

Cinq portes d'entrée pour la pratique Shenji



Le *Shenji Taijiquan* est une méthode élaborée par José Carmona, fruit de plusieurs décennies de pratique, de recherche et de transmission. Elle s'enracine notamment dans la rencontre, en 1991 à Shanghai, du Maître Wang Bo auprès duquel il engage un travail de longue durée autour de la forme ancienne de *Quanyou*, un style ancien de Taijiquan. Cette méthode est aujourd'hui portée par un collège de disciples et d'adeptes qui reflète sa pluralité. En effet, bien que se fondant principalement sur la forme ancienne de *Quanyou*, elle ne vise pas à reconstituer un passé idéalisé mais plutôt à développer les conditions permettant au geste de retrouver sa profondeur ainsi que sa cohérence relationnelle. La martialité y est envisagée non comme une fin en soi, mais comme une dimension vivante de la pratique, où les différentes strates – techniques, sensibles, structurelles, stratégiques et éthiques – peuvent de nouveau dialoguer dans le corps, le contact et la relation. Ainsi, la martialité cesse d'être une catégorie à définir : elle redevient une expérience à habiter. C'est dans cet esprit qu'a été pensé le parcours de transmission « Cinq portes d'entrée dans la pratique Shenji ».

Les différentes facettes d'une même recherche

Le parcours des cinq portes d'entrée ne propose pas un cursus d'apprentissage venant ajouter des connaissances nouvelles, mais comme un chemin permettant d'éprouver progressivement les principes fondamentaux qui traversent la pratique du Shenji Taiji quan. À travers le travail du corps, l'étude de la forme, la relation du *tuishou* (poussée des mains), l'exploration du *bian gan* (cane de combat) ou encore l'ouverture vers d'autres traditions internes, chaque porte révèle une facette différente d'une même recherche : construire un corps plus unifié, plus disponible, plus conscient de la relation cela non dans une démarche quantitative mais dans un approfondissement continu des bases. Car une transmission vivante ne consiste pas seulement à préserver des gestes hérités. Elle

consiste à créer les conditions pour que ces gestes continuent de parler au présent. Ainsi, il s'agit de faire de la forme non un vestige du passé, mais un espace où la mémoire du mouvement peut encore se transformer en expérience.



Tout part de la forme et tout y retourne

La forme n'est pas seulement un enchaînement de mouvements à mémoriser. Elle est à la fois la source, le laboratoire et l'aboutissement de la pratique. Tout ce qui est étudié dans la Méthode Shenji Taijiquan – le travail du corps, les exercices fondamentaux, les poussées des mains, les applications martiales, le *biangan*, le *bagua zhang* ou encore le *tongbei quan* – trouve son origine dans la forme et permet, en retour, d'en révéler toute la profondeur. Cette approche met en lumière des principes fondamentaux : unité du corps, circulation spiralée, mobilisation de l'axe, continuité du mouvement et cohérence martiale. Plus qu'une succession de stages, ce cycle propose une exploration progressive des différentes dimensions du Shenji Taijiquan à travers cinq portes d'entrée dans la pratique. Ces portes constituent un cadre pédagogique permettant d'approcher la richesse de la méthode, sans prétendre en épuiser la diversité ni en figer les contours. Au fil de ce cheminement, le pratiquant est invité à passer de la structure à l'expression : construire et affiner son corps-instrument à travers les *jibengong*, les exercices fondamentaux, et les trois premières formes fondées sur la cosmologie chinoise : Wuxing (Cinq éléments), Bagua (Huit trigrammes) et Taiji (Faîte suprême). Développer l'écoute, la sensibilité et la dimension martiale grâce aux poussées des mains et aux applications martiales. Prolonger les principes du corps dans le maniement du *biangan* (canne de combat); enfin, intégrer et relier l'ensemble dans un espace de synthèse et d'ouverture.

Un système vivant enraciné dans le Taiji quan ancien

Chaque porte du parcours peut être abordée indépendamment. Ensemble, elles dessinent une progression cohérente permettant d'appréhender le Shenji Taijiquan dans toute sa richesse. Car derrière la diversité des exercices, des formes, des partenaires ou des outils, se poursuit une même recherche : celle de l'unité du corps, du mouvement et de l'intention, fondée sur l'alliance de la souplesse et de la fermeté, sur une élasticité corporelle vivante et structurée. Ce cycle s'adresse à tous les pratiquants désireux d'aller au-delà d'un simple apprentissage technique, souvent réduit à la mémorisation d'un enchaînement, pour découvrir la méthode Shenji comme un système vivant, cohérent et profondément enraciné dans les principes du Taijiquan ancien. Au terme de ce parcours, le pratiquant aura découvert les bases du *tongbei quan* par le biais des paumes des Cinq éléments,

les marches fondamentales du *bagua zhang* tel qu'il fut enseigné par le maître Wang Bo, les dix postures qui sont au cœur de la pratique du Shenji Taiji quan et les rudiments du maniement du *biangan*.



Cinq weekends / Cinq portes d'entrée dans la pratique Shenji : de la structure à l'expression

Week-end 1

Préparer et structurer le corps par le biais des cinq éléments du *tongbei quan*, du changement simple de la paume du *bagua zhang* et des exercices de base du Taiji quan. Intégration de la séquence du « Brosser le genou » à trois niveaux, véritable signature, marqueur identitaire de l'école *Shenji*. Mise en place des fondations : axe, enracinement, relâchement actif, coordination et organisation globale du corps.

Week-end 2

Déployer la forme par l'étude des 10 postures du Shenji Taiji quan : exploration de la dynamique du mouvement, continuité interne, transitions, changements de direction et intégration progressive des principes fondamentaux dans l'enchaînement. Révision des cinq éléments du *tongbei*, prolongement du changement simple du *bagua* (trois positions des mains).

Week-end 3

Écouter et transformer Approche des poussées des mains et des applications martiales de base : développement de l'écoute, du contact, de la neutralisation et de la transformation du mouvement dans la relation à deux. Suite des dix postures. Révision du *tongbei*, marche en « 8 » du *bagua*.

Week-end 4

Prolonger le corps Découverte et pratique du *biangan*, la canne de combat : prolongement des principes internes dans l'usage de l'outil, continuité corps-objet, spirales, précision et coordination globale. Travail des *tuishou* fondamentaux, marche spiralée du *bagua*.

Week-end 5

Intégrer et ouvrir Synthèse des apprentissages : mise en relation des différents modules. Fin de l'enchaînement court de *biangan*. Dernière marche du *bagua*.

José Carmona et Thierry Baron

www.shenjiying.com