

Afin de renforcer l'articulation entre l'Amicale et le Collège, il a été décidé que ce dernier glisserait régulièrement un feuillet dans le bulletin de l'Amicale. Son but est d'approfondir notre connaissance du YMTCC, de faire partager des apports théoriques, pratiques et des questionnements pédagogiques. L'occasion aussi de faire sentir les différentes sensibilités des enseignants qui constituent le Collège, à travers des extraits de leurs écrits.



球Qiu, balle, en style cursif.

## LA BALLE DE TAIJI, UN OUTIL D'INTRODUCTION AU TUISHOU LIBRE À PAS MOBILES

Alix Helme-Guizon

Extrait du Mémoire pour le Certificat de Moniteur  
en Arts Martiaux Chinois Internes  
de la Fédération Française de Wushu,  
arts énergétiques et martiaux chinois.

### Résumé :

La balle de taiji est un outil pédagogique fortement recommandé par Yang Ban-Hou (le fils de Yang Luchan), mais qui est aujourd'hui tombé dans l'oubli. C'est un outil de choix en *tuishou* pour contourner le problème (éventuel) du contact, ou introduire le travail de neutralisation, transformation et contre-attaque, en mettant l'accent sur la trajectoire ; et pour amener facilement au *tuishou* en déplacement.

### Pourquoi avoir étudié la balle de taiji?

Je me suis intéressée à la « balle de taiji » (球*qiu*), pour résoudre un problème de tendinite à l'épaule, 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. 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.

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* (勁), 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-yue<sup>i</sup> 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 Haoii, 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 Fukuiiii (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)iv. 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-Houv** (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 1920-1940vi 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-Mingvii (style yang, exercices seul et à deux avec une balle en bois), Jiang Jian-yeviii (forme solo de Yang Luchan et autres formes moins physiques), et en Chine par Chen Qingzhouix (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 des exercices seul et à deux de Yang Jwing-Ming, adaptés à notre forme.**

## La balle, un outil pour le tuishou

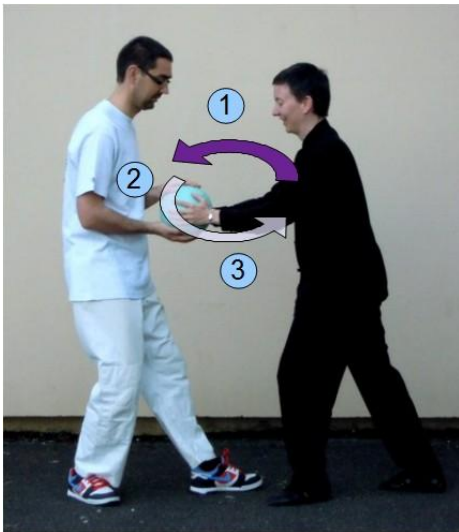
L'avantage d'utiliser une balle réelle (et pas une imaginaire), c'est qu'elle focalise l'attention sur elle. Elle devient le lieu du contact, ce qui est acceptable pour des personnes qui répugnent à se toucher. Elle amène une idée de jeu avec l'autre et non d'agression.

## 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.



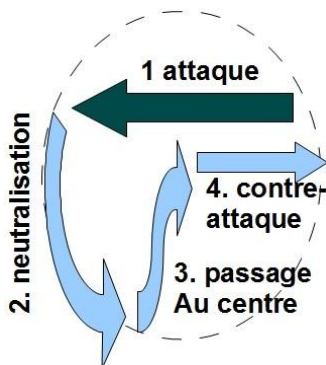
Une fois que les partenaires sont à l'aise, on peut commencer le travail d'attaque et de neutralisation. Ici, Noir attaque par un mouvement circulaire qui redescend vers la poitrine de Blanc (1). Si Blanc ne fait que suivre, le ballon va finir sur son cœur. Blanc neutralise en faisant un mouvement circulaire 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.

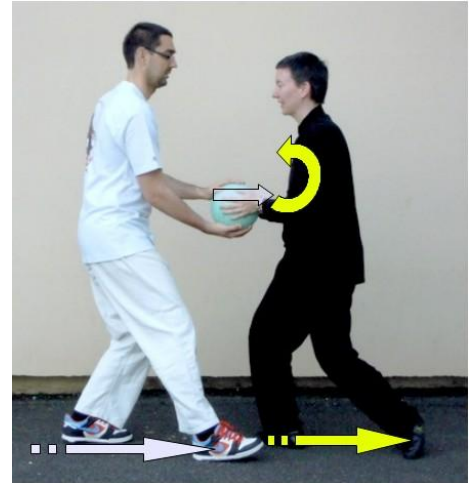
On peut appliquer ces variantes de trajectoire aussi à la phase de neutralisation, mais pas à son tout début car cela amènerait à s'opposer à son partenaire. Il est bon d'écouter d'abord la direction et la vitesse de l'attaque et de choisir ensuite la trajectoire de neutralisation et contre-attaque en 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.

## En pratique :

Si vous souhaitez lire les textes classiques sur la balle : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/textes-classiques.html>, si vous souhaitez lire le mémoire complet et voir la forme solo : <http://compagnonsdutaiji.weebly.com/bibliotheque.html>

- 
1. i 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. ii Cité par Yang Jwing Ming «*Tai chi ball qigong: for health and martial arts* » YMAA Publication Center (2010) p60
  3. iii Yang Fukui/Luchan «*Yang style tai chi ball* » T'AI CHI vol25 n°3, visible sur <http://neigong.net>
  4. iv Vidéo de Chu Minyi, disciple of Wu Jianquan, manipulant une balle pendue par un élastique. <http://www.youtube.com/watch?v=yDaV9C0ERP8>
  5. v Yang Fukui «*Yang style tai chi ball* » T'AI CHI vol25 n°3, visible sur <http://neigong.net>
  6. vi 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. vii Yang Jwing Ming «*Taiji ball qigong* » DVD 1&2 YMAA Publication Center
  8. viii Jiang Jian-ye «*Traditional Yang Lu-Chan system : Yang style Tai Chi Ball 13 forms* » DVD éditeur CDTKA
  9. ix Chen Qingzhou «*Xinggong Taijiball* » DVD chinese wushu series people's sport Video publishing house
-



## Hanxiong Babei et objet transitionnel

L'atelier de recherche sur l'objet transitionnel proposé par Yves avait pour objectif d'explorer les modalités d'interaction avec un partenaire en se servant d'un objet pour faire la transition et ainsi éviter les réticences envers le contact direct.

La richesse des retours ne permet pas d'en faire ici un compte-rendu complet et à la mesure de toutes les propositions d'exercices. Permettez-moi tout de même de vous présenter une proposition d'utilisation d'un foulard et d'un ballon que je trouve tout à fait intéressante pour travailler Hanxiong Babei qui lui, avait fait l'objet d'un autre atelier. Oui, c'est cela aussi le Collège, une interfécondation des idées...



### *Étirer le dos avec un foulard*

« Étirer le dos » est souvent mal compris et se traduit généralement par un étirement volontaire et exagéré accompagné d'un mouvement des épaules vers l'avant tandis qu'on s'arrondit... rien à voir avec le hanxiong babei qui nous intéresse... Pour faire prendre conscience de la notion de relâchement dans l'étirement du dos on propose de placer sur les épaules et les omoplates un foulard que le partenaire tient en extension par les deux bouts. Cela permet de s'installer dans l'étirement de la partie supérieure du dos. La même chose peut se faire au niveau lombaire pour installer l'étirement de la partie basse du dos. Dans ce cas, il vaut mieux aussi englober les hanches pour éviter que la traction n'induisse une cambrure lombaire. Dans les deux cas, le partenaire tenant le foulard doit prendre garde à ne pas trop tirer pour éviter à son acolyte la tentation de s'appuyer ou

de s'asseoir dans le foulard. Il vaut mieux se contenter de réveiller l'attention sur le dos à l'aide de la pression légère exercée par le foulard. A trois partenaires et avec deux foulards dont un assez long on peut même travailler les deux niveaux en simultané.

### ***Creuser la poitrine avec un ballon***



L'utilisation d'un ballon posé contre la poitrine et sur lequel on exerce une légère pression permet d'explorer le principe « creuser la poitrine » sans exagération. Si le ballon est suffisamment volumineux, il donne en effet une courbure sans désorganiser le partenaire, ce qui n'est pas évident à réaliser avec une poussée directe de la main qui occupe évidemment bien moins de surface (à moins d'être bûcheron).

A quatre partenaires, un ballon, deux foulards et du temps on peut travailler en même temps les deux principes hanxiong babei : un partenaire poussant à la poitrine avec le ballon et les deux autres tenant les foulards !...