

Wei Jia et Nei Jia

Boxes externes et boxes internes

Au sein des boxes chinoises, on distingue traditionnellement les styles externes des styles internes. Quelle est l'origine historique de cette distinction, et à quoi correspond-elle dans la pratique ? Pour vous y retrouver, GTao vous propose l'éclairage d'un spécialiste.

par Wong Tunken

La distinction entre arts internes et arts externes sert de classification de base aux arts martiaux traditionnels Chinois. Mais même pour des pratiquants d'arts internes, elle n'est pas toujours très claire, aussi est-il utile qu'on s'y attarde un peu.

Origine d'une distinction

Le terme de «boxe interne» (*Nei Jia Quan*) fut employé pour la première fois par le grand penseur Huang Zong-Xi au début de la dynastie des Qing (1644). Celui-ci écrivit l'épithète du célèbre combattant Wang Zheng-Nan, qui enseignait le Gong Fu à son fils. C'est dans cette épithète (*Wang Zheng-Nan Mu Zhi Ming*) qu'apparut la distinction entre le *Wei Jia*, censé caractériser Shaolin, et le *Nei Jia* du Wudang. Huang décrit dans ce texte : *Le temple de Shaolin est célèbre pour sa boxe dont la stratégie principale consiste à prendre l'initiative de l'attaque et faire apparaître les défauts dans la défense de l'adversaire. Il y a par ailleurs des gens qui pratiquent une boxe nommée Nei Jia, dont la stratégie réside dans l'attente de l'attaque afin d'utiliser les défauts de l'assaillant pour le faire chuter. Aussi, pour distinguer ces deux approches différentes, on peut désigner la boxe Shaolin comme Wei Jia, boxe externe.*

Xing Yi Quan et Bagua Zhang

Le terme *Nei Jia* fut ensuite repris au début du 20^e siècle. Cela commença d'abord avec la rencontre de deux grands styles au cours des années Xian Feng de la dynastie Qing (1851-1862). Le grand maître de Xing Yi Quan, Guo Yun-Shen, arriva un jour à Pékin pour se mesurer au non moins grand maître de Bagua Zhang, Dong Hai-Chuan, dans un affrontement qui dura trois jours. A l'issue de la rencontre, tous deux étaient à égalité. Aussi se mirent-ils à discuter et

échanger leurs connaissances, et trouvèrent alors de nombreux points communs entre leurs deux styles, aussi bien dans la théorie que dans la façon de pratiquer. Par la suite, leurs élèves respectifs poursuivirent les échanges entre les deux styles et devinrent frères d'armes. Chacun pouvait librement apprendre la boxe de l'autre. Ainsi, comme le rapporte l'histoire du Wu Shu, de nombreux pratiquants s'entraînèrent dans les deux disciplines. Parmi les élèves de Dong Hai-Chuan, par exemple, Liu Feng-Chun était un célèbre combattant de Bagua Zhang, mais il avait également un haut niveau en Xing Yi Quan. Li Cun-Yi, élève de Liu Qi-Lan, était un célèbre maître de Xing Yi Quan qui a acquis aussi un niveau élevé dans le Bagua Zhang. Zhang Zhao-Dong, un autre élève de Liu Qi-Lan, créa pour sa part le *Xing Yi Bagua Zhang*...

**Les
arts externes
procèdent par
addition, les
internes par
soustraction.**

Le Tai Ji Quan

Le Tai Ji Quan était fameux à Pékin. Comme Yang Lu-Chan et Yang Ban-Hou n'enseignaient au Palais que pour la noblesse, les princes et autres officiels, leur boxe était une «boxe de noble». Mais avec le déclin de la dynastie Qing, c'est véritablement au début du 20^e siècle que le Tai Ji Quan commença de se répandre dans toute la société, diffusé par Yang Jian-Hou et Yang Jian-Quan.

Le groupe des trois styles dits «internes»

Comme ces trois styles (Tai Ji Quan, Xing Yi Quan, Bagua Zhang) avaient manifestement en commun des principes et des caractéristiques propres à l'interne, leurs pratiquants se retrouvèrent, après 1912, regroupés en une même famille. Dans la pratique de ces trois styles, tout commence à l'intérieur du corps. Dès le début et à chaque étape, le travail consiste à libérer, découvrir, et organiser l'intérieur du corps, le cheminement se faisant de l'intérieur vers l'extérieur, ce qui



Wong Tunken dans une posture démontrée pour chaque style interne. De haut en bas: une posture similaire selon les formes de Bagua Zhang, de Xing Yi Quan, et de Taiji Quan (de gauche à droite). L'œil averti peut observer un principe commun: l'impression de rondeur élastique donnée par l'étirement de la colonne vertébrale soutenu par le fil reliant le sommet de la tête (Ban Hui) au ciel et le lâcher du coccyx enracinant la posture vers la terre.

le distingue des autres styles. Aussi ce terme «interieur» ou «interne» s'imposait de lui-même pour désigner ce groupe.

Si cette deuxième appellation servait à désigner ce groupe possédant les mêmes façons et principes spécifiques pour découvrir l'intérieur du corps, l'ancienne boxe dite «interne» (faisant appel au même idéogramme) dont parlait Huang Zong-Xi subsistait toujours, différant en théorie, principe et technique. Une certaine confusion régnait donc, et dans les années 20, quelqu'un proposa une distinction se fondant sur les termes de *Nei Gong Quan* (l'objectif est le travail qui se fait à l'intérieur) et de *Wei Gong Quan* (le travail se fait à l'extérieur). Cette formulation plus logique et plus précise car elle définissait plutôt la nature du travail (Gong) que du style en soi ne fut malheureusement pas retenue.

Une myriade de formes

Depuis les années 30, dans la filiation des anciennes boxes, de nouveaux styles se sont créés, élargissant le cercle des boxes internes. Par exemple :

- le Xin Yi Quan — qui fut seulement diffusé en secret parmi la communauté musulmane (attention, il ne s'agit pas ici du Xing Yi Quan !);
- le Dai Xin Yi Quan — diffusé uniquement à l'intérieur du clan Dai;
- le Hua Yue Xin Yi Liu He Ba Fa Quan de Wu Yi-Hui;
- les boxes de Wudang;
- la boxe interne (nom donné à un style issu de la branche de Zhang San-Feng);
- le Xin Hui Zhang — créé dans les années 60 par Zhao Dao-Xin, à partir du *Xing Yi Bagua Zhang*, du *Xin Yi Liu He Ba Fa Quan* et du *Zhuang Gong* de Wang Xiang-Zhai;
- le Luo Xuan Quan — créé aussi dans les années 60 par Qiu Zhi-He à partir du *Xing Yi Bagua Zhang*, du *Xin Yi Liu He Ba Fa Quan* et du *Zhuang Gong* de Wang Xiang-Zhai;
- le Yi Quan (Da Cheng Quan) — créé par Wang Xiang-Zhai;
- une branche de la Grue blanche intégrant du travail interne; et bien d'autres formes encore...

Des caractéristiques communes

Dans tous ces styles ou formes, chacun a ses caractéristiques et ses spécificités, mais tous ont également des principes communs (notre photo). Par exemple :

- la même position de corps — qui diminue la cambrure de la colonne vertébrale;
- le corps est arrondi — exprimé en image, il est comme un arc —;
- le relâchement et la souplesse sont très importants;
- la respiration dans le bas-ventre;
- l'organisation du bas-ventre (le Dan Tian formé). Ce point précis n'est pas exigé dans le Yi Quan mais existe quand même, il est exprimé autrement.

Une capacité d'échange

Ainsi, les pratiquants respectant des principes communs, il leur est plus facile d'entrer dans un autre style en s'attachant plus particulièrement à sa spécificité. Cette approche permet de gagner du temps et du travail et successivement appréhender le deuxième ou le troisième style. Il y a eu ainsi beaucoup de pratiquants qui ont réussi à pratiquer les deux ou trois styles majeurs au cours de leur cheminement sur la voie du Wu Shu (mais bien sûr le niveau est étroitement lié à la compréhension, la nature de corps, le temps de pratique de chacun et de l'enseignement du maître).

Trois grands maîtres des styles internes

L'histoire des styles internes a vu naître beaucoup de grands maîtres. Attardons-nous quelque peu sur trois d'entre eux.

Zhao Dao-Xin

Le Yi Quan (Da Cheng Quan) s'est bien développé en Chine, surtout ces quinze dernières années, mais peu de personnes peuvent vraiment réussir à sortir la force dans les 6 directions. Dans les années 20, Zhao Dao-Xin, un bon élève de maître Zhang Zhao-Dong parvenait à sortir ainsi la force. Avant de participer à la grande compétition nationale de Wu Shu qui se tint à Hangzhou en 1929,



Zhao Dao-Xin (D.R.)

il passa trois mois à s'entraîner en pratiquant le *Zhuang Gong* avec Wang Xiang-Zhai. S'il maîtrisait ainsi la force des 6 directions, c'était bien sûr grâce à son intelligence et sa compréhension, mais une des raisons importantes était qu'il possédait déjà un haut niveau dans le Xing Yi Bagua Zhang, ce qui lui procura 4 avantages.

- 1) La connaissance des principes de cette boxe lui permettait de mieux comprendre ce que lui demandait Wang Xiang-Zhai.
- 2) Son corps était déjà «ouvert» et chaque partie bien formée.
- 3) Il arrivait déjà à sortir la force dans 4 directions. Bien entendu, les 6 directions ne résultent pas d'une simple addition de 4 + 2. Cependant, la maîtrise de 4 directions lui a permis de soutenir plus facilement le travail des 6 directions.
- 4) Entre ces deux styles, il y a quand même une forte relation interne.

Le maître Yao Zong-Xun, élève préféré de Wang Xiang-Zhai, n'a mis que deux ans de pratique du Yi Quan avant d'en gravir le sommet. Mais c'est aussi parce qu'il avait déjà un haut niveau de Xing Yi Quan avant de commencer le Yi Quan. Dans les années 30, les élèves de Wang Xiang-Zhai sont presque tous parvenus à un haut niveau de Yi Quan; mais ils venaient presque tous du Xing Yi Quan et du Bagua Zhang. Tous possédaient déjà les bonnes façons d'organiser leur corps pour le Yi Quan.

Sun Lu-Tang

Il apprit pendant trois ans le Xing Yi Quan avec Li Kui-Yuan. Ensuite, sur introduction de Li, il poursuivit son étude pendant huit années supplémentaires avec le maître de son maître, Guo Yun-Shen. Grâce à son haut niveau en Xing Yi Quan, en moins de trois ans d'apprentissage du Bagua Zhang à Pékin avec Chen Ting-Hua, il avait accédé à un haut niveau pour lequel le félicitait vivement son maître. Après qu'il eut atteint ses 50 ans, il rencontra le grand maître de Tai Ji Quan du style Wu, Hao Wei-Zhen. La première fois de sa vie qu'il eut à pratiquer le *Tui Shou*, il réussit à sortir la force à la manière du Tai Ji Quan sur simples indications orales de Hao Wei-Zhen lui expliquant les principes de cette boxe.

Maître Hao en fut vivement impressionné, et lui confia: " C'est incroyable. Juste en écoutant mes paroles vous avez dépassé le niveau de dix années de pratique du Tai Ji Quan! " Après environ 40 jours d'étude du Tai Ji Quan Wu avec maître Hao Wei-Zhen, il n'eut besoin que de 3 ou 4 années d'approfondissement de ses recherches avant de créer son propre style, le Tai Ji Quan Sun.

Chu Gui-Ting

Comme il le disait: «*Le Nei Jin et les méthodes pour mouvoir le corps sont le noyau des boxes. Ils sont le dénominateur commun. Il suffit d'insister sur les différents aspects qu'on rencontre dans les différents styles. Si on comprend le principe et l'essence de la boxe, on peut déduire plusieurs choses d'un seul élément, utiliser un raisonnement par analogie.*»

Maître Chu Gui-Ting a fait attention de préserver les spécificités propres à chacune des boxes internes. Et en même



Sun Lu-Tang (D.R.)



Chu Gui-Ting (D.R.)

temps il les a synthétisées. Par exemple, dans son Tai Ji Quan Yang, il a ajouté des pas chassés et des rotations du corps; dans le sabre du Tai Ji Quan Yang, il a ajouté la technique de trancher du sabre du Xing Yi Quan; Dans le Xing Yi Quan, il a ajouté les pas et les piques (Chuan Zhang) du Bagua Zhang. Il demandait à quelques élèves de pratiquer d'abord le Tai Ji Quan pour acquérir le Nei Jin; ensuite il leur faisait pratiquer le Xing Yi Quan pour augmenter et sortir le Nei Jing; enfin venait le Bagua Zhang, pour transporter de façon vivante le Nei Jin dans les mouvements changeants du corps.

Éléments comparés du Nei Jia Quan et du Wei Jia Quan

Le *Nei Jia Quan* et le *Wei Jia Quan* sont toutes deux de bonnes voies, chacune ayant ses qualités.

Wei Jia=addition

Le *Wei Jia* emploie une façon de mobiliser le corps qui ressemble à celle qu'on utilise dans la vie quotidienne; il est donc plus facile à aborder par les pratiquants, et l'apprentissage des connaissances procède d'un processus d'addition pour le corps.

Nei Jia=soustraction

Le *Nei Jia Quan*, quant à lui, est plus ardu d'accès, car la façon d'utiliser le corps est complètement différente de celle à laquelle on est habitué dans la vie courante, ce qui constitue une difficulté initiale pour les pratiquants. Entrer véritablement dans le style prend donc plus de temps. De plus, le travail de l'interne procède au contraire d'une soustraction pour le corps: il faut soustraire les habitudes accumulées depuis des années. Cela nécessite de la patience et de la ténacité. On ne fait d'abord que reculer; ensuite seulement on peut avancer. Certains abandonnent pour cette raison. D'autres veulent emprunter des voies détournées; ils perdent alors le chemin. Pensant prendre un raccourci ils font des détours inutiles qui les mènent sur de fausses routes. Des années de pratique ne leur permettent pas de progresser ou même de pénétrer le style; c'est bien dommage pour eux. Mais c'est parce qu'il n'y a qu'un chemin.

Un chemin plus exigeant

Cette exigence de l'interne s'applique aussi aux compétiteurs professionnels en Chine. Dans les textes relatifs au jugement dans les compétitions nationales, il apparaît clairement par exemple un type caractéristique de faute: le Tai Ji Quan «façon Chang Quan», ce qui veut dire qu'il est pratiqué à la façon du Chang Quan qui est un style de boxe externe du nord (il existe aussi le Xing Yi Quan «façon Chang Quan», idem pour le Bagua).

Toujours en Chine, chez les amateurs, le phénomène est encore plus accentué. Dans les boxes internes, surtout le Tai Ji Quan, il n'est pas rare d'entendre les critiques — justifiées — de «gymnastique!», «danse!», «boxe externe!». Dans le Tai Ji Quan, toutes les façons de travailler hors du Tai Ji Quan constituent des fautes. C'est la même chose pour le Xing Yi Quan, le Bagua Zhang et les autres boxes internes.

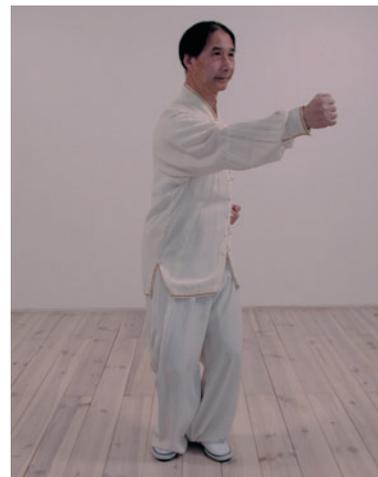
Bien entendu, si les gens pratiquent le Tai Ji Quan seulement comme un loisir ou pour le plaisir, on n'a pas à les critiquer. Ils font bien ce qu'ils veulent. Mais si en revanche on a la patience d'entrer dans un style interne, alors son intérêt devient vraiment clair, pour le plaisir, la santé, et



Le relâchement accompagne toutes les étapes de notre progression. On peut voir l'impression de rondeur donnée par les épaules et les coudes relâchés. Ici le fameux pas chassé du Xing Yi Quan qui a été intégré dans le Tai Ji Quan par Sun Lutang dans le style qui porte son nom.



Un mouvement d'enroulement typique du Ba Gua Zhang où l'on peut observer tout le travail de spirale et de torsion de la colonne vertébrale pour changer de directions.



Les caractéristiques communes aux styles internes: la colonne décambrée, le corps arrondi comme un arc, relâchement et souplesse, respiration posée dans le ventre et Dan Tian «formé». L'auteur donne ici un coup-de-poing en Xing Yi Quan.

bien sûr pour la recherche. Les nouvelles sensations éprouvées par le corps nous motivent pour continuer, l'énergie vitale augmente et nous permet sans cesse d'entretenir et améliorer notre santé. Et cela va sans dire, elles nous permettent de progresser dans l'art de la boxe.

Un pilier du Nei Jia: le relâchement

Le relâchement est essentiel dans la pratique des boxes internes (notre photo). Il accompagne toutes les étapes de notre pratique. Il a une très étroite relation avec notre progression et nous fait parvenir à construire, par exemple, la bonne position du corps: le bas-ventre est formé; les coudes et les épaules restent naturels; le corps est élastique; toutes les parties du corps sont reliées; les changements du corps sont variés, vivants, légers, rapides; le *Nei Jin* (force interne) est formé, transporté, émis; la force du corps est entière; le corps est équilibré...

Le relâchement est important, mais il n'est pas simple. Pourquoi n'est-il pas correct d'être «mou»? Qu'est-ce que le relâchement? Comment relâche-t-on? Que doit-on relâcher? Quel est le relâchement correct? Comment le vérifie-t-on? Que nous apporte le relâchement?... Et puis, à chaque étape il y a différents niveaux de relâchement exigés.

Le relâchement n'est pas aussi facile à obtenir. En Chine, les maîtres qui pratiquent des boxes externes pratiquent souvent le Tai Ji Quan lorsqu'ils deviennent âgés. La première grande difficulté pour eux, c'est de parvenir à relâcher. Mais le relâchement est obligatoire, aussi dans toutes les pratiques faut-il faire attention à l'améliorer. Pourtant ce n'est pas une finalité, seulement un moyen de progresser et d'approfondir le niveau.

L'importance de l'expérience

Par ailleurs, comme la boxe interne concentre sa recherche à l'intérieur du corps, ce travail n'est pas clairement visible de l'extérieur si l'on n'a pas le niveau suffisant pour le ressentir. Pour le débutant, c'est beaucoup plus difficile que d'apprendre une boxe externe. Pour ces raisons, l'enseignement traditionnel se fait souvent face à face, à expliquer, montrer, laisser l'élève toucher et sentir, ou essayer. Malgré la profusion actuelle de livres et de vidéos présentant des mouvements et certaines

connaissances théoriques, il est tout de même très difficile d'entrer dans un style interne si l'on ne possède pas les bases transmises par un professeur en chair et en os. Bien entendu, si autour de vous il n'y a pas de professeur, ou s'il s'agit juste d'apprendre des mouvements, c'est toujours mieux que rien.

Les bases

Si c'est possible, le mieux est tout de même encore de commencer par acquérir les bases, le relâchement, construire la bonne position du corps. Cela vous permettra d'avancer correctement. On peut considérer la pratique comme un cursus scolaire. Les enfants font quotidiennement leurs devoirs d'élèves, et du collège ils évoluent tranquillement puis entrent à l'université. En faisant régulièrement nos devoirs (la pratique) dont on vérifie chaque fois la qualité, notre niveau progresse de la même façon sans que nous nous en apercevions.

Seules de bonnes bases nous permettent d'entrer dans un style d'interne. On ne peut pas brûler les étapes et petit à petit, à chaque niveau, c'est notre compréhension corporelle et non la compréhension intellectuelle qui détermine la capacité à saisir les connaissances théoriques correspondant à ce niveau, de la même façon qu'un écolier ne pourra pas aller très au-delà de ses connaissances du primaire, quand bien même disposerait-il de l'intégralité du programme universitaire. La théorie apprise ne prend véritablement sens que par l'expérience propre à notre corps qui à chaque étape en approfondit la compréhension et en découvre de nouveaux aspects. Au commencement il est fondamental d'essayer de ne pas se tromper.

Prendre le temps de construire

Bien sûr, comme les temps changent, les méthodes d'enseignement traditionnel ne conviennent plus tout à fait à l'époque d'aujourd'hui. Les gens sont pressés de tout connaître, ce qui est humain. On peut apprendre les techniques et les formes pour se faire plaisir. Mais il faut également passer du temps à construire les bases du style. C'est comme boutonner un vêtement: si on s'est trompé pour le premier, tous les autres seront décalés. Il faudra alors tout redéboutonner pour recommencer à nouveau.

Et changer une mauvaise habitude est de loin beaucoup plus difficile que de se reboutonner...