

# Du *Kung Fu* au *Taiji* Quelle voie choisir ?

Si vous découvrez aujourd'hui l'univers du Wushu, c'est-à-dire, des arts martiaux chinois, on vous aura sans doute parlé des notions d'«interne», Nei Jia, dont fait partie le Tai Ji Quan, et d'«externe», Wei Jia, dont fait partie la boxe de Shaolin. Et comme beaucoup, vous n'aurez pas compris grand chose. Mais rassurez-vous, celui que vous aurez questionné à ce sujet, pratiquant fraîchement initié, ou confirmé, aura sans doute beaucoup hésité à vous expliquer, tant avec des phrases alambiquées et des termes techniques, que des gestes et des postures pas toujours probantes, de quoi il en retournait.

Comme la parution dans le n° 32 de Génération Tao d'un article consacré à la différence entre arts internes et externes a encore suscité de nombreuses questions chez nos lecteurs, nous avons décidé dans ce numéro de rentrée de revenir sur ces deux notions, pour tenter d'élucider le mystère d'une scission qui n'en était pas une... et pour vous permettre, dans les meilleures conditions possibles, de vous déterminer dans vos choix de pratique pour cette rentrée.

# D'où jaillit le **M**ouvement ?

## Une question de repères

par Pol Charoy &amp; Imanou Risselard

**S**ouvent les pratiquants occidentaux se sentent désemparés quand ils tentent de saisir les différences entre les concepts de pratiques internes et externes (yin/yang), et leur désarroi ne fait qu'augmenter au fur et à mesure qu'ils se confrontent aux explications glanées, tant auprès de professeurs, que dans les nombreux textes qui se donnent pour objectif de définir ces concepts. Nous allons donc essayer à notre tour d'aborder ces notions en tentant d'être synthétique pour les rendre plus facilement compréhensibles et pour cela nous n'hésiterons pas à déroger à la pure science au profit de la pédagogie !

### De la volonté à l'intention

Pour essayer de comprendre, prenons l'exemple pratique d'un *fa jin*, une «sortie d'énergie», ou «sortie de force», d'un simple coup de poing dans les deux modes, interne et externe...

En externe, quand vous donnez un coup de poing, vous faites appel à votre volonté, vous décidez, vous commandez à votre hanche (dans le meilleur des cas !) pour lancer votre bras dans une direction voulue. En interne, par contre, il en va tout autrement : au lieu de se concentrer sur la partie émergente, visible de l'action, la mobilité (yang), vous devez porter votre intention sur la partie invisible du geste, la motilité (yin).

Pour comprendre cette idée, nous nous devons de saisir la différence qui existe dans l'observation de la nature en Orient et en Occident. Ainsi pour nos amis chinois, le printemps est fêté aux alentours du début de février (jour de l'an chinois), quand la sève commence son mouvement (invisible!)



photo : Jean-Marc Lefèvre

Yang Jun, petit fils de Yang Zhen Duo, lui même le fils de Yang Cheng Fu

de remontée vers les branches (voir rubrique infos, article «idées au gramme»). Pour nous, frères et sœurs d'Occident, le printemps débute le 21 mars, jour de l'équinoxe, au moment où les bourgeons émergent (visible!). En cela, l'Occident reste fidèle à la pensée : «Je ne crois que ce que je vois».

### Se relâcher !

Maintenant, si nous transposons cette observation orientale du monde dans la pratique, nous pouvons en tirer l'enseignement suivant : donner un coup de poing dans les styles externes consiste à ne se concentrer que sur la partie visible du geste mobilisant uniquement la jambe, la hanche,

le buste et le bras correspondant au même côté visible de l'action. Donner un coup de poing dans la pratique des styles internes se résume pour l'essentiel à se concentrer sur la partie invisible et émergente qui permettra l'action, notre

**C'est en relâchant la hanche que l'espace et l'énergie du mouvement sont créés.**

attention devant se porter sur la qualité du relâchement de la hanche opposée au coup de poing, car c'est en relâchant la hanche, et non en l'actionnant volontairement, que l'espace et l'énergie du mouvement sont créés et que nous pouvons alors lancer notre coup de poing avec force et économie, à l'image d'un arc tendu se relâchant pour décocher sa flèche.

C'est cette façon de faire qui nous permet d'approcher de manière corporelle, et non intellectuelle, la notion philosophique taoïste du «lâcher-prise», le wu wei (voir rubrique «Voie du Mouvement», article «L'attrait du vide»).

## De la mobilité à la motilité

Cette différence peut en d'autre terme se résumer en partage fonctionnel «volontaire» et «involontaire». Il y a d'un côté, un geste volontaire par lequel nous dressons notre capacité de coordination à une mobilité bio-mécanique, certes de plus en plus subtile, mais dont le corps trop souvent se trouve sacrifié sur l'autel de la prouesse; de l'autre, l'«intention», le Yi d'un mouvement, qui s'appuie sur l'écoute de la motilité interne (le mouvement du Qi et de la vie biologique), pour arriver à une mobilité bio-mécanique respectueuse d'une anatomie énergétique et articulaire. Pour être plus précis, la «motilité» correspond aux mouvements internes de nos fonctions : circulation des fluides du sang, de la lymphe, bien sûr du Qi, et de l'harmonie entre les systèmes sympathique et para-sympathique de notre fonctionnement nerveux autonome. C'est aussi simple que cela!!!

## Notre système nerveux en action

Physiologiquement, ces notions trouvent leur sens dans le fonctionnement de notre système nerveux autonome. Celui-ci est composé des systèmes sympathique (anciennement ortho-



Shi de Cheng,  
moine de Shaolin

photo : d'après Fred Serratta

sympathique) et parasympathique. Ce «binome» est responsable de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme. Son fonctionnement harmonieux est heureusement pour notre bien-être indépendant de notre volonté. Certaines pratiques, dites internes nous permettent d'agir sur lui, de l'influencer et de l'équilibrer : *Jusqu'à une date récente, il a été toujours accepté que les effets du système nerveux autonome sont indépendants de la volonté et de la conscience. Cependant il a été démontré, chez l'humain du moins, que des individus peuvent réussir et apprendre à contrôler le fonctionnement de certains viscères et orienter leur fonctionnement dans un sens ou dans un autre. Ce type de bio contrôle est appelé biofeedback ou rétro action biologique.* (<http://vitalichip.chez.tiscali.fr/sciences/sv/humain/sysner.html>).

Et voilà, il ne nous reste plus qu'à espérer avoir réussi à vous faire saisir la différence et la complétude entre les pratiques dites internes et externes; séparation en tout point comparable à la division de notre système nerveux autonome en deux parties, a priori opposées et pourtant indissociables, et donc indispensables à notre bien-être. Si, après cette lecture vous êtes toujours dans le flou, ajoutez-nous à la liste de tous ceux et celles qui tour à tour se sont essayés à se montrer plus explicites. Nous ne pouvons que nous souhaiter à tous que ces essais, éventuellement infructueux, soient utiles à quelques-uns et qu'ils nous donnent l'occasion de gravir encore un peu plus les marches de la simplicité pédagogique ! Tenez-nous au courant, merci, et à bientôt.

## POUR EN SAVOIR PLUS...

### LE SYSTEME NERVEUX, COMMENT CA MARCHE ?

Le système nerveux humain est responsable de l'envoi, de la réception et du traitement des influx nerveux. Tous les muscles et les organes dépendent de ces influx nerveux pour fonctionner. Trois systèmes travaillent de concert pour remplir sa mission : les systèmes nerveux central, périphérique et autonome.

· Le système nerveux central est responsable de l'émission des influx nerveux et de l'analyse des données sensitives. Il est composé de l'encéphale et la moelle épinière.

· Le système nerveux périphérique est responsable de la transmission de ces influx nerveux vers, ou à partir, des nombreuses structures de l'organisme. Il est composé de nombreux nerfs crâniens et spinaux qui sortent de l'encéphale et de la moelle épinière vers l'ensemble du corps.

· Le système nerveux végétatif ou autonome, qui fonctionne en parallèle avec le système nerveux central, est composé de deux sous-systèmes : le sympathique et le parasympathique. Il assure l'auto-régulation du système nerveux et se trouve sous le contrôle du cortex cérébral, de l'hypothalamus et du bulbe

rachidien. Il est responsable de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme.

· Le système nerveux sympathique provoque des réactions de fuite ou de combat, en réaction à un stress ou à un stimulus, comme par exemple une augmentation de la fréquence cardiaque, de la sécrétion de salive et de sueur.

· Le système nerveux parasympathique contrebalance ces effets en ralentissant la fréquence cardiaque, en dilatant les vaisseaux sanguins et en relâchant les fibres des muscles lisses involontaires.

Leurs fonctions sont opposées, ce qui équilibre de façon subtile les fonctions de l'organisme placées sous leur contrôle. La «bonne santé», «l'équilibre», l'harmonie, est la résultante des actions de ces deux systèmes nerveux d'une alternance harmonieuse.

Pour en savoir plus : [http://perso.club-internet.fr/kawado75/Shiatsu/Kawado\\_shiatsuprincipe.htm](http://perso.club-internet.fr/kawado75/Shiatsu/Kawado_shiatsuprincipe.htm)

# La Vérité Historique !

## Moines bouddhistes et taoïstes : le duel

par Wong Tun Ken

C'est vers le milieu de la Dynastie Ming (1368-1644) que furent mentionnées pour la première fois par écrit — dans l'ouvrage du Général Qi Ji-Guang intitulé *Ji Yao Xin Shu* — les boxes célèbres existant déjà à cette époque ; il est possible qu'elles représentent les formes embryonnaires des différents styles qui se structureraient de façon plus caractérisée par la suite.

### Temps de paix, temps des écoles

Ce fut donc peut-être au début de la période Ming, en temps de paix, que les techniques commencèrent à être triées, rassemblées et approfondies par les boxeurs populaires en fonction de leurs aptitudes physiques, leur goût, leur expérience. Beaucoup de styles apparurent ensuite, se précisèrent et s'établirent, à partir de cette moitié de l'Ere Ming. Mais le clivage des arts martiaux entre Nei Jia (interne) et Wei Jia (externe) ne date réellement que du début du 20<sup>e</sup> siècle.

### La boxe de Huang Zong-Xi

Le terme «interne» est emprunté à la notion ancienne de Nei Jia dont fut à l'origine Huang Zong-Xi. Cette désignation apparut pour la première fois au début de la dynastie Qing, sous la plume de Huang, grand penseur de l'époque, sur l'épithète : *Wang Zhen-Nan Mu Zhi Ming*. En effet, à la mort de Wang Zheng-Nan — qui était le maître du fils de Huang —, le meilleur ami de Wang avait demandé à Huang de rédiger ce texte pour lui rendre un dernier hommage. Huang avait alors employé le terme de Nei Jia pour évoquer la boxe de son supposé créateur, Zhang San-Feng. Sept ans après la mort de Wang Zhen-Nan, son élève, Huang Bai-Jia (le fils de Huang Zong-Xi), écrivit un livre intitulé : *La boxe interne* dans lequel il présente les contenus de cette boxe, mais rectifie le mythe fantaisiste rapporté par son père (au cours d'un

rêve Zhang San-Feng aurait reçu l'enseignement des arts martiaux d'un immortel, le grand empereur Yuan Wu, et se serait réveillé le lendemain matin en étant devenu un grand expert).

**Le clivage interne/externe ne date réellement que du 20<sup>e</sup> siècle.**

Pour sa part, il raconte que Zhang San-Feng était un expert en boxe Shaolin, qu'il avait créé une nouvelle boxe à l'opposé des principes de celle-ci, et qu'il la prétendait très supérieure — à tel point qu'en apprendre seulement les premiers rudiments devait permettre de se situer déjà bien au-dessus du niveau du Shaolin —.

Ainsi, par les écrits du père et du fils de la famille Huang, la notion d'«interne» ou de «boxe interne» commença à marquer l'histoire du Wu Shu, même si elle ne ré-émergea dans la société que beaucoup plus tard, dans le courant du 20<sup>e</sup> siècle ; Gu Liu-Xin rapporte qu'il vit en 1932 à Shanghai, Lin Ji-Qun, pratiquant de la province du Sichuan, présenter

une «boxe interne» de la branche de Zhang Song-Xi; dans les années 80, Wang Wei-Qi de Shanghai présenta la «boxe interne» de cette même lignée, tout comme Chen Ji-Kang, invité en 1986 à présenter cette boxe à Shanghai. Plus tard, une association «Boxe interne» sera fondée dans la ville de Nanchang (Province du Sichuan). Des ouvrages seront publiés par la suite par Wang Wei-Qi et You Ming-Shen. Le contenu de cette «boxe interne» est déjà différent de celui de la boxe de Huang Bai-Jia.

## La boxe des «Lettrés»

Le terme *Nei Jia* fut par ailleurs — et plus largement — appliqué au *Tai Ji Quan* tout d'abord, et par la suite au *Xing Yi Quan* ainsi qu'au *Bagua Zhang*.

Dès qu'il fut introduit à Pékin par Yang Lu-Chan, le *Tai Ji Quan* commença à être connu du grand public. Grâce au très haut niveau de Yang, mais aussi les grandes qualités de combattant de son fils Yang Ban-Hou, les bases d'une grande boxe furent établies. Cependant, malgré la notoriété de cette boxe, elle n'était à l'époque encore réservée qu'aux notables, riches commerçants, hauts fonctionnaires, nobles ou parents de la famille impériale.

Vers la fin de la dynastie Qing, le pays plongeait dans la spirale de la décadence et, pour gagner sa vie, Yang Jian-Hou commença à ouvrir cet enseignement à un public plus large et plus diversifié (souvent des gens aisés pouvant s'offrir des cours particuliers). A la toute fin de la dynastie Qing (1911), la structure sociale avait changé : émergèrent alors des cours collectifs pour les classes plus populaires. Dans la même dynamique de démocratisation de cette boxe, Yang Zheng-Fu enseigna à l'Institut de recherche sportive fondé par Xu Yu-Shen. Bien sûr, de nombreux lettrés assistaient à ces cours ; alors naquit peu à peu une idéologie «anti-wushu» (mais surtout pro *Tai Ji Quan*). Il est seulement un peu regrettable que ces «théoriciens» n'aient fondé

leurs recherches qu'en s'appuyant sur des documents anciens et des rumeurs non vérifiées. Certaines fausses idées ou mauvaises interprétations firent ainsi leur chemin dans l'opinion publique et induirent les milieux du Wushu dans l'erreur. Par exemple, la légende attribue la paternité de la boxe Shaolin à Da Mo (Bodhidharma), le *Xing Yi Quan* est attribué à Yao Fei, et le *Tai Ji Quan* à Zhang San-Feng, et comme ce dernier aurait été le créateur de la «boxe interne», le *Tai Ji Quan* fut assimilé à une «boxe interne».

## Le début de la division

En 1912, les deux autres styles célèbres qu'étaient le *Xing Yi Quan* et le *Bagua Zhang* furent regroupés avec le *Tai Ji Quan* dans une même famille (voir l'article que j'ai précédemment écrit sur la question — la boxe interne - in *Génération Tao* n°32). Ils suivirent donc le *Tai Ji Quan* dans cette catégorisation «interne». Dès lors, les arts martiaux commencèrent à être divisés en deux parties par cette classification de «boxe interne» et «boxe externe».

## La notion d'interne au cœur de l'opposition entre Bouddhistes et Taoïstes

Mais cette notion «nouvelle» de l'interne ne doit pas être confondue avec celle «ancienne» que recouvrait l'interne de Huang Zong-Xi, parce que leur perception et compréhension doivent en être différentes :

**Alors naquit peu à peu une idéologie «anti-wushu», mais surtout «pro» Tai Ji Quan.**

### 1. Pour se différencier

L'appellation interne/externe selon le clivage ancien servait au départ simplement à distinguer deux boxes antagonistes : la boxe taoïste et la boxe bouddhiste ; le terme «interne» étant seulement employé par opposition à la boxe des moines Shaolin. Vers le milieu de la dynastie Ming, d'autres

boxes caractérisées par leurs propres techniques avaient déjà fait leur apparition (les Huit méthodes d'attaque de Lui Hong, la Boxe courte de Mian Shang, les Techniques de Pieds de Li de la Province de Shandong, la Boxe du Roi des Aigles, les Culbutes de Zhang, la boxe Ba Zi, l'attaque de Zhang Bai-Jing, les Sept attaques de la famille Wen, la Boxe courte de Liu de la Province du Shanxi, le Ba Shan Fan...), mais aucune n'était concernée par cette distinction ancienne de l'interne ou de l'externe.

## 2. L'opposition entre Bouddhistes et Taoïstes

Toujours selon son acception ancienne, la division interne/externe touchait particulièrement le caractère «religieux» de la pratique. Les moines étaient désignés par la société, les *Chiu Jia Ren*, où *Chiu* signifie ici «se séparer», «quitter», ou «couper une liaison», *Jia*, «famille» et *Ren*, «homme» : l'homme qui abandonne sa famille, quitte la société. Plus tard, leur boxe fut nommée *Wei Jia Quan*, avec encore l'idée en *Wei* d'«extérieur, en dehors».

Les Bouddhistes pensent en effet que dès sa naissance, l'homme commence à tomber dans le malheur du monde, et que leur mission est d'aider les gens (ainsi qu'eux-mêmes) à quitter le plus tôt possible cette mer amère et chaotique, à se dépouiller de cette enveloppe souillée qu'est le corps et oblitérer toutes les émotions humaines ; une des premières choses consiste à se défaire du souvenir et du premier don que nous ont fait les parents : les cheveux (dans les temps anciens les Chinois respectaient et prenaient particulièrement soin de leur chevelure). L'idéal taoïste est complètement différent. Le *Nei* (interne) signifie ici être parmi la société, au milieu de sa famille. Le Taoïste aspire à l'immortalité, souhaite toujours vivre et jouir librement de la beauté de ce monde ; alors il peut conserver ses cheveux, il pouvait même auparavant se marier — ce n'est qu'à partir de la dynastie Yuan (1271-1368) qu'une branche taoïste établit dans ses règles l'interdiction du mariage à ses membres —.

Comme Zhang San-Feng était taoïste,

la boxe qu'il créa (on n'en est pas sûr) fut naturellement nommé Nei Jia, car c'était une idée qui venait de son partenaire, un Chiu Jia Ren (moine bouddhiste). Le Nei Jia étant à présent formulé, le Bouddhiste adopta pour lui-même au contraire le Wei-Jia, polarité antinomique qui traduit bien l'opposition et les combats que ces deux courants religieux ont historiquement menés l'un contre l'autre pour le pouvoir d'influencer et diriger la société.

Mais dans son acception nouvelle et contemporaine, l'opposition interne/externe réside surtout, pour un néophyte ou un débutant, dans une différence radicale d'approche, d'apprentissage et de pratique. Cela n'a plus rien avoir avec les courants philosophiques ou religieux.

### 3. Une différence de tactique

Dans le Nei Jia, on bouge sur l'initiative de l'adversaire ; on se défend s'il attaque, ou bien, avant que son attaque n'arrive, on contre-attaque.

Dans le Wei Jia, on attaque souvent le premier, l'attaque étant considérée comme étant la meilleure défense.

Aujourd'hui, l'interne a développé des façons de neutraliser une attaque avec souplesse et de contre-attaquer ensuite avec force et puissance ; cela se traduit dans la démarche et les étapes de l'entraînement qui passent par relâchement, souplesse, force/puissance.

### 4. De l'ancien au nouveau : rien à voir!

Autrefois, il n'y avait d'exigence claire concernant les postures du corps. On pointait seulement quelques erreurs qu'il fallait éviter. Mais le relevé de ces fautes était également valable pour le Wei Jia. Dans les livres, *Nei Jia Quan Shu* de Huang Bai-Jia, et *Nei Jia*, de Zhang Song-Xi, on constate que les techniques ne ressemblent pas du tout à celles que l'on nomme aujourd'hui «interne». On n'y explique par ailleurs rien de ce qui concerne le travail de relâchement et de liaison. Aujourd'hui, les positions correctes sont clairement identifiées et exigées. Elles sont très différentes pour l'interne et pour l'externe. Le Nei Jia a par ailleurs emprunté au Taoïsme un certain nombre de théories pour expliquer ses pratiques, et attache notamment de l'importance à la fonction du Dan Tian, et au Nei Jin. ■



**L**a qualification contemporaine de la notion d'«interne» a donc simplement tiré son nom de la désignation ancienne de Nei Jia, afin de pouvoir se réclamer de Zhang San-Feng. Mais comme le Xing Yi Quan et le Bagua Zhang ont aussi été intégrés dans le système Nei Jia, le terme actuel n'a plus la même signification. Par ailleurs, la logique de cette division Nei Jia/Wei Jia n'est pas tout à fait correcte.

### Une division qui n'a pas de sens!

Citons plusieurs exemples :

- La réaction sur attaque de l'adversaire (Nei Jia) et l'initiative de l'attaque (Wei Jia) sont des principes qui existent et se conjuguent dans tous les styles, mais simplement dans différentes proportions : elles varient parfois à l'intérieur d'un même style, selon les aptitudes physiques des pratiquants, qui impliquent des choix différents selon qu'ils soient petits ou grands, etc. Et cet équilibre Nei/Wei varie aussi bien entendu selon chaque individu.

- Le Xing Yi Quan est censé relever du domaine du Nei Jia, cependant on y attaque le premier, avec force, puissance, rapidité. Le style exige qu'on avance pour détruire toutes les lignes de défense de l'adversaire. En Tai Ji Quan, Yang Ban-Hou sortait souvent sa force continue, rapide et puissante dans l'exécution de sa forme, à tel point qu'elle ressemblait à de l'externe, tandis qu'à contrario, dans la boxe Shaolin, dite externe, il existe une façon de pratiquer avec souplesse, comme dans la forme Da Bei Quan.

- Dans le combat, les mécanismes d'action ou de réaction, d'initiative d'attaque ou de défense, varient bien évidemment selon les circonstances, sans cesse changeantes! On ne peut pas en fixer le principe comme un dogme. Si par exemple on mettait en présence deux pratiquants de Tai Ji Quan pour un combat et que chacun attende que l'autre l'attaque, on devrait alors les observer du matin jusqu'au soir sans les voir esquisser un seul geste!

- En interne et en externe les positions et postures sont vraiment très différentes, mais dans le Wei Jia on utilise parfois des positions de corps du Nei Jia, comme par exemple dans le Hong Quan, la Grue blanche ; quelques boxes mélangent ainsi wei et

# Pratiquer...

## L'interne ou l'externe ?

par Wong Tun Ken

photos : Jean-Marc Lefèvre &amp; 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

外家

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.

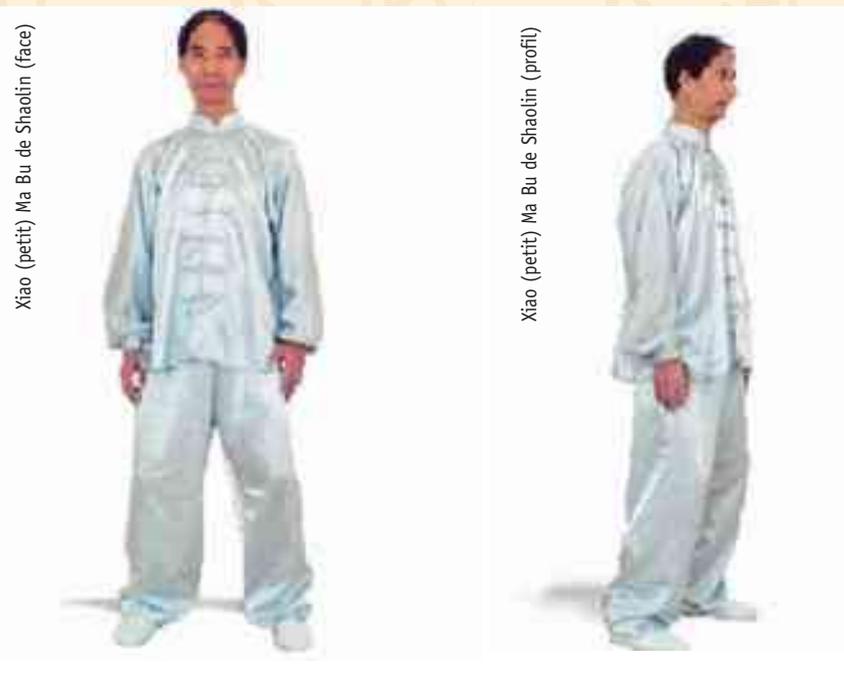
- Dans l'interne, la façon d'utiliser le corps est complètement différente que celle à laquelle on est habitué dans la vie de tous les jours. Le travail et les modifications intervenant à l'intérieur du corps ne peuvent être ni vus, ni touchés. C'est un travail sur l'invisible, et sans repère. Le sens 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

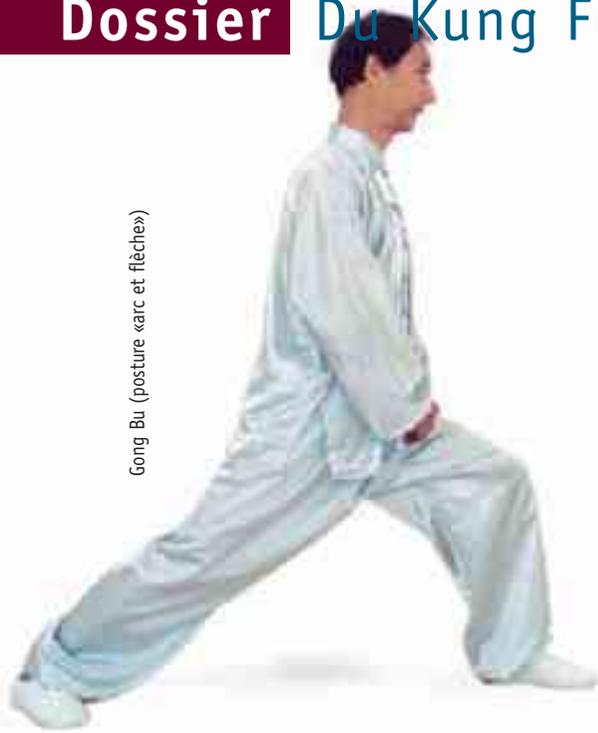
droites ou des trajectoires courbes.

- 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.