

« Le plaisir est essentiel. »

Rencontre avec Ma Changxun, grand Maître de Tai Ji Quan

propos recueillis par Arnaud Mattlinger et photos par Jean-Marc Lefèvre



Avec bienveillance, Maître Ma partage son expérience et guide ses élèves avec sensibilité. Que ce soit en Nei Gong, Tao Lu ou en Tui Shou, décontraction et apaisement sont le chemin et le but.



PORTRAIT

Agé de 70 ans, Maître Ma Changxun compte parmi ses illustres professeurs Liu Wancang pour le Taiji style Wu et Bao Quanfu pour le Qi Gong et les arts de longévité taoïstes. Il est également expert en Tai Ji style Yang. Très célèbre en Asie et notamment au Japon, il est à ce jour encore peu connu en France et c'est d'ailleurs la première fois qu'il nous faisait l'honneur de venir en Europe.

Invité pour la première fois en France par l'Institut du Quimétao, Me Ma Changxun nous partage la vision expérimentée de sa pratique. Quiétude et sagesse se reflètent dans son sourire et sa bonhomie.

Génération Tao : Pouvez-vous nous donner quelques dates importantes de votre parcours ?

Me Ma Changxun : J'ai commencé le Tai Ji Quan en 1956. J'étais à l'époque malade. J'avais des migraines et je ressentais des fourmillements dans la moitié gauche de la tête et du visage. J'ai essayé de nombreux traitements sans succès. Un jour, je suis allé voir Quan Yue Hua, docteur en médecine traditionnelle chinoise. Il m'a conseillé des plantes; j'en ai ingéré cinquante sachets. Cela m'a fait du bien mais ne m'a pas guéri. J'avais toujours une perte de sensibilité sur cette zone. J'étais alors encore jeune. Pour me guérir, il aurait pu augmenter les doses et la durée du traitement. Il a préféré me conseiller la pratique du Tai Ji Quan. Je n'y connaissais rien : ni les cours, ni les maîtres. Je n'avais pas idée de ce dans quoi je m'engageais. Il m'a donné un nom et une adresse, un certain Wang Pei Sheng, et m'a écrit une lettre de recommandation. Je me suis rendu à l'endroit indiqué mais je n'ai pas pu trouver le maître. En parlant autour de moi, quelqu'un m'a indiqué une école de Wu Shu : « Hui Tong », dans laquelle un certain Gao Rui Zhou enseignait – y compris le Tai Ji Quan. Très vite, j'appris que Me Gao était un bon ami de Me Wang, tout comme il connaissait aussi le médecin !

G Tao : C'est là que vous avez commencé votre pratique ?

M.C. : Oui. N'y connaissant pas grand-chose, être ici ou chez maître Wang m'était égal : j'ai donc commencé avec maître Gao. Il m'a demandé de rester dans certaines postures. Il s'agissait essentiellement de Zhan Zhuang. Mais c'était en

posture du cavalier, Ma Bu, qu'il m'était très dur de rester. J'ai énormément transpiré ! En trois mois, mon état de santé et de sensibilité au niveau du visage était reconquis. Je suis resté là pendant cinq mois. Après quoi j'ai déménagé et j'ai continué à pratiquer de mon côté, seul.

G Tao : Cinq mois, c'est un temps assez court, non ?

M.C. : Oui, ça s'est passé comme cela : un voisin a vu que je pratiquais et m'a présenté Me Liu Wan Cang, 4e génération du style Wu. C'est avec lui que j'ai pratiqué pendant trente ans. Il n'était pas un professionnel du Tai Ji Quan mais il était un passionné, un homme très bon et chaleureux. Il enseignait sans cacher les principes. Il m'a donné beaucoup ; j'ai pratiqué les techniques à mains nues, l'épée, le sabre et le Tui Shou.

G Tao : Que vous apporte la pratique ?

M.C. : A travers cet art, j'ai découvert une grande richesse de techniques subtiles. J'ai vu ma santé s'améliorer et mon corps se renforcer. C'est une pratique qui cultive la vertu et le comportement du disciple. Les techniques de combat ne sont qu'une petite partie de cette discipline. Il s'agit d'un art qui améliore et change la mentalité de la personne. C'est pour cela que la Chine le promeut autant aujourd'hui.

G Tao : Vous parler de Tai Ji Quan, mais vous ne parlez pas de style ?

M. C. : Tous les styles sont basés sur les mêmes principes. Ils sont équivalents et sont tous des représentations



Même si l'amplitude des mouvements est réduite, tous les principes du taiji sont là. Le corps se mouvant comme un élastique, il n'y a pas besoin de posture spectaculaire pour voir les lignes de forces et d'intention, la rondeur et la continuité du mouvement.

de la même théorie et des mêmes principes du yin-yang et du taiji. Il y a simplement des différences de typologie de pratiquant. En fonction de l'âge et du caractère, on préférera les mouvements plus ou moins amples, plus ou moins rapides, souples ou énergétiques. Mais quand vous étudiez profondément tel ou tel style, vous comprenez aussi les autres : les points communs deviennent évidents. Y compris avec le Xing Yi Quan et le Ba Gua Zhang.

GTao : Mais tous les styles ne sont pas connus de façon égale. Par exemple, le style Wu est peu connu en France.

M. C. : C'est vrai, le style Yang s'est beaucoup développé, notamment parce qu'il y eut dans la famille Yang une transmission de génération en génération et que beaucoup de ses membres devinrent des professionnels. Dans le style Wu, nous trouvons moins de professionnels, mais plus de passionnés ! Pendant quelques dizaines d'années, le développement du style Wu n'était pas vraiment une priorité, bien que de nombreux passionnés l'enseignaient, tout comme la lignée du fondateur. Il existe une association de recherche du style Wu dont les présidents ont été successivement Liu Wan Cang, Wang Pei Sheng, Li Bing Ci et actuellement Li Bing Ci. Par cette association nous faisons plus d'efforts aujourd'hui pour faire connaître le style Wu et le divulguer. Maître Li Bing Ci par exemple est âgé de plus de 80 ans, et enseigne encore aujourd'hui ! C'est un grand homme...

GTao : Quelles sont les spécificités du style Wu et possède-t-il une

typologie particulière de pratiquants ?

M. C. : Tout d'abord, le style Wu est adapté à toutes et à tous, y compris les plus faibles (les anciens ou les malades). Historiquement, il est issu de la petite forme du style Yang. Huit mots traditionnellement le caractérisent : Zhong Zheng An Shu Qing Ling Yuan Huo, qui signifient : rester droit, stable, agréable et à l'aise, léger, agile, arrondi et vif comme une roue qui tourne.

Tous les styles sont basés sur les mêmes principes.

GTao : Je trouve effectivement votre visage ouvert et souriant. Existe-t-il une notion de plaisir dans la pratique du Tai Ji Quan ?

M. C. : Elle est même essentielle ! Il faut exercer le plaisir ainsi que le sourire intérieur. C'est facile, il n'y a rien de mystique...

GTao : Vous venez en France proposer deux stages de Nei Gong, Tai Ji Quan et Tui Shou. Votre pratique du Nei Gong est-elle aussi guidée par le plaisir ?

M. C. : Si nous voulons éliminer stress et nervosité, il faut travailler à l'aise. Pour que l'énergie circule harmonieusement, il est nécessaire d'y faire attention. Pratiquer avec un cœur calme et disponible, être toujours de bonne humeur et profiter des bons côtés de la vie, c'est ça le vrai contenu du Tai Ji Quan.



STYLE WU OU STYLE WU ?

Il existe deux styles Wu. Si la prononciation et les idéogrammes chinois sont bien distincts entre les deux styles, la confusion demeure encore en Occident.

Il y eut d'abord le style créé par Wu Yuxiang (1813-1880), élève direct de Yang Lu-chan. Ce style se caractérise par des mouvements réduits et une emphase sur la sensibilité du mouvement et la balance des appuis. Parmi les grandes figures de ce style, plusieurs générations de la famille Hao se sont succédé. C'est pour cela qu'il est aussi nommé Wu (Hao) L'autre style Wu (plus pratiqué dans le monde aujourd'hui que son aîné) fut fondé par Wu Jianquan (1870-1942). Les caractéristiques sont données par des mouvements plus amples, plus proches des formes répandues du style Yang. Les appuis passent d'un pied à l'autre de façon plus marquée, rappelant aussi le style Sun, les fondateurs de ces deux styles ayant travaillé ensemble.

武氏

Wu de Wu Yuxiang.

吳氏

Wu de Wu Jianquan.