

# NOTES SUR LES ENSEIGNEMENTS DES MAÎTRES YANG ZHENDUO ET WANG BO



Il existe un seul art du taiji quan mais des expressions différentes et souvent divergentes de celui-ci. En effet, les codifications modernes impliquent un enfermement stylistique limité à certains contenus techniques et théoriques \_ ce que je désigne comme « nouvelle tradition » \_ et qui, pour chaque école, reflète les choix pédagogiques ainsi que les préférences gestuelles de son fondateur. Du point de vue du débutant, cet enfermement facilite l'apprentissage et sa progression. Au regard de l'institution, il permet de définir précisément la discipline, les objectifs de sa pratique et, éventuellement, de lui appliquer un cadre sportif. Cette évolution s'est opérée en rupture avec l'esprit originel du taiji quan qui était enraciné dans la pensée yin-yang et, sur le plan technique, exempt de toute fixité. En effet, les maîtres ancestraux d'une même lignée développèrent chacun leur propre version de l'héritage commun<sup>1</sup>. Pour illustrer la richesse et la complexité du taiji quan, je comparerai ici les enseignements respectifs des maîtres Yang Zhenduo (杨振铎, 1926-2020), qui fut de son vivant une des principales figures du style Yang, et Wang Bo (汪波, 1933-2022), un des rares détenteurs de la forme ancienne de Quanyou (Quanyou laojia 全佑老架), cela en me fondant sur mon expérience directe auprès de ces deux maîtres.

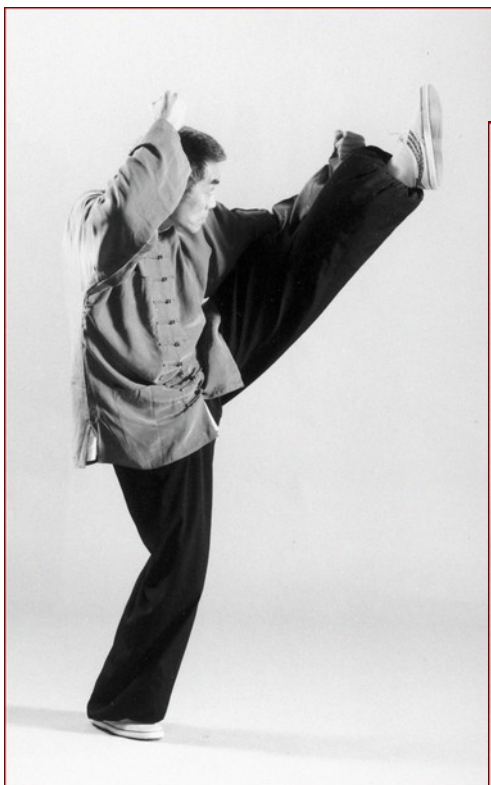
## Voir ou ne pas voir

Le maître Wang Bo était totalement méconnu du public lorsque je fis sa connaissance en 1991. À la même époque, je rendis visite au célèbre maître Fu Zhongwen (傅钟文, 1903-1994), une sommité du style Yang qui, comme ce dernier, vivait dans un quartier pittoresque du vieux Shanghai. En parcourant le dédale de ruelles menant à sa demeure, tout le voisinage se doutait du but de ma

---

<sup>1</sup> Pour ne prendre que le cas de la famille Yang, dont est issu le style éponyme, chaque maître connu développa sa propre version des « treize postures » (*shisanshi* 十三势), matrice originelle du taiji quan. On parle ainsi de la « grande forme » de Yang Luchan, de la « forme moyenne » de son fils Yang Jianhou, de la forme « rapide » du petit-fils Yang Shaohou, etc.

visite. Quant au maître Wang Bo, même mon informateur, qui avait fait sa connaissance dans un parc, ignorait à qui il avait affaire. Tout infatué de son style Yang, appris en France auprès du maître Yang Zhenduo, ce bonhomme avait fait l'exhibition de ses talents sans prendre conscience qu'à quelques mètres de lui un pratiquant d'exception déroulait une forme de taiji quan extrêmement rare! Après avoir terminé leurs exercices respectifs, les deux pratiquants avaient pris langue et notre Chinois parisien à la vue basse en avait conclu que ce Wang Bo connaissait bien le milieu shanghaien du taiji quan et c'est à ce titre qu'il me communiqua son adresse... En ce début des années 1990, le maître Wang Bo s'exerçait encore à sa forme ancienne de Quanyou dans le parc du Peuple, perdu au milieu d'une foule de badauds et d'adeptes de toutes sortes d'activités de plein air. Parfois, un connaisseur qui tombait sur le spectacle singulier de son taiji quan \_ ses déplacements sinueux évoquant la reptation d'un serpent ou les évolutions aériennes d'un dragon étaient ponctués de figures athlétiques impressionnantes \_ s'arrêtait pour l'observer longuement puis, une fois l'étrange rituel accompli, s'approchait pour l'interroger ou pour solliciter son enseignement ce qui, la plupart du temps, entraînait un refus poli. Du jour où un mauvais plaisant le filma à son insu, il cessa de pratiquer sa spécialité en public pour ne s'y exercer que le soir à son domicile. Cela avec une constance qui, en une trentaine d'années, n'avait souffert d'autre interruption que son emprisonnement par des gardes rouges durant la révolution culturelle. Dans cette Chine de Deng Xiaoping qui s'ouvrait au monde, Wang Bo appartenait au « monde caché des arts martiaux » (*cangzhe de wulin*, 藏着的武林) et sa pratique particulière ne regroupait qu'une poignée d'adeptes. Au regard de Fu Zhongwen et plus encore de Yang Zhenduo, dont l'enseignement regroupait pas moins de 10 000 pratiquants pour la seule province du Shanxi, son style particulier apparaissait comme une curiosité voire comme une anomalie du fait de ses particularités stylistiques. Significativement, notre première rencontre fut également pour moi une confrontation entre cette pratique marginale et le style Yang majoritaire qui, bien mieux que n'importe quel autre, représente la nouvelle tradition<sup>2</sup> du taiji quan.



Le maître Wang Bo en 1995 à l'âge de 62 ans



---

2 Développée à partir des années 1910 et impulsée par le modèle concurrentiel du judo, cette nouvelle tradition repose principalement sur un triptyque composé des textes classiques qui en exposent la théorie, de la pratique d'un enchaînement gestuel comportant en général une centaine de mouvements (103 pour Yang Zhenduo) et d'un ensemble d'exercices à deux désigné sous le nom de « poussée des mains » (*tuishou* 推手)

## Une autre dimension de la pratique

Le rayonnement du maître Yang Zhenduo s'expliquait par son pedigree \_ il était l'un des fils du fondateur du style Yang \_ , mais aussi par ses qualités personnelles. Dans cette Chine d'après Mao qui découvrait le capitalisme et où la course à l'enrichissement était devenue quasi générale, il continua d'incarner des valeurs morales qui relevaient autant du *wude* 武德, la vertu martiale prônée dans les arts martiaux chinois, que de l'idéal humain prôné par le communisme. Sa technique constituait un véritable canon sur lequel se réglaient des dizaines de milliers d'enthousiastes du taiji quan. L'enchaînement des 103 postures, qu'il contribua lui-même à propager en France, constituait à la fois une excellente entrée en matière pour le débutant et, à mon point de vue, une sorte de carcan pour le pratiquant confirmé. En effet, il s'agissait de restituer le geste le plus exactement possible ce qui ne pose aucun problème dans une civilisation qui honore les modèles magistraux anciens mais qui, lorsque cette étape préalable ne conduit pas à un stade supérieur libérateur, a pour conséquence de restreindre le champ des possibles. Il faut ici porter au crédit du maître Yang d'avoir été particulièrement généreux dans la transmission de l'enchaînement Yang tant en Chine qu'en France, détaillant chaque posture en accord avec une pédagogie moderne qui avait rejeté le culte du secret et la nécessité pour le disciple de « voler » la technique du maître. De part sa transparence même, cet apprentissage facilité exclut la nécessité d'un éveil (*wu* 悟). Adeptes du zen dans sa version chinoise (*chan* 禪) et moins pédagogue, le maître Wang Bo considérait quant à lui qu'après avoir appris les rudiments de sa technique, il appartenait au disciple de tracer sa propre route en tachant de s'emparer au passage des secrets de l'art. C'est d'ailleurs ce qu'il avait fait lui-même en explorant pendant des années les potentialités de sa forme ancienne de Quanyou<sup>3</sup>. En effet, de ce point de vue authentiquement traditionnel qui refuse de fixer définitivement les choses, l'imitation ne constitue que le premier moyen d'un apprentissage dont le mot d'ordre est « transformation ». Pour progresser, les disciples du maître Wang Bo n'avaient ainsi d'autre choix que de sortir de la pratique instituée pour entrer dans une autre dimension où la règle devait être maîtrisée et digérée mais ensuite rejetée afin d'ouvrir la voie d'une alchimie du geste et d'une créativité libérée. Ce qui est séduisant, bien sûr, mais ne présente pas les avantages d'un chemin balisé, ce que montrait bien la différence entre les meilleurs élèves de Yang Zhenduo et les disciples du maître Wang Bo. Les premiers reproduisaient à la perfection les attitudes du grand maître, avec pour les plus jeunes des qualités athlétiques supérieures, alors que les efforts des seconds se perdaient, à quelques exceptions près, dans une sorte de caricature d'un maître aux capacités étonnantes. Ainsi, au contraire d'un enchaînement Yang inclusif présentant relativement peu de difficultés<sup>4</sup>, la forme du maître Wang Bo lui était trop personnelle et sophistiquée pour permettre à quiconque de se couler aisément dans ce moule.

## Le mur et la vague

L'enchaînement, qu'il s'agisse du style Yang ou des 108 postures de la Quanyou laojia, constitue l'alpha et l'omega de l'apprentissage du taiji quan. Critiquant les codifications figées, le maître Wang Bo insistait sur la nécessaire plasticité des postures, la pratique lente et réglée ne représentant, comme je l'ai dit plus haut, que le premier degré de la pratique. Curieusement, Yang Zhendo et Wang résonnaient tous deux de façon ternaire, le nombre trois étant en Chine l'emblème des souffles. Ainsi, pour Yang, une pratique correcte de l'enchaînement consistait à le répéter trois fois de suite ce qui requiert un peu plus d'une heure. Wang préconisait également trois répétitions mais dans le cadre d'une progression en trois paliers qui accompagnait le développement de l'adepte depuis le degré du relâchement et de la lenteur jusqu'à celui de l'expression de l'énergie. Les promoteurs du style Yang officiel firent quant à eux le choix d'un enchaînement-exercice

---

3 À ce point de vue, il fut son propre modèle, peaufinant sans cesse son geste dans une recherche de justesse et d'équilibre, en « suivant son cœur », à l'exemple du calligraphe consommé. Il faut dire qu'à l'instar de tous les anciens, il ne possédait aucun document (photographique ou filmé) qui lui aurait permis d'imiter les attitudes d'un maître réticent à tout enseignement public.

4 Rappelons que les enchaînements officiels de vulgarisation du taiji quan en 24 et 88 mouvements créés en 1956, furent mis au point sur la base de la gestuelle du style Yang qui est aujourd'hui celui qui compte le plus d'adeptes dans le monde.

unidimensionnel dans lequel on entre de plain-pied. Dès le premier cours, on apprend ainsi la succession ordonnée des mouvements, l'apprentissage se poursuivant de façon linéaire jusqu'à la dernière posture. Ensuite viennent les enchaînements à l'épée et au sabre, la pratique des « poussées des mains » restant annexe par rapport à ce programme<sup>5</sup>. Du point de vue du travail du corps, le type de relâchement préconisé par le maître Yang Zhenduo excluait tout ramollissement et se fondait sur l'action de la pesanteur avec des bras « lourds », des pressions exercées sur le vide (en refermant les bras dans l'attitude « élever la main » par exemple) et des pas très enracinés avec une résistance sur l'avancée ou sur le recul, un pied devant pousser pendant que l'autre résiste. Le tronc était maintenu constamment droit à l'exception de la posture « l'aiguille au fond de la mer » où il s'incline vers l'avant en maintenant l'étirement de l'axe vertébral. La même recherche de rectitude pouvait se retrouver au niveau de l'extension du poignet avec les doigts verticaux pendant l'avancée du bras (*zuowan* 坐腕). Selon l'enseignement de Yang, tout cela devait contribuer au développement du *neijing* 内劲, l'énergie interne, sensation de plénitude et de puissance qui était recherchée en priorité, le maître ne se préoccupant aucunement du *qi* 气, le souffle de la médecine chinoise et du *qigong*. Au contraire de ce programme, le maître Wang Bo défendait une pratique à la fois plus relâchée au niveau du tronc et des membres supérieurs et plus basse pour les positions des membres inférieurs sans extension complète des jambes avant ou arrière. Ce premier niveau de pratique devait conduire rapidement à une recherche de mobilité qui se traduisait par des ondulations du dos et des bras, des spirales décrites par les quatre membres et des appuis plantaires changeants, ce qui est plus conforme à la symbolique yin-yang. Là encore, le but était en priorité l'énergie interne, interprétée dans ce cas comme une énergie à la fois tenace et flexible, cela avec une plus grande ouverture à une notion de *qi* débarrassée de tout aspect magique. Lors des poussées des mains, Yang donnait l'impression d'être face à un mur de briques mouvant alors que Wang évoquait les rouleaux de l'océan qui aspirent et repoussent tour à tour le nageur, ce qui allait d'ailleurs bien avec son prénom, Bo 波 signifiant en chinois... vague !



Entraînement dans le parc Yingze de Taiyuan, 1989

<sup>5</sup> À la fin des années 1980, l'enchaînement au sabre était souvent appris avant celui de l'épée. La pratique des poussées des mains \_ que j'avais abordée avec le petit-fils et héritier Yang Jun en cours particuliers \_ apparaissait en pratique annexe après les cours publics. Notons qu'aucun ouvrage de Yang Zhenduo ne détaille celle-ci.

## L'acquisition dans l'effort

Restons-en à l'enchaînement puisque c'est une caractéristique du taiji quan que de faire reposer l'ensemble de la pratique sur ce socle essentiel. Comme je l'ai dit, les pratiquants chinois de l'école de Yang Zhenduo débutaient leur apprentissage comme la plupart de leurs homologues occidentaux, c'est-à-dire en reproduisant l'enchaînement dès le début du cours sans autres préparations dirigées par le maître. Cela dit, les premiers se conformaient généralement au spectacle que les parcs chinois offraient encore durant les années 1980 : il y avait partout des gens s'exerçant, qui aux étirements le pied posé en hauteur ou en balançant une jambe, qui à une des innombrables formes de qigong à commencer par les postures immobiles dites du « pilier » en Chine et de « l'arbre » en France. Bref, Yang Zhenduo n'échauffait pas ses adeptes car ils savaient le faire tout seuls ! Dans les stages que celui-ci donna en France, il fut ainsi surpris de voir des pratiquants qui ne s'animaient qu'avec leur professeur, traînant avant la leçon et s'affalant lors des pauses... Le maître Wang Bo considérait que ce qui s'acquiert sans efforts se perd facilement. Lors des cours que nous animâmes ensemble en France ou en Espagne<sup>6</sup>, il ne distinguait pas la leçon de son entraînement personnel toujours précédé d'exercices intenses d'assouplissement et de renforcement du bas du corps. C'est ainsi que ses élèves européens furent impressionnés par la vitalité de ce sexagénaire qui, le sourire aux lèvres, les épuisait à tenir son rythme. Alors que le maître Yang enseignait directement son enchaînement sans se soucier du travail en amont, le maître Wang Bo démarrait systématiquement ses cours avec de nombreux *jibengong* 基本功 (exercices fondamentaux). Dans le cas de sa forme ancienne, qu'il n'enseigna qu'à de rares disciples et toujours avec réticence, il fallait d'abord pratiquer une dizaine de postures exercées symétriquement avant de pouvoir l'accompagner dans sa pratique de l'enchaînement. C'est uniquement pendant cette mise à l'épreuve, qui pouvait durer quelques mois et qui consistait à effectuer des centaines de répétitions d'une même posture, qu'il prenait la peine d'être patient dans ses explications, insistant à la fois sur les mouvements du dos et la coordination entre chaque geste et la respiration. Par la suite, il comptait sur le sens de l'observation de son disciple invité à suivre sa pratique tout en prodiguant des enseignements oraux sur les notions d'intention (*yi* 意)<sup>7</sup>, de souffle (*qi*), d'énergie (*jing*), etc. Son mouvement était littéralement impossible à reproduire et il attendait donc que l'on en saisisse l'esprit plutôt que l'apparence.

## Se libérer de la forme

Lors de nos entraînements quotidiens, maître Wang Bo m'apporta un éclairage sur le sens de la pratique des enchaînements qui rejoint de façon inattendue l'esprit du karaté traditionnel d'Okinawa \_ un seul kata devait être étudié avec diligence au moins pendant trois années avec ses applications martiales \_ mais s'éloigne d'une tendance moderne des arts martiaux chinois qui tend à privilégier les séquences gestuelles sur leurs applications et surtout à les multiplier, certaines écoles pouvant en compter jusqu'à une centaine. Il conseillait ainsi de se concentrer sur un unique enchaînement assortis de quelques techniques d'autodéfense efficaces<sup>8</sup> extraites de ce répertoire technique. Ainsi, pendant un demi siècle, il ne cessa d'approfondir les 108 postures de la forme ancienne de Quanyou, ce travail de longue haleine visant à dépasser la forme « morte » (ce qu'elle reste objectivement après sa simple mémorisation) pour parvenir à une forme « vivante », expressive, résultant d'une appropriation en profondeur, un peu comme le jazzman qui reprend un standard en lui donnant sa propre coloration. Si le style Yang évite également toute forme de dispersion en ne proposant qu'un seul enchaînement à mains nues, il n'en souffre pas moins d'un effort de rationalisation et de standardisation à partir du milieu des années 1950 qui, dans le cas d'une forme telle que celle de Yang Zhenduo, ne permet pas d'accéder à la mobilité et, au-delà de celle-ci, à une expression rapide. Avec cet horizon limité, les différences par rapport à la forme canonique sont interprétées comme résultant d'une mauvaise compréhension de celle-ci ou d'une incapacité physique à la reproduire correctement. Alors que les partisans des différentes lignées historiques du

6 Il s'agissait principalement de son enseignement du style Chen de taiji quan.

7 Dans les arts martiaux, il s'agit de l'élan qui, surgit des profondeurs de l'être (en Chine on parlera du « cœur ») et se traduit en acte efficace. C'est une intentionnalité qui va droit au but sans se créer d'obstacle tel le rapace qui fond sur sa proie.

8 C'est-à-dire simples et expéditives sans ces raffinements qui ne fonctionnent que face à un partenaire complaisant.

style Yang se perdent souvent en vaines polémiques sur « l'enseignement authentique » (*zhengzong* 正宗) se rapprochant le plus du modèle érigé par le fondateur, ceux de la forme ancienne savent que la maîtrise conduit nécessairement à une régénération de l'art, le modèle initial n'étant que la chrysalide de ce changement.



Le maître Yang Zhenduo, Taiyuan, 1989

### L'art du changement

Pour réellement progresser, un étudiant du taiji quan devra remettre en question ses certitudes à commencer par les représentations habituelles de cette discipline qui, au fur et à mesure de sa diffusion en Chine puis dans le monde, s'est considérablement éloignée de son esprit originel. Il en va de même par exemple pour le yoga, qui passe désormais pour une gymnastique de détente alors qu'il s'agit à l'origine d'une ascèse pénible par bien des aspects. À ce point de vue, la pratique de la forme ancienne de Quanyou permet d'approfondir celle du style Yang qui, dans sa version classique, présente une certaine rigidité « photographique » dans ses attitudes. On pourrait encore signaler certains raccourcis au niveau des actions des mains ou des déplacements des pieds lorsque, pour prendre un exemple, la main s'ouvre ou se referme en poing sans progressivité alors que dans la forme ancienne celle-ci se plie et se déplie doigt après doigt. D'autres réserves concernent les trajectoires linéaires ce qui facilite la tâche de l'élève lambda mais s'éloigne d'une représentation nécessairement sinueuse des jeux du yin-yang. De la même façon, la jambe étirée dans les positions du pas vide (à l'avant) ou de l'arc (à l'arrière) ne favorise pas la descente du bassin et par conséquent l'équilibrage de la posture entre toutes les directions de l'espace ce qui est une des clés de la mobilité. Ces blocages se révèlent particulièrement lorsque l'on cherche une pratique basse ou rapide avec jaillissement de l'énergie, ce qui, il faut reconnaître, n'est plus le propos de la pratique commune du style Yang qui s'est éloignée depuis longtemps de la martialité originelle. À la grande différence de ce dernier, la forme ancienne ne conçoit pas la lenteur et le relâchement comme des états mais plutôt comme des phases transitoires dans le passage du lent au rapide, du souple au dur et vice-versa. Cela, dans une relation dialectique entre la souplesse (*rou* 柔) et la dureté (*gang* 刚) qui engendre un troisième terme qui n'est ni l'un ni l'autre mais la fusion de leurs qualités. Il s'agit du *renjing* 韧劲, énergie à la fois tenace et flexible dont le raffinement était l'objectif principal de la pratique du maître Wang Bo. De façon imagée, celui-ci reliait le relâchement (*song* 松) à l'école primaire, la souplesse au secondaire, la dureté au niveau universitaire, le doctorat correspondant à la synthèse de ces différents aspects.

## Les expressions de la martialité

En se basant sur les écrits de son père, le maître Yang Zhenduo livra dans un ouvrage publié à Hong Kong les applications martiales de chaque posture de l'enchaînement tout en insistant sur la difficulté d'un tel exposé. En effet, les illustrations et les textes qui les accompagnent ne sont donnés qu'à titre indicatif une application martiale ne pouvant, comme le précise l'auteur, être reproduite mécaniquement du fait des nombreuses variables pouvant influencer le cours d'un combat. En aparté, il déconseillait d'apprendre le taiji quan dans un but d'autodéfense. Toutefois, la connaissance théorique des applications permet de savoir vers quel point du corps diriger et concentrer l'énergie durant l'exécution de l'enchaînement. Une différence des approches respectives des maîtres Yang et Wang résidait dans la place accordée à la poussée des mains, l'exercice à deux. Pour le premier, celles-ci s'apprenaient une fois que l'on était capables de reproduire l'enchaînement en entier alors que pour le second cette pratique duelle devait accompagner l'apprentissage et intégrer les applications, par exemple la projection d'épaule contenue dans la figure « l'aiguille au fond de la mer » ou le coup de l'arrière de l'épaule du « cheval sauvage qui balance sa crinière »<sup>9</sup>. Comme pour la forme, il distinguait la « force vivante » (*huoli* 活力), capable de s'adapter aux circonstances, de la « force morte » (*sili* 死力) dépourvue d'intelligence tactique. Celle-ci combinait l'énergie souple de la « transformation », caractérisée par le relâchement, la rondeur, la mobilité et la capacité à créer un vide, et celle, jaillissante et progressant vers la dureté, dont les marques sont la profondeur, la continuité, la vitesse et la férocité. Le maître Wang Bo n'a pas plus systématisé son enseignement de la forme ancienne que celui du combat. Il n'en développa pas moins une habileté martiale remarquable, fort utile pour ses fonctions dans la police chinoise et dans le contexte de violence de la révolution culturelle<sup>10</sup>. Pour s'en convaincre, il suffisait de comparer sa conception des applications du taiji quan avec les situations stéréotypées du livre de Yang Zhenduo. Son répertoire plus large et plus réaliste, évoquait autant le close-combat des militaires de la Seconde Guerre mondiale que les traités anciens des arts de combat chinois à l'instar du *Bubishi* 武備志, ce texte parvenu dans l'île d'Okinawa qui devait inspirer la création du karaté nippon ! De fait, la richesse martiale de la forme ancienne ne fait aucun doute comme le confirme mon collaborateur Aurelio Cid Cazorla qui, à partir des indications données par le maître Wang Bo et de son expérience personnelle dans les forces d'intervention de la police catalane a développé le Shenji défense.



Avec le maître Wang Bo, 2000

9 Notons que dans la conception du maître Wang, la poussée des mains ne constitue pas une finalité mais un outil pour raffiner l'énergie. À ses yeux, les « compétition s » de poussée des mains constituaient une absurdité.

10 Il fut en effet inspecteur dans le bureau de la sécurité publique (*gonganju* 公安局), branche de la police chinoise, et, du fait de son rôle de cadre, victime des exactions des gardes rouges qui le gardèrent prisonnier pendant plusieurs mois.

## **Des voies à la fois opposées et complémentaires**

La tradition instituée du taiji quan est récente comme bien d'autres choses dans le monde des arts martiaux et plus généralement des cultures corporelles asiatiques, le yoga étant à ce titre symptomatique de la capacité des Occidentaux à adapter les traditions à leurs propres conceptions et, d'un autre côté, des Extrêmes-Orientaux à suivre la pente naturelle de ce public étranger. Il y eut une évolution du taiji quan qui va des premiers manuels publiés au cours des années 1920-1930 \_ ceux-ci s'inspirant des manuels sportifs européens et américains \_ jusqu'à la grande vulgarisation des années Mao dont le film documentaire d'Antonioni, *Chung Kuo, Cina* (1972), donne un reflet. C'est au cours des années 1950-1960 que ce processus culmina, la Chine communiste pouvant s'enorgueillir d'avoir grandement contribué au rayonnement du taiji quan, du qigong, de l'acupuncture, voire du taoïsme comme l'observa finement le grand sinologue Kristofer Schipper (1934-2021), lui-même initié taoïste précisons-le. Les pratiques particulières des maîtres Yang Zhen duo et Wang Bo embrassent certains des meilleurs aspects, traditionnels ou modernes, d'un art qui s'est ramifié en d'innombrables chapelles. Chacun dans son domaine déroula le fil d'une pratique aux nombreuses facettes, l'un pour faire honneur à l'héritage familial en le destinant au plus grand nombre, et l'autre pour se focaliser sur son seul accomplissement qui, aux dires de tout ceux qui le connurent, fut hors norme. En ce qui me concerne, la connaissance du style Yang me permis d'apprécier les spécificités de la forme ancienne dont la découverte apporta des réponses à certaines de mes interrogations les plus lancinantes. Dans un effet de boucle vertueuse, l'étude assidue de la forme ancienne me conduisit à redécouvrir ce style Yang dont j'avais délaissé pendant un temps la pratique et l'enseignement, non sans lui insuffler un peu de cette mobilité que lui avait enlevé une codification trop rigide. Entre pratique pour soi et pratique pour autrui, le développement de son être et la contribution à un mieux être général, le taiji quan est incontestablement un des grands trésors que nous offre la Chine. Tout en s'inscrivant dans la filiation de la forme ancienne, la méthode Shenji vise, à son modeste niveau, à favoriser la découverte de cette richesse incarnée magistralement par les maîtres Wang Bo et Yang Zhen duo, chacun dans son domaine propre, leurs deux voies s'avérant à la fois opposées et, par certains aspects, complémentaires.

**José Carmona**

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