

## BAGUA ZHANG LIANXI FA

### Le changement perpétuel

Le Bagua zhang : “Paume des huit trigrammes” qui a commencé à se faire connaître en France au début des années 80, est sans doute, visuellement, le plus étrange des arts martiaux chinois, que ce soit parmi les disciplines internes (Taiji quan, Xing Yi quan ou Liu he ba fa quan) que parmi les disciplines externes (kung fu chuan, autre écriture Gongfu Quan). Dans les premiers temps de la pratique du Bagua zhang, le pratiquant se déplace lentement en tenant généralement les bras dirigés vers le centre d’un cercle. Avec la pratique, il se déplace à grande vitesse, amorce des courbes, décrit des cercles, accomplit de brusques rotations, plonge, se redresse soudainement, change de nouveau d’orientation, et ainsi de suite. Au premier coup d’œil, ces mouvements circulaires et rapides ne semblent pas avoir de rapport avec le Xing yi quan ou le Taiji quan. Ils ont pourtant des racines communes, tant formelles que philosophiques. Ils sont aussi porteurs du même message.

Bagua signifie littéralement (huit diagrammes) et se réfère aux huit schémas fondamentaux de lignes parallèles décrites dans le Yi Jing “Livre des mutations ou transformations – l’un des 5 classiques de la culture chinoise”<sup>1</sup>. Le Yi jing est le condensé de diverses théories, dont certaines remontent à 800 avant J.-C. Au fil des siècles, le Yi Jing s'est enrichi de nombreux savoirs traditionnels, de tous ces éléments qui constituent les racines de la culture chinoise. Les diagrammes ont pris de plus en plus d’importance et sont devenus les symboles non de concepts statiques, mais de ces états transitoires porteurs d’évolution.

Comme pour le Taiji quan, on ne trouve aucune trace avérée de la pratique du Bagua zhang avant le XVIIe siècle, mais la philosophie qui le sous-tend a plus de trois mille ans. Le Bagua zhang s'est sans doute transmis de maître à élève pendant des générations, tout comme les autres arts martiaux internes, avant de laisser la moindre trace écrite.

L’essence de cet art qu’est le Bagua zhang est la transformation. La pratiquer, c'est “se transformer”. Le taoïsme, sur lequel se fonde le Bagua zhang, repose en partie sur la conviction que, dans la nature, tout est dans un état d’évolution perpétuel. Il faut accepter cette notion de flux permanent pour comprendre la réalité de ce monde. Toute tentative d'imposer une forme ou une structure fixe ou immuable ne peut être que vaine. Ce n’est qu’une illusion née de l’incapacité d'accepter la nature transitoire de l'univers et de la vie humaine.

Le Bagua zhang semble parfois obscur aux néophytes, pourtant il ne repose sur aucune notion ésotérique. Dans la pratique il se révèle d’ailleurs comme art martial extrêmement efficace. Lorsque l'on aborde le Bagua zhang, il est nécessaire d'en intégrer la forme et la structure dans les mouvements que l'on effectue.

Le principal objectif du Bagua zhang, comme pour les autres arts martiaux internes, est finalement le renoncement à toute forme. Comme pour ceux du Taiji quan, les exercices du Bagua zhang ne sont pas aisés à maîtriser.

La pratique du Bagua zhang commence par la marche qui est fondamentale.

"Apprendre les formes ne sert seulement qu’à améliorer la marche et non l'inverse. Marcher en cercle s’avère difficile car il faut se rappeler de nombreux préceptes."

La deuxième élément de travail est la position des paumes. Pour une paume il y a huit positions fondamentales possibles, soit au total 64 combinaisons possibles entre les deux mains. Cela correspond aux 8 trigrammes et aux 64 hexagrammes du Yi Jing. Ce travail est une forme de “Qi Gong”.

En marchant en cercle et en exécutant les 64 positions, on se rapproche de l'univers et en définitive on renforce ses énergies internes appelées Qi.

Ensuite viennent les formes ou “Duan”. Au début, on pratique la forme lentement en prêtant attention à l'attitude, l'intention et l'équilibre, la régularité, la relaxation, la précision. La forme du Bagua zhang diffère de la pratique du Taiji quan parce qu'elle s'exécute durant l'apprentissage le long d'un cercle. On apprend ainsi à relier son centre au centre du cercle, et de cette façon à connaître la position de son centre.

En pratiquant la forme, on apprend à garder son centre et à ne pas être perturbé au sens large du mot (on pense ici au stress quotidien).

La forme originelle du Bagua zhang de “l'École Orthodoxe”, celle que nous proposons, est composée de huit parties. Lors de la pratique, malgré le fait que les postures soient initialement martiales, on ne pense pas à ces applications. La forme est là pour nous faire bouger d'une certaine façon - tourner, s'enrouler, se relâcher puis se contracter. Si on devient capable d'exécuter ces mouvements plutôt étranges, les plus complexes d'entre eux deviennent faciles à accomplir. On apprend les applications plus tard en étudiant la forme linéaire ou forme de combat.

On ajoute la pratique des armes que l'on retrouve classiquement dans le Taiji Quan, on y adjoint en plus la technique du Double sabre et des Poignards en croissant de Lune.