

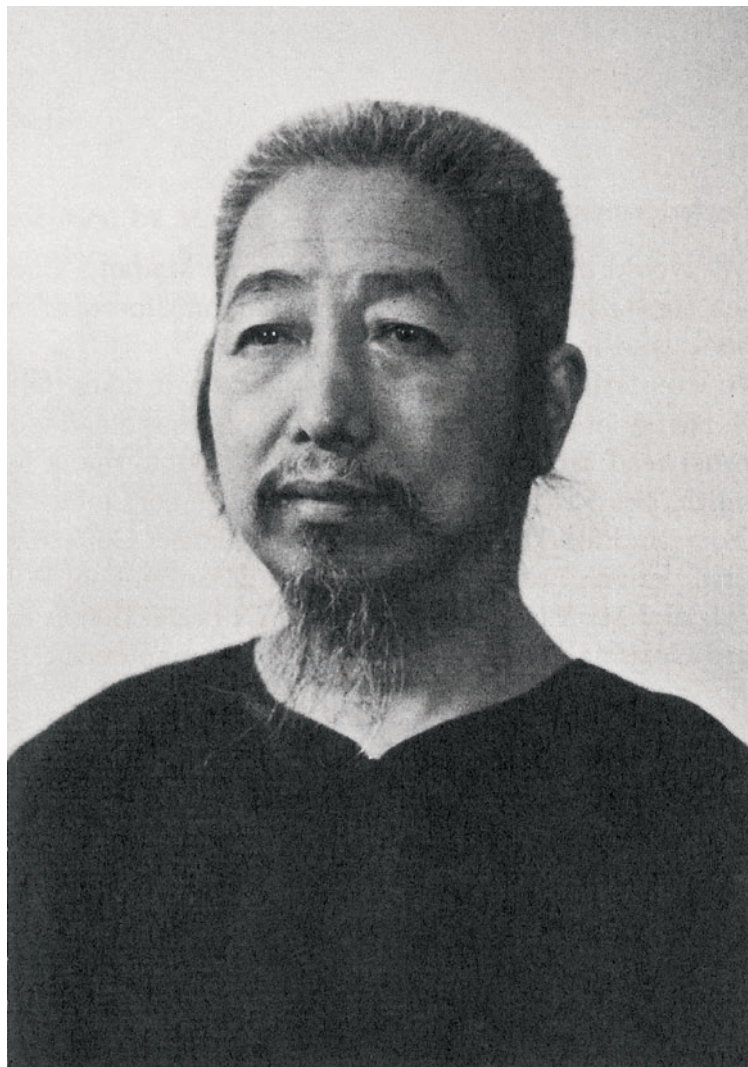
Cheng Man Ching

Maître des Cinq Excellences

par Géraldine George

Cheng Man Ching est l'un des maîtres de Tai Ji Quan les plus connus en Occident. Surnommé le Maître des Cinq Excellences, il était à la fois médecin, peintre, calligraphe, poète et enseignant réputé de Tai Ji Quan.

Né en 1902, à Wenzhou, en Chine, Cheng Man Ching quitte son pays en 1949 pour Formose, au moment de la révolution et y fonde l'école Shih Chung : « le juste rythme ». Son parcours est atypique : victime dans sa jeu-



crédit photo: DR

nesse d'une maladie très grave et invalidante, il réussit à retrouver sa mobilité et son équilibre grâce à une pratique intense du Taiji. Cheng Man Ching fut un des plus fidèles disciples de l'école de Yang Chen Fu, lui-même descendant d'une grande lignée de Maîtres de Taiji.

Maître des Cinq Excellences

Cheng Man Ching a transmis la forme longue, dite des 108 pas, de son Professeur Yang Chen Fu avant de créer, avec l'autorisation de son Maître, à partir de la forme Yang originelle, une forme plus courte, dite « des 37 pas ». Il adapta les mouvements alors très intériorisés et près du corps à son état physique. Comme nombre de lettrés et de personnes garantes des traditions millénaires de la Chine, Cheng Man Ching s'exila pour fuir la révolution culturelle de Mao. Il émigra à New York dans les années soixante. Années d'explosions et de joie euphoriques de l'après Vietnam, les Américains, très tournés à l'époque vers les tendances orientales, l'accueillent chaleureusement. En 1964, suite à une démonstration spectaculaire, il ouvre à New York l'Institut de Taiji où il enseignera pendant 10 ans et formera des centaines de pratiquants. Tels les grands maîtres de la tradition chinoise, sa formation était très complète : surnommé le « Maître des Cinq Excellences », il fut à la fois médecin, peintre, calligraphe, poète et Maître reconnu de Taiji. En tant que médecin, il a publié plusieurs ouvrages fondamentaux d'herboristerie et d'acupuncture. Comme peintre et calligraphe, il est considéré comme un gardien de la tradition et il est le seul peintre à avoir une salle qui lui est entièrement consacrée au National Museum de Taïpei. Mais sa renommée internationale est surtout basée sur son enseignement du Taiji. Nombre d'élèves qui ont travaillé avec lui à Taïwan et aux USA sont à leur tour des enseignants reconnus.

Le Taiji de Maître Cheng Man Ching

Cheng Man Ching a développé tout au long de sa vie une voie très personnelle de Taiji. S'inspirant des principes taoïstes et confucéens, sa pratique permet de favoriser la connaissance de soi et l'accueil de l'autre, dans un esprit de non-violence. Il existe selon son enseignement trois exercices essentiels de Tai Ji Quan : la forme des 37 Pas, la poussée des mains (Tui Shou) et le jeu de l'épée (Tai Ji Jien). Il insiste également sur la pratique des méditations

taoïstes des « 9 circulations », qui permettent d'ouvrir la petite circulation céleste (présente tout au long de la forme de Taiji). La forme des 37 pas est considérée comme l'exercice de base à pratiquer régulièrement et les principes abordés doivent être suivis dans la pratique. En voici les points essentiels :

- La tête érigée vers le ciel, comme suspendue par le sommet du crâne.
- Les épaules et les bras doux et détendus.
- Le corps détendu, chaque respiration convergeant vers le bas du ventre.
- Laisser les bras et les jambes suivre le mouvement du bassin et de la taille de façon à ce que tout le corps bouge à l'unisson. Aucune partie ne doit être en résistance avec une autre ou chercher à bouger séparément.
- Les paupières sont légèrement baissées comme si l'on était en réflexion.
- Le corps doit être équilibré et confortable, résistant et doux.
- Le déroulement du mouvement doit être régulier et lisse, du début à la fin de la forme.
- Le poids du corps n'est toujours que sur une seule jambe à la fois. L'équilibre toujours parfait.

Cheng Man Ching décrit ainsi la pratique du Tai Ji Quan comme si l'on nageait sur la terre. Avec cette pensée à l'esprit, l'étudiant peut développer sa coordination et sa sensibilité, en considérant l'air comme s'il avait la consistance de l'eau.

La poussée des mains

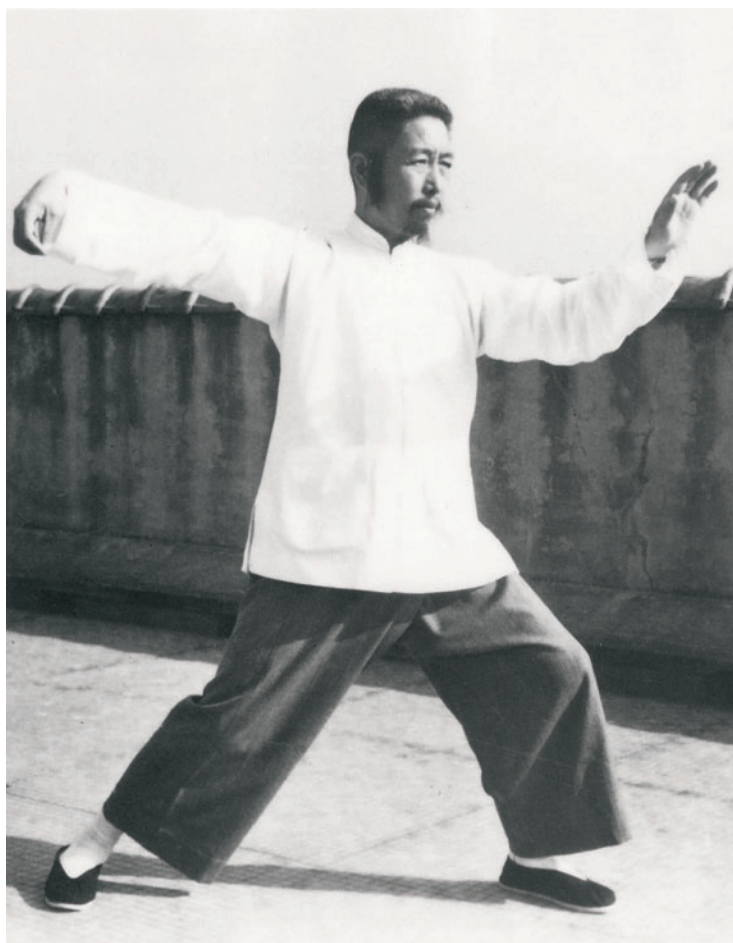
Les points essentiels des principes de la forme peuvent être pratiqués et testés dans le jeu du Tui Shou. La pratique de Cheng Man Ching est une combinaison des mouvements fondamentaux pour : dévier, neutraliser, presser, pousser. La pratique permet de développer : une qualité de toucher (Tin Jing), un timing précis et la stabilité du centre d'équilibre.

L'épée

Les mouvements de l'épée sont basés sur les mêmes principes que la forme des 37 pas en ajoutant un travail des pieds plus rapide et léger. Pour Cheng Man Ching, quelle que soit l'action, tout le corps doit être le plus mobile et le plus léger possible ! Si léger, que si on ajoutait une plume, on alourdirait son propre poids. Si mobile, qu'une mouche ne pourrait se poser, sans induire un changement de mouvement : *Si je devais choisir un art, je choisirais le Tai Chi, car c'est celui qui rentre le plus en connexion avec les gens. Il doit être pratiqué dans un but de santé et d'autodéfense, dans cet ordre de priorité. Et par-dessus tout, pratiquez avec le cœur !* * ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

* Citation extraite de l'ouvrage « Cheng Man Ching, mes mots sont faciles à comprendre », publié au



crédit photo: D.R.

SUR LES TRACES DE CHENG MAN CHING

Le 4e Forum de Tai Ji Quan dédié à Cheng Man Ching se déroulera du 31 juillet au 3 août à Foix, dans l'Ariège. La ville de Foix, en Ariège Pyrénées, est un site naturel idéal, entouré de montagnes qui inspirent au ressourcement ! Différentes nuances du Tai Ji Quan de Cheng Man Ching seront présentées au cours de ces journées qui rassembleront des participants venus de toute l'Europe.

Quatre journées pour favoriser les rencontres entre les différentes écoles, tout en étant ouvertes à tous les pratiquants des arts martiaux internes.

Au programme, une compétition ouverte au public avec la remise du trophée Cheng Man Ching, des ateliers, un forum conférence, une exposition de photos sur Cheng Man Ching par le photographe américain et expert en Taiji, Ken Van Sickle, accompagnée de peintures du maître, une exposition conférence sur la Chine du thé « Pu'er » et une soirée festive. A noter qu'une demi-journée d'atelier adapté sera consacrée aux personnes à mobilité réduite et aux seniors.



PORTRAIT

Géraldine George est professeur de Qi Gong au sein de l'association « Au fil de soi ». Elle a suivi les enseignements de Bruno Rogissart, Bruno Lazzari, l'école du Chi, Mantak Chia, et William Nelson en Tai Ji Quan forme Cheng Man Ching. Praticienne en MTC, elle s'est spécialisée dans les soins d'acupression.