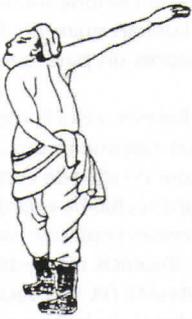


## 1 Lǎn Zhā Yī



懶  
扎衣  
出門  
架子  
變下  
敵若無膽向先  
空自眼明手便

### Enlever la veste langoureusement

Lǎn Zhā Yī veut dire enlever la veste d'une façon langoureuse. A savoir, cette posture est une garde virtuelle adoptée au moment de l'engagement au combat. Elle évolue en position basse (Xià Shì) et, après un déplacement prompt et rapide (Shà Bù), elle se termine par une frappe de la paume (Dān Biān). Face l'adversaire, il est important d'avancer sur lui dans un état de vacuité mental (jap.: Munen Muso). En réalisant le vide de l'esprit, la vision devient claire et les gestes fluides, ainsi il devient possible d'adapter sa technique aux changements les plus divers.

R.H. « Enlever la veste » est une allusion à la manière de se libérer du vêtement long, fendu sur les deux côtés, le Chang-pao, en l'enroulant autour de soi d'un geste en réalité vif (pour impressionner, voire provoquer, l'adversaire) pour être libre de ses mouvements. Un peu, pourquoi pas, ce geste du tireur du XIX<sup>e</sup> siècle au Far West qui dégageait l'étui de son revolver du manteau long qui le couvrait afin de pouvoir dégainer en un éclair... Le dessin n'est donc en rien en rapport avec une technique de

combat, à laquelle fait simplement allusion le texte. Nous sommes encore dans l'attente du combat. Il s'agit en fait d'une disposition mentale se traduisant par une attitude initiale résolue. Une autre interprétation (Bunkai) pourrait être une prise de position de poing caché aux yeux de l'adversaire (à la manière des prémisses d'un Kakushi-zuki du Kata Wanshu origine), d'où dérivera la frappe en Age-zuki). Ce qui expliquerait la feinte haute de la main opposée pour dériver l'attention (?).

## 2 Jīn Jī Dú Lì



金  
鷄  
獨  
立  
顛  
起  
裝  
腿  
橫  
拳  
相  
兼  
搶  
背  
卧  
牛  
雙  
倒  
遺  
著  
叫  
苦  
連  
天

### Le coq d'or debout sur une patte

Dans l'art chinois du poing, on utilise diverses expressions pour représenter la bravoure comme « Le Coq d'Or », « Le Lion d'Or », « La Carpe d'Or ». Jīn Jī Dú Lì est la posture du coq se tenant sur une patte et déployant ses ailes. Cette position est adoptée pour inviter l'adversaire à frapper du pied (le pied levé peut servir indifféremment pour l'attaque ou la défense et, à partir de cette position, il est possible de frapper du pied à tout à moment). Cette garde permet aussi des contre-attaques par des coups latéraux suivis. Néanmoins, cette posture a néanmoins des points faibles: le fait d'être sur un pied présente le désavantage de ne pouvoir attaquer ou se défendre que sur l'axe avant. En outre, sur une saisie arrière, je ne peux stopper définitivement le combat qu'en tombant avec l'adversaire, me retrouvant ainsi dans la position de la « vache assise ». Il est sûr que le cri de la douleur entraînée par cette technique peut s'entendre jusqu'au ciel.

R.H. Le texte évoque malgré tout une position dominante (Du Li), sur une jambe, à partir de laquelle tout est possible. Il s'agit d'un

« langage du corps », qui a survécu dans quantités de Tao et de Kata, dans tous les styles, ainsi qu'en Tai Ji Quan.

## 3 Tàn Mǎ



探  
馬  
傳  
自  
太  
祖  
諸  
勢  
可  
降  
可  
變  
進  
攻  
退  
弱  
之  
至  
善  
生  
強  
換  
短  
拳

### Flatter l'encolure du cheval

Il est dit que Tàn Mǎ est une technique transmise par l'empereur Sòng Tàizū. Mǎ veut dire cheval et représente la force de l'adversaire. Tàn Mǎ est une garde qui permet de jauger l'habileté du partenaire. Elle a pour but de l'inviter à attaquer. Une fois cette garde maîtrisée, elle devient la base de départ pour la réalisation de nombreuses techniques et donne la possibilité de réagir rapidement selon les circonstances. Jugeant les capacités du partenaire, je peux avancer pour attaquer ou bien effectuer un retrait rapide. Dans les deux cas, si une attaque rapide survient, il est possible ensuite de contre-attaquer puissamment avec un minimum de force. Le mieux est de mettre fin au combat par une attaque de poing courte.

R.H. Une fois encore il s'agit d'une position de provocation, comme les deux précédentes, non pas d'une véritable séquence de combat...

## 4 Ào Dān Biān



扞  
單  
鞭  
黃  
花  
緊  
進  
披  
腿  
左  
右  
難  
防  
搶  
步  
上  
拳  
連  
劈  
搗  
山  
沈  
昏  
勢  
推  
倒  
秦

### Le fouet en pied contraire

Dān Biān n'est pas un coup de fouet du poignet avec une frappe de la paume. Cette position fait intervenir un grand mouvement fouetté de tout le bras partant de l'épaule. « Ào » signifie attaque avec le pied en position contraire par opposition à « Shùn » voulant dire attaque correspondant au pied avancé. Tout en évaluant la distance de la main gauche, j'avance d'un pas en maintenant le bras droit tendu vers l'arrière avec la main ouverte, la sensation (de force) concentrée dans la paume avec l'intention de frapper. Si je poursuis par une attaque en coup de pied sauté au visage, il devient alors difficile pour l'adversaire de se protéger d'attaques latérales. Je continue l'offensive par une série de coups de poing au niveau supérieur. De plus, il est dit que si on enchaîne avec une attaque du tranchant de la main vers le bas (Pishou) suivie d'une attaque remontante (Jieda), on peut vaincre un adversaire ayant la force d'une montagne ou un expert possédant une technique exceptionnelle.

R.H. On peut voir ici une première nettement mis sur le « sentiment de la distance » (jap.: Ma-ai) application effective pour le combat, avec l'accent très