

La réflexion sur le tai-chi-chuan

Pour présenter ma réflexion sur le tai-chi-chuan, je voudrais tout d'abord préciser ma position à partir de laquelle je me pose certaines questions. C'est ce qui m'amène à écrire ce texte.

Si je m'intéresse à l'histoire des arts martiaux, ce n'est ni par goût, ni pour mon plaisir personnel, mais parce que cela m'est nécessaire, voire indispensable, dans ma recherche pour une meilleure méthode de pratique. Pour ce faire, je dois posséder un minimum de connaissance sur ce qui s'est passé au cours de l'histoire. Mon principal but est la recherche de la meilleure méthode de ma pratique.

Je pense que la méthode classique comporte une grande sagesse et qu'elle est d'une efficacité bien supérieure à ce qui pourrait être la création d'une seule personne même si celle-ci était géniale. Sur ce point, la science de l'acupuncture m'émerveille car elle a déjà prouvé son efficacité. Au lieu d'essayer d'inventer une autre science équivalente de nos jours, il serait bien plus efficace et rapide d'apprendre et de se perfectionner dans une science qui a déjà fait ses preuves. Je pense qu'il en est de même pour les différents arts classiques, entre autre les arts martiaux.

C'est dans cette optique que je m'intéresse à l'histoire.

Parlons concrètement.

Ma question sur le tai-chi-chuan est donc simple. Le tai-chi-chuan a commencé à être connu à partir du milieu du 19ème siècle jusqu'au début du 20ème siècle. C'est grâce à son efficacité en combat que le tai-chi-chuan a pu faire ses débuts dans le milieu des arts martiaux durant cette époque de troubles en Chine.

Comment cela s'est-il produit?

Pour être efficace au combat de percussion, *chuan* 拳, les qualités requises sont au minimum celles des capacités en vitesse et en force explosive. Dans ce cas, je veux connaître la réponse à cette question : comment peut-on former et développer ces aptitudes tout en s'exerçant au tai-chi-chuan qui se pratique tout en lenteur et en souplesse ?

Cette question entraîne une autre.

Quel mode de tai-chi pratiquaient-ils à cette époque ?

S'ils pratiquaient à cette époque le même tai-chi-chuan que celui que celui de nos jours, on pourrait penser que ceux qui le pratiquent à l'heure actuelle devraient pouvoir posséder des capacités similaires en art de combat.

Or, j'ai rencontré jusqu'ici de nombreux adeptes et maîtres du tai-chi-chuan. Certains d'entre eux étaient excellents dans l'exercice du tui-shou (pousser des mains). Le but originel du tui-shou est la formation et le renforcement des capacités en combat de percussion. Tout comme se traduit le terme *chuan* par la boxe. Il ne s'agit pas d'un concours pour faire déséquilibrer son partenaire. Nous allons parler plus attentivement du *tui-shou* par ailleurs.

Pendant, je n'ai jamais pu rencontrer en tai-chi-chuan une personne qui excellait en combat de percussion, de style karaté, de boxe anglaise, de K-1, de MMA... Je ne dis pas qu'il n'en existe pas. Je dis simplement que je n'ai pas eu la chance de pouvoir l'observer moi-même et c'est bien dommage. J'espère que j'aurais cette chance un jour.

Avec ce constat, je dois conclure momentanément que le mode originel du tai-chi-chuan devait être différent de celui d'aujourd'hui.

Si les adeptes du tai-chi-chuan du 19ème et du début du 20ème siècle excellaient réellement au combat de percussion, ils devaient former ces qualités au travers de leur exercice du tai-chi. Si nous pouvons élucider le contenu de cette méthode, nous pourrions l'appliquer pour élaborer une meilleure pratique en art de combat.

Tel est mon raisonnement direct et simple.

Où se trouve la réalité ?

Mais en poursuivant l'histoire, nous rencontrons bien des faits déconcertants.

J'ai apporté dans mon ouvrage « Tai-chi-chuan », Ed. Désiris, Paris 2010, la scène de combat entre Me. Wu Cong-yi, grand maître du tai-chi-chuan et Me. Chen Kèfù, de la boxe de la Grue Blanche. Je vous invite à le lire.

Selon un document que j'ai étudié, la technique du coup de poing de Me. Wu Cong-yi était dure, rapide et efficace, ce qui est très différent de ce que l'on peut voir habituellement en tai-chi-chuan de nos jours...

La lecture de ce document a bien fait travailler mon imagination pour construire une scène de combat magnifique. Mais lorsque j'ai vu ce combat reproduit sur *you-tube*, je me suis senti obligé de rectifier l'idée que j'avais construite par la lecture. Vous pourrez le constater par vous-même en le retrouvant avec ces mots clef : 1954, Macao, combat... Vous jugerez par vous-même.

Personnellement, la vision de ce combat n'a fait que renforcer mon opinion initiale, celle que j'avais avant de lire le document qui avait enflammé mon esprit. Il existe un grand décalage entre un récit et sa réalité. Lorsque j'ai fait mon second voyage de recherche à Pékin, l'un des praticiens du yi-chuan m'a annoncé: « Mon maître est le plus fort de la Chine. S'il te pousse sur la poitrine, tu voleras comme ça... » affirma-t-il en décrivant le trajet de mon envol en l'air à l'aide de son bras. Ainsi, selon lui, je devrais voler sur au moins 5 mètres! Le lendemain, j'ai eu l'honneur de recevoir la poussée de son maître. Mais au lieu de m'envoler comme il s'y attendait, j'ai n'ai fait que reculer, mais pas plus de 80 centimètres alors que sa poussée avait été très percutante. Si elle avait été réalisée avec un coup de poing, les dégâts auraient été importants. Ce qui confirme le grand décalage existant entre le récit et la réalité.

Mon interrogation demeure toujours.

Comment peut-on former les aptitudes en force et en vitesse au travers d'exercices en lenteur et en souplesse pratiqués en tai-chi-chuan ? Ce sont les qualités minimums de l'efficacité.

Si l'exercice en souplesse et en lenteur permettait de former et développer des capacités en combat tout en s'adaptant à l'évolution de l'état du corps d'une personne, ce serait une méthode extraordinaire. Je continuerai donc à soulever les mêmes questions tout au long de notre réflexion aussi longtemps que je ne trouverai pas de réponse satisfaisante.

Les informations dans l'histoire

En ouvrant les pages de l'histoire des arts martiaux, on peut constater que certaines informations fausses passent pourtant pour être vraies, ce qui crée inévitablement des malentendus au niveau des idées que l'on peut se faire au sujet de la discipline que l'on apprend.

De fausses informations et, subséquemment les malentendus qui en découlent, forment des illusions que nous avons déjà vécues dans le karaté. Cette expérience m'a donné des leçons pour mon étude des arts martiaux Chinois, entre autres le tai-chi-chuan. Selon le point de vue des Chinois, le karaté fait partie de l'un des courants des arts martiaux Chinois. En effet, tous les noms de kata du karaté classique proviennent du Chinois, y compris les dialectes.

Pour en parler, rappelons rapidement les débuts du karaté en France.

Exemple du karaté

Durant la période des années 68, le karaté se présentait comme un art de combat inventé par la classe paysanne d'Okinawa privée des armes nécessaires pour lutter contre la force oppressive du pouvoir. Cette idée s'encadrait parfaitement dans l'idéologie de la lutte des classes. Tout comme la majorité des Japonais, je croyais aussi en cette histoire.

Pour lutter contre le pouvoir établi, les activistes de gauche des années 68 ont été attirés par l'art du combat à mains nues. Mais pour apprendre le karaté, il fallait impérativement passer par l'acceptation hiérarchique du maître-élève, et par une certaine discipline.

Pour les activistes de gauche, cette rigidité ne convenait pas à leur idéologie de l'égalité et de la liberté, et encore moins pour les extrémistes. Le karaté devint progressivement une discipline pour les sympathisants de droite. Lorsque je suis arrivé en France en 1971, les effets de 68 perduraient encore et j'ai un vif souvenir de cette époque.

D'après ma recherche historique plus approfondie sur le sujet, il s'avère en fait que le karaté d'Okinawa n'était pas du tout inventé par des paysans mais était plutôt pratiqué par la classe privilégiée qui avait accès à la culture chinoise. Je l'ai écrit dans mon livre « Histoire du karaté-do », Ed. SEM, Paris, 1993.

Imaginons un peu la dimension de complexité existant dans les arts martiaux Chinois comportant les histoires et cultures d'une cinquantaine de différentes ethnies et celle du karaté né à l'île d'Okinawa, dont la superficie fait à peine un septième de la Corse, rassemblant autant de fausses idées que d'images.

Néanmoins le schéma du karaté s'applique aux arts martiaux Chinois à une échelle bien plus grande. Les clichés ou catalogues, diffusés gratuitement dans les offices de tourisme, sont intéressants et utiles pour une simple visite touristique temporaire. Mais si nous cherchons en profondeur, il se peut que de telles informations vulgarisées et confortables à entendre s'avèrent fausses, comme celles que nous avons connues en karaté. Dans l'histoire, nous devons parfois faire face à une réalité quelque peu déconcertante qui nous désillusionne.

J'ai vécu à Paris durant plus de 30 ans, mais j'ai conscience, en ce qui me concerne, que je ne peux nullement prétendre bien connaître cette ville, et encore bien moins la France. De même, comment peut-on prétendre connaître la culture Chinoise en ayant simplement fait quelques voyages en Chine, ou même en y ayant vécu ne serait-ce que quelques années ?

Aussi longtemps que je pratiquerai les arts martiaux, je serai étudiant dans cette voie. Si un étudiant réfléchit et se pose des questions avec franchise, n'est-ce pas un bon signe ? C'est ce que je tente de faire. Je voudrais éviter d'être dupe comme je l'ai été lorsque j'ai été initié au karaté. Je suis en quête de faits historiques pour obtenir des repères aux fins d'une meilleure pratique. Je suis prêt à rectifier ma position si je m'aperçois avoir commis des erreurs dans mon raisonnement.

Je dois avouer au préalable que plus j'avance dans la complexité de l'histoire des arts martiaux Chinois, entre autres celle du tai-chi-chuan, plus je me trouve face au désarroi que provoquent les enchevêtrements des idées et des informations, qu'elles soient vraies ou fausses.

Parfois, j'ai l'impression que nous sommes des marionnettes tirées par les fils des illusions par ceux qui trouvent des intérêts à nous faire danser. Je ne peux pas m'empêcher d'évoquer cette image quand je vois celles des pèlerinages dans les lieux touristiques des arts martiaux.

Depuis le temps que le tai-chi-chuan est introduit en Europe, je pense qu'il n'est pas trop tôt d'ouvrir enfin nos yeux.

D'où vient le tai-chi-chuan ?

L'histoire du tai-chi-chuan est complexe. Telle une toile qui s'appellerait tai-chi-chuan et qui serait tissée par des fils d'informations vraies et fausses. Vous constaterez...

En ce qui concerne l'origine du tai-chi-chuan, comme beaucoup de ceux qui s'intéressent à son histoire le savent déjà, il y a plusieurs interprétations, dont les deux les plus connues sont les suivantes. Mais l'une comme l'autre ne me semblent pas parfaites et posent de nombreux problèmes.

En les présentant, je rajouterai des informations parallèles ainsi que des questions risquant de perturber l'interprétation des idées répandues.

Voici la première explication courante :

Le taichi-chuan est inventé par Zhang San-feng 張三峰, ermite taoïste du 13-14ème siècle, qui vivait dans le mont Wu-dang-shan 武当山. C'est en observant la nature et les animaux qu'il a formé le tai-chi-chuan. Cette image est belle et intrigante car elle fait ressentir une certaine profondeur face à la nature et la vie. Elle ressort dans différents romans et est aussi présentée dans certains films Chinois.

L'art de Zhang San-feng a été transmis en passant par plusieurs adeptes historiques du nèi-jia-chuan (la boxe interne) 內家拳 dont Wang Zong-yuè 王宗岳, (18ème au début 19ème siècle), auteur du « Tai-chi-chuan-jing 太極拳經 (Le canon du tai-chi-chuan).

Ce dernier transmet le tai-chi-chuan au village Chen. Et Chen Chang-xin 陳長興 (1771-1853) l'enseigne à son tour à Yang Lu-chan 楊露禪 (1799-1872) qui sera à l'origine du tai-chi-chuan Yang.

Voici la seconde explication courante :

Le tai-chi-chuan a été fondé par Chen Wang-ting (陳王廷) (1600-1680), la 9ème génération des clans Chen. Il fut un vaillant guerrier. Nombreux sont les récits concernant la vaillance et la bravoure des habitants du bassin Chen tant pour défendre leur village qu'au cours des combats se déroulant ailleurs. Les arts martiaux des Chen semblent plonger leurs racines profondément dans l'histoire.

L'art de Chen Wang-ting a été transmis de générations en générations jusqu'à Chen Chang-xing 陳長興 (1771-1853) qui le transmettra à son tour à Yang Lu-chan 楊露禪 (1799-1872).

Selon cette explication, le tai-chi-chuan est né dans le bassin Chen où le clan Chen avait formé et développé cet art.

Cette explication a été avancée par Tang-hao 唐豪 (1897-1959), célèbre historien d'arts martiaux Chinois, dans les années 1930. Il écrit par ailleurs : « La qualification du tai-chi-chuan comme le nèi-jia-chuan 內家拳 (la boxe interne) n'existait pas avant 1912. »

En fait, selon Tang-hao, et contrairement à la première explication, non seulement Wang Zong-yuè n'aurait pas transmis le tai-chi-chuan au bassin Chen, mais il l'aurait appris à cet endroit.

Il arguait cette interprétation pour remettre en question la première explication que nous avons vue plus haut.

Cette explication est également largement diffusée de nos jours.

Examinons à partir de la première.

Grâce à cette généalogie, la première explication a été diffusée par les adeptes des écoles Yang au début du 20ème siècle.

C'est seulement à partir de cette époque que le tai-chi-chuan fut tantôt appelé nèi-jia-chuan 内家拳 (la boxe interne), tantôt l'école de Wu-dang.

Pourquoi au début du 20ème siècle ?

Pourquoi n'existait-il pas avant ?

Nous verrons plus loin que la manipulation historique existait déjà. L'histoire du tai-chi-chuan n'est pas simple... J'essaie d'éviter d'être dupe.

Vous avez sans doute entendu dire :

Le tai-chi est interne et la boxe de Shaolin est externe.

Ces expressions semblent comporter une connotation de supériorité de « l'interne » sur « l'externe ». Je pense qu'il s'agit aussi des fruits d'une polémique implicite existant entre les différents courants des écoles d'arts martiaux Chinois. S'il y a du combat lors des affrontements physiques, il y en a certainement dans l'aménagement généalogique des arts martiaux Chinois.

Nous le verrons plus loin.

Les clichés sont faciles à répéter et expriment une image plutôt percutante. Mais en les récitant, vous faites parfois partie de ceux qui sont manipulés sans en être conscients.

Je pense que les qualifications de « l'interne » et de « l'externe » ne sont pas tout à fait crédibles. Examinons les en récapitulant la première interprétation que j'ai présentée.

Selon celle-ci, l'art de Zhang San-feng a été transmis en passant par plusieurs adeptes historiques du nèi-jia-chuan (la boxe interne) dont Wang Zong-yuè 王宗岳, (18ème au début 19ème siècle), auteur du « Tai-chi-chuan-jing (Le canon du tai-chi-chuan) qui a transmis le tai-chi-chuan au village Chen...

J'ai des doutes.

Que signifie la boxe externe et que signifie la boxe interne ?

On considère habituellement que la boxe interne, le nèi-jia-chuan 内家拳 comporte les disciplines suivantes : le tai-chi-chuan 太極拳, le ba-gua-zhang 八卦掌, le xing-yi-chuan 形意拳, et parfois le tong-bèi-chuan 通背拳.

La qualification « interne » se réfère habituellement à l'exercice interne le nèi-gong 内功. Celui-ci est appelé en art martial, le qi-gong martial 武術氣功 (wu-shù-qi-gong) qui serait quelques fois qualifié de qi-gong dur 硬氣功 (ying qi-gong).

La boxe interne (le nèi-jia-chuan) se réfère à la boxe de Wu-dang taoïste, par opposition à la boxe externe (le wài-jia-chuan) 外家拳 que représente la boxe de Shaolin bouddhiste. Cette dernière comporte un grand nombre de disciplines et de courants. Pourquoi est-elle qualifiée de boxe externe (wài-jia-chuan) ?

Voici une explication courante et les questions que je me pose.

Les moines du temple Shaolin vivent en dehors de la vie profane, c'est-à-dire, à l'extérieur de celle-ci. On qualifie aussi les courants de la boxe de Shaolin comme étant ceux de la boxe externe. Il pourrait donc y avoir confusion dans l'interprétation de ces termes car dans ce cas précis, cela signifierait-il que la boxe interne serait celle des profanes ?

Ce mode de qualification risque non seulement de causer des confusions, mais une distorsion logique. A savoir que le temple Shaolin étant celui du Bouddhisme Zen, les moines sont sensés s'exercer à la méditation zen, étant logiquement l'exercice mental ou spirituel qui devrait être qualifié plutôt d'exercice interne. Dans les temps modernes, les moines Shaolin ne sont-ils plus les bouddhiste zen ?

La qualification nèi-jia-chuan, boxe interne, se réfère souvent à l'exercice interne (le nèi-gong) que comporte la discipline. Mais, dans la plupart des disciplines de Shaolin se pratiquent des exercices internes (le nèi-gong) en plus de za-zen. Si la qualification « boxe interne » se réfère à l'exercice interne, il serait illogique d'exclure la boxe de Shaolin de cette catégorie.

Prenons un exemple.

Le yi-chuan, comme le xing-yi-chuan, est considéré comme étant la boxe interne par le fait qu'on place une grande importance à l'exercice interne le nèi-gong. En effet, l'exercice du zhan-zhuang (méditation debout) est considéré comme étant un exercice interne.

Wang Xiang-zhai, fondateur du yi-chuan moderne, écrit dans son ouvrage « Le Yi-chuan zhèng-gui » (Le droit chemin du yi-chuan) :

« Au 6ème siècle, Boddhidarma est arrivé au pays de l'est. Outre son enseignement du Bouddhisme, il a entraîné plusieurs moines avec leurs muscles et os en appliquant la méthode de « xi-sui-yi-jin » 洗髓易筋 qui a été élaborée à partir de l'étude des animaux. Il a ainsi formé la méthode du yi-chuan (意拳) qui s'appelle également le xin-yi-chuan (心意拳)... »

Boddhidarma semble être un personnage fictif. Mais le yi-chuan, le xing-yi-chuan (形意拳) et le xin-yi-chuan continuent à se pratiquer à nos jours. Entre le xing-yi-chuan et le xin-yi-chuan, il y a une forte affinité.

Pour fonder le yi-chuan moderne, Wang Xiang-zhai a développé et systématisé la méthode du zhan-zhuang (méditation debout) qu'il avait apprise de son maître Guo Yun-shen 郭雲深 le maître du xing-yi-chuan.

Ce dernier lui a enseigné le zhan-zhuang (méditation debout) comme méthode essentielle. Cette méthode est transmise et pratiquée aussi dans les autres écoles d'arts martiaux comme une méthode secrète.

Comment expliquez-vous cela?

Faut-il toujours considérer exact le schéma : la boxe de Shaolin = la boxe externe ?

Dans ce cas, il faut dire que la classification généralement répandue est fautive : à savoir, le xing-yi-chuan et le yi-chuan doivent être exclus de la catégorie « interne », puisqu'ils proviennent directement de Shaolin. Ils font alors partie de la boxe « externe ». Dans ce cas, le tai-chi-chuan devrait également entrer dans cette catégorie, puisque pour sa formation il a une grande affinité avec le courant Shaolin. Nous le verrons plus loin.

J'ai du mal à comprendre la raison logique de qualification « la boxe interne » le nèi-jia-chuan et « la boxe externe » le wài-jia-chuan.

Faut-il dire que Wang Xiang-zhai se trompe en écrivant son texte ? Je ne le pense pas. Tout au début de cet article, j'avais soulevé les questions qui me semblent fondamentales pour comprendre la méthode du tai-chi-chuan. A savoir : comment peut-on former et développer ces aptitudes tout en s'exerçant au tai-chi-chuan, en lenteur et en souplesse ?

Mon intention (yi) du fond

Pour se confronter à cette question, je pense que nous ne pouvons pas avancer en contournant l'étude et l'examen de la méthode du yi-chuan. Celle-ci présente d'emblée une réponse claire. A savoir : la lenteur est supérieure à la vitesse, l'immobilité est supérieure à la lenteur. Il faut étudier la mobilité dans l'immobilité.

La réponse à la question « comment peut-on former des facultés en vitesse et en force par la souplesse et la lenteur » se trouve dans cet enseignement.

Cependant pour étudier et examiner cette méthode, et nous lancer dans cette entreprise qui n'est pas simple, nous devons au préalable mettre en évidence bien des points ambigus et déformés. Sans posséder suffisamment d'informations techniques, notre raisonnement risquerait de tourner dans le vide.

Le yi-chuan est traduit par la boxe de l'intention (yi).

Je viens de dévoiler mon intention (yi) de diriger la logique de mon texte pour aboutir à l'étude du yi-chuan, puis approfondir cette méthode qui subit tant de déformations. Je présenterai ultérieurement l'ensemble du texte de Wang Xiang-zhai que j'ai traduit moi-même et développerai les analyses approfondies de son texte. Pour nous engager dans ce travail fastidieux, nous avons plusieurs points à préciser au préalable.

Voici mon raisonnement :

Dores et déjà, la qualification « externe » ou « interne » me paraît douteuse tant sur le plan historique que sur le plan pratique.

Sur le plan pratique, à partir du moment où vous commencez à étudier des gestes techniques, où sont les éléments internes ? Vous apprenez à remuer votre carapace corporelle lentement ou rapidement. Que ce soit pour le tai-chi-chuan ou la boxe Shaolin, vous allez procéder de la même façon. Dans ce cas, je ne vois pas de raison particulière de qualifier d'« interne » l'une ou l'autre discipline. Cessons de réciter des clichés tel un perroquet qui n'a pas la faculté de réflexion.

Si vous apprenez le tai-chi-chuan, vous commencerez par étudier des gestes techniques en remuant la carapace corporelle conformément à des séquences du tai-chi. Tout le monde passe par cet apprentissage du moment qu'on s'exerce avec le corps. Que vous bougiez avec souplesse et lenteur, cela ne change rien. C'est la carapace corporelle qui bouge lentement et avec souplesse, rien ne peut être qualifié d'« interne ».

Même dans la boxe Shaolin ou dans le karaté, vous devez bouger lentement avec souplesse au début de votre apprentissage. La lenteur avec souplesse des mouvements de la carapace est-elle plus noble qu'une carapace qui bouge rapidement et avec force ?

Je dirais qu'il n'y a aucune discipline qui peut se qualifier d'interne du moment que l'on n'apprend qu'à bouger le corps physique. Sur ce point, le mode habituel d'apprentissage du tai-chi-chuan est parfaitement externe et la majorité des pratiquants demeurent à ce niveau externe de la pratique. Ce n'est pas en débutant la pratique du tai-chi-chuan que vous commencez la pratique interne, car c'est seulement lorsque vous aurez atteint le niveau de vous exercer véritablement à la sensibilité et à la force interne que votre pratique deviendra interne.

Exceptée une discipline comme le yi-chuan dans laquelle vous commencez à vous exercer par le zhàn-zhuang (méditation debout), je n'en vois aucune autre qui peut être qualifiée d'interne dès le début de son apprentissage. Cependant, comme nous venons de le voir, suivant un cliché historique, le yi-chuan est entré dans la catégorie « externe ». Je ne vois donc pas de sens dans cette catégorisation des disciplines.

Ce pendant, dans la méthode du yi-chuan, il y a autant de pièges qu'en tai-chi-chuan, sinon plus. Un des pièges typiques est celui-ci. « Ne pas utiliser la force musculaire mais utiliser l'intention (yi) »用意不用力 yong-yi, bù-yong-li. Nous étudierons cette méthode plus en détails...mais plus tard.

Car pour examiner cette méthode, nous avons besoin de mettre un bon nombre de points en évidence. Comme je l'ai dit plus haut, l'examen du tai-chi-chuan sera un tremplin pour avancer dans notre travail.

Ainsi, pour résumer, je dirais que toute discipline que vous commencez à apprendre en mobilisant la carapace corporelle est externe. La lenteur avec la souplesse n'a strictement rien à voir avec la qualification d'« interne ».

A suivre...