



Le *Tai ji* dans les Styles internes

**Du Tai Ji Quan à la boxe des six harmonies,
du temple de
Wudang au
temple du Emei**



Parmi les arts martiaux internes actuels, le tai ji quan, le pa kua zhang et le xing yi quan sont les plus réputés, mais il existe bien d'autres formes des temples des monts Wudang et Emei plus directement reliées au fameux moine taoïste Zhang San Feng. Tous ces grands courants martiaux ont en commun certains principes qui les relient à une théorie de l'interne.

par Philippe Raffort



I - Introduction aux boxes internes

La philosophie du taiji

Ces boxes internes s'inspirent des principes développés dans le Livre des Mutations, le célèbre Yi Jing, dans lequel est pour la première fois mentionné le terme de Taiji. La nature de ces boxes respecte les lois des mutations universelles, le travail du souffle, l'unité du corps et de l'esprit. Les changements entre les positions sont déterminés par les principes du Yin et du Yang, dont la naissance, la croissance, la plénitude et le déclin, rythment les différents taolu. Les mouvements peuvent être souples ou énergiques, à l'image des traits forts ou faibles des hexagrammes; les deux états de cette énergie interne alternant donc selon les règles de mutation du Yi Jing, empêchant des formes figées, trop rigides, ou dépourvues totalement de force. La sagesse taoïste imprègne fortement la pratique de ces arts.

Ces pratiques privilégient le calme de l'esprit et le maintien du souffle dans le *dan tian* (zone du nombril); la concentration du souffle originel et sa mise en mouvement au centre vital sont des étapes majeures de ces styles; elles permettent de venir à bout de l'agitation ou du mouvement excessif lors d'un échange. Pour le pratiquant, il convient de rechercher le calme au sein de la mobilité, ceci afin d'être d'avantage réceptif aux attaques adverses, de les contrôler, et dans un second temps seulement, de projeter l'adversaire. Sensibilité ne veut pas dire inertie ou mollesse, la nature martiale de ces pratiques réclame de saisir les

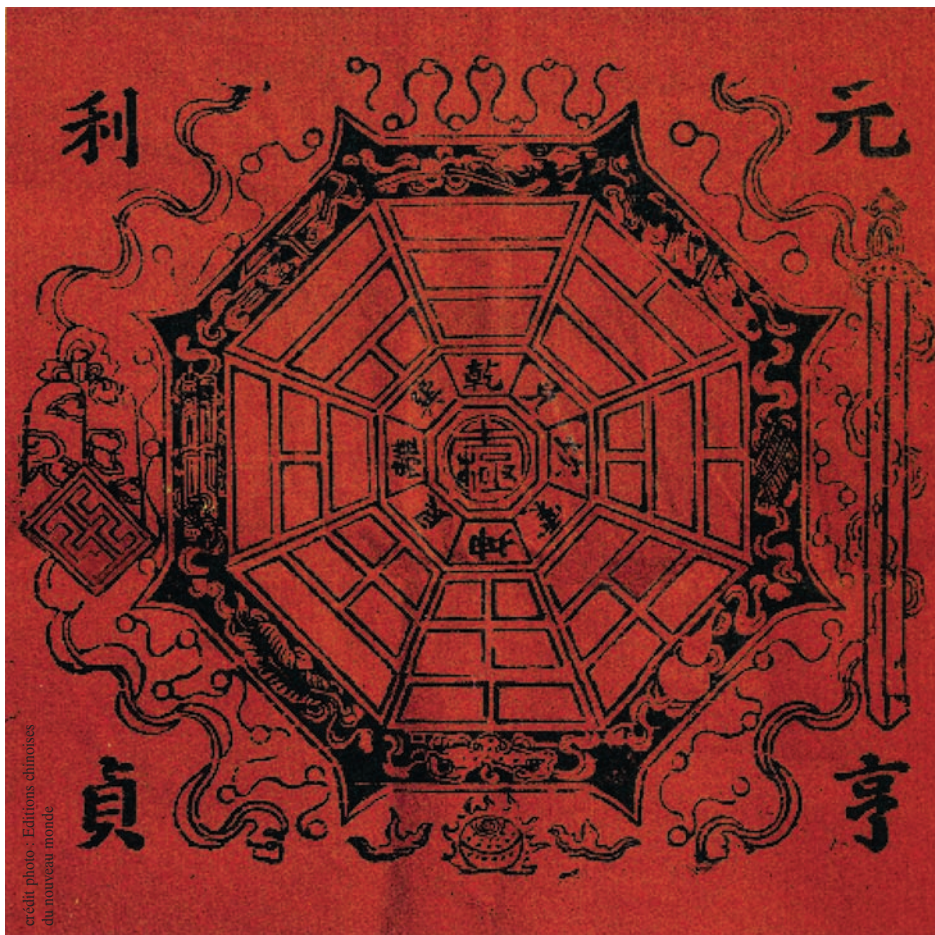
occasions d'attaquer, de feinter les attaques qui visent à surprendre l'adversaire, surtout quand celui-ci vient de terminer une action et s'apprête à utiliser une autre forme d'énergie. Les mouvements ne doivent pas être forcés, ni être en désaccord avec les lois naturelles. Pour le pratiquant, il faut rechercher la spontanéité, utiliser l'énergie de l'adversaire et non s'y opposer pour le vaincre, ceci en adaptant son action à la sienne, l'idéal étant de gagner sans

combat conformément à l'esprit du Taoïsme.

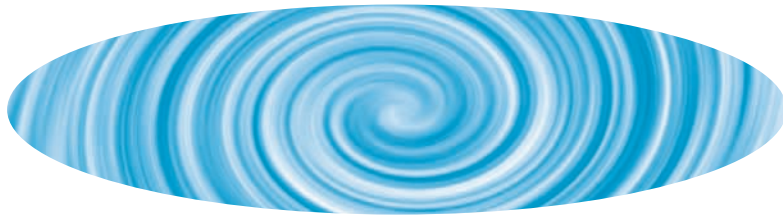
Pour ce faire, la souplesse est nécessaire pour absorber l'attaque de l'autre, puis la fermeté intervient pour le contrôler; l'énergie employée dans les arts internes, qui adhère sans jamais s'opposer, est émise sans interruption dans la rondeur et la fluidité, toute rigidité ou blocage engendrerait une limitation dans son déploiement.

Les mouvements circulaires et spiroïdes sont employés pour dévier les attaques. Au sein de la ligne courbe, une attaque linéaire peut surgir. De même les déplacements et sorties de jambes sont aussi souvent circulaires, ceci afin de mieux esquiver les attaques adverses. C'est bien une force souple et durable qui est recherchée dans ces pratiques qui demandent à leurs adeptes de faire confiance à des choses invisibles, difficilement perceptibles et mesurables dans les débuts de l'apprentissage. Ces techniques réclament donc une certaine orientation du caractère.

Comme dans les autres arts martiaux, la stabilité des racines est recherchée en priorité, les méridiens des membres inférieurs commandent à ceux des bras, la sou-



crédit photo: Editions chinoises du nouveau monde



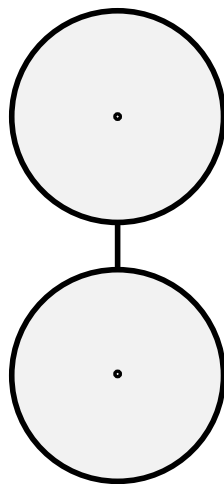
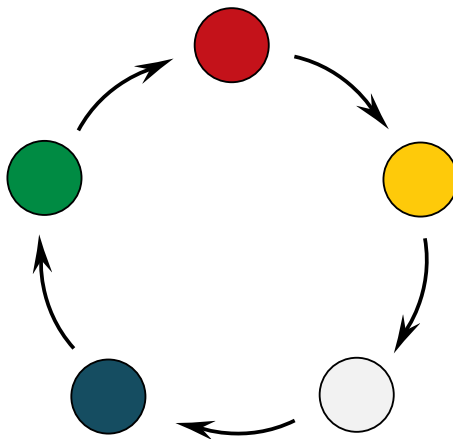
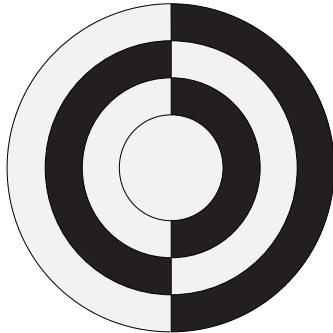
plése des pas détermine celle du corps, ainsi les positions de pilier (*zhan-huang*) sont-elles très travaillées.

Cosmogonie dans l'art martial

L'art martial interne englobe l'étude de l'homme, du ciel et de la terre, il coordonne les mouvements du microcosme humain. Le célèbre diagramme du philosophe Zhou Dun Yi du début du 11e siècle met en relation les différents éléments de la conception chinoise de l'univers, chacune servant par la suite de fondement théorique majeur pour le développement d'une discipline martiale interne. Le diagramme doit se lire du haut vers le bas :

- Le premier niveau représente le *wu ji*, «l'indifférencié», le «sans faite»,
- puis au deuxième niveau, se situent les aspects dynamiques et statiques qui produisent l'apparition du yin et du yang,
- le troisième niveau est celui des cinq éléments engendrés par les variations du yin et du yang,
- le quatrième niveau est celui de l'être humain,
- le cinquième la naissance de tous les êtres.

Il existe une boxe du wuji, mais elle est très peu répandue, c'est surtout le diagramme du taiji qui a été repris pour symbole de la boxe de ce nom; au travers des mouvements d'élévation et d'abaissement, d'ouverture et de fermeture, d'extension et de flexion, de l'avance et du recul, de l'attaque et de la défense, il génère une compréhension profonde de l'alternance yin-yang, de l'impermanence des phénomènes. Les combinaisons de base de ces deux principes produisent ce que l'on appelle les quatre images, *si xiang*, souvent réduites aux saisons. Les cinq éléments résultent de ces interactions, processus de transformation naturelle; ils président à l'enchaînement des techniques. L'étude la plus fine en a été développée dans le *xing yi* et ses cinq techniques de base. Quant à l'influence des huit trigrammes, on la retrouve principalement dans le *pakua*, tout particulièrement dans les déplacements et les formes d'attaques de la paume. Les huit portes du taiji sont également très célèbres.



Points communs aux styles internes

Un des grands points communs à tous les styles internes, xing yi, taiji, pakua, boxe de song xi, est qu'une part importante de l'enchaînement incarne les principes d'apparition et du développement du yin et du yang, le jeu de leurs mutations incessantes, ceci comme nous l'avons souligné en s'appuyant sur les diagrammes laissés par les anciens. Ainsi chaque style, à partir d'une posture du wu ji, a créé une posture symbolisant le taiji, puis les quatre images qui produisent tout changement en fonction du goût particulier de chaque style, le xing yi privilégiant les cercles verticaux qui génèrent des attaques linéaires, le pakua des déplacements circulaires, et le tai ji quan utilisant la sphère.

La pratique des arts internes nécessite de vider la poitrine de toute tension inutile et de déplacer la partie du corps qui génère la force vers le bas (le dan tian). C'est au début de l'enchaînement, par l'observation de changements très fins dans les positions que cela se travaille, tout d'abord par la recherche d'un état de tranquillité produit par le maintien de la posture du wu ji pendant plusieurs minutes sans induire de mouvement par l'intervention de la pensée.

Les principes yin et yang ne sont pas encore séparés: détente du corps, ouverture et neutralité de l'esprit proche de la méditation assise; selon la pensée taoïste, le calme est la source du mouvement juste: le corps est disponible dans toutes les directions, le souffle peu à peu descend naturellement dans le ventre, le haut du corps est alors libéré, le bas devient plein, les racines s'affermissent et c'est alors que les deux énergies yin et yang se séparent. Le souffle léger peut s'élever et le dense descendre, le taiji est produit. Les variations ultérieures du vide et du plein, de l'ouverture et de la fermeture, de la force et de la souplesse, suivant les mouvements des membres (les quatre images) génèrent les huit trigrammes puis leurs multiples combinaisons.

