OUVRIR DES HORIZONS,
ENTRETIEN AVEC JOSÉ CARMONA

Un entretien avec Thierry Baron paru en novembre 2024 dans le numéro 19 du magazine trimestriel *Dragon spécial Taichichuan.*

José, quand as-tu commencé la pratique du taiji quan ?
J'ai commencé à m'intéresser au taiji quan vers la fin des années 1970. Les principes de cette discipline me séduisaient mais ses praticiens d'alors étaient loin de me convaincre. Après mon bac, en 1981, je me suis inscrit à L'INALCO et c'est là que j'eus la chance de faire la connaissance de mon premier professeur, monsieur Wang Weiguo. C'est ce dernier qui introduisit le *wushu* dans notre pays et révéla la façon dont le taiji quan était réellement pratiqué en Chine populaire. On était loin du cliché d'une gymnastique mollassonne et des âneries professées à l'époque par ceux qui prétendaient, par exemple, que le communisme chinois avait éradiqué toutes les pratiques traditionnelles. En réalité et comme l'a déclaré, par exemple, l'éminent sinologue Kristofer Schipper, le développement actuel de l'acupuncture et des arts corporels tels que le taiji quan ou le qigong, ainsi que le renouveau du taoïsme peuvent être portés au crédit de la Chine de Mao. Cela dit, plus de quarante ans après ma découverte du taiji quan, les représentations du grand public n'ont guère évolué...

Il existe plusieurs grands courants ou styles de taiji quan. Ne peut-on penser le taiji quan qu'en termes de styles ou d'écoles ?
Pour ne parler que du style Yang, dont l'ancêtre est le fameux Yang Luchan, il existe mille et une manières de le pratiquer. La technique de Wang Weiguo n'avait pas grand-chose à voir avec celle de l'école Toum, pour ne citer que celle-ci, qui n'a elle-même pas grand-chose en commun avec ce que montrait le grand maître Yang Zhenduo. En fait, ce qu'il faut prendre en considération ce sont les pratiquants. Au sein d'une même lignée traditionnelle, on ne se contenta jamais de répéter ce que faisaient les prédécesseurs. Ainsi, on sait que Yang Luchan et ses fils Banhou et Jianhou développèrent chacun une exécution particulière de l'enchaînement, ce que l'on désigne de façon réductrice sous les noms de grande, petite ou moyenne forme. Mais, au-delà de ces différences, l'essentiel de ce qui constituait cet art martial familial était préservé. Lorsque l'on aborde l'histoire moderne, il faut prendre en compte les ruptures, autrement dit faire de la sociologie. On sait par exemple que les principaux disciples de Yang Luchan furent des officiers de la garde impériale et donc des guerriers professionnels. Au moment où la dynastie Qing s'effondrait, les boxeurs de la

famille Yang étaient encore de rudes gaillards rompus aux arts martiaux. Tout commença à changer dans la Chine républicaine. Alors que le monde chinois s'ouvrait à l'Occident, les maîtres boxeurs qui vivaient de l'enseignement des compétences martiales n'eurent d'autre choix que de réinventer leur discipline, de fonder une nouvelle tradition. Ainsi, à partir de 1910, le petit-fils de Yang Luchan, Yang Chengfu, et d'autres experts tels que Wu Jianquan modifièrent les pratiques héritées de leurs aïeux pour les adapter à un nouveau public urbain mêlant bourgeoisie d'affaires et intelligentsia. Pour cette classe supérieure occidentalisée, c'était une façon d'affirmer sa sinité. Il ne faut pas oublier que les arts martiaux chinois traditionnels avaient été discrédités par la rébellion des Boxeurs et que le taiji quan, malgré ses prétentions à l'ancienneté, était alors perçu comme une nouveauté entourée de mystères. C'est la Chine communiste qui en démocratisa la pratique, en canonisa les différents styles et fit sa promotion ainsi que celle de la Médecine Traditionnelle Chinoise _ décriée pendant la période républicaine _ et du qigong, dont le concept lui-même est une création des années Mao.

Tout en se définissant comme un art du corps, le Shenji taiji quan a su préserver certaines de ses fonctions originelles (application martiale par Aurelio Cid)

On raconte pourtant que Yang Luchan simplifia son art pour en dissimuler les secrets à ses élèves mandchous…

Le changement s'effectua pendant la période républicaine. Attribuer la pratique actuelle du style Yang à l'ancêtre mythifié Yang Luchan était une façon d'effacer cette rupture ainsi que le changement de nature de la pratique. Le livre de Chen Weiming que j'ai traduit pour le Courrier du Livre, *Questions et réponses sur le Taiji quan*, montre bien que les adeptes de l'école Yang des années 1920 s'interrogeaient déjà sur la nature des véritables pratiques de Yang Luchan et de son fils Yang Banhou. Selon ce texte, il s'agissait de toute évidence de quelque chose de très différent de ce que nous connaissons aujourd'hui… En fait l'histoire d'un Yang Luchan dissimulant les secrets de son art visait à en faire une sorte de patriote a posteriori. En réalité, les maîtres du taiji quan pékinois de la dynastie Qing étaient tous sérieusement compromis avec les élites mandchoues ce qui incita les promoteurs du taiji quan moderne à occulter cette période de l'histoire de leur discipline. Ceci explique d'ailleurs pourquoi nous disposons de si peu d'informations fiables sur l'ancêtre de la famille Yang... Pour en revenir à l'évolution des pratiques et de leurs publics, les métamorphoses du taiji quan se poursuivirent avec sa diffusion aux États-Unis, en pleine mode hippie, ou encore avec la politique de réformes et d'ouverture menée par Deng Xiaoping. En ce qui

concerne plus particulièrement l'Occident, il convient de prendre en compte l'influence déterminante du New Age.

Pour en rester à cette question des styles, ils sont loin de tous se ressembler. Il y a le style Chen par exemple, dont les mouvements vigoureux contrastent avec la douceur du style Yang. Sont-ils complètement différents ou existe-t-il des points communs entre eux ?

Comme je l'ai dit plus haut, chaque style se subdivise en différentes expressions. Si l'on prend l'école Chen on est passé de la « forme ancienne » (*laojia*) plutôt rustique développée en milieu rural au sein de la classe paysanne _ dont témoigne par exemple le livre de Chen Zhaopi daté de 1930[1] _ à la pratique beaucoup plus sophistiquée, développée par les adeptes shanghaiens de Chen Zhaokui et que l'on désigne comme « nouvelle forme » (*xinjia*). Cela dit, il existe des principes communs entre les différents courants de taiji quan. Par exemple, le style de Zheng Manqing insiste sur « l'équilibre central », *zhongding*, ce que l'on retrouvera dans notre pratique, la Quanyou laojia (forme ancienne de Quanyou), alors que d'un point de vue gestuel ces deux formes ne présentent aucune ressemblance. Il en va comme d'un tissage : il y a les fils de chaînes, les principes communs à la plupart des styles, et la trame des formes qui est changeante. Après, tout dépend de l'interprétation de ces principes. Dans la plupart des styles, le corps doit demeurer constamment droit alors que chez nous le dos s'arrondit et s'étire tour à tour, mais pas n'importe comment : en gardant la tête et le bassin dans le même axe. Dans le style Yang classique, on doit simultanément étirer le dos et rentrer la poitrine. Dans la Quanyou Laojia, il s'agit d'une dynamique qui fait alterner l'arrondissement du dos, en creusant la partie antérieure du corps, et le redressement. C'est très technique car l'axe vertébral doit demeurer étiré dans la position droite, l'incurvation ou encore l'inflexion du dos.

Comment s'expliquent ces particularités de la Quanyou Laojia telles que les ondulations du dos ou encore l'importance de la position du cavalier ?

La Quanyou Laojia présente des marqueurs culturels reliés à ses fondateurs. Yang Luchan transmit son art à Quanyou, un officier mandchou de la garde impériale, qui partagea ses connaissances avec un prince d'ascendance mongole que l'on ne connaît que sous son nom chinois, Chang Yuanting. Quanyou était versé dans l'art équestre et ce trait apparaît dans les positions du cavalier (*mabu*). Par exemple, la posture « brosser le genou » que l'on retrouve dans la plupart des styles de taiji quan, comporte une transition en cavalier. Pour ce qui est de la flexibilité de l'axe vertébral, j'avais tout d'abord pensé à une influence d'une forme de boxe chinoise, le *tongbei quan* que j'enseigne dans notre école et dont le nom se traduit par « boxe du dos traversé ». Toutefois, mes recherches m'ont orienté vers les danses mongoles, notamment le *biyelgee*, et bien sûr la lutte dite aujourd'hui

1 Chen Jifu (Zhaopi), *Taij quan pour débutants* (Taiji quan xue rumen zongjie 太极拳学入门总解).

chinoise mais qui provient du bataillon mandchou Shanpu (Shanpuying). Celui-ci fut créé au XVIIe siècle sur ordre de l'empereur Kangxi pour protéger sa personne et le divertir avec des démonstrations de lutte. D'un point de vue technique, cette influence de la lutte se retrouve par exemple dans la posture dite « l'aiguille au fond de la mer » où le corps effectue une flexion vers l'avant figurant une projection d'épaule. Bien que la Quanyou Laojia ait échappé au phénomène de vulgarisation du style Yang de taiji quan, cette pratique n'en souffre pas moins d'une perte de mémoire qui s'explique par l'ostracisation de l'ethnie mandchoue après la chute du grand empire Qing. On ignore généralement qu'il y eut alors des pogroms anti-mandchous dans différentes régions du pays, 20 000 victimes par exemple à Xi'an en 1911. De nombreuses femmes mandchoues en furent réduites à se prostituer pour survivre et les lutteurs du bataillon Shanpu, autrefois choyés par l'empereur, se reconvertirent en hercules de foire, non sans donner toutefois naissance à la lutte chinoise moderne. Les maîtres de la Quanyou Laojia, Chang Yuanting et son fils Yunjie, étaient eux-mêmes liés à la cour de l'empereur Puyi. Dans la Shanghai révolutionnaire des années 1950, ce dernier aurait dû se retrouver dans un camp réservé aux ennemis de classe. On comprend donc qu'il ait toujours été extrêmement discret sur ses origines familiales et qu'il s'arrangea pour ne pas se faire remarquer, occupant à la fin de sa vie l'humble fonction de balayeur de rue. Je soupçonne que mon propre maître, Wang Bo, qui occupa un poste d'inspecteur dans la sécurité publique et sollicita son enseignement au début des années 1960, fit partie de ceux qui le protégèrent...

Si Mo, pas du cavalier dans la posture « L'éventail traverse le dos »

Comment définirais-tu la pratique du taiji quan d'après ta longue expérience et en particulier ton parcours auprès du maître Wang Bo ?

Comme l'indique le titre d'un ouvrage de la sinologue Catherine Despeux, le taiji quan est à la fois un art martial et une technique de longue vie. Par art martial, il ne faut évidemment pas entendre « sport de combat », le taiji quan n'ayant jamais instauré un mode de confrontation comme cela peut exister dans la lutte chinoise, à moins bien sûr d'assimiler l'exercice des « poussées des mains » (*tuishou*) à une sorte de lutte... Le maître Wang Bo parlait du taiji quan des points de vue de l'autodéfense et de l'entretien de la vitalité. Pour lui, l'art résidait dans la mobilité de la taille (*taiji quan yu yao*) et sa technique se fondait sur le *zhedie* , un procédé en relation avec le travail ondulatoire du dos. Et bien sûr, il insistait sur les couples indissociables sous-tendus par la notion de

Taiji : yin-yang, vide-plein, dur-souple, etc. Ce balancement entre intériorisation et extériorisation s'est perdu dans la plupart des pratiques modernes qui se sont enfermées dans une forme de gymnastique douce ne permettant pas le passage à une pratique rapide cohérente. La perte de la dimension combative explique les compensations magiques que l'on observe chez quelques maîtres, le cas le plus extrême consistant à prétendre subjuguer l'adversaire sans même le toucher. Bien entendu, dans tous les cas, il ne s'agit que de trucages plus ou moins conscients, certains de ces charlatans finissant par se convaincre eux-mêmes de leurs capacités martiales tel que l'inénarrable maître Ma Baoguo mis KO en quarante secondes par un jeune adepte de la boxe pieds-poings ! Ces dérives, désastreuses pour l'image de la discipline, demeurent marginales mais il faut reconnaître qu'elles concernent parfois des organisations importantes regroupant de nombreux gogos fascinés par les prétendus pouvoirs d'un maître charismatique.

Justement, quel est ton point de vue au sujet de la dimension « énergétique » du taiji quan continuellement rebattue en occident ?

Je pense qu'il y a un malentendu concernant le terme « énergie ». Mes maîtres, Yang Zhenduo et Wang Bo parlaient très peu du *qi*, terme générique pour désigner notamment les souffles de la médecine chinoise. Pour un débutant encore prisonnier de sa maladresse et de ses raideurs, il n'y a d'ailleurs aucun intérêt à s'attarder sur ce point… Il s'agit d'une notion subtile trop souvent caricaturée par les tenants du qigong. Yang comme Wang évoquaient surtout le *jing*, une énergie conçue comme le fruit d'un raffinage permettant de passer de la force brute à une compétence martiale plus subtile et adaptable combinant flexibilité et résistance. En fait, le public du taiji quan et du qigong ainsi que d'autres pratiques empreintes de spiritualité qui nous viennent d'Asie reste en grande partie prisonnier de croyances développées au XIXe siècle en Occident dans le sillage du mesmérisme, du spiritisme et de la théosophie (énergie, réincarnation, etc.) puis recyclées par le New Age. Il s'agit là de conceptions qui, selon moi, sont aux antipodes des enseignements authentiquement traditionnels. Le maître Wang Bo était un adepte du qigong mais cela n'avait rien à voir avec ce que l'on présente le plus souvent sous cette étiquette. S'il dédiait un temps quotidien important aux procédés pour « nourrir la vie », il ne professait pas de théories alambiquées et, surtout, n'entretenait aucun fantasme à ce sujet. D'ailleurs, il ne manquait jamais de mettre à l'épreuve tous ceux qu'il considérait comme des illusionnistes du *qi*.

Qu'est-ce qui t'a inspiré la naissance du « Shenji taiji quan » ? S'agit-il seulement d'une méthode d'enseignement ?

C'est en tout cas comme ça qu'elle fut conçue au départ. Pendant trente ans, j'ai été enseignant dans le primaire et c'est donc par déformation professionnelle que je me suis posé la question de la

transmission en Europe de cet OVNI que représente la Quanyou Laojia. Le fait que celle-ci ne se soit pas enfermée dans un modèle sportif ou réduite à une gymnastique douce un peu mystique ne facilitait pas les choses. Comment présenter cette pratique raffinée sans la dénaturer ? Tel était le problème... Pour y répondre, j'ai essayé dans un premier temps d'exploiter la plasticité des postures qui présentent de nombreuses variantes en raison de leurs différents niveaux de pratique, le stade de la simple mémorisation de la « forme morte » (*sijia*) devant traditionnellement être dépassé dans la recherche d'une mobilité fluide, source de vie pour les postures, puis enfin d'expression de soi. Le caractère évolutif des postures, qui reflète les étapes de l'apprentissage de la calligraphie, favorise l'ouverture vers d'autres horizons. Par exemple, du fait de la mobilité du dos, ce travail des postures gestuel peut être transposé au sol, les évolutions à même un tapis permettant de ressentir la nécessaire rondeur qui doit caractériser chaque attitude du taiji quan, la connexion des quatre membres avec le centre ou encore la localisation de certains points énergétiques comme le *mingmen* au niveau lombaire. Le maître Wang Bo soutenait que les mouvements à mains nues renferment les clés du maniement de l'épée et du sabre ce que nous pouvons vérifier avec l'emploi d'un bâton court. Selon le principe « qui peut le plus, peut le moins », les postures de la Quanyou Laojia renferment des éléments qui permettent des pratiques du type qigong adaptées à un public sédentaire ou âgé. Je me suis efforcé d'établir une progression spiralaire allant du plus simple au complexe et revenant constamment sur ce qui a déjà été enseigné. Mais, à l'instar des postures, rien n'est définitivement fixé dans cette méthode et donc la recherche continue.

Sammaël Gavary, pratique du Shenji taiji quan

Qu'en est-il du *tongbei quan* et du *bagua zhang* que tu enseignes comme des pratiques complémentaires à ton taiji quan ?

J'ai eu la chance de découvrir ces trois disciplines en même temps avec le maître Wang Weiguo, donc dès le début des années 1980. Le *tongbei*, qui est une forme de kung-fu particulièrement fluide, avait particulièrement contribué à délier le haut de mon corps et c'est pour cette raison que j'en enseigne les rudiments dans le cadre de la Méthode Shenji. Pour ce qui est du bagua zhang de la lignée de Jiang Rongqiao, il se trouve que le maître Wang Bo, qui en appréciait particulièrement les déplacements circulaires, l'avait intégré à son entraînement quotidien en complémentarité de sa Quanyou Laojia. À la différence de nombreux pratiquants de *bagua* qui se contentent de reproduire le manuel de Jiang, il a fait évoluer cette pratique en y ajoutant une touche personnelle. Il faudrait

encore citer le *tantui*, une forme de kung-fu que j'étudie dans plusieurs versions depuis une quarantaine d'années et dont les mouvements symétriques peuvent utilement contribuer à la formation des débutants. Cela dit, il ne s'agit pas de se disperser mais encore et toujours de consolider les bases et, comme je le disais, d'éviter l'enfermement en ouvrant des horizons.

J'ai cru comprendre que tu associes tes disciples au développement de la Méthode Shenji...
Toute expérience est nécessairement limitée. C'est pour cette raison que j'ai souhaité que l'élaboration de la Méthode Shenji s'effectue sur un mode collégial. À mon sens, la mission du maître, qui en Chine est un « père d'apprentissage » (traduction du terme *shifu*), est de favoriser l'épanouissement de ses apprentis. Cela suppose de prendre en compte leurs qualités respectives et d'accepter que ceux-ci puissent dépasser votre niveau. En fait, certains de mes disciples sont déjà plus compétents que moi dans certains domaines en raison de leurs parcours ou de leur formation professionnelle. Ainsi Aurelio Cid, qui a été instructeur en combat à mains nues et tir pour les forces de sécurité en Espagne, est bien plus qualifié dans le domaine de l'autodéfense. Toi-même tu supervises le domaine des « poussées des mains », monde que tu connais bien pour avoir fréquenté des compétitions nationales ou internationales avec toutefois une approche qui, loin d'être celle d'un jeu d'opposition visant à conquérir un podium, s'inscrit dans la conception traditionnelle d'un subtil exercice de raffinage des énergies martiales. Sammaël Gavarry, qui est kinésithérapeute veille quant à lui à ce que tout soit cohérent du point de vue de la mécanique humaine pendant que Si Mo, une Chinoise diplômée de l'université de Nankin qui a contribué à de nombreuses publications en Chine et en France, nous prodigue ses conseils pour la dimension culturelle. Les quatre font partie de l'équipe pédagogique Shenji que je supervise. Mes autres disciples sont intégrés quant à eux à un groupe de recherche au sein duquel ils sont invités à nous faire des retours sur leurs pratiques ou leurs éventuelles expériences d'enseignant. Chacun à ainsi quelque chose à apporter, y compris les grands débutants dont les difficultés ne cessent de me questionner...

Thierry Baron, poussée des mains à Taiwan

Y a-t-il des personnes, même en dehors du cadre de la pratique elle-même, qui t'inspirent encore aujourd'hui ?
Pour rester dans le cadre de la pratique, j'évoquerai tout d'abord la figure du Japonais Ryuchi Matsuda qui fut l'un des tous premiers à faire connaître les authentiques arts martiaux chinois en

dehors de Chine et dont les écrits ont nourri ma vocation[2]. Ses écrits en particulier ont nourri ma vocation. Je citerai encore Qian Genshan, un remarquable expert de taiji quan complètement oublié de nos jours qui me marqua par son esprit de perpétuel débutant et sa bonhommie. À plus de soixante-dix ans, il se réjouissait encore de découvrir la boxe *xingyi*, un art martial interne particulièrement exigeant ! Personnellement, j'ai tellement reçu de mes maîtres que je n'ai jamais plus éprouvé par la suite le besoin d'aller chercher un autre enseignement. Yang Zhenduo comme Wang Bo surent approfondir leurs pratiques respectives jusqu'à les porter à un niveau d'excellence et je m'efforce de suivre leurs exemples sans trop me faire d'illusions sur ma capacité à les égaler un jour. Le maître Wang Bo m'apparaît toujours comme le parangon du véritable adepte, s'entraînant plusieurs heures quotidiennement, alors que j'ai vu des héritiers de lignées prestigieuses se reposer sur leurs lauriers, ne témoignant d'aucune réelle passion pour leur discipline. Yang Zhenduo quant à lui rayonnait de probité et de dignité. Enfin, Chang Yunjie, l'énigmatique Mandchou, incarne à mes yeux la volonté de préserver la tradition dans un monde bouleversé, le refus des compromissions. Pour comprendre ce qu'est l'esprit traditionnel, on lira avec profit le grand René Guénon, véritable boussole dans ce monde de la quantité. Parmi les autres figures de proue de l'école Shenji, je mentionnerai encore Xie Dingshu, la grand-mère maternelle de ma disciple Si Mo, qui consacra une grande partie de sa vie à la reforestation dans les régions désertifiées du Nord de la Chine. Bref, j'admire les passionnés, ceux qui, à l'instar de Matsuda qui connut toute sa vie des difficultés financières, vont jusqu'au bout de leur quête.

À l'heure du MMA, du CrossFit ou de la callisthénie, quel avenir pour le taiji quan ? Comment vois-tu évoluer la pratique de cette discipline dans le futur ?

Le taiji quan et le qigong bénéficient de leur étroite association avec la Médecine Traditionnelle Chinoise qui se diffuse de plus en plus largement dans le monde. À l'heure actuelle, il n'existe guère de ville française où l'on ne puisse trouver un acupuncteur ou encore un cours de l'une ou l'autre de ces disciplines. La cérémonie d'ouverture des jeux Olympiques de Pékin a donné lieu à d'impressionnantes démonstrations de masse et il est évident que ces arts corporels contribuent au soft power chinois. Au regard du MMA ou du CrossFit, les cultures corporelles chinoises se distinguent par leur grande valeur culturelle et continueront sans doute à séduire les milieux éduqués. Pour ce qui est du taiji quan de compétition, aberrant à mon sens, je ne lui vois guère d'avenir en dehors d'une niche réservée aux amateurs de médailles. Bref, je pense que le taiji quan continuera à se développer selon les orientations actuelles, le meilleur coexistant avec le moins bon. Pour ma part, je ne suis pas intéressé par un large développement de la Méthode Shenji qui, je le précise au passage, intègre grâce à son travail au sol la dimension callisthénique dont il était question. Quoi qu'il en soit, le taiji quan continuera à présenter différents aspects convergents ou contradictoires et c'est probablement dans la difficulté à définir cet art que réside sa richesse.

Propos recueillis par Thierry Baron

Pour tous renseignements : www.shenjiying.com

2 Voir l'article que je consacre à cet expert : *Le chant du guerrier, Matsuda sensei et les arts martiaux chinois.*