

Le regard d'un maître

Chen Xiao Wang, l'un des quatre piliers de l'enseignement du Tai Ji Quan de style Chen, répond aux questions de son élève, la championne internationale de Taiji, Victoria Windholtz, afin d'aider les pratiquants français dans leurs recherches.

propos recueillis
par Victoria Windholtz

Victoria Windholtz : Chen Xiao Wang, à quel âge avez-vous commencé à pratiquer le Tai Ji Quan, et quels ont été vos débuts ?

M. Chen Xiao Wang : J'ai commencé le Taiji à l'âge de 8 ans, au sein de ma famille. Dans l'enseignement traditionnel, le premier pilier correspond à l'apprentissage de la forme Laojia Yi Lu.

V. W. : Pouvez-vous décrire quels sont les principaux niveaux de pratique ?

C. X. W. : Dans l'apprentissage du Taiji, on retrouve cinq niveaux :
•Le premier niveau est l'étude de la forme. Au bout d'un certain temps, les mouvements deviennent clairs, même si le "qi" ne circule pas encore à travers le corps.
•Le deuxième niveau est le plus important. Le "qi" suit le mouvement. Beaucoup de personnes arrêtent de pratiquer à ce stade où les choses commencent à se compliquer.

Parfois le "qi" circule, ou il est coupé, bloqué. Parfois, il se manifeste avec force, puis après une dizaine de jours, on ne retrouve plus aucune sensation. Cela arrive car l'énergie circule sans que l'on sache encore comment la contrôler. Il faut trouver l'équilibre dans la pratique, entre être trop lourd et trop léger, entre pratiquer trop peu et tout simplement trop. A ce stade, même si la forme est fluide, le pratiquant ne peut pas encore utiliser les applications ni encore être efficace en "tui shou" (poussées de mains).
•Au troisième niveau, le "qi" circule mais le "jing" (force interne) n'est pas assez fort. En effet, la progression en Taiji est similaire à celle qu'on peut observer lorsqu'on apprend à piloter un vélo. A ce stade, on peut déjà faire quelques trajets en vélo avec succès, mais lorsqu'on retrouve une pierre sur notre chemin, on perd l'équilibre et on tombe. Ainsi, si quelqu'un vous pousse, vous vous sentez facilement bousculé et votre corps devient raide sans que vous arriviez à suivre la poussée et à changer la direction en évitant la



PORTRAIT DE CHEN XIAO WANG

Il est l'un des principaux représentants de la génération actuelle de la famille Chen de Tai Ji Quan. Né en 1946, il apprend le Taiji dès l'âge de 8 ans avec son père, Chen Zhaou Xu. Plus tard, il étudiera également auprès de Chen Zhao Pei et Chen Zhao Kuei. Médaille d'or en Tai Ji Quan lors du premier championnat international de Wushu (1985), il a aussi été à plusieurs reprises champion national de Taiji. Aujourd'hui, plus de 60 000 personnes suivent ses séminaires dans le monde entier. M. Chen Xiao Wang a formé et continue à former un grand nombre de pratiquants de grand talent dans cette discipline, dont beaucoup sont déjà des enseignants. En 1988, il a reçu un prix spécial qui lui a été décerné par le gouvernement chinois pour sa contribution à l'extraordinaire essor du Tai Ji Quan dans le monde.

Pierre qui obstruait votre chemin. En fait, le "qi" circule dans le corps lorsque vous pratiquez la forme, mais il se bloque facilement dès que vous essayez les applications. En "tui shou", vous perdez l'équilibre face à des pratiquants qui ont simplement plus de "li" (force externe) que vous, car vous n'avez pas encore développé assez de "jing" (force interne). A ce stade, appelé du "grand cercle", les mouvements sont amples et ronds. Au fur et à mesure de la progression du pratiquant, ils perdront petit à petit de leur ampleur. On peut ainsi continuer à progresser même sans professeur, car le "qi" circule déjà partout dans le corps. Avant le troisième niveau, il était indispensable d'être guidé dans la bonne direction par un bon professeur.

• Au quatrième niveau, le pratiquant peut contrôler et guider son vélo aisément. La force interne est de plus en plus importante. S'il y a des pierres ou de passants qui apparaissent sur notre chemin, on peut changer de direction et les éviter sans perdre l'équilibre. C'est le stade du "cercle moyen". Les mouvements sont plus ronds, moins prévisibles. Le cercle, vu de l'extérieur, est moins ample, plus compact.

• Le cinquième niveau est le stade du petit cercle ou du non cercle. Les changements se font dès l'intérieur, ce qui les rend invisibles à l'œil extérieur. C'est le niveau où tout est naturel.

V. W. : Quels sont les fondements d'un bon entraînement quotidien ?

C. X. W. : On commence par pratiquer la position de méditation debout ou "zhang zhuang" pendant vingt minutes environ. Pour progresser, il est essentiel de vérifier en permanence si la position du corps est correcte. L'esprit doit être concentré sur le "dan tian" (point situé trois doigts en dessous du nombril). Lorsque tout le corps est détendu, équilibré, le "qi" peut circuler partout dans le corps et le "dan tian" devient de plus en plus fort. Puis on doit pratiquer les trois techniques principales de "chang si qong" (enroulement des fils de soie). Ce sont des techniques de base du style Chen qui permettent de développer la force en spirale. Le principe est le suivant : lorsque le "dan tian "

bouge, tout le corps suit. Il ne faut jamais perdre l'équilibre. Les mouvements, fluides, doivent être faits dans le calme et la détente. Les trois techniques principales correspondent au travail des différentes directions du cercle :

- tourner à droite et à gauche
- vers l'avant et vers l'arrière
- tourner dans les quatre directions (à gauche, à droite, vers l'avant et vers l'arrière).

Ce sont les bases. On doit les travailler inlassablement pour pouvoir intégrer les principes dans la pratique de la forme, le maniement des armes et les applications. Pratiquer la forme sans en comprendre les bases, c'est comme vouloir faire pousser un arbre qui n'a pas de racines. Mais si celles-ci sont comprises, on peut progresser encore et encore... L'arbre peut pousser de plus en plus haut car il a des racines profondes.

V. W. : Quelles sont les différences d'entraînement entre le pratiquant de Taiji qui cherche à se maintenir en bonne santé et celui qui cherche à développer des compétences martiales ?

C. X. W. : Il n'y a pas de différence. Si l'on n'a pas une bonne santé, on ne peut rien faire. Le "qi" est bloqué. Il n'est pas possible de dévier une attaque, ni de se défendre. Quand le corps est en bonne santé, le "qi" peut circuler, le corps est en équilibre, et on peut ainsi développer la force.

V. W. : Quelle est la différence entre le Tai Ji Quan style Chen et les autres styles de Tai Ji Quan ?

C. X. W. : Le principe est le même. Car tout est Taiji. Le "qi" doit se concentrer dans le "dan tian". La seule différence stylistique reste que le Chen a plus développé le travail en spirale.

V. W. : Quel est le rôle de la méditation en Taiji ?

C. X. W. : Les postures de "zhang zhuang" sont essentielles. Elles font partie des bases.



Pour progresser, il est essentiel de vérifier en permanence que la position du corps est correcte.

V. W. : Comment devrait être l'esprit pendant la pratique ?

C. X. W. : A moitié, la pensée doit contrôler le flot du "qi". A moitié, l'esprit doit être libre.

V. W. : Est-ce que le Tai Ji est une pratique adaptée aux enfants ?

C. X. W. : Le Taiji est un art martial qui peut se pratiquer la vie durant. Il n'y a pas de limite d'âge. En fonction de notre condition physique, on peut adapter notre pratique en utilisant des positions basses, moyennes ou plus hautes. On peut également le pratiquer à différentes vitesses. Très vite ou très doucement, en passant par la vitesse intermédiaire... Tout est Taiji. Quant aux enfants, ils mémorisent plus facilement les mouvements de la forme que les adultes. Ils ont un rapport plus naturel avec leur corps, ce qui les aide à mieux comprendre le Taiji. Lors des démonstrations, ils ne se soucient pas de la qualité de leur performance. Ils pratiquent naturellement et leur esprit est sans souci.

V. W. : Croyez-vous que le Taiji puisse aider les gens à devenir meilleurs, plus heureux ?

C. X. W. : Dans la vie, tout le monde a des problèmes. A conditions égales, certaines personnes sont heureuses,

d'autres insatisfaites, et un troisième groupe se sent tellement malheureux que chacun met volontairement fin à sa vie.

Avec le Taiji, on comprend l'équilibre du yin-yang. Lorsqu'on ne voit plus que le côté négatif, "yin" des choses, tout est bloqué et on perd l'équilibre. Nous apprenons alors que nous pouvons inverser ce point de vue, et voir le côté positif, "yang", car dans toute situation, yin et yang coexistent. Yin et yang ensemble, c'est l'équilibre. Lorsqu'on pratique une bonne posture en Taiji, le centre de gravité devient lourd, et c'est plus difficile de perdre l'équilibre.

V. W. : Beijing vient d'être choisie ville olympique pour l'année 2008. Il se peut que le Wushu devienne discipline de démonstration, et dans ce cas, le Taiji aurait sa place au milieu des autres styles. Quel est votre avis sur cette question ? Pensez-vous que la reconnaissance du Taiji comme sport olympique soit positive pour son développement ?

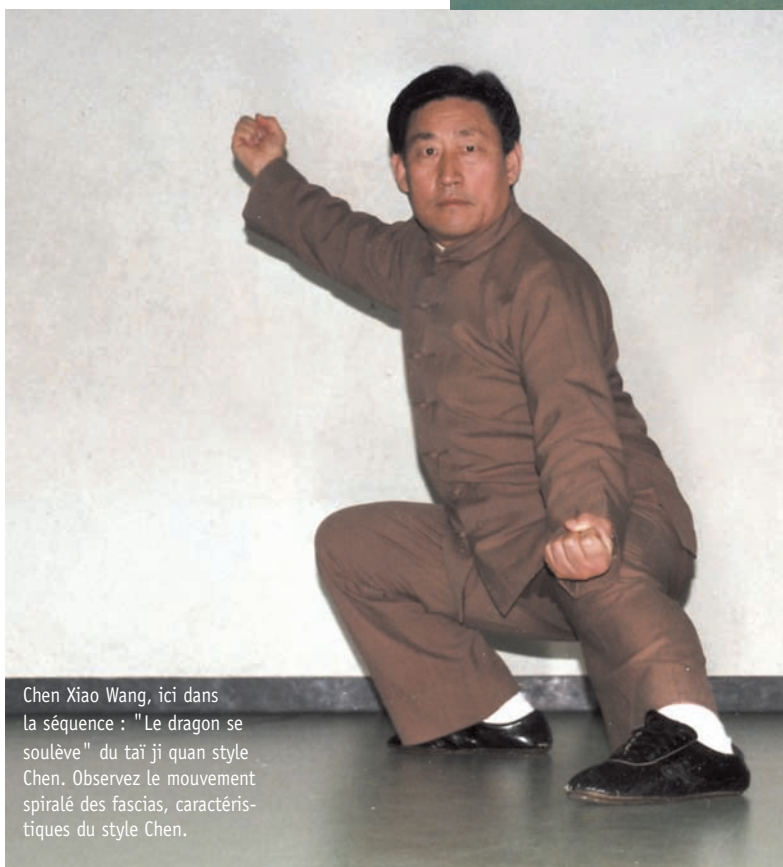
C. X. W. : Oui, car, si c'est le cas, de plus en plus de monde connaîtra et pratiquera le Taiji.

LE TAIJI CHEN

Le tai ji quan, issu de Chenjiagou, un petit village chinois situé dans le district de Wenxian, a été créé par Maître Chen Wangting, appartenant à la neuvième génération de la famille Chen à Chenjiagou. Depuis plus de trois cents ans, cet art, dont le mode de transmission a d'abord été familial, s'est propagé dans le monde entier. Du tai ji quan style Chen découlent toutes les autres formes de tai ji quan, tels que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun, etc.

V. W. : Pensez-vous que l'esprit compétitif soit susceptible de nuire à l'art si le Taiji devient effectivement olympique ?

C. X. W. : Ce qui est important, c'est de voir les grandes choses d'abord. Le développement du Taiji au niveau



Chen Xiao Wang, ici dans la séquence : "Le dragon se soulève" du tai ji quan style Chen. Observez le mouvement spirale des fascias, caractéristiques du style Chen.

mondial est une très grande chose. Le côté négatif de la compétition, cette envie de vaincre l'autre qui peut prendre le dessus pour certains, reste moins important. Comme dans toute chose dans ce monde, il n'y a pas de yin sans yang, et la compétition n'est pas une exception. Il faut voir en priorité le côté positif, et l'essor mondial du Taiji fait partie des aspects positifs qu'il faut faire prévaloir.

LIENS GTAO

- GTao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou P. 9
 - GTao n° 15 : Wang Xian P. 32
 - GTao n° Hors-série : Taiji style Chen P. 22
 - GTao n° 23 : Maître Chen Zhenglei P. 34
- www.generation-tao.com

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.