

# ENTRETIEN AVEC JOSE CARMONA

## LA PASSION DU TAIJI QUAN



José Carmona en 1988 (photo Annie Tran Van)

### *José, comment as-tu découvert le taiji quan ?*

**José Carmona :** Ma première passion a été pour les arts martiaux les plus évidents, ceux où l'on joue habilement des pieds ou des poings pour briser planches et briques. J'ai ainsi commencé par pratiquer le taekwondo dans sa version originale qui prévalut jusque vers la fin des années 1970. Ce n'est que progressivement que je me suis mis à rechercher quelque chose qui m'apparaissait alors en creux, une sorte « d'anti-karaté » si l'on veut. En 1977, je suis tombé sur le premier numéro du magazine *l'Originel* qui consacrait un article à ce mystérieux « tai-chi-chuan » dont j'avais vaguement entendu parler. Cela me donna envie d'en savoir plus, même si la version qui en était présentée sentait fort le patchouli... Vers la même époque, ma fréquentation assidue de la librairie Le Phénix à Paris me permit de dénicher quelques manuels édités en Chine populaire dont j'essayais maladroitement de reproduire les figures. Je ne pus toutefois aller plus loin car les praticiens que je parvins alors à localiser étaient loin de me convaincre...

### *Combien de temps as-tu continué à pratiquer le taekwondo ?*

J'ai eu la chance d'étudier cette discipline sous la férule du maître Lê Van Buu qui avait obtenu son 4e dan dans une Académie militaire du Sud-Vietnam. À cette époque les grades supérieurs de cette forme de karaté se gagnaient à la dure, en affrontant les experts coréens. Le fait que maître Lê préféra rester 4e dan plutôt que de se voir décerner en France un grade « honorifique » de 6e dan atteste un certain état d'esprit... La pratique que je découvris dans son club 1 était communautaire dans la mesure où un grand nombre de jeunes gens issus de l'immigration indochinoise suivaient ses cours. Pour la fête du Têt, maître Lê effectuait la danse de la licorne et démontrait, outre le taekwondo, certains aspects des traditions martiales vietnamiennes notamment le bâton long qu'il maniait en virtuose. Tout cela me plaisait énormément jusqu'à ce qu'un expert mandaté par le

gouvernement sud-coréen ne débarque aux alentours de 1978 pour tout changer depuis la pratique des katas (appelés jusqu'alors *hyong* et qui allaient devenir les actuels *poomsae*) jusqu'aux façons de s'entraîner ou de combattre. Lorsque je me suis retrouvé dans une file à attendre mon tour pour balancer un coup de pied dans une sorte de raquette tenue à bout de bras par notre formateur en survêtement, j'eus brusquement envie de changer d'air. Ce qui ne m'empêcha pas de conserver toute mon estime pour maître Lê avec lequel je suis d'ailleurs toujours en contact...



Le maître Lê Van Buu en pleine action

***Dans quelles circonstances s'est effectué ton passage de la pratique « dure » des arts martiaux au taiji quan ?***

Comme les arts martiaux du Vietnam piquaient ma curiosité, j'ai ensuite rejoint un curieux club de Viet Vo Dao situé non loin de l'hôpital Saint-Louis dont le professeur était le Guadeloupéen Robert Siwsanker et qui était rattaché à l'école du maître Nguyen Dan Phu. Là encore la pratique avait également une dimension communautaire mais regroupait cette fois-ci essentiellement des Antillais. Ce fut pour moi une époque formidable tant du point de vue des entraînements \_ je passais des heures dans ce dojo miteux dont nous assurions nous-mêmes le nettoyage \_ que sur le plan de l'amitié avec mes camarades qui essayaient en rigolant de m'apprendre à parler créole ou à danser la biguine. J'étais l'un des seuls « zoreilles » avec un médecin acupuncteur d'origine chinoise, le docteur Chin Shing Pok. C'est à son contact que j'appris à mieux connaître le taiji quan, qu'il avait lui-même pratiqué à Hong Kong, et que je développai un intérêt grandissant pour la culture de l'empire du Milieu. C'est ainsi qu'une fois mon bac en poche, j'intégrai Langues O (INALCO) où j'eus la bonne fortune de rencontrer enfin un authentique expert, le maître Wang Weiguo 王卫固 qui était le premier professeur de taiji quan de Chine populaire à s'installer en France.

***C'était en quelle année ?***

En 1981, juste au moment de l'élection de François Mitterrand. Je participai d'abord à quelques cours que le professeur Wang dut interrompre faute d'un lieu approprié. Puis les entraînements reprirent en 1982 dans une salle du VIIème arrondissement.

***Qu'est-ce que ce professeur t'a apporté ?***

Sans conteste une pratique « à la chinoise ». On ne connaissait alors en France qu'un « tai-chi » adapté à un public américain formaté par le *new age*. Quelques reportages et documentaires filmés

en Chine populaire avaient commencé à banaliser l'image de vénérables Chinois au regard impénétrable effectuant leurs danses au ralenti ce qui renforçait l'idée, très répandue dans le milieu des arts martiaux, que le taiji quan était essentiellement une gymnastique pour les vieux. Le professeur Wang n'avait pas encore atteint la trentaine et sa pratique se révéla plutôt physique comme cet art l'est d'ailleurs dans sa dimension la plus authentique. Mais de cela certains ne voulaient pas entendre parler, ce qui fait que ce jeune expert essayait régulièrement les critiques de pseudo-adeptes eux-mêmes effrayés à la perspective de perturber la circulation de leur énergie en effectuant des mouvements un tant soit peu rapides... Sur un plan plus personnel, je dois beaucoup à ce sympathique professeur qui n'hésitait jamais à ouvrir sa porte à un élève traversant une période difficile.



Wang Weiguo en 1985

### **Quelle méthode enseignait-il ?**

La méthode de la famille Yang dans une version peu connue diffusée en Chine du Sud par Gu Lisheng 顾丽生<sup>1</sup> qui fut un élève de Yang Shaohou et Yang Chengfu, cet enseignement constituant une synthèse des transmissions reçues de ces deux maîtres<sup>2</sup>. La pratique proposée par Wang Weiguo était en outre assortie de nombreux exercices de base (*jibengong* 基本功) ainsi que de mouvements de *daoyin* 导引, étirements effectués sans tensions au rythme de la respiration.

### **Le maître Wang Weiguo a également enseigné la boxe Shaolin du Nord...**

En effet, il initia quatre jeunes gens dont je faisais partie à la « boxe longue » (*chang quan* 长拳) ainsi qu'à la « boxe du dos traversé » (*tongbei quan* 通背拳). Je fus donc parmi les tous premiers

---

<sup>1</sup> Gu Lisheng fut le pionnier de l'enseignement du taiji quan dans la province du Guizhou. Le maître Gu est né en 1904 dans la province de l'Anhui et décédé en 1976 à la fin de la révolution culturelle. Il rencontra Yang Shaohou à Nankin au début des années 1920 et devint son disciple. Après la disparition de son maître en 1930, il poursuivit sa formation auprès du frère cadet de ce dernier, Yang Chengfu. En 1937, il s'installa à Guiyang pour exercer son activité de médecin traditionnel et propager le taiji quan. Rapidement, il y devint l'une des figures de proue de la pratique du *wushu* \_ terme générique pour désigner les arts martiaux chinois \_ avec les maîtres de boxe Shaolin Gu Ruzhang 顾汝章, réputé pour sa « paume de fer », et Gu Jingzhang 顾锦章, ce qui fait que l'on parlait alors des « trois Gu du Sud-Ouest ».

<sup>2</sup> Le maître Wang Weiguo est d'une grande discrétion. On ne trouvera donc aucune vidéo de lui sur Youtube. Les quelques pratiquants se réclamant de son enseignement que l'on peut y voir sont quant à eux loin d'être représentatifs de son enseignement.

français a pratiquer le *wushu* qui est aujourd'hui une discipline sportive florissante. Mon expérience initiale me permit de progresser rapidement dans ces domaines mais aussi dans la pratique du taiji quan au point d'être en mesure de remplacer occasionnellement mon professeur lors de ses déplacements en Chine ce qui fut ma première expérience de l'enseignement. Nous ignorions alors qu'il participait aux réunions préparatoires des premières rencontres internationales de *wushu*. En 1985, il proposa ainsi à notre petite bande de partir en Chine pour y recevoir les leçons de quelques experts et surtout prendre part au premier tournoi ouvert aux étrangers qui était organisé à Xi'an. Je parlais déjà passablement le chinois ce qui me permit de profiter particulièrement de ce séjour.



Avec le maître Chen Wanling en 1985

### ***As-tu rencontré des maîtres lors de ce voyage en Chine?***

Les parcs chinois offraient alors un spectacle incroyable. À la différence de ce que l'on peut voir aujourd'hui, on pouvait encore y admirer de véritables virtuoses. À Guiyang, nous avons notamment été présentés à Chen Wanling 陈万龄, le second maître de notre professeur dont l'une des spécialités était le style Chen<sup>3</sup>. C'était un homme d'une grande prestance et, indéniablement, un expert redoutable de la « poussée des mains » (*tuishou* 推手). Il vint plusieurs fois montrer son savoir-faire dans ce domaine sur le toit de notre hôtel. Nous avons aussi reçu des leçons de son remarquable élève Xu Ying 徐影. Au cours de ce séjour, je constatai à quel point l'enseignement de Wang Weiguo était cohérent avec les conceptions chinoises que celles-ci émanent des instances sportives ou encore de la pratique populaire traditionnelle. Bien entendu, il y avait également une « gymnastique taiji » omniprésente mais qui était surtout le fait d'amateurs âgés apprenant au contact de leurs pairs ou de moniteurs formés dans des méthodes simplifiées. C'est à cette époque seulement que je compris que les manuels chinois que j'avais tant scrutés étaient en fait destinés à un apprentissage autodidacte !

### ***Raconte-nous tes premières impressions de Chine***

Malgré mes études de chinois, je n'étais pas plus préparé que mes camarades au choc de la Chine réelle. Une dizaine d'années nous séparaient de la révolution culturelle et la Chine de Deng Xiaoping était alors en pleine mutation. Le bleu de chauffe et les costumes Mao restaient très

<sup>3</sup> Le maître Chen Wanling (1914-?) était originaire du Shandong. Il reçut une transmission familiale des arts martiaux avant de se rendre à Pékin où il apprit les styles Chen 陈 et Zhaobao 赵堡, notamment auprès du maître Du Yuanhua 杜元化. Puis il étudia le style Yang avec Cui Yishi 崔毅士, un disciple de Yang Chengfu. Après avoir approfondi l'art du combat, il devint instructeur d'arts martiaux dans l'armée du Guomindang et se distingua pendant la guerre contre l'envahisseur japonais. Après 1949, il fut l'introducteur du style Chen à Guiyang. Le maître Xu Ying 徐影 qui enseigne aujourd'hui à Guiyang et avec lequel s'exercèrent les élèves de Wang Weiguo en 1985 est non seulement l'élève de Chen mais aussi d'autres maîtres tels que Ma Hong 马虹 et Sha Guozheng 沙国政.

présents mais la frénésie mercantile commençait déjà à se ressentir dans les grandes villes. En évoquant Pékin, Xi'an ou Guangzhou à cette époque, je me souviens surtout de la poussière omniprésente et d'un bruit perpétuel. Ces villes semblaient être la proie de centaines de milliers de cyclistes au comportement erratique entre lesquels slalomaient de dangereux chauffards. Ma plus grande surprise fut de constater la violence des rapports sociaux. Ainsi par exemple, un de nos amis, un Français d'origine chinoise, se fit casser la figure pour un simple échange de mots un peu vifs avec un type qui contrôlait l'accès au site de la Grande Muraille. Nous n'avions rien vu venir ! Notre visite s'est d'ailleurs arrêtée là puisque nous nous sommes tous retrouvés dans un commissariat jusqu'à la fin de cette pénible journée... C'est seulement dans la campagne profonde de la province du Guizhou, alors une région pauvre de Chine, que nous avons pu profiter d'un peu de beauté et de sérénité. Quoi qu'il en soit sur le plan des arts martiaux cela restait formidable car le Wushu était encore loin de s'être transformé en business. Il y avait des adeptes d'une gentillesse étonnante qui manifestaient leur joie de rencontrer des étrangers partageant leur passion. Je reste très reconnaissant envers nos instructeurs et notamment un certain professeur Chang qui m'enseigna le style des « poings tourbillonnants » (*fanzi quan* 翻子拳).



Avec le maître Yuan Zumou en 1989 (photo Eugène Crespin)

### ***Peux-tu retracer ton itinéraire après ce premier voyage ?***

Par chance j'ai effectué mon service militaire au fort de Vincennes ce qui fait que j'ai pu poursuivre ma pratique et même retourner en Chine pour participer à un deuxième tournoi international organisé cette fois-ci à Tianjin, cela non sans avoir été briefé par certains services qui me mirent en garde contre le danger représenté par les « petites chinoises »... Comme si un simple bidasse risquait de livrer des secrets d'État sur l'oreiller ! Bref, après avoir rempli mes obligations de citoyen, j'ai voulu élargir mon horizon ce que je fis avec plusieurs professeurs chinois résidant ou de passage en France. Le fait que je parlais leur langue facilita mes divers apprentissages autant qu'il me compliqua les choses dans la mesure où chacun me sollicita pour toutes sortes de raisons : se faire connaître, trouver des salles, rencontrer des copines (je ne donnerai pas de noms), obtenir des papiers ou que sais-je encore... Il y eut ainsi par exemple Yuan Zumou 袁祖谋 que Wang Weiguo me présenta, Huang Tianxiong 黄天雄 \_ un disciple du célèbre Wan Laisheng 万籁声 \_ et Ma Yue 马越, un jeune expert de *fanzi* et *pigua quan* 劈挂拳 héritier d'une lignée prestigieuse que j'invitai à venir en France en 1987. Avec Yuan, je commençai à creuser les relations entre le taiji quan et la lutte chinoise traditionnelle<sup>4</sup> et avec Huang j'appris toutes les formes de taiji quan

<sup>4</sup> Le tout premier article écrit par José Carmona portait sur la relation entre le taiji quan et la lutte chinoise (*shuai jiao*) qu'il serait d'ailleurs plus juste de qualifier de « sino-mandchoue ». Ce texte a été publié dans le magazine *Karaté-Bushido* (n°149, juillet-août 1988). L'intuition de l'auteur a depuis été confirmée par la découverte de la forme ancienne

codifiées par le gouvernement chinois (24, 48 et 88) tout en me perfectionnant en Shaolin du Nord. Aucun de ces experts n'avait de club à cette époque. Avec eux, je suis resté dans un cadre informel voire amical. La personne qui me laissa le meilleur souvenir est Monsieur Chin Kam (Cheng Jian 程鉴 en mandarin) avec qui je prenais souvent le café dans notre Q.G. du Rostand en face du parc du Luxembourg. Il me montra très gentiment le *tantui* 弹腿, un exercice de base du Shaolin du Nord que j'ai conservé jusqu'à aujourd'hui.



Face à l'impressionnant Chin Kam



Avec Ma Yue, le fils du grand maître Ma Xianda (à droite) et le musicien japonais Toshiyuki Tsuchitori (1988)

### ***T'arrivait-il de participer à des stages ?***

Préférant le face-à-face, je n'ai jamais été très intéressé par cette forme d'enseignement. J'ai toutefois participé par curiosité à quelques stages parmi les premiers donnés par les maîtres Yang Jwing Ming (mandarin Yang Jumin 杨俊敏), qui à l'époque développait encore sa méthode de taiji quan, Wang Xi'an 王西安, avec qui j'appris sa version du style Chen, et surtout Yang Zhenduo 杨振铎, le chef de file officiel de l'école Yang. La personnalité de ce dernier me marqua profondément. À mes yeux, il incarne ce que la Chine rouge a pu produire de mieux. Je lui ai demandé s'il m'était

---

de Quanyou qui plonge en partie ses racines dans cette forme de lutte telle qu'elle fut pratiquée au sein du bataillon Shenjiying.

possible de le rejoindre en Chine, ce qu'il m'invita à faire en 1989, quelques mois à peine après les événements de la place Tian'anmen. Au cours de trois séjours à Taiyuan, j'ai pu ainsi parfaire ma connaissance de l'école Yang auprès de ce professeur d'exception ainsi qu'avec son petit-fils Yang Jun 杨军 que j'ai donc connu avant qu'il ne devienne lui-même un maître éminent



Avec Yang Jun, hiver 1989

***Tu fais le récit de cette expérience dans un article du site auquel les lecteurs pourront se référer<sup>5</sup>. Ensuite, il y eut ta rencontre avec le maître Wang Bo...***

Je m'étais rendu à Shanghai en 1991 dans le but de m'entretenir avec le maître Fu Zhongwen 傅钟文 avec lequel j'avais eu un échange épistolaire. Le maître Wang Bo 汪波 ne m'avait été présenté que comme un éventuel informateur, très au fait du milieu local des arts martiaux. Notre rencontre, qui eut lieu à son domicile, marqua néanmoins un tournant décisif dans mon itinéraire puisque je découvris alors la forme ancienne de Quanyou (Quanyou laojia 全佑老架). Cette découverte constitua à la fois l'aboutissement de mes recherches sur les racines du style Yang et un nouveau départ pour ma pratique personnelle. Lorsque je l'ai connu, le maître Wang Bo n'enseignait qu'à quelques disciples. À ma grande surprise il m'offrit de m'enseigner son art et je fus donc ainsi initié à Shanghai comme il le fut lui-même une trentaine d'années plus tôt.

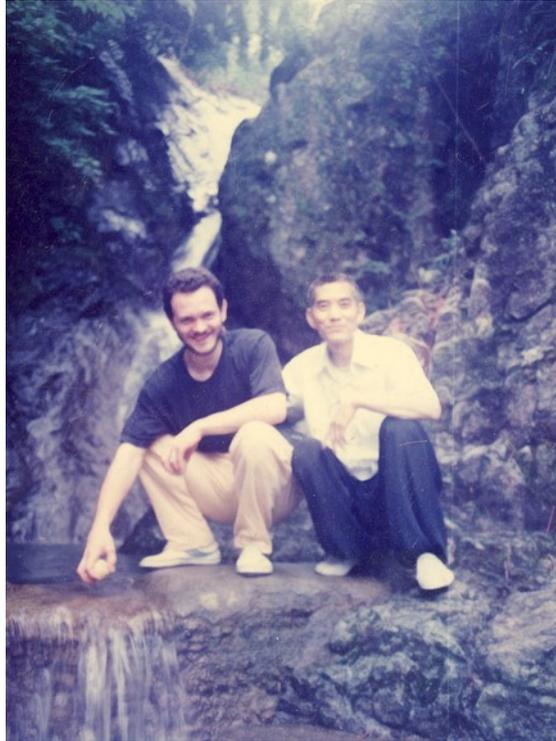
***Tu as donc alors abandonné l'école Yang pour la forme ancienne ?***

Oui et non. Sur le plan de la pratique, j'ai suivi les recommandations de mon maître qui me demanda tout d'abord de me consacrer totalement à la forme ancienne, même si ce dernier devait se contredire lui-même à son arrivée en France l'année suivante lorsqu'il décida d'enseigner son style Chen qu'il me fallut bien apprendre alors. Toutefois, j'ai poursuivi mon étude de l'école Yang notamment sur un plan plus théorique ce qui m'a conduit à effectuer deux traductions publiées au Courrier du Livre, *Les questions et réponses sur le Taiji quan* de Chen Weiming 陈微明 et *Maîtriser*

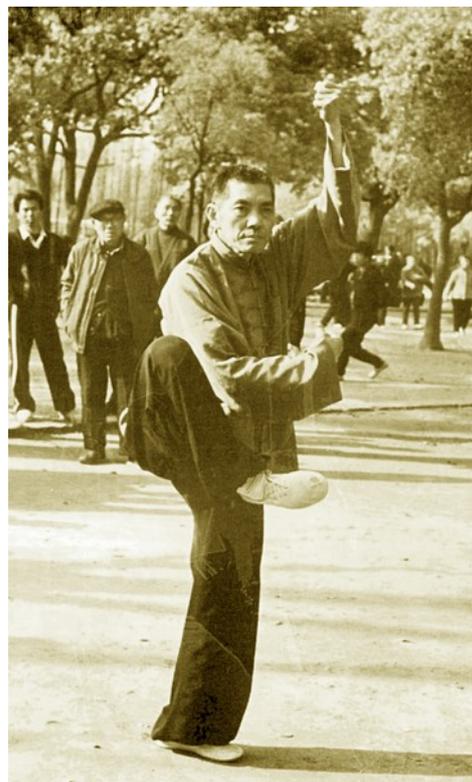
---

<sup>5</sup> Cf. *A Taiyuan avec le maître Yang Zhenduo*.

le style *Yang de Taiji quan* de Fu Zhongwen. Il s'agit pour le premier titre d'un texte paru en 1929 qui recueille les enseignements oraux du fondateur du style Yang. Le deuxième ouvrage n'est autre que le manuel officiel de ce style en Chine populaire qui fut édité pour la première fois en 1963. D'un autre côté, certaines circonstances, dont mon rôle d'assistant du maître Wang Bo, m'amènèrent à continuer de partager mes connaissances sur l'école Yang et ainsi à semer les graines d'enseignements qui se poursuivent aujourd'hui sans moi. Bien entendu, je me suis toujours concentré sur la forme ancienne à laquelle je m'exerce quotidiennement depuis le tout début des années 1990.



Avec le maître Wang Bo dans les montagnes de Siming shan en Chine



Forme ancienne de Quanyou par le maître Wang Bo (Shanghai, parc du Peuple, 1991)

### **Qu'est-ce qui différencie la forme ancienne du style Yang ?**

Il y a une différence de degré entre ces deux pratiques qui sont toutes deux excellentes mais pas pour les mêmes raisons. Le style Yang est comme un courant paisible. Sa fluidité tranquille est comparable à celle du Grand Canal reliant Hangzhou à Pékin qui est la plus ancienne voie d'eau artificielle du monde. On y sent non seulement une volonté de réguler les souffles mais aussi de pacifier les corps, d'instaurer une harmonie sociale par le biais de la pratique collective. Il y a ainsi un fil conducteur qui relie la codification de Yang Chengfu, opérée alors que la Chine était déjà devenue une république, et la pratique de masse de la période maoïste<sup>6</sup>. Avec ses courants, remous et tourbillons, la forme ancienne paraît parfois plus libre à l'image d'un cours d'eau indompté. C'est une pratique antérieure à la divulgation du taiji quan, qui relève de l'initiation, et non d'une discipline ouverte à tous. Si le style Yang permet de développer le calme au sein de l'activité, la forme ancienne recherche plutôt l'accroissement de l'énergie.

### **Donc, le style Yang ce serait plutôt la tranquillité alors que la forme ancienne se serait l'énergie...**

Voilà ! Il en va comme pour l'art de la calligraphie. De même que pour l'écriture régulière (*kaishu* 楷书), le style Yang requiert une conformité aux règles et la recherche d'une architecture harmonieuse. La forme ancienne au contraire manifeste une liberté par rapport aux règles, on lâche prise, comme dans l'écriture cursive (*caoshu* 草书), le geste devient créateur... Ce qui compte ce n'est plus seulement la posture mais surtout l'élan qui anime celle-ci.



Premier cours donné à Barcelone en 1990, dans la salle du *sifu* Pedro Valencia (au premier plan à gauche) pour y enseigner le sabre du style Yang. Juste derrière José, le maître Carlos Moreira.

### **Tu as mentionné plusieurs versions du style Yang. Laquelle privilégies-tu aujourd'hui ?**

Avec le maître Wang Weiguo, j'ai eu la chance d'accéder d'emblée à une excellente version de ce style qui se décline en 108 postures tout comme la forme ancienne. Mon étude auprès du maître Yang Zhenduo me permit d'approfondir la structure de l'enchaînement de la « grande forme », d'apprendre les armes du taiji, sabre et épée, et de me perfectionner dans le domaine des poussées des mains. Par la suite, je n'ai cessé de m'intéresser aux différentes variantes du style Yang et notamment aux enseignements des plus anciens disciples de Yang Chengfu. Il s'agit de Niu Chunming 牛春明, Li Chunnian 李椿年 et surtout Tian Zhaolin 田兆麟 dont la pratique présente certaines affinités avec la forme ancienne de Quanyou. Significativement, c'est une version inspirée

<sup>6</sup> On notera que la pratique du taiji quan ne s'est réellement démocratisée que lors de la période maoïste. D'un certain point de vue, il y a donc un progrès par rapport à la période précédente où cette pratique restait dans une large mesure l'apanage de la bourgeoisie chinoise.

par celle de ce dernier que le maître Wang Bo adopta finalement pour enseigner le style Yang en Espagne. Pour ma part, j'ai combiné la codification du maître Yang Zhenduo ainsi que la technique de Chen Weiming<sup>7</sup> avec le travail du corps exceptionnel du maître Wang Bo.

***Il est évident que nous sommes loin d'avoir fait le tour de ton expérience notamment en ce qui concerne les autres styles de taiji quan, tels que l'école Chen dont tu as également été un adepte très actif à une certaine époque...***

On ne peut pas tout faire, il faut donc savoir choisir. Il n'y a d'ailleurs pas lieu de multiplier les enchaînements. Pour une pratique de type « bien-être », un seul enchaînement suffit. Pour une pratique au plus haut niveau, il en va paradoxalement de même. Si j'introduis épisodiquement dans mes stages parisiens des éléments provenant d'autres disciplines telles que le *bagua zhang* 八卦掌, le *tongbei quan* ou le *tantui* c'est principalement parce que j'estime que ceux-ci pourront faciliter l'apprentissage de la forme ancienne. Cela dit, il n'y a guère d'intérêt à collectionner les enchaînements de taiji quan si ce n'est peut-être pour effectuer une étude comparative des postures des différents styles comme je l'ai fait moi-même au début des années 2000. L'enchaînement est central dans la transmission du taiji quan mais il y a d'autres aspects souvent négligés qui revêtent une grande importance. J'ai déjà signalé les exercices fondamentaux mais il y a aussi les « poussées des mains » ou encore les *fajing* 发劲 (jaillissements de l'énergie) que nous enseignons dans notre méthode. Ainsi, plutôt que de mélanger les styles en grappillant à droite et à gauche comme on le voit souvent aujourd'hui, il vaut mieux équilibrer ces différents aspects ce qui n'est possible que dans le cadre d'une pratique cohérente, autrement dit d'inspiration traditionnelle.



Stage du maître Wang Bo à l'invitation des *sensei* Kenji Tokitsu et Jean-Marc Ortega, mars 1995

***Tu accordes beaucoup d'importance à la tradition, qu'est-ce que cela implique dans ton enseignement ?***

Rien qui puisse relever du folklore ou d'un esprit sectaire. Le plus important est de comprendre que le monde de la tradition et le monde de la consommation sont antinomiques. Réduit au niveau d'un produit standardisé, le taiji quan n'a plus rien de traditionnel même si celui qui le vend se présente comme un « maître » en se réclamant d'une lignée prestigieuse. La tradition est sans cesse réinventée, certes, mais le marché la vide de son essence, de l'esprit dont elle est le véhicule. Pour ce qui est de notre pratique, celle-ci est demeurée relativement confidentielle jusqu'au début des années 1980. Lorsque j'ai connu le maître Wang Bo, ce dernier ne comptait, comme je l'ai dit plus haut, que quelques disciples tout comme son confrère Wu Bangcai 吴邦才. Par ailleurs, cet enseignement témoigne d'une continuité avérée de pratique depuis la dynastie Qing. Ainsi, on n'y retrouve moins les ruptures qui marquèrent l'évolution du taiji quan moderne dont la formation

---

<sup>7</sup> Précisons que l'un des principaux maîtres en style Yang de Wang Bo fut Zhang Haidong 张海东, un disciple important de Chen Weiming.

remonte aux années 1910-1920. Au regard de ce dernier, qui a été réformé pour en faciliter la propagation tous azimuts, la forme ancienne de Quanyou est évidemment, par certains aspects, plus traditionnelle... Et c'est bien pour préserver sa qualité que mon enseignement se limite volontairement à ce qui a été mis en place jusqu'ici : les stages mensuels ouverts à ceux qui le souhaitent et le groupe de recherche qui regroupe mes élèves les plus proches. Indépendamment de cette démarche, je propose également un travail qui s'inspire en profondeur de la pratique de la forme ancienne mais qui s'adresse à tous et que je désigne, faute de mieux, comme « Méthode Shenji ».



Le groupe de recherches

### ***Comment présenterais-tu la Méthode Shenji ?***

Celle-ci part à la fois d'un constat et d'un projet. Le constat est celui de mes nombreuses années en tant qu'instructeur de style Yang. Il en ressort que peu de gens parviennent à intégrer l'enchaînement long et encore moins à développer une pratique permettant d'en retirer tous les bienfaits. Bien entendu, pour des personnes sédentaires ou qui n'ont pas une bonne conscience de leur corps, un simple cours hebdomadaire peut apporter son lot de révélations et de sensations inédites. Mais on en reste à l'écume des choses... Un autre inconvénient de l'enchaînement long est qu'il réclame un certain espace, ce qui n'est pas toujours évident, surtout pour les citadins. Et puis, il faut insister sur le fait que les pratiques à « l'occidentale » sont très compartimentées : on a des activités de type gymnastique douce ou bien dynamique, relaxantes ou défoulantes, avec des gestuelles complexes ou des mouvements simples... Dans l'optique traditionnelle, le taiji quan est un art complet qui comporte des exercices de base pour développer la dimension énergétique, mais aussi la souplesse et même pour renforcer le corps voire les « armes naturelles » du combattant. Pour les jeunes ou les aguerris, il y a des pratiques rapides, à l'instar du kung-fu, et les pratiques lentes peuvent être différentes selon que l'on recherche le développement de l'enracinement et de l'assise, avec une exécution très basse des mouvements, ou le bien-être... L'éventail offert par la pratique traditionnelle est donc incomparablement plus large que ce que l'on trouve habituellement dans les activités de type « tai-chi ».

Pour ce qui du projet, l'idée est de développer un tout-en-un, un peu comme si on combinait gymnastique douce, art martial, exercices respiratoires, renforcement musculaire et méditation. Cela sans avoir besoin d'un espace plus grand qu'un tapis de gym ! Avec la méthode Shenji, on ne se disperse pas puisque la méthode repose sur une douzaine de mouvements qui sont approfondis de toute les façon possibles : en symétrie \_ ce que l'on fait rarement dans le taiji quan classique \_, en enchaînant les postures ou en répétant chacune d'entre elles, à mains nues ou avec un instrument (un bâton court), debout ou au sol avec dans ce dernier cas un intéressant travail d'assouplissement et de renforcement musculaire. Tout cela seul, en groupe ou avec un partenaire.



***Merci pour ces précisions. Pour terminer, qu'est-ce qu'un pratiquant de taiji quan pour toi ?***

Pour être un pratiquant, il ne suffit pas de participer à des cours, des stages, des compétitions ou d'exhiber un quelconque diplôme ou titre de disciple. C'est un art de vivre au quotidien qui suppose une autonomie à laquelle, curieusement, un certain public des disciplines extrême-orientales semble peu disposé. Il faut savoir lâcher son prof pour voler de ses propres ailes ce qui reste difficile quand ce dernier apparaît comme un modèle indépassable ou le détenteur de secrets ésotériques. De ce fait, la pratique en solo est inconsciemment dévalorisée : la dépendance envers le standard magistral rend celle-ci ingrate. On aimerait progresser mais cela reste un vœu pieux car le progrès suppose en premier lieu l'appropriation des techniques et une pratique personnelle de chaque jour que cette dépendance empêche justement. Bref, le plus grand obstacle à la progression est la passivité... Une pratique traditionnelle digne de ce nom se fonde sur une véritable passion et s'édifie sur la base d'une transmission et de liens sincères, choses que le système marchand ne peut guère offrir malgré ses promesses. En ce qui nous concerne, les choses se passent naturellement. Le groupe de recherche réunit des pratiquants particulièrement motivés par la forme ancienne et impliqués avec intérêt dans les activités de l'association Shenjiying. Parallèlement aux moments de transmission, qui introduisent temporairement une asymétrie dans la relation que j'entretiens avec les uns et les autres, les membres du groupe ont la liberté de développer leurs propres expériences et réflexions qui viennent enrichir la pratique commune et donc également la mienne. À ce point de vue, la tradition n'est valable que si l'on s'en empare collectivement...

**Propos recueillis par l'équipe Shenjiying**

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