

La Voie de l'Instinct

dans les arts martiaux

Inspiré par le Xing Yi Quan et d'autres pratiques martiales, le Da Cheng quan est de création récente. A la frontière entre les arts chinois internes et externes, il nous fait redécouvrir nos fonctions instinctives d'autodéfense et d'attaque.

par le Dr. Jian LiuJun, directeur
de l'Institut du Quimétao

La création du Da Cheng Quan

Maître Wang Xiangzhai, fondateur du Da Cheng Quan, est né le 24 novembre 1885 dans le village de Wei Jia Cun, district de Shen Xian, province du Hebei. Maître Wang, dans sa jeunesse, était de faible constitution et tombait souvent malade. A l'âge de 14 ans, il devint le disciple du grand maître Guo Yun Shen, qui lui enseigna le Xing Yi Quan. Maître Wang était un élève intelligent et persévérant. Il aimait apprendre, aussi, en à peine quelques années, il assimila la quintessence de l'art du maître Guo.

Après la mort de son maître et afin de respecter ses dernières recommandations, il décida de parcourir la Chine de long en large pour rendre visite aux experts des diverses écoles d'art martiaux, et travailler avec eux à améliorer ses connaissances. Son ouverture d'esprit lui permit d'élargir considérablement sa compréhension des arts martiaux chinois et de faire

progresser la théorie et la pratique de ces disciplines.

Non seulement il atteignit dans ce domaine un niveau extraordinaire, mais ses compétences s'étendaient également à la médecine, la psychologie, la mécanique des forces et la littérature! Dans les années quarante, il créa le Da Cheng Quan, à Pékin, contribuant ainsi à l'avancée des arts martiaux chinois.

L'influence du Xing Yi Quan

Le Da Cheng Quan, à l'origine, vient du Xing Yi Quan. "Xing Yi" signifie *la pensée, ou l'idée, associée à la forme*. La discipline s'inspire à la fois du mouvement des animaux et de celui des hommes au cours du combat, avec la particularité d'y associer étroitement la pensée. Aussi est-il encore possible de considérer le "Xing Yi" comme l'union parfaite de la forme externe et de la pensée interne.

Dans les années vingt, quand le maître Wang enseignait à Shanghai, il constata que les élèves mettaient plus l'accent sur la forme que sur la pensée, et que,

par conséquent, ils sous-estimaient le rôle considérable de l'esprit dans la pratique des arts martiaux. C'est la raison pour laquelle il changea le nom de Xing Yi Quan en Yi Quan (Boxe de l'esprit). Son idée était qu'il ne fallait pas uniquement rechercher la forme externe, la technique, mais prêter attention à la pensée dans l'application de ces techniques...

Jusqu'à ce jour, l'art de Maître Wang Xiang Zhai porte à la fois le nom "Yi Quan" et "Da Cheng Quan", voire d'autres noms.

Une dizaine d'années plus tard, Maître Wang se déplaça pour rendre visite aux autres experts des arts martiaux en Chine. Ces rencontres lui permirent de perfectionner sa discipline et d'engendrer de nouveaux et importants progrès. Ses efforts permirent d'élargir de façon considérable la connaissance que l'on avait jusqu'alors des arts martiaux chinois.

L'esprit de maître Wang

Maître Wang considérait la pratique des techniques ainsi que leur applica-

tion sous six aspects : le "Shen" (l'esprit), le "Xing" (la forme), le "Yi" (la pensée), le "Qi" (l'énergie), le "Li" (la force) et le "Sheng" (le son). Chacun de ces six aspects revêt une importance primordiale et s'interpénètrent étroitement. Le rôle de la pensée, *a contrario*, ne doit pas non plus être sous-estimé.

Un art nouveau est né

Dans les années quarante, maître Wang rentra à Pékin. A cette époque là, il créa une école révolutionnaire des arts martiaux, en s'appuyant sur la solide base du Xing Yi Quan. Il y associa les caractéristiques de fluidité et d'élasticité du Tai Ji Quan et l'énergétique propre à la posture de l'arbre issue de l'école Shaolin... A cela, il ajouta encore la technique éternellement imprévisible et changeante du Ba Gua Zhang ainsi que la quintessence des Qi Gong bouddhistes, taoïstes, confucianistes, thérapeutiques et martiaux, et également l'apport des diverses écoles internes et externes! C'est de cette manière que naquit un art entièrement nouveau. Eu égard à son très haut niveau de maîtrise dans les arts martiaux chinois, les gens nommèrent son art : Da Cheng Quan, c'est-à-dire "Boxe de la Grande Réussite". Maître Wang écrivit le *Traité du Da Cheng Quan* à Pékin en 1944. Cet ouvrage livre la base théorique et technique du Da Cheng Quan. A ce titre, il exprime la quintessence de l'art du maître et anticipe la révolution à venir dans le domaine des arts martiaux chinois traditionnels. Me Wang mourut le 12 juillet 1963 à Tian Jin.

Les caractéristiques du Da Cheng Quan

Le Da Cheng Quan, tout en exprimant les qualités intrinsèques des diverses écoles d'arts martiaux, s'efforce d'en tirer la quintessence pour les porter à leur plus haut niveau d'efficacité.

Synthèse de plusieurs écoles d'arts martiaux

Il hérite de la force explosive du Xing Yi Quan, y associe les avantages du "Li Can Gong" ("Zen" dit "debout") de Shaolin, les caractéristiques de fluidité, souplesse, relâcher et élasticité du Tai Ji Quan, les déplacements vifs et les changements variés du corps et des mains du Ba Gua Zhang, ainsi que les



Après le Maître fondateur Wang Xiangzhai, d'autres Maîtres ont marqué le Da Cheng Quan comme Wang Xian Jie de Pékin.

CHANSON DU DA CHENG QUAN

Principes Généraux de Maître Wang Xiangzhai

La finalité des arts martiaux est inscrite dans le cœur.
 Ma technique, les amis l'appellent Da Cheng Quan.
 Tous peuvent la pratiquer.
 Elle recèle de nombreux trésors.
 Une seule méthode ne saurait réussir ;
 le Da Cheng Quan contient tous les principes des arts martiaux.
 A l'origine, les arts martiaux ne connaissaient pas de méthode !
 A haut niveau, il n'existe aucune méthode...
 Insister sur les principes permet de distinguer le vrai du faux...
 La pratique des arts martiaux amène à cultiver les vertus :
 justice, fidélité, humanisme, courage...
 Le Dacheng les comprend toutes sans en négliger aucune.
 La force s'inscrit dans le cadre d'un processus naturel.
 Le pratiquant que vous êtes ressemble à un dragon majestueux.
 Vous absorbez l'énergie vitale de l'univers.
 Vous ressentez en votre for intérieur le fonctionnement de la technique.
 Il ne faut ni s'éloigner ni trop s'attacher à elle.
 Soyez respectueux des autres, modeste, révérencieux, poli et vous avancerez !
 Votre force est l'alliée de celle de l'univers.
 Vous mettez en valeur vos meilleures qualités.
 Ciblez le centre de l'adversaire et protégez le vôtre.
 Les changements interviennent sans aucune forme.
 Regardez et écoutez à l'intérieur de vous.
 Vous entraînez aussi vos nerfs...
 Dans le mouvement, vous ressemblez à un tigre en colère.
 Dans l'immobilité, un dragon en hibernation.
 Votre esprit vogue comme une panthère dans le brouillard.
 Votre force s'extériorise comme un rhinocéros qui charge !
 Tout ce que vous connaissez ou que vous maîtrisez, ne le dévoilez pas...
 Quand vous êtes attaqué, vous pouvez connaître une réaction en chaîne.

Da Cheng Quan et Yi Quan



caractéristiques du Shaolin Quan : l'inattendu, la netteté, la rapidité et l'imprévisibilité.

Une théorie complète

Chaque école d'arts martiaux de renom possède une théorie complète. Les livres et articles du fondateur maître Wang retracent les différentes phases de développement du Da Cheng Quan et en donnent une théorie complète. Les articles des disciples constituent des compléments à la théorie de base.

Le livre *Yi Quan Zheng Gui (La voie correcte du Yi Quan)* a été écrit quand le maître était encore jeune. *Da Cheng Quan Lun (Traité du Da Cheng Quan)* a été écrit plus tard. Ce sont les livres les plus importants de la théorie du Da Cheng Quan, ce dernier livre marquant sa fondation.

Le "Shen" (l'esprit) et le "Yi" (la pensée)

Le Da Cheng Quan permet de faire travailler l'esprit et la pensée, tout en opérant une alternance entre relâchement et contraction des muscles. La pratique insiste sur l'entraînement de la pensée et de l'esprit ainsi que sur le développement des capacités naturelles et instinctives propres aux êtres humains. Aucun geste ou entraînement n'est stéréotypé. Le système d'entraînement repose sur un concept d'élaboration scientifique qui synthétise les principes communs à la santé et au combat. Il s'agit donc d'un véritable art martial chinois qui repose sur l'héritage ancestral et qui contribue, par son caractère innovant, au progrès de la discipline dans son ensemble.

Ni enchaînements, ni techniques composées

La finalité du Da Cheng Quan est de retrouver les fonctions instinctives de l'esprit humain. Il n'y a pas d'enchaînement fixe ou de techniques composées qui, d'ailleurs n'existaient pas au début de la pratique des arts martiaux. C'est en cela que le Da Cheng Quan se différencie des autres arts martiaux. L'entraînement laisse complètement de côté la pratique des enchaînements. Par conséquent, il n'existe pas dans le Da Cheng Quan de techniques stéréotypées, étant donné que l'on considère qu'aucune méthode fixe ne saurait s'appliquer au combat réel...

Maître Wang considérait que les arts martiaux ne consistaient pas seulement à savoir donner des coups ou à apprendre un catalogue de techniques mais à assimiler véritablement un art qui engage l'être tout entier avec son cœur! Il disait : *Les arts martiaux ne sont pas des méthodes d'apprentissage... certaines de ces méthodes s'avèrent même inutiles. Par contre, si l'on ne se fixe aucune méthode particulière, on est sûr d'intégrer le principe valable pour toutes les méthodes!* D'où la nécessité de supprimer les méthodes d'entraînement qui consistent à répéter de sempiternels enchaînements techniques. Maître Wang considérait que la pratique des arts martiaux devait

promouvoir avant toute autre considération la joie de vivre. L'optique du combat, dans son esprit, n'était que secondaire.

Théories Principales

Monsieur Wang Xiangzhai dit dans son ouvrage intitulé *Traité du Da Cheng Quan* : *Je suis profondément persuadé qu'étant donné que le Da Cheng Quan est applicable au renforcement du corps et des nerfs, il est aussi favorable au développement de l'intelligence et surtout au renforcement des muscles, à la fortification du sang, à la régularisation de la respiration par l'augmentation de la capacité pulmonaire. En conséquence, les fonctions instinctives du corps s'en trouvent améliorées de telle sorte que ces fonctions sont toujours sur le point de s'exprimer à la moindre occasion.*

"La théorie des fonctions instinctives"

C'est la finalité de la théorie du Da Cheng Quan. Qu'entend-on donc par fonctions instinctives? Tout comme cette expression l'indique, les fonctions instinctives sont une capacité innée des êtres humains et des autres animaux, elles ne s'apprennent pas. Citons des exemples : le nouveau-né sait téter le sein; les abeilles savent produire du miel; les chats savent attraper des souris; les tigres et les

La pratique insiste sur le développement des capacités naturelles et instinctives propres aux êtres humains.

panthères se disputent la nourriture, etc. Parmi ces quatre exemples, les deux premiers sont des fonctions instinctives pour la vie et les deux derniers, des fonctions instinctives d'autodéfense et d'attaque qui sont appelées instinct autodéfensif.

Chez les animaux

Même de nos jours, une grande partie des animaux sauvages et un certain nombre d'animaux domestiques gardent encore cet instinct d'autodéfense et d'attaque. Citons notre chien domestique comme exemple, il aime rester par terre tranquillement, sans bouger, mais lorsque quelqu'un frappe soudain le sol avec le pied, il sait réagir très rapidement et entrer dans un état de combat. Il manifeste ses fonctions instinctives d'autodéfense. Encore un autre exemple, dans la forêt, un cerf rencontre un tigre. Au cas où il lui est impossible de reculer et de s'enfuir, le cerf sait mener une lutte acharnée avec ses bois. Devant son instinct d'autodéfense à tout prix, le tigre féroce et puissant doit déployer tous ses efforts pour venir à bout de sa proie.

Chez les êtres humains

Les ancêtres de l'humanité possédaient ainsi à l'origine ce même instinct d'autodéfense propre aux animaux. Mais au fur et à mesure du développement de la société, la vie humaine ne s'exposait plus directement à la menace extérieure. Résultat : ces fonctions instinctives s'amenuisèrent progressivement et dégénérent. Aujourd'hui, est-ce que ces fonctions instinctives sont tellement réduites qu'on ne peut plus les ressusciter ? Non.

Voyons d'abord un exemple : lorsque notre main touche un verre brûlant, nous la retirons très rapidement sans trop y réfléchir. Il s'agit là d'une réaction propre à l'instinct. Un autre exemple : de façon générale, entre un homme et une femme dont la constitution physique est à peu près identique, la force de l'homme est plus grande

que celle de la femme. Mais si cette femme a un trouble de l'esprit, la force de deux hommes ne parviendra pas à la maîtriser, car elle a récupéré ses fonctions instinctives.

Encore un exemple. N'importe qui peut être saisi par la peur devant la présence d'un loup. Mais si ce loup emmène l'enfant de ce quelqu'un, il sait se ruer sur le loup dans une lutte à mort pour récupérer son enfant. Son courage et sa force se multiplient en un instant. Il s'agit là de l'expression de ses fonctions instinctives.

Le premier exemple nous dit que stimulé par un élément extérieur, on peut redécouvrir ses fonctions instinctives; le deuxième, montre que

lorsqu'on est dans un état anormal de l'esprit, comme celui de "perdre sa raison", on peut récupérer ces fonctions; le troisième exemple nous fait savoir que sous l'action spéciale de l'esprit on arrive à mettre en œuvre les fonctions instinctives.

La spécificité des arts martiaux

Les fonctions instinctives d'autodéfense dont il s'agit dans les arts martiaux présentent certains points communs avec celles retrouvées susmentionnées dans ces exemples, mais elles ne sont pas tout à fait identiques. Ces points communs se traduisent dans l'effet tandis que la différence réside dans la cause. Il s'agit donc dans les arts martiaux de la capacité et de la force d'autodéfense

Le Da Cheng Quan permet de faire travailler l'esprit et la pensée.



Le Dr. Jian, auteur de l'article, en Da Cheng Quan.

Da Cheng Quan et Yi Quan

et d'attaques dans l'entraînement et l'exercice spécifique et scientifique. En d'autres termes, ce sont des fonctions d'autodéfense et d'attaque propres à notre corps qu'on redécouvre à travers les exercices physiques. L'instinct autodéfensif est composé de deux volets, celui de l'esprit et celui de la force physique. En parlant de façon encore plus concrète, l'instinct autodéfensif est une réaction d'autodéfense propre au subconscient. Il sait rapidement mettre le corps menacé dans un état de contre-attaque. Cette capacité instinctive est une énergie maximale subitement dégagée par le corps sous l'action de l'esprit. Dans cet état-là, on est capable d'accomplir toutes sortes de gestes d'autodéfense et d'attaque sans pour autant avoir besoin de réfléchir. Selon la théorie du Da Cheng Quan, redécouvrir et développer les fonctions instinctives propres à notre corps joue un rôle fondamental pour améliorer les techniques des arts martiaux.

La méthode dite de "l'incitation par l'esprit"

Dans toutes les techniques martiales il est nécessaire de s'entraîner en même temps par les activités consécutives de l'esprit et de la pensée. Il s'agit de la méthode d'exercice du Tai Ji Quan psycho-physique : *L'esprit est né dans le corps physique et le corps physique suit l'esprit*. Pour le Da Cheng Quan, cette méthode est aussi appelée "incitation par l'esprit", à savoir que c'est l'esprit qui incite l'action. Cette méthode a le mérite de rendre l'action plus précise et d'augmenter la force intrinsèque, de sorte que la sortie de la main n'est pas vaine, que l'esprit ne rentre pas bredouille, que la main frappe de façon foudroyante et qu'elle se retire comme un crochet puissant. A la longue, de nombreux exercices aboutiront à une meilleure sensibilité qui sera infaillible. Enfin on pourra atteindre à cette perfection décrite dans le livre intitulé *A propos du Da Cheng Quan : On ne peut ajouter aucune plume sans qu'on ne le sente. Aucune mouche ne peut s'arrêter sur le corps sans qu'on ne réagisse*. Au fond,

**C'est
l'esprit
qui incite
l'action.**

il s'agit là d'un auto-agrandissement de l'esprit et seul cet auto-agrandissement de l'esprit peut débarrasser l'esprit de tous ses fardeaux, faire disparaître au moment du combat la peur de l'adversaire et décupler le courage. Lors de l'engagement entre deux adversaires puissants, c'est toujours le plus courageux qui gagne le combat, l'esprit y joue donc un rôle décisif.

Agrandir son esprit

L'agrandissement de l'esprit veut dire qu'on s'imagine infiniment grand, qu'on veut "rivaliser de grandeur avec le ciel" et qu'on se figure debout sur la

crête, dominant tous les autres sommets montagneux qui paraissent trop petits. Avec cet esprit, non seulement on peut mettre pleinement en valeur les techniques d'autodéfense, mais encore faire trembler l'adversaire devant la grandeur d'esprit, en lui créant de lourds fardeaux psychologiques et en l'enfermant dans un dilemme. A ce propos, Monsieur Wang Xiangzhai a eu raison de faire remarquer ceci : *L'esprit dirige la main, la pensée perce le dos de l'adversaire, comme si on tendait un filet d'où aucun objet ne pourra s'échapper*. De façon concrète, on interprète ainsi cette parole sur l'esprit : *On est plein d'énergie, l'esprit est aussi vif que la panthère qui guette dans le brouillard, la pensée est extrê-*



"Mains collantes" du Da Cheng Quan entre le Dr. Jian et maître He.

mement active, tout comme un cheval au galop impétueux ou un dragon céleste qui se déchaîne dans un hurlement assourdissant.

Quant à l'action, il faut que ce soit comme un tigre en colère qui quitte sa forêt pour chasser, ou comme un gros serpent intelligent en état d'alerte, ou bien encore comme un corps alarmé sous l'attaque d'un feu ardent, comme un dragon qui se dresse dans le ciel sur le point de s'élever dans les cieux. Les muscles doivent se mobiliser à l'extrême, leur force explose comme un tonneau de poudre, le poing sort d'un bond comme si on était secondé et encouragé par Dieu. Voilà pourquoi aucun objet ne peut s'échapper de ce filet tissé par l'esprit et la pensée.

En esprit, il ne faut ainsi jamais oublier qu'on est en train de livrer un combat à mort contre un ennemi redoutable et que l'issue dépend avant tout de l'esprit. Pendant l'exercice pratique, tout comme dans un combat réel, il est obligatoire de renforcer cet état d'esprit face à l'ennemi, c'est-à-dire qu'il faut avoir à l'esprit un ennemi imaginaire et essayer d'éveiller son hostilité pour le vaincre. Sans cet ennemi imaginaire, l'exercice serait sans but, par conséquent vain et inutile. Dans le combat réel à l'avenir, on pourra superposer l'adversaire sur cet ennemi imaginaire pour lui faire face de façon instinctive. Ce processus peut être décrit comme suit : l'esprit - la pensée - l'action physique. Tout ce processus s'accomplira en fonction de différentes techniques martiales.

Le développement du Da Cheng Quan

Pendant l'essentiel de sa vie, consacrée à poursuivre les recherches pour avancer dans le domaine des arts martiaux, maître Wang Xiangzhai a réussi à créer le Da Cheng Quan. Etant donné la valeur du Da Cheng Quan pour la santé et le combat, cette discipline est reconnue et admirée de plus en plus par les vrais connaisseurs sur le plan à la fois national et international.

En Chine, existent des dizaines de milliers de pratiquants et des milliers également en Occident. On se trouve déjà à la cinquième génération à partir du fondateur. Et parmi eux on compte un certain nombre d'experts reconnus. Ces derniers ont largement contribué au développement et à la diffusion de l'art. Pour n'en citer que quelques-uns : les maîtres Zhou Zhiyan, Yao Zongxun, Wei Jingcheng, Li Yongzong et Yang Demao, de Pékin ; Zhao Daoxing, He Zhenwei et Zhang Entong, de Tian Jin ; Kenichi Sawai, de Tokyo, Japon.

Grâce au dévouement de tous ces experts, dont certains sont morts mais qui sont relayés par leurs héritiers, le Da Cheng Quan est devenu un art populaire qui a contribué, à son tour, au développement des arts martiaux dans le monde entier*.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

*Cet article s'inspire de l'ouvrage *Da Cheng Quan* de Maître He Zhenwei, publié aux Editions Quimétao.