

trois

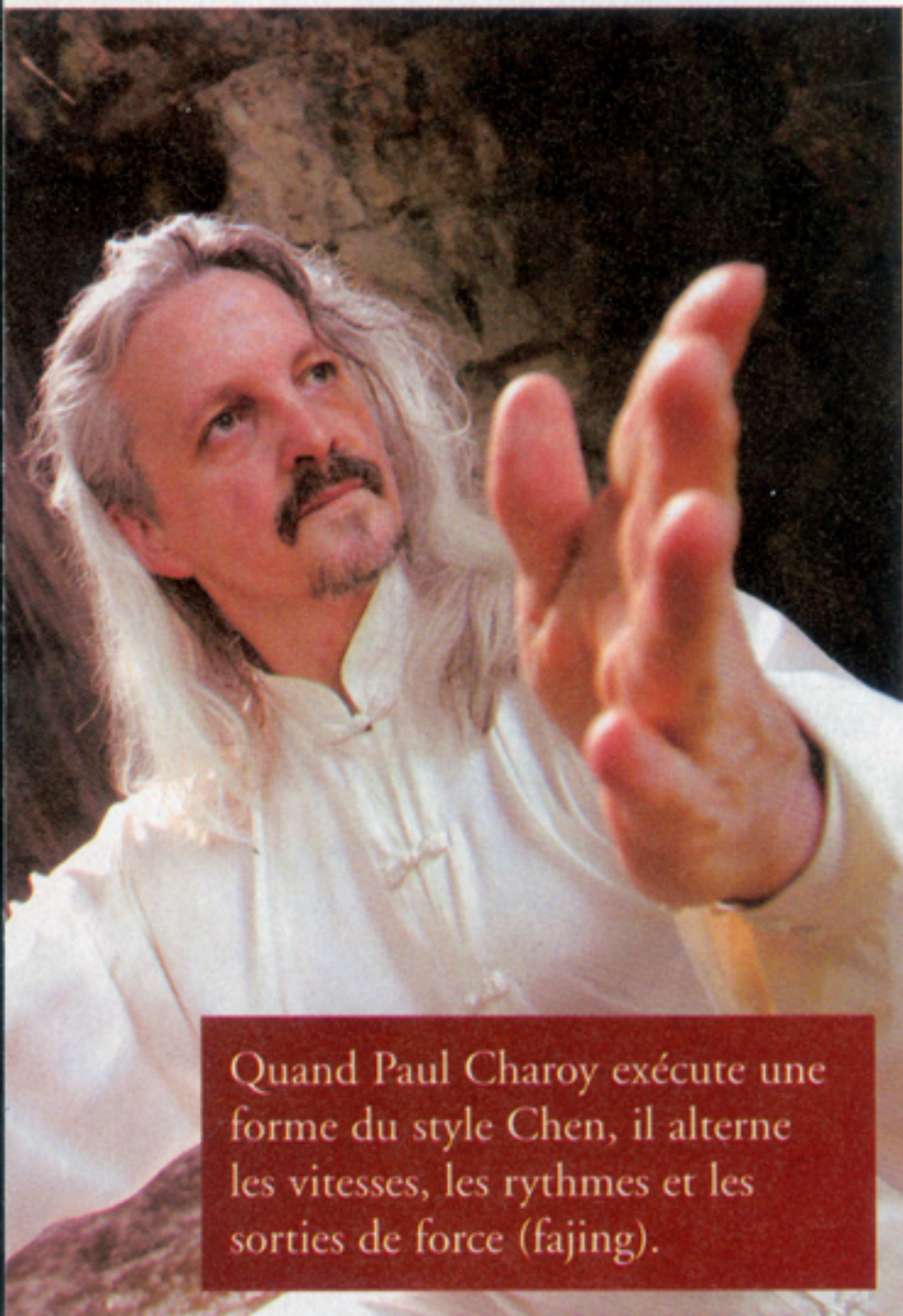
professeurs

trois manières de concevoir les Arts Internes

Avec Paul Charoy

La musique des sphères

Ancien du Karaté et du Kung-Fu, Paul Charoy nous parle d'une méthode de Taijiquan dont il est devenu spécialiste : le style Chen, courant originel, connu depuis le 17^e siècle.



Quand Paul Charoy exécute une forme du style Chen, il alterne les vitesses, les rythmes et les sorties de force (fajing).

Rythme, exploration, et unification. Chaque expert exprime la richesse d'un ou de plusieurs Arts Internes (Tai Ji, Bagua et Xing Yi). Ils rappellent que les arts d'origine taoïste favorisent l'évolution et la remise en question. Rencontres.

Paul Charoy est coordinateur à la commission des styles internes, Qigong et Neigong à la C.N.K.W. Après les Arts Martiaux japonais où il pratique avec les grands noms du Karaté français, il se tourne vers le Wu-Shu, occasion pour lui de glaner un titre de champion du monde combat (1983) dans les règles les plus dures. Justement, en tant qu'ancien compétiteur, il s'intéresse au style Chen de Taiji, beaucoup moins standardisé et plus complexe que le style Yang. « Le style Chen est plus proche de la sensation de combat, explique-t-il. La ligne droite, courante dans les autres styles, fait place à une sphère qui se déplace. Du coup, il y a moins de repères et c'est moins facile à comprendre. Les postures, plus basses, font travailler la puissance et la sensation d'enracinement (ce qui est un vrai plaisir). Les phases en spirale des enchaînements font se dérouler fascias, tendons et enveloppes musculaires. Dans une sorte de conscience, tout le corps est relié : esprit, structure tendino-musculaire et système osseux. Par exemple, pour la phase nommée « les mains comme les nuages », le travail des spirales est présent au niveau des coudes, des poignets, mais aussi de

la colonne vertébrale. Je compare cela à un calligraphe qui trace un cercle. Le poignet bouge à l'intérieur du tracé lui-même, ce qui est visible dans la calligraphie. La colonne vertébrale ondule, pulse et oscille, tel le mouvement d'une cellule. On ressent l'impulsion du Dantian, rattaché aux hanches, comme une sphère qui renvoie et ramène. La périphérie bouge comme le centre, on est relié au ventre, puis il n'y a plus de ventre : le centre est partout. Le Chen est un style qui swingue. Il y a alternance entre différentes vitesses, rythmes et sorties de force (Fajin). Ces dernières sont comparables (pour continuer le parallèle avec la musique) à des sorties de sons, comme si l'on tapait dans un gong. J'ajoute que la lenteur est une vitesse et non pas une retenue, le but est de pouvoir faire vite. L'interne est l'inverse de l'externe : c'est le relâché de la hanche qui envoie la force, et non pas la commande sur les coudes, épaules et hanches. Les sorties de force peuvent s'adapter aux nombreuses clefs et applications, comparables à une grammaire, ou mieux, à des morceaux de musique. »

Samuel Yong

Photos : Yohann Vayriot