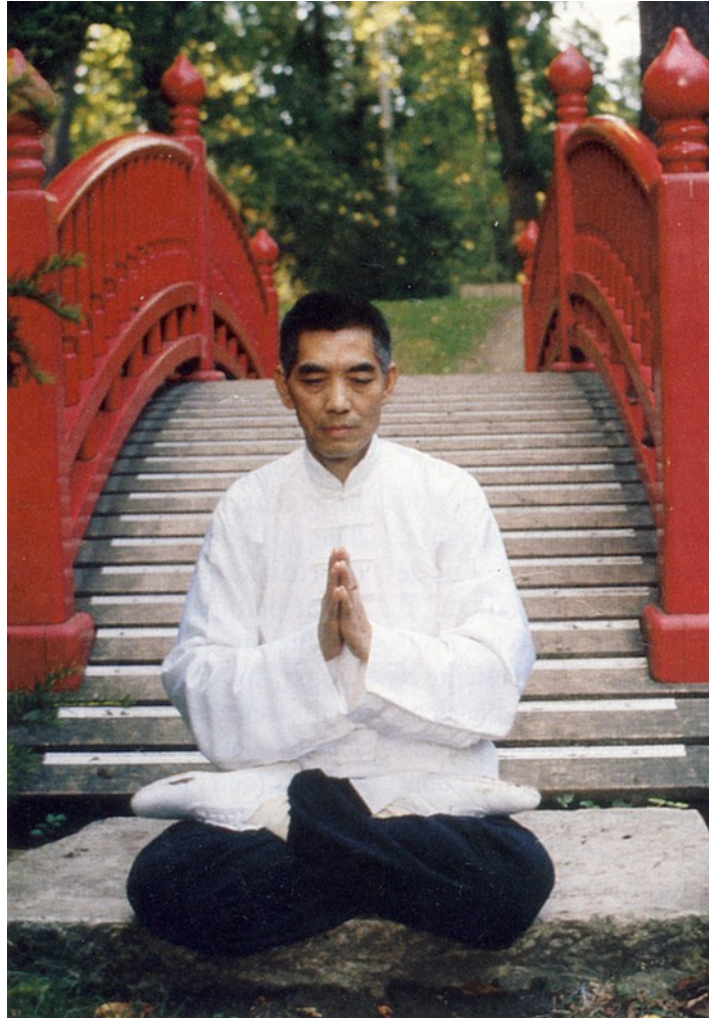


TAIJI QUAN ET QIGONG, l'enseignement du maître Wang Bo



Le maître Wang Bo 汪波 est connu pour avoir été un éminent maître du taiji quan. Il fut également un expert de qigong, discipline à laquelle il s'était adonné depuis l'enfance, tout d'abord sous la férule de son premier mentor, le bonze Huiliang 慧良, puis auprès de plusieurs adeptes dont il recueillit différentes pratiques fondées sur l'immobilité corporelle, le mouvement ou encore les auto-massages. Dans deux chapitres de son ouvrage consacré à la forme ancienne de Quanyou (*Quanyou laojia taiji quan* 全佑老架太极拳, Shanghai, 2001), il a montré que cette forme de taiji quan ancien compte parmi les méthodes les plus élaborées du qigong.

La tranquillité intérieure comme dénominateur commun

Le maître Wang Bo avait coutume de dire que le taiji quan est un qigong, mais que le qigong ne saurait être assimilé au taiji quan. En effet, cette dernière discipline apparut à Pékin au milieu du XIXe siècle sous la forme d'un art martial principalement pratiqué au sein des bataillons de l'armée impériale. Même si certains procédés énergétiques, aujourd'hui intégrés au qigong, pouvaient à l'époque contribuer à la pratique martiale en renforçant notablement le corps, il ne s'agissait pas

pour autant de techniques de combat. Ce n'est qu'au cours du vingtième siècle que le taiji quan et le qigong évoluèrent vers les pratiques que nous connaissons aujourd'hui, le taiji quan étant le premier à voir sa tradition réinventée au tout début de la république _ celle-ci fut proclamée en 1912 _ sous la forme d'un art martial euphémisé axé sur la santé. Selon le maître Wang Bo, cette évolution entraîna non seulement la disparition des aspects combattifs les plus évidents mais aussi, paradoxalement, de sa dimension énergétique liée aux anciennes pratiques du souffle (吐纳法 tǔ nà fǎ). Alors que ce nouveau taiji quan se propageait dans toute la Chine, les pratiques du souffle connurent une renaissance spectaculaire dans la Chine maoïste sous le terme générique de qigong. Ainsi, au cours des années 1950 le gouvernement encouragea la population à pratiquer non seulement le taiji quan, particulièrement dans sa version simplifiée en vingt-quatre mouvements, mais aussi des méthodes ancestrales telles que l'assise silencieuse (静坐 jìngzuò), les huit brocards de soie (八段锦 bā duàn jǐn) ou le jeu des cinq animaux (五禽戏 wǔ qín xì). Laisant les procédés pour mouvoir les souffles (运气 yùn qì) aux adeptes du qigong, de nombreux professeurs et maîtres de taiji quan préconisèrent alors une respiration naturelle en insistant sur la détente musculaire et, dans certains cas, sur le « mouvement de la force-énergie » (运劲 yùn jìng) qui consiste à concentrer l'attention sur les parties du corps mobilisées dans les applications martiales (les paumes dans l'action de repousser par exemple)¹. La tranquillité intérieure (静 jìng) resta le dénominateur commun de ces deux grandes pratiques, le qigong étant censé « préserver le mouvement au sein de la tranquillité » (静中求动 jìng zhōng qiú dòng), c'est-à-dire la circulation des souffles dans des postures fixes, alors que le taiji quan repose sur le principe « préserver la tranquillité au sein du mouvement » (动中求静 dòng zhōng qiú jìng)². Ces belles formules croisées insistent sur l'importance de la quiétude en simplifiant quelque peu le tableau. En effet, le qigong ne consiste pas seulement en exercices fondés sur l'immobilité corporelle (dans ce cas le mouvement est celui de la circulation des souffles) mais aussi en d'innombrables séquences gestuelles souvent plus simples et concises que les enchaînements de taiji quan telles que les deux méthodes signalées plus haut.

La conduction des souffles

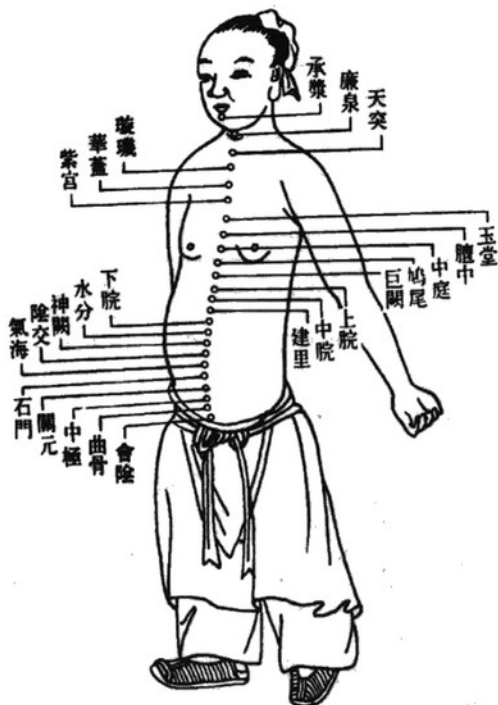
Selon le maître Wang Bo, penser que qigong et taiji quan constituent deux pratiques différentes est une erreur grossière. Il remarquait que de nombreux pratiquants de taiji quan peinent à coordonner le mouvement avec la respiration. Cet état de fait résulte en partie de l'abandon des exercices fondamentaux dont l'un des objectifs était justement d'enseigner la méthode de conduction des souffles ainsi que la respiration inversée (反式呼吸 fǎn shì hūxī ou 逆式呼吸 nì shì hūxī), qui se caractérise par un gonflement de l'abdomen à l'expiration. De façon schématique, ce que l'on désigne ici par l'expression « mouvoir les souffles » vise à connecter sa respiration aux vaisseaux « conception » (任脉 rèn mài) et « gouverneur » (督脉 dū mài), en élevant le souffle le long du dos (拔背提顶 bá bèi tí dǐng) jusqu'au point « cent réunions » (百会 bǎi huì) situé au sommet du crâne, puis de faire redescendre celui-ci par la face antérieure du corps jusqu'aux points « champ du cinabre » (丹田 dāntián) puis « union du yin » (会阴 huìyīn), localisés sous l'ombilic et au niveau du périnée, avant de remonter en passant entre les reins par la « porte de la vie » (命门 mìng mén) et de répéter ce cycle. Il est intéressant de noter que dans le taiji quan ancien, le débutant se familiarisait avec cette circulation par le biais de postures statiques telles que la position du pilier (站桩 zhàn

1 La question est complexe, car en français on confond souvent deux notions différentes, qì 气 et jìng 劲, sous le vocable « énergie ». Le qì désigne les souffles alors que le jìng se rapporte à la « force intérieure » développée par les maîtres d'arts martiaux. Qì et jìng sont liés en ce que cette dernière notion constitue une manifestation du « souffle véritable » (真气 zhēn qì).

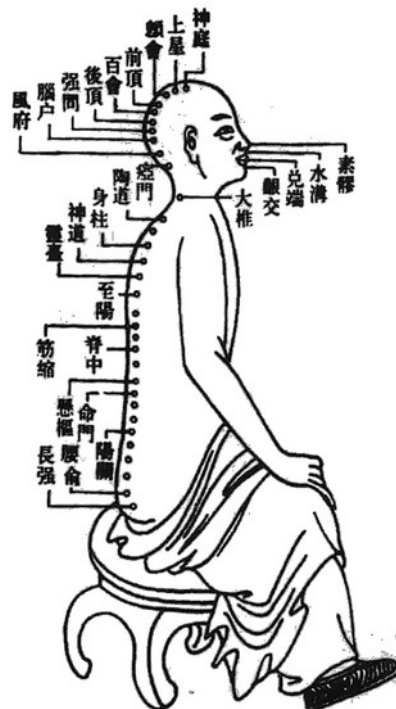
2 Il s'agit du dixième principe édicté par Yang Chengfu fondateur du style Yang de taiji quan.

zhuāng) ou encore celle du cavalier (骑马桩 qímǎ zhuāng). On retrouve là le principe « préserver le mouvement au sein de la tranquillité » qui justifie l'affirmation que le taiji quan s'apparente bien à une forme de qigong. Plus largement, le taiji quan peut être défini comme une sorte de boxe douce (柔软性的拳术 róuruǎn xìng de quánshù) qui met l'accent sur l'esprit 意 yì et la circulation des souffles et non sur la forme 形 xíng et le travail musculaire. Dans cet art, l'esprit meut le qi qui lui-même met le corps en mouvement sous la guidance de la respiration. À l'instar du qigong, le taiji quan suit la même progression de transformation de l'essence en souffle (练精化气 liàn jīng huà qì), du souffle en esprit (练气化神 liàn qì huà shén) et de l'esprit en vacuité (练神还虚 liàn shén hái xū). En cela, le taiji quan est indubitablement un art taoïste. Du point de vue martial, la transformation corporelle de l'adepte s'effectue par le biais d'un raffinement de l'énergie qui comporte également trois étapes : du relâchement vers la mobilité, de celle-ci vers la dureté et enfin de celle-là vers une énergie combinant force et souplesse.

任脉循行示意图



督脉循行示意图



Les vaisseaux conception (à gauche) et gouverneur (à droite)

Expirer comme une oie qui se pose

La représentation du corps en médecine chinoise traditionnelle comporte une fonction importante dite du « triple réchauffeur » (三焦 sān jiāo) qui ne correspond à aucun organe précis et renvoie aux trois parties supérieure (au-dessus du diaphragme), médiane (entre le diaphragme et l'ombilic) et inférieure (en-dessous de l'ombilic). Comme le rappelait le maître Wang Bo, les experts de qigong accordent une grande importance à cette fonction qui joue un rôle clé dans les processus physiologiques et localise trois variétés de souffles : le « qi de rassemblement » (宗气 zōng qì) dans le foyer supérieur, le « qi central » (中气 zhōng qì) dans le foyer médian, et le « qi originel » (元气 yuán qì) dans le foyer inférieur. La réunion de ces trois variétés de souffles forme le « qi véritable » (真气 zhēn qì) qui est justement ce souffle que l'adepte concentre dans le « champ du cinabre ». La déficience en « qi véritable » conduit à une constitution faible, à l'engourdissement du corps et à la maladie. Il convient donc de renforcer le « qi véritable », ce qui est le premier but visé par

l'entraînement au qigong. Comme nous l'avons vu plus haut, l'esprit (意 yì) doit guider l'inspiration le long du « vaisseau gouverneur » du périnée au point « cent réunions » en passant par « porte de la vie ». Ce faisant, les côtes se déplacent vers l'extérieur et le haut et le « qi ancestral » contenu dans le foyer inférieur s'élève. Lors de l'expiration, les deux côtes se ferment vers l'intérieur et vers le bas, et le « qi de rassemblement » du foyer supérieur ainsi que le « qi central » du foyer médian descendent le long du « vaisseau conception ». Dans le cadre de la pratique du taiji quan, le maître Wang illustre ce processus par les formules suivantes « *expirer comme une oie qui se pose, en enfonçant le champ du cinabre et en prenant racine avec les pieds ; inspirer comme l'oignon que l'on retire du sol, en élargissant le dos et en perçant le ciel avec le sommet de la tête* » (吐气似落雁, 丹田沉沉, 足似入地生根, 纳气似拔葱, 脊背鼓鼓, 头似欲顶破天 tǔqì shì luòyàn, dāntián chénchén, zú shì rù dì shēnggēn, nà qì shì bá cōng, jǐbèi gǔ gǔ, tóu shì yù dǐng pò tiān). Que ce soit pour le taiji quan ou le qigong, cette connexion en boucle des deux méridiens doit s'effectuer dans la tranquillité de telle façon que « tout devienne silencieux et que seul demeure l'esprit unifié » (万物俱寂, 一灵独存 wànwù jù jì, yī líng dú cún).

Embrasser la vérité et garder l'un

De façon générale, il se dit que le qigong part de la tranquillité, tandis que le taijiquan part du mouvement. En pratique, l'exercice du taiji quan s'enracine dans le calme de la position préparatoire qui précède tout mouvement. Les trois enseignements (三教 sān jiào), c'est-à-dire taoïsme, confucianisme et bouddhisme, considèrent que l'ataraxie, la quiétude intérieure, constitue un préalable au développement spirituel. Le confucianisme préconise « de savoir s'arrêter pour pouvoir prendre une décision » (知止而后能 zhī zhǐ ér hòu néng dìng), les bouddhistes parlent de « cessation et contemplation » (止观 zhǐ guān) et les taoïstes mettent l'accent sur le principe « embrasser la vérité et garder l'un » (抱真守一 bào zhēn shǒu yī), trois expressions renvoyant à une concentration de l'attention. Le qigong a repris le principe taoïste du « garder l'un » (守一 shǒu yī) le terme *shǒu* 守 signifiant « garder (l'esprit) », au sens où il est nécessaire d'éliminer les pensées distrayantes et de concentrer la conscience sur un point. Les praticiens des formes de méditation bouddhiste, confucéenne ou taoïste, les adeptes des arts martiaux et de la médecine populaire considèrent généralement que le point qu'il s'agit ainsi de garder est le « champ du cinabre » (丹田 dāntián). Bien que toutes les écoles ne s'accordent pas toujours sur la localisation de ce point, la plupart la situent à une distance de trois doigts placés horizontalement sous le nombril, le taijiquan ne faisant pas exception. Pour les débutants, le premier mouvement de l'enchaînement dit « posture du commencement » (起势 qǐ shì) constitue un merveilleux moyen de mettre en application les principes exposés ci-dessus qu'il s'agisse d'instaurer un état de tranquillité en gardant l'attention focalisée point « champ du cinabre », d'approfondir la respiration inverse ou de mettre en branle la circulation des souffles. Reprenant les propos de son propre maître Chang Yunjie, Wang Bo avait l'habitude de dire « *quand on maîtrise la posture du commencement, il n'y a aucune posture que l'on ne puisse maîtriser* » (一起得势, 以下无不得势 yīqǐ déshì, yǐxià wú bùdé shì). Il disait également que « *la maîtrise doit être pratiquée mais aussi nourrie* » (功要练, 更要养 gōng yào liàn, gèng yào yǎng), *garder l'un étant à la fois le moyen d'exercer et de nourrir les souffles. Ainsi, en s'asseyant, en s'allongeant, en marchant et en se tenant debout, on ne s'écarte pas de la méthode qui consiste à pratiquer pour nourrir sa santé. La méthode de pratique et de culture de soi doit être simple et claire, et pour la trouver il n'est pas nécessaire de s'adresser aux écoles fondées sur le mysticisme* ».

José Carmona

www.shenjiying.com