

Le travail du dos dans le Taiji quan



Deux élèves du maître Wu Bangcai en action. On notera l'attitude du pratiquant de droite

La plupart des pratiquants de Taiji quan s'accordent sur le principe qui consiste à conserver le corps vertical (*li shen zhong zheng*) pendant toute l'exécution de l'enchaînement. C'est l'enseignement que, par exemple, me prodigua directement le maître Yang Zhenduo qui précisait que cette règle souffre une exception dans la réalisation de la posture "l'aiguille au fond de la mer" au cours de laquelle le corps s'incline vers l'avant. Toutefois, le maître ajoutait que dans cette figure il convient de rechercher l'alignement du coccyx et du sinciput, la faute consistant à arrondir le dos. Lorsqu'il y a vingt ans je vis pour la première fois le maître Wang Bo s'exercer à la Quanyou laojia, la "forme ancienne de Quanyou", une variante de l'art du Taiji quan pratiquée à Shanghai, je fus choqué par ses contorsions et le fait qu'il abaissait fréquemment la tête. Pour tout dire, je ne me serais pas lancé dans cette pratique si je n'avais pas eu la possibilité d'en tester immédiatement les applications martiales. Ce fut d'ailleurs le fait du démonstrateur qui proposa, alors que j'envisageais déjà de courir voir d'autres experts shanghaien, de me montrer quelques techniques de combat tirées de ces postures qui, de prime abord, m'avaient semblées tarabiscotées et, pour tout dire, dénuées d'intérêt. A cette époque, j'avais déjà pu ressentir les capacités d'experts de premier plan des écoles Yang et Chen tels que Yang Jwing Ming ou Wang Xi'an et je fus surpris de l'énergie déployée par cet homme d'apparence frêle, beaucoup plus léger que les maîtres précités. Renonçant finalement à aller voir ailleurs, je décidais de modifier mon opinion et émettais l'hypothèse que cette efficacité du mouvement s'expliquait par ce travail particulier du

dos dont je n'avais pas saisi tout de suite la subtilité. Très vite, cette hérésie du point de vue théorique me parut apporter une réponse à une interrogation qui m'obsédait : Comment concilier détente et souplesse avec rapidité et puissance?

Le corps du dragon

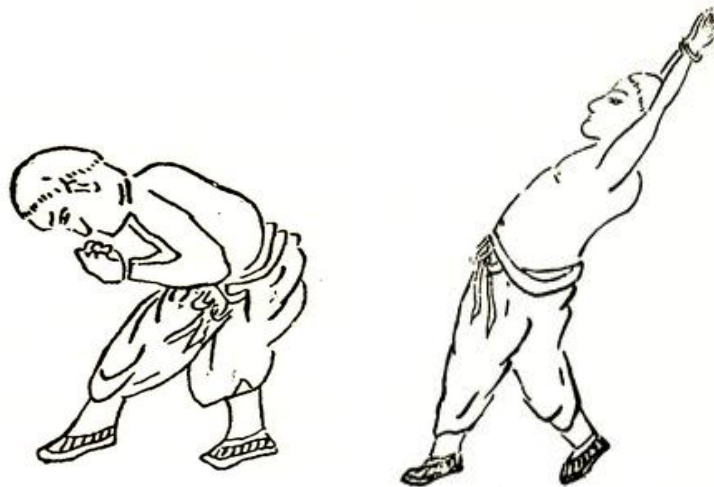
A un certain degré, le travail du corps de la Quanyou laojia est très libre. Le niveau, qui voit émerger l'expertise de l'adepte est désigné sous le nom de *rouhuajia* (1). C'est une pratique qu'il convient d'aborder au moment opportun. Si cela est fait de façon prématurée, le corps agit de façon désordonnée. Une trop grande raideur que les exercices de base n'ont pas pu corriger ou un relâchement exagéré expliquent souvent que la pratique de ce niveau puisse être pervertie au point de devenir méconnaissable, ce que l'on observe parfois dans les parcs de Shanghai et même chez certains professeurs (2). D'un autre côté, l'expert conserve la mobilité du dos caractéristique de cette exécution libre même s'il démontre la forme à son niveau le plus élémentaire comme on peut le voir dans un enregistrement vidéo du maître Wu Bangcai (3). A ce niveau, dit *dagongjia* (littéralement, "forme du grand mérite"), l'enchaînement doit être étudié par le débutant avec une rigueur qui n'exclut pas l'application du principe de mobilité au niveau de l'axe spinal. Le mouvement est moins ample, l'élève tachant de maintenir l'alignement du sommet du crâne et du périnée tout en arrondissant et étirant alternativement le dos ce qui implique une compréhension dynamique du principe "rentre la poitrine et étire le dos" (*han xiong ba bei*). Si le mouvement du dos évoque la reptation d'un serpent, la réalisation de la posture, doit pendant un temps très bref _ "un clin d'œil" dit-on en chinois _ s'équilibrer dans toutes les directions ce qui permet d'actualiser le centre énergétique. Ce mouvement du dos qui évoque une vague (*bolang shi*) ou encore "le corps du dragon et la forme du serpent" (*long shen shi xing*) est incontestablement la marque de la Quanyou laojia. Les pratiquants de Taiji quan sont souvent critiques sur ce sujet, leurs styles préconisant plutôt l'étirement du dos, l'esquive s'effectuant en se tournant d'un côté ou de l'autre. Dans la défense comme dans l'attaque, la Quanyou laojia combine le cercle horizontal dessiné par ces rotations à un cercle vertical engendré par les ondulations du dos qui peut, par exemple, reculer afin de dévier une poussée vers le haut (4). La symbolique du corps ne renvoie ainsi pas seulement à l'image de l'axe autour duquel tout s'ordonne mais à celle de la sphère, chaque posture de la Quanyou laojia devant s'équilibrer dans toutes les directions et par conséquent également vers l'arrière grâce à la motilité du dos. Lors de l'exécution de l'enchaînement, l'axe vertébral commande ainsi les actions des membres supérieurs, le dos se

relâchant lorsqu'ils s'abaissent et se redressant quand ils s'élèvent. Ne s'agit-il pas d'une application du principe "quand le corps bouge tout est en mouvement" (*yi dong wu you bu dong*) ainsi que d'une illustration du jeu du Yin et du Yang au niveau du tronc?

Les principes de l'interne

Dans les textes classiques on trouve des recommandations telles que : "faire culminer l'énergie (au sinciput) (...) se maintenir constamment dans l'axe (...) il faut se maintenir en équilibre comme les plateaux d'une balance" (*Taiji quan lun*) (5). L'idée que le dos doit rester constamment droit n'est pas au centre d'une pratique interne. Si c'était le cas, les adeptes du karaté ou des styles de kung-fu du Sud devraient être rangés dans la catégorie des arts martiaux souples. A contrario, le *tongbei quan* (littéralement: "boxe du dos traversé") devrait, avec ses fréquents arrondissements du dos, être classé parmi les arts martiaux "durs". Pourtant, dans certaines de ses variantes, cette dernière technique est une de celles qui développent le plus la souplesse du corps en procurant à ses adeptes un relâchement effectif que pourraient leur envier nombre de pratiquants du Taiji quan (6). Stoppons là ce débat. Il existe un art martial dont la théorie, qui relève du système interne, a probablement influencé celle du Taiji quan. Il s'agit de la technique développée par le lettré Chang Naizhou dont les postures comportent justement des arrondissements du dos et des extensions vers l'arrière (7)... Le fait que la plupart des maîtres de Taiji quan aient opté pour des principes stratégiques identiques ou les mêmes concepts sur l'énergie n'implique pas pour autant que tous font ou devraient faire la même chose, loin de là. Il existe par exemple d'importantes différences entre l'école Chen et les autres styles et parmi ces derniers il est facile de distinguer entre les attitudes droites du style Yang et celles inclinées du style Wu. Dans ce dernier, les postures vont clairement à l'encontre des recommandations des Classiques. Yang Yuting, principal représentant de l'école Wu du Nord, et Wu Jianquan, modèle de l'école Wu du Sud, pratiquaient en se penchant et leurs descendants font toujours de même. Dans le style Wu, on explique qu'il s'agit de "conserver le droit dans l'incliné" (*xie zhong yu zheng*). Significativement, la Quanyou laojia dont les mouvements du dos sont apparents semble mieux respecter l'alignement vertical du sinciput (*ding tou xuan*) et du coccyx (*wei lu zhong zheng*). Pour s'en convaincre, il suffit de comparer, par exemple, les postures "brosser le genou" et "saisir la bride du cheval" dans ces trois pratiques. A ce propos, il est intéressant de noter que le style ancien (*laojia*) de Wang Maozhai, dont est issu le style de Yang Yuting, ignore tout autant cette inclinaison du corps qui est en définitive une innovation des deux écoles Wu modernes au même titre que le *chuan bu*, sorte de déplacement au cours duquel les pieds

demeurent parallèles. Chang Yuanting, qui fut le disciple et compagnon de Quanyou développa un travail du corps spécifique fondé sur une mobilisation du dos qui s'est transmis au cours de trois générations jusqu'à nous. Chang et son style particulier ne sont pas connus de la plupart des adeptes du Taiji quan, même en Chine. Toutefois, il faut bien garder à l'esprit que celui-ci était de dix ans l'aîné de Wu Jianquan, le fondateur du style Wu, de vingt-trois celui de Yang Chengfu, le créateur du style Yang, et qu'il connut Yang Banhou auquel se rattache sa pratique. En outre, le célèbre maître Wang Peisheng, sommité du Taiji quan à Pékin, a précisé dans un de ses ouvrages que Chang participa, au côté de Quanyou, à l'élaboration des formes d'épée, de sabre et de lance qui sont à la source des pratiques actuelles du Taiji quan (8). Enfin, si l'on en croit ses héritiers à la 3^e génération, ses connaissances n'étaient pas seulement techniques mais comportaient également les fruits d'une étude approfondie des Classiques, qui, à cette époque, n'était pas à la portée de nombreux maîtres et experts souvent illettrés. Du point de vue habituel, sa pratique n'est pas jugée orthodoxe. Mais s'est-on demandé si les pratiques de Yang Luchan, Yang Banhou ou Quanyou répondaient bien aux critères actuels de l'orthodoxie?



Deux attitudes caractéristiques de la technique de Chang Naizhou

Souffle et mouvement

Y a-t-il une contradiction entre la mobilisation du dos que l'on observe dans la Quanyou laojia et ce que prônent les Classiques? Ceux-ci ne sont pas facile décrypter et l'on sait qu'il y eut même parmi leurs auteurs des lettrés qui n'avaient pas d'expérience réelle dans le domaine de l'art du combat ou plus simplement dans la pratique d'un art martial (9). Dans le texte *Formule des*

Cinq caractères (*Wu zi jue*) on peut lire: "Le souffle doit être émis depuis la colonne vertébrale. Comment le souffle peut-il être émis à partir de la colonne vertébrale? Dans un premier temps le souffle doit être abaissé, pénétrer la colonne vertébrale à partir des épaules et se fixer dans la taille. Ce mouvement du souffle du haut vers le bas c'est ce qu'on appelle "fermer" (*he*). Puis à partir de la taille, il doit se rassembler dans la colonne vertébrale, se diffuser dans les épaules et se manifester dans les doigts. Ce mouvement du souffle du bas vers le haut c'est ce que l'on appelle "ouvrir" (*kai*). En fermant on rassemble (l'énergie), en ouvrant on l'émet" (10). Cet extrait peut être interprété de différentes façons. Pour beaucoup de pratiquants, qui se réfèrent à une forme de pratique qui n'existait pas encore à l'époque où furent rédigés les Classiques, l'interprétation de ce passage semble contaminée par les croyances véhiculées par le *qigong*: Le souffle (*qi*) y devient celui des techniques méditatives qui suscitèrent beaucoup d'intérêt en Chine au début du XXe siècle (11). Il est certain que de nombreux maîtres de Taiji quan ont cherché à se rapprocher de l'idéal philosophique qui soutend ces méthodes, toutefois, on peut douter que ce fut la voie suivie par le belliqueux Yang Banhou ou ses disciples de l'armée impériale mandchoue... En s'adoucissant, le Taiji quan se dégagait des pratiques martiales dynamiques pour se rapprocher des pratiques contemplatives qui avaient la faveur de l'élite sociale. D'une certaine façon, le concept de souffle fut dissocié du mouvement, le *qi* devenant un fluide mystérieux sur lequel agit la seule pensée comme dans les méthodes de conduction du souffle. Pourtant, en changeant de point de vue, on peut s'apercevoir que le processus décrit dans le passage ci-dessus peut-être compris comme un mouvement se propageant du haut vers le bas (la taille) puis du bas vers le haut (les bras), la fermeture et l'ouverture correspondant à deux moments de l'action du dos. Lorsque Yang Chengfu déclare dans ses *Dix principes essentiels du Taiji quan* que la force est émise à partir de l'axe spinal (*li you bei fa*), il ne semble pas diverger de la recommandation du maître Xiu Jianchi du *tongbeiquan* qui déclarait quant à lui "la force est émise par la taille et le dos de telle façon qu'elle traverse celui-ci" (*yao bei fa li, yi li tong yu bei*). Cela dit, il n'est pas sûr que les adeptes de ces deux techniques s'accordent sur la manière de si prendre... Selon moi, de nombreux experts des styles Yang et Wu de Taiji quan montrent une certaine raideur dans leur *fajing* (jaillissement de l'énergie), rigidité que l'on n'observe pas, par exemple, chez les meilleurs adeptes du *tongbei quan*. Chez les partisans de ce que je qualifie de taichi-chikung, les prétendus pouvoirs liés à la circulation du *qi* viennent pallier d'évidentes limitations physiques. Incapables de passer à une pratique martiale convaincante, ceux-ci entretiennent le mythe de l'énergie et se justifient en invoquant les Classiques. L'art du Taiji quan ne consiste pas seulement en

l'application de formules sibyllines mais aussi dans l'illustration du principe philosophique du Taiji par le biais des interactions du Yin et du Yang, la double polarité qui doit s'exprimer dans tout le corps de l'adepte et par conséquent également au niveau de son tronc. Dans la pratique de la Quanyou laojia, le dos est utilisé pour frapper d'une façon similaire à ce que l'on observe dans le *tongbei quan*. Ainsi, dans les techniques du *sanshou* (séparation des mains), l'axe vertébral agit comme un arc qui se tend (préparation de l'attaque au cours de laquelle le dos s'étire) puis se détend le dos se courbant au moment de l'impact afin que tout le corps participe à la frappe. L'image de l'arc est d'ailleurs présente dans les Classiques... Dans le *tuishou* (poussée des mains), la transformation de l'énergie adverse (*hua jing*) ne s'effectue pas seulement avec l'aide des bras ou de la taille mais aussi grâce au dos qui peut se courber vers l'avant ou l'arrière. On raconte que ce procédé inhabituel permit à Chang de neutraliser les attaques de Quanyou lorsqu'ils s'exerçaient ensemble. Quelle est l'origine de cette technique du corps? Provient-elle d'une autre méthode de boxe ou de lutte? S'agit-il d'une découverte fortuite? D'un approfondissement de la capacité développée par Quanyou, cet art de la souplesse (*rouhua*) qui a été transmis à ses descendants mais est diversement interprété? Quoi qu'il en soit, la paternité de ce travail du corps semble devoir revenir à Chang Yuanting de la même façon que l'on crédite Wu Jianquan de ces deux innovations signalées plus haut que représentent l'inclinaison du dos et les déplacements des pieds parallèles. L'art du Taiji quan n'est pas figé, il s'est développé tout d'abord dans le secret avant de se diversifier avec la vulgarisation de ses pratiques de santé. Ce n'est pas une activité intellectuelle ni une vue de l'esprit mais une pratique du corps, une science du mouvement et, dans la forme ancienne de Quanyou et Chang Yuanting, un art martial hautement sophistiqué.

José Carmona

(1) La *rouhuajia* (ou *rouruanjia*), "forme souple et mobile", correspond au niveau de pratique supérieur qui caractérisait les pratiques des maîtres Quanyou et Chang Yuanting. A ce stade, il ne s'agit plus d'imiter (*mofang*) une forme extérieure mais d'exprimer les qualités de souplesse et de mobilité résultant d'une pratique experte.

(2) Cette déformation s'observe par exemple chez les élèves de Fan Jifen, disciple puis collaboratrice du maître Ma Dianchen. Au cours des années 1980, ces deux experts développèrent le premier enseignement public de la Quanyou laojia qui fut alors rebaptisé style Chang de Taiji quan. L'erreur consista semble-t-il à enseigner parallèlement les deux niveaux de pratique élémentaire (*dagongjia*) et supérieur (*rouhuajia*), Ma se chargeant du

premier et Fan du second. L'entreprise, qui se solda par la brouille de ces deux experts, laissa quelques séquelles visibles chez certains pratiquants de cette branche.

(3) Voir la démonstration du maître Wu Bangcai dans les liens.

(4) Bien entendu, au cours de ces mouvements vers l'arrière il ne s'agit pas de faire n'importe quoi. Le placement du bassin et l'enracinement de la posture sont des points essentiels qui ne peuvent être enseignés que par des pratiquants aguerris.

(5) Cf. ma traduction du *Taiji quan lun (Traité du Taiji quan)* dans *La transmission du Taiji quan*, Editions Véga, 2007, page 148.

(6) C'est le cas par exemple du "tongbei quan des Cinq éléments" du Mandchou Xiu Jianchi (1883-1959) dont la théorie puise avec bonheur dans ces mêmes concepts philosophiques qui fondent le Taiji quan.

(7) Chang Naizhou (1724-1783) est un lettré qui vécut dans le district Sishui de la province du Henan et laissa un important traité, le Changshi wuji, que certains chercheurs considérèrent, à la suite de Xu Zhidong, comme un texte précurseur de la théorie du Taiji quan.

(8) Cf. Wang Peisheng, *Wushi Taiji jian*, Pékin, 1987.

(9) Il s'agit des mandarins Wu Chengqing et Wu Ruqing qui jouèrent un rôle clé dans l'histoire du Taiji quan, le premier en découvrant (ou rédigeant ?) le *Taiji quan lun* et le second en introduisant Yang Luchan à Pékin auprès de certaines personnalités du pouvoir mandchou.

(10) Cf. ma traduction de ce texte dans *Questions et réponses sur le Taiji quan*, Le Courrier du Livre, 2005, page 117.

(11) Cet engouement de nombreux intellectuels pour "l'assise dans la tranquillité" (*jingzuo*) explique selon moi l'évolution de la pratique martiale du Taiji quan jusqu'à la gymnastique paisible que donnent habituellement à voir les styles Yang et Wu. Rappelons que ces pratiques de méditation ont été intégrées dans la définition du *qigong* moderne.

www.shenjiying.com