

LA QUÊTE DE LA FORME ANCIENNE



Pratique de la Quanyou laojia par le maître Wang Bo (Shanghai, 1991)

Parmi les pratiquants de l'association Shenjiying figure un adepte dont le parcours est singulier. En effet, David Rivaud est le seul d'entre eux à avoir reçu l'enseignement de la forme ancienne à Shanghai. Il m'a semblé important que cette expérience puisse profiter à tous. L'échange qui suit s'est tenu à Nantes en août 2017 à l'occasion d'une réunion du groupe de recherche. Il témoigne à la fois d'une grande passion et d'une compréhension de la véritable dimension d'une pratique que l'on ne saurait confondre avec les nombreuses variétés de « gymnastiques » chinoises et d'arts martiaux qui ont été conçues en vue d'une diffusion aussi large que, dans bien des cas, superficielle.

José Carmona : *David, ton intérêt pour la forme ancienne du maître Chang Yunjie 常云阶 remonte à loin. Si je me souviens bien, tu m'avais contacté aux alentours de 1995...*

David Rivaud : *C'est bien ça. Je commençais à m'intéresser aux arts martiaux internes et j'avais lu dans le magazine *Budo International* un de tes articles intitulé *L'ancien style de Yang Luchan* qui parlait en fait de la forme ancienne de Quanyou, la laojia 老架 (littéralement « vieille forme »)¹.*

J.C. : *Le titre avait été donné par l'éditeur. Il s'agissait à l'origine d'un article que j'avais écrit pour la version espagnole de ce magazine. J'y retraçais les origines et l'évolution de la forme ancienne de Quanyou transmise par le maître mandchou Chang Yunjie et détenue par le maître Wang Bo 汪波 dont je recevais alors l'enseignement.*

D. : *Je t'ai donc écrit car je m'interrogeais sur la notion de « forme ancienne ». À cette époque, j'avais commencé à pratiquer l'enchaînement du maître Wang Yen-nien 王延年 de Taïwan qui était présenté comme la forme ancienne et secrète de la famille Yang.*

¹ *Budo International*, n°7.

J.C. : Cette méthode était déjà largement diffusée en Occident alors que la forme ancienne de Quanyou ne comptait qu'une poignée d'adeptes à Shanghai...

D. : Oui, et j'étais d'autant plus perplexe que l'apprentissage de l'enchaînement du maître Wang Yennian ne semblait pas présenter de problème particulier pour le pratiquant occidental alors que tu avais conclu ta réponse à mon courrier par ces mots : « En raison de sa grande difficulté, la forme de Quanyou ne pourrait pas être diffusée en France au même titre que les autres styles de taiji quan »...

J.C. : Le maître Wang Bo avait alors pris la décision de ne pas enseigner cette technique en dehors de la relation de maître à disciple. Comme le montre ton témoignage, il changea d'avis au début des années 2000. Pour ma part, je n'ai commencé à l'enseigner ouvertement qu'à partir de 2011, au bout de vingt années de pratique.

D. : En désespoir de cause, je continuais à lire tout ce que tu pouvais écrire sur la forme ancienne de Quanyou ou sur d'autres sujets et c'est ainsi que j'ai décidé d'aller un peu plus loin dans mon approche des arts internes en contactant le maître Li Jianyu 李见宇 de Pékin que tu avais présenté dans un article du magazine *Arts et Combats*².

J.C. : Il faut préciser que le maître Li Jianyu enseignait le yiquan 意拳 (boxe de l'intention) une discipline qui se diffusait en France notamment en raison de son approche plus réaliste de la pratique martiale. Parle-nous si tu veux bien de cette expérience qui a dû être enrichissante.

D. : Ma rencontre avec Li Jianyu remonte à 1997. J'ai eu la chance d'être accompagné à Pékin par un ami chinois qui fit office d'interprète dans mes échanges avec maître Li. Ce dernier vivait dans un *hutong* 胡同, un quartier typique de Pékin qui a depuis été remplacé par des immeubles modernes. Sa famille occupait une maison basse traditionnelle dont les bâtiments entouraient une cour centrale où avaient lieu les cours. Il s'agissait de musulmans chinois de la minorité Hui 回. Maître Li, qui portait constamment le bonnet typique des Hui, m'impressionna par sa grande vigueur bien qu'il était déjà âgé de plus de soixante-dix ans.



Le maître Li Jianyu en 1996

J.C. : Qu'as-tu appris auprès de ce maître ?

D. : Les postures immobiles (*zhanzhuang* 站桩) et la poussée des mains (*tuishou* 推手), cela pendant un mois. Je suis retourné à Pékin l'année suivante mais le quartier où il vivait venait d'être rasé. Du

² Li Jianyu, *Le jaillissement de l'esprit*, magazine *Arts et Combats* n°31, juillet-août 1996.

coup, les entraînements eurent lieu dans ma chambre d'hôtel. C'est au cours de ce second séjour que je pris conscience qu'il ne s'agissait pas de la voie que je devais suivre. Je devais coûte que coûte accéder à la forme ancienne!

J.C. : *Finalement, tu as entrevu la possibilité de pouvoir t'en approcher quelques années plus tard...*

D. : C'était en 2005, grâce à un heureux concours de circonstances. Mon ami chinois venait de s'installer à Shanghai pour y travailler dans l'import de vin français et j'ai pu obtenir l'adresse du maître Wang Bo en prenant contact avec sa fille. J'ai alors décidé de tenter ma chance et de passer un an en Chine en espérant pouvoir être admis parmi les pratiquants de la forme ancienne de Quanyou.

J.C. *Il faut préciser ici que le maître Wang Bo avait publié en 2001 un ouvrage sur la forme ancienne de Quanyou³ et qu'à partir de son emménagement dans le quartier de Hongkou 虹口 le cercle de pratiquants de la laojia s'était élargi de nouveaux adeptes, tous chinois. Comment s'est passée ton installation à Shanghai?*

D. : J'ai d'abord vécu pendant trois mois dans une chambre d'étudiant tout en prenant des cours de chinois puis j'ai loué un appartement. Toujours accompagné de mon ami, j'ai rendu visite au maître Wang Bo qui me reçut cordialement non sans m'exhorter à bien réfléchir à mon choix. Pour m'éclairer sur les conséquences de celui-ci, il me montra pendant un quart d'heure les deux postures « brosser le genou » et « repousser le singe ». De toute évidence, on n'était plus dans cette pratique du taiji quan que l'on connaît en Occident! Comme je persistais malgré tout dans ma volonté d'apprendre la forme ancienne, il me confia tout d'abord à madame Chen 陈, une élève qui ne pratiquait que depuis quelques années avec lui et qui me fit faire mes premiers pas. Puis, au bout de quelques temps, il demanda à son premier disciple, madame Zhang Huizhen 张惠珍, de prendre le relais. Avec elle, la pratique devint encore plus physique!



Madame Zhang Huizhen

³ Wang Bo, *Quanyou laojia taiji quan* 全佑老家太极拳, Shanghai, 2001.

J.C. : *J'ai bien connu Zhang Huizhen à laquelle j'avais d'ailleurs également consacré un article, toujours dans le magazine Arts et combats⁴. C'est une remarquable adepte. Bien entendu, elle continua à t'enseigner les bases...*

D. : En effet, sous sa direction j'ai d'abord continué à répéter « broser le genou » et « repousser le singe » en effectuant des allers-retours sur une dizaine de mètres, cela pendant deux heures par jour! Puis elle m'a montré progressivement les autres postures de base. Celles-ci avaient été regroupées dans un enchaînement en 28 mouvements dont la maîtrise conditionnait l'accès aux 108 postures de la forme ancienne.

J.C. : *Une approche qui ne peut que rebuter ces hommes et femmes pressé(e)s que l'on croise dans les stages de taiji quan, n'est-ce pas?*

D. : En effet, il y a à mon sens une incompréhension de la pratique traditionnelle de l'enchaînement du taiji quan qui vise d'abord à acquérir un travail du corps spécifique. Dans cette optique, la répétition inlassable des exercices de base (*jiben gong* 基本功) est indispensable.

J.C. : *C'est tout à fait juste. La pratique s'inscrit dans un processus au cours duquel l'adepte est autant travaillé par la forme que celle-ci par l'adepte. C'est dans ce sens qu'il faut entendre l'interdiction que le maître Chang Yunjie faisait à ses disciples de pratiquer d'autres techniques et plus particulièrement ce taiji quan modernisé qui se développait alors en Chine populaire. Autrement dit, pour pénétrer l'essence de la technique, il faut non seulement s'exercer sans relâche mais aussi, entre autres écueils, éviter la dispersion. Ceux qui collectionnent les formes, ce que l'on voit d'ailleurs fréquemment en Chine, se condamnent à une pratique extérieure, purement gymnique. Le maître Wang Bo insistait justement sur ce point en répétant souvent que l'art de la boxe ne réside pas dans la quantité mais dans le raffinement du mouvement (quan bu zai yu duo er zai yu jing 拳不在于多而在于精). Il ne faudrait pas faire l'erreur de ranger la laojia parmi les innombrables et interchangeable formes de la « gymnastique chinoise ».*

D. : Oui, la laojia est un trésor culturel de la Chine des Qing. En me familiarisant avec cette voie, j'ai en outre constaté qu'elle est dénuée de tout mysticisme. La plupart des styles de taiji quan que j'ai pu voir par ailleurs me semblent parfaitement adaptés à notre société hédoniste et ce même quand leurs représentants se réclament de la tradition. Le maître japonais de sabre Kuroda Tetsuzan parle de « pratique confortable » (*dame no keiko*) opposée à la pratique authentique ce qui correspond, il me semble, à la situation de nombreux pratiquants de taiji quan. Il ajoute aussi que la pratique authentique comporte les deux niveaux de la « pratique maladroite » (*jeta no keiko*) et de la « pratique experte » (*jozu no keiko*), ce que l'on retrouve également dans la laojia...

J.C. : *Dans la tradition authentique du taiji quan, la pratique du premier niveau est désignée comme « forme stupide » (ben jiazi 笨架子) ou morte (si jiazi 死架子). On a mémorisé l'enchaînement des postures qui sont reproduites mais sans être reliées par un même souffle. Ainsi, les pratiquants du taiji quan standardisé se condamnent à stagner au stade du débutant _ celui du relâchement, ce qui n'exclut pas une certaine rigidité _ alors que le manque de mobilité initial doit être dépassé pour développer une dynamique fluide entre le dur et le souple, le lent et le rapide, l'externe et l'interne, cela afin que la forme puisse devenir « vivante » (huo jiazi 活架子). La pratique de l'enchaînement des postures doit avant tout être perçue comme un processus, ce qu'aucun manuel ou enregistrement vidéo ne permettra jamais de comprendre... Revenons-en à ton récit, comment as-tu ressenti ta nouvelle condition d'adepte de la forme ancienne?*

D. : D'un côté, j'avais le sentiment d'avoir enfin trouvé ma voie et de l'autre, en tant que laowai 老外 (étranger), je me sentais marginalisé et parfois même désorienté par les relations entre les uns et les autres. Par exemple, j'ai été souvent amené à accompagner madame Zhang chez le maître Wang Bo. Celle-ci lui était entièrement dévouée et du coup je me suis retrouvé moi-même à intervenir à son

4 Zhang Huizhen, *La Dame de Shanghai*, Arts et Combats n°34, novembre 1996.

domicile dès qu'il en avait besoin. C'est ainsi qu'une fois, je me suis retrouvé en équilibre précaire au bord d'une fenêtre à nettoyer les vitres du maître. Madame Zhang, qui était effrayée à la perspective que je puisse m'écraser quatre étages plus bas, s'agrippait frénétiquement à mon pantalon... Un autre jour, c'était un énorme lit traditionnel qu'il fallut monter dans l'appartement du maître. Parfois, je ne comprenais même pas ce qui m'arrivait comme cette fois où j'ai dû me procurer en urgence un costume et faire un présent à des jeunes mariés que je ne connaissais même pas... Au dire même de mes amis chinois, je me retrouvais dans des situations inhabituelles pour ne pas dire bizarres...



Le maître Wang Bo avec quelques élèves en 2006. Madame Chen est la première personne à partir de la droite et Zhang Huizhen la quatrième. On aperçoit David Rivaud à l'arrière-plan entre le maître Wang Bo et Zhang Huizhen.

J.C. : *Il faut préciser que madame Zhang devint le disciple du maître Wang Bo vers l'âge de douze ans sur la décision de son propre père qui était un ami de ce dernier. On retrouve ici les obligations qui lient le disciple à son maître qui, comme le montre l'analyse du terme shifu 师父 (littéralement « père d'apprentissage »), doit être honoré au même titre que la figure paternelle. Que peux-tu ajouter sur l'enseignement de cette dame qui est assurément une des grandes expertes actuelles de la forme ancienne ?*

D. : Le professeur Zhang insistait constamment sur l'enracinement combiné avec le relâchement fluide du corps. Parmi les préceptes du taiji quan celui qui revenait le plus souvent dans sa bouche était *hanxiong babei* 含胸拔背, rentrer la poitrine et étirer le dos. Bien entendu, l'enseignement se faisait sur le tas, sans guère d'explications.

J.C. : *Qu'en était-il des poussées des mains ou des autres aspects de la pratique?*

D. : Au cours de ce séjour, j'en étais resté aux bases, à la répétition des postures. Ce n'est qu'au cours d'un séjour plus court en 2008 que j'ai pu, en une occasion, pousser les mains avec le maître Wang Bo. Il m'avait demandé de l'accompagner à Simingshan 四明山, sa région natale, pour passer quelques jours dans une mesure dénuée de tout confort. Lorsque nous avons fait l'exercice de poussées des mains, j'ai constaté qu'il appliquait les principes du taiji quan de façon évidente. Il était à la fois très souple et extrêmement puissant ce qui était très surprenant compte tenu de son physique. Comme je partageais son intimité, j'avais pu le voir déambuler torse nu en short et constater qu'il ne possède aucune musculature. Bien que je pèse trente kilos de plus que lui, il me

secouait avec facilité dans tous les sens alors qu'en temps normal il est presque incapable de soulever une valise...

J.C. : *Il est intéressant d'apprendre qu'il te fit à soixante-quinze ans la même impression que lors de mon premier échange en poussées des mains avec lui, dix-sept ans plus tôt. On peut mesurer là un résultat de l'alchimie que suppose la pratique de la forme ancienne : le passage du relâchement (song 松) à la souplesse (rou 柔) et de celle-ci à la dureté (gang 剛) jusqu'à ce que ces deux opposés se combinent dans une expression supérieure de l'énergie désignée en chinois comme renjing 韧劲, ren signifiant « flexible », « souple et résistant » ou encore « tenace ». À ces étapes correspondent les différents niveaux de pratique de la forme ancienne dont il a été question avant. La difficulté réelle des mouvements joue un rôle important dans ce procès.*

D. : À ce sujet, je souhaiterais revenir sur l'enseignement du maître japonais Kuroda. Ce dernier insiste sur l'importance du *kata* (enchaînement de mouvements en japonais). Pour lui, le *kata* n'est pas une simulation de combat, beaucoup de mouvements n'étant pas nécessaires pour l'application martiale. Il se trouve que dans son école les mouvements sont également très difficiles, presque impossibles à reproduire par les débutants. Il y a ici, je crois, la même idée d'alchimie du geste que l'on trouve dans la *laojia* et qui permet, à partir des postures, de créer des mouvements efficaces.

J.C. : *Il faut en effet comprendre les postures de cette façon, chacune d'entre elles constituant une matrice dont peuvent émerger de nombreux mouvements⁵. Dans le même temps, ceux-ci peuvent être ramenés à des principes très simples. C'est à ce point de vue que la pratique des poussées des mains est importante et doit, nécessairement, accompagner l'apprentissage de la forme ancienne. Je te remercie David pour ce témoignage qui contribuera, je l'espère, à une meilleure compréhension du caractère spécifique de la forme ancienne de Quanyou.*

Propos recueillis par José Carmona

www.shenjiying.com



Entraînement du groupe de recherche, David au premier plan

5 Y compris de mouvements effectués au sol ou encore avec un bâton, ce que je démontre dans ma Méthode Shenji.