

RETOUR SUR LE PREMIER STAGE DE QUANYOU LAOJIA DE LA SAISON 2022-2023



L'association Shenjiying propose pour la saison 2022-2023 un enseignement mensuel de la forme ancienne de taiji quan dite Quanyou laojia, une grande première¹. C'est à dessein qu'aucune publicité n'a été faite hormis l'annonce figurant dans la page d'accueil de ce site. Pour ceux qui d'aventure y jetteraient un œil, le présent article recueille quelques considérations émises durant le premier stage. Celui-ci a porté sur les deux premières séquences gestuelles de l'enchaînement des 108 postures, « commencement » (*qishi*) et « saisir la queue de l'oiseau » (*lanquewei*), dont la richesse symbolique semble inépuisable.

Un adage traditionnel prétend que la maîtrise des postures inaugurales de la Quanyou laojia ouvre à la compréhension de la plupart des mouvements de l'enchaînement... Bien entendu, comme je l'ai déjà répété à maintes reprises il n'est pas possible d'accéder à celui-ci sans certains prérequis. Les clés d'une bonne préparation peuvent être apportées par la méthode Shenji dont le principal intérêt est de procurer au débutant un ensemble particulièrement riche et diversifié d'exercices en même temps que les rudiments d'une pratique martiale et énergétique cohérente, ce qui en soi peut d'ailleurs amplement suffire à une pratique quotidienne². De solides fondations dans une autre discipline sont également susceptibles de faciliter l'apprentissage de la forme ancienne. Comme chaque expérience est unique, il appartient à chacun de déterminer s'il possède ou non les qualités requises sachant que, selon un phénomène intéressant que j'ai pu observer plusieurs fois, l'enchaînement se charge lui-même de repousser ceux qui ne sont pas en lien avec cette voie particulière (selon le concept chinois de *yanfen* 缘分)³. C'est là toute la différence entre une forme « morte » (*sijia* 死架), c'est-à-dire purement extérieure, et une forme vivante (*huojia* 活架) qui ne se laisse pas consommer.

1 Pour en savoir plus, voir la rubrique Cours/Stages.

2 Méthode composée de la grammaire Shenji et des dix postures. Ces dernières se déclinent en travail debout ou au sol, à mains nues ou avec un bâton court. Elles offrent en outre un éventail complet d'applications martiales.

3 Malgré des conditions privilégiées, certains pratiquants disparaissent des radars du jour au lendemain. Il faut comprendre que ce déliement résulte moins d'une décision individuelle que d'une interaction dans laquelle la forme est agissante.

Lors des stages de l'association Shenjiying, l'adepte est invité à aborder simultanément les différentes dimensions de la pratique de la forme ancienne : corporelle, culturelle, philosophique, martiale, énergétique, symbolique, etc. Ainsi par exemple pour ne parler que de ce dernier aspect, la toute première étape (passage de l'attitude pieds joints à la position pieds écartés) donne lieu à autant d'images (l'axis mundi, la montagne comme passage de la terre au ciel, etc.) qui viennent compléter les principes habituels régissant les postures du taiji quan : conduire l'intention au sinciput, étirer le dos, « vider » la poitrine... Autant de règles qu'il s'agit ici d'aborder de façon dynamique dès que le corps se met en mouvement. En effet, les postures ne doivent pas être réduites à une expression figée (comme dans leur représentation photographique) mais abordées comme des processus changeants qui, à partir de l'attitude de la montagne, se traduisent en élans successifs donnant à voir des figures fugaces qui s'évanouissent aussitôt pour engendrer de nouvelles postures. Il faut préciser que selon moi ce qui est désigné ici par le terme « posture » (*shi* 勢), et que l'on pourrait imparfaitement traduire par « processus postural », n'est jamais définitivement fixé. En effet, il ne peut pas y avoir de répétition d'une *même* posture du fait des subtiles variations du corps en mouvement dans l'espace et de l'esprit en mouvement à travers le geste. Le corps semble suivre les mêmes trajectoires mais avec d'infimes variations qui ne sont pas toujours perceptibles : un peu plus à droite ou à gauche, vers le haut ou vers le bas, etc. Pour être plus clair je prendrai l'exemple de la posture « broser le genou en pas contraire » (*louxi aobu* 搂膝拗步) qui apparaît quatre fois dans la première partie de l'enchaînement mais à chaque fois avec de légers changements. Nous avons ainsi un broser le genou A qui est différent du broser B, eux-mêmes différents des broser C et D, cela de la même façon qu'un œuf pondu par une poule différera de tous les œufs qu'elle pourra pondre... C'est bien un œuf qui paraît identique à tous les autres mais pour peu qu'on l'examine attentivement, des singularités se laissent percevoir...

Gardons l'image de l'œuf⁴. L'œuf, c'est le commencement sans que l'on sache ce qui doit être placé en premier : celui-ci ou la pondeuse ? Ainsi, le commencement de l'enchaînement (*qishi* 起勢) est un œuf qui contient la possibilité de toutes les postures alors que tous les mouvements sont susceptibles de ramener au cul de la poule, euh, à la matrice... Significativement, la forme ovoïde est d'ailleurs adoptée par le corps dont le dos s'incurve. Qu'est-ce qui va sortir de cette coquille ? Un oiseau ? Un dragon ? Les bras qui s'écartent suggèrent l'envol. Au cours des trois phases du commencement, l'espace est embrassé dans toutes ses directions selon les axes longitudinal, antéro-postérieur et transversal. Il ne s'agit pas que de mouvements des bras. Pendant ce processus, le dos se courbe puis s'étire en mobilisant particulièrement certaines charnières et notamment le point « porte de la vie » (*mingmen* 命门) de la région lombaire (situé sous L2). Cette mobilité qui se manifeste dès les premiers frémissements de l'enchaînement de la Quanyou laojia révèle sa caractéristique principale au regard de la plupart des autres styles : la mobilité du dos. L'axe vertébral possède vingt-quatre vertèbres qui le rendent mobile. Quel intérêt alors de l'étirer constamment au risque de priver le mouvement d'innombrables potentialités ?

Qu'il s'agisse du maintien bienséant du lettré économe en mouvement (dos redressé) ou de la raideur du paysan endurci à la tâche (le dos pareil à une stèle), nous retrouvons la prédominance d'une centralité verticale qui, dans la société traditionnelle, subordonne le second (travailleur de force) au premier (intellectuel gracile aux mains fines), l'empereur (représentation humaine des principes célestes) trônant, inaccessible, au sommet de la pyramide sociale. Certes, le propos est un peu caricatural mais il a au moins le mérite de replacer la pratique corporelle dans son écosystème humain originel... La forme ancienne de Quanyou, perfectionnée par trois générations de Mandchous d'ascendance mongole⁵, témoigne quant à elle d'indéniables influences du monde des steppes. En cela elle diverge profondément du taiji quan majoritaire développé dans le contexte du nationalisme sino-centré *han* (opposé à la dynastie mandchoue ce qui explique en partie le brouillard qui entoure l'apparition de cette discipline au XIXe siècle sous les Qing). D'un point de vue élargi, cette différence s'inscrit au point de rencontre du centre et de la périphérie, de l'agriculteur et de l'éleveur, du sédentaire et du nomade, du civilisé et du barbare, du lettré et du

4 Image inspirée par l'intérêt que je porte aux habitantes de mon poulailler.

5 Quanyou 全佑 (1834-1902), Chang Yuanting 常远亭 (1860-1918) et Chang Yunjie 常云阶 (1906-1970).

guerrier qui a marqué profondément la formation de l'empire chinois selon un rapport dialectique que l'on retrouve dans la plus grande partie du continent eurasiatique à l'exception de la minuscule péninsule occidentale. En effet, le cavalier éleveur n'est pas seulement l'ennemi des civilisations urbaines nées de la révolution néolithique (passage du chasseur à l'agriculteur). Il est également celui qui revient périodiquement délivrer un monde statique de sa sclérose (pensons par exemple au rôle des Mandchous qui, malgré ce qu'en disent leurs détracteurs, prolongèrent l'empire chinois jusqu'au début du XXe siècle en lui donnant deux de ses plus grands souverains, Kangxi et Qianlong ainsi que sa plus grande extension géographique). La forme ancienne de Quanyou doit ainsi être considérée comme une pratique née de la rencontre entre les cultures corporelles chinoises (taoïste dans ses principes et confucianiste dans son exposition littéraire) et nord-altaïques (influences mongole et mandchoue).



Petit intermède musical :

- Edji Duun (le chant de la mère) du chanteur Kalmouk Okna Tsaham Zan :

<https://www.youtube.com/watch?v=RQE46tGziyk>

- Amahat du groupe ethno-folhk kazakh HasSak:

<https://www.youtube.com/watch?v=Kz7Bt-zERQc>

Pour en revenir au travail du dos, chacun peut comprendre qu'une colonne vertébrale réduite à un seul os n'offre pas les possibilités d'un ensemble d'articulations et de la somme de muscles, ligaments et nerfs reliant celles-ci. La lutte et les autres formes de combat, le lever de poids, le tir à l'arc ou certains types de danse dans leurs dimensions les plus expressives nécessitent ainsi une mobilisation importante du dos, vecteur et amplificateur du mouvement global. De là par exemple, les oscillations du tronc de la Quanyou laojia qui s'originent probablement dans certaines formes de danses traditionnelles reflétant le mode de vie équestre des steppes. À ce titre, l'importance de la position dite du cavalier (*qimashi* 骑马势) est caractéristique, cette attitude se retrouvant fréquemment dans la danse *biyelgee* qui accorde beaucoup d'importance au mime des actions quotidiennes. Par ailleurs, il faut encore signaler la symbolique de l'arc _ qui fut avec le cheval l'instrument de la puissance mongole ⁶ _ que l'on retrouve dans les textes classiques. Ainsi, le dos peut être comparé au fonctionnement d'un arc composite entre tension et relâchement, courbure et

6 Notons que c'est le pouvoir mandchou qui perpétua l'usage de l'arc en Mongolie où les chasseurs et guerriers en étaient venus à lui préférer le mousquet. Ainsi, les arcs mongols actuels dérivent des modèles mandchous Qing.

étirement, etc. Ce travail implique évidemment l'esprit, l'adepte devant s'identifier non seulement à l'archer mais aussi à l'arc, à la flèche (l'énergie jaillissant du mouvement) et *in fine* à la cible...

Parlons à présent de la rythmique induite par le commencement de la forme. Celle-ci est ternaire ce qu'il faut évidemment mettre en relation avec le Ciel, la Terre et l'Homme ainsi qu'avec les autres aspects de la « Grande Triade »⁷. Comme nous le verrons plus loin, ce rythme se retrouve ailleurs dans l'enchaînement. Pour ceux qui n'ont pas vu pratiquer la Quanyou laojia, je préciserai que le commencement comporte un cycle de trois séries de mouvement dont l'équivalent dans le style Yang de taiji quan (élever et abaisser les bras) ne constitue qu'un bref moment. Les bras décrivent d'abord par trois fois des cercles vers l'intérieur induits par la taille et l'axe vertébral qui se courbe comme il a été dit plus haut. Suivent des mouvements évoquant l'envol (les bras s'élèvent dans le plan frontal) puis l'enveloppement vers l'avant, le corps s'abaissant alors (position du cavalier), prélude à une remontée puis une ouverture-fermeture vers l'avant qui se termine en descente (le premier mouvement du style Yang), le tout accompagné d'incurvations et d'étirements de l'axe vertébral, et d'un travail spécifique des poignets. Enfin, le final du commencement (troisième phase) voit les mains dessiner dans l'espace le caractère *xuan* 玄, le mystère qui fait ici référence à l'Empereur sombre (Xuanwu 玄武) vénéré à Wudang et par extension au taoïsme. Durant cette calligraphie corporelle le tronc oscille de droite à gauche comme celui du danseur *biyelgee* sous la yourte...

Intermède musical 2 :

Et un peu de biyelgee-métal avec le groupe The Hu !

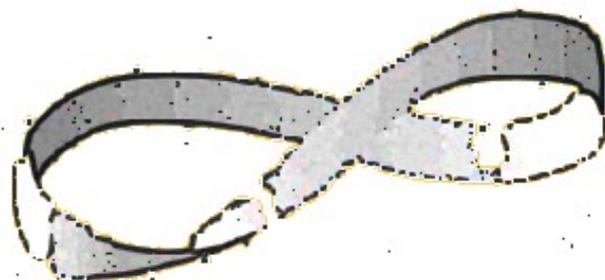
<https://www.youtube.com/watch?v=eb3ysMtu8t0>



La posture suivante, saisir la queue de l'oiseau (*lanqewei* 揽雀尾) est la plus importante de l'enchaînement dans la mesure où elle contient les huit « portes de l'énergie » (*ba men jing* 八门劲: *peng* 棚, *lü* 捋, *ji* 挤, *an* 按, *cai* 採, *lie* 掇, *zhou* 肘, *kao* 靠) qui sont, comme je l'ai déjà rappelé par

⁷ Lire sur ce sujet passionnant l'étude fondamentale de René Guénon *La Grande Triade*.

ailleurs, différemment interprétées selon les styles et les maîtres. Là encore on observe un rythme ternaire fondé sur la triple répétition d'une trajectoire des mains en ruban de Moëbius. Par rapport aux quatre étapes du style Yang (parer, tirer, presser et appuyer) nous avons ici un déroulement plus complexe que l'on peut décrire grossièrement comme suit : après le commencement, viennent les postures parer à gauche (*pengshi* 棚勢) et appuyer (*anshi* 按勢), effectuées en diagonale vers l'avant-gauche, suivies, après un changement de direction, des attitudes du coup d'épaule (*kaoshi* 靠勢) et de parer à droite (*peng*). La séquence se poursuit avec presser (*ji*), tirer vers l'extérieur (*lü*), énergie du coude (*zhou*), tirer vers l'intérieur (*lü*), tordre vers l'intérieur et l'extérieur (*ning guo-ning fan*, selon la trajectoire en Möbius)... Il s'agit là de la première des trois phases que compte cette « posture », les deux suivantes introduisant de nouvelles actions des mains qui sont saisir (*na* 拿), briser (*lie*) et appuyer avec les deux mains (*shuang an shi* 双按勢)... Il faut signaler que la figure en huit est ici une représentation du taiji dans les trois dimensions, le diagramme classique de ce principe cosmogonique (le « S » des deux virgules noire et blanche encadrées) étant dessiné par les mains ou le pied à d'autres moments de la forme des 108 postures. D'un point de vue martial, la plupart des actions défensives sont contenues dans cette circulation en 8 ainsi que les principales manœuvres liées aux portes de l'énergie.



Il y aurait encore énormément à dire sur ces premiers mouvements dont les mystères ne sont pas épuisés après une trentaine d'années de pratique et de scrutation... Les aspects symboliques, martiaux et énergétiques de la forme ancienne seront au programme des prochains stages au cours desquels je m'efforcerai de mettre en lumière la chaîne et la trame de cette tradition posturale de l'Asie du Nord-Est. J'arrête donc là mon article car il temps que j'aie m'occuper de mes poules.

José Carmona

