

# Da Cheng Quan



# Maître Guo Guizhi

## *Les mains doivent être détendues...*

propos recueillis par Claude Sauvageot  
Traduction : Shu Jenq-Guang

Un des plus grands experts actuels de Da Cheng Quan, en tournée de stages en Europe, a bien voulu nous accorder un entretien exclusif.

### **GTao : Pouvez-vous vous présenter aux lecteurs de Génération Tao ?**

Maître Guo Guizhi : Je suis né en 1933. J'habite Datong, ville située à une centaine de kilomètres au nord de Pékin. J'étais jusqu'à ma retraite ouvrier des Chemins de fer. J'ai été initié au Da Cheng Quan par le Docteur Yu Yong Nian, puis par Maître Yao Zongxun. Et j'ai eu l'honneur de participer à quelques entraînements avec Maître Wang Xiangzhai, fondateur du Da Cheng Quan. J'ai également, à de très nombreuses reprises, représenté le Da Cheng Quan dans des compétitions comportant des aspects combattifs. C'est dans ce cadre que j'ai remporté plusieurs médailles d'or dans des compétitions nationales chinoises. Je suis par ailleurs prési-

dent ou vice-président de plusieurs associations de Da Cheng Quan.

### **Gtao : A quel âge avez-vous commencé le Da Cheng Quan ? Et pourquoi ?**

M. G. G. : J'ai commencé le Da Cheng Quan à 27 ans pour soigner une maladie d'estomac.

### **Gtao : Vos parents, ou l'un des membres de votre famille, de vos ancêtres pratiquaient-ils les arts martialux chinois ?**

M. G. G. : Je fais partie de la quatrième génération de pratiquants. L'oncle de mon grand-père maternel fut le

premier. Il s'appelait Zhou Ying Wa et était très connu. Le second fut mon grand-père maternel Zhou Kuo Xuei qui pratiquait la boxe de Shaolin dès l'âge de 15 ans, puis mon oncle Zhou Wen Yung.

### **Gtao : Votre femme ou vos enfants pratiquent-ils ? Et est-ce important pour vous ?**

M. G. G. : Parmi mes cinq enfants, mon fils aîné et mon second fils pratiquent le Da Cheng Quan. Bien entendu, c'est important pour moi de voir des membres de ma famille suivre mon chemin, et je suis très heureux que mon second fils m'accompagne cette fois dans mon voyage en Europe.

**Gtao : Avez-vous pratiqué d'autres styles dans les arts martiaux chinois? Si oui, pouvez-vous nous dire ce que cela vous a apporté ?**

M. G. G. : Oui, j'ai pratiqué plusieurs autres styles d'arts martiaux chinois : Tai Ji Quan, Xing Yi, Ba Gua, plusieurs boxes de Shaolin, les couteaux, et le bâton. Le Taiji m'a aidé à travailler la détente. Les autres styles m'ont apporté une bonne mobilité et une grande habileté dans les déplacements.

**Gtao : Quelles sont à votre avis les qualités et les ornières du Da Cheng Quan ?**

M. G. G. : La première qualité du Da Cheng Quan est sa capacité à renforcer la santé. La seconde est d'améliorer la mobilisation de l'énergie et de développer les compétences combattives. L'ornière à éviter est la monotonie liée à la pratique régulière et fréquente des postures.



**Gtao : Quelle était votre relation avec Wang Xian Jie aujourd'hui disparu ?**

M. G. G. : Nous étions de la même génération. Nous avons souvent pratiqué ensemble depuis 1957. C'était un très bon ami.

**Gtao : Existe-t-il une pratique différente pour le martial, la santé et le spirituel? Et quels sont les points communs éventuels ?**

M. G. G. : Oui, il existe des pratiques différentes selon le but. Pour la santé et les aspects spirituels, il faut principalement travailler le relâchement (*Fa Song*). Pour l'aspect martial, il faut travailler l'alternance de la tension et du relâchement (*Song Jin*), et la façon de sortir la force (*Fa Li*).

**Gtao : Quelle est l'utilité des différentes attitudes des mains dans les postures de Da Cheng Quan ?**

M. G. G. : Les mains permettent de travailler différentes formes et connexions musculaires et articulaires, et de mobiliser différentes formes d'énergie. L'important, ce sont les angles des mains et des articulations qui permettent ces diverses formes de travail.

**Gtao : Par rapport à d'autres styles comme le Tai Ji Quan où les mains restent souples, quel est l'intérêt de tendre (contracter) à ce point les mains en Da Cheng Quan ?**

M. G. G. : Il est vrai que les mains dans la posture peuvent paraître contractées, mais en réalité, il n'en est rien. On peut parler de lourdeur mais pas de contraction. Les mains doivent être lourdes pour aider le corps à être léger mais en restant très souples.

Dès que l'on travaille en bougeant, les mains doivent être encore plus



détendues que dans le Tai Ji; simplement, à de très courts moments, il y a une tension qui est le chemin vers le *Fa Li* (sortir la force).

**Gtao : Que pensez-vous de l'introduction du Wushu aux J.O de Pékin ?**

M. G. G. : J'y suis très favorable car dans la tradition chinoise, il est important de développer aussi bien les aspects culturels que les aspects martiaux. L'introduction du Wushu aux J.O permettra, je l'espère, une grande extension de cette pratique.

**Gtao : Quel avenir voyez-vous pour les arts martiaux chinois, et en particulier le Da Cheng Quan ?**

M. G. G. : Je souhaite sincèrement que les arts martiaux chinois, tous les arts martiaux chinois, se développent dans le monde entier. Le Da Cheng Quan et le Tai Ji peuvent aider à renforcer la santé; pour les jeunes, les boxes de Shaolin sont très intéressantes et passé l'âge trente ans, un travail plus interne comme celui proposé par le Da Cheng Quan est très enrichissant, et bien entendu pas seulement pour ses aspects combattifs. Ils offrent ainsi des possibilités de progresser durant toute sa vie. C'est une richesse extraordinaire.

#### LIENS GTAO

- Gtao n° 7 : Le Da Cheng Quan P. 60
  - Gtao n° Hors-série : La voie de l'instinct dans les arts martiaux P. 42
- [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 62.