



photo: DR

## Cai Gao Chao "Jouer chaque style" (de Taiji Quan)

Propos recueillis par Arnaud Mattlinger



### PORTRAIT

Originaire du sud de la Chine, Cai Gao Chao entre à l'Opéra de Pékin à l'âge de 13 ans. Là, il est formé aux arts de la scène (comédie, acrobatie, kung fu) et aux arts martiaux (taji quan, épée, sabre, bâton, éventail).. Il y restera 20 ans, comme comédien et acrobate. Entre temps, il passe 3 ans dans le ballet de l'armée chinoise. Il obtient la Médaille d'or et devient vice champion de Taiji quan et Taiji de l'épée au championnat de Wenzhou, et dans la province de Zhejiang de 1996 à 1998. Spécialiste des armes du Taiji, il enseigne aujourd'hui le style yang, l'épée, l'éventail et le Qi Gong.

Arrivé en France en 1989, ancien artiste de l'Opéra de Pékin, Cai Gao Chao a reçu une formation classique complète.

Aujourd'hui il enseigne les arts énergétiques (Taiji et Qi Gong) avec une vision qui transcende les différents d'écoles.

**Il y a beaucoup de disciplines dans l'Opéra de Pékin par laquelle avez-vous commencé ?**

L'art de l'Opéra de Pékin est un art très spécial. Il y a effectivement toutes sortes de disciplines. Du chant, de la comédie, des acrobaties, du Wushu, de la musique... Car il y a une multitude de personnages qui ont chacun des formes et des caractères très différents mais très bien définis. A l'école de l'Opéra, tout le monde passe par la même préparation : la souplesse, l'étirement et le renforcement du corps, notamment des jambes et de la colonne vertébrale. On apprend ce qui est nécessaire à tous les personnages. Les 4 bases de l'art de l'Opéra c'est Xin Shen Yi Qi : la posture, l'esprit, l'intention, et l'énergie. Ces 4 qualités sont nécessaires pour monter sur scène. Si l'une manque ou fait défaut, tu ne deviens pas artiste d'Opéra.

**Xin, Shen, Yi, Qi, cela ressemble aux préceptes du Wushu, notamment aux arts internes. Y a-t-il d'autres techniques pour acquérir ou travailler ces qualités ?**

Opéra et Wushu ont des racines communes. Mais il y a aussi des différences. Dans le

Wushu, on a une préoccupation martiale. On cultive les mouvements avec leurs différentes applications, dans un souci d'efficacité. Si je donne un coup d'épaule ou un coup de pied, il faut mettre l'intention dans le mouvement, savoir à quoi il sert. Dans l'Opéra, il s'agit d'une théâtralisation du Wushu. C'est à dire que je n'ai plus la nécessité de l'efficacité de l'application. Mais il faut que de l'extérieure, le public comprenne bien ce que j'exprime. Quelqu'un qui n'a pas fait de Wushu n'aura jamais la qualité pour exprimer cela. On ne peut pas jouer le Wushu si on ne l'a pas pratiqué. En Opéra on dit que le personnage est créé par Shen, Yi Qi. Il faut avoir un bagage suffisant pour bien rendre les caractéristiques de chaque personnage.

**Entre toutes les disciplines de l'Opéra, y a-t-il un ordre d'apprentissage ?**

Pas vraiment

**On associe souvent le Taiji Quan à l'âge mûr. Mais vous avez pratiqué le Taiji Quan pendant votre formation. Quand et comment cela est arrivé ?**

C'est mon professeur qui m'a dit que je devais pratiquer le Taiji Quan. Quand j'étais petit,

je courais beaucoup et je sautais partout. J'avais beaucoup d'énergie. Un jour, j'avais à peu près quinze ans, mon professeur, Zhang Shao Chun qui était un grand acteur de l'Opéra m'a dit que je devais faire du Taiji Quan. Il m'a dit ça à cause de mon caractère, et aussi parce que lui même connaissais bien et pratiquait le Taiji Quan. A d'autres de mon âge il a pu dire d'autres choses. Mon bon professeur pouvait dire à chacun ce qui est bon pour lui. Nous n'avions pas tous les mêmes besoins. En fait après la préparation et les bases de l'art de l'Opéra, chaque personnage est très codifié. Il en existe vraiment beaucoup. Le Qi le Yi et le Shen sont différents pour chaque personnage. On arrive nécessairement à des spécialisations. Moi j'étais bon pour jouer essentiellement des rôles de soldats et de combattants (dans l'esprit de chevalier), ou des rôles de vieilles dames. Alors j'ai beaucoup travaillé le Wushu et les acrobaties. En Taiji-Quan, j'ai pratiqué plusieurs styles, pour connaître les différences. C'est important pour le jeu théâtral.

### **Aujourd'hui, vous gardez l'enseignement du Taiji Quan - plutôt que l'acrobatie par exemple - pourquoi ?**

On ne parle pas de la même chose. Ce sont deux arts très différents. Je dirais que l'acrobatie est une forme de jeu. c'est une façon de jouer avec le corps dans la légèreté et dans l'espace. On cherche à rendre le corps léger, tout le monde ne peut pas faire ça. Avec l'âge c'est devenu plus difficile pour moi. Le Taiji quan en revanche, c'est une forme de culture du corps. C'est une pratique complète qui renforce le corps, protège le corps, nourrit le corps, permet de se sentir bien et régularise le corps. C'est le plaisir du corps dans la pratique qui amène une conscience de soi. C'est aussi le principe Yin-Yang. Ce que j'appelle la grande Nature et la petite Nature. Dans la grande nature, il y a le soleil et la lune. Nous avons besoin de l'un et de l'autre. Si l'un ou l'autre n'existait pas, nous ne serions pas ce que nous sommes. A l'intérieur, la petite nature c'est pareil.. Il faut unifier les deux : Tian Ren He Yi (Ciel Homme, harmoniser comme un). Il faut laisser entrer en soi le grand ciel, qu'il n'y ait plus de séparation. C'est comme retrouver l'état naturel du bébé sans tension. Quand on est tendu, on a souvent besoin d'aller voir la nature. C'est un appel parce qu'on y lâche toutes les tensions. Mais souvent de nos jours, dans nos villes ce n'est pas possible. En Qi Gong, il y a trois régulations : le corps



(Xin) le cœur(Shen) et le souffle (Qi). En Taiji c'est la même chose avec les marches ou les déplacements dans les Taolu, en plus.

### **Quel est pour vous le rôle de Yi dans la pratique ?**

J'ai une image. Les postures (Xin) c'est la maison. Quand les postures sont construites, on peut amener l'esprit (Shen) dans la maison, puis le Yi et le Qi pour la faire vivre. Si les postures ne sont pas correctes, le Qi ne circule pas. Le Yi a besoin de la circulation du Qi pour s'incarner. S'il n'y a pas de Yi, le Shen ne peut se développer ni s'épanouir. La pratique est vide. Il doit y avoir une sensation pleine dans la pratique. Il faut se sentir beau, l'esthétique et le sens de la beauté sont essentiels. Sinon qu'est-ce qu'on cultive ? Et ce n'est pas le temps qui fait tout. Il faut aussi un certain état d'esprit. Il y a des personnes ici en France qui pratiquent depuis des années parfois plus de vingt ans et qui maintenant enseignent le Taiji Quan. Mais leurs postures sont vides, elles n'ont ni structure ni plaisir. C'est terrible. C'est délicat à dire, mais il faudrait tout reprendre - ça serait long. Et le souci c'est qu'avec leur rôle d'enseignant maintenant, en quelque sorte, elles nuisent à la bonne pratique du Taiji en France.

### **Et pourquoi plus spécifiquement le Yang ?**

J'ai pratiqué le Chen et le Yang avec beaucoup de plaisir. Les Fa Jin du style Chen c'est beaucoup de vibrations dans le corps, et aujourd'hui ma préférence va au style le plus doux. Et puis aussi, simplement parce que mon professeur pratiquait essentiellement le Taiji Yang. En chinois on parle de Yuan Fen, la chance de la rencontre. Grâce à cet homme j'ai appris beaucoup de choses. Lui pratiquait surtout le Yang. Aujourd'hui j'ai rencontré

Ci-dessus, le Taiji recèle aussi une grande dimension esthétique...

Ci-contre, Gao Chao Cai dans le costume d'un de ses rôles. Le personnage est rendu par ses postures, mais le masque que prend le visage révèle aussi le Yi et le Qi.

**le personnage est créé par Shen, Yi et Qi.**

# La Voie du Mouvement

Eventail ou épée, l'arme  
exprime aussi le Qi le Yi le  
Shen de l'artiste.



photo : Jean-Marc Lefèvre



Porter le ciel en allant chercher  
les racines de la terre...

Génération Tao, ça aussi c'est Yuan Fen.

## Quelles différences voyez vous entre les styles de Taiji ?

Le style chen, c'est enrouler un fil de soie, c'est allier la force à la douceur. Le style Yang, c'est dérouler un fil de soie, c'est retrouver une dignité dans les postures, le style Sun, c'est développer l'agilité dans un mouvement d'ouverture et de fermeture et le style Wu, c'est pratiquer avec beaucoup de délicatesse et de souplesse, c'est comme une petite fille...

## Vous avez reçu une enseignement traditionnel (formes longues) et vous enseignez plutôt des formes courtes, pourquoi ?

La forme 24 du style Yang est un très bon condensé, très complet de toutes les postures et mouvement pour s'initier aux bases du tai ji quan. Puis, si on veut approfondir la pratique, on peut apprendre la forme traditionnelle des 108 mouvements. En ce qui concerne la forme 42 de compétition, c'est différent. Elle est très

importante à mes yeux et à mon cœur car elle permet de « jouer » chaque style. J'insiste sur le fait de « jouer » un style. Les principes sont les mêmes, mais l'interprétation est différente. Cette forme, en mélangeant les styles permet une créativité d'interprétation. En découvrant d'autres styles d'autres façons de bouger, on redécouvre aussi le style et la forme qu'on pratique principalement.

## Un dernier mot ?

En France, les arts martiaux Chinois sont connus sous le terme de Kung Fu. C'est une erreur car on mélange Kung Fu et boxe. Ce n'est pas la même chose. Kung Fu c'est la connaissance, la maîtrise. Ça signifie qu'il faut du temps et de la pratique pour arriver à un niveau supérieur. Le professeur est là pour ouvrir la porte. Le travail après appartient à chacun. Ce n'est pas au professeur de pratiquer, mais à chacun de travailler ce que le professeur montre. Souvent on me demande "est-ce que je peux y arriver ? combien de temps ?" alors je réponds : "si tu veux tu peux !" ■

**UNIQUE ! PROFITEZ  
DE L'INTERACTIVITÉ INTERNET  
et découvrez des vidéos sur :  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)**