

# WU : L'ILLUMINATION DANS LA PRATIQUE DU TAIJI QUAN ANCIEN



**La notion chinoise *wu* 悟 peut se traduire en français par « prendre conscience de » ou encore « saisir par l'intelligence ». Cette notion se trouve au cœur du processus d'apprentissage des arts martiaux traditionnels. Dans ce contexte, l'influence du bouddhisme *chan* 禅 (zen) est manifeste. *Juewu* 觉悟, c'est l'illumination du Bouddha, la compréhension de la loi censée régir la vie humaine. Pour l'adepte de la Quanyou laojia 全佑老架, forme ancienne de taiji quan, il s'agit d'une subite ouverture de l'esprit marquant un saut qualitatif de la pratique. Cet « éveil » lui permet de saisir intuitivement le sens profond des postures. À ce titre, le tout premier mouvement de l'enchaînement, *qi shi* 起势 ou *Commencement*, revêt une importance capitale.**

## L'importance du *qishi*

Le processus d'apprentissage traditionnel du taiji quan débutait généralement par l'étude de quelques postures isolées pratiquées soit de façon statique, en demeurant immobile, soit en les enchaînant symétriquement au cours de « marches » vers l'avant, l'arrière, etc. Cette mise en condition pouvait se prolonger pendant plusieurs mois. D'autres exercices s'effectuaient seuls ou avec un partenaire afin de renforcer le corps mais l'essentiel tournait toujours autour du travail postural.

Dans la pratique de la forme ancienne de Quanyou, ce n'est que lorsque le novice est prêt à aborder l'enchaînement que les postures les plus subtiles lui sont révélées : *Commencement* et *Saisir la queue de l'oiseau*. Au sujet de la première, il est dit que la qualité de son exécution détermine celle de l'ensemble de l'enchaînement. Une sentence de la transmission orale précise par ailleurs que lorsque l'on maîtrise cette posture, il n'est aucune autre posture que l'on ne puisse maîtriser. Ces propos reprennent des recommandations tirées de certains textes classiques du taiji quan qui préconisent de rechercher l'unité dans la multiplicité, le geste unique dans le foisonnement des mouvements selon le principe *yi tong, bai tong* 一通百通 : connaître une chose à fond pour en comprendre cent.

Dans le cadre de l'enseignement traditionnel, il appartient au professeur d'enseigner la forme et à l'élève de l'étudier (*jiao yi zai shi, xue yi zai tu* 教以在师, 学以在徒). Il ne s'agit donc pas pour ce dernier de se contenter de reproduire docilement une gestuelle mais, par une étude personnelle soutenue, de s'efforcer d'en saisir les principes sous-jacents. La compréhension de ceux-ci s'apparente à un éveil fécond. En effet, l'appropriation des principes comporte toujours une part de créativité comme le montre l'évolution des formes de taiji quan développées par les premières générations de maîtres, la canonisation des enchaînements étant un phénomène récent, contemporain de la redéfinition du taiji quan comme gymnastique identitaire dans la Chine de Mao. Les apparents progrès réalisés sur le plan de l'esthétique \_ il faut ici comparer les attitudes des experts dont les photos apparaissent dans les manuels parus au début du XXe siècle et les poses des

champions actuels du taiji quan sportif \_ ne peuvent compenser la perte des richesses martiales et symboliques due à une pratique réduite à ses aspects extérieurs.

### Trois yang, trois yin

Dans la forme ancienne de Quanyou, le *Commencement* se décompose en plusieurs phases. D'abord vient un mouvement consistant à écarter les bras, les éléver jusqu'au niveau des épaules (position yang) [A] puis à rapprocher les paumes devant soi [B] avant de les monter encore plus [C] et, finalement, les abaisser jusqu'au niveau des hanches (position yin) [D]. Ce mouvement est fréquemment désigné comme *Union du Taiji* (*he taiji* 合太极). Il est effectué trois fois de suite selon un symbolisme ternaire se rapportant \_ au niveau le plus simple \_ aux trois plans Ciel-Terre-Homme. Ici le Ciel est en relation avec l'élévation, la Terre avec l'abaissement et l'enracinement, l'Homme avec l'expansion. Certains maîtres associent ces trois répétitions avec les « trois harmonisations » (*san tiao* 三调) : harmonisation de la posture corporelle, du souffle et enfin de l'esprit. Toutefois, il s'agit là d'une théorie récente inspirée du qigong moderne qui n'épuise pas les multiples significations de ce triple retour. En effet, par exemple, l'élévation des bras correspond à « l'envol », un thème taoïste qui doit être mis en relation avec la première attitude immobile \_ debout, pieds écartés, bras le long du corps \_ qui, sur le plan symbolique, représente la montagne, autrement dit l'axe reliant Terre et Ciel. C'est le sommet où se réalise le contact avec les puissances célestes, le lieu privilégié de l'éveil entendu ici comme quête de l'immortalité. Réalisée, celle-ci transforme l'ascète en *yuren* 羽人, « homme doté d'ailes » qui prend ainsi son envol dès le début du *Commencement*.



Si le corps bouge, c'est par les jeux incessants du yin et du yang qui doivent s'exprimer dans chaque action : les bras s'élèvent (yang) sur le plan frontal alors que, simultanément, le plancher pelvien s'abaisse (yin). Dans la suite du déroulement de l'enchaînement, ces oppositions se poursuivront sans arrêt, entre le haut et le bas, l'avant et l'arrière, un côté et l'autre. Ainsi, lors du

mouvement qui suit immédiatement l’élévation des bras, la ceinture scapulaire s’arrondit les mains venant en avant du corps pendant que le point *mingmen* 命門<sup>1</sup> de la région lombaire « s’ouvre » vers l’arrière. Puis, les avant-bras s’élèvent à hauteur du front avec les paumes des mains toujours dirigées vers le bas (manœuvre parer :*peng* 挑) alors que la colonne dorsale se redresse et que le bassin s’abaisse à nouveau. Enfin, les bras descendent à l’unisson du centre dans une opposition entre les paumes des mains et la région du périnée (point *huiyin* 会陰), d’une part et le sommet du crâne (point *baihui* 百會) d’autre part. Pour finir, le dos s’incurve pendant que les paumes, toujours orientées vers le sol, dessinent deux petits cercles.

En répétant une deuxième fois cet enchaînement d’actions, le corps s’élève et s’abaisse progressivement, se déploie et se ramasse sur lui-même tout en équilibrant les énergies entre les différentes directions de l’espace. L’image finale serait ici celle d’une sphère représentée par l’arrondissement de l’entrejambe, des bras et du dos.

### Une richesse symbolique et martiale

La troisième phase du Commencement est encore plus complexe. Elle s’engage avec une descente par paliers des mains qui s’abaissent progressivement de la droite vers la gauche. J’ai expliqué par ailleurs que cette véritable calligraphie gestuelle \_ impossible à décrire exactement \_ semble tracer dans l’air l’idéogramme *xuan* 玄 qui se réfère au mystère, au taoïsme et qui, à l’origine, évoquait/invoquait Xuanwu 玄武, la divinité du mont Wudang. En effet, selon la légende, ce serait cette entité qui inspira à l’ermite Zhang Sanfeng la création du taiji quan. Avec cette figure complexe, la posture perd sa symétrie initiale. En se finalisant, la main gauche se retrouve en avant de la droite, une rotation de la taille préludant à l’avancée du pied gauche. Le mouvement se poursuit avec une parade des bras vers la gauche et s’achève avec une élévation du bras gauche accompagnée d’une poussée de la paume droite. Ces deux attitudes consécutives correspondent aux positions « parer » (*pengshi* 挑勢) [E] et « appuyer » (*anshi* 按勢) [F]. La première est fréquemment utilisée pour l’exercice de l’immobilité (*zhuang gong* 桩功) sous le nom de « pilier du Taiji » (*taiji zhuang* 太极桩). Il faut noter que cette position immobile était autrefois exercée sous une forme similaire dans les écoles Yang et Wu.



Le principe *peng* (parer) doit être entendu ici comme une double action des membres supérieurs et non seulement comme un barrage effectué avec le seul avant-bras. Les adeptes du style Yang ignorent généralement que lorsqu’ils « tiennent la boule » (*bao qiu* 抱球), la main supérieure est censée effectuer une parade de la paume vers l’intérieur avant l’élévation de l’avant-bras opposé qui vient renforcer cette première action... Pour en revenir à la Quanyou laojia, les deux mouvements qui finalisent le *qishi* n’en font qu’un dessiné par les torsions des mains (*ning guo*, *ning fan* 拧裹拧

<sup>1</sup> 4 VG dans la nomenclature de l’acupuncture moderne. Ce point est situé approximativement entre la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> vertèbre lombaire.

翻), la trajectoire de la main gauche évoquant une vrille. Ainsi, dans la forme ancienne de Quanyou le *Commencement* est bien plus complexe que le simple mouvement d’élévation et d’abaissement des bras par lequel débutent et s’achèvent la plupart des autres pratiques du taiji quan.

### S'approprier les techniques

Il me fallut plus d'une vingtaine d'années d'entraînement assidu pour saisir l'importance capitale du *Commencement*. Une longue fréquentation de l'enchaînement des 108 postures me révéla finalement que toutes les techniques de la forme peuvent se ramener à quelques principes contenus dans les deux premières postures que compte celui-ci. Je regrouperai désormais ces principes tels que les torsions de l'avant-bras (vissage-dévissage), les « vrilles » signalées plus haut ou encore les trajectoires en boucles sous le nom générique de « Shenji concepts ». Parmi ceux-ci il en est deux principaux illustrés par les premières postures de l'enchaînement traditionnel, *Commencement* et *Saisir la queue de l'oiseau* : « déploiement-repliement », qui peut être associé dans une certaine mesure à la notion classique « d'ouverture-fermeture » (*kaihe* 开合), et la « circulation spiralée en forme de huit » qui reproduit un ruban de Möbius. Ces principes représentent l'alpha et l'oméga de la pratique de la Quanyou laojia, le déroulement des 108 postures s'achevant d'ailleurs sur la « circulation spiralée » à la différence, notons-le, des styles Yang et Wu. En poussant encore plus loin l'analyse, on constate que les principes mentionnés ci-dessus sont tous contenus dans la circulation spiralée. De fait, cette figure ultime constitue la matrice générant la plupart des postures telles que *Mouvoir les mains*, *Le cheval sauvage balance sa crinière*, *Le faisan doré sur une patte*, en même temps qu'elle symbolise le retour à l'origine.

La compréhension des principes, ici en ce qui concerne la symbolique gestuelle, permet de faire apparaître des formes de travail inédites (au sol, avec un bâton) ce que je développerai dans d'autres articles. Seule une attitude active, d'appropriation des techniques, permet de saisir l'esprit de la pratique (*de qi shen* 得其神) et de sortir ainsi des ornières creusées par des cohortes de pratiquants occupés à reproduire plus ou moins stérilement une gestuelle figée. En effet, la tradition vivante du taiji quan ne consiste pas à répéter une sorte de liturgie codifiée par un expert ou à reproduire les mouvements lents et harmonieux d'une gymnastique exotique, mais, bien au contraire, à enrichir une pratique transmise de génération en génération en quittant les sentiers battus. Ce n'est qu'en agissant de la sorte que les enseignements des maîtres du passé pourront encore nous éclairer.

José Carmona

[www.shenjiying.com](http://www.shenjiying.com)



Xuan, le mystère, l'obscur