquilibré, rattrapez-vous en croisant le pied gauche vers la droite, ce qui chasse le pied droit qui se relève en arc de cercle derrière vous. Simultanément, la main gauche redescend à la cuisse gauche (coude toujours un peu fléchi) tandis que la main droite, en préhension, effectue un mouvement en spirale l'amenant d'avant en arrière puis à nouveau en avant dans l'attitude initiale (ce mouvement débute par une rotation du poignet droit vers l'intérieur, comme pour renverser le contenu du « verre »). Le regard est à gauche, obliquement vers le bas (29). Enchaînez aussitôt en basculant le buste sur la gauche et ramenez le coude droit en arrière, main toujours en préhension. Simultanément amenez la main gauche en avant, levez le talon gauche et lancez le genou droit circulairement en avant. Le regard se porte à droite, obliquement vers le bas (30). Inclinez-vous davantage vers la gauche. Déséquilibré, rattrapez-vous en croisant le pied gauche vers la droite (31), ce qui chasse le pied gauche qui se relève en arc de cercle derrière vous pendant que le buste tourne un peu vers la droite, sans changement dans la position des mains (32). Ce mouvement se base sur un jeu de jambes, en trois temps (33) : pendant que vous revenez du buste vers l'avant, faites, du pied gauche, un pas devant le pied droit (1), puis reculez le pied droit d'un demi pas (2), enfin ramenez le pied gauche sur la ligne du pied droit (3).

L'ensemble de cette séquence (28 à 32/33) de « l'ivrogne titubant » qui reviendra plus loin dans ce Tao, se poursuit aussitôt par celle de « l'ivrogne qui boit en se penchant en arrière » (33 à 36, reprise des 24 à 27). Dans la séquence suivante, ci-dessous, l'ivrogne se déplace encore en titubant, sur une ligne sinusoïdale, mais les mouvements de main diffèrent de la séquence précédente : dans ceux-ci les deux coudes restent pliés.

– Basculez le tronc vers l'avant et la gauche en faisant un pas oblique du pied droit, au-delà de l'axe du pied gauche. Simultanément, remontez le poing gauche à l'oreille gauche, pouce vers l'arrière, coude plié, et la main droite vers le côté droit, pouce vers le haut. Tournez le tronc vers la droite et regardez dans cette direction (37). Basculez aussitôt



le tronc en sens inverse, vers l'avant et la droite, avec un pas oblique du pied gauche qui passe en avant du pied droit, au-delà de l'axe de ce dernier. Simultanément écartez le coude gauche vers la gauche, à hauteur de l'épaule, ce qui amène le poing gauche devant le pectoral gauche, phalanges vers le bas, et relevez le poing droit, pouce vers vous. Tournez un peu le tronc vers la gauche et regardez dans cette direction (38). Sur place, redressez le tronc pour regarder de face (la position des pieds reste croisée et le talon droit levé). Écartez le coude droit vers la droite, dans un plan horizontal en ouvrant la main droite qui vient se placer devant le plexus, paume vers le bas, pointe des doigts vers la gauche. Simultanément, ouvrez la main gauche et, de la position précédente, poussez-la paume vers le haut, sous la paume droite : ainsi les deux paumes se font face, croisées au niveau des poignets (39). Avancez du pied droit, pliez le genou, tendez la jambe arrière en levant le talon. Pendant le déplacement opérez une rotation des mains autour des poignets jusqu'à les amener en position inverse de la précédente, main gauche au-dessus. Regardez les mains (40). Avancez du pied gauche, pointe vers l'extérieur, pliez le genou et tendez la jambe droite en levant le talon. Tournez le tronc obliquement vers la gauche (en penchant un peu). Pendant ce déplacement, écartez le coude gauche sur le côté, dans un plan horizontal, et amenez en coup sec la main gauche, en « bec », doigts pointant vers le bas, devant l'épaule gauche. Dans le même temps, la main droite se referme, comme tenant un verre, et part obliquement vers l'avant gauche, pouce en haut. Le coude reste un peu fléchi. Le regard se porte sur la main droite (41).

Tournez le buste vers l'arrière droit en penchant un peu en avant, rotation qui ramène le pied avant près du droit. Portez y aussitôt le poids du corps et décaliez le pied droit. Au cours de cette rotation la main droite est ramenée en arrière, coude levé, paume vers le bas, et la main gauche s'ouvre et, paume vers le haut, vient de gauche à droite puis remonte devant le visage (42). Redressez-vous et tournez le buste vers la gauche en vous servant de la pointe du pied gauche comme pivot, tout en levant le genou droit devant vous. La main gauche part en avant et le bas, doigts fermés, pouce au-dessus, coude plié, tandis que la main droite, toujours en préhension, revient au côté droit, coude levé. Le regard est sur la main gauche (43, reprise du 30).

Cette séquence se poursuit aussitôt par celle de « l'ivrogne titubant » (44 à 45/46, reprise des 31 à 32/33) puis par celle de « l'ivrogne qui boit en se penchant en arrière » (46 à 49, reprise des 33 à 36).

– Redressez le tronc. La main gauche, de « bec » devient poing normal et décrit une trajectoire d'arrière en avant, au bout du bras tendu. Lorsqu'elle arrive devant le buste, le coude gauche s'écarte à l'horizontale ce qui amène le poing en arrière, devant la poitrine, phalanges vers le bas. Coordonnez ce mouvement avec celui de la main droite, toujours en position de préhension : elle descend et décrit un cercle devant vous, dans un plan vertical, utilisant le coude comme pivot (vers le bas, vers vous, puis vers le haut) avant de partir en avant (mais sans raidir le coude) à l'instant où le coude gauche s'écarte. Au cours de ces actions, redressez-vous sur la pointe du pied droit et levez le genou gauche devant vous, pointe du pied vers le bas (50). Le regard est sur la main droite. Redescendez le pied gauche

et levez le genou droit pour enchaîner par les mouvements **51** à **53**, qui sont la reprise des **43** à **45**.

Tournez le tronc vers l'avant et posez le talon gauche sur la ligne du talon droit, écarté de la largeur des épaules. Pliez les genoux et penchez-vous légèrement en avant. Les mains se positionnent en « sabres à deux doigts » (index et médium tendus, pouces verrouillant les autres doigts pliés), se rejoignent devant la poitrine et se superposent paumes vers le bas, la gauche par-dessus, doigts pointant vers l'extérieur (**54**). Le regard est sur les mains. Reculez le pied droit et redressez-vous en vous penchant en arrière et en levant le talon gauche. Simultanément, écartez horizontalement les deux sabres de doigts, paumes tournées obliquement vers le bas (**55**). Partez en bascule avant en plongeant la tête vers le sol et en lançant les jambes et les bras toujours écartés derrière vous et le haut (**56**). La réception se fait sur la tête, à partir de quoi vous vous dressez en chandelle, sans appui des mains (**57**)...!

Laissez-vous tomber en arrière et redressez-vous sur les deux pieds écartés, genoux pliés, sabres de doigts toujours écartés (**58**). Avancez du pied droit et pliez le genou, en reformant la main droite tenant un verre et poussez-la en avant, à l'horizontale, pouce en haut, coude un peu plié. Simultanément, pendant l'avancée du pied droit, balancez le poing gauche devant vous, bras tendu, puis écartez le coude gauche à l'horizontale pour ramener ce poing contre l'épaule, phalanges vers le bas (**59**).

◆ Deuxième groupe (B)

– Redressez-vous sur le pied droit et tournez de 180° vers l'arrière gauche pour faire face à la direction opposée, en ramenant le talon droit sur la ligne du talon gauche, écarté de la largeur des épaules. Au cours de cette rotation la main droite, toujours en préhension, part en arrière et vers le haut tandis que le poing gauche s'ouvre et s'étend obliquement vers le bas et l'avant, paume vers le bas. Penchez fortement le tronc en arrière (**60**). Refaites de **61** à **63** les mouvements **34** à **36**, mais dans la direction opposée.

– Le mouvement **64** est la reprise du mouvement **62**. Le regard se porte sur la main droite, en attitude de préhension. Redressez-vous, pivotez vers la gauche en vous servant du pied gauche pour pivot et relevez fortement le genou droit. Dans ce même temps la main droite est relevée à l'oblique, dans le plan des épaules, tandis que la main gauche vient contre le flanc droit, paume vers le bas, en protection, venant en sens contraire de la rotation du tronc (**65**). Sur place, mais en faisant un tour complet du buste, par la gauche, main gauche toujours en place, balancez le poing droit en trajectoire circulaire autour de la tête, coude plié: le poing commence par se tourner pouce vers le bas, tourne autour de la tête, en sens contraire de la rotation des aiguilles d'une montre puis refait un tour lorsque le buste est revenu dans sa position d'origine, avant de repartir vers l'avant et le haut (**66**). Descendez le pied droit contre le gauche et pliez les genoux. Maintenez l'attitude des mains, mais pliez un peu plus le coude droit. Le regard porte obliquement vers le bas, sur la droite (**67**).

Lancez les pieds derrière vous et décollez. Dès que vous êtes en l'air, pliez le genou



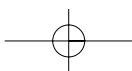
droit et tendez le bras droit parallèlement au sol. La main gauche reste en place (68). Retombez à plat sur le côté droit, amortissant du bras droit, de la main gauche et de la jambe droite pliée, le tout touchant le sol en même temps (69).

– Enroulez-vous vers l'arrière gauche en changeant la position des jambes : la droite se tend tandis que la gauche se plie en établissant le contact avec le sol. Placez les deux mains au sol, ce qui vous permet de redresser le tronc (70). Basculez sur le dos, vers l'arrière droit, bras à plat de part et d'autre, en lançant les jambes tendues en l'air, pointes des pieds tendues, en trajectoires courbes depuis le sol (71). Faites un mouvement de ciseaux des jambes : tournez vers la droite en prenant appui sur le coude droit et en glissant la jambe droite en sens contraire, genou plié, pendant que la jambe gauche tendue passe sur la gauche, accompagnant la rotation du buste et croisant la jambe gauche par-dessus. Le mouvement du tronc et des jambes doit être coordonné (72).

– Reprenez pied du gauche, qui se pose en avant du tibia droit, et redressez vous sur le genou droit (voir ce temps intermédiaire en 82). Achevez de vous relever sur le pied gauche et, tournant le tronc vers la gauche, faites un pas en avant avec le pied droit. La main gauche forme un « sabre de deux doigts » et décrit un large arc de cercle vers l'arrière et le haut, s'arrêtant pouce vers le haut, tandis que la main droite, se fermant sur un « verre », vient sur une autre trajectoire jusque devant le pectoral droit, pouce vers le haut. Le regard se porte sur cette main (73). Tournez la pointe du pied droit vers la gauche et croisez le pied gauche derrière le droit pendant que vous inclinez le tronc dans la même direction. Simultanément la main gauche, en « sabre de doigts », pointe, paume vers le bas, au-dessus de la tête (mouvement circulaire, coude plié) et la main droite, en préhension, s'écarte vers le bas, bras tendu. Le regard reste sur cette main (74).

De 69 à 74 : voir aussi ces mouvements illustrés sur l'autre face pour 79 à 84.

– Pivotez sur les deux pieds vers l'arrière gauche pour vous retrouver genou gauche fléchi, jambe droite tendue, buste dans la même orientation que précédemment, après un tour complet. Les bras tendus suivent le mouvement : le « sabre de doigts » gauche descend circulairement vers l'arrière, pouce vers le haut, et la main droite, toujours en préhension, tourne pour s'arrêter à hauteur de l'épaule droite. Ce mouvement de balancier s'arrête lorsque les bras sont dans le plan de la poitrine (75). Avancez aussitôt du pied droit en « arc et flèche avant ». Amenez le poing droit, en le tournant phalanges vers le bas, horizontalement vers le côté gauche de la poitrine, en pliant le coude, tandis que vous le couvrez du « sabre » gauche qui vient, paume vers le bas, au niveau du coude droit. Les deux coudes sont pliés (76. La position est vue recto et verso). Repartez du pied gauche sur le même axe en dépliant l'avant-bras droit à partir du coude dans un plan vertical, ce qui ramène le poing droit, en préhension, en avant (attitude du 75), et en balançant la main gauche vers l'arrière, de bas en haut, paume vers l'extérieur. L'action est simultanée. Le regard est sur le poing droit (77). Tournez le buste un peu vers la gauche et relevez fortement le genou droit, pointe du pied vers le bas. Simultanément, ramenez en arc la main gauche au flanc droit, coude plié, doigts vers le haut, et lancez le poing droit obliquement vers le haut : tournez le pouce vers



le bas, ramenez-le en arrière et le bas avant de repartir en avant et le haut, côté pouce tourné diagonalement vers le haut (78). Basculez aussitôt vers la droite et tombez d'une pièce sur le côté droit, bras droit toujours tendu et genou droit plié (79). C'est l'attitude inverse du 69).

La séquence suivante, 80 à 83 « roulade avec ciseaux » est la reprise en direction opposée de celle déjà décrite pour 70 à 73.

– En 84, croisez le pied gauche derrière le droit et faites une rotation complète du tronc (voir le descriptif en 74, dont c'est la reprise) puis avancez le pied droit comme en 75 et 76. En 85 vous vous retrouvez comme en 76 mais avec un croisé de bras différent : le mouvement du sabre de doigts gauche reste circulaire mais termine davantage en avant (bras presque tendu) et le « sabre de doigts » droit termine sa course dans l'aisselle gauche. Le regard porte sur cette main. Écartez simultanément les deux « sabres », le droit vers l'avant et le haut, le gauche vers l'arrière et le bas, en trajectoires circulaires remontantes, paumes vers le bas. Dans le temps, frappez de la pointe du pied gauche vers l'avant, regard sur ce pied (86). Ramenez le pied gauche en arrière et tournez le corps dans cette direction en inclinant le tronc et en laissant les bras écartés dans le plan des épaules. Le « sabre » droit vient directement en avant tandis que le « sabre » gauche décrit un petit arc de cercle d'arrière en avant puis en arrière gauche. Complétez ce mouvement de bascule par un vigoureux relèvement du pied droit en arrière, le plus haut possible, jambe semi pliée, plante de pied vers le haut (87).

Poursuivez la rotation du tronc vers l'arrière gauche jusqu'à vous arracher du point d'appui : le pied gauche décolle du sol, ajoutant au mouvement hélicoïdal du corps. Les jambes restent allongées et écartées, les bras écartés en balanciers (88). Au bout de la trajectoire, reprenez contact du pied droit en maintenant l'attitude du tronc, incliné, des bras écartés, et en laissant tendue la jambe gauche qui relève derrière vous (89 : c'est l'attitude inverse du 87).

N'arrêtez pas le mouvement mais utilisez le déséquilibre provoqué par l'enchaînement pour continuer à tourner le corps vers l'arrière gauche, donc toujours dans la même direction, en utilisant le pied d'appui comme pivot. Au cours de cette nouvelle rotation de 360° : le pied gauche se pose au sol en croisant largement derrière le droit (1), le pied droit se décolle alors du sol et se porte en avant tandis que la rotation s'achève avec le pied gauche devenu pivot (2). Le buste se redresse au cours de la phase (1), rétablissant l'équilibre avec les bras toujours écartés (90). Continuez de tourner vers la gauche et placez le pied droit contre le gauche, en nouveau point d'appui. La main gauche se ferme, comme pour tenir un verre, et décrit un arc de cercle vers le bas et vers vous (coude plié) puis à nouveau vers le haut et l'avant, pour s'arrêter à hauteur de l'épaule. La main droite, naturellement fermée, fait une trajectoire sinusoïdale : d'abord vers l'épaule droite, dans un plan horizontal (coude plié), puis vers le haut (coude tendu) enfin vers l'arrière et le bas (coude à nouveau plié). Elle s'arrête au flanc droit, phalanges en contact avec les côtes flottantes, coude vers l'arrière. Lorsque les mains achèvent leurs trajectoires coordonnées, levez le genou gauche



et portez le regard sur la main gauche (91).

L'ensemble de cette séquence, particulièrement acrobatique, « rotation horizontale en l'air », doit s'enchaîner en souplesse et décontraction.

◆ Troisième groupe (C)

– Pliez le genou droit et posez les orteils du pied gauche, réalisant une position vers l'arrière, buste incliné en avant, mains dans la position précédente (92). Redressez-vous sur la jambe droite et penchez-vous en arrière, en suivant du genou gauche toujours plié, en amenant le poing gauche, en attitude de préhension, vers la bouche, comme pour boire. Le corps forme un arc, tête rejetée en arrière (93).

– La séquence suivante est une figure de roue latérale (Bolangzi). Posez le pied gauche et lancez le pied droit vers l'arrière, en plongeant vers l'avant, avec un mouvement de balancier des bras tendus, mains ouvertes en « sabres de doigts », paumes vers le sol. C'est le temps d'appel du saut suivant (94). Basculez en lançant les jambes tendues, droite puis gauche, et tournez. Le buste part en avant et le bas, puis en arrière et le haut (95). Reprenez d'abord contact du pied droit, genou plié, puis du gauche qui passe vers l'arrière gauche, sur la pointe. Le buste est encore incliné dans le sens du mouvement et les « sabres » dans leur position d'origine, le droit plus bas que le gauche (96).

– Prenez fermement appui sur le pied gauche pour tourner le corps vers l'arrière gauche. Levez le genou droit très haut, en inclinant un peu le buste vers l'avant. Simultanément le « sabre » droit vient au-dessus de la tête, coude un peu plié, doigts pointant vers le sol, tandis que la main gauche reprend l'attitude de prise d'un verre, basculant vers le bas (97 : Comme si on versait du vin de la main droite dans le verre tenu par la main gauche).

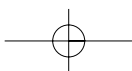
– Posez le pied droit à côté du pied gauche puis avancez celui-ci sur le même axe, en levant le talon. Pliez fortement les deux genoux et prenez une position arrière. Le buste reste penché en avant. Le « sabre » droit pointe un peu davantage vers la main gauche (qui remonte un peu à sa rencontre), toujours en position de préhension, et sur laquelle porte le regard (98). Enchaînez en faisant mine de boire en arquant le corps vers l'arrière (99, qui est la reprise du 93).

– Refaites une roue latérale (Bolangzi), de 100 à 102, reprise des mouvements 94 à 96 dont on reverra le descriptif.

– Le mouvement 103 est la reprise du 97.

◆ Quatrième groupe (D)

– Les mouvements 104 et 105 sont la reprise des 98 et 99.





– Posez le pied gauche devant vous et tournez vers la gauche, à 180°, sur ce pivot, ce qui amène le pied droit à côté du gauche. Les talons sont séparés, les genoux sont fléchis. Les mains suivent la rotation du corps dans leurs attitudes respectives (106). La main gauche, en attitude de préhension, décrit une trajectoire circulaire l'amenant vers vous puis vers le bas (mouvement de piston, autour du coude). Dans un second temps les deux mains s'ouvrent et pendent naturellement le long du corps. Enfin, les deux mains partent simultanément et parallèlement vers l'avant et le haut : là elles tapent l'une contre l'autre pendant que vous vous redressez et amenez, dans le temps, le pied gauche contre le droit (107). Sur place, fermez les mains et, pliant les coudes, amenez les poings devant la poitrine, phalanges vers le haut (108).

Tombez raide vers l'avant, en amortissant des avant-bras pliés et en vous dressant sur les orteils pour ne toucher ni avec les jambes ni la poitrine (109). Les coudes doivent être pliés à angle droit, les jambes raides, le corps droit comme une planche. Cette technique de chute avant est Zaibei.

– Redressez-vous sur les mains en levant les coudes. Vous ne reposez plus au sol que des orteils joints et des deux paumes (110). Dans cette position et en prenant la tête comme centre, faites décrire un cercle complet (dans le sens de la rotation des aiguilles d'une montre) à vos orteils, jambes tendues, en pivotant sur les mains et en sautant du bout des pieds. Le corps reste bien droit, en planche.

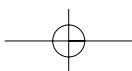
– Revenu au point de départ, pliez le corps et lancez les fesses vers le haut, en appui sur les mains (111). Dans un mouvement de bascule, faites passer les deux jambes, toujours droites et jointes, vers l'avant, entre les bras, et asseyez-vous (112).

– Couchez-vous sur le dos et refaites le « saut de carpe » : les mouvements 113 et 114 sont la reprise des 22 et 23.

– Partez du pied droit vers l'avant, en « arc et flèche avant », en lançant la paume droite obliquement vers le haut tout en retirant la paume gauche au flanc gauche (115). Le regard porte sur la main droite. Sur place, inversez la position des paumes. Le regard porte sur la paume gauche, avant (116). Tournez vers l'arrière gauche, en descendant sur le genou droit et en ouvrant le pied gauche, pour regarder à 180° de la position précédente. Au cours de cette rotation : la main gauche tourne paume vers le bas puis part obliquement vers l'arrière et le bas (bras tendu) où elle se ferme en crochet, doigts serrés les uns contre les autres et pointant vers le haut, derrière vous, la main droite décolle du tronc et monte en avant du front, paume tournant vers l'extérieur d'un coup sec du poignet. Gardez le buste droit, les épaules basses (117).

◆ Cinquième groupe (E)

– Sur place, amenez circulairement le poing droit, phalanges vers le haut, au flanc droit et la main gauche en avant, à l'horizontale. Cette main se ferme en attitude de préhension



(118). Le regard est sur cette main. Tournez le buste de 180° vers la droite, et, en position de « l'arc et la flèche avant », balancez le poing gauche vers l'avant et le côté droit, bras tendu (119). Tournez à nouveau vers la gauche, pour reprendre la position du mouvement 117. Le poing droit reste en place. Tournez le poing gauche vers l'extérieur et, accompagnant la rotation du tronc, faites lui décrire un large arc de cercle l'amenant d'abord en avant de l'entrejambe, phalanges vers le haut, coude près du corps (120) puis contre la cheville gauche en accompagnant du buste. Les phalanges sont alors tournées vers l'avant (121). Relevez-vous aussitôt en « arc et flèche avant » et redressez le buste en même temps que le poing gauche poursuit sur sa trajectoire, montant à la verticale. Simultanément le poing droit, en attitude de préhension d'un verre, vient également vers l'avant (122). Le relèvement de la main droite se poursuit, jusqu'à venir à la bouche, et près du poing gauche, comme pour boire. Le mouvement se fait en se redressant sur la jambe droite et en ramenant un peu le pied gauche (123).

– Vous servant du bout du pied gauche, pivotez de 360° dans le sens contraire de la rotation des aiguilles d'une montre. Vous vous retrouvez face à la même direction, pieds écartés, talons levés. Au cours de cette rotation : la main gauche reste d'abord en place puis redescend vers l'arrière et le bas, lorsqu'on se lève sur les orteils, la main droite commence par redescendre, bras tendu, passe sur le côté gauche du tronc puis remonte au-dessus de la tête à la fin du mouvement. Ce mouvement 124 est, dans sa phase finale, la reprise du 24. Les mouvements 124 à 127 sont la reprise des 24 à 27.

– Les mouvements 128 à 147 sont la reprise des 28 à 35, puis une nouvelle fois des 31 à 36.

– Les mouvements 148 à 154 sont une nouvelle fois la reprise des 128 à 134, auxquels on se reportera pour le descriptif.

Tournez de 3/4 de tour le buste vers l'arrière droit en pivotant sur le pied gauche, et en déplaçant le pied droit dans cette direction. Rééquilibrez-vous sur ce pied et lancez aussitôt le pied gauche en arrière, plante du pied vers le haut, genou plié. Au cours de cette rotation, le poing droit tourne autour de la tête, d'abord vers la gauche, puis l'arrière, puis vers la droite et le bas. Quant au poing gauche, il s'ouvre et monte au front, paume vers l'extérieur. Le buste penche un peu à gauche et le regard est sur la main droite, arrière, en position de préhension (155). Posez le pied gauche en arrière, inclinez le buste à droite et vers l'arrière et remontez un peu la main gauche (156). Ramenez la paume gauche contre l'épaule droite, doigts pointant vers le haut, redressez-vous et frappez de la pointe du pied gauche en avant, regard sur ce pied (157). Lancez le pied droit circulairement vers le haut et la gauche (coup en « croissant ») ce qui entraîne votre rotation de 180° vers l'arrière gauche. Avant que le pied gauche ne retombe au sol, frappez avec force de la plante du pied droit, jambe tendue, dans la main gauche qui est remontée circulairement en haut de la tête, à sa rencontre. Au cours du mouvement, la main droite suit la rotation et se positionne devant l'entrejambe, phalanges vers le bas (158).

– Retombez sur le pied gauche puis sur le droit, écartés. Continuez aussitôt à pivoter



sur les deux pieds vers votre arrière gauche, ce qui amène à nouveau la poitrine dans l'orientation du mouvement **157** après un tour complet. Au cours de la rotation, amenez le poing gauche au flanc gauche et frappez du poing droit vers l'avant et le haut, en mouvement circulaire, pouce orienté vers la gauche (**159**). Pliez le genou droit et asseyez-vous sur la fesse droite en tournant davantage le buste vers la gauche et en ramenant la pointe du coude droit à l'aplomb de la tête, soutenue par le poing droit contre l'oreille (**160**). Le mouvement est illustré verso et recto.

◆ Sixième groupe (F)

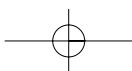
– Retournez-vous de l'autre côté (tournez vers l'arrière gauche) en ramenant la jambe gauche pliée et en allongeant la jambe droite. Relevez le tronc en plaçant les paumes devant vous au sol (**161**). Fauchez de la jambe droite tendue largement vers la gauche, maintenant le contact du genou droit, en compensant d'un mouvement de balancier de la main droite en sens contraire et d'une inclinaison du tronc jusqu'à vous coucher sur le dos (**162**). Poursuivez le mouvement de la jambe droite qui remonte loin vers le haut et suivez de la gauche, qui s'allonge, pour monter le corps en chandelle. Vous gardez le contact avec l'épaule droite, coude droit plié, et la paume gauche qui vient se placer au sol devant la tête (**163**). Profitant de l'inertie, sortez de cette vrille verticale vers votre arrière gauche, en vous levant sur les deux mains (**164**). Retombez du pied droit (**165**) puis passez le pied gauche obliquement par-devant, en arrière des bras toujours en appui (**166**). Lâchez l'appui des mains et roulez à plat dos pour refaire 5 à 9 fois la montée en vrille précédente (**163**), suivie de l'appui sur les mains (**164**), répétition non illustrée. Le dessin **167** représente la sortie du dernier de ces mouvements répétitifs, lorsque le pied droit revient au sol.

– Redressez-vous en posant le pied gauche contre le droit (**168**). Lancez les jambes parallèles derrière vous en plongeant des mains au sol (**169** et **170**). Laissez-vous descendre en pliant les coudes, dos arqué (**171**) puis en prenant contact des cuisses, cous des pieds allongés (**172**). Il faut vous lancer le plus possible vers le haut et redescendre par paliers, en douceur. Les jambes peuvent être écartées au maximum de la largeur des épaules.

– Décollez du sol en vous repoussant des mains et en vous dressant sur les orteils (**173**). La suite des mouvements, **174** à **177**, est la reprise des **111** à **114**. Penchez ensuite le buste vers l'avant, pliez un peu les genoux et amenez les mains en avant, parallèles et paumes vers le bas (**178**). Lancez les mains vers le haut, corps en arc, décollez (**179**) et faites une roue vers l'arrière, se terminant par un double appui tendu sur les mains (**180**). Revenez au sol, par paliers, en **181** et **182**, comme en **171** et **172**.

– Les mouvements **183** et **184** sont la reprise des **174** et **175**.

– Les mouvements **185** et **186** sont la reprise des **176** et **177**. Puis, une fois que vous vous êtes complètement redressé, sautez en l'air et écartez les jambes tendues, la gauche en avant, ainsi que les bras à l'horizontale, poings fermés (**187**) et retombez en grand écart facial (**188**).





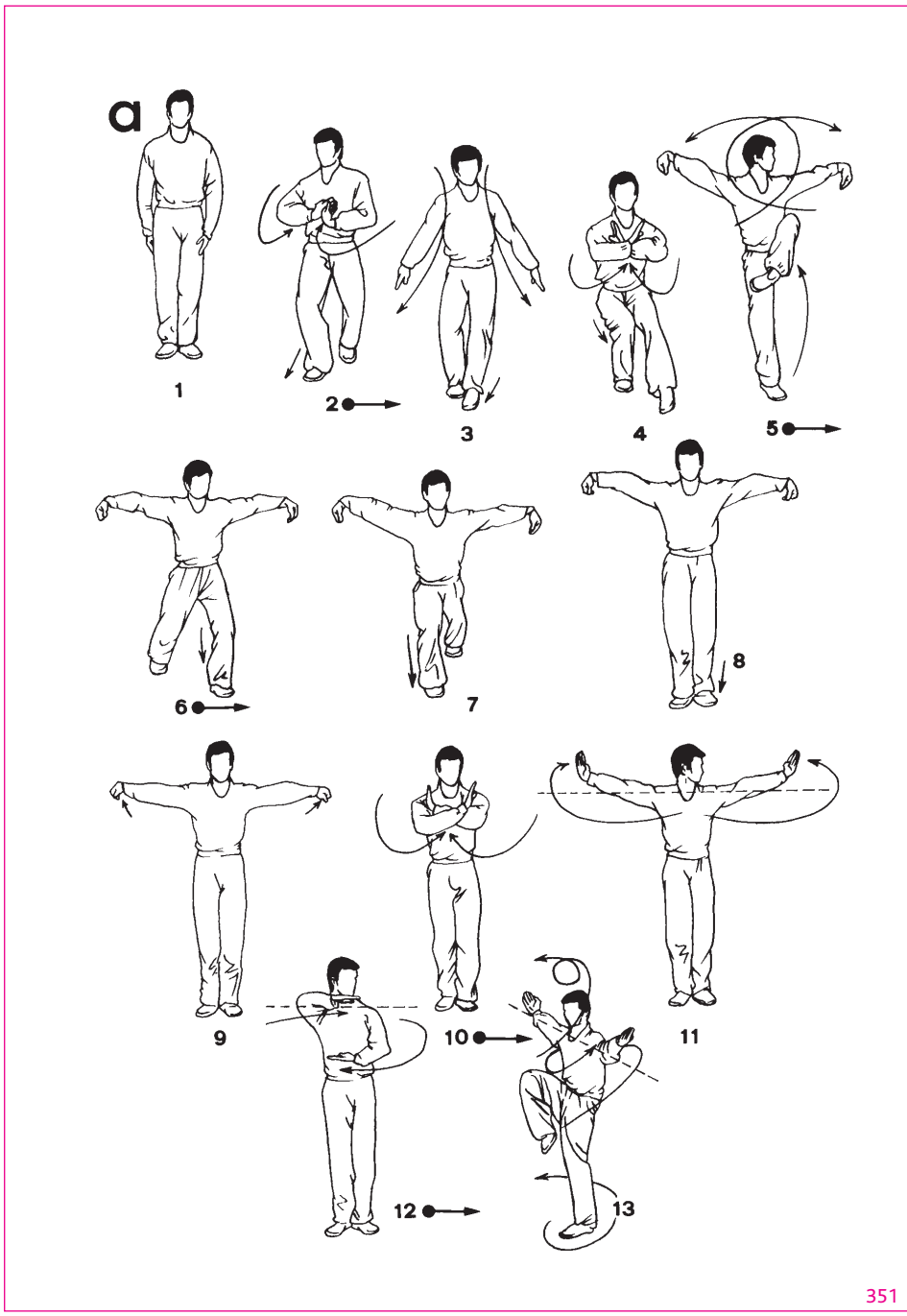
– Roulez sur le côté gauche. Le pied gauche, libéré, vient obliquement vers le haut, ainsi que le droit. Les jambes restent tendues (189). Montez les jambes en chandelle, en vrillant, pour vous dresser sur l'épaule droite et la main gauche (190, reprise du mouvement 163). Redressez-vous (191) comme dans le mouvement 82, en position assise.

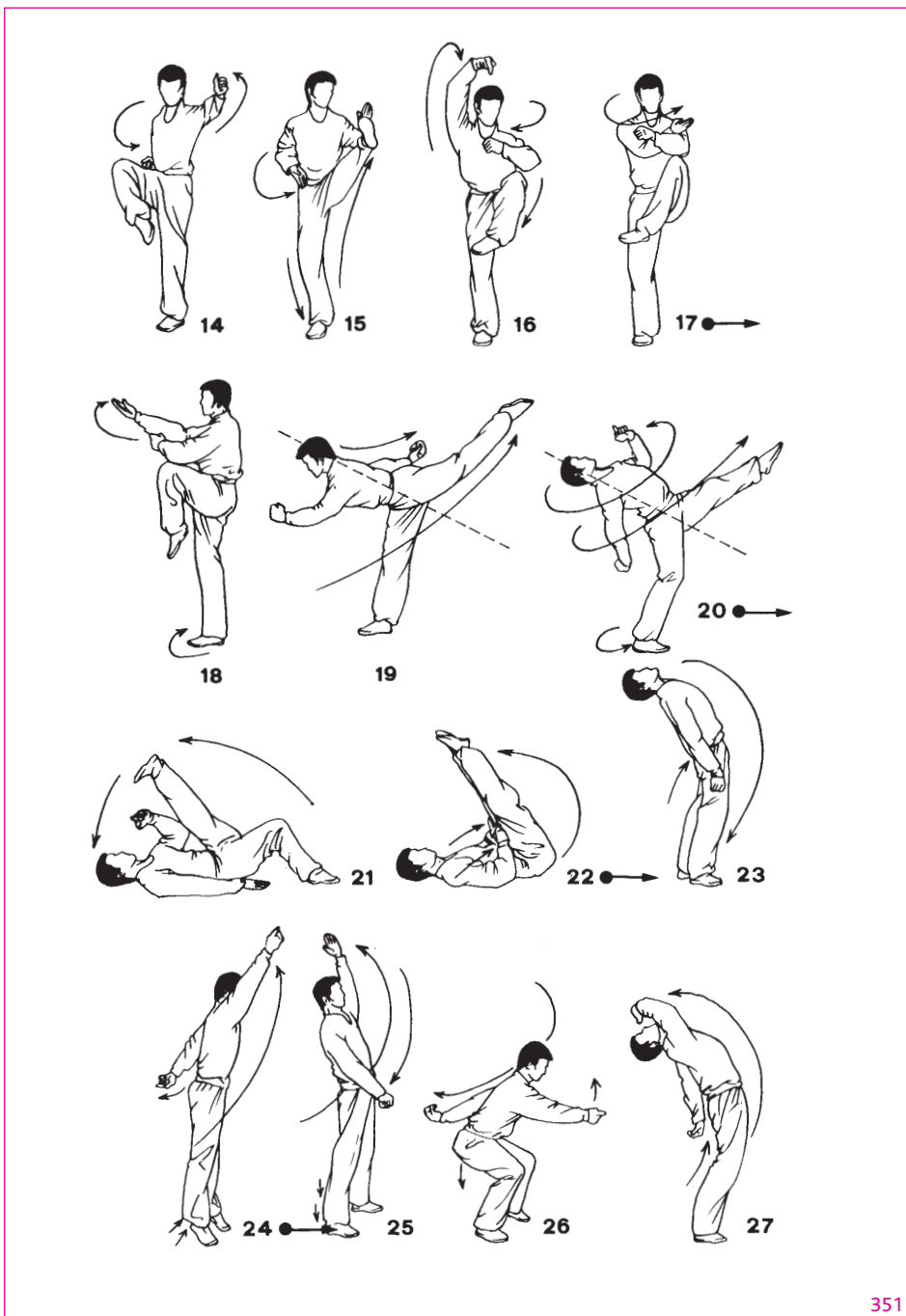
– Les mouvements 192 à 194 sont la reprise des 14 à 16, auxquels on se reportera pour les descriptifs.

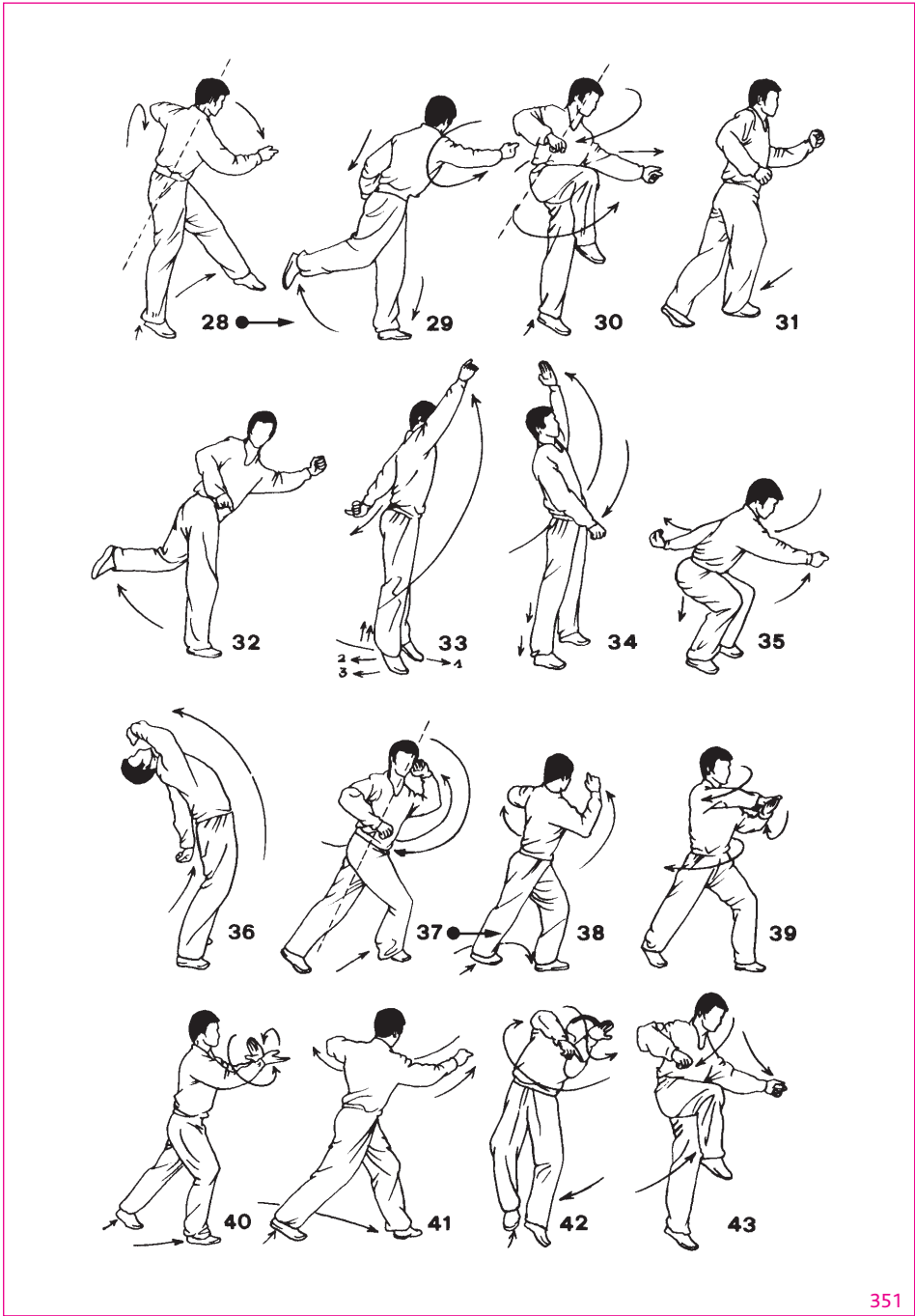
– Reposez le pied gauche en arrière, et tendez la jambe gauche. La main gauche s'ouvre en paume, tournée vers le bas, tandis que le « sabre de doigts » droit devient poing et frappe du revers dans la paume gauche, de haut en bas (195). Reculez le pied droit derrière le gauche et, vous redressant, levez le talon gauche, tout en fermant le poing gauche. Tournez la tête vers la droite en écartant les poings latéralement vers le bas (196). Revenez du regard vers l'avant et relevez les poings vers les oreilles, phalanges vers l'avant, tout en croisant le pied gauche devant le droit (197). Sur place, baissez les poings au niveau de la ceinture, phalanges tournées vers le bas, en tournant la tête vers la gauche. Le corps est droit, les épaules relaxes (198). Reculez le talon gauche contre le droit et laissez tomber les mains ouvertes le long des jambes, paumes sur le côté extérieur des cuisses, tout en ramenant le regard en avant. Les pointes de pied sont écartées. Corps et esprit sont détendus. La respiration est calme (199).

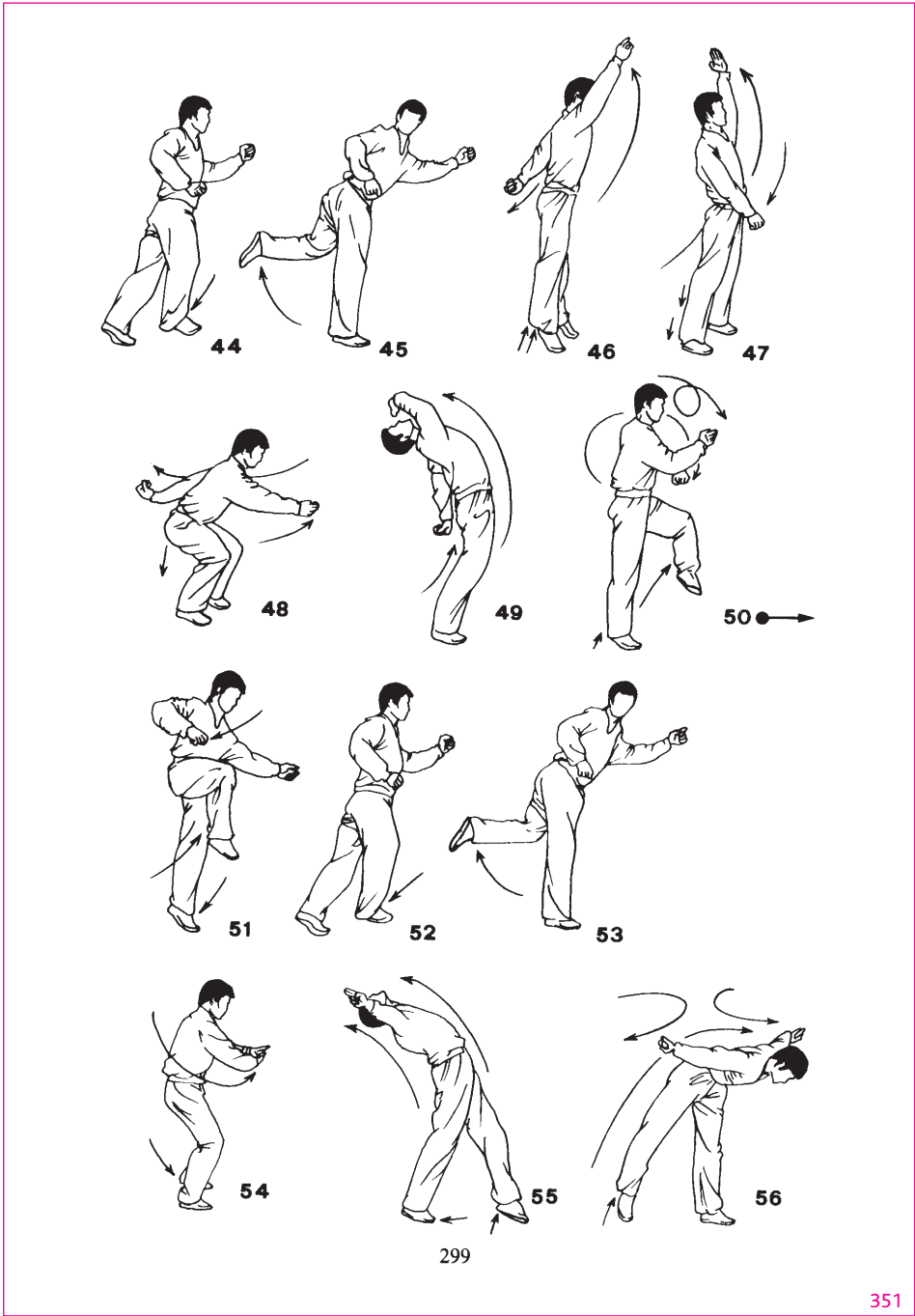
Fin du Tao.

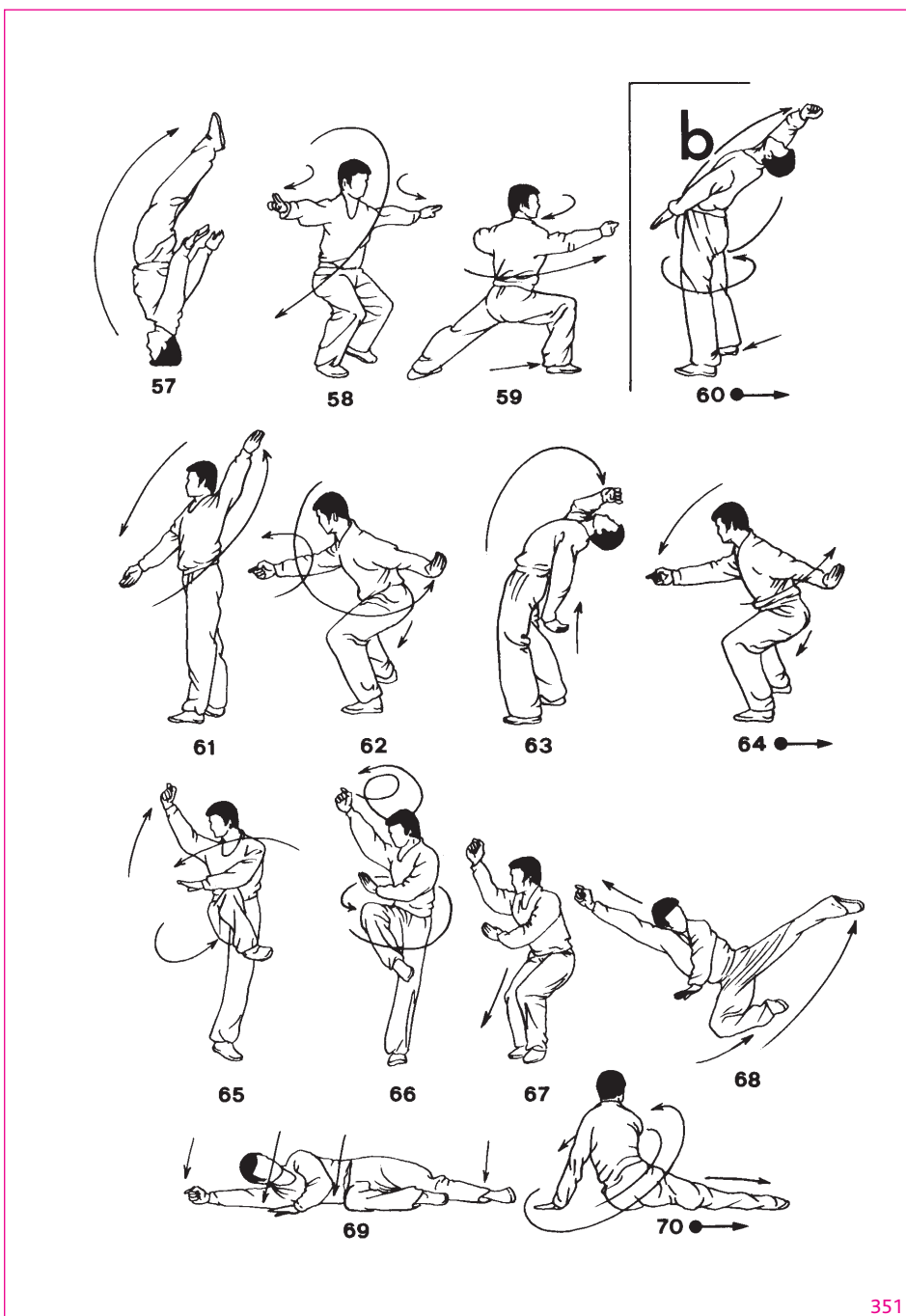




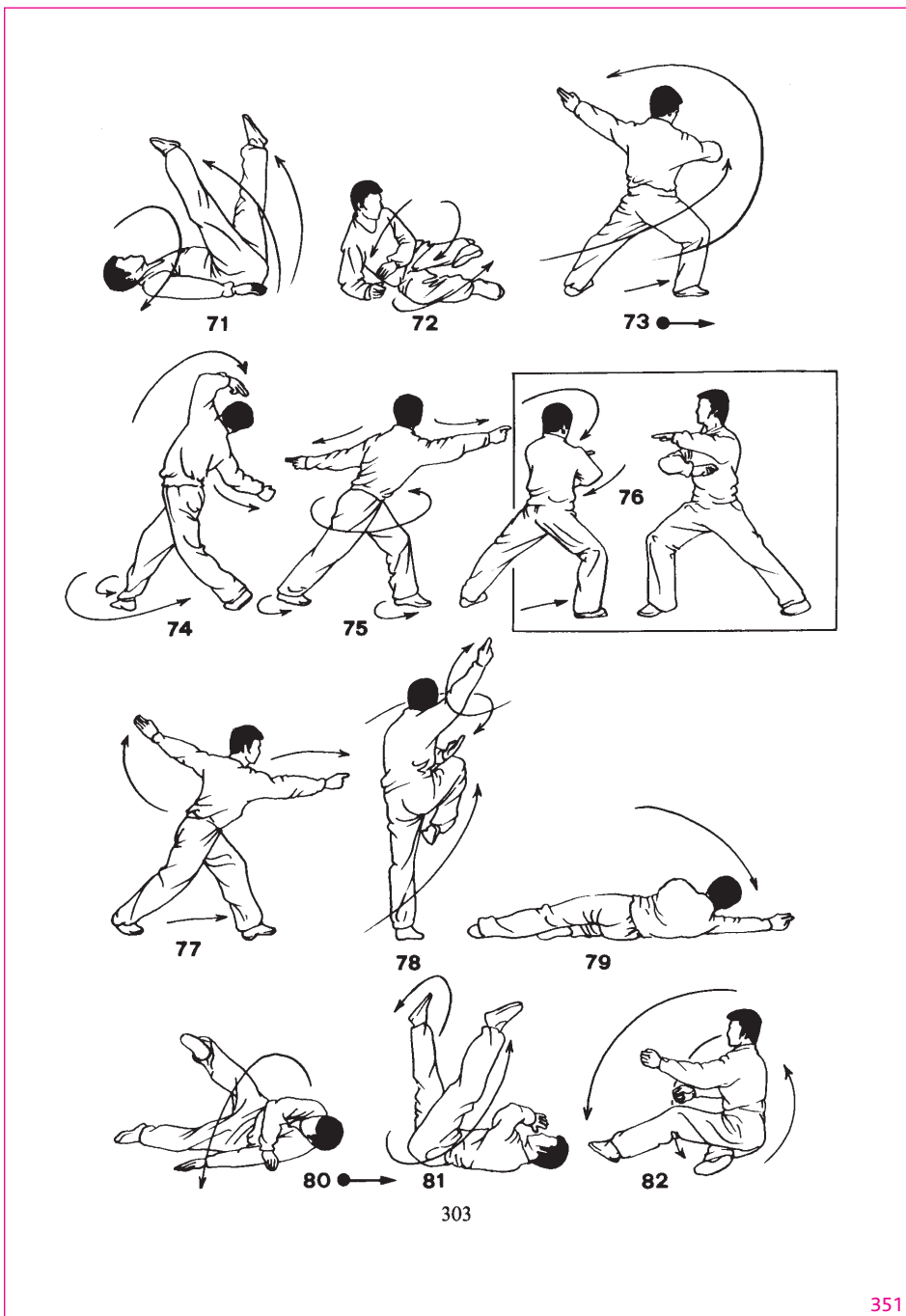


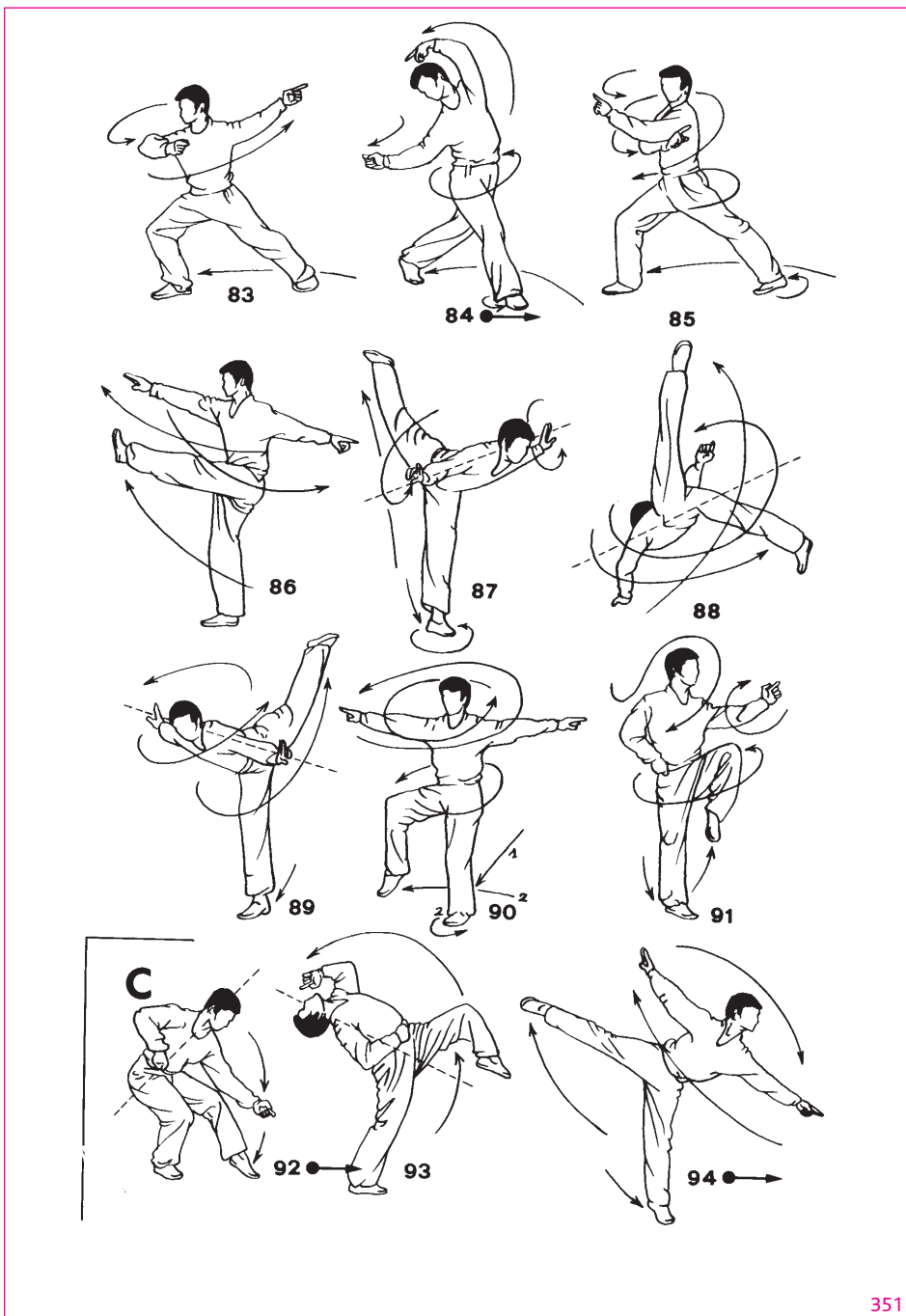


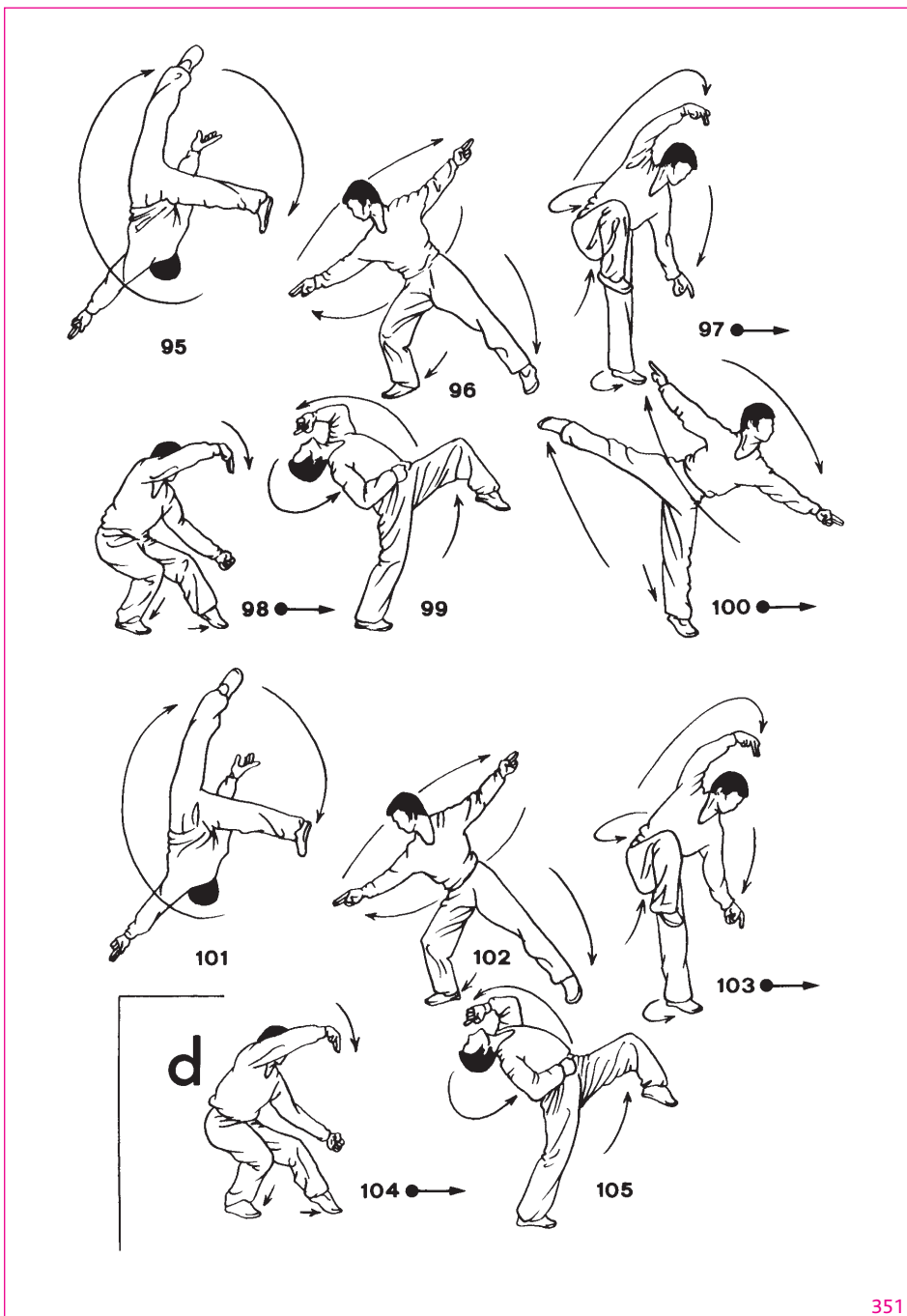


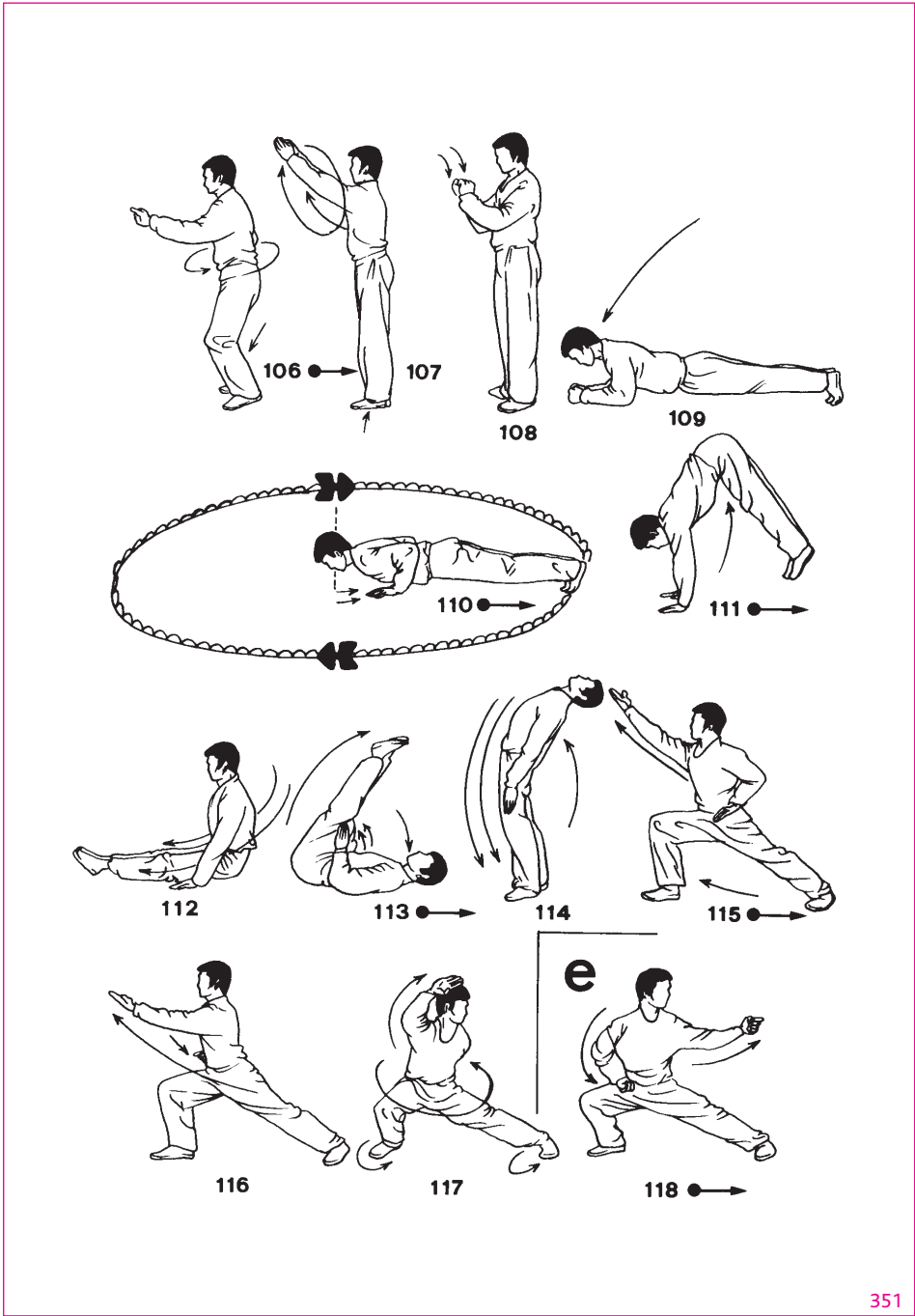


351

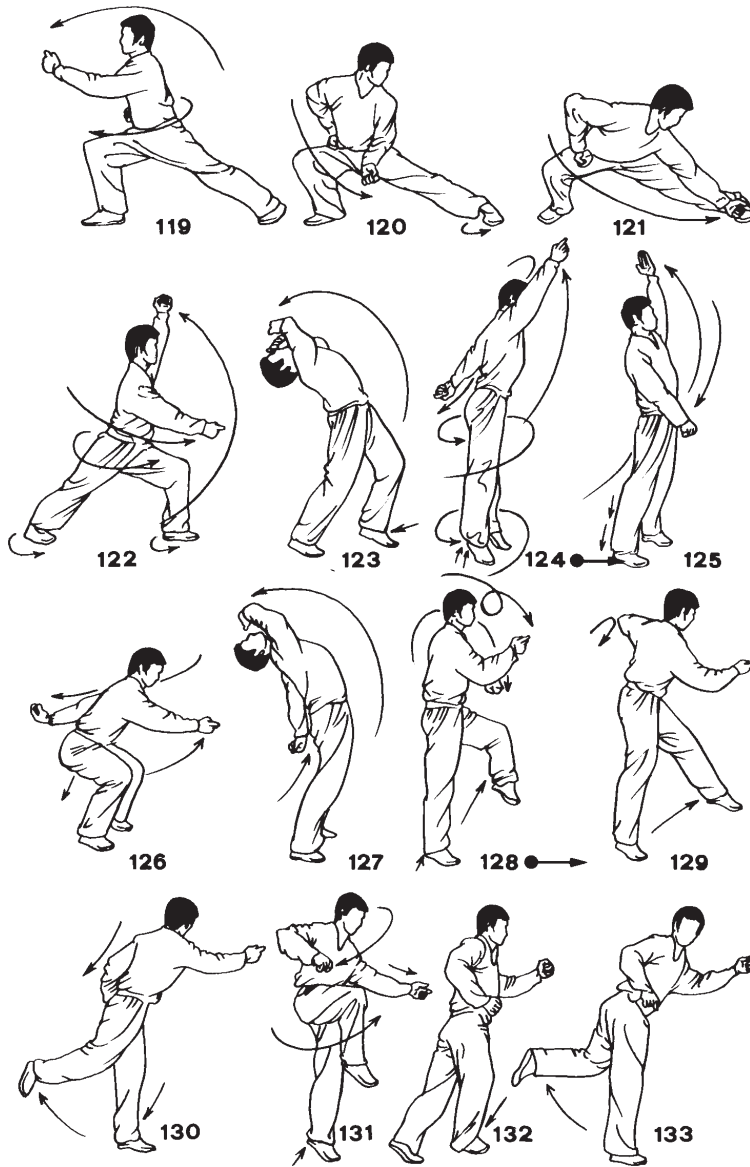


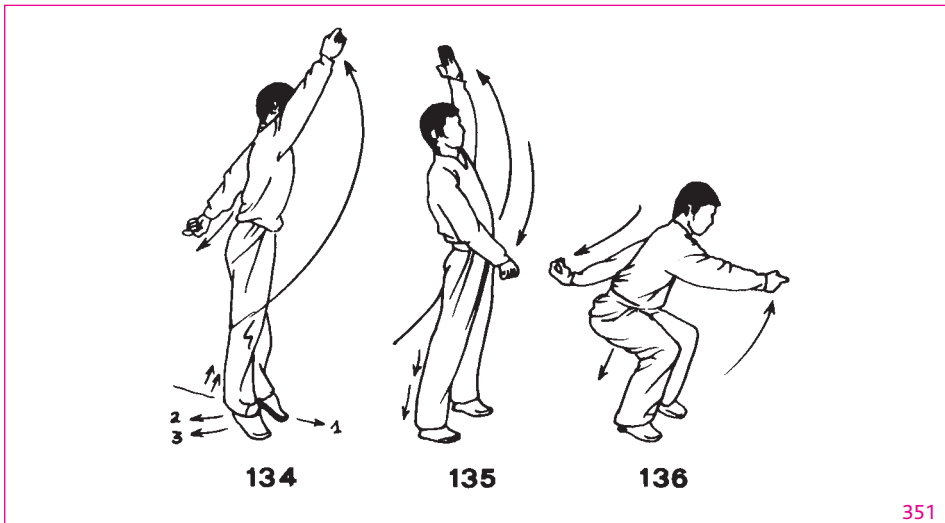


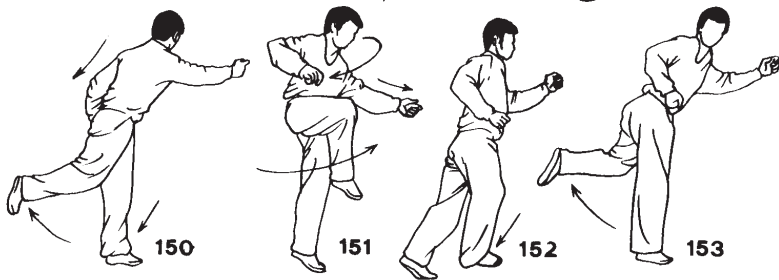
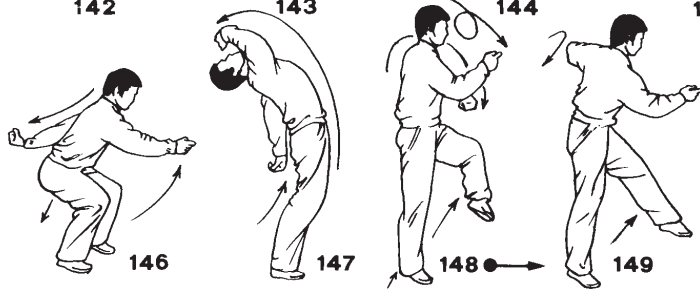
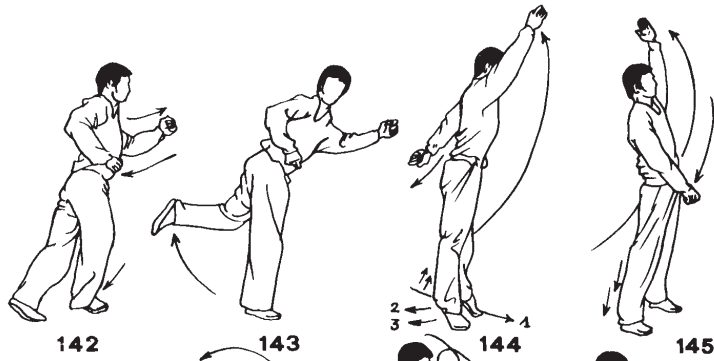
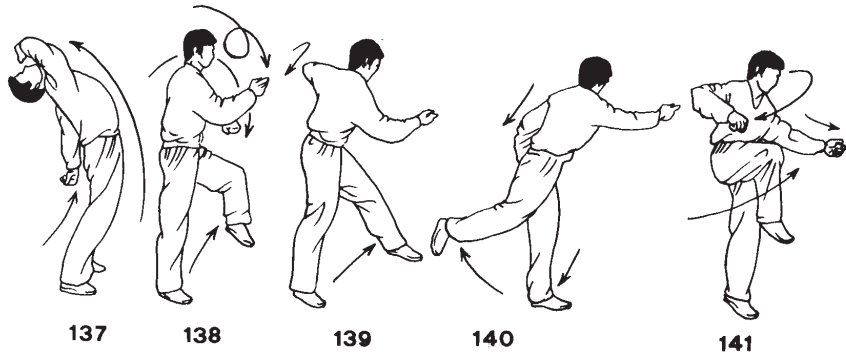




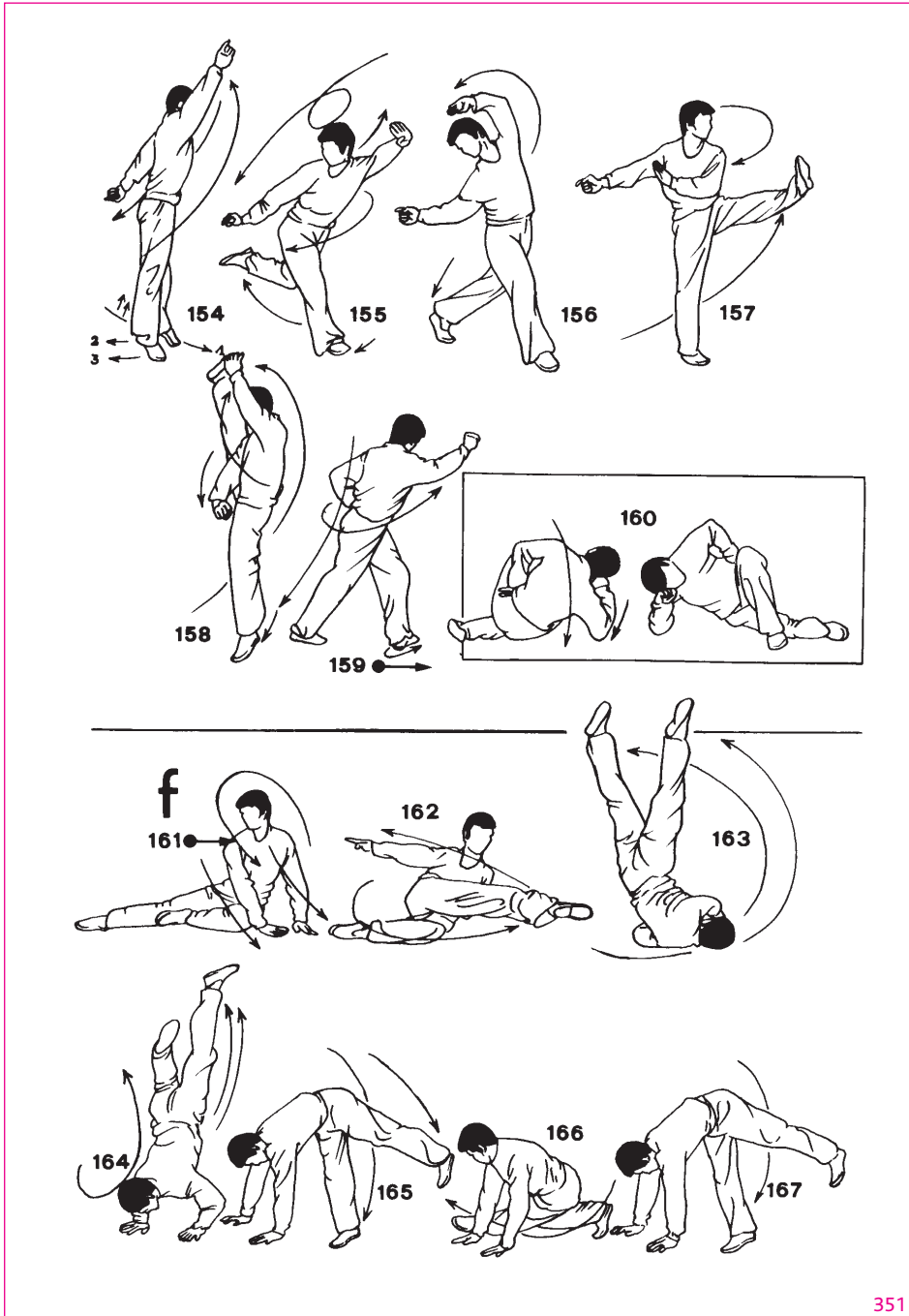
351



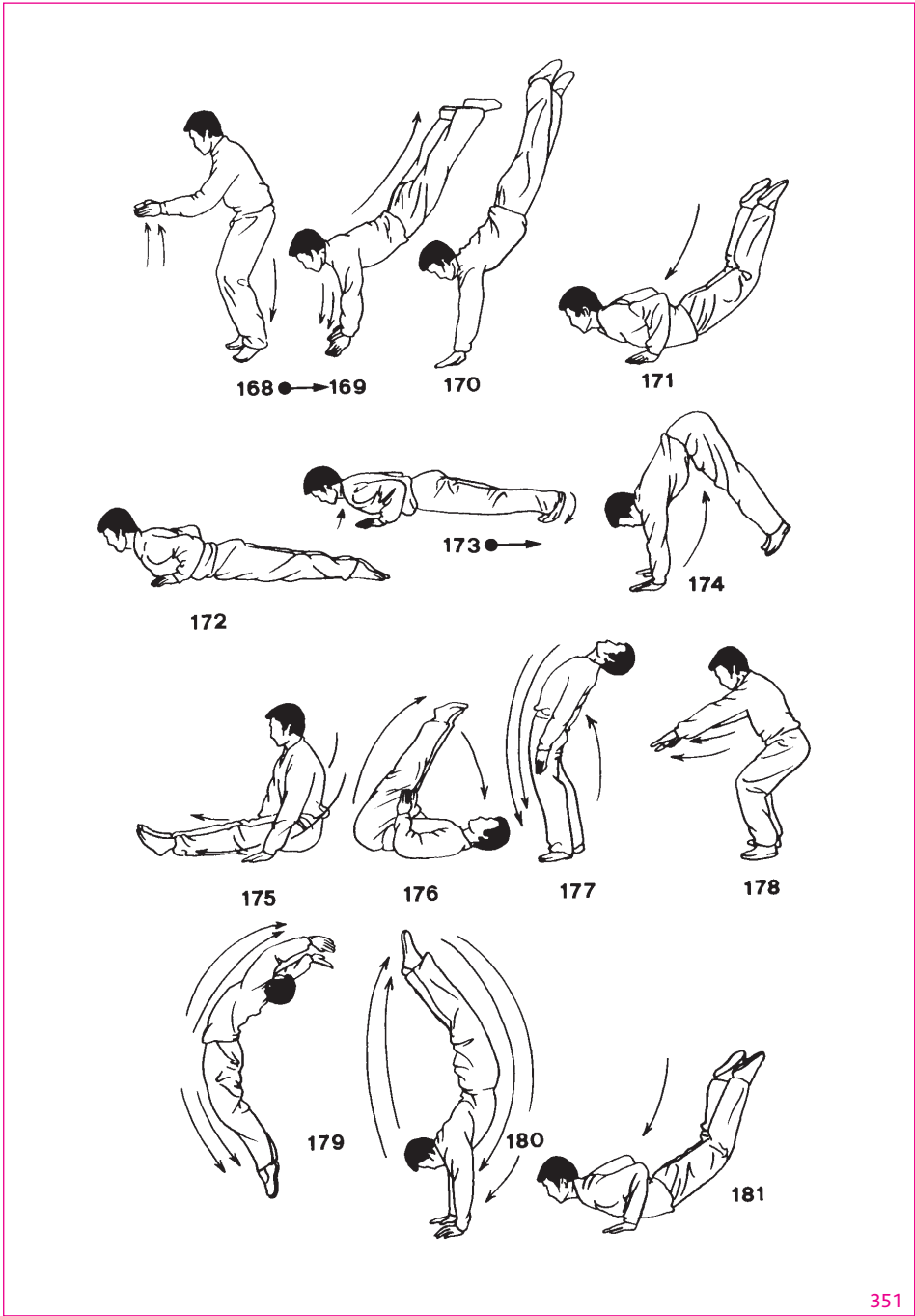


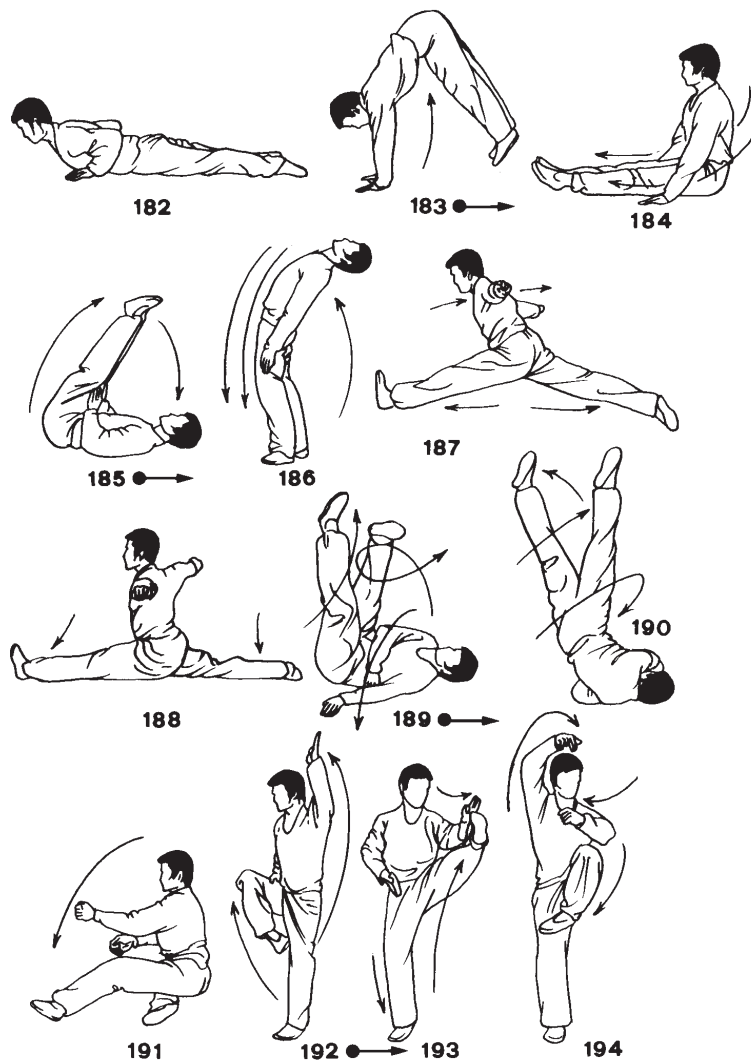


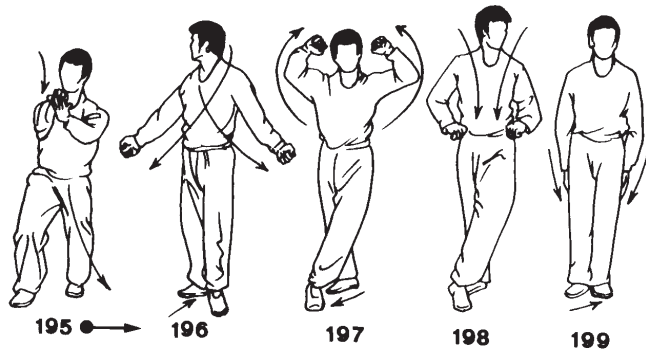
351



351







351

