

Les principes généraux de la pratique du Taiji quan du Shenji ying.

Dans les milieux du Taiji quan règne un conformisme théorique qui s'explique par le prestige des écrits. Le canon des classiques, auquel il faut adjoindre les textes des grands fondateurs, forme l'armature conceptuelle dont se réclament la plupart des styles. Ainsi, malgré leurs différences techniques, ceux-ci sont régis par des principes communs qui ont valeur prescriptive. Bien que ces règles se retrouvent, avec certaines nuances, dans la pratique du Taiji quan du Shenji ying, il y a, selon moi, moins d'intérêt à insister sur les analogies que sur ce qui distingue cette méthode de toutes les autres.

Le corps du dragon, la forme du serpent

Avant d'écrire cet article, j'ai passé en revue les textes théoriques portant les principes qui régulent la pratique de la forme de Taiji quan du maître Chang Yunjie (1906-1970). Celui-ci, à l'instar de son père Chang Yuanting, s'inscrivait dans la tradition du Taiji quan de la fin des Qing en faisant remonter sa technique familiale à Quanyou et aux maîtres de celui-ci, Yang Luchan et Yang Banhou. En raison de sa formation de lettré et de son compagnonnage avec Quanyou, Chang Yuanting fut le dépositaire d'un corpus de textes classiques qu'il transmit à ses fils. Il existe une copie de ce recueil signée par ces derniers qui est datée de 1927 (1). Toutefois, ce texte manuscrit n'apporte pas d'informations sur la pratique singulière de la famille Chang qui se caractérise par cette souplesse-mobilité (*rou hua*) que suggèrent les images du corps du dragon et de la forme du dragon. J'ai montré par ailleurs que la décennie 1920 fut marquée par des changements radicaux dans la pratique du Taiji quan et l'apparition des styles modernes des écoles Yang et Wu. La pratique Chang se perpétua dans l'ombre en conservant des aspects techniques et martiaux rejetés par les codifications nouvelles (coups de pieds rapides, sauts, etc.) et en développant ce travail spécial du corps, et plus particulièrement de l'axe spinal, qui la caractérise. Il est donc surprenant de constater que les rares auteurs à avoir écrit sur ce style ne se sont pas attachés à en faire ressortir les spécificités. Ainsi, par exemple le livre de Fan Jifen, qui fut la collaboratrice de Ma Dianchen, un des principaux disciples de Chang Yunjie, s'inscrit dans le conformisme ambiant qui réduit la pratique du Taiji quan à une chorégraphie de mouvements régie par les prescriptions habituelles : Sept lignes seulement sont consacrées au travail du dos qui est pourtant essentiel (2)! Dans ce manuel, on ne trouve rien sur la pratique martiale _ une constante dans les publications sur le Taiji quan _ et la partie consacrée aux exercices de base est réduite à la portion congrue (3). Bref, il semblerait que Fan Jifen, et probablement son mentor, se soient efforcés de faire entrer leur pratique dans le moule de la conception dominante. Si l'on

pèse le pour et le contre, il faut reconnaître que leurs efforts ont porté leurs fruits puisqu'à Shanghai on parle désormais de "style Chang" et que cette pratique s'est adaptée à un public varié, un objectif que nous avons adopté dans le cadre des activités de l'association Shenji ying. Malheureusement, et comme c'est le cas depuis que le Taiji quan a renoncé à sa vocation martiale pour devenir une gymnastique prophylactique, cette adaptation s'est faite au détriment du développement de la condition physique et de l'autodéfense, deux aspects qui intéressent aujourd'hui un public en quête d'une pratique plus complète. Les lecteurs réguliers de ce site savent que tous les héritiers de Chang Yunjie n'ont pas suivi la même voie, certains, tels le maître Wang Bo, ayant préservé la pratique ancienne et entretenu sa dimension martiale originelle (4). C'est donc bien à cette conception d'une pratique intégrant les différents aspects techniques des conceptions modernes (axées sur la santé) et traditionnelles (résolument plus martiales) que je vais me référer dans cet article sans m'attarder sur des points de théorie sans cesse rebattus.

La posture du cavalier

Je passerai rapidement sur les aspects communs de la pratique du Taiji quan dont tous les glosateurs et autres fétichistes des textes classiques reprennent inlassablement l'antienne. Les règles les plus générales modelant l'attitude corporelle se résument le plus souvent en dix points, une liste susceptible de quelques variantes : faire culminer le vertex (*tiding*), relâcher les épaules (*songjian*), abaisser les coudes (*shenzhou*), rentrer la poitrine (*hanxiong*), étirer le dos (*babei*), maintenir les hanches vers le bas (*tayao*), faire descendre le souffle (*shenqi*), rentrer les fesses (*jiandun*), laisser tomber l'entrejambe (*diaodang*), arrondir l'entrejambe (*yuandang*)... Certaines formules sont moins évidentes comme "maintenir le coccyx dans l'axe" (*weilu zhongzheng*) qui est une conséquence de l'application de diverses recommandations telles que "relâcher la taille et les hanches" (*songyao songkua*) ainsi que les règles concernant le bassin (cf. supra). Quoi qu'il en soit, ce n'est là que le discours habituel du Taiji quan qui ne tient pas compte de l'aspect dynamique que peuvent revêtir ces règles comme on peut le voir dans le cadre de la pratique Shenji ying avec l'alternance des principes "rentre la poitrine" et "étirer le dos" (5)... Lorsque l'on compare cette dernière pratique aux styles Yang et Wu les plus répandus on est frappé par la différence du travail du corps, à commencer par l'enracinement des postures qui s'abaissent fréquemment, ces attitudes parfois ramassées alternant avec des remontées du corps. On parle ici de "pratique basse avec élévations et descentes" (*dizhuang qifu*) qui donne ce mouvement en vague caractérisant notamment la pratique du premier niveau Shenji ying dit *dagong jia* (forme

du grand accomplissement). A un niveau supérieur, le corps peut rester constamment abaissé à l'exception des coups de pieds et des sauts, l'ondulation ne s'effectuant plus qu'avec le dos ce qui nécessite évidemment une base particulièrement solide. On arrive là à ce que l'on désigne comme pratique du corps du dragon et de la forme du serpent... Quel que soit le degré concerné, le travail de la posture du cavalier est essentiel, cette position des jambes apparaissant souvent dans les transitions, lorsque le poids passe d'une jambe sur l'autre. Ainsi par exemple, si l'on prend la posture "Brosser le genou" (*louxì aobu*), celle-ci s'effectue dans les styles Wu et Yang en adoptant progressivement une position de fente, le bassin se déplaçant horizontalement par rapport au sol, la jambe avant effectuant une flexion alors que la jambe arrière libérée du poids du corps s'étire plus ou moins complètement. Dans le style Wu le parallélisme des pieds _ une invention du maître Wu Jianquan _ entraîne obligatoirement une position haute qui peut s'abaisser jusqu'à un certain point dans le style Yang en raison de l'ouverture du pied arrière dans la position de l'arc (*gongbu*). Dans la Quanyou laojia, la posture s'abaisse encore plus en raison d'une position intermédiaire en "cavalier" (*qima shi*) qui favorise la circularité des mouvements des hanches et de la taille. Il faut noter au passage que l'application de cette posture dans laquelle on "brosse le genou de l'adversaire" (*louxì*) pour le déséquilibrer n'est vraiment réalisable qu'à condition justement de pouvoir abaisser le corps comme pourrait le faire un lutteur dans l'exécution d'une telle technique. Pour résumer, ce que l'on recherche dans ce travail en cavalier c'est, d'une part, un plus fort enracinement et, d'autre part, une plus grande amplitude du mouvement. Pour ce qui est de l'enracinement, celui-ci est indispensable à la mobilisation de la taille et du dos. Si l'on compare l'axe vertébral à un bambou, l'ensemble formé par le bassin et les hanches constitue le sol dans lequel sont plantées profondément les racines, autrement dit, les membres inférieurs. Secoué par la tempête, le bambou se ploie mais reste fiché en terre... La solidité de cette fondation permet de manifester la souplesse d'un corps relâché sans risquer le déséquilibre. Lorsque le principe est intégré, il peut-être appliqué dans les positions plus hautes de la "séparation des mains" ou d'une pratique adaptée à un âge avancé. Quand on peut le plus, on peut le moins. L'inverse est loin d'être vrai...

Trois principes et quatre étapes

La posture du cavalier est indissociable du travail du dos dont j'ai parlé longuement dans un précédent article (6). En se relâchant le dos s'arrondit, la région lombaire étant tirée vers l'arrière. Dans certains exercices de base, le pratiquant doit exercer ce voûtement à la limite du déséquilibre. Il s'agit

d'une recherche de stabilisation de la posture entre l'avant et l'arrière, mais aussi entre le haut et le bas, cela dans un processus dynamique avec des élévations pour faire culminer le sommet du crâne et des relâchements pour permettre au corps de trouver la meilleure assise possible comme si on s'installait dans un fauteuil invisible (attitude à laquelle fait référence un autre principe fréquemment énoncé : "envelopper l'entrejambe et protéger les côtes", *guodang huzhun*). Bref, en renforçant son assise l'adepte agrandit son espace dans toutes les directions et actualise le centre du mouvement qui correspond à l'ensemble formé par les hanches et la taille (*yaokua*) à partir duquel se propage l'onde gestuelle. A l'instar des styles Wu et Yang, le mouvement trouve sa source dans la tranquillité, l'intention (*yi*) devant guider le geste sans interruption. Toutefois, ses trajectoires sont ici circulaires à la différence des styles précités qui privilégient la ligne droite. C'est là une autre caractéristique du Taiji quan du Shenji ying qui combine des actions plus prononcées de la taille avec des rotations intérieures et extérieures des membres, les mouvements des différents segments du corps s'enchaînant au point de ressentir la succession des articulations vertébrales (*jiejie guanzhuan*). Comme je l'ai dit ailleurs, tout cela est à la fois plus proche de la symbolique du Taiji que l'on retrouve dans l'enchaînement des cercles et plus efficace d'un point de vue martial, une poussée directe du dos de la main ou du poignet la main opposée venant en renfort (presser : *ji*) ne pouvant être comparée au même mouvement effectué avec une rotation de l'avant-bras, l'arrête cubitale venant comprimer douloureusement le bras ou le corps de l'adversaire.

Si je résume, les principes caractéristiques du Taiji quan du Shenji ying sont :

- (1) L'abaissement des postures et la recherche de l'amplitude à partir de la position du cavalier (*dizhuang qifu*).
- (2) La mobilisation du dos par l'alternance de l'étirement et du relâchement de l'épine dorsale (*zhidie*).
- (3) La propagation du mouvement comme une onde par le biais de l'enchaînement des cercles et des spirales.

Ces principes doivent être unifiés par le rythme du mouvement, un élan continu marqué par des phases successives : commencement (*qi*), liaison (*cheng*), changement (*zhuan*) et accomplissement (*he*). Il est évident que le mouvement s'enracine à la fois dans un esprit serein, reflet de la tranquillité (*jing*) du cœur, et dans le corps, autrement dit la posture qui doit être à la fois forte pour assurer la stabilité du corps en déplacement et souple pour permettre de se mouvoir avec aisance. Liaison et changement sont générés

à partir de l'axe spinal qui propage le mouvement né de l'intention de l'esprit (*yi*). Le mouvement se déploie et s'épanouit par le truchement des rotations et spirales dessinées par les membres, le processus culminant le temps d'un clin d'œil (*shunxi*) dans la réalisation de la posture avant de se poursuivre sans rupture, la succession des postures devant être reliée par un souffle unique (*yi qi guan chuan*). On entre ici dans la profondeur d'une activité qui, lorsqu'elle devient experte, unifie le corps et l'esprit en procurant une sensation de plénitude. Dans mon expérience, cette sensation est le signe de la circulation du *qi*. Celle-ci ne s'obtient qu'au prix d'efforts physiques, donc d'un travail du corps qui s'oppose aux prétentions du *qigong* dont les procédés (concentration, contrôle respiratoire, visualisation, etc.) sont censés agir directement sur les souffles. Pour illustrer mon propos, je ferai une comparaison avec la danse, l'état de grâce de la ballerine en apesanteur n'étant possible qu'au prix d'une ascèse musculaire avec ses litres de sueur versés. Il y a donc d'abord l'activité du corps, le "muscle" de la danseuse forgé par l'entraînement quotidien, et puis, tout au bout, la "grâce", autrement dit, pour en revenir au domaine qui nous intéresse, la révélation (*wu*) du *qi*, traduction d'un saut qualitatif qui, selon moi, ne peut-être commandé à volonté. Ce qui doit être clair c'est que la matière de ce travail est le corps réel et non pas le *qi* même si les effets de sa circulation sont censés se manifester au cours du processus en quatre étapes que je vais décrire à présent.

La première étape est celle du relâchement (*song*) qui suppose l'apaisement du cœur et la lenteur du mouvement, ce que l'on trouve dans tous les styles de Taiji quan. Il faut d'ores et déjà noter que chaque étape dépend pour sa réalisation de la suivante dans un mouvement d'aller-retour qui renforce une qualité par l'approfondissement de l'autre. Ainsi, le relâchement qui ne parvient pas à la souplesse-mobilité (*rouhua*) restera incomplet. Cette deuxième étape est indissociable de la maîtrise des trois principes exposés ci-dessus. En effet, il ne sera pas possible de développer cette qualité si les vertèbres ont fusionné, si le dos, la taille et les jambes sont raides, si le mouvement est entravé par le blocage des articulations. Ici, apparaît la nécessité des exercices de base que négligent d'autres styles de Taiji quan qui n'envisagent que la première étape croyant naïvement que "la force naît de la (seule) détente et la rapidité de la (seule) lenteur".

L'art du mouvement

Lorsque le pratiquant est fin prêt, il aborde le mouvement rapide et recherche la puissance (*gang*) qui marque la troisième étape de notre processus. Ce faisant, il ne cessera pas d'entretenir les qualités de

relâchement et de souplesse afin de les combiner à la force et obtenir finalement cette "énergie flexible et résistante" (*renjing*) qui n'est pas une façon de donner des coups de poings ramollos comme pourraient le croire les adeptes du Taiji quan en pantoufles mais cette compétence très particulière que l'on trouve dans les écoles martiales qui mobilisent tout le corps dans l'action. Bien entendu, l'utilisation de l'énergie (le *jing* et non le *qi*, qui signifie "souffle") ne se restreint pas aux coups frappés, le Taiji quan associant, tout comme bon nombre de formes de boxe chinoise, les percussions aux saisies et projections. Cela étant, il ne faudrait pas réduire le Taiji quan du Shenjiying à une sorte d'art martial interne pour gros bras obsédés par l'efficacité. Les principes que je viens d'évoquer concernent autant la pratique martiale que la recherche de la santé et autorisent même une approche philosophique voire esthétique (7). Le mouvement c'est la vie, faut-il répéter cette évidence? Un malade de la spondylarthrite ankylosante doit lutter par des moyens thérapeutiques mais aussi par l'exercice contre la rigidification pathologique de son corps. La liberté de mouvement peut s'entretenir tout au long de la vie qu'il s'agisse des articulations des épaules, des membres inférieurs, de l'axe vertébral, du regard ou de l'esprit... La souplesse réelle _ et non théorique _ d'un corps-esprit désentravé autorise des stratégies sinueuses, adaptatives, en même temps qu'elle ouvre des horizons par ses possibilités gestuelles en offrant des espaces nouveaux à explorer. Elle n'exclut pas cette force élastique qui sait bien mieux résister qu'une dureté qui se pose sans être enracinée et se brise en mille morceaux quand elle se heurte à plus fort que soi. On notera que je n'ai fait qu'effleurer la question du *qi*, sans me répandre sur sa circulation en réseau et ses points merveilleux. En effet, il me semble qu'il y a un danger à se perdre dans une dimension fantasmée de l'interne qui tend à occulter une réalité plus simple et bien plus fondamentale dont les ressorts sont comme je l'ai dit dans le corps réel et non dans un double hypothétique. Donc, d'abord le "muscle", autrement dit le corps travaillé dans la recherche de la souplesse-mobilité, et seulement après, le saut qualitatif, la grâce...

José Carmona

(1) Ce document circule à Shanghai parmi des élèves du maître Dai Bi. Li Ming en présente quelques pages sur son site internet.

(2) Fan Jifen, *Changshi Taiji quan*, Shanghai, 1991, page 5.

(3) C'est-à-dire 3 positions du travail de l'immobilité et 3 postures séparées!

(4) De ce point de vue, il est regrettable que l'ouvrage du maître Wang Bo, *Quanyou laojia Taiji quan*, publié à Shanghai en 2001 et préfacé par moi-

même, évacue totalement la dimension martiale, un silence s'expliquant en partie par ce goût du secret qui reste malheureusement encore trop répandu parmi les experts chinois.

(5) Cf. mon livre, *La transmission du Taiji quan*, pages 33 et 34.

(6) Voir dans les archives de la rubrique Pratiques-Taiji quan l'article intitulé *Le travail du dos dans le Taiji quan*.

(7) Je signalerai au passage l'exploration originale de cet art du mouvement par mon ami artiste Jean-Pierre Lanté dans des performances insolites inspirées par la danse Butoh et les formes traditionnelles du théâtre japonais.

www.shenjiying.com