

Le bâton long et la pratique du Tai Ji Quan par Michel Dussauchoy*

Préambule au stage d'octobre 2014

A Lerné (37)

Outre le plaisir indéniable de l'apprentissage et de la pratique solo et duo, le Tai Ji Gun, bâton long de TJQ, présente un grand intérêt dans l'approfondissement de points clefs de la pratique à mains nues solo et duo.

Le fait de tenir un objet avec les deux mains invite immédiatement le pratiquant à ressentir des points clefs difficiles à percevoir d'emblée à mains nues ; par exemple la relation unifiée entre les deux mains au travers de la taille, la propagation des spirales, la connexion entre les pieds et les mains, et aussi l'importance de la main dite « Yin », c'est à dire celle qui souvent pare ou protège, préparant ainsi l'action de la main dite « Yang » qui *in fine* concrétise l'action martiale. Le néophyte néglige très souvent cet aspect (rôle de la main « Yin »), ce qui est très dommageable car seule l'action conjuguée des mains « Yin » et « Yang » crée des couples de forces rotatives, si importantes dans le TJQ (circularité). La (re-) découverte de ces sensations par la pratique du bâton long de TJQ permet ainsi de faire des progrès certains dans la pratique des formes solo lentes, de manière encore plus marquée dans celle des formes solo rapides, et à l'évidence dans la pratique à 2.

Le bâton long de TJQ nous invite à un travail de l'intention – Yi (pensée créatrice) – axé sur la capacité d'investir l'espace au-delà de son corps physique, de manière encore plus riche qu'avec l'épée ou le sabre, de par sa longueur et la complexité de son maniement, et bien évidemment surtout dans la pratique à deux... Comme évidemment « un bâton a deux bouts ! », il offre une grande richesse de mobilité de maniement, avec un nombre de combinaisons très important. Par ailleurs, la pratique du Tai Ji Gun ouvre encore plus que les autres armes courtes classiques (épée, sabre) à la défixation constructive de soi (corps physique), à une intégration de l'espace extérieur, et donc à une recherche d'équilibre entre les espaces intérieur et extérieur, et à nouveau, surtout dans la pratique à deux du Tai Ji Gun et particulièrement dans les bâtons collants. On arrive ainsi à un approfondissement de l'expérience méditative proposée par le TJQ (stabilisation de l'esprit – « fixer l'esprit nulle part » en particulier). Tout pratiquant averti de TJQ sait à quel point le travail sur la « consistance » de l'espace environnant est primordial. Le bâton long s'avère être un médiateur très utile.

* 5° DUAN de Tai Ji Quan, Professeur diplômé BPAMCI de la FFWAEMC
Titres obtenus lors des compétitions de TJQ sous la rubrique « bâton »
Nombreuses médailles d'or et d'argent aux championnats de France depuis 2000.

Médailles d'or au championnat d'Europe à St Pétersbourg
En « solo » et « duo » (dispersion des bâtons – San Gun)
Avec Mme Dominique Rousier, en 2004.