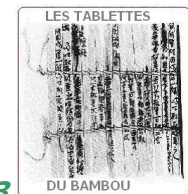


*YANG JIA MICHUAN*  
**YANG JIA MICHUAN**  
**TAIJI QUAN**

*Exercices de base*  
**de l'Epée ancienne**

**1 a 4**  
*1 a 4*



**TABLETTES DU BAMBOU N°3**

## TECHNIQUES DE L'EPEE 1 à 4

Les techniques de l'épée décrites dans ces lignes ont été présentées par maître **Wang Yen Nien** et ses assistants à l'occasion du stage **WYN 99** organisé par **L'ATA** en 1999 à *Challones sur Loire*<sup>1</sup>. A cette occasion, maître **Wang** a déclaré que la pratique approfondie de l'enchaînement de l'épée associée à celle des exercices de base de l'épée suffit pour acquérir une réelle valeur martiale à l'épée, il niait l'utilité de s'exercer à des applications à deux des gestes de la forme. Cette déclaration n'a pas empêché certains enseignants de proposer dans leur enseignement des pratiques à deux à l'épée ; exercices de contact et applications des gestes issus de la forme d'épée.

A chaque technique de l'épée, il sera proposé une étude du sens du caractère chinois suivi des exercices à pratiquer en solo. La consigne donnée à l'occasion de WYN 99 était de pratiquer chaque exercice 20 fois de chaque côté. Exécuter chaque exercice avec l'épée dans la main droite puis avec l'épée dans la main gauche.

Pour chaque exercice :

- La taille est le moteur du mouvement
- Respecter le plein et le vide
- Placer l'intention jusqu'au bout de l'épée.

---

<sup>1</sup> **A lire et à voir** ; le fascicule d'Hervé Marest sur le style Kunlun de l'épée du taiji, les bulletins de l'amicale du Yangjia michuan n°38 et 39 décrivant les exercices de base de l'épée, les enregistrements des stages encadrés par maître Wang ANJOU 92 ET WYN 99

## ETUDE DU CARACTERE PI : FENDRE

### Traductions :

PI 劈

*séparer en coupant, fendre, briser, couper (du bois)* (Ricci 3967)  
*fendre* (selon les traducteurs du livre de maître Wang Yen Nien)

### Etymologie :

Composé de

LI 刀

(Wieger 53 A)

Tendon ; par extension, forces

Et de BI 辟

(Wieger 102 H)

Celui qui prononce avec autorité sur les criminels. Prince, loi, peine

L'idéogramme contient l'image de la force de la loi, de la sentence infligée au criminel. La saison de l'automne dans la Chine antique était réservée aux exécutions capitales. L'automne se rattache à l'élément métal, le mouvement de l'énergie est descendant. Cette technique de l'épée porte en elle l'image d'une lame guidée par la loi qui sépare en tranchant avec force.

## PI : LES EXERCICES

### Exercice 1 : technique Pi associé à la technique Zha en tournant vers l'intérieur

Tourner le bassin vers la gauche tout en lâchant le coude droit



Trancher avec l'épée vers l'avant tout en ramenant le bassin de face



### Exercice 2 : technique Pi associé à la technique Zha ; en tournant vers l'extérieur

Lâcher le poignet droit tout en tournant la taille vers la droite



Trancher avec l'épée vers l'avant tout en ramenant le bassin de face

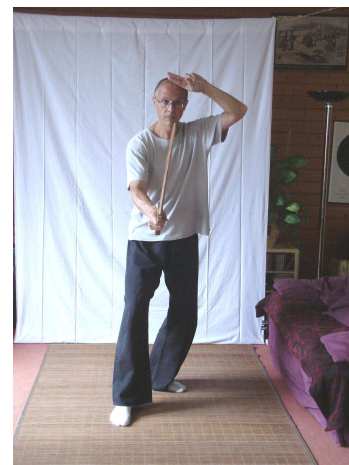


**Exercice 3 : Pi associé à Mo ; tourner vers l'intérieur**

Tourner le bassin vers la gauche en se redressant tout en raclant avec le rebord de l'épée



Trancher avec l'épée vers l'avant tout en ramenant le bassin de face



**Exercice 4 : Pi associé à Mo ; tourner vers l'extérieur**

Tourner le bassin vers la droite en se baissant tout en raclant avec le rebord de l'épée



Trancher avec l'épée vers l'avant tout en ramenant le bassin de face



## 8 TECHNIQUES DE L'EPEE ; CI

### ETUDE DU CARACTERE CI ; PERCER

CI 刺

*Blessé ou tuer en perçant, percer, transpercer, assassiner, piquer (Ricci 5410)  
Transpercer (selon les traducteurs du livre de maître Wang Yen Nien)*

En associant **CI** à **DAO**, on obtient **CI DAO** ; *poignard, dague, baïonnette.*

Littéralement couteau pour percer, peut-être la technique la plus simple donc la plus directe.

## CI : LES EXERCICES

### Exercice 5 : Piquer en avançant



Préparez le bras armé  
en l'amenant vers  
l'arrière, l'autre main  
pointe vers l'avant.



Déplacer le poids du  
corps dans la jambe  
avant. Lancer l'épée vers  
l'avant en la retenant par  
le pommeau



Déplacer la jambe droite  
vers l'arrière puis  
rapprocher le pied  
gauche, la main reprend  
sa place sur la poignée



**Exercice 6 : fléchir, piquer ; s'étendre, piquer.**



Avancer le pied gauche



Rapprocher le pied droit



Piquer vers l'avant en fléchissant



Reculer pied droit



Reculer pied gauche



Avancer pied gauche



Piquer vers l'avant tout en étendant la jambe vers l'arrière



Reculer pied droit  
Reculer pied gauche



## 8 TECHNIQUES DE L'ÉPÉE : LIAO

### ETUDE DU CARACTERE LIAO

Sens :

撩

LIAO

*Prendre, saisir, exciter, provoquer, taquiner, attirer (Ricci 3096)*

*Trancher de bas en haut (traducteurs livre maître Wang Yen Nien)*

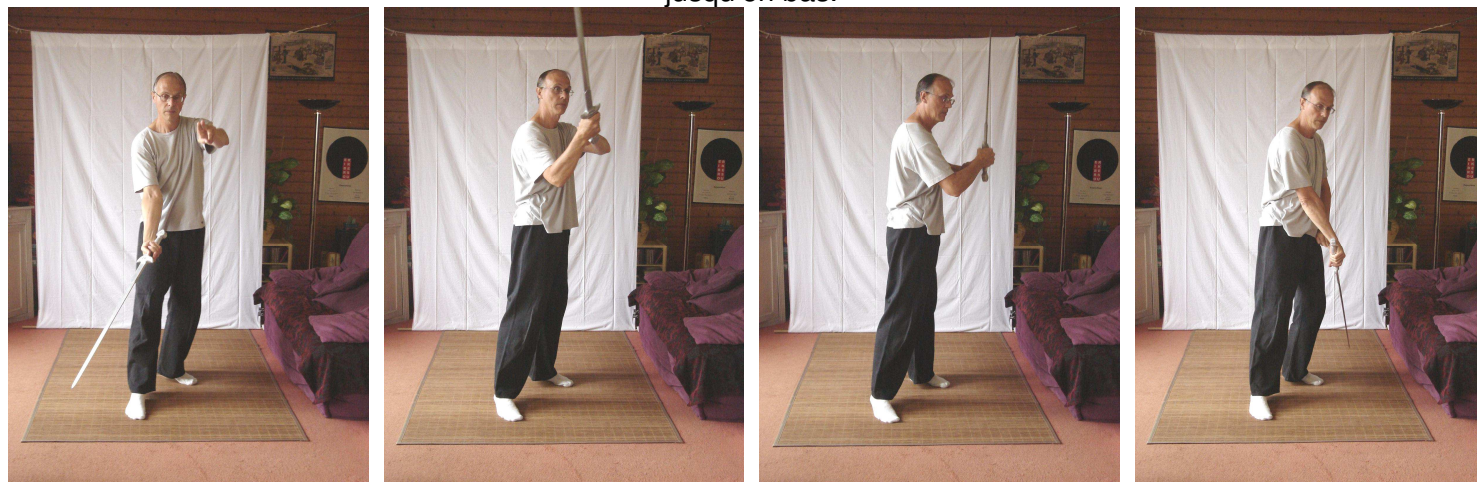
Lever, soulever, relever ; semble convenir comme traduction en rapport avec le mouvement de bas vers le haut effectué par l'épée. Le geste consiste à soulever, à relever l'arme adverse afin de se frayer un passage.

## S'EXERCER

### Exercice 7 : soulever de bas en haut



En tournant la taille vers la droite, soulever l'épée à partir de la gauche en bas jusqu'en haut devant soi, puis la descendre sur le côté droit jusqu'en bas.



En tournant la taille vers la gauche, remonter l'épée de la droite en bas vers la gauche en haut puis en bas. Recommencez...  
Conserver le poids du corps dans la jambe arrière pendant toute la durée de l'exercice.

## 8 TECHNIQUES DE L'EPEE : ZHA

### ETUDE DU CARACTERE ZHA

Traductions :



ZHA

*Piquer, percer, ficher, planter, faire pénétrer, enfoncer* (Ricci 66)

Ficher (traducteurs livre maître Wang)

Ficher, pénétrer, enfoncer semble convenir comme traduction, piquer et percer porterait à confusion avec la technique CI.





Début ; l'épée pique vers le bas. Tourner ensuite la taille vers la droite tout en piquant vers la droite en bas.



Tourner la taille vers la gauche tout en piquant vers le côté gauche en bas. Recommencez...  
Conserver le poids du corps dans la jambe arrière pendant toute la durée de l'exercice.