

Méthode d'apprentissage du *Yiquan*

L'ensemble du programme de *Yiquan* est structuré en **5 niveaux croissants**. Chacun d'entre eux vous enseigne des techniques qui, une fois maîtrisées, vous permettent de progresser vers un niveau supérieur. Toutes les phases décrites ci-dessous sont présentes dans chaque niveau d'étude et interagissent toutes entre elles. C'est un apprentissage **évolutif, systémique et individualisé**.

Chacun des niveaux est composé comme suit :

1. Zhanzhuang Posture du « Pieu » ou Posture de « l'arbre » :

Le *Zhanzhuang* est la base du *Yiquan*. C'est le maintien d'une attitude posturale dans la relaxation tout en ayant un travail de la pensée afin de stimuler les innervations musculaires. Ce travail, à terme, permet la coordination totale du corps tout en restant souple et dense tel un tuyau d'arrosage rempli d'eau. C'est donc un réel travail psychosomatique.

Il existe différentes postures suivant le travail recherché. Les postures sont divisées en postures de santé et postures de combat.

2. Shili « Essayer la force » :

Après avoir réalisé un travail de sensation lors du *Zhanzhuang*, il faut à présent mettre ce ressenti en mouvement tout en conservant la coordination totale du corps. C'est un travail qui s'opère grâce à des objets imaginaires afin de développer notre sensibilité dans le mouvement.

L'entraînement au *Shili* se réalise soit sans déplacement, soit avec déplacement.

3. Mocabu « Déplacement friction » :

C'est un travail axé sur les déplacements du *Yiquan* tout en développant la force totale du corps. Il est parfois nommé le *Shili* des pieds. Il permet d'accroître la sensibilité du bas du corps, et tout particulièrement, la maîtrise de nos appuis.

4. Shisheng « Essayer le son » :

Il permet d'accroître la force libérée lors du *Fali* (cf ci-dessous), de combler les manques lors du *Fali* et d'harmoniser les organes. Au début de sa pratique un son sort, pour arriver ensuite à une émission sans son.

5. Fali « Sortir la force » :

Fa Li est la résultante des composantes ci-dessus. Il permet de « sortir », « exploser » la force développée dans les étapes antérieures. C'est une force souple issue de tout le corps dans sa totalité et ceci sans contraction segmentaire de ce dernier.

L'entraînement au *Fali* se réalise sous différentes formes :

1. *Fali* dans le vide (développe la coordination du corps)
2. *Fali* au sac de frappe (développe la puissance de l'impact)
3. *Fali* sur la balle de coton (développe la fluidité du geste)
4. *Fali* au bâton (développe la puissance de frappe grâce à son levier)

6. Tuishou « Poussée de mains » :

C'est un travail qui s'exécute avec un partenaire, souvent appelé le *Shili* à deux. La force qui a été exercée lors du travail solitaire devient réelle par la présence du partenaire. Toutes les forces étudiées vont être mises en application avec un partenaire

dans un travail à une main *Dantuishou* ou à deux mains *Shuangtuishou* . Ce travail peut se réaliser sans ou avec déplacement.

7. Sanshou « Combat libre » :

Sanshou qui signifie littéralement “mains séparées” et en fait la mise en application des étapes précédentes en situation de combat. Il faut ainsi conserver son attitude posturale travaillée lors du *Zhanzhuang*, ressentir et utiliser son corps comme lors des étapes du *Shili*, *Fali*, se déplacer à l’aide du *Mocabu* et utiliser les techniques apprises lors du *Tuishou*. C’est lors de cette étape que nous nous rendons compte de l’approche systémique du *Yiquan*. Chaque étape qui compose cette boxe prépare à la suivante afin d’aboutir à une entité indivisible.

8. Jianwu « Danse de la santé » :

C’est un travail libre dans lequel nous allons enchaîner à souhait toutes les techniques apprises, afin de créer une suite de techniques d’intensité, de tempo, de hauteur et d’angles différents pour que ces techniques soient réellement « pleines » et « denses » et non « vides » et « molles ».

Le *Yiquan* est, en définitive, un réel travail qui a pour fondement la pensée, celle-ci ne cesse d’envoyer des informations au corps afin que celui-ci devienne d’une précision chirurgicale lors de nos divers mouvements. Ce travail de *Zhanzhuang* peut se transposer non seulement au *Yiquan* mais à toute autre pratique comme le massage, la danse, la calligraphie...

C’est un travail sans limite, nous progressons à tout âge. Il procure aux personnes qui le pratiquent, un bien-être et une très grande maîtrise corporelle.