

SONG-JIN

Le principe de « décontraction-contraction » dans la pratique martiale chinoise



De nos jours, il est bien difficile de donner le nombre exact d'écoles peuplant la « forêt martiale » ou *wulin* 武林, en mandarin, expression chinoise désignant l'ensemble des pratiques martiales de l'empire du Milieu. Chaque arbre possède un tronc qui représente un courant (*men* 门, *pai* 派) dont les branches ont donné naissance à différentes boxes (*quan* 拳) ramifiées en écoles ou styles familiaux (*shi* 式). Bien que chaque arbre soit distant de son voisin, ses racines s'enfoncent et s'étendent dans le même sol. De cette terre fertile, la forêt tire sa force et sa vitalité. La culture chinoise, au sens large, est le ferment du *wulin*. Ce ferment comprend à la fois la philosophie, la religion, la médecine et la cosmologie. Il constitue un terreau culturel qui offre aux arts martiaux les concepts et les principes essentiels à leur développement.

Tout commence par Song-Jin

Parmi les nombreux principes qui irriguent les arts martiaux, le concept qui me semble indispensable de comprendre avant d'étudier les autres, c'est celui de Song-Jin 松紧 (« décontraction-contraction »). Lorsqu'on effectue un mouvement en force, nous avons tendance à nous contracter. Se relâcher pour acquérir de la puissance paraît étrange de prime abord. Pourtant pour les maîtres chinois, c'est bien la décontraction physique et psychique qui est la source de la puissance, ou plutôt le couple « décontraction-contraction ». Ceux qui ont eu la chance de se rendre en Chine ont sans doute entendu leur instructeur chinois répéter le mot *fangsong* 放松 (se relâcher, se détendre) à maintes reprises durant les entraînements.

Connaître le concept yin-yang pour appréhender le principe Song-Jin

Le principe Song-Jin est une des nombreuses manifestations du concept yin-yang 阴阳¹ associé aux arts martiaux, à l'instar d'autres concepts dont notamment le Xu-Shi 虚实 (« vide-plein ») bien

¹ La théorie du yin-yang trouve son origine dans le *Yijing* 易经, *Le Classique des Mutations*, et dans le *Shangshu* 尚书, *L'Inestimable Livre*, deux ouvrages rédigés pendant la dynastie des Zhou 周 (XI^e s. av. J.-C. – 256 av. J.-C.). Yin et yang sont les aspects opposés qui composent le Taiji (Faîte suprême). Yin est associé à l'immobilité, la lenteur, la stabilité, la force centripète, le mouvement descendant, le calme... Yang exprime la mobilité, la rapidité, le mouvant, la force centrifuge, le mouvement ascendant, l'agitation...

connu des pratiquants de taiji quan. Le couple yin-yang représente, en Chine, la théorie fondamentale pour qualifier la nature de toute substance et pour expliquer la dynamique de l'ensemble des processus et des phénomènes de l'Univers. Les applications de la théorie du yin-yang sont innombrables et concernent de nombreux domaines, tels que la cosmologie, la médecine chinoise, la religion, la philosophie, la diététique, les arts martiaux, etc. Les interactions entre yin et yang sont régies par quatre types de relations :

A. Le contrôle mutuel.

Il se manifeste par l'opposition et la restriction mutuelles, comme le froid rafraîchit le chaud, et le chaud réchauffe le froid. Ce contrôle réciproque engendre un équilibre dynamique.

B. L'interdépendance mutuelle.

Yin ne peut pas exister sans yang et vice-versa. En médecine chinoise, par exemple, on considère que le sang, de nature yin, nourrit le *qi* 气, de nature yang, et que le *qi* fait circuler le sang. Ainsi une hémorragie engendrera une diminution de *qi* et un vide de *qi* provoquera une stagnation de sang.

C. La croissance et la décroissance mutuelles.

Le rapport entre yin et yang n'est jamais de 50/50. Il se situe dans un état d'équilibre relatif et évolutif. Lorsque l'un croît, l'autre décroît. Les variations de yin et de yang génèrent le mouvement. Les changements climatiques dus aux saisons en sont la démonstration.

D. La transformation mutuelle.

Parvenus à leur développement maximal, yin et yang se transforment respectivement en leur opposé, tout comme dans la respiration se succèdent inspiration et expiration.

Ces quatre relations gouvernent également les rapports entre *song* 松 et *jin* 紧. Dans ce cas, *song* est de nature yin et *jin* représente l'aspect yang.

Le concept Song-Jin dans la pratique martiale

Ce concept est fondamental pour décrire la dynamique martiale. Considérons-le d'abord du point de vue du travail du corps. En général, on dit que les pratiques définies comme internes (*neijia* 内家) mettent davantage l'accent sur l'aspect *song*, alors que les styles qualifiés d'externes (*waijia* 外家) donnent la primauté au *jin*. Pour certains chercheurs et historiens, la distinction entre arts internes et externes provient d'une vision moderne qui s'est imposée à la fin de la dynastie Qing (1644-1912). Dans un article paru récemment, le maître de *baji quan* 八极拳 Wu Lianzhi 吴连枝 affirmait : « Ceux qui emploient ces termes (*neijia* et *waijia*) ne sont pas des experts. Il n'existe pas de styles internes ou externes : tout est lié. »² Il en découle que classer les pratiques en deux groupes distincts et rivaux s'avère être un non-sens, tout comme opposer des pratiques dites dures à celles dites souples. De même, séparer *song* de *jin* revient à séparer yin de yang. Or, la pratique martiale ne peut pas croître ni se développer sans une utilisation harmonieuse de *song* et de *jin*.

Dans le cas du taiji quan, l'accent est d'abord mis sur la lenteur et la fluidité comme excellents moyens pour ressentir et développer *song* sur les plans physique et psychique. Les mouvements exécutés au ralenti permettent un regard introspectif sur la pratique et une meilleure analyse des alignements articulaires, des appuis et du transfert de poids. Grâce à cela, on peut déceler les zones de tension qui entravent la fluidité du mouvement et les dissiper en corrigeant la posture. Les tensions ralentissent en effet l'influx nerveux, compriment les vaisseaux sanguins et perturbent la respiration, soit autant de processus physiologiques essentiels pour un fonctionnement optimum du

2 Interview parue dans la revue *Dragon Magazine*, n°20.

corps. Tout comme l'eau d'un ruisseau est ralentie par des rochers mis sur sa route, la circulation du *qi* est entravée par les crispations musculaires. Par ailleurs, le fait d'enchaîner de manière cyclique des postures « vides » et « pleines » met en avant les rapports d'interaction, d'engendrement mutuel (croissance-décroissance) et de transformation de Song-Jin³.

Parmi les zones primordiales au relâchement général, on compte celle du bassin, qui comprend la taille et les hanches. Toute raideur qui s'y loge va perturber le transfert de l'énergie issue des appuis au sol et gêner l'abaissement du centre de gravité. La région du plexus est également capitale. Une tension à son niveau entrave la respiration, qui reste haute et courte. S'ensuit alors une diminution de l'apport en oxygène et la difficulté pour le *qi* de s'abaisser dans le *dantian* 丹田⁴. Tout cela a pour conséquence un affaiblissement de l'enracinement ainsi qu'une perte de puissance.

On retrouve aussi l'importance de *song* dans le *tuishou* 推手 (poussée des mains), et dans le *fajing* 发劲 (sortie de force). Pour certains maîtres, le *tuishou* n'est pas, à proprement parler, une technique de combat, mais un exercice pour tester son niveau de décontraction. La qualité de *song* détermine en effet notre aptitude à adhérer, suivre et écouter la force du partenaire. Dans cet exercice, on retrouve les relations qui unissent yin et yang : l'interaction, le contrôle, l'engendrement et la transformation. De même, la puissance percutante et explosive du *fajing* résulte de la transformation de *song*, parvenu à son apogée, en *jin*.

Ce que *song* et *jin* ne sont pas

Il est important de ne pas confondre décontraction ou relâchement avec mollesse. Un élastique possède *song*, alors qu'en comparaison une corde est molle. *Song* n'est pas non plus la souplesse tendineuse qui permet de faire le grand écart. Certains possèdent une aptitude pour les étirements articulaires, mais font preuve de raideur dans leurs mouvements ; d'autres, au contraire, ne peuvent pas toucher leurs orteils, alors qu'ils bougent avec une grande fluidité. Faire le grand écart et posséder *song* sont ainsi deux choses différentes, mais pas incompatibles. Par analogie, on peut comparer *song-jin* aux caractéristiques de l'arc. Lorsque la corde est tendue à chacune de ses extrémités, l'essence flexible de l'arc se révèle. On est alors proche de l'état Song-Jin, où se combinent flexibilité et tension. Grâce à son caractère flexible (*song*), l'arc possède une énergie potentielle (*jin*) qui s'exprime une fois la flèche décochée. Autrement dit, en tirant sur la corde, l'arc se tend et emmagasine de l'énergie qui jaillit au moment où l'on relâche la corde. Cette énergie potentielle, c'est le yang contenu dans le yin, symbolisé par le point blanc dans la partie noire du *taijitu* 太极图⁵. Si *jin* (de nature yang) s'exprime, c'est bien parce qu'il est préexistant – ou contenu – dans *song* (de nature yin).

Song-Jin ou Rou-Gang ?

Dans certaines écoles, on parlera volontiers du principe Rou-Gang 柔刚⁶ (« souplesse-dureté »). En réalité, *song-jin* et *rou-gang* ne sont qu'un seul et même principe. Song-Jin représente la dynamique interne du mouvement (la partie invisible), tandis que Rou-Gang en est l'expression externe (la partie visible). Les déplacements, les techniques défensives et les attaques paraissent fluides (*rou* 柔), lorsqu'on est décontracté (*song*), mais au moment précis où le poing touche sa cible, le corps se tend (*jin*) pendant une fraction de seconde et semble dur (*gang* 刚). L'association de Rou et de Gang est très ancienne et apparaît déjà dans les commentaires du *Yijing*. On retrouve le caractère *rou* 柔

3 En combat, les postures « vides » sont défensives, elles marquent une phase de contrôle et d'absorption des attaques. Elles sont associées à *song*. Les postures « pleines » correspondent à la phase offensive et sont liées à *jin*.

4 *Dantian* 丹田 ou « champ du cinabre ». Il existe trois *dantian* : l'inférieur, le moyen et le supérieur. En général, le mot *dantian* employé seul fait référence au *dantian* inférieur situé dans le bas-ventre. Sa localisation peut varier selon les ouvrages : on le situe parfois trois pouces sous le nombril ; d'autres fois, on le localise au premier tiers d'une ligne allant du point d'acupuncture *qihai* 气海 au point *mingmen* 命门. C'est un centre énergétique important pour le qigong, la médecine chinoise et les arts martiaux. Anatomiquement parlant, il correspond au centre de gravité.

5 *Taijitu* 太极图, connu comme le diagramme du Taiji, se compose d'un cercle divisé en deux par une ligne en forme de « S ». Une partie est blanche avec un point noir dans son extrémité la plus large ; l'autre est noire avec un point blanc. Le blanc symbolise le yang et le noir le yin.

6 Parfois Rou-Gang est traduit par « douceur-fermeté ».

dans le nom de l'art martial créé par Jigaro Kano⁷, le judo ou *roudao* 柔道, en mandarin, qu'on peut traduire par la « voie de la souplesse ». Le mot « souplesse » fait référence à la qualité du mouvement qui doit être fluide et flexible et non à l'amplitude articulaire, comme on vient de le voir dans la description de *song*. Quant au terme *gang* (dureté), il ne doit pas être confondu avec rigidité ou raideur. Gang évoque l'acier dont sont faits les meilleurs sabres, assez durs pour trancher, mais suffisamment flexibles pour ne pas se briser lorsqu'on bloque une attaque. Ces deux caractères possèdent aussi une résonance martiale évidente dans leurs graphies. *Rou* et *gang* se composent chacun de deux idéogrammes dont l'un désigne une arme. Dans *rou*, on retrouve la graphie « *mao* 矛 », une lance munie d'un crochet ; dans *gang*, on distingue le caractère « *dao* 刀 », sabre ou épée à l'époque du *Yijing*. C'est sans doute dû à l'ancienneté de leur association et à l'évocation martiale de leurs graphies que *rou* et *gang* ont été choisis par certains styles de Wushu.

Song-Jin et les percussions

Dans le cas des frappes, Song-Jin est ce qui permet de dégager une énergie explosive. La puissance provient de la combinaison du relâchement et de la contraction. Pour propulser le poing avec une forte accélération, le corps doit se décontracter. *Song* procure une sensation de légèreté. La frappe démarre par une impulsion de la jambe qui se transmet à la taille, traverse le dos, parcourt le bras et atteint le poing. L'énergie de l'impulsion initiale est augmentée par l'action successive de la taille, du dos et du bras. Une raideur ou une tension « alourdit » le corps et freine le mouvement, diminuant ainsi la puissance du coup. Le coup ressemblera alors à une forte poussée plutôt qu'à un mouvement explosif qui claque. Ce n'est qu'au moment de l'impact avec la cible que le corps se contracte et s'enracine. La tension musculaire est extrêmement brève et immédiatement suivie par un retour au relâchement. La durée de *song* est plus longue que celle de *jin*.

Comme on le sait, la puissance se calcule en multipliant la vitesse au carré par la masse ($P=v^2m$). Ici, la vélocité du mouvement est engendrée par *song*, et la masse qui percute la cible provient de *jin*. Donc en améliorant la qualité de son relâchement, on augmente la vitesse d'exécution et par conséquent la puissance. Une démonstration publique de Bruce Lee, faite à l'occasion du Championnat international de karaté de Long Beach de 1964, illustre l'action du concept Song-Jin. Ce jour-là, le Petit Dragon a ébahi l'audience en exécutant son fameux *One Inch Punch*, un coup de poing porté à courte distance. Cette démonstration a éclairé un concept connu en Chine sous le nom de *cunjing* 寸劲⁸ (puissance à courte distance). Ce type de *fajing* s'emploie lorsqu'on se retrouve proche de la cible, sans possibilité d'armer le coup ou de prendre du recul pour frapper. Si Bruce Lee a popularisé le *cunjing* grâce à ce coup de poing, cette projection de force peut en fait partir de n'importe quelle partie du corps à condition de maîtriser Song-Jin.

Song-Jin et le mental

Jusqu'à présent, il a été question de la décontraction physique, aspect externe ou *waixing* 外形, mais celle-ci ne peut exister sans la décontraction psychique, l'aspect interne ou *neixing* 内形. La dimension psychique et émotionnelle de la pratique ainsi que ses manifestations physiologiques n'ont bien évidemment pas échappé aux combattants chinois. N'oublions pas que les arts martiaux sont nés sur les champs de bataille. Pour avoir une chance de survivre, garder la tête froide revêtait une importance capitale. Face à un ennemi prêt à vous tracter, on imagine le flot d'émotions qui peut traverser l'esprit d'un guerrier, la peur de mourir, de souffrir, de ne plus revoir ses enfants, etc. Physiquement, il peut ressentir des difficultés à respirer, des palpitations, des tremblements et voir son champ de vision se rétrécir. Ces manifestations sont connues aujourd'hui sous l'appellation d'« effet tunnel ». Cet état de stress important a pour conséquence une incapacité à analyser la situation avec discernement et à prendre la bonne décision. Il est donc vital de garder le contrôle de ses émotions, de sa respiration et de son rythme cardiaque, pour maintenir une capacité de réaction qui permette de répondre avec pertinence aux coups portés par l'adversaire. C'est sans doute pour cette raison que de nombreux guerriers se sont intéressés à la méditation bouddhiste ou taoïste, ainsi

⁷ Jigaro Kano (1860-1938) instituteur de profession, créa le Judo Kodokan et fut le premier membre asiatique du Comité International Olympique.

⁸ Cun 寸 est une unité de mesure équivalant à 3.33 cm. Ce mot signifie aussi « très court » ou « très petit ». Jing 劲 peut se traduire par « force physique », « énergie », « puissance ».

qu'aux techniques respiratoires qui tendent à calmer le *xin* 心⁹, l'aspect émotionnel, afin d'agir grâce au *yi* 意¹⁰, l'aspect rationnel qui produit l'intention. La pratique de la « posture de l'arbre » ou *zhanzhuang* 站桩¹¹ et les enchaînements effectués au ralenti ont probablement vu le jour pour répondre à ce besoin. Avec la posture de l'arbre, on peut apaiser l'esprit, faire le vide et harmoniser la respiration. Quant aux formes lentes, elles offrent la possibilité de coordonner la respiration aux mouvements en conservant l'esprit serein. Unifier le corps, l'esprit et la respiration en mobilisant le *song* mental permet de se mouvoir avec un minimum de force physique et de réaliser le mouvement par le *yi* (la visualisation). Pour cette raison, certaines écoles insistent sur l'action du *yi*, en rappelant le principe suivant : « *yong yi, bu yong li* 用意不用力 » qui peut se traduire par : « employez la visualisation et non la force physique ».

Dans le *Liezi* 列子¹², on trouve une histoire qui démontre parfaitement l'impact du psychisme sur l'action : « Un jour Liezi reçoit la visite d'un ami et décide de lui faire une démonstration de ses talents d'archer. Il saisit son arc, pose une coupe remplie d'eau sur son bras tendu et décoche trois flèches à la suite. Elles atteignent toutes le centre de la cible, sans qu'une seule goutte d'eau ne soit renversée. Fier de lui, Liezi est surpris que son ami ne soit pas impressionné. Celui-ci lui dit : « Vous avez montré que vous possédiez une excellente technique et un bon coup d'œil, mais cela n'a rien à voir avec le mental de l'archer. Rendons-nous dans les montagnes et si vous parvenez à tirer une flèche avec précision en vous tenant debout au bord d'un précipice, je serai convaincu de votre maîtrise de l'archerie. » Liezi accepte et les deux hommes se rendent dans la montagne. Une fois arrivés, l'ami de Liezi s'avance près du gouffre, se tourne dos au vide avec les talons au-dessus de l'abîme. À ce moment, il invite Liezi à le rejoindre. C'est en tremblant que ce dernier avance vers le précipice, mais à l'idée d'être dos au vide, il flanche et tombe face contre terre, pris de sueurs froides. Son ami lui dit alors : « Peu importe la situation, un maître archer pourra toujours tirer ses flèches. La sérénité de son mental n'est pas affectée par l'état de vie ou de mort. Regardez-vous, vous êtes paralysé par la peur, incapable de vous tenir debout et de regarder devant vous. Dans ces conditions, comment pourriez-vous faire la démonstration de votre art ? » Aujourd'hui, les avancées dans le domaine des neurosciences ont permis de mettre en lumière et d'expliquer des phénomènes connus de manière empirique par les anciens maîtres. C'est pourquoi, pour de nombreux sportifs, pour certains groupes d'intervention et la plupart des écoles de self-défense, la préparation mentale est devenue une étape incontournable.

Conclusion

Comme on a pu le voir, le principe Song-Jin a une portée significative pour la pratique martiale. Il est important de garder à l'esprit que *song* et *jin* sont plus que des états statiques, décontracté et contracté. Ils expriment avant tout une dynamique. Par exemple, ce qui assouplit, se décontracte, intériorise, s'enracine, défend et s'étend dans le temps, relève d'une attitude *song* (donc yin). Ce qui affermit, se contracte, extériorise, s'élève, attaque et se concentre dans l'espace, reflète une attitude *jin* (donc yang). Pour parvenir à la maîtrise de Song-Jin, la pratique des techniques décrites plus haut est essentielle : la « posture de l'arbre », la réalisation des formes lentes et des formes rapides, le *tuishou*, l'entraînement aux sorties de force (*fajing*). De même, le travail des applications techniques avec partenaire peut être utile. Une fois intégré le principe Song-Jin, il est alors possible d'en appréhender d'autres, tels que celui des six coordinations ou *liuhe* 六合¹³.

9 *Xin* 心, « cœur » en mandarin, est la résidence de Shen 神, « l'Esprit ». L'Esprit englobe les facultés mentales telles que la pensée, les émotions et la conscience.

10 *Yi* 意, la pensée rationnelle, l'intention, la visualisation est associée à la rate, elle-même associée à la Terre. Selon la médecine traditionnelle chinoise, la rate contrôle les muscles et les quatre membres.

11 Le *zhanzhuang* 站桩, littéralement « se tenir droit comme un poteau », est un exercice postural commun au qigong et aux arts martiaux.

12 Le *Liezi* 列子, ou *Le vrai Classique du Vide parfait*, est un recueil de fables philosophiques, rédigé entre le II^e s. av. J.-C. et le III^e s. ap. J.-C. Il est l'un des trois classiques taoïstes avec le *Dao De Jing* 道德经 et le *Zhuangzi* 庄子.

13 Le principe *liuhe* (*liu* 六, « six », et *he* 合, « coordinations ») se divise en coordinations internes et externes. À l'interne, le *xin* (cœur) et le *yi* (intention) se coordonnent, le *yi* et le *qi* (souffles) se coordonnent, le *qi* et le *li* 力 (force) se coordonnent. À l'externe, les mains et les pieds se coordonnent, les genoux et les coudes se coordonnent, les hanches et les épaules se coordonnent. Le principe *liuhe* est aussi associé aux six directions de l'espace. Dans ce cas, cela consiste à coordonner l'avant et l'arrière, la gauche et la droite, le haut et le bas.

Ajoutons, pour finir, que certains styles comme le taiji quan et le *bagua zhang* 八卦掌¹⁴ ont fondé leur stratégie de combat en s'appuyant sur les aspects physiques et psychiques du principe Song-Jin. Dans le cas du taiji quan, la stratégie est basée sur l'esquive, l'absorption, le contrôle et l'utilisation de la force adverse. Cette tactique de combat est illustrée par l'affrontement entre une grue et un serpent auquel assista Zhang Sanfeng 张三丰¹⁵ et qui lui inspira, selon la légende, la création de cet art martial.

Christophe Fumagalli

www.shenjiying.com

Remerciements à Eva pour ses relectures et ses judicieux conseils.

Christophe Fumagalli est conseiller auprès de l'association Shenjiying pour les arts martiaux du Nord de la Chine et la lutte chinoise. Il a étudié le mandarin, les arts martiaux et la médecine traditionnelle en Chine. Il fait partie de la première génération d'adeptes de la forme ancienne de Quanyou formée en Europe.

14 Le Bagua zhang, littéralement « Paumes des huit trigrammes », est une boxe du Nord de la Chine. On attribue sa création à Dong Haichuan (董海川 1793-1883).

15 Zhang Sanfeng 张三丰 est un ermite taoïste ayant vécu entre la fin des Song 宋 et le début des Ming 明. On lui attribue la création du taiji quan. D'après la légende, c'est en observant un serpent esquivant les attaques d'une grue, grâce à des déplacements fluides et souples, que l'idée d'un art martial basé sur l'esquive, l'absorption et la fluidité lui serait venue.