

Bougez « Tigre & Dragon », bougez Wu Shu !

Souvenez-vous de « Tigre et dragon » du réalisateur Ang Lee. Univers de légendes, de mythologies, de contes et d'histoires de fantômes chinois... c'est souvent portés par un rêve que de nombreux pratiquants se sont tournés vers le wu shu, littéralement « enterrer la lance » comme « enterrer la hache de guerre ». Il y eut bien sûr la figure emblématique de Bruce Lee, l'interprétation de Kwai Chang Caine par David Carradine, qui ont forgé de leur empreinte les esprits animés par une véritable quête. Et le wu shu, aujourd'hui encore, constitue un monde et un corps de rêve pour celui qui y pénètre, un véritable patrimoine de gestes martiaux, de principes, de formes et de styles hors-norme : mouvements virevoltants du chang quan, gestes félins du nan quan, formes lentes, plus yin du nei jia, ou spiralées du ba gua zhang.



crédit photo : DR

BOUGEZ YIN : NEI JIA

TAI JI QUAN

Fondateur : selon la légende, cette technique serait née de l'observation d'un combat entre un oiseau et un serpent. Zhang San-feng (12e -13e siècle), moine taoïste du Mont Wudang situé au nord-ouest de la Chine, assista à la victoire du reptile qui lui fit prendre conscience de la supériorité de la souplesse sur la rigidité, de l'importance de l'alternance du yin-yang et de l'efficacité des mouvements circulaires. La « boxe du faite suprême » est surtout connue à travers deux styles :

- **Chen, de Chen Wang Ting (1600-1680) :** pour les amoureux des mouvements spiralés, des postures basses et des fa jing (jaillissement d'énergie). Pour sentir la douce puissance des arts internes et entendre le « rythme swing » de la forme.
- **Yang, de Yang Luchan (1799-1872) :** pour ceux qui aiment la sobriété, les lignes zen et la sérénité des mouvements fluides et lents.

Et il y a aussi : les styles Wou, de Wu Xu Xiang (1812-1880), Sun, de Sun Lu Tang (1861-1932) et Wu, de Wu Jian quan (1870-1943).

Vertus : développe la coordination, la synchronisation et la souplesse.

Conseils : la lenteur n'étant pas une fin en soi, mais une manière de conscientiser le mouvement, attention à ne pas vous enfermer dans la lenteur, déchaînez-vous !

BA GUA ZHANG

Fondateur : lors d'un banquet donné il y a 150 ans, Dong Hai Chuan (1797-1882) émergea de sa boxe le 5e prince héritier de Chine. Celui-ci aurait été initié par un immortel taoïste qu'il appelait mystérieusement « le Taoïste au chapeau jaune ».

Spécificités : « La boxe des huit trigrammes » se pratique en se déplaçant en cercle autour d'un point fixe, les pas glissant, en prenant appui sur la jambe arrière. Très esthétique, le Bagua se caractérise par ses mouvements de paumes, ses techniques tournoyantes et spiralées.

Vertus : véritable art de combat drapé dans une danse martiale tournoyante, la pratique nous axe au-delà des repères habituels par l'équilibre et la mutation des énergies.

Conseils : elle s'adresse plutôt à des personnes qui ont déjà un schéma corporel de coordination construit par un autre art corporel.

XING YI QUAN

Fondateur : le général Yue Fei (1103-1142) selon toute vraisemblance, mais la légende raconte que pendant la dynastie des Ming (1386 – 1644), Ji Ji Ke, natif de Shanxi, découvrit un manuel de boxe dans le mur d'un temple sur les collines de Zhong Nan. Comme il était un guerrier, il décoda les techniques et établit ainsi les fondations du Xing Yi Quan.

Spécificités : La « boxe de la forme et de l'intention » se caractérise par des déplacements rectilignes et brisés, très explosifs.

Vertus : très instinctive, la pratique stimule des schémas neurologiques par des sensations « animales », et permet de saisir la puissance du corps total dans le déplacement.

Conseils : n'oubliez pas de vous détendre et ne rugissez pas dans la rue !

A LA FRONTIERE DU NEI JIA ET DU WAI JIA

WING CHUN ou WING TSUN

Fondateur : la nonne bouddhiste Ng Mui s'enfuit du Temple de Shaolin après son anéantissement. Elle rencontra alors une jeune fille du nom de Yim Wing Chun à qui elle transmet son enseignement. Celle-ci devint une guerrière renommée contre la dynastie des Ching.

Spécificités : style de combat du sud appartenant à l'externe, mais qui est à la frontière de l'interne car il ne nécessite pas les qualités athlétiques d'amplitude articulaire comme le style de Shaolin par exemple. C'est le seul art martial connu à ce jour créé par une femme. La « boîte du printemps radieux » est simple et pragmatique. Elle se caractérise par un travail des mains collantes qui correspond aux « poussées de mains » en taiji.

Vertus : écouter, adhérer et transformer, qui sont les qualités développées par le travail à deux.

Conseils : en hommage à la fondatrice, la nonne Ng Mui, osez pratiquer au moins une fois en robe pour découvrir les fondements originels dont est issue votre posture de base.

BOUGEZ YANG : WAI JIA

I QUAN ou DA CHENG QUAN

Fondateur : Wang Xiangzhai (1885-1963), dont les compétences s'étendaient à la médecine, la psychologie, la mécanique et la littérature !

Spécificités : la « boîte de l'intention » ou « du grand accomplissement », sans enchaînement codifié, s'efforce d'extraire la quintessence des arts martiaux pour en accroître l'efficacité : « Dans le mouvement, vous ressemblez à un tigre en colère. Dans l'immobilité, à un dragon en hibernation ». La posture de l'arbre est ici essentielle.

Vertus : le développement d'un corps global, relié et « élastique », de l'enracinement, de la puissance liée au travail des fa Jing (jaillissement d'énergie) typiques de la dimension martiale de cette pratique.

Conseils : avoir préalablement fluidifié son mouvement (au risque de renforcer sa « cuirasse » corporelle) en pratiquant par exemple des techniques de nei gong ou de qi gong sans enjeu martial.



crédit photo: DR

CHANG QUAN

Origines : au Nord du Fleuve Long, dans les régions environnant le Fleuve Jaune, se sont développées de nombreuses techniques, dont la boxe de Shao Lin. On raconte qu'un grand maître de la boxe chinoise créa 32 formes de chang quan qui perdurent jusqu'aujourd'hui.

Styles : Cha Quan, Hua Quan, Pao Quan, Dan Tui, Hong Quan, Shao Lin.

Spécificités : les sauts et les techniques de jambes.

Bouger comme une vague puissante, être calme comme la montagne, sauter et être habile comme un gibbon, se poser comme la pie sur une branche, se tenir en équilibre comme un coq, être droit comme un sapin, tourner comme une roue, se courber et se détendre comme un arc, être léger comme une feuille et lourd comme l'acier, virer comme un aigle, et être rapide comme le vent, telles sont les qualités requises pour exceller en chang quan.

Vertus : par ses lignes et ses mouvements aériens, la pratique du chang quan inspire des attitudes de beauté et de noblesse.

Conseils : idéale pour un jeune pratiquant par son aspect spectaculaire, ses techniques de jambes, de sauts et de virevoltes, ses changements de rythmes marqués, la « boîte longue » est de plus très complète, sollicitant les muscles, les os, les tendons, le système circulatoire, la respiration et le système nerveux.

NAN QUAN

Origines : il y a 400 ans environ se développent différents styles de boxes dans les régions situées en dessous du Fleuve Jaune. Elles formeront le nan quan, les boxes du Sud.

Styles : ils sont très nombreux et variés, puisque chaque région a vu émerger ses propres écoles. Citons le Yong Chun (Wing Chun) exporté par Bruce Lee aux États-Unis.

Spécificités : l'enracinement des jambes, des techniques de poings très variées et les cris. Tous les styles du Sud ont en commun plusieurs règles. Mais celle qui est indispensable est le renforcement des jambes. Le « pas du cavalier » constitue donc l'apprentissage de base. Il faut tonifier les membres inférieurs pour favoriser l'enracinement, les cinq orteils crochétant le sol pour être stable « comme la pagode de fer ». Les pas sont lourds et fermes, les mouvements rapides, courts, puissants et serrés dégagent une énergie concentrée, avec des techniques d'attaque et de défense exécutées en simultanée, une quasi-absence de coups de pieds, mais un important travail musculaire, avec un relâchement d'énergie accentué par de fortes expirations et des cris, sans doute à l'origine des arts martiaux japonais, et du « Kiai ».

Vertus : par son ancrage à la terre, la pratique du nan quan déploie des forces combattives, densifie le corps et la personnalité, accroît les sensations instinctives.

Conseils : il se dit en Chine qu'il est préférable, si l'on débute le wu shu, de commencer dans un premier temps par le chang quan pour étirer l'amplitude du mouvement, et ensuite d'évoluer vers le nan quan qui est un style plus puissant et ramassé.

Et aussi... l'art sino-vietnamien, le Viet Vo Dao, la « voie de la main d'acier et du cœur bon ».