

# FORMATION EN TAIJI QUAN ANCIEN



**Le but de cette formation est de donner un large aperçu d'une pratique du taiji quan connue sous le nom de forme ancienne de Quanyou (Quanyou laojia 全佑老架, du nom du maître mandchou Quanyou). La découverte de celle-ci se fera par le biais de la « Méthode Shenji » et des postures essentielles qui structurent cette pratique. L'apprentissage des deux enchaînements (10 et 40 postures) sera accompagné d'une étude approfondie des différents aspects de chaque posture : psycho-corporels (exercices fondamentaux, évolutions au sol), martiaux (« poussée des mains », « séparation des mains » et applications au bâton cours), symboliques et énergétiques (qigong spécifique à la forme ancienne).**

## **Origine de notre forme ancienne**

La Quanyou laojia plonge ses racines dans un bataillon de l'armée impériale chinoise, le Shenjiying 神机营, ainsi que dans le corps des gardes attachés à la protection directe de l'empereur (*ling shiwei* 领侍卫). En effet, c'est parmi les officiers de ces deux organisations militaires que les premiers maîtres de taiji quan qui enseignèrent leur art à Pékin, Yang Luchan et Yang Banhou, recrutèrent leurs principaux disciples. Ainsi, la généalogie de la Quanyou laojia commence avec la figure de Quanyou (1834-1902) qui fut disciple des deux Yang. Elle se poursuit avec Chang Yuanting 常远亭 (1860-1918) qui était d'ascendance princière et resta jusqu'à la fin de sa vie au service du dernier empereur Puyi 溥仪. Chang ne transmet son art qu'à ses deux fils Chang Qingshou 常庆寿 (?) et Chang Yunjie 常云阶 (1906-1970), le plus jeune qui paracheva son apprentissage avec son aîné après la disparition du père. Une des caractéristiques de « la forme ancienne » détenue par les Chang est que celle-ci ne fut diffusée que tardivement et de façon plutôt confidentielle alors que les autres grands styles de taiji quan connaissaient déjà une importante promotion en tant que pratiques de santé. Chang Yunjie, qui désapprouvait ce qu'il considérait comme une édulcoration de l'art originel, laissa un quatrain à ce sujet :

*« Les treize postures ne sont plus les mêmes qu'autrefois ;  
Les nouvelles générations n'y voient plus que la pratique du corps.  
Pourtant que de merveilles dans les échanges du vide et du plein !  
La méthode secrète (mifa 秘法) transmise de maître à disciple est seule authentique »*

## **Des caractéristiques originales**

Malgré cette critique du développement moderne du taiji quan, il ne put empêcher une formalisation de sa propre pratique \_ connue sous le nom de style Chang 常 \_ sur le modèle de la nouvelle tradition du taiji quan moderne. Rétif à tout enseignement public, il transmet les secrets de son art à huis-clos, livrant des informations qui furent différemment interprétées selon ses élèves. Il en résulta différentes branches incarnées notamment par les maîtres Ma Dianchen 马殿臣 (1940-203), Wu Bangcai 吴邦才 (né en 1938), Dai Bi 戴笔 (1927-1998) et Wang Bo 汪波 (1933-2022). Celles-ci présentent des caractéristiques communes que le grand théoricien et praticien Gu Liuxin 顾留馨 résuma de la façon suivante :

*« La boxe Chang (Chang quan 常拳) diffère à la fois du style Wu et du style Yang. Les positions basses, les mouvements spiralés, les nombreuses applications, les évolutions alternant montée et descentes, tout cela lui donne une forte coloration de taiji quan traditionnel. Après des recherches, je suis convaincu que cette boxe combine l'ancien style du style Wu et la grande forme Yang dans une pratique unique du taiji quan développée sur deux générations par les Chang, père et fils »*

À ce titre la Quanyou laojia mérite bien son qualificatif de « forme ancienne » dans la mesure où elle conserve des aspects technique qui nous font entrevoir ce que put être le taiji quan originel.

## **Un autre taiji quan**

L'association Shenji rattache son enseignement au maître Wang Bo. Il est assuré par José Carmona qui étudia le taiji quan dès 1981 d'abord en France avec les maîtres Wang Weiguo 王卫国 (style Yang) et Huang Tianxiong 黄天雄 (24, 48 et 88 mouvements) avant de poursuivre sa formation en Chine, à Taiyuan sous la férule du l'héritier de l'école Yang Yang Zhenduo 杨振铎 (de 1989 à 1991) puis à Shanghai pour se consacrer à la forme ancienne de Quanyou avec le grand maître Wang Bo 汪波 dont il reçut l'enseignement pendant dix ans (1991-2021). Avec son équipe, José Carmona a développé depuis 2006 une voie originale visant rendre accessible la pratique élitiste et longtemps secrète de la forme ancienne de Quanyou. Après avoir enseigné de façon exhaustive les fondamentaux de la forme ancienne, notamment par le biais de cette « boîte à outils » quasi inépuisable que représente la séquence des 10 postures, il propose d'aborder la forme ancienne de Quanyou par le biais d'un enchaînement en 40 postures. Ce répertoire technique qui suit l'agencement traditionnel des postures regroupe l'essentiel des enseignements donnés par le maître Wang Bo ainsi que le fruit des recherches menées pendant une vingtaine d'années. Il faut comprendre que l'approche qui est proposée ici dépasse le cadre de l'apprentissage d'une codification gestuelle. Comme pour les 10 postures, il s'agit d'appréhender une autre taiji quan au-delà du cadre dans lequel celui-ci a été enfermé depuis la large diffusion de cette discipline.

## **La formation**

Celle-ci se déroulera sur quatre week-ends et s'adresse à des pratiquants motivés possédant une bonne condition physique (certificat médical ou décharge obligatoire). Afin de garantir les meilleures conditions d'apprentissage possibles, elle sera limitée à 15 personnes. José Carmona sera assisté de Sammaël Gavarry, kinésithérapeute, et de Thierry Baron qui sera en charge des poussées des mains. Le premier stage portera sur les fondamentaux par le biais des 10 postures et les trois autres sur l'enchaînement des 40 postures. Ceux-ci pourront être abordés séparément mais la participation au premier stage (dix postures) est fortement conseillée. Pour l'ensemble de ce cycle, il ne s'agira pas d'un simple apprentissage gestuel mais d'une exploration approfondie des différentes facettes de chaque postures selon leurs applications dans les domaines du qigong, du renforcement corporel, des poussées des mains, des applications à l'autodéfense ou encore du maniement des armes. Les formateurs attendent des participant une attitude active d'appropriation des techniques ce qui suppose un travail personnel entre chaque stage. À l'issue de la formation, un certificat sera délivré aux participants.

Matériel requis : une tenue souple avec des chaussures pour une pratique sportive en salle, un bâton court (environ 90 cm de long) et un tapis de sol.

# Les 40 postures

Note : Les dix postures sont signalées en rouge

1. **Commencement (qi shi 起势)**
2. Parer et appuyer (*peng an shi 棚按势*)
3. Saisir la queue du moineau (*lan que wei 揽雀尾*)
4. Avancer et presser (*shang bu ji 上步挤*)
5. **Élever la main (ti shou shang shi 提手上势)**
6. **La grue blanche déploie ses ailes (bai he liang chi 白鹤亮翅)**
7. **Brosser le genou à gauche et à droite (zuo you lou xi ao bu X3 左右搂膝拗步)**
8. **Le poing visible sous le coude (zhou di kan chui 肘底看捶)**
9. **Repousser le singe (dao nian hou X3 倒撵猴)**
10. **Simple fouet (dan bian 单鞭)**
11. **Mouvoir les mains (yun shou X4 云手)**
12. Saisir la bride du cheval à droite (*you gao tan ma 右高探马*)
13. Découvrir le corps à gauche (*zuo pi shen 左披身*)
14. Donner un coup de la pointe du pied à droite (*you ti jiao 右踢脚*)
15. Saisir la bride du cheval à gauche (*zuo gao tan ma 左高探马*)
16. Découvrir le corps à droite (*you pi shen 右披身*)
17. Donner un coup de la pointe du pied à gauche (*zuo ti jiao 左踢脚*)
18. Tourner et donner un coup de talon à gauche (*zhuan shen zuo deng jiao 转身左蹬脚*)
19. Avancer et frapper avec le poing vers le bas (*jin bu cai chui 进步裁捶*)
20. Se retourner et rejeter le poing (*fan shen pie shen chui 翻身撇身捶*)
21. Avancer, parer en déviant et donner un coup de poing (*jin bu ban lan chui 进步搬拦捶*)
22. Fermer comme en scellant (*ru feng si bi 如封似闭*)
23. **Enlacer le tigre et le ramener sur la montagne (bao hu gui shan 抱虎归山)**
24. **Croiser les mains (shi zi shou 十字手)**
25. Le cheval sauvage balance sa crinière à droite et à gauche (*you zuo ye ma fen zong 右左野马分鬃*)
26. Pas sautant et la fille de jade enfile la navette (*yue bu yu nu chuan suo 跃步玉女穿梭*)
27. Posture basse (*xia shi 下势*)
28. Le faisan doré sur une patte à gauche et à droite (*zuo you jin ji du li 左右金鸡独立*)
29. Saisir la bride du cheval à droite (*you gao tan ma 右高探马*)
30. Le serpent blanc crache son venin (*bai she tu xin 白蛇吐信*)
31. Tourner et balayer le lotus avec une main (*zhuan shen dan bai lian 转身单摆莲*)
32. donner un coup de poing au pubis (*lou xi zhi dang chui 搂膝指裆捶*)
33. Avancer et presser (*shang bu ji 上步挤*)
34. Saisir la queue du moineau (*lan que wei 揽雀尾*)
35. Posture basse avec un corps de serpent (*she shen xia shi 蛇身下势*)
36. Avancer vers les sept étoiles (*shang bu qi xing 上步七星*)
37. Reculer et chevaucher le tigre (*tui bu kua hu 退步跨虎*)
38. Se retourner et balayer le lotus avec les deux mains (*zhuan shen shuang bai lian 转身双摆莲*)
39. Bander l'arc et viser le tigre (*wan gong she hu 弯弓射虎*)
40. Fermeture du Taiji (*he Taiji 合太极*)