



Hsing I Chuan

La boxe du corps et de l'intention

La boxe du corps et de l'intention se situe à mi-chemin entre les arts martiaux externes et internes. Composée de 3 principes essentiels qui se retrouvent dans les 5 éléments et dans les 12 animaux, elle cherche la réalisation de soi au travers de la boxe. L'apprentissage des 5 forces dans les déplacements...
douceur. Da Cheng Quan.

par John Squier

photos : Jean-Marc Lefèvre

Le Hsing I Chuan, ou Boxe du Corps et de l'Intention, est la plus ancienne boxe du système dit interne, ou Nei Jia, de la Boxe Chinoise.

La légende du général Yue Fei

Selon la légende, ses origines remonteraient au 12^e siècle. Elle aurait été créée par Yue Fei (1103-1142), général de l'armée chinoise de la dynastie des Song du sud qui lutta toute sa vie contre les envahisseurs Jin. En réalité, Yue Fei s'engagea dans l'armée à 19 ans et mourut à 39 ans assassiné par empoisonnement ; il est donc peu probable que Yue Fei ait eu le temps de créer un système de Boxe, de le montrer et de l'enseigner à ses soldats. De plus, il n'y a aucune trace historique du Hsing I Chuan avant le 17^e siècle (vers les années 1600). S'il est vrai qu'au sein de la famille de Yue Fei une boxe s'était développée (le Yao San Shou), elle appartenait plutôt au système de l'externe (Wai Jia) et était proche de la Boxe de l'aigle (Fan Zi Chuan), aussi appelée Yue Jin Chuan ou boxe de la famille Yue ou Yu Shi Lien Chuan (boxe continue de Yue). Ceux d'entre les pratiquants qui adhèrent à cette légende la justifient par l'histoire suivante : un jour pendant la campagne contre les Jin, le général Yue et l'un de ses meilleurs officiers

(tous deux experts dans l'art de la lance) furent attaqués et n'ayant pas le temps de prendre leurs lances durent combattre à mains nues. L'officier et ami du général fut tué, et Yue Fei promit ce jour-là de mettre en place un système de boxe à main nue fondée sur le maniement de la lance.

Les origines

Historiquement, les origines du Hsing I remontent au 17^e siècle. Créé par le Maître Chi Lung Feng (1602-1683) né à Bai Yu Ping dans le Shanxi à la fin de la dynastie Ming. Le Maître Chi Lung Feng, aussi appelé Chi Che Ke, était un expert dans le maniement de la lance et un combattant hors pair. Les gens l'avaient surnommé Shen Qiang, Lance Merveilleuse.

La boxe du cœur et de l'intention

En 1667, il utilise son expérience de l'art de la lance et crée une boxe pour aider les paysans à se défendre des brigands. Cette nouvelle boxe fut appelée Chi Ke Chuan ou boxe de Chi Ke (du surnom du Maître). Vers 1640, cette boxe prend sa forme plus ou moins définitive et prend le nom de Xin I Chuan, ou boxe du cœur et de l'intention. Elle compte alors douze positions (six dures et six souples) qui deviendront plus tard les douze animaux, et trois poings : Cou chuan, ou



Chez le dragon, la force est générée de haut en bas (métal).

poing qui couvre, Tsuan chuan qui deviendra le poing de l'eau, et Jian chuan. Ils formeront la base des cinq poings ou éléments: Wu Hsing Chuan, à savoir l'eau, le bois, le métal, le feu et la terre.

Le Maître transmet son art à Tsao Chi Wu qui à son tour le transmet à Tsai Lung Pan et à Ma Hsueh Li. Ils créèrent les deux premières branches du Xin I chuan: la branche de Shansi (Tsai Lung Pan) et de Hunan avec Ma Hsueh Li qui était musulman. La troisième branche et la plus connue est la branche de Hopei (peut-être aussi la plus démonstrative) du Maître Li Lo Neng.

Les trois branches de l'arbre

Dans le Hsing I chuan, il existe trois branches majeures qui malgré leurs différences restent unies comme une même famille. Ceci est dû à l'histoire commune des maîtres fondateurs.

Le Xin I des 6 harmonies

Le Xin I Liu He Chuan, ou Xin I des 6 harmonies, la branche la plus ancienne, reste fidèle au Xin I des origines. Elle se caractérise notamment par une répartition du poids de 70 % dans la jambe avant et 30 % dans la jambe arrière en fin de posture (une sorte de posture de l'arc nommée Gung Bo dans la boxe chinoise). Elle

utilise dans ses déplacements le pas du coq, pointe des pieds relevée et buste très avancé afin d'attaquer avec tout le corps, essentiellement les sept étoiles (à savoir, la tête, les épaules, les coudes, les mains, les hanches, les genoux et les pieds). Les formes ou les combinés à deux sont très peu utilisés. Elle favorise majoritairement la marche et les sorties de force durant l'exécution des animaux (Fa Li - Fa Jing) et les travaux d'endurcissement (frappe contre les arbres, etc.).

Xin I des 10 animaux, la branche musulmane

Le Xin I Shi Ta Xing, ou Xin I des 10 animaux, également très ancien reste méconnu. Proche du Xin I Liu He Chuan — qui est en fait un nom commun pour tout le Hsing I, disons son nom ancien au même titre que celui d'I Chuan —, cette branche du Hunan fut passée de Ma Hsueh Li à Ma San Yuan redoutable combattant qui dit-on tua plus de 40 personnes en duel (on ne lui connaît pas de successeurs), et à Chang Chi Cheng. Ses élèves les plus connus sont Li Cheng, Chang Chu, Mai Chuang Tu, An Ta Ching et Pao Hsien Ting. Elle reste une des

branches les plus fermées du Hsing I. Sur les douze animaux, seuls dix sont travaillés, les deux restants étant

l'aigle et l'ours, symboles des principes aérien et terrestre taoïstes. D'une efficacité redoutable, elle est résolument tournée vers le combat. Elle n'est pas démonstrative du tout. Un des derniers Grand Maîtres, le Maître Hua Yu Long enseignait à Shanghai il y a quelques années (à plus de

80 ans). Ceux qui l'ont connu peuvent dire combien cet homme pouvait symboliser le combat en regardant seulement son visage; aujourd'hui cette branche s'ouvre aux non musulmans, surtout aux USA.

**Les gens
l'avaient
surnommé
Shen Qiang,
Lance
Merveilleuse.**

La branche la plus connue

Branche la plus connue, le Hsing I Chuan, a été créé par le Maître Li Lo Neng. Né en 1806 dans la commune de Shen dans le Hopei (Hebei), il pratique les arts martiaux dès l'âge de sept ans jusqu'à sa mort à 84 ans. Lorsqu'il entend parler du Xin I chuan des frères Tsai lors d'un voyage dans le Shanxi, il décide de leur rendre visite et d'apprendre cette boxe. Mais, sachant que cette boxe n'était pratiquée qu'à l'intérieur du clan, il se

La Voie du Mouvement

LE HSING I DES 5 ELEMENTS

Chaque mouvement génère une force spécifique à chaque élément.



Pi Chuan est associé à l'élément métal. C'est force de la hache qui tranche de haut en bas. La sensation est celle de tirer une charrette derrière soi.



Tsuan Chuan est associé à l'élément eau. La force est générée par une pression de bas en haut et la force qui jaillit. L'image du tonnerre est utilisée. C'est la force dans les reins qui commande le mouvement.



Heng Chuan est associé à l'élément Terre. Les forces des 5 éléments étant ici réunies, celle-ci est générée de l'extérieur vers l'intérieur, et jaillit de tous les côtés. L'image souvent utilisée est celle d'une serpilière que l'on torsade et se déroule rapidement.

déguise en paysan pour vendre des légumes à la famille Tsai et devient ainsi leur voisin*. Il entre alors en contact avec des membres du clan et parvient à se faire accepter aux cours. Au début, le Maître Tsai Lung Pan lui montre peu de chose (seulement Pi Chuan et une partie de la forme des cinq éléments), mais en voyant sa sincérité dans le travail, son frère Tsai Wen Xiong décide de lui enseigner le

système complet. Li Luo Neng avait 37 ans, et à 47 ans, il était devenu un expert invaincu en combat.

De retour dans le Hopei, sans doute lié à son expérience de garde du corps dans le Shanxi, il change le nom de la boxe pour Hsing (forme) I (intention) chuan (boxe) au lieu de Xin (cœur) I (intention) Chuan (boxe) pour mieux refléter l'union de l'externe et de l'interne (Xin I Chuan reflétant seule-

ment l'interne). Le Maître transforme également le style. Il crée la posture San Ti She, ou posture des trois essentiels (Ciel, Homme et terre), et inverse la répartition du poids dans la posture (70 % dans la jambe arrière et 30 % dans la jambe avant), crée le premier combiné à deux: Wu Xing Shen Ke (combiné des cinq éléments) avec son premier élève Che Yu Hong (Che I Chai). Il transforme également

POUR EN SAVOIR PLUS...

FORMES ET PRINCIPES DE BASE

Il existe un système commun à toutes les écoles de Hsing I. Bien sûr, certaines branches ont développé les combinés à deux, les formes (Tao Lu), ainsi que les armes. Le système orthodoxe du Hsing I invariable pour toutes les écoles est :

A MAINS NUES

- Wu hsing Chuan : 5 éléments ou 5 poings
- Pi Chuan : Métal - Peng Chuan : Bois - Tsuan Chuan : Eau - Pao Chuan : Feu - Heng Chuan : Terre
- Shi Ar Hsing : 12 animaux, dragon, tigre, tai (oiseau mythique chinois), tortue, faucon, hirondelle, coq, serpent, cheval, singe, aigle, ours.
- Wu Hsing Lien Han Chuan : Forme continue des cinq éléments
- Wu Hsing Shen Ke : Forme combinée à deux des cinq éléments
- An Shen Pao : forme combinée à deux de combat
- Ba She Chuan : forme des neuf principes
- Za Shi Chui : forme de douze principes réunis en un
- Shi Ar Hsing Chuan : grande forme du combiné des douze animaux. Ceci étant la forme de démonstration.

AVEC DES ARMES

- Wu Hsing Kwan : bâton de cinq éléments
- Ji Zhuo Kwan : bâton de neuf Orient ou continents
- San Cai Jian : épée des trois principes
- Wu Hsing Lien Han Jian : Forme continue de l'épée des cinq éléments
- Hsing I Liu He Jian Da : Grande Forme de l'épée des six harmonies
- Wu Hsing Tao : forme de sabre de cinq éléments
- Wu Hsing Lien Han Tao : Forme continue du sabre des cinq éléments
- Wu Hsing Lien Han Qiang : Forme continue de la lance des cinq éléments.

Bien entendu, ceci n'est pas une liste exhaustive du système du Hsing I, mais seulement des formes et principes de base à toutes les écoles, certaines mettant l'accent sur certains aspects (armes, douze animaux), certaines sur les cinq éléments et les combinés, etc.



Pau Chuan est associé à l'élément feu. La force est générée par un mouvement de fermeture-ouverture, de l'intérieur vers l'extérieur. L'image utilisée est la force jaillissant d'un volcan. C'est la force dans le dos qui commande le mouvement.



Peng Chuan est associé à l'élément bois. La force est générée par un mouvement avant-arrière, comme si l'on tirait un poids vers soi (sensation caoutchouc). C'est la force dans le Dan Tian qui commande le mouvement.

les mouvements des cinq éléments et crée les douze animaux: Shi Ar Xing. Le Hsing I Chuan sera alors connu comme le Hsing I des douze animaux. Li Lo Neng est le premier à enseigner le Hsing I de manière plus ouverte. De ce fait, elle devient la branche la plus connue et la plus pratiquée du Hsing I. Ses élèves furent tous de redoutables combattants; le plus connu d'entre eux, Kuo Yun Shen, accepta dit-on plus d'une soixantaine des défis et n'en perdra aucun sauf contre son aîné Che I Chai qui lui donna une petite leçon d'humilité (Kuo était assez arrogant et sûr de sa force) et contre le Maître Tung Hai Chuan fondateur du Pa Kua Chuan qui enseignait à Pékin à ce moment-là. En réalité, ce combat censé avoir opposé Tung Hai Chuan et Kuo Yun Shen durant trois jours n'aurait jamais eu lieu (Tung avait plus de soixante ans à l'époque). Ce fut plutôt le Maître Cheng Ting Hua, élève de Tung Hai Chuan, natif aussi du même village de Kuo, qui le persuada d'aller essayer le combat avec Tung. Cheng Ting Hua lui demande d'essayer d'abord avec lui et s'il pouvait le toucher, il pourrait aller combattre contre le vieux Maître. Kuo ne réussit pas à toucher Cheng et

Le Hsing I est un art essentiellement conçu pour le combat.

abandonna; une grande amitié unissait Kuo et Cheng. Admiratifs de leur technique respective, ils décidèrent que leurs élèves pourraient pratiquer les deux disciplines. Les élèves les plus réputés du Maître Li Lo Neng furent Che Yi Chai, Kuo Yun Shen, Liu Chi Lan, Song Shi Rong, Li Ching Chai, Chang Shu Te, et Pai Hsi Yuan.

Un art du combat

Le Hsing I est un art essentiellement conçu pour le combat. Il est beaucoup enseigné et pratiqué en Chine par l'armée en raison de sa puissance dévastatrice et de sa simplicité (du moins apparente). Dans la branche de Hopei ont été intégrés les travaux de Nei Gong pour développer la force mais aussi pour des aspects énergétiques et de santé servant essentiellement à renforcer les organes et donc la santé des pratiquants. Dans toutes les formes anciennes, et notamment le Xin I (Shanxi ou Hunan), la pratique est essentiellement consacrée au combat. Ce fut le Maître Sun Lu Tang, grand combattant et intellectuel, qui a expliqué à ses élèves qu'on devait pratiquer certes pour le combat, mais aussi pour la santé et l'esprit.

L'AUTEUR

John Squier est né à Lima, au Pérou. Il pratique les arts martiaux chinois depuis 1968. Après avoir débuté par le Hung Gar et le Yong Chun avec Me Chun San, il suit la lignée des Me Lam Sai Wing et Chang Hong Cheung. Il rencontre Me Georges Charles en 1982 avec qui il s'initie au Hsing I spontané et au Ta Cheng Chuan durant 9 ans. En 1988, il rencontre Me Wong Tun Ken avec qui il découvre le Hsing I orthodoxe de la branche de Hopei du Me Chu Gui Ting, le Hsing I Pa Kua Chang du Me Chiang Jung Jiao et le Sun Shi Tai Chi Chuan du Me Sun Lu Tang. Médaille d'Or dans sa spécialité (le Hsing I Chuan) en 2003 au premier tournoi des Arts Martiaux Internes organisé par la FFKAMA, il enseigne les arts martiaux depuis 1987 au sein de l'école Nei Lien à Paris.

Vers l'année 1894, l'idée d'une famille commune entre le Hsing I, le Tai Chi Chuan et le Pa Kua Chang fut formulée par des pratiquants de ces diverses écoles, notamment par le Maître Chen Ting Hua pour le Pa Kua Chang, Li Cun Yi pour le Hsing I Chuan et Liu De Guan pour le Tai Chi Chuan entre autres. En 1915, Me Sun Lu Tang publie son livre, *Etudes de la boxe du corps et de la pensée*, et officialise la réunion de ces trois arts en une seule famille: le Nei Jia Chuan (Boxe de la famille de l'interne) qui par la suite fut associé au monastère de Wu Tang par opposition aux boxes associées au monastère de Shaolin.

*NDLR: On retrouve un peu la même histoire avec Yang Lu Chan, le fondateur de l'école Yang, qui se fit engager comme domestique chez les Chen afin de pouvoir secrètement observer la famille s'entraîner. Il fut surpris, et loin d'être renvoyé, fut accepté comme disciple tellement ses capacités et sa volonté d'apprentissage étaient grandes.