

Pratiquer...

L'interne ou l'externe ?

par Wong Tun Ken

photos : Jean-Marc Lefèvre & calligraphies de Wong Tun Ken

nei, comme le San Wang Bao Quan, le Wen Sheng Quan, le Ba Ji Quan... doit-on dès lors les considérer comme Nei Jia ou Wei Jia ?

• On entend souvent cette phrase prononcée par le maître de Nei Jia, qui dit : «Vous ne pratiquez pas le Nei Jia Quan». L'élève ne comprend pas. Alors il s'interroge : «Mon style est bien Nei Jia, pourquoi me dit-on que la boxe que je pratique n'est pas Nei Jia ?». C'est avant tout une question de relation et de liaison entre la forme

et la substance. La forme ne peut pas décider de la substance du style, et il n'y a que la substance qui puisse incarner le style. Dans le Nei Jia, très souvent, les pratiquants ne connaissent pas la substance de leur style, cela même après des années de pratique, et ils ne possèdent qu'une forme superficielle, les

membres exécutant juste des mouvements. Cela signifie qu'une boxe peut être dénaturée par les façons que l'on a de la pratiquer ; par exemple, le Xing Yi Quan «façon Shaolin» ou «façon Karaté», le Tai Ji Quan chorégraphique ou bien façon gymnastique... Aussi, cette idée de clivage, de division et de classification du Wushu a-t-elle été déjà par le passé critiquée par des grands maîtres, comme par exemple Sun Lu-Tang, Cai Long-Yun. A ce sujet, voici un extrait de propos écrits par Sun Lu-Tang vers la fin des années 20 en réponse au sous-directeur de l'Ecole Nationale Supérieure de Wushu dans le débat sur la division interne/externe des arts martiaux : *Aujourd'hui, tous les pratiquants de Wushu connaissent cette division de l'interne et de l'externe ; le Shaolin est désigné «externe», le Wudang «interne» ; les moines bouddhistes sont qualifiés de «neijia» et les taoïstes de «weijia». Mais tout ceci n'est seulement qu'apparence. Par ces termes*

«interne» et «externe», on différencie Shaolin et Wudang comme on pourrait tout aussi bien les différencier en désignant leurs boxes d'après leurs lieux emblématiques — le Temple de Shaolin, la Montagne du Wudang — mais tout ceci ne doit pas suggérer une différence ou une hiérarchie de niveau (à l'époque, une grande rivalité opposait ces deux grands courants et la question était toujours : «Qui est le meilleur ?» NDLA).

On ne doit pas séparer l'interne de l'externe et on ne doit pas en diviser

«On ne doit pas séparer l'interne de l'externe et on ne doit pas en diviser les pratiquants.»

Sun Lu-Tang

les pratiquants. Le «souple» et le «dur» ne sont qu'une différence d'approche, de point d'entrée ; l'un aborde la pratique avec souplesse pour aller vers le dur, de l'intérieur du corps vers l'extérieur, l'autre entre par la voie dure pour s'achever vers le souple, de l'extérieur vers l'intérieur du corps. Et si l'entrée n'est pas la même, les chemins conduisent pourtant au même but et se rejoignent pour ne plus former qu'une union de l'intérieur et de l'extérieur du corps, complémentarité du souple et du dur, le résultat étant l'état de Zhong He (neutralité), qui est le plus haut niveau de la boxe. Song Shi-Rong (grand maître de Xing Yi Quan de la province du Shanxi) m'a amené à un niveau supérieur de compréhension. Il disait simplement : «Si le pratiquant peut élever son Qi, sa boxe — quelle que soit celle qu'il pratique — est du domaine de l'interne. Sinon, elle appartient à autre chose.

Bien tenté!

Pourtant dans les années 30, quelques personnes tentèrent d'utiliser les termes de Nei Gong Quan et Wei Gong Quan pour remplacer les formules «interne» et «externe». Gong signifie «pratique». Zhang Nai-Qi publia en 1936 *La science du Nei Gong Quan* où il expliquait en détails les contenus du

WEI JIA





Démonstration d'un positionnement du haut du corps sur la même posture du cavalier (ma bu).

Remarquez sur la photo de gauche (externe), la recherche du placement des bras se construit par la sensation de l'étirement de lignes dans les 4 axes (haut/bas et droite/gauche).

Sur la photo de droite (interne), la recherche du placement des bras s'effectue par la recherche de la sensation globale d'une sphère qui se construit par la conscience des 6 directions (haut/bas, droite/gauche et avant/arrière).

Nei Gong Quan et du Wei Gong Quan. D'un point de vue étymologique, cette désignation illustre mieux la pratique de la boxe interne ou externe car elle évoquait précisément la manière de travailler du pratiquant. Mais les habitudes ont la vie dure, et on en revint vite à l'expression usuelle Nei Jia/Wei Jia. Il faut dire aussi qu'à l'époque la plupart des pratiquants était issue des couches sociales inférieures, souvent incultes, qui n'avaient pas une très bonne compréhension du sens des mots ; la parole des professeurs, à qui l'on témoignait alors un très grand respect, valait parole d'évangile dont on ne pouvait imaginer même douter. Ainsi les expressions «interne» et «externe» continuèrent-elles d'être utilisées jusqu'à nos jours comme des termes spécifiques du Wushu. On peut toujours employer cette terminologie devenu l'usage, à condition d'avoir une bonne compréhension de ses significations.

De nouveaux critères à identifier

Comme dans leur essence, l'approche est différente pour ces deux registres de boxe, il y a pour le débutant et le pratiquant de Wushu un certain nombre de points à identifier et comparer.

1. La position de corps est différente.

• Dans l'externe : elle ressemble à

celle qu'on utilise dans la vie quotidienne. Dans les compétitions en Chine, ou dans les films de Kung Fu, on voit souvent une large ceinture qui serre bien la taille du pratiquant. Cette large ceinture sert : à présenter une belle ligne de corps qui doit être plein d'ardeur et d'allant ; à protéger ; à préserver les lombaires et la colonne vertébrale lorsque les mouvements amples et rapides de la taille pourraient la blesser ; à fixer la taille à la manière d'un socle stable qui permet à la partie supérieure du corps de bouger avec vivacité, rapidité et puissance. La ceinture donne une sensation de tenue et de force. En revanche le bas-ventre n'a pas de liaison avec la partie supérieure du corps.

• Dans l'interne : la position de corps est complètement différente de celle qu'on utilise dans la vie courante, comme réduire la cambrure de la colonne vertébrale, afin que le bas-ventre soit relié à la partie haute du corps. Cette position permet aussi de bien libérer l'extérieur et l'intérieur, aux organes de bien fonctionner, et à toutes les parties d'être disponibles pour être utilisées ; elle permet de construire à l'intérieur un chemin bien ouvert qui rende très fluide toute circulation; elle permet aussi de construire le Nei Jin. Tout ce qui coupe ou serre le corps est proscrit ; la ceinture est bien entendue à éviter. Si on veut bénéficier des bienfaits de l'interne, alors cette position de corps est obligatoire. C'est le premier pas.

2. La manière d'utiliser le corps et de pratiquer est différente.

• En externe, comme on utilise plutôt la force des groupes musculaires superficiels, alors on privilégie dans le travail l'accroissement de force et de résistance de ces parties : pompes, abdominaux, musculation, voire haltérophilie... ces méthodes sont semblables à celles des sports occidentaux. Par ailleurs, pour augmenter la dureté des surfaces et des points d'attaque, il y a des méthodes consistant à frapper arbres, pierres, piquer les doigts dans le sable ou la limaille de fer... L'exercice physique est très important.

• Dans l'interne, on utilise le Nei Jin (l'énergie interne) ; aussi la méthode principale réside dans le travail du relâchement et la recherche du calme en profondeur. Il n'y a que cette méthode qui permette de réveiller, libérer, organiser et utiliser les organes internes et les muscles profonds, et bouger avec fluidité. Les méthodes exposées ci-dessus dans l'externe ne peuvent pas être employées ici, car elles empêcheraient le relâchement profond et diminueraient les sensations des terminaisons nerveuses.

Pour parvenir à bien utiliser l'intérieur du corps, la conscience a pris une grande place dans la pratique ; elle attend de recevoir les signaux du corps, vérifie, corrige son travail avec calme mais sans volonté ou désir intempestif.

3. La respiration est différente.

- En externe, la respiration est plutôt pulmonaire, comme celle qu'on adopte généralement dans la vie courante. Il existe cependant — dans le Chang Quan par exemple — 4 méthodes de respiration appliquées à la pratique : celle qui «soulève» (pour les mouvements de bas en haut), celle qui «descend» (ceux du haut vers le bas), celle qui «soutient» (dans les sauts), celle qui «bloque» (pour se maintenir en l'air). Mais comme la structure du corps ne relâche pas bien les organes internes, le diaphragme ne se déplace pas beaucoup et les poumons ne s'ouvrent pas pleinement. L'oxygène n'est pas suffisant pour les besoins du corps, et après la pratique on est souvent essoufflé.

- Dans l'interne, la position du corps libère les organes internes ; le diaphragme est libre de se déplacer sur un plan vertical et par conséquent les poumons peuvent bénéficier d'une ouverture naturelle maximale, et ainsi l'apport d'oxygène remplit les besoins du corps. Dans la forme «Bao Chui» du Tai Ji Quan Chen, le pratiquant n'est pas essoufflé malgré les séries de mouvements exécutés avec rapidité et puissance.

4. Le degré de progression est différent.

- En externe, la façon d'utiliser le corps est proche des principes mécaniques des mouvements quotidiens, alors il est plus facile de diriger les membres et les muscles après avoir fait l'apprentissage du mouvement. On peut clairement sentir la progression à chaque étape.

- Dans l'interne, la façon d'utiliser le corps est complètement différente que celle à laquelle on est habitué dans la vie de tous les jours. Le travail et les modifications intervenant à l'intérieur du corps ne peuvent être ni vus, ni touchés. C'est un travail sur l'invisible, et sans repère. Le sens que prend cette pratique ressemble à celui de la calligraphie chinoise : pour aller dans une direction, il faut d'abord faire un léger mouvement dans la direction opposée. Par exemple, si vous voulez avancer, progresser, il vous faut d'abord reculer, désapprendre, et vous défaire des habitudes, en particulier celles du corps au quotidien. A ce stade, vous sentez que vous n'arrivez plus à utiliser la même force que vous aviez auparavant, le corps ne pouvant se mouvoir avec naturel, il est



Ma Bu de Shaolin (face)

Ma Bu de Shaolin (profil)

Pour cultiver l'enracinement, les moines de Shaolin maintiennent cette posture par la force de la volonté. L'angle de toutes les articulations des jambes doit être à 90°.



Xiao (petit) Ma Bu de Shaolin (face)

Xiao (petit) Ma Bu de Shaolin (profil)

Pour les styles internes, il s'agit plutôt de «prendre racines». Pour cela, l'attention est portée par la prise de conscience de la pesanteur du corps, du haut vers le bas. La position des jambes doit donner l'impression que l'on s'assoit sur un gros ballon afin de dessiner un arc plutôt que des angles.

raide et crispé... Si vous cherchez à bouger rapidement, il faut d'abord vous mouvoir lentement. Vous avez ainsi le temps de sentir et de vérifier les changements et les défauts de votre corps, pour corriger, améliorer... Pour bien utiliser le cerveau, il faut au préalable installer le calme, être en état de disponibilité pour recevoir et échanger les signaux avec plus de terminaisons nerveuses.

5. La trajectoire du mouvement est différente.

- En externe, les mains se déplacent dans l'espace en suivant des lignes

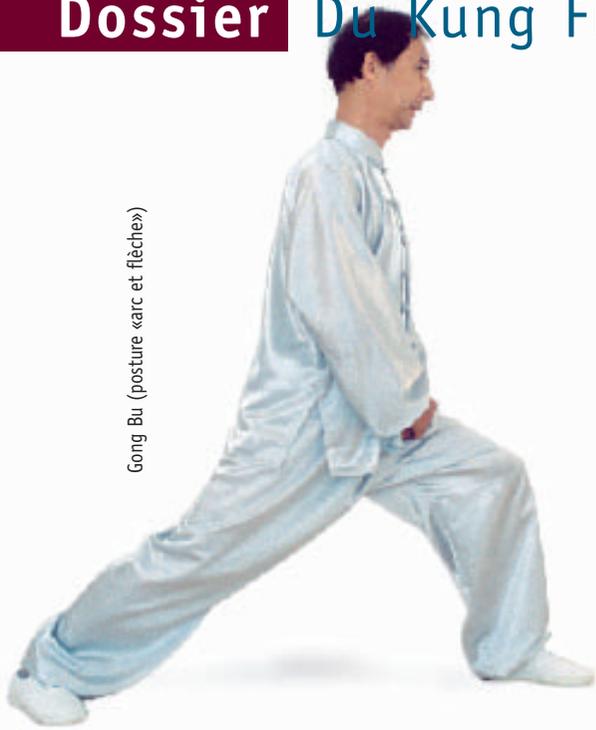
droites ou des trajectoires courbes.

- Dans l'interne, les mains suivent plutôt des lignes arrondies et en montant, vrillent sur elles-mêmes comme un tournevis. Cette manière de conduire le mouvement fait davantage travailler l'intérieur du corps ; elle aide à neutraliser une partie de la force de l'adversaire/partenaire et augmente la force de pénétration par sa façon de «percer».

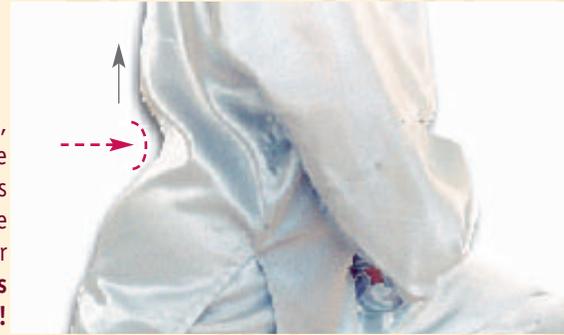
6. L'exercice «Zhuang», la posture statique, est différent.

Cet exercice est un élément important de l'entraînement du Wushu. Il sert à

Gong Bu (posture «arc et flèche»)



Pour les styles externes, le positionnement s'effectue uniquement par l'étirement vers le haut (ciel), accompagné d'une respiration haute pour alléger la posture. **Attention à l'excès de cambrure !**



Pour les styles internes, le positionnement s'effectue simultanément par l'étirement haut/bas, ciel/terre, accompagné d'une respiration basse, diaphragme relâché, afin de donner du poids à la posture.



calmer l'esprit et décontracter le corps. C'est aussi une méthode de Qi Gong pour la santé physique et psychique.

- En externe, il faut augmenter la force des jambes pour parvenir à un meilleur enracinement, une plus grande stabilité. Par exemple, le *Ma bu zhuang*, position Ma bu, dans le Shaolin : la position est basse, les cuisses sont abaissées jusqu'à devenir parallèles au sol. Plus tard, familiarisé avec la posture, on peut même poser de lourdes pierres sur les cuisses.

- Dans l'interne, ce travail dur où l'on doit souffrir n'existe pas. La hauteur de la position n'est pas prédéterminée. Si on pratique pour la santé, on peut rester comme si on était debout. L'importance du travail réside d'abord dans un esprit calme et la décontraction du corps qui ouvre ce dernier et le remplit, jusqu'à lui conférer une qualité d'élasticité, et de ressort. Ce corps devient aussi stable, mais plus vivant.

7. La force musculaire employée est différente.

- En externe, on utilise les grands muscles superficiels, comme on les utilise dans la vie courante. De cette façon, le pratiquant est conscient de sa force quand il l'utilise dans un mouvement.

- Dans l'interne, on cherche à prendre conscience des muscles profonds et des petits muscles de l'intérieur du corps pour ensuite les relier et les unir. Dans la pratique, surtout au début, on demande à ne pas utiliser de force pour ne pas retomber dans le schéma des habitudes de la vie courante.

Il y a longtemps, dans le nord de la Chine, il y avait beaucoup de prati-

quants de Xing Yi Quan. Une partie des hommes les plus costauds s'était considérablement affaiblie, et certains même tombèrent malades. Ils finirent par se dire que le Xing Yi Quan était une boxe étrange ; mais la raison résidait dans la mauvaise utilisation qu'ils faisaient de leur corps. Comme le Xing Yi Quan était réputé pour sa puissance et sa rapidité, ces pratiquants imprimaient leur propre force au mouvement pour se sentir puissants. Mais ils se crispaient, et leurs organes internes comme leurs muscles étaient toujours tendus, contractés, et serrés. A force de ce régime — 3 heures d'entraînement quotidien — les organes moins alimentés en éléments nutritifs entraient en dysfonctionnement et la santé se dégradait alors assez rapidement.

Lorsque plus tard on parvient à « sortir » la force, le corps et les bras restent aussi « vides », mais pas remplis de la même force qu'en externe. Si on doit se sentir plein, c'est à l'image d'un ballon transparent, qui serait rempli d'air.

8. Les pratiquants sont différents.

- L'externe convient bien aux jeunes. Comme elle exige de bonnes aptitudes physiques, dans la plupart des styles, les gens d'âge mûrs ont plus de difficulté à suivre (pour une même exigence de niveau).

- Dans l'interne, les mouvements sont plus lents, et généralement moins complexes, moins diversifiés qu'en externe. Par exemple dans le Tai Ji Quan — à l'exception du style Chen —, dans la plupart des écoles, une forme unique est souvent pratiquée

pour la vie. Dans le Xing Yi Quan, beaucoup d'anciens ne pratiquaient que les cinq mouvements fondamentaux. Ces simples mouvements comblaient ces pratiquants qui y passaient tout leurs loisirs pendant toute une existence. Eux seuls entraient dans le chemin de la boxe, car si les mouvements étaient simples, leur compréhension s'était développée d'une manière très fine et très avancée.

Bien que cette pratique convienne à tous les âges, on constate que la lenteur, le calme et la sobriété des mouvements attirent moins les jeunes gens. Et comme l'interne n'exige pas d'aptitudes physiques particulières, beaucoup de personnes mûres et parfois même très âgées n'hésitent pas à participer, pour améliorer leur état d'esprit comme leur état de santé. Pour cet aspect-là, l'interne est indiscutablement efficace.

Bien sûr, aujourd'hui, les pratiquants peuvent apprendre beaucoup de styles, de formes et de mouvements pour le plaisir et le loisir. Mais il faut essayer d'entrer sur le chemin, car c'est là qu'on commence à découvrir ce qu'est le vrai plaisir...

L'externe et l'interne sont tous deux très riches dans ce qu'ils peuvent nous apporter, sans aucune suprématie de l'un sur l'autre. Ce qui fait parfois la différence (de niveau) est déterminé par ce que sont et ce qu'en font les pratiquants, cela n'a rien à voir avec l'appartenance à tel ou tel domaine de boxe. Chacun peut — et doit — choisir son style selon son goût et sa propre nature de corps.