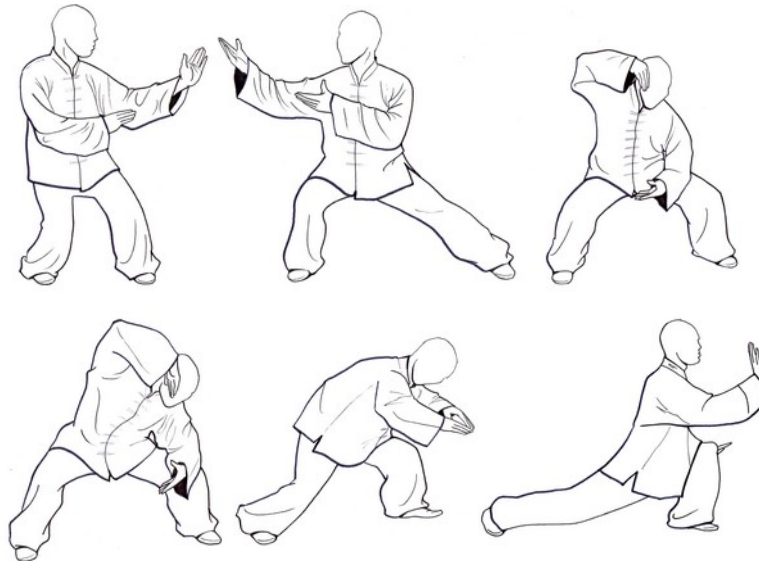


LA MÉTHODE SHENJI TAIJI QUAN



« Brosser le genou » (dessins de Ludovic Quellien)

La Méthode Shenji Taiji quan 神机太极拳 se fonde sur une approche simultanée des différents domaines de pratique du taiji quan traditionnel et plus particulièrement de la forme ancienne de Quanyou (Quanyou laojia 全佑老架)¹ : enchaînements (*taolu* 套路), exercices de base (*jibengong* 基本功), travail interne (*neigong* 内功), poussée des mains (*tuishou* 推手) et séparation des mains (*sanshou* 散手). Il s'agit de procéder du simple au complexe en privilégiant l'approfondissement d'un ensemble technique portant sur 18 postures essentielles, cela tout en favorisant la compréhension des principes de la forme ancienne dans ce qu'ils ont de plus caractéristique : travail en ondulations de l'axe vertébral (*zhedie* 折叠), circulation spiralée (*luoxuan* 螺旋) des mains, etc. Cette méthode résulte de 40 années de pratique du taiji quan dont 30 consacrées à l'étude de la forme ancienne. Elle révèle ce qui est généralement caché à ceux qui restent en dehors de la transmission initiatique. La part de l'imitation est réduite au maximum et tout y est clairement exposé dans une démarche rationnelle privilégiant la qualité sur la quantité. L'étude des postures y est conçue de façon à préserver leurs richesses gestuelles, martiales et énergétiques. Ainsi, chacun est invité à développer sa propre voie, son propre Dao 道.

L'initiation

Autrefois, les maîtres soumettaient leurs disciples aux répétitions éreintantes de quelques postures essentielles telles que « brosser le genou » (*louxu aobu* 搂膝拗步), une période probatoire pouvant durer entre trois mois et un an. À partir des postures traditionnellement utilisées dans le cadre de cette sorte d'initiation, ont été codifiés trois enchaînements courts qui constituent le cœur de la méthode Shenji et permettent d'aborder progressivement et « sans douleurs » l'étude de la forme ancienne de Quanyou. Chacune suit un schéma particulier et possède son intérêt propre. Ainsi, le premier enchaînement compte 10 postures par lesquelles le pratiquant va se familiariser avec les principales positions des jambes et des mains, la dynamique respiratoire, les mouvements de la taille ainsi que les incurvations du dos. Cette courte séquence de postures se pratique symétriquement à partir d'un point central d'abord vers la gauche puis vers la droite. Malgré son apparente simplicité, cet enchaînement forme un ensemble cohérent tant pour une pratique énergétique que du point de vue des « armes naturelles » mises en œuvre dans un contexte

¹ Cf. dans le site l'article intitulé *La forme ancienne de Quanyou, l'héritage des guerriers mandchous*.

d'autodéfense. En outre, le déroulement des mouvements ne nécessite qu'un espace restreint, ce qui présente un avantage lorsque l'on n'a pas la possibilité de s'entraîner en extérieur. Un aspect novateur de la Méthode Shenji est que ces postures peuvent également être travaillées au sol, dans un but de d'assouplissement ou de renforcement musculaire, ainsi qu'avec un bâton court (*biangan* 鞭杆).



Photos Salomé Loygue

Les formes gigognes

Le deuxième enchaînement en 15 postures requiert un espace plus large correspondant approximativement à celui de la forme ancienne. Cette nouvelle séquence, plus dynamique que la précédente, s'effectue avec un aller-retour permettant là encore une pratique symétrique, vers la gauche à l'aller puis en inversant les postures au retour. Compte tenu des répétitions du « broser le genou », elle n'introduit que trois nouveaux mouvements et une variante de déplacement ce qui en facilite la mémorisation. C'est là un des avantages de ce dispositif qui vise à favoriser la compréhension des principes qui sous-tendent les postures sans surcharger la mémoire de travail. Comme nous le verrons plus loin, les deux premiers enchaînements visent à développer les deux versants de la pratique posturale : le travail en immobilité (*zhanzhuang* 站桩) et le travail en mobilité (*huozhuang* 活桩) qui peut s'effectuer à pas fixes (seuls le tronc et les bras bougent) ou en déplacements. De la même façon que les 10 postures sont contenues dans les 15, celles-ci se retrouvent dans le même ordre à l'intérieur de la forme des 30 postures, encore dite des « cinq poings du taiji » (*taiji wu chui* 太极五捶), qui vient parachever cet ensemble. A ce stade, le pratiquant dispose d'un enchaînement complet de taiji quan, constitué de trois séries de mouvements enchâssés les uns dans les autres. L'étude des 108 postures de la forme ancienne pourra alors s'effectuer sur des bases solides.

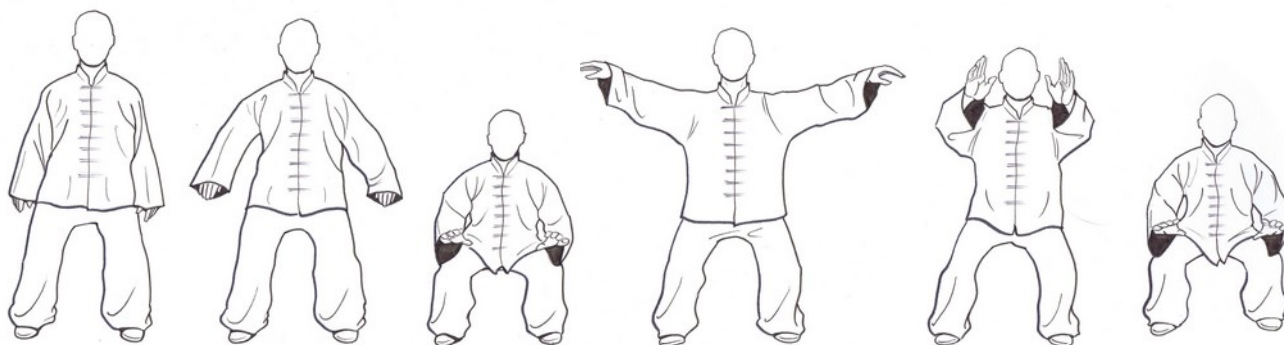


Les gammes

Il a été question précédemment de travail de l'immobilité et de travail en mobilité. De quoi s'agit-il ? Le travail de l'immobilité que l'on peut également désigner sous le nom de travail de la tranquillité (*jingong* 静功) consiste en un ensemble de postures que l'adepte maintient sans bouger avec concentration et en contrôlant sa respiration². Bien que la plupart de postures puissent être utilisées à cet effet, la tradition en a privilégié un petit nombre contenu dans les deux premiers enchaînements. Le travail dynamique quant à lui peut être effectué soit sur place _ dans ce cas seuls les bras et la taille se meuvent _, soit en déplacements dans des sortes de « marches » qui font répéter la même posture en avançant, en reculant ou en se déplaçant latéralement. Il existe encore d'autres exercices de base qui viennent en complément de ce travail postural et visent à enrichir les possibilités de déplacements (notamment circulaires), à préparer les membres inférieurs aux coups de pied, à affermir la position du cavalier, à affiner les mouvements de la taille et du dos ou encore à renforcer ou gagner certaines parties du corps³. La pratique des exercices de base fait souvent défaut à de nombreux enseignements du taiji quan qui font entrer de plain-pied dans l'étude de l'enchaînement. Appliquée à la musique par exemple, cette démarche constructiviste équivaldrait à négliger complètement les gammes et l'entraînement nécessaire à l'exécution correcte d'un morceau...

La dimension interne

Le travail interne intervient en amont ou en aval de la pratique. Il regroupe un large éventail d'exercices de préparation, d'étirements, d'automassages et autres procédés de respiration, de relaxation ou de méditation que l'on retrouve dans les techniques « d'entretien du souffle vital » (*yangsheng shu* 养生术). Il ne faut pas confondre ce travail avec la recherche intérieure que suppose le bon déroulement des postures. Ce sont des exercices qui ont été transmis en parallèle des 108 postures de la forme ancienne, un complément donc qui synthétise le savoir-faire de plusieurs générations d'adeptes soucieux de leur longévité. À la différence de l'enchaînement qui nécessite de préserver le calme dans le mouvement global du corps, le travail interne porte, à l'instar des postures immobiles, sur des mouvements plus localisés ou certaines zones corporelles afin de favoriser les flux et ainsi « préserver le mouvement au sein de la tranquillité ». On notera que certains de ces exercices d'entretien de la santé peuvent être effectués assis ou même allité. Toutefois, 36 exercices s'effectuent debout et constituent un échauffement préalable à la pratique du Shenji taiji quan. Une autre série consistant en des massages par percussions peut clôturer le déroulement de l'enchaînement afin d'en renforcer les effets. La méditation quant à elle s'effectue en position assise ou allongée selon des méthodes d'origine taoïste.



Dessins de Ludovic Quellien

² Par exemple, les postures dites « la grue blanche », « parer » (*taiji zuang* 太极桩), « le faisan doré sur une patte », etc.

³ Aussi surprenant que cela puisse paraître, le taiji quan ancien possède des exercices de renforcement musculaire.

Le développement de l'énergie

En contrepoint du travail interne et de l'enchaînement, l'adepte découvre la pratique martiale qui se divise en « poussée des mains » (*tuishou*) et « séparation des mains » (*sanshou*). Dans certaines écoles de taiji quan, la poussée des mains donne souvent lieu à une sorte de lutte, voire de compétition. Dans notre pratique, l'objectif réside plutôt dans la recherche du développement de l'énergie (*jing* 劲) et de la souplesse dans le changement (*rouhua* 柔化). À cet effet, les différentes manœuvres des mains, le passage du poids du corps d'une jambe sur l'autre ainsi que les pas d'avancée et de recul qui s'enchaînent au début selon un canevas précis évoluent ensuite vers une exécution de plus en plus spontanée avec une recherche de compréhension intuitive du mouvement du partenaire et d'affinement de sa propre énergie. Alors que l'on privilégie ici l'esquive, l'absorption et la neutralisation de l'énergie adverse (*hua jing* 化劲) autrement dit le Yin 阴, la séparation des mains développe l'aspect opposé, celui, Yang 阳, du jaillissement de l'énergie (*fa jing* 发劲) dans toutes les directions et avec différentes parties du corps (main, coude, épaule, tête, genou, pied, etc.). Cet aspect se rapporte à ce qui a été perdu par le taiji quan commun, le *quan* 拳 qui désigne le poing mais surtout la main enroulée renfermant des potentialités énergétiques. Appliqué aux postures, le jaillissement de l'énergie favorise l'interprétation martiale de celles-ci ainsi que leur application à des situations de combat. À ce stade, l'enchaînement connaît un saut qualitatif dans la mesure où le relâchement et la souplesse nécessaires à son exécution favorise une expression plus personnelle marquant le passage de l'apprenti à l'adepte confirmé.



Découvrir le taiji quan ancien

L'art du taiji quan a connu une évolution marquée par des ruptures. En effet, il n'a été révélé au grand public qu'après la révolution de 1911 qui mit fin à deux mille ans de pouvoir impérial pour instaurer la première république chinoise. Une nouvelle tradition se développa alors sous l'influence des idées importées de l'Occident (importance de la culture physique), du développement du nationalisme chinois et de la volonté d'affirmer malgré tout une prééminence civilisationnelle qui se traduisit dans certains écrits de l'époque par des exposés visant à démontrer la supériorité du taiji quan par rapport aux autres arts martiaux ou sports importés de l'étranger. Si la dimension philosophique a été remarquablement préservée _ du moins jusqu'à l'apparition de l'aberration que constitue le « taiji quan sportif » _, il reste que la volonté d'occulter les origines de cet art martial singulier et de remplacer celui-ci par une forme d'exercice physique accessible à tous a entraîné une édulcoration des contenus techniques originaux. Cela apparaît clairement dans les codifications des

styles Yang 杨 et Wu 吴, les plus répandus dans le monde. En remontant ces transmissions familiales de génération en génération, la pratique change d'aspect, se fait plus complexe. Le seul enchaînement retrouve ses pratiques annexes dont il a été question plus haut. Les postures se font plus basses et plus mobiles (ondulations du dos pour la forme ancienne de Quanyou), les mouvements moins rectilignes (circulation spiralée des mains, etc.). Des techniques proscrites réapparaissent tels que le coup de pied sauté. La gestuelle n'est plus uniforme mais donne lieu à diverses expressions qui favorisent l'affinement des énergies : lente, dynamique ou rapide. Le pratiquant du Shenji Taiji quan est invité à retrouver le souffle qui animait les pratiques mythiques des grands maîtres Yang Luchan 杨露禅, Yang Banhou 杨班侯 telles qu'elles furent recueillies par le Mandchou Quanyou 全佑 puis diffusée au sein du bataillon Shenjiying 神机营 à Pékin vers la fin du XIXe siècle.

José Carmona

www.shenjiying.com

