

Wu Shu l'art du combat chinois

# Le TAIJI QUAN de la Famille SUN

Parmi les cinq grands styles de Tai Ji Quan, le style SUN se définit comme une "forme mobile de pas dynamiques" où chaque changement de directions comprend une ouverture pour rassembler l'énergie, suivie d'une fermeture pour la concentrer dans la technique avant d'enchaîner le mouvement suivant.



**P**our montrer les spécificités du style Sun, j'ai choisi de vous raconter quelques moments importants de la vie de son fondateur pour y relever les diverses

influences qui ont imprégné cette "forme mobile" de Tāi Ji. Vous découvrirez ainsi que le Sun est un métissage de plusieurs arts comme le Xing Yi Quan, le Bagua Quan, des techniques taoïstes de santé (Daoyin) et le Tāi Ji Quan de style Wu !



Maître SUN Lu-Tang, fondateur du style SUN.

## L'apprentissage du Xing Yi Quan

SUN Lu Tang (1863-1933) est originaire de Wang Dou dans la province de Hebei. Orphelin de père à l'âge de 9 ans et issu d'un milieu très pauvre, il s'initie d'abord seul à des techniques de Wushu de Shaolin avant de suivre l'enseignement d'un professeur se nommant Wu. En 1880, à 17 ans, dans la boutique artisanale de calligraphie où il travaille, il rencontre un Maître de Xing Yi Quan, LI Cui Yuan, également passionné de calligraphie. Ce dernier lui propose alors de l'initier à son art. Après deux ans d'apprentissage, impressionné par les qualités et les aptitudes de SUN Lu Tang, son maître le dirige vers celui qui lui a transmis cet enseignement, le Maître GUO Yun Shen de l'Ecole de Xing Yi Quan dans la province de Hebei.



Les ouvrages écrits par Mtre SUN.

## Caractéristiques du Xing Yi Quan

Le Xing Yi Quan, dénommé "Boxe du Corps et de l'Esprit" est un art dans lequel l'exécution des techniques martiales est habitée par l'intention (Yi). La technique de base est simple : pas de saut ni d'acrobatie, les déplacements se font en conservant un équilibre naturel du corps.

### Les principes techniques se développent de la manière suivante :

#### 1/ Posture de garde "San Ti Shi"

#### 2/ 5 techniques de frappe liées aux 5 éléments

- Fendre (métal) - Percer (bois)
- "Porter un coup étincelle" (eau)
- Exploder (feu) - Rebondir (terre)

#### 3/ Les déplacements et les esquives s'inspirent du comportement de plusieurs animaux :

dragon, tigre, singe, cheval, aigle...

Après avoir suivi pendant 8 ans l'enseignement de GUO Yun Shen et s'être entraîné de façon intense, il acquiert une excellente maîtrise du Xing Yi Quan. Devant ses combats couronnés de succès, GUO Yun Shen, admirant ses qualités, lui conseille de se perfectionner et d'évoluer en approchant de nouvelles disciplines.



Posture de garde ("San Ti Shi") du Xing Yi Quan.





## L'initiation au Bagua Quan et au Tai Ji Quan de style Wu

En 1889, il décide de s'initier au Bagua Quan avec le Maître CHENG Yan Ha. Le Bagua est une philosophie chinoise basée sur un système composé de huit trigrammes (Yi-King) dont la combinaison permet d'appréhender les principes régissant l'univers. C'est la théorie de l'opposé et du complémentaire.

La technique du Bagua Quan se caractérise par un déplacement circulaire qui permet de sentir le partenaire, de suivre ses mouvements, d'attaquer ou de se protéger. Le naturel et la souplesse sont en outre recherchés dans les mouvements.

CHENG Yan Ha lui conseille de se rendre dans la province de Sichuan pour y trouver un enseignement sur la théorie du Yi. En 1894, il entreprend des études sur les techniques taoïstes de santé au temple de Wudang. En 1896, il enseigne son art et ses conceptions de la technique de combat avec beaucoup de succès dans le centre qu'il a créé dans la province de Hebei. Mais il a d'autres motivations et au cours de l'été 1914, l'occasion de les mettre en œuvre va lui être donnée. En effet, à Pékin, par l'intermédiaire d'un ami, SUN Lu-Tang fait la connaissance d'un Maître de Tai Ji Quan de style WU, nommé HAO Wei Zhen.

Maître HAO est seul à Pékin et gravement malade. SUN Lu Tang lui vient en aide, l'invite chez lui et trouve un médecin qui peut lui prodiguer des soins contre la dysenterie. Il s'en occupe quotidiennement jusqu'à sa guérison. M. HAO est très touché par l'aide et la générosité que M. Sun Lu Tang lui a manifesté et ne possédant rien, il ne sait comment lui manifester sa reconnaissance. Il ne possède que la longue expérience qu'il a acquise au cours de sa vie sur les techniques du Tai Ji Quan de style WU et se propose de lui transmettre cet enseignement. Sun Lu-Tang, alors déjà âgé de 51 ans et Grand Maître de Xing Yi Quan et de Bagua Quan mais toujours en quête d'évolution, accepte cette proposition. Après avoir mûrement réfléchi sur leurs connaissances communes, ils décident de les associer dans une nouvelle forme issue des 3 disciplines : le Xing Yi, le Bagua Quan, le Tai Ji et les techniques de santé (Dao Yin), ce qui va engendrer un nouveau style, le style SUN, du nom de son fondateur.

**Maître SUN Lu-Tang a consacré sa vie au développement du Wushu. Il a ainsi édité plusieurs ouvrages : Xing Yi Quan (1915), Bagua Quan (1916), Tai Ji Quan (1921), Quan Shu, Shu Zhen (véritable boxe chinoise) en 1923 et le Bagua à l'Épée (1927).**

Dans l'histoire des arts chinois, SUN Lu-Tang représente une figure de proue. Son niveau de combat était exceptionnel, sa noblesse d'esprit, sa modestie et son courage forcaient l'admiration. Il a su conjuguer les Arts Martiaux avec la philosophie chinoise.



*Le jeune  
CHEN Xing Kun  
en compagnie de  
Mtre SUN Jian Yun,  
(fille du fondateur).*



*Tui Shou (poussées de mains) entre deux maîtres,  
YUAN Zumou et CHEN Xing Kun.*

*Selon lui, ce n'est pas la force  
qui est la plus importante dans  
la Voie des Arts Martiaux mais  
le développement des vertus en soi :  
l'acte bienfaisant, l'honnêteté,  
la maîtrise, l'humanité et la solidarité.*

M. SUN Lu-Tang a regroupé dans sa pratique la quintessence des 3 formes du Xing Yi Quan, Bagua Quan, et Tai Ji Quan ainsi que des pratiques taoïstes de santé. Les déplacements représentent la plus grande particularité du Style Sun. Si l'on fait un pas en avant, l'autre pied doit suivre. Si l'on fait un pas en arrière, il en est de même. Les mouvements sont à la fois souples, détendus, tout en étant rapides. Avec le poids du corps passant du vide au plein, l'enchaînement des mouvements doit être rigoureux. Chaque changement de direction est accompagné d'une ouverture pour rassembler l'énergie, puis d'une fermeture pour la concentrer dans la technique avant d'enchaîner la suivante.

A l'heure actuelle, la forme longue du Tai Ji Quan créée par SUN Lu-Tang est de 77 mouvements. La forme de compétition adoptée par la Fédération de WU SHU Chinoise est de 73 mouvements. La forme simplifiée pour la pratique et l'initiation enseignée par Maître CHEN Xing Kun de la 3<sup>e</sup> génération du Style SUN, ancien élève de SUN Juan Yun (fille du fondateur), est de 28 mouvements. ■

Y.Z.



La bonne exécution de l'enchaînement nécessite l'observation des principes suivants :

- La tête est toujours droite et le corps relâché tout en restant tonique
- l'utilisation de la force musculaire est exclue et la force de la pensée est privilégiée
- La bouche est fermée sans crispations et la langue adhère au palais
- La respiration se fait par le nez
- La poitrine est légèrement rentrée et le dos légèrement arrondi pour mieux se placer dans le centre de gravité
- Le relâchement des épaules vers le bas , les bras en position naturelle et les coudes dirigés vers le bas, les mains toujours ouvertes avec les poignets légèrement pliés ; il faut imaginer que l'on tient un ballon pour obtenir une position correcte des paumes
- Le bassin est délicatement cambré et les jambes légèrement fléchies
- L'inspiration se fait lentement en rentrant le ventre mais sans forcer.

Les déplacements sont particuliers dans ce style. Les pas se poursuivent sans cesse : quand une jambe avance, la jambe arrière la rejoint talon levé à la fin de la technique ; quand une jambe recule, la jambe avant se rapproche d'elle sur la pointe des pieds. C'est une forme de déplacement appelée *Huo bu*, les "pas dynamiques", étape importante du travail des déplacements dans les styles de Tai Ji, et sur lequel le Sun met l'accent dès le début de l'apprentissage, car cela permet de ne pas rompre l'harmonie recherchée entre le haut et le bas du corps et de conserver les six alignements chers au Xing Yi, les "Liu he". Chaque technique de mains est alors appuyée par un déplacement, ce qui évite toute dispersion. Le souffle interne suit les changements incessants du centre de gravité. On retrouve les principes de la posture de base du Xing Yi, "san ti", en effet le style Sun privilégie les positions avec le poids sur la jambe arrière.

Chaque changement d'orientation du corps est accompagné d'un mouvement d'ouverture et de fermeture des bras, appelé simplement "kai he shou". Ce mouvement est répété 12 fois dans la forme traditionnelle et permet de structurer l'enchaînement en 13 sections. Quand les mains s'ouvrent et se referment devant la poitrine, le Qi monte et descend suivant les méridiens Dumai et Renmai. A l'ouverture il monte dans le dos et à la fermeture, il redescend dans le Dantian (ou Tan Tien) et l'estomac. Le méridien du poumon est le premier des douze méridiens et son ouverture est favorable à celles des autres méridiens.

Dans ce style, l'esprit est très nettement dirigé vers le travail interne. L'attention est portée aux différents aspects mus par les jeux du Yin/Yang, qui se génèrent et s'appuient mutuellement. Ainsi, quand vous manifestez une action avec la main, c'est une énergie globale qui appuie dans les six directions et la soutient. Au début, il faut se concentrer sur le Dantian, sur ses mouvements d'ouverture et de fermeture quand le souffle y parvient puis sur les montées et descentes du souffle interne, en synchronisation avec les passages du vide au plein. La respiration sera régulière, ténue, et devra être oubliée plus tard.

Les 3 étapes de la pratique sont résumées dans la métaphore laissée par le maître Sun et raconté par sa fille :

*“ Au début vous êtes comme immergé dans l'eau ; vos pieds sont lourds et vous éprouvez la résistance de l'eau. Puis, c'est comme si vous nagez, vous vous déplacez alors librement dans l'eau ; enfin à un haut niveau, vous êtes très léger, vous pouvez marcher à la surface de l'eau, alors l'art de la boxe interne est achevé ! ”*

Quand le souffle s'accumule dans le Dantian de manière régulière, il convient, pour éviter les blocages du Qi, de le conduire vers les pieds le long de la face interne des jambes, puis de le diriger dans tout le corps. En effet, la présence du Qi dans le Dantian peut vous faire appréhender la "respiration embryonnaire" et procurer la première qualité de l'énergie interne, appelée comme en Xing Yi : **Ming jing**, "l'énergie lumineuse", dans le sens où elle est puissante et explosive mais nécessite une préparation et peut ressembler à une forme externe. L'acquisition de cette première forme d'énergie correspond globalement à la première étape de transformation de l'essence en souffle et à la réalisation de "la petite révolution céleste". C'est la base sur laquelle le pratiquant doit s'appuyer pour obtenir une réelle force interne, non visible mais présente dans tout le corps. Cette énergie disponible est nommée **An jing**, "l'énergie obscure" dans le sens de quelque chose de caché et d'insoupçonnable, typique des grands maîtres des arts internes. Elle est la preuve de la réalisation effective de "la grande révolution céleste", le souffle circulant librement dans les 8 "méridiens curieux". ■

Philippe RAFFORT

Maître CHEN Xing Kun sera présent en France pour animer des stages de Tai Ji Quan de style SUN du 1er au 3 mai. Pour tous renseignements, contactez : A.F.S.J., 6 rue Civiale, 75010 Paris, Tél : 01 42 03 54 94.