



génération TAO

HORS-SERIE N°1



Voie du mouvement
**Kung Fu,
Tai Ji Quan
& Qi Gong**



**40 F
6,10 €**



www.generation-tao.com

Hors Série n°01 Kung Fu, Tai Ji Quan et Qi Gong décembre 2001 - janvier 2002



> annuaire

> actualité

> magazine

> boutique

> taocommunity

> archives

> taoplanètes

> wutao

Un cours de Taiji près de chez-vous ?
Un praticien de médecine chinoise ?
Une formation de Qi Gong ?
Un soin, un massage ?

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

**ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques**

Mise en service
janvier 2002

Inscription gratuite sur
www.generation-tao.com/annuaire

Sommaire

Hors-série

Vous avez dit chinoiseries !!!

Bienvenue à vous tous et quelle joie de vous accueillir pour le baptême du premier hors-série de Génération Tao dans sa quatrième année d'existence. Parmi toutes les rubriques traitées, notre équipe a choisi de consacrer un numéro spécial sur la voie du mouvement et plus précisément les arts martiaux et énergétiques chinois qui marquèrent déjà le premier n° de Génération Tao en février 1997. Bref un retour aux sources en quelque sorte mais avec un regard différent, plus global, plus mature puisque nous avons élargi nos thèmes jusqu'aux techniques alternatives occidentales.



Quelle richesse gestuelle et énergétique ! Et aussi quelles chinoiseries ! Autant les arts japonais ont esquissé une clarté dans leur approche puisqu'il existe une distinction entre " bujutsu " et " budo " (cf p. 48), autant les arts chinois sont baignés dans une grande confusion théorique, historique et pratique ! Multitude d'écoles, de styles, de courants, de maîtres, de revendications traditionnelles et authentiques du type " mon art est plus ancien et donc plus authentique que le tien ". Pourquoi un tel méli-mélo concurrentiel ?

C'est dû principalement à l'esprit de famille, de clan, à la fidélité à une filiation que l'on retrouve entre autres dans une vertu confucianiste, la piété filiale (*Xiao*) et le rituel du culte des ancêtres. Cette vertu cultive un magnifique sentiment de respect envers les anciens et les aînés mais provoque, quand elle devient mécanique, une attitude de soumission et une absence d'esprit critique. Combien de livres ont été écrits, de stages organisés par des disciples de tout horizon pour se faire reconnaître par tel ou tel grand maître d'arts chinois ? Combien de disciples ont été désapprouvés et bannis alors qu'ils tentaient sincèrement de faire évoluer leur art après des années de fidèles et loyaux services ? Sur quels critères juger les bons et les mauvais disciples ? Et comment ne pas considérer les conséquences de la Révolution Culturelle et le poids du communisme dans l'évolution du wushu ?

Ce qui se joue ici est notre faculté d'Occidentaux souffrant de la coupure individualiste à ne pas nous laisser hypnotiser par la fascination d'appartenir à une Jia (" famille, école " en chinois), à un arbre généalogique qui donnerait un sens, une voie à une existence orpheline de sacré et de spiritualité. La critique (krinein, juger, savoir discerner le bon et le mauvais grain) que l'on peut comparer dans la conception taoïste avec l'élément métal yang qui tranche, fend, coupe, trie pour remettre de l'ordre dans les choses, est en cela un état d'être nécessaire pour surfer au milieu de toute cette diversité d'interprétations qui prête à confusion. En attendant que voie le jour une " critique des arts chinois ", nous espérons que ce hors-série participe à une meilleure clarté pour encore mieux apprécier cette richesse culturelle du Tao en mouvement.

Toute l'équipe de rédaction vous souhaite ses meilleurs vœux pour 2002

Manikoth Yang Vongmany, Directeur de rédaction

Infos

Echos et Communiqués p. 4
Tao's folies p. 6

Le B.A.B.a. des arts martiaux chinois p. 8

Qi Gong et Nei Gong

Les origines du Qi Gong p. 10
Nei Gong, le travail intérieur p. 12
Les principes de base des arts internes p. 14

Taï Ji Quan

Historique du Taï Ji Quan et différents styles p. 18
Taï Ji style Chen : Lao Jia ou Xin Jia ? p. 22
Taï Ji style Yang : art de santé ou art de combat ? p. 26
Technique : le simple fouet dans 5 styles de Taï Ji p. 32

Interview

Roland Habersetzer, un historien sur la voie p. 34

D'autres arts internes

Ba Gua Zhang : l'art de la spirale p. 38
Xing Yi Quan, la boxe de l'intention p. 40

De l'interne à l'externe

Da Cheng Quan, la voie de l'instinct p. 42
Du pitbull à la voie des arts martiaux p. 48
Boxes du Nord, du Sud : Chang Quan, Nan Quan p. 50

D'autres voies...

Tao of Jeet Kune Do de Bruce Lee p. 58
Wutao, transcender l'efficacité martiale p. 60

Carnet d'adresses et annonces p. 62
Liens articles Génération Tao p. 64
Abonnement et Anciens numéros p. 65

Le mot de la fin par Georges Charles p. 66



<http://www.generation-tao.com>

Retrouvez Génération Tao sur internet. Vous y trouverez des informations régulières, des archives, le contenu du numéro en cours, des dates de stages et de manifestations, des liens vers d'autres sites et l'annuaire francophone des arts énergétiques

Pour nous contacter :

- **rédaction** : redaction@generation-tao.com
- **courrier des lecteurs** : courrier@generation-tao.com
- **abonnements** : abonnements@generation-tao.com
- **publicité** : pub@generation-tao.com

Prochains numéros de Génération Tao

- Numéro 23 d'hiver (décembre 2001) dossier "Yi Jing, astrologie et naissance"
- Numéro 24 de printemps (mars 2002)
 - Hors série n°2 au printemps 2002



Un site anglais complet sur le Tao, dont certaines parties sont traduites en français par Sylvain Paquette, passionné du Tao.
<http://www.taoism.net/french/>



Beaucoup de textes classiques dans ce site en français consacré aux sages du Tao.
<http://membres.tripod.fr/clarte/>



Un site anglais consacré au taiji quan style chen. Beaucoup d'informations, de liens, d'illustrations...
[http://www.digidao.com/nhomeN.htm /](http://www.digidao.com/nhomeN.htm/)



Un site en anglais très encyclopédique sur le Tai Ji Quan, et particulièrement sur le style Yang.
<http://sunflower.singnet.com.sg/~limttk/>



Site anglais dédié à la forme Wu de Tai Ji Quan.
<http://www.wfdesign.com/tc/>

L'AUTONOMIE DES ARTS MARTIAUX CHINOIS AU SEIN DE LA FFKAMA REPOUSSEE AU PRINTEMPS 2002 !

Les élections au C.N.K.W.A.M.C. sont à réorganiser par la F.F.K.A.M.A...Telle est la situation suite à une réclamation du collectif Interclubs portant sur le déroulement des élections du 5 mai dernier, et après le refus de conciliation par les parties.

Un décret d'application devrait, mi-décembre, entrer en vigueur et modifier les statuts des fédérations sportives, et notamment le mode d'élection des comités directeurs par l'intégration d'un scrutin à la proportionnelle. Ceci permettra aux minorités d'être représentées au prorata dans

En 2002, les minorités seront représentées dans les comités directeurs fédéraux.

le comité directeur des dites fédérations. Devant procéder à de nouvelles élections, la F.F.K.A.M.A. se verra donc obligée de réunir une Assemblée Générale, modifier ses statuts, puis modifier ceux du Comité autonome.

Par souci de ne pas reproduire les erreurs du passé, une commission électorale multipartite sera chargée de vérifier la validité de tous les clubs votants, de leur président, et certifier les candidatures...



Formation Qi Gong
Dominique Banizette

- **1^{er} cycle « la Voie du Tao »**
Ouvert à tous.
Développement personnel et spirituel par le Qi Gong.
Professorat de Qi Gong.
Sur 3 ans, en week-end, en Bresse.
- **2^{ème} cycle « le Yi et le Qi »**
Perfectionnement pour enseignants et pratiquants confirmés.
La pratique de l'Attention et l'utilisation thérapeutique du Qi.
Sur 2 ans, en stage, en Sud Ardèche.
- **Séjour d'étude en Chine**
Qi Gong et massage avec Docteurs en Qi Gong du Centre de Recherche de l'Université de Shanghai.
- **et aussi :**
Stages et Ateliers de Qi Gong et de Pinceau Chinois.

Documentation et renseignements sur demande :
Tel : **04 75 88 32 63** - Fax : **04 75 88 31 82**

L'ESPOIR CEDE LA PLACE AU DESESPOIR DE VOIR UN DIPLOME DE PROFESSEUR DE QI GONG DORENAVANT SOUMIS A LA LOI DU MARCHE !

La réglementation Européenne entraîne une suite de nouvelles dispositions en matière de diplôme d'état Français.

Le ministère de la J&S n'attribuera plus de nouveaux diplômes d'état, donc plus de nouveaux diplômes fédéraux homologués.

L'administration se tourne maintenant vers l'attribution de brevets professionnels, similaires aux autres professions comme les techniciens, informaticiens, biologistes etc. Pour qu'une fédération puisse prétendre à un agrément ministériel, une modification de ses statuts actuels sera nécessaire afin d'intégrer, au sein de sa

Il n'y aura pas de diplôme d'état pour le Qi Gong !

structure, les partenaires économiques du secteur concerné, représentants professionnels, enseignants etc...

Avant d'en arriver là, les fédérations devront justifier par une étude de marché la nécessité de créer un brevet professionnel prometteur en matière de développement économique, afin d'assurer à ceux qui se formeront des débouchés professionnels.

Actuellement, la situation en France ne permet pas d'enseigner le Qi Gong et d'être rémunéré officiellement. Sans réglementation spécifique, ceci laisse un flou juridique pour l'enseignement du Qi Gong.

Directeur de publication
Pol Charoy
Directrice Artistique
Imanou Risselard
Directeur de Rédaction
Manikoth Yang Vongmany
Rédactrice en Chef et secrétaire de rédaction
Delphine L'huillier
Chef de studio & internet
Dominique Radisson
Maquette et Graphisme
Toutdésigné

Les Rédacteurs
Pol Charoy, Imanou, M. Vongmany, D. L'huillier, Georges Charles, Dr Nadia Volfe, Jean Motte, Dr Yves Réquena, Dominique Radisson, Juliette Chevalier, Dr LiuJun Jian, Cyrille Javary, Elisabeth Evrard

Ont contribué à ce numéro :
Dominique Casays & Ke Wen
Jean-Michel Chomet
Kunlin Zhang
Sun Gen Fa
Georges Saby

CORRESPONDANTS ÉTRANGERS
CHINE : Sun Gen Fa, Ke Wen
JAPON : Pascal Huart
ITALIE : Franco Mescola

CRÉDIT PHOTOS ET ICONOGRAPHIES
Jean-Marc Lefèvre, Fred Serralta, Véronique Villemin, Qui-métao, Guy Trédaniel Editeur, Le Courrier du Livre, Editions de l'Eveil
Roland Habersetzer

CALLIGRAPHIE
Sun Gen Fa
M. Ke

DESSINS
Imanou

PUBLICITÉ & Communication
Manikoth Yang Vongmany
06 60 29 30 00

SUIVI DE FABRICATION
Rivadeneyra SA,
André Martin
IMPRIMERIE
Rivadeneyra SA
Commission paritaire
n° 1104 K 77577
distribution MLP

Les Éditions du TAO
10, rue de l'Échiquier
75010 Paris
Tél. : 01 48 24 42 42
Fax : 01 48 24 42 44
Pub : 01 48 24 42 42
redaction@generation-tao.com

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations de Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'iconographie ne sera pas retourné.

Quintessence du Qi Gong

par le Docteur Jian LiuJun



Pour mieux découvrir cet art de santé et de longévité, n'hésitez pas plus d'une seconde à vous procurer ce précieux ouvrage d'un docteur en médecine traditionnelle chinoise et cardiologue. Les principes scientifiques du Qi Gong vous sont exposés en des termes simples et précis et le tout est abondamment illustré par des schémas explicatifs, des photographies et des dessins.

Editions Quimétau, 149 F

L'encyclopédie des arts martiaux d'Extrême-Orient

par Gabrielle et Roland Habersetzer



Pour tout savoir sur les arts martiaux : un descriptif historique des pratiques, mais aussi des écoles, des styles et de leurs fondateurs. Vous trouverez également répertorié et illustré un large ensemble de techniques. Un outil indispensable pour tous les passionnés.

Éd. Amphora, 278 F, 42,38 E

Bruce Lee, hommage au dragon éternel

Textes de Bruce Lee sélectionnés par John Little



Ce livre retrace la vie du petit dragon. De très nombreuses photos, dont beaucoup d'inédites, accompagnent textes et réflexions où la profondeur de l'artiste, de l'homme, du philosophe de la vie s'exprime pleinement.

Bruce Lee, pensées percutantes

par Bruce Lee

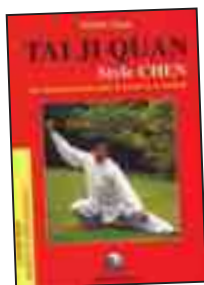


800 aphorismes couvrant plus de 70 sujets. Immanquable!

Ces deux ouvrages sont publiés chez Budo Editions

Tai Ji Quan, style Chen

par Maître Wang Xian



Dans cet ouvrage, Maître Wang Xian explique de façon détaillée les principes du Tai Ji Quan, applicables aussi bien pour la théorie que pour la pratique. Près de 400 photographies viennent illustrer les propos de cet expert dont la réputation a su dépasser les frontières. Pour un public averti.

Éd. Quimétau, 150 F

Les secrets des anciens maîtres de Tai chi

par Dr. Yang Jwing-Ming



Le Dr. Yang vous fait découvrir dans les textes les principes de base du Tai Ji Quan. Un livre de poche indispensable, à emmener partout avec soi.

Les 108 clés du Tai chi

par Michael Gilman



Un recueil d'observations, de conseils amicaux et d'intuitions pour vous accompagner tout au long de votre pratique.

Ces deux ouvrages sont publiés chez Budo Editions, 69 F

Ba Gua Zhang

ou la boxe des huit trigrammes

par Wong Tun Ken



Pour tout savoir sur cet art méconnu des pratiquants : historique, pratique, technique et théorie.

Quarante ans de connaissances et d'expériences accumulées pour rédiger cet ouvrage.

Guy Trédaniel, 158F

Taijiquan, forme de Yang Chen Fu

par Georges Saby



Pour connaître les principes élémentaires du Tai Ji Quan sur un mode original. Et découvrez les applications médicales et martiales de vos mouvements de Taiji.

Édité par Georges Saby

Qi Gong, ouvrir les portes de l'énergie du corps

par Bruce Kumar Frantzis



Réputé comme l'un des meilleurs ouvrages concernant la pratique du Nei Gong, même si l'on peut regretter quelques maladroresses de traduction.

Guy Trédaniel éditeur, 140F

Voyage au cœur du Taijiquan

par Eric Caulier



Un ouvrage essentiel pour découvrir l'histoire, les fondements et les techniques, les concepts fondamentaux et la philosophie des différents styles de Tai Ji Quan.

Notre équipe s'est ainsi appuyée sur cet ouvrage pour vous présenter l'histoire du Taiji.

Guy Trédaniel éditeur, 90F

Tai Chi pour enfants

par Luce Condamine



Toutes une série d'exercices pour les enfants présentée par le Dr. Luce Condamine, pédiatre, médecin du sport et professeur de Tai Ji Quan.

Améliore le sens de l'équilibre, la souplesse, les capacités respiratoires et de concentration. La possibilité aussi pour vos enfants d'apprendre l'anglais (textes bilingues).

Ed. du Souffle d'or, 96F, 14,63€

L'esprit au-dessus de la matière

de Shi Ming et Siao Weijia



Traduit du chinois par Thomas Cleary, cet ouvrage enchante tous les amoureux de la voie martiale. Il vous sera montré comment la conscience doit être affinée pour que les arts martiaux puissent être vraiment exécutés. L'article intitulé "du pitbull à la voie des arts martiaux" s'inscrit dans ce sens.

Ed. Guy Trédaniel, 98F

Tai Ji, danse du Tao

par Chungliang Ai Huang



"S'abandonner au mouvement de la sphère", "observer ce qui change", "se relier au rythme", "être pleinement conscient", voilà quelques titres de chapitres tirés au hasard, mais qui reflètent, ô combien, la qualité de ce texte. Entrez dans l'âme du Tao.

Guy Trédaniel, 140 F (en réimpression)

La voie de l'énergie

par Vlady Stévanovitch



90 techniques (relaxation, respiration, Tai Ji Quan, Qi Gong, circulation énergétique, etc.) expliquées en détail dans ce guide consacré au "Qi".

Ed. Dangles, 165 F

I-Chuan

Les bases scientifiques

par Yu Yong Nian



Essentiellement consacré à la posture de l'arbre, il est rare de trouver un livre sur le I Chuan. Profitons-en.

Ed. L'Originel, 100 F

Traité d'énergie vitale Qi gong et taoïsme

par Georges Charles



"Nourrir le corps, satisfaire les sens, éveiller l'esprit", tels sont les mots que l'on peut découvrir en introduction de ce livre précis, voire encyclopédique, qui séduira tous les amateurs de schémas explicatifs.

Ed. Encre, 240F

Baduanjin

Les huit pièces de soie

par Song Arun



75 minutes zen! Des mouvements lents accompagnés d'images esthétiques. Un outil pédagogique de qualité. Des commentaires sobres et pertinents. A voir et à revoir.

Ed. Télévision Vosges du Nord, 235F

Qi gong

Exercices de gymnastique traditionnelle chinoise

par Liu Ya Fei



Madame, ou plutôt maître Liu devrions-nous dire, tant la qualité de pratique, faite de fluidité, de rondeur, de souplesse et de force est exprimée ici.

Ed. Tao diffusion

Et aussi...

Livres : *Dictionnaire des Arts martiaux chinois* par T. Dufresne & J. Nguyễn, éd. Budostore - *Tai Ji Quan : art martial et technique de longévité*, par C. Despeux, éd. Trédaniel - *Tai Ji Quan* par Jean Gortais, éd. Courrier du Livre - Les livres du Professeur Cheng Man Ch'ing édités par Le Courrier du Livre - *Qi Gong : pratique des Classiques Originels* par Bruno Rogissart, éd. ITEQG - *L'Art du Tai ji Quan* par Antoine Ly, éd. Lierre et Coudrier - *Penser les arts martiaux* par Florence Braunstein, PUF - *Les Arts Martiaux : toutes les disciplines* par H. Reid & M. Croucher, Larousse - *Les exercices de santé du kung-fu* par Georges Charles, Albin Michel - *A la découverte du Qi Gong* par Yves Réquena, éd. Trédaniel - *Qi Gong: voie de guérison, de dynamisme et de santé* par Maître Lam Kam Chuen, éd. Trédaniel - *Nei Kung de la moelle des os* par Mantak Chia, éd. Trédaniel.

Vidéos : *Tai Chi Chuan grand enchaînement des 108 mouvements* volumes 1 et 2 par Katy Barcelo & Jean-Jacques Galinier, Grand Rond Production - *La collection Qi Gong* 6 vidéos par Bruno Rogissart, éd. ITEQG - *Shaolin* par le moine Shi De Cheng, Budostore - *Tai Ji Quan* par Thierry Alibert, Indépendance Prod - *Les mille mains sacrées* par Dr Jian, éd. Quimétao.



Le **B.A.-Ba** des arts martiaux chinois

par Pol Charoy et Delphine L'huillier

Que signifie KUNG FU WU SHU ?

Kung Fu : Accomplissement par un effort humain

Wu Shu : art martial dans le sens de "chevaleresque"

Kung Fu Wu Shu : Accomplissement de l'homme par les arts martiaux

Les origines : entre histoire et légende

Lorsque l'on évoque les origines du Kung Fu Wu Shu, tout le monde aime citer le père légendaire du Kung Fu Wu Shu, le moine indien Bodhidharma, ou Da Mo, suivant le nom qu'on lui donne. Il quitta son pays natal vers l'an 600 avt. J.-C. pour diffuser la connaissance du bouddhisme (voir aussi p.11). Et c'est en Chine, plus particulièrement au fameux temple de Shaolin, qu'il trouvât de nouveaux disciples capables de recevoir et de comprendre son enseignement. Les moines, rompus aux pratiques traditionnelles chinoises, notamment taoïstes, et préparés par l'enseignement de Lao Tseu (le fondateur du taoïsme), l'accueillirent comme un Eveillé, un Bouddha (qui signifie littéralement "l'Eveillé").

Selon les mêmes sources, l'art martial indien (le Kalaripayat) emmené des terres hindouistes par Da Mo aurait vécu au contact des techniques chinoises de combat la même alchimie que le bouddhisme indien qui se transforma en bouddhisme Chan (plus connu sous son appellation japonaise,

le Zen), pour devenir cette merveilleuse gestuelle de combat à mains nues ou avec armes, le Kung Fu Wushu de Shaolin.

Les arts martiaux Chinois ont ainsi essaimé dans tout le continent asiatique, prenant des noms divers et le plus souvent celui de la famille fondatrice du style. Puis c'est par l'île d'Okinawa, qui fut envahie par les Japonais, que les styles de Wushu comme celui de Shaolin se répandirent au Japon pour ensuite arriver en Europe via les Américains, après la défaite de l'Empire du Soleil Levant. Cette diffusion s'étendit dans le monde entier, soit en précédant, soit en suivant les traces philosophiques du bouddhisme Chan. D'autres temples chinois moins connus que le temple de Shaolin, comme celui du temple du mont Wudang ou du mont Emei, développèrent d'autres courants martiaux plus influencés par le Taoïsme, ainsi que d'autres pratiques plus animistes. L'ensemble des pratiques martiales chinoises est recensé à plus de quatre cents styles à mains nues et avec armes. ■

Art martial et sport national chinois, culture et tradition d'une richesse inépuisable, le Kung Fu Wu Shu est pratiqué par les jeunes, les adultes et même les plus âgés.

Plus que cela, il est aussi un art de vivre.

Origines légendaires, figure emblématique de Bodhidharma, notion de Kung Fu Wu Shu souvent mal comprise, différences entre styles internes et externes, rôle du Qi Gong. Pour s'y retrouver, en quelques lignes...

NEI GONG et QI GONG

En Chine, chaque courant religieux, ou mouvement spirituel, chaque école martiale ou chaque style artistique, qu'il soit interne ou externe, avait son propre Nei Gong ("travail interne"), à l'image du Nei Gong bouddhiste de Shaolin ou du Nei Gong taoïste du Tai Ji Quan. Aujourd'hui, toutes ces techniques ont été rassemblées sous le terme contemporain de Qi Gong qui veut dire "travail de l'énergie". Sous cette appellation, on peut ainsi trouver des techniques édulcorées de gymnastique de santé et des techniques plus profondes de transformation de l'être. Cette distinction théorique est beaucoup plus complexe dans les faits. Ne soyez donc pas étonnés des lectures de l'histoire quelque peu différentes décrites par Jean-Michel Chomet ("Nei Gong, le travail de l'interne") et par Ke Wen et Dominique Casaÿs ("Les origines du Qi Gong").

(voir p.10 et p. 12)

Les STYLES INTERNES

Appelés "Nei Jia" ("Jia" : école et "Nei" : interne, prononcé "Neye Djia"), ils sont caractérisés par une écoute du mouvement interne du corps (la motilité) pour organiser l'apprentissage d'une forme exécutée (dans un 1^{er} temps) en vitesse lente (la mobilité) avec des mouvements plus ronds, plus doux, des techniques plus souples qui favorisent la manifestation de l'énergie cosmique qui coule en nous : le "Qi" (prononcez "Chi"). Cette recherche fait souvent référence aux conceptions taoïstes du Temple de Wudang. Citons les principaux styles :

- le Tai Ji Quan ou "boxe de l'ombre" (prononcé "Tai Chi Chuan") est caractérisé par des mouvements d'origine martiale effectués dans une lenteur et une grâce cachant aux yeux du novice l'efficacité en combat des pratiquants. Il est qualifié par les Chinois de gymnastique de santé et de longévité propre à améliorer les capacités naturelles de chacun grâce à un travail harmonieux basé sur la libre circulation de l'énergie. Le plus ancien des styles de Tai Ji Quan est celui de la famille Chen (voir p.22) qui donna naissance au plus pratiqué des styles dans le monde, celui de l'école Yang (voir p.26). Citons d'autres écoles majeures : le Sun, le Wu et le Hao (voir p.18).

- le Ba Gua Zhang ou "paume des huit trigrammes" (prononcé "Pakoua Zang") : le pratiquant tourne autour du symbole du Yin-Yang ou d'un arbre en s'harmonisant aux mouvements célestes spiralés. Il intègre ainsi la mutation des énergies des trigrammes et des hexagrammes dont la science est contenue dans le Yi Jing.

(voir p.38)

- le Xing Yi Quan ou "boxe d'union de la forme et de l'intention" (prononcé Shing I Chuan) est le plus direct et le plus sec des styles internes. La rondeur est verticale et comme collée au plus près du corps, à l'image d'une roue se déplaçant, pour se traduire dans la maîtrise souple des trajectoires brisées et explosives.

(voir p.40)

Tous ces styles internes ont en commun le prolongement de leur pratique dans des exercices de contact et d'écoute du partenaire appelés "Tui Shou" (poussées de mains).

YI QUAN ou DA CHENG QUAN

A la frontière des pratiques internes et externes, le Yi Quan (prononcé "I Chuan") a comme particularité l'absence de formes préétablies ("Tao Lu"). Il est aussi connu sous le nom de Da Cheng Quan. A partir des postures particulières de Qi Gong, le pratiquant se meut spontanément dans une alternance de lenteur, de rapidité et d'explosion, seul ou avec un partenaire.

(voir p.42)

Les STYLES EXTERNES

Appelés "Wei Jia" ("Jia" : école et "Wei" : externe, prononcé "Weye Djia"), ils se réfèrent en Europe pour la plupart au fameux Temple de Shaolin fondé dans le Henan, sur le mont Songshan, en 496 de notre ère. En Chine, l'histoire du Kung Fu Wu Shu intègre l'histoire de Shaolin, mais Ses origines sont bien plus anciennes et remonteraient jusqu'au Shuei Jiao (prononcé "Chueye Djiao"), la lutte Chinoise qui se trouve d'ailleurs à l'origine du Sumo et du Judo Japonais. On attribue en effet de nombreux récits légendaires aux origines du Kung Fu Wushu et des arts martiaux asiatiques en général, chaque région ou chaque pays s'attribuant la paternité de tel ou tel style, quitte à faire des entorses à l'histoire, le principal étant de "sauver la face".

Citons les boxes qui empruntent leur style au comportement animal (comme le singe, l'aigle ou la mante religieuse), les boxes de comportements (comme l'homme ivre ou la boxe des culbutes), les 18 armes du Kung Fu Wu Shu (lance, bâtons, épée, sabre, etc.).

Au Nord du Fleuve Long, on trouve les styles du Chang Quan dont le style de Shaolin, réputés pour leurs techniques de jambes, de sauts, de virevoltes qui en font un style spectaculaire très apprécié des jeunes. (voir p.51)

Au Sud, le Nan Quan réputé pour ses techniques de bras, de pas fermes et de mouvements vigoureux. Il est sans doute à l'origine des arts martiaux japonais. (voir p.53)

Les Origines du Qi Gong

par Ke Wen et Dominique Casaÿs,
fondateurs des journées du Qi Gong

Les différentes techniques de "Qi Gong" qui se sont développées au gré des siècles ont été utilisées pour l'accession à l'immortalité, la prévention, les soins en médecine et le renforcement des énergies internes dans les arts martiaux.

Histoire...

La plupart des techniques énergétiques ainsi que leurs principaux courants sont issus du taoïsme, du confucianisme, du bouddhisme, de la médecine traditionnelle chinoise et des arts martiaux. Il est ainsi difficile de retrouver l'ensemble des éléments qui ont pu former ce que l'on appelle aujourd'hui le "Qi Gong" tant les différents courants de la civilisation chinoise se sont entremêlés tout au long de son histoire, se réunissant parfois, se diversifiant à d'autres moments en donnant naissance à un très grand nombre de méthodes.

Que signifie Qi Gong ?

Le terme "Qi Gong" (prononcez Tchi Kong) se traduit littéralement par "Qi" : "énergie", "souffle", et "Gong" : "technique" et "travail". "Qi Gong" est donc généralement traduit par "travail" ou "maîtrise de l'énergie". Le terme regroupe également l'ensemble des techniques énergétiques qui possèdent chacune leur nom propre.

Naissance de l'alchimie interne

Dans les anciens temps, les êtres humains étaient reliés étroitement à la nature. Le Qi Gong s'est alors développé pour préserver la santé et, dans la lutte contre les éléments naturels, vivre longtemps dans une relation harmonieuse et équilibrée. Il n'y avait pas alors d'écoles. Mais dès le 7^e siècle avant notre ère, les connaissances transmises par le *Yi King*, le *Livre des transformations*, le plus ancien ouvrage de la sagesse chinoise, donnèrent naissance à l'école de l'alchimie interne. Plusieurs traditions alchimiques se sont

ainsi développées utilisant divers procédés qui faisaient appel, en particulier, à la transmutation interne, c'est-à-dire la sublimation des essences Yin et Yang par des techniques permettant de développer la "substance interne de longévité" à partir des éléments corporels et psychiques.

Ses principes

L'alchimie interne consiste à unir le principe Yang au principe Yin, en purifiant leurs essences ("Jing") pour développer le souffle pur originel, "Yuan Qi", qui va lui-même se relier avec l'esprit "Shen". C'est toute la symbolique de l'union des principes opposés -l'eau et le feu- par une pratique alliant le travail du souffle, la méditation, la concentration et les images psychiques qui permettront de retrouver l'unité de toute chose. Un degré supérieur est la vacuité, ou vide essentiel, où le pratiquant trouve l'essence de l'immortalité. Celle-ci comporte plusieurs degrés qui vont de la perfection humaine à la perfection divine ou céleste. Ces transmutations s'opèrent dans les trois "champs de cinabre" ou "Dan Tian" :

- "Dan Tian" inférieur (trois doigts sous le nombril), réservoir de l'essence et du souffle originels.
- "Dan Tian" moyen (au milieu de la poitrine), lieu de transmutation des souffles.
- "Dan Tian" supérieur (dans la tête, au niveau du "Yin Tang", espace entre les yeux).

Avec le travail sur les trois Dan Tian, le pratiquant rejoint "l'immortalité" par une forme de transcendance de la relation ciel-terre-homme.

Le Qi gong médical

Le *Classique interne de l'Empereur Jaune (Huang Di Nei Jing)*, traité essentiel de la médecine traditionnelle chinoise qui reprend les connaissances médicales de toute la période ancienne, consacre plusieurs chapitres aux exercices de santé qui formeront plus tard le "Qi Gong médical".

Les principales méthodes

- Le "Dao Yin" ou ensemble de mouvements pour conduire l'énergie et soigner les maladies.
 - Les "An Qiao", exercices d'auto-massages pour faire circuler l'énergie.
 - Le "Tuna", méthode de respiration pour capter la quintessence de l'énergie pure de l'extérieur et chasser les énergies perverses ou impures du corps.
- Ces trois méthodes de base sont dès cette époque utilisées pour soigner les maladies, parfois en association avec d'autres techniques de médecine traditionnelle chinoise,

La pratique du Qi Gong régularise et équilibre : le corps, la respiration et le cœur (l'esprit).

mais leur utilisation veille avant tout à prévenir les causes des maladies et les déséquilibres qui peuvent affecter l'homme avant l'apparition des symptômes. Les trois principes les plus importants de la pratique du Qi Gong sont dès lors définis : régulariser et équilibrer le corps, la respiration, et le cœur (l'esprit).

La diversité des courants

Sous l'influence de Confucius (551-479 avant notre ère), les techniques énergétiques se développent pour harmoniser le corps et l'esprit de l'individu avec la société selon la loi du ciel. La santé et la vertu contribuent alors tant au bonheur individuel qu'à la prospérité sociale.

Au début du 2e siècle, durant cette période très riche, les principales méthodes apparaissent : les "Dao Yin" (Qi Gong en mouvement), et les méthodes de mouvements qui cherchent à imiter les animaux et la nature pour renforcer la santé et accroître la longévité. Citons Hua Tuo (145-208), médecin célèbre qui créa le Qi Gong des 5 animaux.

Le taoïsme se développe également avec le *Livre de la paix céleste* qui reprend l'héritage de Lao Tseu en l'adaptant selon les croyances de l'époque. On y enseigne les méthodes de "concentration sur le Un" et de méditation par la visualisation intérieure d'images. La méditation sur le "Un" harmonise la forme du corps avec l'esprit par la vision interne. Ces techniques développées par les taoïstes seront à l'origine de beaucoup de méthodes de Qi Gong "statiques" (sans déplacement du corps).

C'est aussi à cette époque que le bouddhisme Hinayana pénètre en Chine par la route de la soie. Cette doctrine prône la voie du juste milieu et la compassion pour les êtres. Le corps et l'esprit accordés harmonieusement éveillent l'être intérieur et le libèrent des passions et de l'ignorance, cause des souffrances humaines. Un moine bouddhiste de l'Inde, An Shi Gao, maître de la forme Chan (autre branche du bouddhisme connue sous le nom de Zen au Japon) enseignera cette méthode qui deviendra populaire en Chine.

Toutes les bases de la culture chinoise sont alors maintenant en place. Certains aspects spirituels, médicaux ou philosophiques seront approfondis, et de nouvelles écoles de travail énergétique seront créées.

L'influence de Bodhidharma

Au 6e siècle, un moine d'une haute lignée indienne arrive en Chine pour y développer le bouddhisme. Bodhidharma (Damo pour les Chinois) se fixe au monastère de Shaolin. Après une longue méditation (on raconte qu'il est resté neuf ans assis face à un mur), il transmet la technique de la



"méditation de l'éveil" (méditation Chan). Parallèlement à cette technique intérieure, il met au point et enseigne aux autres moines plusieurs méthodes de gymnastique énergétique : le Yi Jin Jing (enchaînement pour renforcer les tendons) ou le Xi Sui Jing (technique pour laver les moelles et purifier l'intérieur). Ces méthodes sont destinées à améliorer et à entretenir la santé des moines dans les conditions difficiles de l'époque. Elles seront associées à l'entraînement aux arts martiaux nécessaire pour défendre le temple. Les moines atteindront un tel niveau par la suite, tant dans l'art du combat que dans la pratique énergétique et la méditation, que leur renommée s'étendra rapidement à toute la Chine. La méthode d'exercices de Bodhidharma servira ainsi de base à un grand nombre de formes de Qi Gong en mouvement, destinées à renforcer la santé et la résistance du corps. Parmi les méthodes dérivées de son enseignement les plus utilisées aujourd'hui, citons la méthode des 18 mouvements ("Lian gong She Ba Fa") et les 8 brocards de soie ("Ba Duan Jin").

Une époque florissante

Du 7e au 10e siècle, la culture chinoise entre dans une époque florissante. Les développements du taoïsme, du bouddhisme et de la médecine chinoise poussent les méthodes énergétiques à un rang officiel. L'enseignement du Qi Gong est systématisé par les grands médecins et maîtres

taoïstes qui associent différentes méthodes, notamment dynamiques et statiques. Pendant cette période, plusieurs artistes et poètes commenceront à pratiquer pour développer leur créativité et leur inspiration. Il n'y a pas alors de séparation rigide entre taoïstes, bouddhistes, poètes et médecins. Ils représentent chacun un aspect de la civilisation, elle-même constituée par la réunion de plusieurs influences et courants de pensée.

Le 20e siècle

En 1956, le Docteur Liu Gui Zhen fonde le 1^{er} centre national de Qi Gong médical à Beidaihe. C'est officiellement sous le nom générique de techniques énergétiques du corps et de l'esprit. Mais la révolution culturelle marque un coup d'arrêt de la pratique comme "pratique de superstition". Il faut attendre 1979 pour que l'on assiste à un renouveau grand développement dans tous les pays, notamment aux Etats-Unis, en Europe et au Japon.

Pour en savoir plus sur les auteurs et leurs œuvres, consultez le carnet d'adresses P. 62.

Le Travail Interne

Nei Gong, Qi gong,
alchimie intérieure...

Comment s'y retrouver?

par Jean-Michel Chomet,
enseignant de Tai Ji Quan et de Ba Gua Zhang

"Nei" signifie "intérieur, interne" et "Gong", "travail, pratique, étude, bâtir". "Nei Gong" se traduit donc littéralement par "travail interne". Ce terme générique regroupe une multitude de pratiques "intérieures" issues des grands systèmes philosophico-religieux chinois et, notamment de l'alchimie taoïste, mais aussi des arts martiaux internes qui ont exploité les données.

Nei Gong et Qi Gong

Dans la deuxième moitié du 19^e siècle, le Nei Jia Quan (famille interne des arts martiaux chinois qui comprend le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang ou le Xing Yi Quan) a été nommé par un collectif de grands experts de l'époque (Cheng Ting Hua, Liu De Kuan, Li Cun Yi ou Liu Wei Xiang). Mais la question du nom "Nei Gong" reste complexe car chaque expert lui donne un sens précis et une coloration particulière relative à son propre système d'enseignement. Certains notamment opposent Qi Gong et Nei Gong tandis que d'autres voient dans le Qi Gong une forme spéciale de Nei Gong. D'autres enseignent encore que la pratique du Nei Gong suit la pratique du Qi Gong.

Bref, et heureusement, le mot chat ne griffe pas et le plan n'est pas la maison. Et pour paraphraser le philosophe R. W. Emerson, nous dirons qu'il est sage de redéfinir chaque fois avec un nouvel interlocuteur le sens précis qu'il donne à Nei Gong pour éviter tout malentendu. Ainsi ici, nous entendrons par Nei Gong l'ensemble des pratiques intérieures qui incluent

le Qi Gong et celles qui conduisent à l'Alchimie Interne.

De l'intérieur à la périphérie

Bruce Kumar Frantzis distingue Qi Gong et Nei Gong en opposant leur progression, opinion que nous partageons ici : *Le Qi Gong se déplace de l'extérieur vers l'intérieur et le Nei Gong de l'intérieur vers l'extérieur.** Autrement dit, dans le Qi Gong, on cherche à ouvrir la circulation de l'énergie en partant d'abord de la

la maison. Dans le Nei Gong en revanche, l'énergie la plus profonde va être mise en mouvement pour remplir les canaux énergétiques périphériques. Là, j'attire votre attention sur le fait que si des obstructions existent, la force de l'énergie réveillée par le travail interne risque de créer des lésions en s'opposant à ces obstructions. Aussi, pour une pratique sereine et sûre de Nei Gong, est-il sage d'avoir une bonne préparation qui permette la levée de ces obstructions avant la mise en mouvement profonde du Qi (l'énergie). Contrairement au Qi Gong qui utilise le mouvement et la respiration, dans le Nei Gong le Qi est directement déplacé par l'esprit. Mais ceci ne correspond-il pas au troisième stade du Qi Gong qui utilise l'intention après s'être servi du mouvement et du souffle?

Les vertus du Nei Gong

La pratique du Nei Gong permet de devenir de plus en plus sensible aux mouvements énergétiques en soi, et à la manière dont le corps se nourrit du Qi. Cela donne la possibilité d'orienter nos mouvements et de les transformer pour équilibrer les différents plans de l'être, à savoir les plans, physique, émotionnel et mental. Un lien, un dialogue, extrêmement subtil se noue alors entre l'esprit et le corps par la médiation du Qi. C'est en ce sens que le Nei Gong constitue lui-même une préparation à l'alchimie intérieure. Et d'une certaine façon, à la manière des poupées russes, toutes ces pratiques s'emboîtent les unes dans les autres.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

*Qi Gong, ouvrir les portes de l'énergie par B.K. Frantzis, Ed. Guy Trédaniel



Jean-Michel Chomet

périphérie pour la diriger de plus en plus profondément vers l'intérieur. Ceci a l'avantage, par retour, de permettre de trouver une voie "d'expression" pouvant se mettre en mouvement grâce à la pratique : *On ouvre les portes et les fenêtres avant d'aller titiller le tigre endormi à l'intérieur de*



1

Stratégie : Interprétation pour le combattant du fameux traité de stratégie de l'escrimeur Musashi. 128 pages, 14 x 21 cm. **78 F**



2

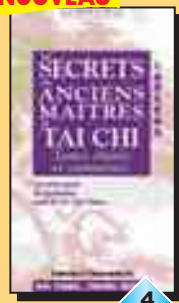
Manuel d'évolution spirituelle sur les valeurs propres au guerrier. Magnifiquement illustré en couleur. 112 p. 12 x 19, relié, **95 F**



3

Le fameux code du samouraï. Indispensable pour bien comprendre les arts martiaux. 192 pages. format 14,5 x 21. **78 F**

NOUVEAU



4

Les secrets du Tai chi révélés. Yang Jwing Ming, explique les poèmes traditionnels qui recèlent l'essence du Tai chi. 128 p. **69 F**



5

L'Éveil en souriant : Une philosophie qui a le mérite d'être amusante et compréhensible à plusieurs niveaux. 160 p. 14,5 x 21. **59 F**

NOUVEAU



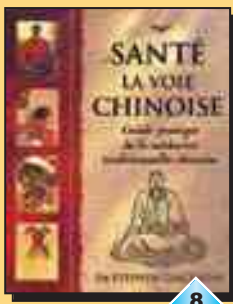
6

VIDEO : par Marc Dacasos, star de cinéma et pratiquant de haut niveau, reconnu internationalement. 60 minutes, en français. **129 F**



7

Arts martiaux et santé : La fameuse méthode de digitopuncture au service du pratiquant. 128 p., 17 x 24 cm. **125 F**



8

Panorama: Voici un guide des thérapies chinoises. Pour ne pas se tromper. 160 pages en couleur, format 18,5 x 23 cm, relié. **150 F**



9

Essentiel : Oui, le stress est bénéfique. Contrôler le stress et apprendre à l'utiliser positivement et ne plus le subir. 160 pages, 15,5 x 22,5 cm. **98 F**



10

Première traduction du Hui-ming Ching, célèbre traité énergétique, commentée par Eva Wong. 128 pages. format 14,5 x 21. **78 F**



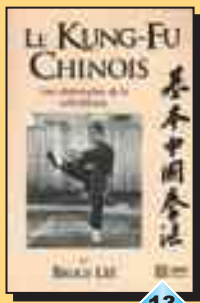
11

Améliorez votre santé, renforcez votre corps avec le Qi gong. Un livre simple qui va à l'essentiel. 70 photos. 112 p., 15 x 22 cm. **78 F**



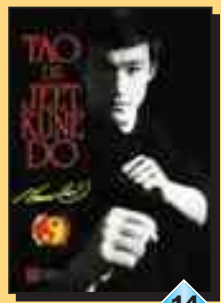
12

Secret : L'étude authentique des expérimentations de l'armée nipponne avec les archives secrètes des 32 écoles traditionnelles. 368 p., 22 x 31, relié luxe. **285 F**



13

Premier livre écrit par Bruce Lee, montrant sa technique originelle, le Wing Chun. Un must pour les collectionneurs. 14 x 21, 112 p. **98 F**



14

Études de Bruce Lee sur sa recherche de l'art martial ultime. De cette étude il fit naître le JKD. 220 pages, relié, format 31 x 22. **235 F**



15

Méthode de combat écrite et présentée par Bruce Lee. Pour devenir un combattant d'exception. 596 p., 982 photos, 17 x 24 cm, **249 F**



16

La philosophie de Bruce Lee : Un véritable génie à la connaissance universelle. 800 pensées. 224 p., 63 photos rares, 17 x 24 cm relié **149 F**



17

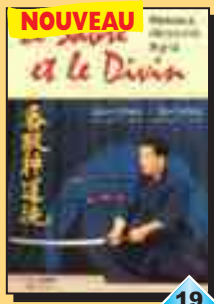
Premier album photo en couleur sur Bruce Lee tiré de la collection privée de la famille Lee. Textes de Bruce lui-même. 208 pages, édition luxe reliée 25 x 29 cm, **250 F**

NOUVEAU



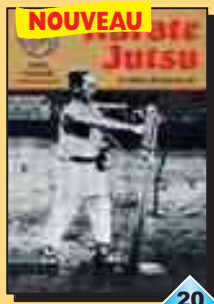
18

Découverte : conçu à la manière des guides touristiques, il vous fait découvrir tous les arts martiaux du monde et éviter les mauvais plans. 196 pages en couleur, 12,5 x 22 cm. **85 F**



19

Sabre Katori Shinto Ryu : Livre technique de cette grande école de sabre par son chef de file : maître Otake. 176 p. 18 x 26 cm. **196 F**



20

La Bible du karaté : Le seul livre actuellement qui présente maître Funakoshi en action. 200 photos, 15 katas. Exceptionnel. 208 p. relié toile, 18,5 x 26,5 cm. **262 F**



21

Comprendre l'énergie interne : Unique livre entièrement dédié à l'énergie martiale (chi) et à son expression (jing). A lire absolument. 274 p. 17 x 24 cm. **240 F**



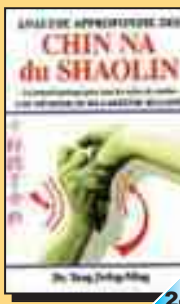
22

Écrit fondamental pour l'aïkido. Comprendre le sens véritable de l'art. Pour tous. Par K. Ueshiba lui-même. 144 p., 15 x 22 cm. **98 F**



23

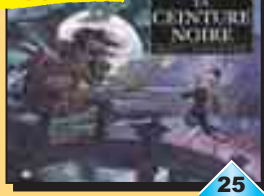
Un jour le Morihei Ueshiba réunit ses élèves les plus gradés et leur révéla les secrets de l'aïkido. 176 p., 18 x 26, nombreuses photos. **196 F**



24

Efficace : Une self-défense chinoise redoutable à la base de l'aïkido et du ju-jitsu japonais. Un best seller. 623 photos, 224 p., 17 x 24 cm. **190 F**

NOUVEAU



25

Leçon de non violence : collection Eveil-Jeunesse pour les 5/10 ans. Bushi, jeune élève est confronté aux brimades des plus grands... 40 pages toutes en illustrations couleurs, 26 x 16 cm. **78 F**

Bon de commande à retourner à : BUDO Éditions, 77123 Noisy-sur-École.

**Pas de frais d'envoi
Expédition quotidienne**

- 1. LE LIVRE DES 5 ROUES - 78 F
- 2. LA SAGESSE DU GUERRIER - 95 F
- 3. BUSHIDO - 78 F
- 4. SECRETS DES ANCIENS MAITRES - 69 F
- 5. CONTES DE SAGESSE - 59 F
- 6. VIDEO DACASCOS - 129 F
- 7. SHIATSU ARTS MARTIAUX - 125 F
- 8. SANTÉ LA VOIE CHINOISE - 150 F
- 9. STRESS, UN AMI - 98 F
- 10. CULTIVER L'ÉNERGIE DE LA VIE - 78 F

- 11. 8 EXERCICES SIMPLES DE QIGONG - 78 F
- 12. POINTS VITAUX - 285 F
- 13. KUNG-FU CHINOIS DE BL - 98 F
- 14. TAO DU JEETKUNEDO - 235 F
- 15. BRUCE LEE ma méthode de combat - 249 F
- 16. PENSÉES PERCUTANTES - 149 F
- 17. BRUCE LEE, HOMMAGE - 250 F
- 18. GUIDE DES ARTS MARTIAUX - 85 F
- 19. LE SABRE ET LE DIVIN - 196 F
- 20. KARATE JUTSU - 262 F

- 21. ÉNERGIE INTERNE - 240 F
- 22. L'ESPRIT DE L'AIKIDO - 98 F
- 23. LES SECRETS DE L'AIKIDO - 196 F
- 24. CHIN NA DU SHAOLIN - 190 F
- 25. LA CEINTURE NOIRE - 78 F

**Commande téléphonique par
CARTE BANCAIRE
01 6424 7038**

Calcul et report

Nombre d'ouvrages :
Montant de la commande : F
Participation frais de port : **GRATUIT**
Votre règlement : F

chèque - mandat (4308606H La Source)
 Carte bancaire : expiration - - / - -
n° - - - - -

Indiquez votre adresse sur papier libre

Les Grands principes

A la demande de la Fédération de Qi Gong, la FEQGDA, Kunlin Zhang a compilé les principes de bases traditionnellement utilisés en Qi Gong et en Taiji Quan. Il nous en livre un commentaire instructif pour la pratique.

par Kunlin Zhang, docteur en M.T.C.
et fondateur du Centre Likan
propos recueillis par Catherine Zhang

La soif de liberté matérielle que la Chine actuelle manifeste après en avoir été privée entraîne l'appauvrissement de la forme s'éloignant de l'essence des arts martiaux dits internes (Nei Jia), remplacée par des formes d'enchaînements plus démonstratifs et plus accessibles ou compétitifs. Mais nous avons la chance d'être encore à notre époque en contact avec une génération d'instructeurs chinois qui ont supporté la patiente et rigoureuse — voire douloureuse — école des Maîtres pour obtenir la faveur d'un enseignement en profondeur... Cet enseignement commence par le respect des grands principes de base définis par Chang San Feng (voir page 18), et qui se retrouvent décrits de façon identique dans les grands classiques du Qi Gong et du Tai Ji Quan. Sans ces principes de base, aucun enchaînement ou posture ne peut traduire une compréhension correcte ou exprimer cet équilibre intérieur passant par la sensibilité et reconstruisant l'harmonie entre toutes les parties du corps, leur fonction propre, les métamorphoses des souffles et la libre circulation des substances.

A la demande de la Fédération de Qi Gong, la FEQGDA, j'ai rassemblé ces principes afin de faciliter les évaluations de fins de formation. Nous avons retenu trois catégories pour classer ces principes : la posture de base antérieure à toute pratique, la posture statique et la posture dynamique.

1. Ji Ben Zhang : posture de base

Ces principes sont valables pour toute posture ordinaire debout, au commencement de chaque forme.

頂頭懸
Ding Tou Xuan

Sommet (Ding) de la tête (Tou) suspendu dans le vide (Xuan). Désigne la capacité de retenir la sensation d'un libre mouvement de ballant

indépendant du reste du corps sans pour autant dodeliner de la tête, car la tête et le cou restent visiblement droits.

- Tête droite, menton légèrement baissé pour maintenir le sommet du crâne (Baihui) sur un plan horizontal par rapport au ciel, et la tête légèrement inclinée vers la terre.

- Regard droit, ouvert, et porté loin devant soi sans pourtant fixer son attention sur un vis-à-vis.

- Nuque décontractée, sans tension musculaire.

Pour aider à la décontraction, on peut tenter d'atteindre cette double sensation, celle de porter en équilibre un bol d'eau sur la tête, et d'être tiré par un fil vers le plafond du ciel.

- Les épaules naturellement basses et décontractées, égales, pas tirées vers l'arrière.

- Les aisselles vides, légèrement écartées du corps (un poing).

- La poitrine creusée mais non voussée, large, sans mouvement respiratoire apparent.

- L'abdomen doit être naturellement détendu, sans tension.

氣沉丹田
Qi Chen Dan Tien

Qi (énergie) Chen (descendre) Dan Tien

Le ventre est lourd, sans être pesant, comme si l'air y reposait.

- La respiration doit être abdominale. Bien que les poumons filtrent l'air, les reins prennent le Qi (Shen Na Qi),

ce qui fait dire que le siège de la respiration se situe dans le Dan Tien. Elle doit être entretenue sans bruit, régulièrement et profondément depuis le ventre sans être bloquée au niveau de la poitrine qui limite et bloque son expansion.

虚腋鬆肩 含胸實腹

Xu Ye Song Jian Han Xiong Shi Fu

Aisselles (Ye) vides (Xu), épaules (Jian) décontractées (Song), poitrine (Xiong) creusée (Han), abdomen (Fu) plein (Shi)

La colonne vertébrale doit être droite et souple, tendue sans volonté musculaire mais tirée comme un élastique pour ne pas voûter le haut du dos ni vousser la poitrine.

含胸拔背

Han Xiong Ba Bei

Poitrine (Xiong) creusée (Han), dos (Bei) large (Ba)
La taille définie par le Mingmen (zone de la cambrure située

entre les 2e et 3e vertèbres lombaires) est poussée vers l'arrière pour arrondir la taille, "ouvrir le Mingmen" (sensation intérieure) et obtenir la verticalité (droiture sans raideur) de tout le rachis vertébral (observation extérieure).

La pointe du coccyx (Chang Qiang) est rentrée pour obtenir la rétroversion du bassin tout en gardant les muscles fessiers complètement détendus.

La tension des cuisses est naturelle, et ne force pas sur la musculature.

Les genoux sont pliés, les chevilles souples, les pieds reposant entièrement sur la terre, toutes les articulations depuis les hanches, genoux, chevilles restent souples (possibilité de mobilité).

2. Zhuang Gong : posture statique

Plusieurs techniques existent : posture de la largeur des épaules (deux largeurs de pieds d'écart entre les pieds. Initialement joints, ceux-ci se séparent d'abord par les talons.) ou posture plus large que les épaules (2 pieds 1/2 de large).

La décontraction fondamentale du dos, des fesses et de la nuque doit faire l'observation et l'encouragement constants de l'instructeur. L'étudiant doit pouvoir, cela s'entend, l'observer déjà chez son instructeur.

Flexion des genoux plus importante, recherchant la position la plus basse : les genoux ne doivent pas être pliés et immobilisés avec raideur, mais sont capables de mobilité comme articulés (subtilement) sur des ressorts.

Point-clé : On peut, en cours de posture, noter une phase de fatigue normale, sans chercher à retenir le tremblement des cuisses qui permet de soulager les tensions neuro musculaires. Mais en aucun cas les hanches ne doivent balloter.

• Verticalité : le Chang Qiang (pointe du coccyx) est rentré pour permettre au Huiyin (centre du périnée situé entre l'anus et l'orifice ou l'appendice sexuel) de se placer



à l'extrémité inférieure d'une ligne reliée en haut par le Baihui (ou centre coronal situé au sommet de la tête).

3. Dong Gong (exercice en mouvement)

沉肩墜肘

Chen Jian Zhui Zhou

Epaule (Jian) basse (Chen), coude (Jou) lourd (Zhi)

A part certains mouvements de bascule intentionnellement

recherchés pour dérouler progressivement les vertèbres, le dos doit toujours rester droit, mais sans raideur.

Toutes les articulations du bras restent souples.

Les épaules sont toujours basses, libérant l'articulation du trapèze. On doit y veiller particulièrement quand les bras doivent monter ou décrire des rotations.

La sensation des coudes est toujours la lourdeur.

Le mouvement des poignets doit être souple, et cela même si le poignet est cassé intentionnellement pour tirer les méridiens Yin à l'intérieur du bras, les articulations du carpe, métacarpe et phalanges toujours déliées, mobiles (non figées), intention qui vaut aussi bien en Qi Gong thérapeutique qu'en Tai Ji Quan (dans le Lu-Ji-An, tirer-pousser par exemple).

Lors du déplacement des jambes, les hanches doivent rester souples, la cheville dans l'espace est naturellement détendue, non cassée.

La perception idéale est le déplacement du félin qui pose son pied avec souplesse et stabilité.

Les muscles fessiers doivent rester décontractés.

Qi Gong et Tai Ji Quan



Se sentir maintenu entre ciel et terre.



Harmonie du souffle.

Point-clé : Le plus important est d'encourager est la décontraction des fesses et des chevilles lors des déplacements.

Rythme, respiration

- Le rythme (Sudu) des mouvements et déplacements doit être habituellement égal dans un enchaînement. Certains mouvements intentionnellement plus secs ou plus rapides sont pourtant remarqués en Tai Qi Quan et fréquemment en Bagua Zhang afin de mesurer le rythme respiratoire abdominal.

- La respiration fait, parfois à tort, l'objet d'une vigilance de première importance alors que la concentration sur le mouvement correct est essentielle.

Point-clé : Quand le mouvement est bien compris, la respiration se régule d'elle-même, alors qu'y penser avant perturbe la liberté du mouvement et éloigne du but qui est d'ajuster naturellement le rythme respiratoire à celui des déplacements. Il faut simplement essayer de toujours respirer de façon abdominale sans pour autant focaliser sur son abdomen.

En dehors de certains exercices de Qi Gong la recherchant volontairement, la respiration abdominale inversée (gonfler le bas de l'abdomen sur l'expir puis le haut de l'abdomen sur l'inspir) doit être utilisée après une longue pratique du Tai Ji Quan ou du Bagua Zhang. Elle ne saurait l'être avant d'avoir acquis tout ce qui précède.

整体性 Zhenti (globalité), Xin (corps)
Zhen Ti Xing
• Synchronisation (Paihe) : dans un enchaînement de mouvements, ce qui est frappant chez un débutant, c'est la dysharmonie entre les différentes parties du corps qui ne

coopèrent pas. Chez un « ancien », le mouvement entraîne l'adhésion de toutes les parties du corps et donne ainsi une sensation globale d'harmonie. Par exemple l'articulation du coude coopère avec le genou, la main avec le pied etc, la hanche avec l'épaule, la tête avec le regard qu'elle accompagne toujours (jamais de regard en biais).

- De même l'équilibre du mouvement est réalisée par l'alternance régulière du Xu (vide) et du Shi (plein) comme le passage harmonieux du poids du corps d'une jambe sur l'autre, des mouvements d'ouverture et de fermeture des membres, des poignets cassés ou arrondis alternativement, du mouvement contraire ou complémentaire des bras, du haut avec le bas... Tout ceci est l'expression de la théorie du Yin et du Yang expliquant les mouvements de l'univers par la complémentarité de qualités diamétralement opposées, mises au service de l'union, du UN contenu dans ces deux principes.

形 神 意
Xin Shen Yi

Corps (Xin) et mental (Shen) ensemble, forment une unité indissociable (Yi).

Lorsque l'intention (Yi) guide le corps, le Qi (énergie) arrive et se manifeste (Shen). Tous les trois sont indissociables (San Dao).

意 到 氣 到 神 到
Yi Dao Qi Dao Shen Dao

Afin que toutes les parties du corps participent d'un équilibre, c'est le mental, apaisé, non distrait, qui doit guider, commander le mouvement correct. Et c'est par la

Relâcher les
épaules.



Savoir diriger
l'intention.



seule concentration (Yi) sans volonté (sans tension) sur tous les détails qui doivent servir le mouvement ou la posture corrects, que vient alors la sensation du Qi qui les anime. Le Qi épouse et suit tous les mouvements faits avec concentration et attention. Puis c'est lui à son tour qui prend l'initiative de guider le mouvement avec justesse sous le regard intérieur de l'attention, sensible à ses manifestations et docile à eux en juste retour : donner de l'attention pour guider les mouvements extérieurs du corps afin de recevoir les instructions intérieures du Qi. De cette complicité peut naître la sensation de bien-être à rechercher toujours par le jeu mutuel des échanges dociles entre le couple du Yi (l'attention qui donne l'intention) et du Qi.

Bien-être, n'est-ce pas là le but le plus inestimable et vrai de la vie, qui fait pâlir les intentions du paraître et de l'avoir ?

以心行氣 務令
沉着 乃能收斂入骨

Yi (concentration) Xin (cœur) Xing (corps) Qi (énergie)
Wu Ling (absolument) Cheng (lourd) Zhuo (articulations)
Nai Neng (pouvoir) Shou Lian (rentrer) Ru Gu (dans les os)

Lorsque l'intention mentale et les mouvements du corps sont complices, la sensation de lourdeur (non accablante) recherchée, alors l'énergie peut circuler sans irrégularité

entre les os et la chair et pénétrer jusque dans les os . C'est ce qui fait dire, selon la théorie de Zhan San Feng (Chan San Feng), développée dans les écrits fondamentaux de Wang Zong Yue : *La force du Tai chi est dans les os.*

**Quand
le mouvement
est bien compris,
la respiration se régule
d'elle-même, alors qu'y
penser avant perturbe
la liberté du
mouvement.**

La vocation d'un disciple de la Tradition est de transmettre, de génération en génération une science appréhendée jour après jour par ses fondateurs. Je concentre mon travail dans la pratique des formes qui m'ont été transmises et la méditation régulières sur les principes développés dans mes livres de chevet afin de les comprendre toujours plus de l'intérieur grâce au développement toujours plus subtil de la sensibilité, Je m'évertue à penser juste, à développer sans cesse le jeu des échanges énergétiques jusque dans chaque geste de la vie autant que faire se peut, Cette attention presque omniprésente sur ses pensées et sur ses actes est essentielle et nécessaire pour obtenir la solidité intérieure et les connaissances propres, éprouvées par la sensibilité, à enseigner un Art dans le respect de ses lois non rigides mais pleines de la substantifique moelle de Wang Zong Yue.

Cette sensation de Qi dans la moelle est inexplicable. Apprenez les principes, parvenez-y : alors votre propre sensibilité continuera de vous instruire les effets réalisés. Pensez aux moyens, pas au but. C'est par eux que vous l'atteindrez.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités,
consulter le carnet d'adresses P. 62.

L'Historique du Tai Ji Quan

par Dominique Radisson

Comme pour tous les arts martiaux, l'origine du Tai Ji Quan se perd dans les brumes des temps légendaires. Le Tai Ji Quan, tel que nous le connaissons aujourd'hui, est de création récente, les preuves historiques fiables datant du 19e siècle.

Il est vrai que cet art, jusqu'à très récemment considéré comme secret, n'était transmis que "de bouche à bouche et de peau à peau". Le Tai Ji Quan s'est diffusé en plusieurs écoles, qui sont les marques d'autant de Maîtres. Génération Tao passe en revue les figures marquantes de cette généalogie.

Chan San Feng, le père légendaire

Au cours de la dynastie des Ming, Chang San Feng (13e siècle), ermite taoïste du mont Wudang, est un personnage extraordinaire. Combattant redoutable, mage, devin, médecin et alchimiste, il aurait créé le Tai Ji Quan après avoir observé un combat entre une pie et un serpent. Les attaques vives, directes et puissantes de l'oiseau ne purent défaire les mouvements souples, circulaires et ondulatoires du serpent. Chang San Feng comprit alors la suprématie de la souplesse sur la rigidité, de l'intention sur la volonté, et l'importance de l'alternance du yin et du yang. Il élaborait alors le Tai Ji Quan, application à la boxe des principes du Taiji ("faîte suprême"). Selon une autre légende, Chang San Feng aurait reçu cette technique en rêve. Quoi qu'il en soit, comme l'affectionne la tradition chinoise, la création du Tai Ji Quan n'est pas une invention au sens strict du terme, mais une redécouverte, voire une révélation,

en plein jour ou par l'intermédiaire d'un rêve, de principes anciens'.

Chen Wang Ting, le père historique

Chen Wang Ting (1600-1680) était originaire de la province du Henan. Après une carrière militaire, il se retire et se consacre aux arts martiaux, donnant naissance, à un âge déjà avancé, au Tai Ji Quan, à partir de divers styles de boxe. Dès lors, la famille Chen va conserver en son sein la transmission du Tai Ji Quan, selon un système patriarcal strict. Il existe un courant historique selon lequel Chen Wang Ting aurait été formé au Chang Quan, selon l'enseignement de l'expert Wang Zong Yue, ainsi considéré par certains comme le véritable fondateur du Tai Ji Quan.

Chen Chang Xing, celui qui a permis l'essor du Tai Ji Quan

Chen Chang Xing (1771-1853), descendant direct de Chen Wang Ting, eut beaucoup de disciples, et fut le premier à accepter des disciples étrangers à la famille Chen, et notamment Yang Lu Chan, le futur fondateur de l'école Yang.

Yang Lu Chan, le fondateur de l'école Yang

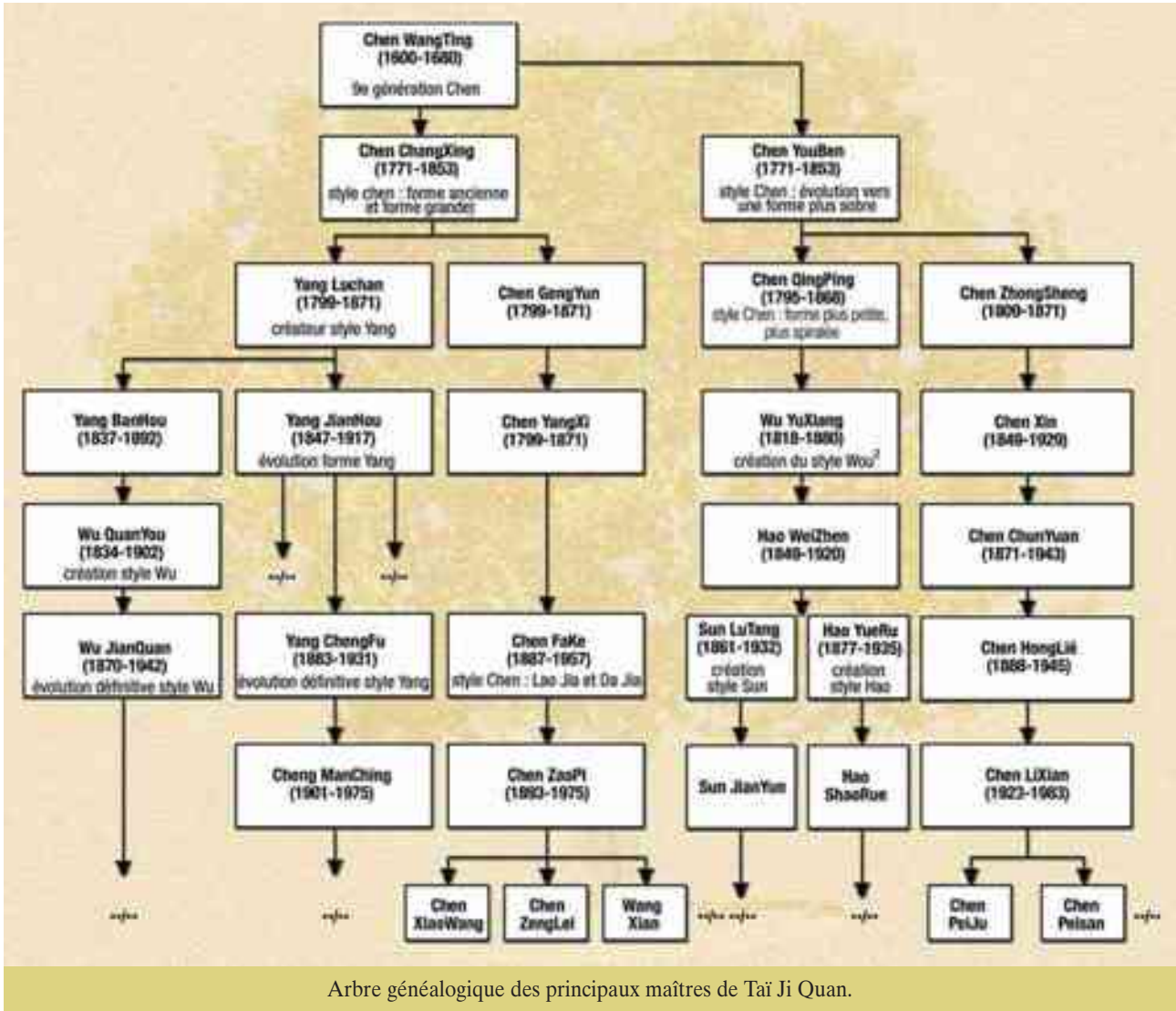
Né dans la province du Hebei (1799-1872), il pratiqua très jeune les arts martiaux. Il se fit engager comme



domestique chez les Chen afin de pouvoir secrètement observer la famille s'entraîner. Il fut surpris, et loin d'être renvoyé, fut accepté comme disciple,

mouvements au plus grand nombre, et son petit-fils Yang Cheng Fu (1883-1936) codifia l'héritage de la forme de style Yang que nous connaissons

compta parmi ses élèves Hao Wei Chen (1840-1920), qui rendit populaire le style Wu de son maître, qui est ainsi parfois appelé style Hao.



sous la férule de Chen Chang Xing (1771-1853), tellement ses capacités et sa volonté d'apprentissage étaient grandes. Après avoir quitté la famille Chen, il s'installa à Pékin, où sa réputation de combattant hors pair se développa. Il eut parmi ses élèves de nombreuses personnalités de la cour impériale des Qing, ce qui le conduisit à adapter les formes originelles du Tai Ji Quan pour qu'elles puissent convenir à des personnes plus soucieuses de leur santé que de leur performance (positions plus hautes, moins de spirales, etc.). Ses trois fils -le plus célèbre fut Yang Jian Hou (1839-1936)- continuèrent l'adaptation des

actuellement, et qui est la plus enseignée au monde. Elle accentue davantage l'aspect thérapeutique.

Wu Yu Xiang, le fondateur de l'école Wou²

Wu Yu Xiang (1812-1880) venait d'une famille de pratiquants de Wushu. Il étudia le Tai Ji Quan de style Yang avec Yang Lu Chan, et celui de style Chen avec Chen Chang Xing. A partir de ces différentes sources, Wu créa son propre style. On lui doit également l'un des textes classiques les plus célèbres : explication de la pratique physique et mentale des treize techniques dynamiques. Il

Hao He (1849-1920) apprit le Tai Ji Quan de l'école Wou d'un des parents de Wu Yu Xiang. Il enseigna le Tai Ji Quan à Sun Lu Tang, créateur du style Sun.

Sun Lu Tang, le créateur du style Sun

Né dans la province du Heibeï, Sun Lu Tang (1861-1932) étudia d'abord le Xing Yi Quan et le Bagua Zhang. En 1912, il rencontra Hao He à Pékin. Celui-ci lui enseigna le style Wou. Surnommé "Maître des trois paumes", ayant atteint une maîtrise dans les trois arts internes majeurs chinois (Xing Yi Quan, Bagua Zhang et Tai Ji





Chang San Feng, fondateur légendaire du Tai Ji Quan.

Quan), Sun Lu Tang codifia son style à la fin de sa vie.

Wu Jian Quan, fondateur de l'école Wu

Wu Jian Quan (1870-1943), natif de la province de Hebei, apprit le Tai Ji Quan de style Yang par son père, élève de Yang Lu Chan et de son second fils. En 1935, il fonda sa propre école, qui connaît une grande popularité, notamment à Hong-Kong, Taïwan, Shanghai, et dans les communautés chinoises de Singapour et du Brésil.

Chen Xin, le lettré de la famille Chen

Chen Xin (1849-1929), descendant de la famille Chen, qui se transmettait oralement la tradition du Tai Ji Quan depuis des générations, décida de fixer par écrit les principes et mouvements du Tai Ji Quan de style Chen, afin de laisser un document authentique pour les générations futures. La rédaction de son ouvrage (Tai Ji Quan de l'école Chen) lui prit douze années, et fut achevée en 1919. Le livre fut publié en 1933.

Citons également Chen Fa Ke (1887-1957) et Chen Pin San (1846-1929) qui contribuèrent grandement à l'essor du style Chen de Tai Ji Quan.

Les différentes formes

- La forme Yang traditionnelle en 108 mouvements.
- La forme Yang simplifiée, dite des 24 mouvements, ou forme de Pékin, codifiée dans les années cinquante par la Commission d'Etat des sports en Chine, et synthèse de la forme traditionnelle en 108 mouvements.
- Forme Yang 48 mouvements.
- Forme Yang 88 mouvements (forme 108 sans les répétitions).
- Forme Yang 32 mouvements à l'épée.
- Forme Chen traditionnelle en 83 mouvements.
- Forme Chen simplifiée en 36

mouvements (synthèse de la forme traditionnelle).

A la fin des années quatre-vingts, un collège d'experts codifia de nouvelles formes :

- 42 mouvements pour les quatre styles.
- 42 mouvements à l'épée (compilation des mouvements à l'épée des 4 styles).

auxquelles s'ajoutent des formes réactualisées généralement utilisées dans des compétitions :

- Forme Yang en 40 mouvements
- Forme Chen en 56 mouvements
- Forme Wu en 45 mouvements
- Forme Sun en 75 mouvements.

Les caractéristiques des différents styles (voir p. 32)

• Style Chen : mouvements en spirale, alternance du lent et du rapide; souples à l'extérieur et forts à l'intérieur, positions basses.

• Style Yang : mouvements fluides et légers, de grande amplitude. Prédominance des cercles verticaux; déplacements au sol linéaires, positions hautes.

• Style Sun : petites positions, mouvements vifs et légers. Grande mobilité dans les déplacements (empruntés au Xing Yi Quan), prédominance des cercles horizontaux.

• Style Wu : tronc légèrement penché en avant, prédominance des cercles horizontaux. Mouvements très proches de ceux du style Yang, mais plus courts. ■

¹Catherine Despeux, *Taiji Quan, art martial, technique de longue vie*, publié chez Guy Trédaniel Editeur.

²A l'instar d'Eric Caulier dans son livre *Voyage au cœur du Taiji Quan* (Guy Trédaniel Editeur), nous choisissons cette orthographe afin de différencier cette école de l'autre école Wu, fondée ultérieurement par Wu Jian Quan.

Maître SUN Fa

Kung Fu - Tai Ji Quan
Bagua Zhang - Qi Gong



Cours et stages sur Paris et Lyon

Tél. : 04 72 98 83 41
ou 01 47 08 45 85

<http://www.tian.long.free.fr>
tian.long@free.fr



Wutao

la danse du Tao ou la
calligraphie du geste

le cercle de Tai Ji
la spirale du Bagua
le souffle de la Vie

**Cours sur Paris
avec Imanou
&
Pol Charoy**

**lundi 18h30 - 20h
vendredi 17h30 - 19h**

**les Temps du Corps
10 rue de l'Echiquier
75010 Paris**

**VOUS SOUHAITEZ
ORGANISER
DES STAGES DE WUTAO
DANS VOTRE RÉGION
TÉL : 06 60 29 10 00**

**DEMANDEZ UNE DOCUMENTATION
OU RENSEIGNEZ-VOUS :
Tél : 01 45 35 49 58
mob : 06 60 29 10 00
email : wutao@generation-tao.com
site : www.generation-tao.com/wutao**

TAIJI STYLE YANG



code : TCCVOL 1

De nombreux ralentis et angles de vue.
Des extraits de pratiques rares :
Boxe des 12 cercles, Sanshou,
style Yang LuChan,... et de tournois
internationaux. 3 variantes de la série
des 8 trésors ou pièces de brocard.



code : TCCVOL 3

Découvrez la forme 108
avec **Thierry Alibert**.

Toutes les applications martiales
de ce tao comme vous
ne les avez jamais vues.

3 Volumes :

La Terre, l'Homme, le Ciel



code : TCCVOL 2

Tarifs

1 cassette : 27 € (177 F)

2 cassettes : 52 € (341 F)

3 cassettes : 75 € (492 F)

Frais de port

1 ou 2 cassettes : 3,85 € (25 F)

Bon de commande

Nom et Prénom

Adresse

Code postal Ville Code vidéo

à renvoyer accompagné du règlement (chèque ou mandat) à l'ordre de :

Ass U.A.R.T Taiji-Quan Centre France

Thierry Alibert • Av. Henry Mazet, 46 300 Gourdon
06 08 58 45 57 • 05 65 41 14 95 • alibert.thierry@free.fr

Style Chen Ecoles Lao Jia et Xin Jia

Le style de Tai Ji Quan créé par la famille Chen se développe en Chine alors même que différentes écoles se disputent la primauté de leurs techniques. La volonté de diffuser cette discipline entraînera le départ de certains élèves d'où naîtra la confusion entre la forme dite "ancienne" (Lao Jia) et la forme dite "nouvelle" (Xin Jia).

Histoire d'une méprise.

par Sun Gen Fa, enseignant de Wushu (7e Duan), historien de la discipline, et Frédérique Langue (transcriptions)

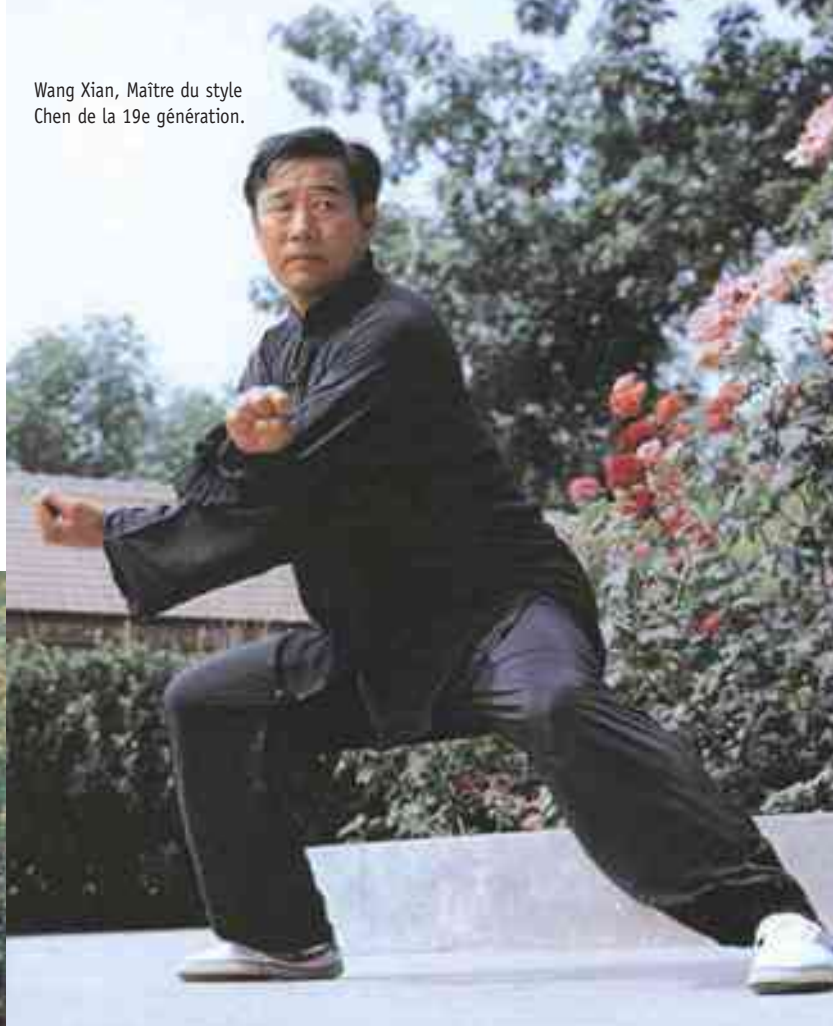
En 1998, eut lieu au jardin du Luxembourg à Paris, une rencontre de Taiji, pendant laquelle démonstrations et ateliers se succédèrent. Ce fut également l'occasion de nombreuses discussions dont celle qui porta sur les dénominations des différentes formes de Tai Ji Quan de style Chen. De nombreuses personnes se posèrent notamment la question de savoir sur quoi reposait cette distinction entre "ancienne" (Lao Jia) et "nouvelle" forme (Xin Jia), introduisant de fait une autre

question majeure pour l'histoire de ce style : celle de la confusion régnant entre ces deux appellations, et qui font que certains, enseignants comme pratiquants, sans compter des représentants patentés de ce style nomment "Xin Jia" ce qui est en fait "Lao Jia", et inversement.

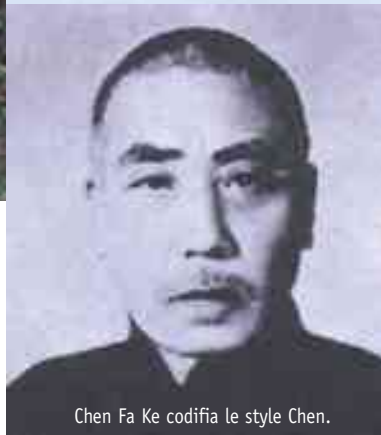
Les origines du style Chen

Si l'on se réfère à deux articles récents de l'expert Wan Wen De, président de l'association de style Chen de Shan-

Wang Xian, Maître du style
Chen de la 19e génération.



Chen Zeng Lei, maître du style
Chen de la 19e génération.



Chen Fa Ke codifia le style Chen.

Qing Ping la transmet à
Wu Yu Xiang, qui sera le
créateur du style Wu.
C'est la raison pour
laquelle ces deux formes
sont relativement
connues.

Forme ancienne et forme nouvelle

En ce qui concerne la distinction entre Lao Jia et Xin Jia, entre forme ancienne et forme nouvelle,

il faut souligner que l'enseignement donné à Chen Jia Gou privilégiait plutôt la première, tout du moins jusqu'à l'époque de Chen Fa Ke (1887-1957), arrière petit-fils de Chen Chang Xing. Nous sommes alors à la 17e génération de la famille Chen.

Chen Zhao Kui à l'origine de la méprise

Chen Fa Ke enseigne la même forme, par conséquent la Lao Jia, que Chen Chang Xing. En 1928, Chen Fa Ke se rend à Pékin afin d'y enseigner le Taiji : il fait connaître notamment le premier "tao lu" en 83 mouvements, considéré précisément comme la forme Lao Jia du style Chen. A ce moment, on ne parle pas encore de "nouvelle" forme.

ghai, parus dans le *Shanghai Wushu*, l'historique de la forme Chen remonterait à la 9e génération de la famille Chen.

Dans le village de Chen Jia Gou, Chen Wang Ting crée ce style appelé à une très grande diffusion, alors même que dans la société féodale du moment propice au développement de cet art, écoles et styles de boxe se multiplient, entraînant ce qu'il faut bien appeler des querelles de chapelle. Jusqu'à la 14e génération, le style Chen ne sort ainsi guère de la famille. C'est lorsque Chen Chang Xing (1771-1853) prend l'initiative de l'enseigner à Yang Lu Chan (1799-1872) que le Tai Ji Chen sort pour la première fois de la famille, à la faveur des victoires remportées par l'invincible combattant qu'est devenu Yang Lu Chan. Celui-ci se rend d'ailleurs à Pékin, au palais de l'Empereur, et y enseigne son art.

Reconnaissance du style

C'est le début de la diffusion et de la reconnaissance du Tai Ji Chen, et par

conséquent de Yang Lu Chan et de son maître Chen Chang Xing, même si les modalités de l'apprentissage du premier sont en fait mal connues. Il aurait commencé à étudier le style Chen à l'âge de 18 ans, à Chen Jia Gou. Y travaillant comme domestique, il l'aurait appris en épiant les entraînements des membres de la famille. Mais aucun élément de cette histoire n'est vérifiable. Nous n'avons qu'une seule certitude : les origines de ce qui deviendra un autre style, le style Yang, viennent de Chen Chang Xing. C'est donc l'élève qui a contribué à faire connaître le maître et le style traditionnel que celui-ci avait transmis.

Même forme, même génération : Chen You Beng modifie la forme initiale. Telle est l'origine de la nouvelle forme (Xin Jia), appelée encore petite forme (Xiao Jia). Son élève Chen

太極拳 陳



Le simple fouet du style Chen, réalisé par Philippe Raffort en Xiao Jia (une autre forme de style Chen) et par Imanou en Lao Jia (grande forme).

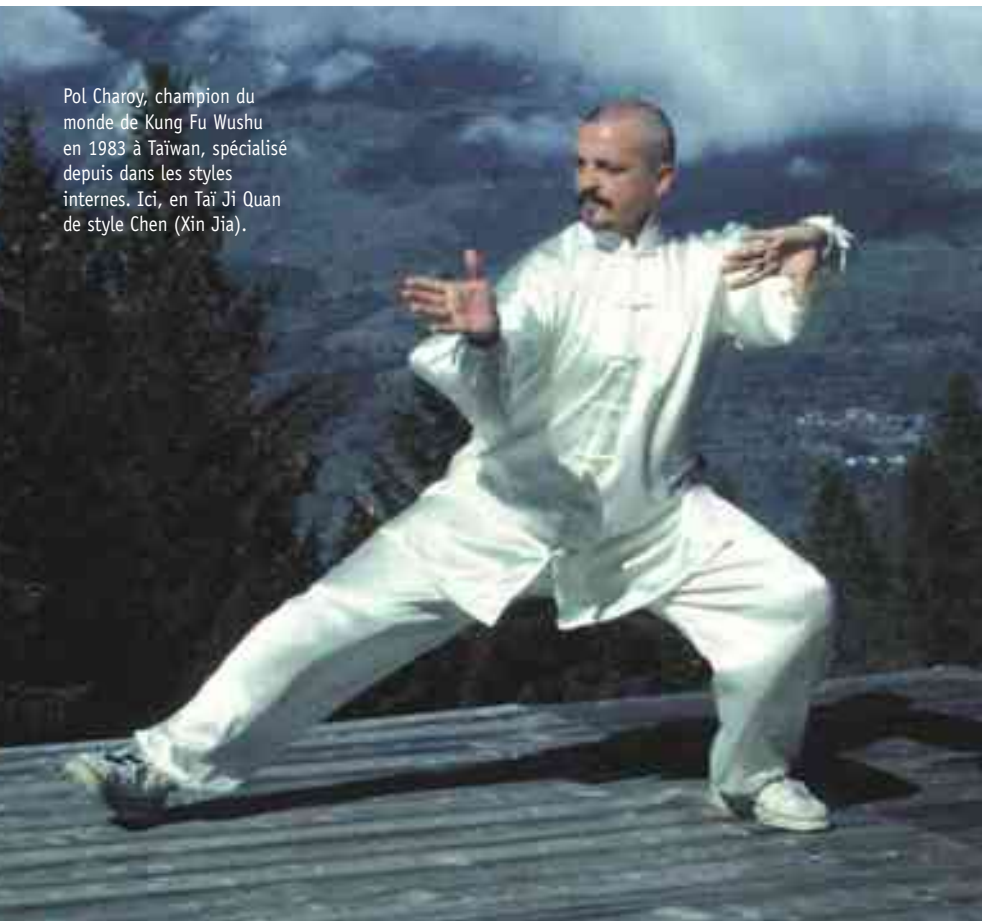
Dans les années soixante, son fils Chen Zhao Kui (18e génération) commence son enseignement à Shanghai. J'ai eu l'occasion d'assister à cet enseignement, qui ne différait en rien de celui de Chen Fa Ke (83 mouve-

ments). Mais un petit neveu de Chen Fa Ke, Chen Xiao Wang, resté à Chen Jia Gou, commence son apprentissage sous la direction de son oncle Zhaopi, apprenant un "tao lu" en 75 mouvements. Lorsqu'en 1985 il publie son ouvrage sur le Tai Ji Quan traditionnel, c'est donc cette forme qu'il présente comme traditionnelle et authentique. Chen Zhao Pi étant décédé en 1972, Chen Zhao Kui, parti à Pékin avec son père, revient à Chen Jia Gou y enseigner... la forme en 83 mouvements. C'est donc avec lui que des maîtres de Chen Jia Gou, dont Chen Xiao Wang, apprennent cette forme, qu'ils qualifieront de "nouvelle". Telle est l'origine de cette méprise et de la confusion régnant entre les deux dénominations d'"ancienne" et de "nouvelle" forme. Chen Jia Gou demeure la source par excellence du style Chen mais cette confusion y perdure encore de nos jours.

"Grande" et "petite" forme

Des compléments d'information sont apportés par Wan Wen De en 2000. L'auteur revient sur la distinction entre Lao Jia et Xin Jia. Il indique qu'à la 14e génération, le Lao Jia est présenté comme "grande forme" (Da Jia). La suppression des principales difficultés, en particulier les sorties d'énergie (Fa Jing) a ouvert la voie à la création d'une nouvelle forme équivalant à une "petite" forme (Xia Jia). L'ancienne forme de Chen Chang Xing et Chen Fa Ke est toutefois pré-

Pol Charoy, champion du monde de Kung Fu Wushu en 1983 à Taïwan, spécialisé depuis dans les styles internes. Ici, en Tai Ji Quan de style Chen (Xin Jia).



servée. Et lorsque Chen Fa Ke part à Pékin, son petit-neveu Chen Xiao Wang n'est pas encore né et il n'étudiera le Chen qu'avec son oncle. A Pékin, mais aussi à Shanghai et Nan-kin, Chen Fa Ke va donc enseigner cette forme en 83 mouvements que son élève Shen Jia Zhen évoquera dans un ouvrage écrit en collaboration avec Gu Liu Xin et paru en 1963. Il n'y mentionne pas la "nouvelle" forme mais insiste en revanche sur l'authenticité de la forme ancienne.

Une "nouvelle" forme plus authentique

En 1985, Chen Xiao Wang publie son propre ouvrage. Il y présente le premier "tao lu" (75 mouvements) comme étant la forme ancienne ou Lao Jia. Dans cette perspective, la forme en 83 mouvements devient "nouvelle" forme. En 1997, le groupe de recherche de Cheng Jia Gou publie à son tour un ouvrage qui perpétue cette méprise, alors qu'aucune preuve ne peut être apportée à l'utilisation de cette dénomination. Des experts comme Chen Zhao Kui, Gu Liu Xin, ou encore Li Jing Wu, ne l'acceptent guère, ne reconnaissant comme forme "ancienne", également appelée "grande forme", que celle de Chen Fa Ke et Chen Chang Xing.

Pourquoi est-il important de rétablir la vérité?

Il me tient à cœur de rétablir la vérité sur les origines historiques du Tai Ji Quan de style Chen, dans la mesure où je me suis vraiment senti interpellé par cette méprise si répandue en France. Ayant moi-même suivi l'enseignement de Chen Zhao Kui dans les années soixante et de Gu Liu Xin pendant la Révolution culturelle, j'avais toujours connu la version officielle du centre de Wushu de Shanghai selon laquelle l'origine du style Chen résidait dans la forme de Chen Fa Ke, par conséquent dans sa forme ancienne. Cette interprétation est dûment confirmée par des historiens reconnus du Wushu, comme Tang Hao. J'ai moi-même toujours repris cette version dans mon enseignement à l'Université des sports de Shanghai.

Ce que l'on qualifie de nouvelle forme n'est rien d'autre que l'ancienne forme.

Le problème de l'authenticité

Cette équivoque quant à l'origine du style Chen m'est apparue d'autant plus regrettable qu'en France, le terme "ancien" signifie le plus souvent "traditionnel", donc authentique, alors que "nouveau" a une connotation à la fois plus contemporaine et de moindre valeur. Cette dénomination tend par conséquent à occulter l'origine véritable du style Chen, et, plus grave encore, à introduire une nuance péjorative qui n'existe pas en Chine : pour nous, "nouveau" signifie seulement "survenu après", ou "ayant évolué".

Je considère qu'une réponse partielle a été apportée par le premier article de Wan Wen De qui avait étudié avec Chen Zhao Kui et connaissait bien Gu Liu Xin. Celui-ci est très connu en Chine pour l'immense travail de recherche qu'il a réalisé sur les origines du Tai Ji Quan, en collaboration d'ailleurs avec Tang Hao et Shen Jia Zhen. C'est la raison pour laquelle, en avril 2000, j'ai pris contact avec Wan Wen De afin de lui demander de rédiger un autre article, plus approfondi, qui permettrait de rétablir la situation et de la faire connaître en France, ce que je fais aujourd'hui.

En août 2000, j'ai également contacté le Centre national de Wushu de Pékin afin qu'il fournisse une version officielle à même d'être reconnue en Chine et dans le monde entier. En effet, cette confusion règne également en Chine depuis peu, du fait que le centre de Chen Jia Gou cherche à obtenir une reconnaissance sur le plan international et, dans ce dessein, présente son enseignement comme étant le seul se réclamant de la tradition (oubliant ainsi le grand-père de leur maître). Les responsables ont néan-



L'auteur de l'article, Maître Sun Gen Fa, 7e dan en style Chen Xin Jia.

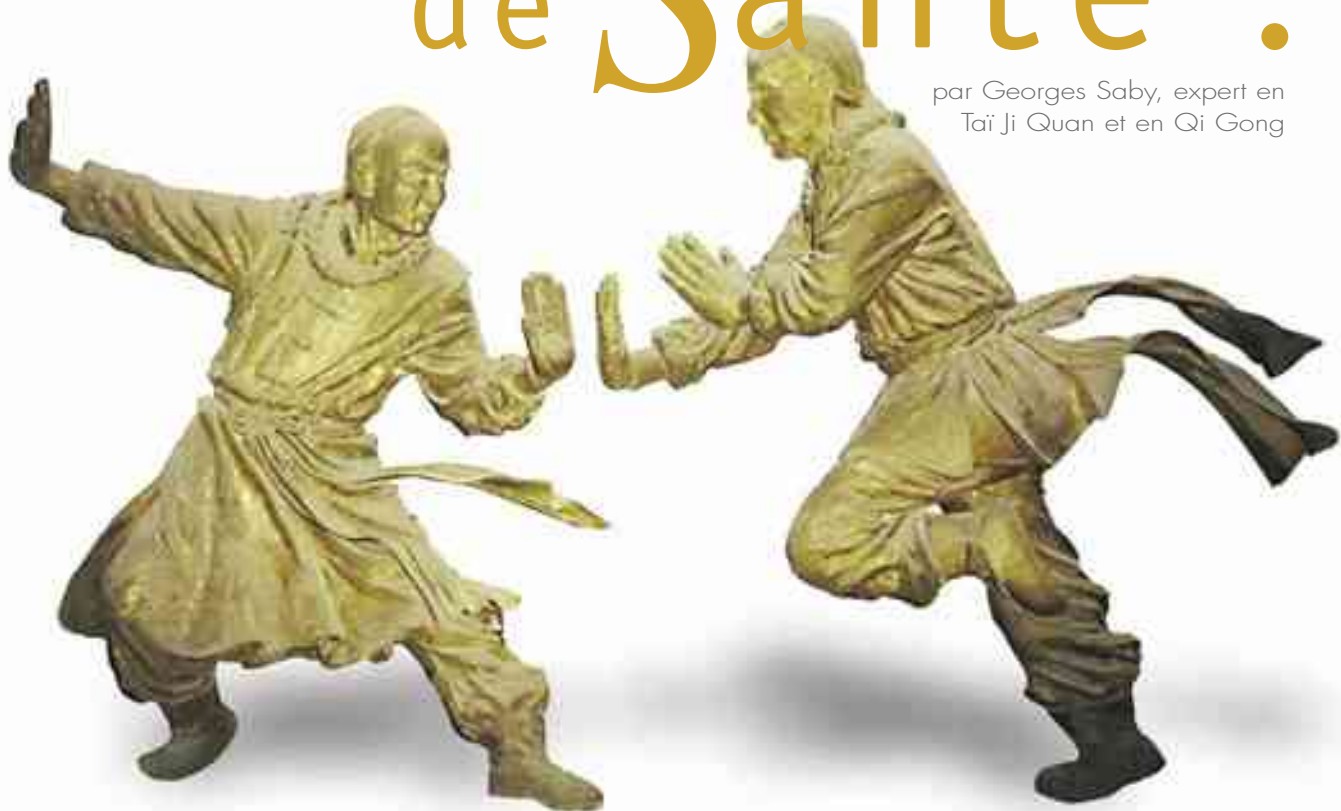
moins préféré laisser les choses en l'état afin de ne pas se couper du berceau du style Chen. Ils ont choisi de miser sur la solidarité afin de développer la pratique de ce style et du Wushu en général. En avril 2001, je me suis rendu à Chen Jia Gou pour une sorte de pèlerinage, où j'ai rencontré Chen Xiao Xin, de la 11e génération Chen. J'ai ainsi pu retrouver sur un tableau toute la filiation de ce style, telle que la décrivent Gu Liu Xin et Tang Hao.

Pour moi, l'évolution de tout art ou de toute technique est naturelle. Cette quête des origines n'a pas lieu d'être si elle ne vise qu'à conférer un label de qualité à l'une ou l'autre forme. Pour ceux qui pratiquent le Tai Ji Quan pour la santé et le bien-être, toute forme est bonne à pratiquer. Pour ceux qui souhaitent rechercher l'essence de cette pratique martiale, il est en revanche plus intéressant de revenir à ses racines afin d'en retrouver la quintessence.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

Art de combat ou art de Santé ?

par Georges Saby, expert en
Tai Ji Quan et en Qi Gong



Le Tai Ji Quan de style Yang est aujourd'hui le plus pratiqué dans le monde entre tous les styles de Taiji.

Mais quelle est son histoire ? Qui sont ses fondateurs ? Et comment cet art martial est-il devenu un art de santé ? Explications et commentaires.

Le Tai Ji Quan est-il encore aujourd'hui un art martial ?

Le Tai Ji Quan de la famille Yang est présenté le plus souvent comme une gymnastique douce, traditionnelle et chinoise, composée de mouvements lents. On s'accorde pour dire qu'il s'agit d'un art martial, mais souvent, les pratiquants d'autres styles martiaux plus durs estiment qu'il s'agit là d'une pratique pour personnes âgées ou malades, car la douceur des gestes ou le faible niveau atteint par les pratiquants ne les convainc pas. On vante alors les mérites de familles célèbres (Yang, Chen, Wu, Sun, Hao, etc.) ou de leurs disciples qui remportèrent de très nombreux défis, en omettant de replacer ces

combats au siècle dernier. Nombre de pratiquants pensent néanmoins sincèrement pratiquer un art martial, alors qu'ils n'ont jamais exécuté un geste puissant, ou même tenté d'éviter un coup de poing un peu rapide. Le Tui Shou ("poussées de mains") est ainsi souvent présenté comme l'aspect martial de la discipline alors qu'il ne consiste qu'en poussées et tractions impropres à défendre sa vie face à une sérieuse et dangereuse attaque.

Le Tai Ji Quan est-il un art de santé ?

Le Tai Ji Quan de la famille Yang et des autres familles est aussi souvent présenté comme un art de santé et de longévité. Pourtant, la plupart des enseignants ne sont pas spécia-

lement plus énergiques que la norme, et certains sont si jeunes qu'il leur est difficile de montrer l'efficacité de la discipline comme pratique de longévité.

Comme j'ai moi-même à peine passé la quarantaine, je fais partie de ces jeunes enseignants. Comme nombre de personnes, j'ai résolu des problèmes de santé importants grâce aux pratiques internes chinoises, du moins le semble-t-il jusqu'à aujourd'hui ! Et heureusement, quelques anciens sont là pour garantir les vertus de la pratique. Mais qui sait se soigner avec le Tai Ji Quan ? Combien sont ceux qui ont abandonné la pratique parce qu'ils n'y avaient pas trouvé l'énergie vitale (Qi) promise ? Peut-être ne sont-ils pas entraînés suffisamment ? Peut-être n'ont-ils pas eu le bon enseignement ?

Pourquoi le Tai Ji Quan guerrier du 19e siècle s'est-il transformé en art de santé au 20e siècle ?

Et pourquoi d'autres styles martiaux n'ont-ils pas suivi ce même parcours, ou l'ont-ils fait à retardement ? Sans doute est-ce dû aux prémices d'un art de santé déjà contenu dans le Tai Ji Quan guerrier des temps anciens.

La légende voudrait pour certains que des moines soient à l'origine de la pratique, ce qui auréolerait la discipline d'une originelle vertu spirituelle. Ce n'est pourtant qu'en partie vrai. Les origines composites du Tai Ji Quan ne se retrouvent pas dans les belles légendes qui nous content

sa création, mais apparaissent à coup sûr dans sa matière et son contenu lorsqu'on en a abordé tous les aspects : du combat de survie en passant par la thérapeutique individualisée. Ces principes encore contenus dans la pratique actuelle, mais méconnus, mettent en évidence l'influence des guerriers, méde-

cins chinois et spécialistes en gymnastique et méditation taoïste.

Du style Chen à Yang Lu Chan

Le Tai Ji Quan de la famille Yang commence avec Yang Lu Chan qui apprend son art de la famille Chen, puis le renouvelle, le transforme en y apportant d'autres influences : médicales, taoïstes et martiales. De nombreux historiques succinets affirment que Yang Lu Chan aurait acquis son art en partie par l'observation secrète de l'entraînement des membres de la famille Chen. Personne ou presque ne critique cette version apparue vers 1920, ce qui implique trois sous-entendus :

- L'art de la famille Chen aurait pu s'apprendre en regardant dans un trou de serrure, ce qui le dévalorise. Cette thèse n'est pas fondée et devient un non-sens lorsqu'on connaît le niveau de sophistication de la pratique de la famille Chen.
- Yang Lu Chan y apparaît extrêmement doué. Ce fait sans doute exact a été mis en avant au début de ce siècle pour augmenter la notoriété de l'art de la famille Yang opposée à la famille Chen.
- L'observation visuelle suffirait pour atteindre un haut niveau en boxe. Auquel cas, il suffirait d'enregistrer les matchs de boxe à la télévision, de les regarder intensément, d'essayer de copier quelques coups pour devenir champion du monde ou presque.

Une telle invraisemblable croyance n'a pu se développer que dans un milieu de non boxeurs. Et cette ineptie autour de l'observation visuelle aurait été entretenue par certains Maîtres qui ne souhaitaient pas révéler le cœur (les "secrets") de leur art à tous leurs élèves.

Si le Taiji Quan de la famille Yang n'avait pas contenu d'aspects médicaux, la mutation de l'art de guerre en art de santé n'aurait pas eu lieu.

Le Tai Ji Quan de Yang Chen Fu

Un des petits-fils de Yang Lu Chan appelé Yang Chen Fu eut beaucoup



Remise symbolique du coffret contenant les secrets de l'art familial du Tai Ji Quan par Chen Chang Xing à Yang Lu Chan, fondateur du style Yang.

楊
露
禪



Yang Lu Chan apprit son art de la famille Chen.

d'élèves non boxeurs, et c'est lui qui institua le Tai Ji Quan lent et doux actuel. Il le créa dit-on pour aider les Chinois à améliorer leur santé. Et s'il se permit des modifications de la structure de l'art hérité de son grand-père, je pense que c'est en se basant sur des principes de santé qu'il avait reçus de l'héritage familial d'une part, et d'autre part, en intériorisant sous forme de micro-mouvements invisibles ce qu'il avait coordonné au travers d'une vie consacrée aux arts martiaux. Si le Tai Ji Quan de la famille Yang n'avait pas contenu d'aspects médicaux, la mutation de l'art de guerre en art de santé n'aurait pas eu lieu.

Ainsi une très grande majorité des écoles de style Yang déploieront leurs activités autour de mouvements lents et de formes lentes à mains nues ou avec armes (travail intériorisé). Ces écoles sont à relier toutes ou presque à l'enseignement de Yang Chen Fu et s'intéressent à la santé et/ou au Qi, quelques-unes seulement se tournant vers l'aspect martial -le combat libre est en outre quasiment exclu, et ce niveau d'étude est toujours réservé à quelques élèves ou aux futurs disciples-. Les rarissimes écoles reliées à la tradition du siècle passé (art dur/doux) proviennent des

*Il est notable pour un initié de constater que la forme la plus populaire au monde, celle de Yang Chen Fu, présente d'innombrables variantes. Ces variantes sont toutes contenues dans la forme mère, celle de Yang Lu Chan. On en retrouve des formes approchantes à Taïwan, chez Maître Lai notamment, dont l'enseignement découle de Chen Pan Lin, élève de Yang Chao Hou entre autres. Le Tai Ji Quan de Maître Yang Jwing Ming enseigné en France inclut de nombreux "morceaux" du style originel de Yang Lu Chan ; ce style est lié à Yang Ban Hou.

transmissions du frère de Yang Chen Fu appelé Yang Chao Hou ou élèves de leur père Yang Jian Hou, de l'oncle Yang Ban Hou, ou du grand père Yang Lu Chan*.

La transmission de Yang Chao Hou

Ce Maître resta discret. Il eut comme son frère Yang Chen Fu une réputation d'invincibilité au faite de sa gloire. Plutôt petit et de caractère hargneux, son neveu Yang Zen

Duo disait de lui que son visage était terrifiant

pendant un combat. Le style entier impliquait un sens aigu de l'esquive. On n'attaquait que les points vitaux. L'entraînement était si dur que

peu d'élèves restaient plus d'un an. Il y avait souvent des blessés, parfois avec séquelles. J'ai pu

en effet constater, au travers de

mes longues études, le caractère bondissant, puissant et imprévisible du style de Yang Chao Hou, mais mes professeurs ayant sans doute meilleur caractère que ce dernier, le nombre de blessés restait limité!

Ces études m'amènèrent également à acquérir des connaissances en médecine traditionnelle chinoise, car l'art de guerre de la famille Yang est basé sur une connaissance énergétique liée à la médecine, la gymnastique taoïste, ainsi qu'à une connaissance instinctive de l'être humain issue de l'expérience de survie animale. Comme tous les grands styles d'art martiaux, celui de Yang Chao Hou implique de savoir autant détruire que construire, à cette condition seulement l'art martial est une Voie.

La création de Yang Chen Fu

Il crée au début de ce siècle une version simplifiée (en apparence) du Tai Ji Quan de son grand-père, et donne pour sens à sa forme longue en 108 mouvements l'entretien de la santé : une nouveauté alors (vers 1915) dans le milieu des arts martiaux. On peut dire honnêtement que la pratique correcte et régulière de sa forme présente un apport intéressant pour l'entretien du corps physique, et de nombreux intérêts pour la libre circulation

楊
澄
甫



Un des petits-fils de Yang Lu Chan, Yang Chen Fu, institua le Tai Ji Quan lent et doux actuel. Il le créa dit-on pour aider les Chinois à améliorer leur santé.

de l'énergie vitale. D'après les enseignements que j'ai reçus et assimilés, il est ainsi possible d'utiliser certains mouvements issus de la forme pour énergétiser spécifiquement tel ou tel système vital relié à tel ou tel méridien d'acupuncture. Il faut alors effectuer un bilan énergétique de M.T.C, puis pratiquer la posture ou répéter le mouvement (à gauche et à droite) approprié -de subtiles modifications par rapport à la pratique standardisée peuvent s'avérer nécessaires-.

Les frères Yang Chen Fu et Yang Chao Hou étant décédés, il est facile de leur faire dire ce que l'on veut. Je suppose néanmoins qu'ils avaient reçu de leur oncle et père cette connaissance des effets énergétiques de chaque mouvement sur le système des réseaux de méridiens d'acupuncture. Je serais même porté à penser que Yang Chen Fu composa sa forme (simplifiée par rapport à celle de Yang Lu Chan) en enchaînant selon un processus des plus harmonique une succession de mouvements aux effets intéressants sur le système énergétique humain. Pour ce faire, il se basa sur ses connaissances en énergétique et sur ses besoins personnels de "vieux boxeur cabossé" (dans sa jeunesse, Yang Chen Fu fut ramené plusieurs fois au domicile de son père sur une civière). Il semble évident à de nombreux spécialistes du Tai Ji Quan de la famille Yang qu'à un moment histo-

rique non déterminé furent intégrés des principes de la gymnastique taoïste comme le Dao Yin. Certaines écoles anciennes l'utilisèrent au même titre que la magnétisation du champ périphérique au corps pour un équilibrage énergétique. Ces sensations magnétiques s'appliquaient aussi à la relation avec le partenaire ou l'adversaire**.

Le style et la forme de Yang Lu Chan

Mais pour achever de répondre à la question de cet article encore faudrait-il présenter le style de Yang Lu Chan. Il nous a été transmis par un hasard de l'histoire en partie lié à la révolution chinoise de 1949. Chang Yu Chun, décédé aujourd'hui, le transmet à l'un de nos professeurs***, l'Australien Erle Montaigu, qui le transmet à un autre de nos formateurs, Stuart le Marseny. D'après Stuart, Chang était marié avec une des filles de la famille Yang. A ce titre, il eut accès à l'étude d'aspects secrets ou confidentiels de l'enseignement de la famille Yang. Le jeune Chang jura alors de ne transmettre à personne ces secrets, sauf autorisation particulière. Non communiste, il dut subir un joug qu'il ne désirait pas et réussit à s'expatrier en Australie. Durant des décennies, il observa ainsi l'évolution de la transmission du Tai Ji Quan de la famille Yang. Il vit celui de Yang Chen Fu se développer rapidement, et devenir peu à peu selon son point de vue "une



Thierry Alibert, plusieurs fois champion international grâce à la forme de Yang Lu Chan transmise par Erle Montaigu et Georges Saby.

**Les anciennes écoles de combat chinoises ou indiennes proposent en général à leurs adeptes tout un éventail médical sous formes de baumes ou de tisanes que les pratiquants utilisent sur les conseils individualisés d'un Maître ou Guru.

Les connaissances en Médecine Chinoise des pratiquants d'arts martiaux sont à la fois indispensables à l'établissement d'une stratégie de combat utilisant les faiblesses de l'être humain, à l'établissement d'une stratégie d'entraînement utilisant les qualités naturelles et instinctives de l'être humain, à la résorption des blessures survenant à l'entraînement, et à la prévention des séquelles de l'entraînement pour connaître "de bons vieux jours".

Dans un sens plus restreint, il est demandé en France aux enseignants de passer le Brevet de Secourisme. Les enseignants du Judo originel devaient savoir pratiquer la réanimation, la remise en route du cœur, etc. selon une méthode appelée "Kuatsu", et qui se transmet toujours secrètement entre adeptes de haut niveau de Judo et de divers Jutsus non sportifs.



Pratiquer au soleil, l'une des grandes joies des membres de l'Union A.R.T.



Arts martiaux et arts de santé ont toujours été intimement liés...

coquille vide". Sur ses vieux jours il décida alors de rompre son serment et transmit à un étranger ce qu'il avait juré de garder secret.

Les principes de la forme

La forme de Yang Lu Chan se vit tantôt comme un fleuve tranquille, puis brusquement comme un torrent impétueux. A vitesse moyenne, elle se déroule en quinze minutes. On dit qu'autrefois huit minutes suffisaient pour parcourir ce chef-d'œuvre, mais à la vérité on s'y entraînait aussi en quatre heures. Certains passages présentent des séries de rebonds explosifs. Le corps est alors utilisé comme une balle de caoutchouc qui rebondit vivement sur le sol, les bras redistribuant la force des rebonds en plusieurs directions sous la forme de frappes violentes mais élastiques. D'autres passages manifestent une ressemblance formelle avec l'ancien style Chen, ou utilisent la notion des trois cercles Chen associée à une pratique plus proche du Dao Yin. A certains moments, des points d'acupuncture sont massés précisément

pour agir sur le système énergétique que les explosions en rebond tirent en une direction qui nécessite une rééquilibrage. La forme masque les bottes secrètes, des clés que l'on ne saurait jamais découvrir sans explications car leur invisibilité est totale.

L'apprentissage de la forme : un alphabet

Certains changements entre la pratique des temps anciens et la pratique actuelle du Tai Ji Quan n'ont que peu à voir avec la composition ou le rythme d'exécution de la forme. Autrefois, la forme n'était sans doute pas le mode d'entraînement majoritaire. On peut même se demander si la forme ou les formes n'ont pas été créées afin de servir de modalité technique d'entraînement. Leur fonction semblait plus être celle d'un alphabet et d'une grammaire pour la discipline. Ainsi de nombreux anciens rappellent qu'au paravant on s'attachait moins au détail lors de l'exécution de la forme qu'à la découverte et à la maîtrise de principes corporels ou énergétiques pour les assimiler et les replacer librement dans d'autres cadres que celui de la pratique de la forme.



...comme nous le montre Georges Saby, auteur de l'article.

D'après Chang Yu Chun, le Tui Shou serait même une invention moderne. Dans sa jeunesse, on pratiquait peu ou pas le Tui Shou, mais beaucoup d'autres exercices avec partenaire qui sont conservés dans la tradition transmise par Yang Chao Hou, mais aussi le Da Cheng Quan (ou Yi Quan) puisque son fondateur renommé Wang Xian Zai s'entraîna et échangea ses recherches avec Yang Chao Hou entre autres.



***L'U.A.R.T dispense l'enseignement directement issu de Erle Montaigu.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

太極拳

ITEQG

Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong
Ecole de formations Professionnelles
Qi Gong - Tai Ji Quan - Bagua Zhang
infos-école et boutique : <http://www.iteqg.com>
Tél. fax : 03 24 40 30 52 Email infos@iteqg.com

氣功

Les Arts martiaux traditionnels chinois

FORMATION au TAIJI QUAN style CHEN



du 17 au 21 juin 2002 à Lyon
Forme des 24 mouvements de l'école CHEN & TUI SHOU



du 26 au 30 août 2002
stage résidentiel en forêt d'Ardennes
Forme des 24 mouvements de l'école CHEN TUI SHOU et épée de l'école CHEN.



STAGE DE TAIJI A L'EEPE
du 4 au 7 février 2002 à Lyon
Forme du TAIJI à l'épée de l'école YANG
(accessible à tous ceux qui pratiquent déjà une forme à mains nues).



TAI CHI CHUAN
STYLE YANG ORIGINEL
Stages WE à TROYES - NANCY - ANNONAY
programme sur demande



STAGES week-end de QI GONG

PARIS 7^e

DAO YIN TAIJI YI GONG
12/13 janvier 2002

ZHI NENG QI GONG 2eme niveau
19/20 janvier 2002

ZHI NENG QI GONG 2eme niveau
2/3 mars 2002

WU DANG QI GONG 3eme niveau
13/14 avril 2002

QI GONG des paysans chinois
20/21 avril 2002



STAGES D'ETE 2002 en ARDECHE QI GONG - TAICHI CHUAN STYLE YANG ORIGINEL



Formation professionnelle préparant au Professorat de QI GONG
Prochaine rentrée octobre 2002

Documentation disponible sur simple demande

Volume QG 1 Yi Jin Jing & Ba Duan Jin

Méthode de tonification des muscles et des tendons + Les 8 trésors. Durée 60' environ - 159 FF/ 24,24 €

Volume QG 2 Zhi Neng Qi Gong 1^{er} niveau

Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming. Durée 40' environ - 159 FF/ 24,24 €

Volume QG 3 Zhi Neng Qi Gong 2^e niveau.

Qi Gong de l'intelligence du cœur de Maître Pen He Ming. Durée 60' environ - 159 FF/ 24,24 €

Volume QG 4 Wu Qin Xi

Qi Gong des 5 animaux. Durée 45' environ - 190 FF/ 29,97 €

Volume QG 5 Taiji Qi Gong

Forme en 18 exercices pour Taiji Quan. Durée 45' environ - 190 FF/ 29,97 €

Volume QG 6a Taiji Qi Gong

8 exercices élémentaires. Durée 45' environ - 169 FF/ 25,76 €

nouveau

Volume QG 6b Taiji Qi Gong

12 exercices " intermédiaires ". Durée 45' environ - 169 FF/ 25,76 €

nouveau

Volume QG 7 Les automassages du Qi Gong

Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €

2 videocassettes Arts martiaux chinois internes

Volume AMCI 1 Taiji Quan

Style Chen. Forme "élémentaire" de Pékin, 24 mouvements. Durée 60' environ - 195 FF/ 29,73 €

nouveau

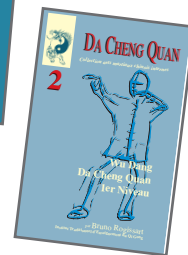
Volume AMCI 2 Wu Dang Da Cheng Quan

La boîte du grand accomplissement " 1er niveau " Durée 50' environ - 195 FF / 29,73 €



LIVRE Qi Gong Pratique des Classiques Originels

par Bruno Rogissart
1/les Auto-massages, 2/Badua Jin,
3/les 12 Trésors, 4/Yi Jin Jing,
5/les 6 sons et 6/les 5 animaux.
format 17x23, 240 pages, 200 photos, 150 dessins...
175 FF (26,68 €)



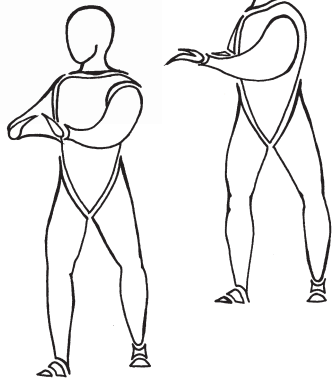
Remise exceptionnelle

-10 % pour 2 articles, -15 % pour 3 articles
-20 % pour 4 articles et -25 % pour 5 articles et plus (exclus frais d'envoi)

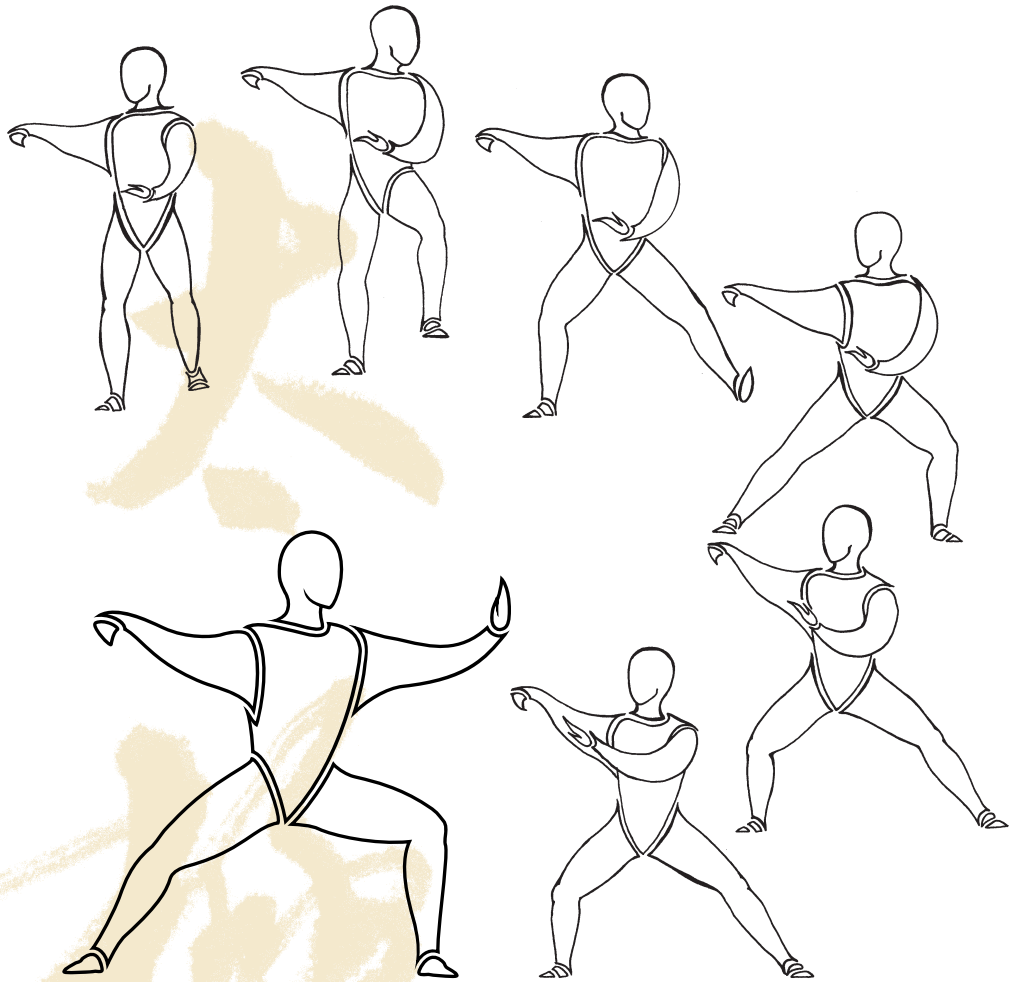
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
Réf (n° de volume)	Qté	Prix
+ Frais de port 20 F pour 1 produit + 8 F pour chaque produit supplémentaire *		
Total prix :		
Nom :		
Prénom :		
Adresse :		
Code Postal :		
Ville :		
Tél. :		
Fax. :		
Pays :		

* 20 F (3,04 €), 8 F (1,21 €)

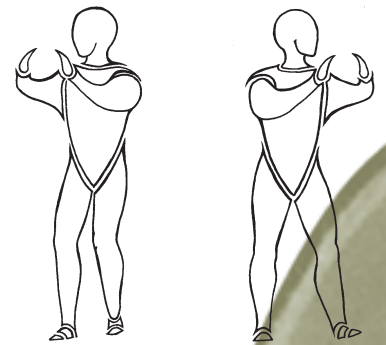
Tout règlement et commande à l'ordre de :
Editions ITEQG BP. 3. 08 500 LES MAZURES



STYLE CHEN



STYLE WU



STYLE WU HAO





STYLE SUN



Le mouvement du simple fouet décomposé dans les cinq principaux styles de Tai Ji Quan.

Dessins réalisés par Imanou



STYLE YANG

Roland Habersetzer, un Historien sur la Voie

Historien des arts martiaux, Roland Habersetzer fut initié aux arts japonais avant de découvrir les arts chinois il y a déjà plus de vingt-cinq ans. Passionné, il nous fait partager ses connaissances et son expérience de la voie martiale.

propos recueillis par Juliette Chevalier

Gtao : En tant que pratiquant de karaté, pourquoi vous être ouvert aux arts martiaux chinois ?

Roland Habersetzer : Cela remonte à la fin de l'année 1974. J'étais alors 5^e Dan en Karaté et je commençais à voir ce que pouvait être le bout de ma progression, aussi bien techniquement que spirituellement. Je souligne qu'il n'avait jamais été question pour moi, et ce dès mes débuts en 1957, d'explorer autre chose que la "voie martiale", son adaptation sportive ne m'ayant jamais motivé en quoi que ce soit ! Je partis donc pour Hongkong à la rencontre des arts martiaux chinois en février 1975, karatéka à l'esprit ouvert (mais pratiquant tout de même déjà la "forme 24" en Tai Ji Quan). De mes premières rencontres de "Sifu" locaux, dont Leung Ting, du Yong Chun (Wing Chun), je ramenai la certitude que la progression pouvait aller bien plus loin encore que ce que j'imaginai à condition d'enrichir ma pratique de quelques composantes jusque-là inconnues,

ou restées très floues. L'enthousiasme de cette découverte me fit publier dès 1976 mes deux premiers ouvrages sur le Kung Fu*. Leur succès fut immédiat, et mes textes et dessins apparurent à travers toute l'Europe, dans des copies sauvages et traductions que je n'ai découvertes que bien des années plus tard ! Mais il n'a jamais été question pour moi d'abandonner la pratique du Karaté (je préfère d'ailleurs dire "Karate-do"). Je voulais simplement, honnêtement, avec ma formation de base qui est restée toute ma vie celle de pédagogue, partager mes découvertes, et mon enthousiasme, ouvrir d'autres horizons...

Gtao : Qu'avez-vous trouvé dans les arts martiaux chinois que vous ne trouviez pas dans les arts martiaux japonais ?

R. H. : Des racines plus profondes, remontant plus loin dans le temps.

Elles ne pouvaient qu'exciter ma curiosité d'enseignant d'histoire, qui est resté ma profession. Et puis il y avait là de quoi étancher mieux ma soif de comprendre, au-delà des apparences de la violence et du combat. Il faut dire aussi qu'à cette époque il y avait en France très peu de réflexion de cette nature dans les sphères d'un Karaté "pur et dur" (même si elle existait davantage bien entendu dans celles de l'Aikido ou du Iaido), où l'on sacrifiait systématiquement au "plus vite et plus fort". Or le "Kung-Fu" chinois m'avait ouvert des perspectives dans les domaines du rythme d'application des techniques, de la stratégie du combat, de la finesse technique, découvertes que j'ai aussitôt intégré dans ma pratique du Karaté, et que



je ne cesse de développer depuis. Je ne dis pas évidemment par là que ce type de préoccupation n'existe pas dans l'art martial japonais d'origine, mais il y a un quart de siècle cela n'effleurait que très tangentiellement une minorité de pratiquants chez nous, faute d'information sérieuse. Quant à moi, les arts martiaux chinois m'ont rassuré sur le sens initial de ma démarche : en m'intéressant intuitivement aux voies de l'Extrême-Orient j'avais pris sans le savoir vraiment un chemin passionnant qui pouvait mener jusqu'au cœur de l'homme. Depuis, en intégrant le plus d'acquis possibles dans ma pratique originelle, donc en continuant d'élargir ma "sphère", je sais que je ne m'étais pas trompé.

Gtao : Comment avez-vous vécu la division entre styles internes et externes ?

R. H. : Je crois que l'on a eu tort d'insister trop, peut-être au départ pour la clarté de l'exposé, sur les descriptions d'une énergie "interne", à base de travail sur la respiration, et d'une énergie "externe", musculaire, superficielle et davantage périssable. Il y a de la vérité dans tout et toute séparation est artificielle, mutilante. Ne crédite-t-on pas les anciens experts de Taijī, réputés pour leur calme, de prouesses physiques voire d'efficacité en combat stupéfiantes ? N'y a-t-il pas, de nos jours, de plus en plus de vieux experts d'arts réputés "externes" qui font l'apologie de pratiques énergétiques de type Taijī ? Il faut arrêter de cataloguer et de classer pour assouvir nos besoins intellectuels en nous enfermant dans la magie des mots. Je pratique toujours à la fois le Karaté et le Taijī, sans que cela ne me pose problème. J'évolue dans une même sphère.

Gtao : En quoi les arts martiaux chinois et japonais sont-ils différents ?

R. H. : Impossible de tout ramener à quelque définition péremptoire et simpliste, les uns comme les autres associant des registres d'approches très différentes et extrêmement éclectiques dans leurs formes d'expression. Mais on pourrait avancer l'idée que les arts martiaux chinois misent sur les effets d'une pratique dans la durée, avec une focalisation mise

d'emblée sur des composantes profondes, tandis que les arts martiaux japonais recherchent davantage une efficacité plus rapide, quitte à revenir un peu plus tard sur les qualités profondes qui mènent "réellement" à cette efficacité.

Gtao : Et quels sont leurs points communs ?

R. H. : Très nombreux, et intrinsèquement, leurs objectifs sont les mêmes : la recherche d'une meilleure connaissance de soi (mais en dehors de tout ego, limitatif et aux effets pervers) à travers un "mieux être", qui abolit la peur et ouvre sur la

*J'avais pris
sans le savoir
vraiment un chemin
passionnant qui
pouvait mener
jusqu'au cœur
de l'homme.*

volonté de connaissance de l'autre, donc la tolérance (partagée), et la volonté de compréhension et de paix. Tout ça derrière ce rideau de fumée (dans lequel s'asphyxient pourtant tant de pratiquants !) qu'est l'étalage d'une violence apparente. Le dénominateur commun de tous les arts martiaux reste, derrière quantité de fausses pistes, la recherche de l'Harmonie universelle.

Gtao : Existe-t-il une différence entre "Tao" et "Do" ?

R. H. : J'avais 18 ans lorsque, au cours de ma première année de faculté de lettres, je découvris Lao Tseu et le *Tao Te King*. Je pratiquais déjà Judo et Karaté. J'ai immédiatement confondu les deux termes dans mon esprit comme étant, tout simplement, et d'ailleurs étymologiquement, cette "Voie" qui, bien comprise, mène un jour à cette connaissance à laquelle aspire tout individu préoccupé par sa raison d'être. Les lignes de force de la "voie chinoise" (Tao) comme celles de la "voie japonaise" (Do) sont les mêmes, simplement déclinées avec des moyennes caractéri-

sant deux civilisations tout de même différentes. D'ailleurs cette "voie" n'apparaît pas uniquement dans la démarche "martiale" bien entendu, elle est souvent là également, en filigrane, dans quantité d'autres types d'activités et de pratiques.

Gtao : Pourquoi les arts japonais se sont-ils développés en France avant les arts chinois ?

R. H. : Parce qu'il y avait d'abord le Judo et le Ju-Jitsu ! Tout a démarré comme cela, avec des enseignants japonais conscients de la soif des pratiquants français des années 1950, dans des Dojo où l'on se passionnait alors autant pour l'interne que pour l'externe, à un niveau de pratique alors très riche, intégrant comme allant de soi efficacité technique et support mental. Il faudrait revenir à l'état d'esprit de ces pionniers, dont beaucoup, écœurés par le matraquage sportif excessif, ont abandonné par la suite, comprenant que ce qu'ils avaient fait jusque-là n'avait plus grand-chose à voir avec le cadre restrictif que l'on voulait leur imposer. Puis sont venus les experts japonais de Karaté : nouvel enthousiasme, souvent nouvelles déceptions dans le temps. Enfin est venue une nouvelle donne chinoise... avec, souvent encore, les mêmes effets, dans une impression de "déjà vu". Il faut tenir bon, rester fidèle à sa démarche, envers et contre tout, d'où que vienne l'art proposé !

Gtao : En quoi être historien a-t-il nourri votre pratique ?

R. H. : J'ai toujours cherché, lu, récolté, fait des recoupements, creusé les généalogies, patiemment et passionnément constitué mon propre fonds d'archives. A une époque où les sources étaient maigres et fort éparses, ou sujettes à caution, j'étais curieux de tout ce qui pouvait toucher de près ou de loin à ce qui était ma préoccupation martiale. Cela fait plus de quarante ans maintenant que cela dure, et je continue chaque jour... J'ai publié, au fur et à mesure, en France et ailleurs, quelques soixante-sept ouvrages, plus quantité d'articles, pour partager mes découvertes. C'est à mon sens le rôle même d'un historien. Tant de gens se sont, parfois fort largement, inspirés de ces travaux ! Et puis, j'ai quand même



PORTRAIT

Roland Habersetzer pratique les arts martiaux depuis 1957 et fut l'une des premières ceintures noires françaises de Karaté, dès 1961. Il était alors déjà un pratiquant passionné de Judo. Après avoir conjointement découvert le Ju-Jitsu, puis avoir été déçu par l'orientation de plus en plus compétitive du Judo, il s'orienta davantage vers la pratique du Karaté. La découverte des arts martiaux chinois, notamment le Tai Ji Quan dès 1973, enrichirent encore sa conception de l'art martial.

Il créa en 1974 le "Centre de Recherche Budo" (C.R.B.), organisme international et indépendant, pour tenter de regrouper par des liens amicaux tous les pratiquants avant tout préoccupés par l'avenir spirituel des arts martiaux de l'Extrême-Orient. C'est dans ce cadre, et par le biais de quantité de stages et conférences à travers le monde, ainsi qu'à travers toute une série d'ouvrages publiés depuis 1969, qu'il a fait œuvre de pionnier en créant une démarche forte pour un retour aux valeurs traditionnelles de ces arts. Il fut nommé 8e Dan au Japon en 1992.

L'Institut Tengu, qu'il fonda en 1995, prolonge cette passion de l'art martial, qu'il étend aujourd'hui à toutes les formes de combat, en travaillant sans cesse à une synthèse entre tradition et modernité. Le Dojo de R. Habersetzer est situé à Strasbourg. Il y dispense un enseignement qui associe étroitement les techniques de combat et les valeurs traditionnelles qu'elles véhiculent depuis leurs origines.

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

fini par tenter de rassembler l'essentiel de tout cela à travers une vue éclectique des arts martiaux venus d'Extrême-Orient, en réservant une part essentielle à ceux venus de Chine et du Japon, et ce dans mon *Encyclopédie des Arts Martiaux***.

Gtao : Bodhidharma est-il vraiment à l'origine des arts martiaux ?

R. H. : Qui peut le dire... Il n'y aura jamais aucune certitude autre que celle (et c'est déjà beaucoup) qu'au début du 6^e siècle, il y eut un étrange personnage venu de l'Inde pour remonter en Chine et finalement s'arrêter au monastère de Shaolin, et qui eut pour la première fois l'idée de faire "coller" des mouvements corporels à une volonté thérapeutique pour des moines en fort mauvaise santé... Cela paraît établi. D'ici là, à dire qu'il s'agissait, en plus, de réelles techniques de combat... J'ai écrit quelque part que "les légendes volent plus haut que les oiseaux", et qu'il reste des mythes mobilisateurs... Il reste que Bodhidharma a tenté d'intégrer recherche spirituelle et développement corporel. C'était déjà pas mal ! Un personnage finalement très en avance sur son temps...

Gtao : Comment définiriez-vous les arts martiaux ? Comme un art, une philosophie, une technique de combat ou un sport ?

R. H. : Art (expression d'une volonté de mise en forme idéale), philosophie de vie (apprendre à "être", pour soi et pour les autres), technique de combat (besoin pragmatique), il y a tout cela dans "art martial". Mais il n'y a pas la notion de sport. Je dirais qu'il existe de plus en plus de "formes d'activités physiques copiées de gestes martiaux". Pourquoi pas ? Mais il faudrait une fois pour toutes arrêter de confondre et de faire prendre des vessies pour des lanternes ! L'ignorance n'est pas une excuse ! Aujourd'hui l'art martial c'est aussi, très souvent, un métier. Là encore, pourquoi pas ? Encore faut-il le faire sérieusement. Je n'en ai jamais voulu en faire un métier, en ce qui me concerne, pour garder toute ma liberté dans la forme et dans la manière d'enseigner ce en quoi je

crois. A voir ce qu'il advient trop souvent des arts martiaux aujourd'hui, je m'en félicite souvent. Mais j'ai toujours accepté aussi que nombre de mes élèves, aussi bien en Karaté qu'en Tai Ji Quan, fassent profession des connaissances acquises dans mon Dojo. Je leur ai donné un métier. Pourquoi pas ? Mais pour la plupart d'entre eux je ne sais comment ils le font, ils ne me donnent plus de nouvelles, et souvent affectent même de ne plus savoir d'où leur est venu leur métier... C'est une autre histoire, aussi vieille qu'existe l'enseignement des arts martiaux ! Cela aussi, c'est la Tradition, non ?

Gtao : Comment interprétez-vous la volonté des Chinois à vouloir faire reconnaître le Wushu en tant que discipline olympique ?

R. H. : Là je vous dirais très brièvement un sentiment que j'ai depuis longtemps : les arts martiaux, du moins dans leurs expressions largement médiatisées, sont aussi des moyens d'action politique. Le nationalisme des uns et des autres va achever de tuer ce qui reste de l'essence des arts martiaux...

On ne peut rien y faire. Les moyens engagés sont énormes, pour des retombées planétaires encore plus énormes. Effet d'image, intérêts commerciaux... Je ne pense déjà pas beaucoup de bien de ce que sont devenus les J.O., mais ça marche, et cela va continuer à marcher ! Cela fait partie de la "civilisation de la fête". Alors les Wushu aux J.O. de Pékin ? Ce sera à coup sûr une opération publicitaire sans précédent, superbement orchestrée, mais sera-t-elle en faveur du Wushu authentique ? Quid de l'image qu'en garderont les nouvelles générations de pratiquants ? Je crois qu'il est déjà trop tard pour s'en inquiéter... Car lorsque tant d'intérêts immédiats sont en jeu, qui va se préoccuper de ce qui restera pour les générations futures ? Mais ce sera un beau spectacle, sûr...

*Kung-Fu, techniques de la Boxe Chinoise, Editions Amphora, présente aussi bien l'interne, avec le Taiji, que l'externe, avec la présence de plusieurs styles majeurs. *Kung-Fu, l'épopée de la Main de Fer* est une recherche historique sur les origines des Wushu, parue chez Pygmalion. Nouvelle réédition en janvier 2002.

**Publié aux Editions Amphora.

QI GONG TAI JI QUAN

Arts internes et énergétiques chinois

(Ba Gua Zhang, Xing Yi Quan, Nei Gong)

**COURS à Paris
STAGES - FORMATIONS
à Paris et Province
(Grenoble, Strasbourg, Marseille...)**



par **Laurence CORTADELLAS**

Professeur de Qi Gong,
diplômée de la F.A.E.Q.G
&

Jean-Michel CHOMET
Professeur diplômé d'Etat

Le pas de Pégase

Adresse postale : 90, rue de La Fayette 75009 Paris

Téléphone/Fax : 01 40 22 07 05

site : www.lepasdepegase.org • email : lepasdepegase@wanadoo.fr

VLADY STEVANOVITCH

L'ART DU CHI

TECHNIQUES VOCALES DE MANIPULATION DU CHI



GENEVE 1-2 décembre 2001

PARIS 26-27 janvier 2002



Renseignements :

Centre International Vlady Stévanovitch

Tél : 0033 (0)4 92 75 93 98

Site Internet : www.tantien.com

FORMATION AUX 5 DEGRÉS DE L'UNION A.R.T. TAÏ JI QUAN ORGANISÉE PAR LA M.J.C. DE GOURDON (LOT)

Sous la direction technique
de Thierry Alibert,
et avec les interventions
de Georges Saby
et Katy Barcelo à l'éventail

PROCHAINES DATES :

- 1er et 2 décembre 2001
- 12 et 13 janvier 2002
- 2 et 3 février 2002
- 2 et 3 mars 2002
- 30-31 mars et 1er avril 2002
- 1 et 2 juin 2002

Une formation complète
qui aborde tous les aspects authentiques
et traditionnels de l'école Yang, ancienne
et moderne, avec les styles de Yang Lu
Chan, Yang Shao Hou et Yang Chen Fu.
Qi Gong - armes - San Shou - Tui-Shou
Da Lu - applications martiales combat
Taiji thérapeutique.



T. Alibert

Georges Saby

RENS. TECHNIQUES : 06 08 58 45 57
PROGRAMME COMPLET SUR SIMPLE DEMANDE :
M. J. C. GOURDON, PLACE NOËL POUJADE,
46 300 GOURDON TÉL. : 05 65 41 14 95

VIDEOS & COURS

programme d'études
à distance ou autodidacte
de l'UNION ART
Taijiquan Internationale

TAIJIQUAN 40 K7

3 styles - 4 armes

Tui-Shou

San-Shou - Santé

Energie

QI GONG 9 K7

DO-IN 2 K7

PAKUA CHANG 14 K7

SHIATSU 6 K7

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE 6 K7

3 livres

ANIMATION À THEMES

tous les week-ends,
itinérants en Pays de Loire
à partir de fin octobre.

GEORGES SABY 35, RUE CLAIRE FONTAINE
44 830 BRAINS TÉL. : 02 40 65 55 01

L'Art de la Spirale



Le Ba Gua Zhang est considéré, avec le Tai Ji Quan et le Xing Yi Quan, comme l'un des trois grands styles internes de Wushu. Art martial aux formes uniques, intégrant une dimension hermétique complexe, la "paume des huit trigrammes" occupe un place singulière au sein des arts martiaux chinois.

par Dominique Radisson

Il y a 150 ans, les invités d'un banquet donné par le cinquième prince héritier de Chine assistèrent médusés à un bien curieux spectacle. A la suite d'un concours de circonstances, un simple serviteur eunuque du palais participait à une démonstration d'arts martiaux de la garde personnelle du prince. Une marche circulaire singulière, une gestuelle fluide, fortement spiralée, des jeux de paumes étonnants à main ouverte, des changements de direction fulgurants... Personne n'avait jamais rien vu de tel auparavant malgré les centaines de boxes pratiquées à travers tout le pays. Cet art était non seulement d'une grande esthétique, mais semblait d'une redoutable efficacité martiale.

Dong Hai Chuan

Cet homme s'appelait Dong Hai Chuan (1797-1882), et on le considère généralement comme le premier à avoir enseigné le Ba Gua Zhang au public. Mais d'où venait ce style ? A l'instar du Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang connaît une histoire plus légendaire que réelle, et la littérature abonde d'exploits incroyables accomplis par Hai Chuan ou ses élèves... Selon la tradition, Dong Hai Chuan aurait appris une boxe curieuse, ainsi que des techniques énergétiques, d'un immortel taoïste dont il ne connut jamais l'identité, et qu'il désignait comme "le taoïste au chapeau jaune". Pour d'autres, il aurait simplement intégré une marche circulaire de santé pratiquée par les taoïstes aux techniques de Wushu dans lesquelles il excellait. Quoi qu'il en soit, l'épisode du banquet assura à Dong Hai

Chuan une notoriété, et jusqu'à la fin de ses jours, il transmet cet art qui, après être resté longtemps confidentiel, connaît aujourd'hui un succès croissant.

Pas un Ba Gua Zhang, des Ba Gua Zhang

La généalogie des styles de Ba Gua Zhang est très complexe. Elle tient à la méthode d'enseignement de Dong Hai Chuan. Celui-ci n'enseignait pas de style systématisé, mais adaptait constamment la forme aux particularités de chacun de ses élèves. Ainsi, il existe autant de styles de Ba Gua Zhang qu'il y eut de disciples de Dong Hai Chuan. Comme celui-ci en compta une soixantaine¹, on mesure la diversité des styles qui existent aujourd'hui.



Le fondement théorique

Ce n'est qu'à partir de la troisième génération des successeurs de Dong Hai Chuan, sous l'impulsion de maîtres lettrés comme Liu De Kuan (?-1911), que le Ba Gua Zhang s'enrichit d'un fondement intellectuel faisant référence à la théorie du Ba Gua du Yi King, le classique *Livre des Mutations*. En effet, cet art martial emprunte huit directions de déplacement, autant de principes intégrés et exprimés par le Ba Gua. La tentation de faire correspondre les choses et d'organiser ainsi l'enseignement selon des principes éternels —une obsession souvent chère aux lettrés chinois—était donc grande. Ce qui fut fait, fut-ce au prix de quelques "bricolages" *a posteriori*... Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que l'art prit nom de



Ba Gua Zhang, et qu'il s'enrichit de nombreuses séquences —en particulier celles des 8 animaux—. C'est aussi pourquoi, en deça de sa spécificité, chaque école de Ba Gua Zhang intègre huit séries de changements et soixante-quatre techniques.

Le Ba Gua Zhang et le Ba Gua

• Les techniques et le Ba Gua

Les techniques ont été organisées pour correspondre au Ba Gua. Ainsi, il y a 8 règles fondamentales de pratique, 8 séries de renforcement, 8 animaux, 8 séries de techniques qui correspondent aux 8 Gua (trigrammes fondamentaux), et 64 techniques qui correspondent aux 64 combinaisons de Gua. Chaque déplacement se réfère également à un Gua, tout comme chaque position de paume, etc...

Pour des esprits taquins, les limites de cette théorie sont parfois atteintes. Par exemple, on ignore selon quels critères certains animaux ont été associés aux Gua. De plus, les différentes branches du Ba Gua Zhang n'associent pas les mêmes animaux aux mêmes Gua !

• Le corps et le Ba Gua

On cherche également à faire correspondre chaque partie du corps avec un Gua, et par un système de numérogie complexe, chaque partie du corps fut à son tour décomposée. Par exemple, chaque membre comporte 2 segments, soit 8 segments au total; chaque pouce et orteil possède 2 segments, soit 8 au total, etc...

Les principes

• La marche en cercle : elle est, avec la paume et la spirale, la particularité la plus remarquable du Ba Gua Zhang. Les déplacements visent à inscrire le partenaire (ou point de repère) dans un cercle imaginaire semblable à un symbole du Taiji dessiné au sol. Le pratiquant se déplace en ayant constamment à l'esprit ce cercle —dont la circonférence peut varier, mais qui est de huit pas en moyenne—, et dont il suit tangentiuellement les bords. S'il lui arrive de le traverser, c'est encore en suivant les courbes internes du Taiji.

• La paume : à la différence des autres arts martiaux, excepté l'Aïkido², le Ba Gua Zhang proscrit la fermeture du poing. La main est toujours ouverte, détenue. Il existe plusieurs positions de la paume correspondant aux actions de piquer, trancher, accrocher, enrouler, appuyer, pousser, etc...

• La spirale du corps : en Ba Gua Zhang, du fait des déplacements circulaires, tout le corps est spiralé pour garder constamment le contact avec le cercle, les bras et l'atten-

tion pointant toujours en direction du centre. Selon l'aphorisme traditionnel, cette spirale rend le corps semblable à "une serviette mouillée qu'on tord", et mobilise toutes les articulations, des pieds jusqu'aux mains. D'éta-ge en étage, le corps peut alors adopter une torsion génératrice d'une élasticité spectaculaire.

• Le pas glissé : la jambe qui longe le cercle avance en ligne droite; pour compenser l'éloignement du cercle qui en résulte, la jambe extérieure est légèrement ramenée vers le centre du cercle. Les pieds sont souples, légers, et frôlent le sol comme si l'on était sur une surface glissante (glace ou boue). Les plantes de pieds restent toujours parallèles au sol lors des déplacements.

• Les alternances : les changements d'attitude, de direction, de rythme sont fréquents dans le Ba Gua Zhang. Les enchaînements (Tao Lu) regorgent de séquences d'alternance des plus simples aux plus complexes, donnant l'impression que le pratiquant évolue selon une chorégraphie libre et imprévisible.

• Les forces (Jing) : dans le Ba Gua Zhang, du fait de l'exigence d'orientation du corps, des déplacements et alternances incessantes, le corps devient le terrain d'un jeu complexe de forces et contreforces, afin d'assurer mobilité, stabilité et puissance.



Le pratiquant de Ba Gua Zhang évolue autour d'un Taiji imaginaire.



Un changement de direction typique du Ba Gua Zhang.



Un exemple d'application martiale.

Un art complet

Outre les enchaînements, le Ba Gua Zhang intègre le travail des armes (épée, sabre, bâton, lance, croissants de lune, pinceaux du jugement, pattes de coq et canne à sept étoiles). On y trouve également des séquences de Nei Gong (travail énergétique, respiration), de renforcement des différentes parties du corps (frappes sur sac ou contre un arbre), et des applications martiales...

Un art d'une grande richesse, décidément à part...

Pour en savoir plus sur les auteurs et leurs activités, consulter le carnet d'adresses p. 62.

¹ Citons Cheng TingHua, Yin Fu, Zhang ZhaoDong, Liu FengChun, Liu DeKuan, parmi les plus célèbres.

² Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, eut d'ailleurs le loisir d'apprendre le Ba Gua Zhang lors de sa captivité en Mandchourie, d'où de nombreuses similitudes de postures, déplacements et stratégies entre les deux arts.

[Les dessins de cet article proviennent du livre de Maître Wong Tun Ken, *Ba Gua Zhang*, publié aux éditions Guy Trédaniel.]

La Boxe de l'Intention

形
意
拳

par Jean-Michel Chomet, enseignant de Tai Ji Quan et de Ba Gua Zhang

Très animal, vif et explosif, le Xing Yi Quan expose les qualités martiales des arts internes.



Pol Charoy, ancien champion du monde de Kung Fu Wu Shu, en posture de Xing Yi Quan.

"Xing" signifie "forme, corps", "Yi" : "intention, pensée créatrice, image", et "Quan" : "boxe". Le "Xing Yi Quan" peut donc être traduit par "boxe de la forme et de l'intention", ce qui signifie d'une manière extensive, boxe où l'intention, l'image, est utilisée pour contrôler la forme, le corps.

La globalité

Pour être plus explicite, voyons un exemple. Prenons le mouvement "Pi Quan" tel que le présente Maître Su Dong Chen, fondateur de l'école Essence of Change. Le principe de "Pi Quan", le Métal des cinq mouvements (Wu Xing) peut être saisi par l'image de "lancer une balle". Ainsi, "lancer une balle" est l'intention qui va permettre de capter le principe de "Pi Quan". Ceci présente un avantage majeur. Le mouvement est étudié immédiatement d'une manière globale, par une sensation complète de cette action, sans passer par un positionnement partitif du corps qui ne permettrait pas de saisir la dynamique du mouvement; la somme des parties n'égalant pas le tout.

Historique

Le Xing Yi Quan, qui fait partie des arts martiaux chinois dits "internes", est l'un des plus anciens dans cette grande famille que compte le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang, et bien d'autres. Il est issu d'un art plus ancien, le "Xing Yi Liu He". "Liu He" signifie les six ("Liu") coordinations, harmonies ("He"). Mais la création du Xing Yi Quan, ou du moins sa formalisation, est difficile à établir, tant la légende et la réalité se mêlent. Ainsi, le général Yue Fei (12e siècle) est souvent cité comme fonda-

Saisir la puissance du corps total dans l'art martial.

LIU HE

Les 6 coordinations

- Trois externes :
Epaule - hanche
Coude - genou
Poignet (main) - cheville (pied)
- Trois internes :
Xin-Yi (Cœur/conscience-Intention)
Yi-Qi (Intention - Souffle)
Qi-Li (Souffle - Force)

Le "Wu Xing Quan" : étude des cinq poings.

	PI QUAN	ZUAN QUAN	BENG QUAN	PAO QUAN	HENG QUAN
NOM	"le poing qui éclate"	"le poing qui vrille"	"le poing qui jaillit"	"le poing qui martèle"	"le poing qui croise"
WUXING	Métal	Eau	Bois	Feu	Terre
PARTIE DU CORPS*	Poumons	Reins	Foie	Cœur	Rate/Pancréas
DIMENSIONS	haut-bas	gauche-droite	avant-arrière	ouvert-fermé	spirale centripète-centrifuge

*Il ne s'agit pas d'une spéculation, mais bien au contraire, cette partie (celle située extérieurement dans la zone de l'organe cité) est celle d'où part le jeu des contractions-expansions nécessaires au mouvement du corps total.

teur présumé de cet art. En revanche, et plus proche de nous, des experts ont marqué fortement le Xing Yi Quan dans les formes que nous lui connaissons aujourd'hui. Des personnalités marquantes comme Guo Yun Shen, Li Kui Yuan ou Sun Lu Tang sont à l'origine du Xing Yi Quan moderne. A présent, il existe un foisonnement de courants, allant d'une pure orthodoxie à des formes spontanées.

Quelle est l'essence du Xing Yi Quan ?

L'essence du Xing Yi Quan réside bien sûr dans ce que nous en dit la compréhension de son nom même. En fait, pour développer ce qui est exposé ci-dessus, nous pourrions dire que l'essence de la recherche dans le Xing Yi Quan est de parvenir à comprendre ce qu'est la puissance du corps en entier ou la puissance du corps total dans l'art martial.

Quel est son corpus de base ?

- Le "Xing Yi Nei Gong", c'est-à-dire l'ensemble des exercices qui constituent la préparation physique (externe) et la préparation interne du pratiquant. Dans cette partie de l'entraînement, l'étude des postures ("Zhan Zhuang Gong") tient une place importante. C'est d'ailleurs à cette source que Maître Wang Xiang Zhai, fondateur du Da Cheng Quan (Yi Quan), a le plus puisé pour constituer les bases de son art.
- La pratique des pas et des déplacements fondamentaux sans lesquels la pratique martiale reste vaine. Les déplacements du Xing Yi Quan l'ont d'ailleurs souvent fait nommer "Boxe des Trois Jambes" en référence à son utilisation très spéciale des pas.
- Le "Wu Xing Quan" (étude des cinq poings). Il consiste en l'étude de cinq actions de base permettant de développer la capacité à émettre la puissance du "corps total" dans toutes les dimensions : haut-bas, gauche-droite, avant-arrière, ouverture-fermeture, mouvements centripètes-mouvements centrifuges. Ces actions de base sont étudiées sur place ou en déplacement. Elles reposent notamment sur le principe du "Liu He" (6 coordinations), loi d'équilibre issue des actions naturelles de l'homme, station debout et marche (voir encadré + tableau).
- Le "Lian Huan Quan" est un enchaînement intégrant sous une forme reliée les "cinq poings" précédents.
- Les "12 animaux" développent et approfondissent les "cinq poings" de base. On trouve le dragon, le cheval, le

faucon, le Phénix, le tigre, l'araignée d'eau, l'hirondelle, l'aigle, le singe, le poulet, le serpent et l'ours.

•La pratique à deux. Outre des enchaînements à deux codifiés et chorégraphiés, l'étude d'applications et de situations est abordée à partir de tout ce qui précède. La tactique du Xing Yi Quan repose sur des actions utilisant les croisements et leurs transformations multiples, dans les différentes dimensions, et permettant l'exécution de percussions, clés ou projections.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

TRADUCTION DIRECTE D'UN MANUSCRIT CHINOIS PREMIÈRE ÉDITION EN FRANÇAIS



Après une formation très solide dans divers arts martiaux chinois, Maître Guo Guizhi a découvert le **Da Cheng Quan** à l'âge de 27 ans par l'intermédiaire du Docteur Yu Yong Nian élève direct du fondateur de ces pratiques Maître Wang Xian Zhai et auteur du livre précédemment édité par l'Original. **Maître Guo** a toujours été choisi comme représentant du **Da Cheng Quan**, il a gagné **plusieurs médailles d'or** dans des compétitions regroupant les meilleurs experts chinois.

Maître Guo a choisi la France pour diffuser son enseignement et publier le livre fruit de son initiation et de sa réflexion propre basée sur plus de quarante de pratique du **Da Cheng Quan** et de toute une vie consacrée à la pratique et à l'étude des arts martiaux chinois.

Ce livre développe une approche rigoureuse et systématique des aspects combattifs du **Da Cheng Quan**. Il décrit de façon détaillée l'utilisation

de la **Posture de l'Arbre** pour développer les **capacités combattives** tout en **améliorant la santé** du pratiquant.

Bon de commande à retourner à :

Éditions l'Original/Charles Antoni, 25, rue Saulnier, 75009, Paris
Tél./Fax : 01 42 46 28 21

email : editions@loriginel.com — <http://www.loriginel.com>

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville.....Code Postal

Téléphone : Pays.....

Commande :exemplaire(s) du livre "**Dacheng Quan** L'art ultime du combat" au prix de 120 F + 15 F (frais de port) ou 18,29 € + 2,29 €.

Ci joint mon règlement à l'ordre de : **Éditions L'Original**

AMA

La Voie de l'Instinct

dans les arts martiaux

Inspiré par le Xing Yi Quan et d'autres pratiques martiales, le Da Cheng quan est de création récente. A la frontière entre les arts chinois internes et externes, il nous fait redécouvrir nos fonctions instinctives d'autodéfense et d'attaque.

par le Dr. Jian LiuJun, directeur
de l'Institut du Quimétao

La création du Da Cheng Quan

Maître Wang Xiangzhai, fondateur du Da Cheng Quan, est né le 24 novembre 1885 dans le village de Wei Jia Cun, district de Shen Xian, province du Hebei. Maître Wang, dans sa jeunesse, était de faible constitution et tombait souvent malade. A l'âge de 14 ans, il devint le disciple du grand maître Guo Yun Shen, qui lui enseigna le Xing Yi Quan. Maître Wang était un élève intelligent et persévérant. Il aimait apprendre, aussi, en à peine quelques années, il assimila la quintessence de l'art du maître Guo.

Après la mort de son maître et afin de respecter ses dernières recommandations, il décida de parcourir la Chine de long en large pour rendre visite aux experts des diverses écoles d'art martiaux, et travailler avec eux à améliorer ses connaissances. Son ouverture d'esprit lui permit d'élargir considérablement sa compréhension des arts martiaux chinois et de faire

progresser la théorie et la pratique de ces disciplines.

Non seulement il atteignit dans ce domaine un niveau extraordinaire, mais ses compétences s'étendaient également à la médecine, la psychologie, la mécanique des forces et la littérature! Dans les années quarante, il créa le Da Cheng Quan, à Pékin, contribuant ainsi à l'avancée des arts martiaux chinois.

L'influence du Xing Yi Quan

Le Da Cheng Quan, à l'origine, vient du Xing Yi Quan. "Xing Yi" signifie *la pensée, ou l'idée, associée à la forme*. La discipline s'inspire à la fois du mouvement des animaux et de celui des hommes au cours du combat, avec la particularité d'y associer étroitement la pensée. Aussi est-il encore possible de considérer le "Xing Yi" comme l'union parfaite de la forme externe et de la pensée interne.

Dans les années vingt, quand le maître Wang enseignait à Shanghai, il constata que les élèves mettaient plus l'accent sur la forme que sur la pensée, et que,

par conséquent, ils sous-estimaient le rôle considérable de l'esprit dans la pratique des arts martiaux. C'est la raison pour laquelle il changea le nom de Xing Yi Quan en Yi Quan (Boxe de l'esprit). Son idée était qu'il ne fallait pas uniquement rechercher la forme externe, la technique, mais prêter attention à la pensée dans l'application de ces techniques...

Jusqu'à ce jour, l'art de Maître Wang Xiang Zhai porte à la fois le nom "Yi Quan" et "Da Cheng Quan", voire d'autres noms.

Une dizaine d'années plus tard, Maître Wang se déplaça pour rendre visite aux autres experts des arts martiaux en Chine. Ces rencontres lui permirent de perfectionner sa discipline et d'engendrer de nouveaux et importants progrès. Ses efforts permirent d'élargir de façon considérable la connaissance que l'on avait jusqu'alors des arts martiaux chinois.

L'esprit de maître Wang

Maître Wang considérait la pratique des techniques ainsi que leur applica-

tion sous six aspects : le "Shen" (l'esprit), le "Xing" (la forme), le "Yi" (la pensée), le "Qi" (l'énergie), le "Li" (la force) et le "Sheng" (le son). Chacun de ces six aspects revêt une importance primordiale et s'interpénètrent étroitement. Le rôle de la pensée, *a contrario*, ne doit pas non plus être sous-estimé.

Un art nouveau est né

Dans les années quarante, maître Wang rentra à Pékin. A cette époque là, il créa une école révolutionnaire des arts martiaux, en s'appuyant sur la solide base du Xing Yi Quan. Il y associa les caractéristiques de fluidité et d'élasticité du Tai Ji Quan et l'énergétique propre à la posture de l'arbre issue de l'école Shaolin... A cela, il ajouta encore la technique éternellement imprévisible et changeante du Ba Gua Zhang ainsi que la quintessence des Qi Gong bouddhistes, taoïstes, confucianistes, thérapeutiques et martiaux, et également l'apport des diverses écoles internes et externes! C'est de cette manière que naquit un art entièrement nouveau. Eu égard à son très haut niveau de maîtrise dans les arts martiaux chinois, les gens nommèrent son art : Da Cheng Quan, c'est-à-dire "Boxe de la Grande Réussite". Maître Wang écrivit le *Traité du Da Cheng Quan* à Pékin en 1944. Cet ouvrage livre la base théorique et technique du Da Cheng Quan. A ce titre, il exprime la quintessence de l'art du maître et anticipe la révolution à venir dans le domaine des arts martiaux chinois traditionnels. Me Wang mourut le 12 juillet 1963 à Tian Jin.

Les caractéristiques du Da Cheng Quan

Le Da Cheng Quan, tout en exprimant les qualités intrinsèques des diverses écoles d'arts martiaux, s'efforce d'en tirer la quintessence pour les porter à leur plus haut niveau d'efficacité.

Synthèse de plusieurs écoles d'arts martiaux

Il hérite de la force explosive du Xing Yi Quan, y associe les avantages du "Li Can Gong" ("Zen" dit "debout") de Shaolin, les caractéristiques de fluidité, souplesse, relâcher et élasticité du Tai Ji Quan, les déplacements vifs et les changements variés du corps et des mains du Ba Gua Zhang, ainsi que les



Après le Maître fondateur Wang Xiangzhai, d'autres Maîtres ont marqué le Da Cheng Quan comme Wang Xian Jie de Pékin.

CHANSON DU DA CHENG QUAN

Principes Généraux de Maître Wang Xiangzhai

La finalité des arts martiaux est inscrite dans le cœur.
 Ma technique, les amis l'appellent Da Cheng Quan.
 Tous peuvent la pratiquer.
 Elle recèle de nombreux trésors.
 Une seule méthode ne saurait réussir ;
 le Da Cheng Quan contient tous les principes des arts martiaux.
 A l'origine, les arts martiaux ne connaissaient pas de méthode!
 A haut niveau, il n'existe aucune méthode...
 Insister sur les principes permet de distinguer le vrai du faux...
 La pratique des arts martiaux amène à cultiver les vertus :
 justice, fidélité, humanisme, courage...
 Le Dacheng les comprend toutes sans en négliger aucune.
 La force s'inscrit dans le cadre d'un processus naturel.
 Le pratiquant que vous êtes ressemble à un dragon majestueux.
 Vous absorbez l'énergie vitale de l'univers.
 Vous ressentez en votre for intérieur le fonctionnement de la technique.
 Il ne faut ni s'éloigner ni trop s'attacher à elle.
 Soyez respectueux des autres, modeste, révérencieux, poli et vous avancerez!
 Votre force est l'alliée de celle de l'univers.
 Vous mettez en valeur vos meilleures qualités.
 Ciblez le centre de l'adversaire et protégez le vôtre.
 Les changements interviennent sans aucune forme.
 Regardez et écoutez à l'intérieur de vous.
 Vous entraînez aussi vos nerfs...
 Dans le mouvement, vous ressemblez à un tigre en colère.
 Dans l'immobilité, un dragon en hibernation.
 Votre esprit vogue comme une panthère dans le brouillard.
 Votre force s'extériorise comme un rhinocéros qui charge!
 Tout ce que vous connaissez ou que vous maîtrisez, ne le dévoilez pas...
 Quand vous êtes attaqué, vous pouvez connaître une réaction en chaîne.

Da Cheng Quan et Yi Quan



Maître He Zhenwei, issu de la 3e génération des experts de Da Cheng Quan.



caractéristiques du Shaolin Quan : l'inattendu, la netteté, la rapidité et l'imprévisibilité.

Une théorie complète

Chaque école d'arts martiaux de renom possède une théorie complète. Les livres et articles du fondateur maître Wang retracent les différentes phases de développement du Da Cheng Quan et en donnent une théorie complète. Les articles des disciples constituent des compléments à la théorie de base.

Le livre *Yi Quan Zheng Gui (La voie correcte du Yi Quan)* a été écrit quand le maître était encore jeune. *Da Cheng Quan Lun (Traité du Da Cheng Quan)* a été écrit plus tard. Ce sont les livres les plus importants de la théorie du Da Cheng Quan, ce dernier livre marquant sa fondation.

Le "Shen" (l'esprit) et le "Yi" (la pensée)

Le Da Cheng Quan permet de faire travailler l'esprit et la pensée, tout en opérant une alternance entre relâchement et contraction des muscles. La pratique insiste sur l'entraînement de la pensée et de l'esprit ainsi que sur le développement des capacités naturelles et instinctives propres aux êtres humains. Aucun geste ou entraînement n'est stéréotypé. Le système d'entraînement repose sur un concept d'élaboration scientifique qui synthétise les principes communs à la santé et au combat. Il s'agit donc d'un véritable art martial chinois qui repose sur l'héritage ancestral et qui contribue, par son caractère innovant, au progrès de la discipline dans son ensemble.

Ni enchaînements, ni techniques composées

La finalité du Da Cheng Quan est de retrouver les fonctions instinctives de l'esprit humain. Il n'y a pas d'enchaînement fixe ou de techniques composées qui, d'ailleurs n'existaient pas au début de la pratique des arts martiaux. C'est en cela que le Da Cheng Quan se différencie des autres arts martiaux. L'entraînement laisse complètement de côté la pratique des enchaînements. Par conséquent, il n'existe pas dans le Da Cheng Quan de techniques stéréotypées, étant donné que l'on considère qu'aucune méthode fixe ne saurait s'appliquer au combat réel...

Maître Wang considérait que les arts martiaux ne consistaient pas seulement à savoir donner des coups ou à apprendre un catalogue de techniques mais à assimiler véritablement un art qui engage l'être tout entier avec son cœur! Il disait : *Les arts martiaux ne sont pas des méthodes d'apprentissage... certaines de ces méthodes s'avèrent même inutiles. Par contre, si l'on ne se fixe aucune méthode particulière, on est sûr d'intégrer le principe valable pour toutes les méthodes!* D'où la nécessité de supprimer les méthodes d'entraînement qui consistent à répéter de sempiternels enchaînements techniques. Maître Wang considérait que la pratique des arts martiaux devait

promouvoir avant toute autre considération la joie de vivre. L'optique du combat, dans son esprit, n'était que secondaire.

Théories Principales

Monsieur Wang Xiangzhai dit dans son ouvrage intitulé *Traité du Da Cheng Quan* : *Je suis profondément persuadé qu'étant donné que le Da Cheng Quan est applicable au renforcement du corps et des nerfs, il est aussi favorable au développement de l'intelligence et surtout au renforcement des muscles, à la fortification du sang, à la régularisation de la respiration par l'augmentation de la capacité pulmonaire. En conséquence, les fonctions instinctives du corps s'en trouvent améliorées de telle sorte que ces fonctions sont toujours sur le point de s'exprimer à la moindre occasion.*

"La théorie des fonctions instinctives"

C'est la finalité de la théorie du Da Cheng Quan. Qu'entend-on donc par fonctions instinctives? Tout comme cette expression l'indique, les fonctions instinctives sont une capacité innée des êtres humains et des autres animaux, elles ne s'apprennent pas. Citons des exemples : le nouveau-né sait téter le sein; les abeilles savent produire du miel; les chats savent attraper des souris; les tigres et les

La pratique insiste sur le développement des capacités naturelles et instinctives propres aux êtres humains.

panthères se disputer la nourriture, etc. Parmi ces quatre exemples, les deux premiers sont des fonctions instinctives pour la vie et les deux derniers, des fonctions instinctives d'autodéfense et d'attaque qui sont appelées instinct autodéfensif.

Chez les animaux

Même de nos jours, une grande partie des animaux sauvages et un certain nombre d'animaux domestiques gardent encore cet instinct d'autodéfense et d'attaque. Citons notre chien domestique comme exemple, il aime rester par terre tranquillement, sans bouger, mais lorsque quelqu'un frappe soudain le sol avec le pied, il sait réagir très rapidement et entrer dans un état de combat. Il manifeste ses fonctions instinctives d'autodéfense. Encore un autre exemple, dans la forêt, un cerf rencontre un tigre. Au cas où il lui est impossible de reculer et de s'enfuir, le cerf sait mener une lutte acharnée avec ses bois. Devant son instinct d'autodéfense à tout prix, le tigre féroce et puissant doit déployer tous ses efforts pour venir à bout de sa proie.

Chez les êtres humains

Les ancêtres de l'humanité possédaient ainsi à l'origine ce même instinct d'autodéfense propre aux animaux. Mais au fur et à mesure du développement de la société, la vie humaine ne s'exposait plus directement à la menace extérieure. Résultat : ces fonctions instinctives s'amenuisèrent progressivement et dégénérent. Aujourd'hui, est-ce que ces fonctions instinctives sont tellement réduites qu'on ne peut plus les ressusciter ? Non.

Voyons d'abord un exemple : lorsque notre main touche un verre brûlant, nous la retirons très rapidement sans trop y réfléchir. Il s'agit là d'une réaction propre à l'instinct. Un autre exemple : de façon générale, entre un homme et une femme dont la constitution physique est à peu près identique, la force de l'homme est plus grande

que celle de la femme. Mais si cette femme a un trouble de l'esprit, la force de deux hommes ne parviendra pas à la maîtriser, car elle a récupéré ses fonctions instinctives.

Encore un exemple. N'importe qui peut être saisi par la peur devant la présence d'un loup. Mais si ce loup emmène l'enfant de ce quelqu'un, il sait se ruer sur le loup dans une lutte à mort pour récupérer son enfant. Son courage et sa force se multiplient en un instant. Il s'agit là de l'expression de ses fonctions instinctives.

Le premier exemple nous dit que stimulé par un élément extérieur, on peut redécouvrir ses fonctions instinctives; le deuxième, montre que

lorsqu'on est dans un état anormal de l'esprit, comme celui de "perdre sa raison", on peut récupérer ces fonctions; le troisième exemple nous fait savoir que sous l'action spéciale de l'esprit on arrive à mettre en œuvre les fonctions instinctives.

La spécificité des arts martiaux

Les fonctions instinctives d'autodéfense dont il s'agit dans les arts martiaux présentent certains points communs avec celles retrouvées susmentionnées dans ces exemples, mais elles ne sont pas tout à fait identiques. Ces points communs se traduisent dans l'effet tandis que la différence réside dans la cause. Il s'agit donc dans les arts martiaux de la capacité et de la force d'autodéfense

Le Da Cheng Quan permet de faire travailler l'esprit et la pensée.



Le Dr. Jian, auteur de l'article, en Da Cheng Quan.

Da Cheng Quan et Yi Quan

et d'attaques dans l'entraînement et l'exercice spécifique et scientifique. En d'autres termes, ce sont des fonctions d'autodéfense et d'attaque propres à notre corps qu'on redécouvre à travers les exercices physiques. L'instinct autodéfensif est composé de deux volets, celui de l'esprit et celui de la force physique. En parlant de façon encore plus concrète, l'instinct autodéfensif est une réaction d'autodéfense propre au subconscient. Il sait rapidement mettre le corps menacé dans un état de contre-attaque. Cette capacité instinctive est une énergie maximale subitement dégagée par le corps sous l'action de l'esprit. Dans cet état-là, on est capable d'accomplir toutes sortes de gestes d'autodéfense et d'attaque sans pour autant avoir besoin de réfléchir. Selon la théorie du Da Cheng Quan, redécouvrir et développer les fonctions instinctives propres à notre corps joue un rôle fondamental pour améliorer les techniques des arts martiaux.

La méthode dite de "l'incitation par l'esprit"

Dans toutes les techniques martiales il est nécessaire de s'entraîner en même temps par les activités conséquentes de l'esprit et de la pensée. Il s'agit de la méthode d'exercice du Tai Ji Quan psycho-physique : *L'esprit est né dans le corps physique et le corps physique suit l'esprit*. Pour le Da Cheng Quan, cette méthode est aussi appelée "incitation par l'esprit", à savoir que c'est l'esprit qui incite l'action. Cette méthode a le mérite de rendre l'action plus précise et d'augmenter la force intrinsèque, de sorte que la sortie de la main n'est pas vaine, que l'esprit ne rentre pas bredouille, que la main frappe de façon foudroyante et qu'elle se retire comme un crochet puissant. A la longue, de nombreux exercices aboutiront à une meilleure sensibilité qui sera infaillible. Enfin on pourra atteindre à cette perfection décrite dans le livre intitulé *A propos du Da Cheng Quan : On ne peut ajouter aucune plume sans qu'on ne le sente. Aucune mouche ne peut s'arrêter sur le corps sans qu'on ne réagisse*. Au fond,

**C'est
l'esprit
qui incite
l'action.**

il s'agit là d'un auto-agrandissement de l'esprit et seul cet auto-agrandissement de l'esprit peut débarrasser l'esprit de tous ses fardeaux, faire disparaître au moment du combat la peur de l'adversaire et décupler le courage. Lors de l'engagement entre deux adversaires puissants, c'est toujours le plus courageux qui gagne le combat, l'esprit y joue donc un rôle décisif.

Agrandir son esprit

L'agrandissement de l'esprit veut dire qu'on s'imagine infiniment grand, qu'on veut "rivaliser de grandeur avec le ciel" et qu'on se figure debout sur la

crête, dominant tous les autres sommets montagneux qui paraissent trop petits. Avec cet esprit, non seulement on peut mettre pleinement en valeur les techniques d'autodéfense, mais encore faire trembler l'adversaire devant la grandeur d'esprit, en lui créant de lourds fardeaux psychologiques et en l'enfermant dans un dilemme. A ce propos, Monsieur Wang Xiangzhai a eu raison de faire remarquer ceci : *L'esprit dirige la main, la pensée perce le dos de l'adversaire, comme si on tendait un filet d'où aucun objet ne pourra s'échapper*. De façon concrète, on interprète ainsi cette parole sur l'esprit : *On est plein d'énergie, l'esprit est aussi vif que la panthère qui guette dans le brouillard, la pensée est extrê-*



"Mains collantes" du Da Cheng Quan
entre le Dr. Jian et maître He.

mement active, tout comme un cheval au galop impétueux ou un dragon céleste qui se déchaîne dans un hurlement assourdissant.

Quant à l'action, il faut que ce soit comme un tigre en colère qui quitte sa forêt pour chasser, ou comme un gros serpent intelligent en état d'alerte, ou bien encore comme un dragon qui se dresse dans le ciel sur le point de s'élever dans les cieux. Les muscles doivent se mobiliser à l'extrême, leur force explose comme un tonneau de poudre, le poing sort d'un bond comme si on était secondé et encouragé par Dieu. Voilà pourquoi aucun objet ne peut s'échapper de ce filet tissé par l'esprit et la pensée.

En esprit, il ne faut ainsi jamais oublier qu'on est en train de livrer un combat à mort contre un ennemi redoutable et que l'issue dépend avant tout de l'esprit. Pendant l'exercice pratique, tout comme dans un combat réel, il est obligatoire de renforcer cet état d'esprit face à l'ennemi, c'est-à-dire qu'il faut avoir à l'esprit un ennemi imaginaire et essayer d'éveiller son hostilité pour le vaincre. Sans cet ennemi imaginaire, l'exercice serait sans but, par conséquent vain et inutile. Dans le combat réel à l'avenir, on pourra superposer l'adversaire sur cet ennemi imaginaire pour lui faire face de façon instinctive. Ce processus peut être décrit comme suit : l'esprit - la pensée - l'action physique. Tout ce processus s'accomplira en fonction de différentes techniques martiales.

Le développement du Da Cheng Quan

Pendant l'essentiel de sa vie, consacrée à poursuivre les recherches pour avancer dans le domaine des arts martiaux, maître Wang Xiangzhai a réussi à créer le Da Cheng Quan. Etant donné la valeur du Da Cheng Quan pour la santé et le combat, cette discipline est reconnue et admirée de plus en plus par les vrais connaisseurs sur le plan à la fois national et international.

En Chine, existent des dizaines de milliers de pratiquants et des milliers également en Occident. On se trouve déjà à la cinquième génération à partir du fondateur. Et parmi eux on compte un certain nombre d'experts reconnus. Ces derniers ont largement contribué au développement et à la diffusion de l'art. Pour n'en citer que quelques-uns : les maîtres Zhou Zhiyan, Yao Zongxun, Wei Jingcheng, Li Yongzong et Yang Demao, de Pékin; Zhao Daoxing, He Zhenwei et Zhang Entong, de Tian Jin; Kenichi Sawai, de Tokyo, Japon.

Grâce au dévouement de tous ces experts, dont certains sont morts mais qui sont relayés par leurs héritiers, le Da Cheng Quan est devenu un art populaire qui a contribué, à son tour, au développement des arts martiaux dans le monde entier*.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

*Cet article s'inspire de l'ouvrage *Da Cheng Quan* de Maître He Zhenwei, publié aux Editions Quimétau.



« L'Encyclopédie des Arts Martiaux de l'Extrême Orient »

Ouvrage de référence indispensable aux pratiquants d'arts martiaux et, d'une manière plus générale, à tous ceux qui s'intéressent aux cultures de l'Extrême Orient: les techniques, les concepts, les histoires, les hommes, les écoles, les styles, le fond culturel...

Plus de 6500 entrées, 3000 illustrations
816 pages (165 x 245 mm),
couverture reliée et cartonnée.

code: 556

prix: 278 F/42,38 €



Gymnastique douce, relaxation en mouvement, exercice thérapeutique, école de maîtrise de soi, le Tai Ji Quan reste aussi un art martial à part entière.

224 pages, 500 croquis,
45 photos, code: 512
prix: 135 F/20,58 €



Méthode thérapeutique, recherche du bien-être intérieur, acquisition d'une énergie supérieure pour une efficacité nouvelle dans la pratique d'un art martial.

200 pages, 560 dessins,
23 photos, code: 371



Un beau livre d'initiation aux techniques du: Kung-Fu, Karaté, Tae-Kwon-Do et Nin-Jutsu.

176 pages couleurs – 22,5 x 29 cm
code: 513 – prix: 165 F/25,15 €



Vos premiers pas dans les arts martiaux.
Découvrir l'Aïkido. Découvrir le Kung-Fu.

128 pages code: 340
120 pages code: 360
prix: 98 F/14,94 € prix: 98 F/14,94 €



Pour diminuer le stress et accroître l'énergie essentielle du corps, cette technique utilise la pression des doigts pour stimuler le Chi au niveau des points clés du corps

64 pages coul., 32 dessins, 109 photos,
code: 563 prix: 75 F/11,43 €



Tous les mouvements et positions favorisant la tonification musculaire, la circulation, la digestion, la décontraction des articulations et la réduction du stress.

64 pages coul., 164 dessins, 92 photos,
code: 562 prix: 75 F/11,43 €

En vente en librairies, FNAC et magasins spécialisés
ou par correspondance en envoyant commande et règlement
(ajouter 15 F/2,29 € de frais de port pour le premier exemplaire et 5 F/0,76 €
par exemplaire supplémentaire) à l'adresse suivante:

Éditions Amphora/GT – 27, rue St. André des Arts – 75006 Paris



par Pol Charoy,
Champion
du Monde,
Taiwan 1983

Du "pitbull" à la Voie des arts martiaux

Existe-t-il la notion de "voie" dans les arts martiaux chinois comme dans les arts japonais? Regroupés en Chine sous le terme générique de Wushu et de Kung Fu en France, la confusion entre les techniques de combat et la pratique d'une voie n'a toujours pas été éclaircie. Mais quelle différence cela fait-il?



A l'inverse des Japonais, l'Empire du milieu n'a pas signifié la différence entre ses techniques guerrières et le passage de ces pratiques en Voie d'éveil ("Do"). L'Empire du Soleil Levant, quant à lui, a signifié cette mutation de leur patrimoine guerrier en voie d'éveil en créant des lieux pour la pratique de la Voie, les "Dojos". Ils ont également redéfini leur patrimoine martial regroupé sous le vocable de "Bujutsu" en "Budo" (voie martiale). "Bu" est dérivé du mot chinois "Wu", de "Wushu", et est composé des mêmes signes, la lance et l'arrêt, qui donne le sens tant pour le "Budo" que pour "Wushu" de "dompter la lance", ce qui nous précise le sens à donner à notre pratique. Quel peut alors être pour un pratiquant de Wushu l'équivalent du "Do" Japonais, le "Tao" (la "Voie") du Wushu? Comment faire le tri et choisir sa discipline, sans distinction nominale entre art martial guerrier et la pratique d'une Voie au sein de ces arts? Cette tâche est difficile.

Guerrier ou méditant?

Les images qui ont motivé notre désir de débutant à pratiquer un art martial ne correspondent pas seulement à des prouesses athlétiques, allant des coups de pieds sautés aux clés suivies de projections, celles qui nourrissent nos phantasmes archétypaux comme celui du héros chevaleresque et invincible de nos rêves.

La conscience doit être affinée pour prétendre pratiquer les arts martiaux.
Maître Shi Ming

Non, elles correspondent aussi à un autre archétype, celui du sage, du méditant, posant un regard plein de "claire-voyance" et de compassion sur les agitations de ce monde. Or, qu'en est-il aujourd'hui quand nous assistons à une dérive d'images diffusées dans les médias? Des images qui nourrissent uniquement le spectaculaire et l'aspect guerrier de nos arts, réduisant la force de l'esprit en rage de vaincre ou en hargne acharnée pour remporter la victoire en compétition, au détriment du respect de soi (le dopage) et d'autrui (écraser l'autre). La culture des vertus de l'esprit se retrouve diluée, voire ignorée de la pratique et de son enseignement quand ce n'est pas l'idée de Voie d'éveil, de conscience qui se retrouve étouffée, ridiculisée ou rendue tabou... au point qu'il est aujourd'hui difficile d'affirmer sa volonté de pratiquer la voie des arts martiaux sans se confronter aux railleries et à l'incompréhension de la majorité actuelle des pratiquants. Réduire notre art à des techniques de combat et mesurer notre efficacité en situation réelle ou en compétition, c'est préférer le dressage au combat aussi efficace soit-il, à l'affinage de son corps et de ses perceptions, et à l'élévation de l'esprit. Ce choix peut se résumer dans l'affirmation de pratiquer la "voie (Tao) du Wushu", "du Tai Ji Quan" ou "du Bagua Zhang", et non simplement le Tai Ji Quan ou le Bagua Zhang.

Les vertus de l'interne

Aujourd'hui, seules les pratiques internes semblent prétendre à l'idée d'être une Voie, et ce, grâce à l'alchimie taoïste qui a nourri ces styles. Les formes externes traditionnelles quant à elles ont perdu pour la plupart leur pratique intérieure. Seuls le style de Shaolin par sa pratique bouddhiste, et le "Tao of Jeet Kune Do" créé par Bruce Lee (à qui nous devons présence d'esprit et conscience), semblent conserver et affirmer encore l'alchimie de l'esprit.



L'évolution de l'idéogramme Tao montre bien la notion d'un "homme" (idéogramme de gauche) marchant sur la Voie de Soi, son "propre visage" (idéogramme de droite).

L'affinement des sens

L'évolution de la conscience dans la voie (Tao) des arts martiaux passe par une reconnaissance de notre animalité et de ses pulsions. Celles-ci devront être raffinées par un apprentissage rigoureux et subtil du corps et des sens aux techniques de combats, à conditions d'être toujours motivé par un esprit de transcendance. C'est seulement dans ces conditions que notre énergie primordiale d'animalité prédatrice pourra se raffiner et se spiritualiser. L'homme doit donc se souvenir qu'il est un animal humain pour ne pas succomber à son animal intérieur. Il lui faut plutôt chevaucher cette force primordiale afin de permettre à son cœur de nourrir les vertus d'un esprit doté alors d'une conscience aiguisée et raffinée dans le vrai sens alchimique du terme.

La triade essence, énergie et esprit

Le développement de la conscience dans les arts martiaux correspond à

Les arts martiaux sont avant d'être des actes du corps, des actes de l'esprit.
Maître Shi Ming

une sorte d'état d'esprit où la psyché et l'organique, le biologique ne font qu'un, car nous sommes des êtres de corporalité, une corporalité faite d'un "corps-cœur-mental" et non d'une domination alternée de la vitalité du corps, puis des sentiments du cœur, ou de l'intellectualisme. C'est plus l'union que l'harmonisation de cette triade ("trois foyers") qu'il est important de réussir pour que naisse une conscience faite d'essence, d'énergie et d'esprit.

Pratiquer les arts martiaux sans cette idée d'affinage de notre essence peut s'avérer dangereux. Prendre la responsabilité d'initier des personnes aux arts de combats sans s'assurer de leur véritable intention, guerrière ou spirituelle, peut déboucher sur l'ornière d'un dressage de chiens redoutables pouvant hélas s'intégrer tant auprès de groupes d'intervention bien encadrés, mais aussi, hélas, dans des milices de pitbulls-humains combattantes, allant de l'affichage politique, au service de causes douteuses et diverses. Cet état de fait correspond à un avilissement de l'esprit et à son asservissement aux pulsions les plus destructrices de l'homme, et donc au détournement de la Voie.

Alors que voulez-vous pratiquer? Les arts martiaux, ou la voie des arts martiaux? Si vous choisissez la voie, nous n'avons pas à notre disposition, en ce qui concerne les arts martiaux chinois, de distinction de nom, et nous ne pouvons donc que nous fier aux paroles de l'enseignant puis d'oser vérifier les décalages éventuels entre son discours et sa pratique.

Pour en savoir plus sur les activités de l'auteur, consulter le carnet d'adresses p. 60.

A lire absolument :

Le Tao of Jeet Kune Do par Bruce Lee, publié chez Budo Editions.

L'esprit au-dessus de la matière par Maître Shi Ming et Siao Xejia, publié chez Guy Trédaniel Editeur

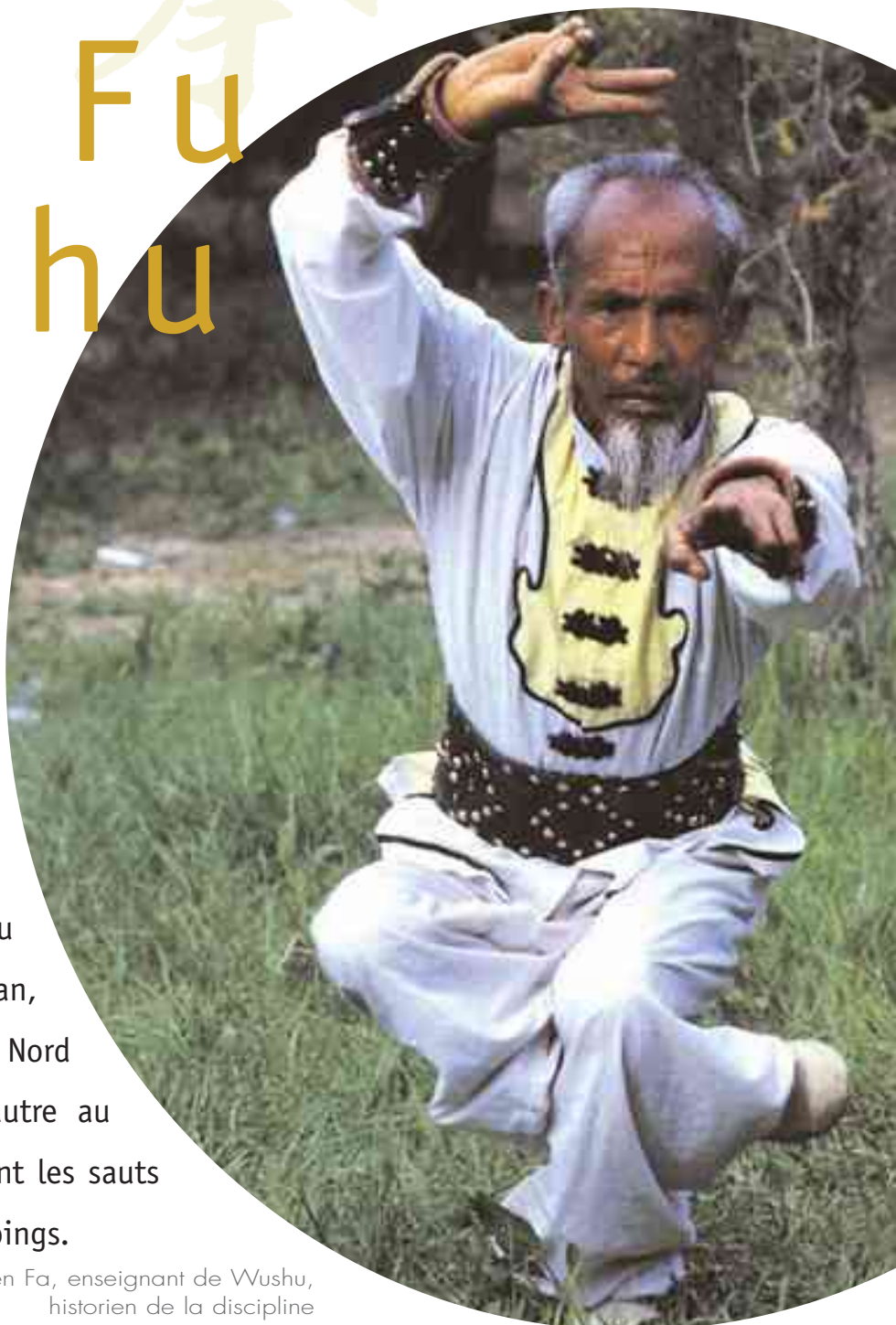
Boxe du Nord

Boxe du Sud

Chang Quan 2 styles à part entière du Kung Fu Wushu

Avec l'introduction du Wushu aux Jeux Olympiques de 2008 en Chine, une parfaite connaissance des pratiques de compétition est devenue nécessaire. En effet, certaines sont encore peu développées en France et non reconnues à leur juste valeur. Ainsi en est-il du Chang Quan et du Nan Quan, l'une s'étant développée au Nord du Fleuve Long, et l'autre au Sud, l'une privilégiant les sauts et l'autre les poings.

par Sun Gen Fa, enseignant de Wushu,
historien de la discipline
et Frédérique Langue (transcriptions)



et Nan Quan

Le Chang Quan

Le terme "Chang Quan" est très ancien. En effet, il se trouve déjà dans le chapitre *Chan Jing Jie Yao* extrait du livre de la Dynastie Ming : *Ji Xiao Xin Shu* qui décrit des techniques de poing. Il y est raconté qu'un grand maître de la boxe chinoise a créé 32 formes de *Chang Quan* qui perdurent jusqu'aujourd'hui.

"Chang Quan" apparaît également au milieu de la Dynastie Qing, sous la désignation "Tai Ji Chang Quan", forme comprenant 108 mouvements. A ce propos, Wang Song Yu a mis au point une "chanson" en 13 maximes. Cette ritournelle précise que le Chang Quan est sans cesse en mouvement, comme les vagues de la mer.

Actuellement, "Chang Quan" désigne davantage un style approprié aux compétitions. Il réunit les différents styles traditionnels du Nord, localisés au-dessus du Fleuve Long, dans les régions environnant le Fleuve Jaune, dont les plus connus sont Cha Quan, Hua Quan, Pao Quan, Dan Tui, Hong Quan et Shao Lin.

Ce style est caractérisé par des techniques de jambe très riches, des mouvements ouverts, amples, alternant des positions hautes et des positions basses (comme "les vagues de la mer") et des rythmes rapides; il dégage beaucoup de force.

Les principes du Chang Quan

Ce style comprend :

1. Des bases définies par des règles

- les "images" ou représentations visuelles de poing : Chong Quan, Pi Quan, Beng Quan, Guan Quan, La Quan.
- les mouvements ou techniques dynamiques de poing : Tui, Tiao, Liao, Pi, Kan, Ping, Beng, Gai.
- les pas de base : Xi Bu, Ma Bu, Gong Bu.
- les techniques de jambe (Tui Fa) : Tan (ressort), Deng (talon), Chuai, Dian, Li He, Wai Bai, Sao (balayer).
- les techniques de lutte, blocage, saut, équilibre.

2. Des "tao lu" individuels

• de forme imposée : on en compte deux, correspondant à des niveaux de pratique différents. L'un est simplifié pour débutant ou amateur (I Ji Quan), l'autre étant plus complexe pour les compétitions (Jia Ji Quan). On retrouve

ces deux niveaux dans les techniques à mains nues et avec armes (sabre, épée, lance, bâton). Chaque "tao lu" doit respecter une durée réglementaire.

• de forme libre : leur composition est libre mais respecte les règles générales en ce qui concerne le nombre de mouvements, les catégories répertoriées de mouvements, les règles particulières de chaque mouvement et la durée du "tao".

L'avantage de cette codification est qu'elle unifie la pratique. Elle permet ainsi d'évaluer la qualité des démonstrations ou des compétitions. Elle favorise également dans toute pratique sportive l'évolution de cette discipline dans tous les domaines, qu'il soit technique (saut, coup de pied, rapidité, virtuosité, etc.), chorégraphique (composition des "tao" et agencement des difficultés techniques), ou esthétique (beauté du mouvement, esprit martial), spécialement mis en valeur dans ce style. Ce dernier aspect attire vers cette pratique beaucoup de jeunes qui désirent développer harmonieusement leurs capacités physiques, plutôt que de s'entraîner au combat.

3. Des combats combinés

Ils respectent les mêmes règles, avec des données particulières pour le combat. Ils ont pour but de montrer les applications martiales des "tao lu".



Les spécificités du Chang Quan

Ces principes doivent être appliqués pendant la pratique et les compétitions :

1. La main est rapide et vélocité : le poing surgit comme une étoile filante. Il est agile, sensible, fort, leste. Tout le corps et les articulations (main, poignet, coude, épaule) se mobilisent rapidement et en souplesse.

2. Le regard est vif comme l'éclair : les yeux sont perçants, vifs, expressifs quant à l'esprit martial et aux émotions. Coordinés parfaitement aux mouvements, ils donnent l'intention du geste, même si celui-ci n'est pas apparent. Le cou, la tête doivent être très mobiles.

3. Le corps est naturellement agile : la taille ondule comme un serpent pour permettre à toutes les parties du corps de se mouvoir en un clin d'œil, dans des attitudes d'ouverture, de repli, de recul, d'avancée, de flexion, d'extension, d'inclinaison, etc. Dans toutes les positions, le dos

長拳

est droit, le thorax bombé, les abdominaux et les fessiers contractés, la taille serrée. Toutes les parties du corps sont coordonnées entre elles.

4. Les pas sont stables : les pas sont légers, souples, rapides. Le talon ne doit pas décoller du sol pour conserver une bonne stabilité, telles les racines d'un arbre. Des déplacements de qualité sont déterminants dans l'efficacité de la technique des poings.

5. L'esprit est tonique et vigoureux : les mouvements traduisent une énergie imposante, voire foudroyante, comme le déchaînement de forces naturelles : tempête, raz de marée, etc. Le pratiquant doit être corps et esprit dans le combat.

6. Le Qi est maintenu dans le Dan Tian : respirer correctement permet d'atteindre un bon niveau de pratique. Il faut faire chuter et maintenir le Qi dans le Dan Tian pour acquérir de l'endurance et la tonicité. Le sportif peut ainsi contrôler ses mouvements, sa force et sa stabilité.

7. La force est exercée dans la dynamique du mouvement : la force doit utiliser la mécanique naturelle des articulations : poignet, coude, épaule et cheville, genou, hanche, soit six "nœuds", sinon elle se traduit par des raideurs, des blocages et se révèle inefficace. Lorsque l'action de ces six nœuds est parfaitement coordonnée, elle recrute l'énergie et la concentre en un point.

8. "Gong Yao Zhun Qing" ou qualité de la pratique : la patience, la continuité dans le travail, la volonté sont indispensables pour perfectionner petit à petit tous les domaines de la pratique : résistance, technique, force, vitesse, capacités physiques, etc. Il est possible d'atteindre alors une qualité de pratique aussi parfaite que "la flamme bleue", symbole de la matière la plus épurée.

9. Les quatre fonctions : pour être reconnu en tant que tel, un enchaînement de Chang Quan doit montrer impérativement les quatre fonctions suivantes : "Ti" (coup de pied), "Ta" (frapper), "Shuai" (lutter), et "Na" (bloquer).

10. Les 12 représentations : de même les "tao" doivent exprimer douze images, douze représentations :

- "Bouger comme une vague puissante" : l'enchaînement est animé par une force imposante, précise et continue, à l'image de dix mille chevaux au galop ou d'un déferlement de vagues.



Li Zhang : main dressée.



Ping Quan : poing allongé.



Gou Shou : main en crochet.



Li Quan : poing debout.



Fabien Jambro, ancien champion de Kung Fu Wushu, ici en posture d'équilibre : Ti Xi.

Cette force est dynamique, rythmée comme une musique, ce qui donne une saveur particulière aux mouvements.

- "Etre calme comme la montagne" : cette comparaison insiste sur l'importance de la stabilité lors des mouvements, afin d'exprimer l'énergie.

- "Sauter et être habile comme un gibbon".
- "Se poser comme la pie sur une branche" exprime la légèreté, la précision et la sûreté que doit acquérir le pratiquant.
- "Se tenir en équilibre comme un coq".
- "Etre droit comme un sapin".
- "Tourner comme une roue".
- "Se courber et se détendre comme un arc" évoque la force de ressort.
- "Etre léger comme une feuille", en particulier dans les sauts.
- Et "lourd comme l'acier".
- "Virer comme un aigle".
- "Etre rapide comme le vent".

Le Nan Quan

南拳

RAPPEL HISTORIQUE

Un bref rappel historique permet de resituer l'apparition officielle de ces techniques de poing :

1950 : premières volontés d'unification du Wushu lors d'une grande réunion de toutes les provinces de la Chine.

1953 : création du premier festival officiel de Kung Fu Wushu de la République Populaire de Chine.

1954 : premiers cours de Kung Fu Wushu à l'Université des Sports.

1956 : création officielle de la Section Wushu au Centre National des Sports de Pékin (équivalent de notre Fédération) et de 12 ligues dans les provinces. Politique de développement du Wushu par la mise en place de démonstrations avec classement selon le niveau de pratique.

1957 : mise en place de compétitions avec des règles établies, d'où émergent les premiers champions reconnus. A cette occasion, est édité le premier règlement : *Jing Sai Tao Lu* sur le Chang Quan, le Nan Quan et le Tai Ji Quan. Parallèlement, un deuxième livre est publié afin de promouvoir ces disciplines, pour encourager la jeunesse à développer un esprit sain dans un corps sain. Ce livre décrit les pratiques de compétitions à mains nues et avec armes, en fonction des niveaux.

A l'instauration des compétitions, le Centre National des Sports dut trouver des règles communes à la multitude des styles pratiqués en Chine. Tous les styles traditionnels du Nord furent regroupés sous le terme de Chang Quan et tous ceux du Sud, sous le terme de Nan Quan. Chacune de ces deux disciplines reprit les critères communs et les particularités pertinentes des styles anciens concernés, pour en montrer la quintessence. Les querelles d'écoles ainsi évitées, la première rencontre put être organisée.

Ce bref rappel montre l'inadéquation de la désignation de "Wushu moderne" attribuée à ces deux styles ; la dénomination de "Tao de compétition" étant plus adaptée.

Le terme "Nan Quan" est également ancien; il est apparu il y a environ quatre cents ans. Tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, le Nan Quan est issu de la réunion des différents styles traditionnels du Sud, localisés en dessous du Fleuve Long. Ils se caractérisent par des techniques de poing très variées, beaucoup plus développées que celles des jambes. Les mouvements sont serrés et dégagent une énergie concentrée. Selon les régions, les plus connus sont :

- A Canton : Hong Jia Quan et Chuai Li Fo sont les deux styles les plus connus. D'abord originaires de Fu Jian, ils se sont ensuite développés à Canton; Xin Quan, Mu Jia Quan, Liu Jia Quan; Yong Chun, exporté par Bruce Lee aux Etats-Unis.
- A Guang Xi : poing du Petit Tigre, poing de la Grue Blanche.
- A Fu Jian : poing de la Grue, poing du Chien, poing de la technique au sol.
- Dans le Se Chuan : Seng Quan, E Mei Quan, Yue Zhao Quan, Bai Mei Quan.
- A Wen Zo : Nan Quan.
- A Hu Bei : poing du Vent, poing de l'Eau, poing du Feu, poing des 8 Portes.
- A Jiang Xi : Ze Men Quan, Ying Men Quan.
- A Zhe Jiang : Ni Fu Quan, Jing Gang Quan, Hong Zi Quan.

Les bases du Nan Quan

1. Les techniques statiques ou "images"

- Techniques de doigts
- Un doigt : fleur d'abricot ou doigt-méditation
- Deux doigts : ciseaux



Les pattes du tigre (Hu Zhu) sont des techniques spécifiques au Nan Quan.

- Cinq doigts : patte du tigre

•Techniques de la main : poing de la double perle, Qiang Zi Quan, Main du papillon.

•Techniques de pas : Guai Bu, Gui Bu, Qi Long Bu, pas du simple papillon, pas du double papillon.

2. Les techniques dynamiques

•Coups de poing : Chong Quan, Pi Quan, Pao Quan (lancer), Gai Quan (couvrir, apposer avec le dessus de la main), Bian Quan (fouet), Zhuang Quan (heurter).

•Techniques de main : Pi (fendre), Biao (piquer), Qi (couper), Ta (pénétrer).

•Techniques de coude : Zhuang (cogner), Ya (écraser), Dan (lever), Ding (porter).

•Techniques de bras : Qiao (pont), Quan (faire un cercle avec le bras), Chuan Jie (couper), Pi Quan (traverser, perforer), Jia (blocage avec support), Gun (enrouler, dérouler), Pan (rouler horizontalement).

•Coups de pieds : Deng (utilisation du talon, pied fléchi), Chuai (pied horizontal avec talon), Ding (pied utilisé comme un clou avec un mouvement sec), Gua (accrocher avec le pied), Chan (tranchant du pied), Cai (écraser), Hu Wei Tui (lancer la jambe avant tendue, en tournant la jambe arrière à l'horizontale).

•Techniques de saut.

•Techniques de chute.

Les spécificités du Nan Quan

Tous les styles du Sud ont en commun huit règles qui sont conservées dans les techniques du Nan Quan.

1. "Le cavalier est stable, le pont est ferme".

•Le cavalier : de nombreux exercices débutent par l'apprentissage du "pas de cavalier". Ils ont pour but de tonifier les membres inférieurs et de favoriser l'enracinement (Zha Ma). C'est pourquoi on le nomme également "pas des racines de l'arbre" (Zhuan Bu). On distingue le petit, le moyen et le grand "pas de cavalier". Les cinq orteils doivent crocheter le sol pour faire racine et être stable comme la "pagode de fer". Le pratiquant est assis (Ma Bu) comme "la montagne". La main doit frapper lourdement, comme "une massue de bronze". Les pieds sont toniques, fringants comme les pattes d'un cheval. Ce renforcement des jambes est indispensable dans la pratique du Nan Quan.

•Le pont : les bras constituent un pont pour transmettre l'énergie. La "main du pont" est également caractéristique de ce style. Le bras s'enroule en descendant à l'intérieur, ce que l'on décrit comme "rouler le pont". Le coude descend et chute : c'est "la chute du pont". Il faut muscler les bras et les mains pour qu'ils



Shuang Zhu Quan : poing "double perles".



Long Zhua : main en griffes de dragon.

*Il est
conseillé d'apprendre
en premier lieu
les bases du Chang Quan,
afin de développer
ses capacités
physiques.*



Yi Zhi Mei : un doigt (fleur d'abricot sur la branche).



Qiang Zhi Quan : poing avec plusieurs angles d'attaque.

deviennent fermes et durs comme l'acier. Le pratiquant acquiert ainsi une force interne et externe.

"Le Pas de cavalier est stable, le Pont est ferme, alors vous pouvez attaquer en toute sécurité". Tel est le principe de base du Nan Quan.

2. Le dos est ferme et arrondi transversalement, les épaules sont abaissées, sorties et légèrement serrées en avant : cette position favorise la respiration. Le thorax est vide et garde l'énergie comme une éponge. Cela permet au "Jing", force explosive, conjugaison de toutes les forces recrutées dans le corps par l'énergie, de se propager dans les bras.

3. Le cou est droit, le thorax est arrondi : le cou est tenu droit, le menton à peine rentré, sans raideur. Le thorax est un peu ramassé et montre un aspect légèrement concave et vide. Ces deux éléments sont essentiels pour réunir les forces provenant de toutes les parties du corps. Le Qi peut descendre dans le Dan Tian, qui devient tonique.

4. Le Qi chute, le ventre est "plein" : "Qi Shen Dan Tian" favorise la contraction des abdominaux et des fessiers, reliant ainsi le haut et le bas du corps. Ceci constitue un ensemble compact et bien synchronisé. Cette attitude concentre l'énergie en un point.

5. La règle des cinq "couples" et des trois "impulsions" : pour que l'énergie sorte de manière percutante, le pratiquant doit réaliser :

•Cinq couples, c'est-à-dire coordonner ensemble : mains / yeux, yeux / cœur, épaules / taille, corps / pas, jambes / bras.

•Trois impulsions, au niveau des mains, des pieds, du corps.

Le corps suit le pas, le poing suit la taille pour accroître l'énergie. L'attaquant ramasse d'abord le "Jing" dans le ventre pour l'expulser ensuite dans le poing. Quand la main se déplace, agile et rapide, le pas doit être déjà enraciné, ce qui nécessite une bonne coordination entre membres supérieurs et inférieurs. Quand la main arrive, les yeux arrivent, puis le corps. Le pas, le "Qi", l'esprit et le "Gong" sont coordonnés.

6. La force de frappe provient de la taille : le poing part du thorax, décrivant un mouvement court. La puissance provient de la racine (pied, jambe) et passe par la taille qui est le centre, le nœud par lequel passent toutes les forces. Tous les mouvements de la taille amplifient les poussées de force, mais se réalisent dans la souplesse. C'est pourquoi la taille peut être comparée à un poisson dans l'eau, à un serpent qui ondule sur le chemin. Si elle est raide, elle freine l'expulsion de force ("Jing Li").

Dans le style Nan Quan, il existe plusieurs types de force : "Jing" court (longueur d'un pouce), "Jing" long, "Jing" cinglant, "Jing" continu, "Jing" explosif. Elles proviennent toutes des racines et sont maîtrisées par la taille. Le "Jing" s'exprime au niveau des mains.

7. Les cris dans la pratique du Nan Quan : très importants dans ce style, on en dénombre six : "Xi", "He", "Hua", "Na", "Yi", "Yii". Certains imitent le cri des animaux, tel que le serpent. Selon le mouvement, ils favorisent l'explosion de la force, canalisent l'énergie. Ils renforcent aussi l'expression martiale, guerrière. Cependant, ils sont employés selon des règles bien précises. Ainsi dans la technique : "un doigt fleur d'abricot", le son "Yii" accentue la poussée en avant de l'énergie et dans "la main du tigre", le son "Hua" s'associe avec la griffe.

8. Le corps inflexible, le "Jing" viril : le Nan Quan façonne le corps du pratiquant : ses muscles sont gonflés par la transmission du "Jing". Il acquiert un aspect robuste et vigoureux.

Conclusion

Les techniques de mains ou "Quan So" constituent la base des pratiques du Wushu. Dans les compétitions à mains nues, où il est important de montrer ses capacités physiques et esthétiques, le Chan Quan est très pratiqué par les sportifs, car il est reconnu comme une discipline très complète. Ainsi, en Chine, toutes les écoles des Provinces sélectionnent leurs élèves à partir de leurs capacités prouvées dans ce domaine, même s'ils pratiquent ensuite un autre style. En effet, l'expérience a montré qu'ils constitueront des sportifs de bon niveau.

Les qualités physiques du Chang Quan

Pour les enfants ou les débutants, il est conseillé d'apprendre en premier lieu les bases du Chan Quan, afin de développer leurs capacités physiques. Ils seront ensuite à



"Ma Bu", la position du cavalier, est l'étape nécessaire pour préparer le corps à la pratique du Nan Quan, comme nous le démontre ce jeune champion français.

l'aise dans n'importe quelle autre pratique. L'apprentissage du Nan Quan se réalise donc en général dans un deuxième temps, pour obtenir un athlète plus complet. En effet, si l'enfant s'oriente au préalable dans ce style, il ne pourra jamais se défaire des habitudes prises et donc jamais changer, même si son développement physique ultérieur lui donne des capacités meilleures en style du Nord.

Une tradition toujours en mouvement

Le Chang Quan et le Nan Quan évoluent encore actuellement, du fait que le Kung Fu prend une envergure internationale. Ces pratiques s'enrichissent au fil des années et se spécifient en tant que techniques martiales, tout en restant dans la tradition. Les règles se modifient pour répondre à ce besoin. Les techniques sont exigeantes, difficiles à maîtriser, demandent une très bonne résistance cardiaque et respiratoire (par exemple, un "tao" de Chang Quan comprend environ 60 mouvements, réalisés en 1' 20"), une grande agilité, de la force et une exécution très rapide.

Pour former de bons compétiteurs, il faut appliquer une pédagogie minutieuse et sérieuse, afin que l'élève ait le goût d'aller toujours plus loin avec application, concentration et régularité. Ainsi qu'"une goutte d'eau traverse la pierre", ainsi qu'"en frottant une lame de fer, le tranchant apparaît petit à petit", ainsi la patience et l'effort permettent d'obtenir une qualité de pratique aussi parfaite que "la flamme bleue".

Zhang Xiao Yan, actuelle entraîneur de l'équipe de France. Cette position du cavalier à demi fléchi est la griffe pour reconnaître un style du Sud souvent ponctué par l'émission d'un cri qui est en chinois l'équivalent du "Kiai" japonais.



Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

Guy Trédaniel Editeur

Le Courrier du Livre

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris.
Tél. : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



1

CHENG MAN-CH'ING

Un grand maître de Tai chi parle.
Par Wolfe Lowenthal
168 pages
120 FF • 18,29 €



2

CHENG MAN-CH'ING / LAO TSEU

"Mes mots sont faciles à comprendre". Le Tao Te King commenté par Cheng Man-Ch'ing.
240 pages
130 FF • 19,81 €



3

CHENG MAN-CH'ING

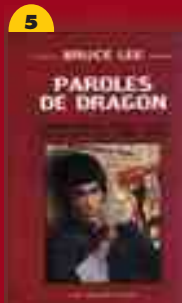
Nouvelle Méthode d'apprentissage du Tai Chi Ch'uan
Cet ouvrage peut être considéré comme la clé de voûte de l'œuvre de Cheng Man Ch'ing
168 pages
110,20 FF • 16,8 €



4

CHENG MAN-CH'ING

Les treize traités de Maître Cheng sur le Tai Chi Ch'uan
Un ouvrage érudit et pratique qui révèle les secrets de la lignée de Cheng Man Ch'ing
212 pages
130 FF • 19,81 €



5

PAROLES DE DRAGON

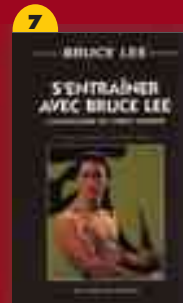
Recueil d'entretiens entre le petit dragon et des journalistes entre 1958 et 1973.
Par John Little
208 pages
120 FF • 18,29 €



6

LE TAO DU GUNG FU

Recueil de présentations et commentaires de Bruce Lee sur les arts martiaux chinois.
par John Little
224 pages
120 FF • 18,29 €



7

S'ENTRAÎNER AVEC BRUCE LEE

Ce livre explique ce qui a permis à Bruce Lee d'acquérir puis conserver son physique exceptionnel.
par John Little
288 pages
140 FF • 21,34 €



8

CHI KUNG I, LA CHEMISE DE FER

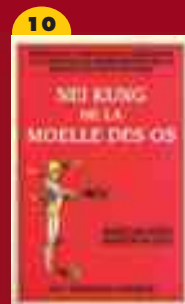
Autre fois art martial, désormais pratique d'unification physique, mentale et spirituelle.
Par Mantak Chia
330 pages
170 FF • 25,92 €



9

ÉVEILLEZ L'ÉNERGIE CURATIVE DU TAO

L'ouvrage le plus complet de Mantak Chia.
Par Mantak Chia
510 pages
210 FF • 32,01 €



10

NEI KUNG DE LA MOELLE DES OS

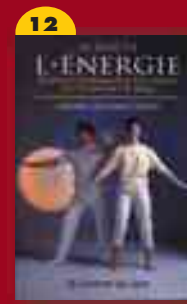
Méthodes taoïstes pour améliorer la santé.
Par Mantak et Maneewan Chia
300 pages
140 FF • 21,34 €



11

DYNAMIQUE INTERNE DU TAI CHI

Traité de circulation de l'énergie dans le corps en mouvement.
Par Mantak Chia et Juan Li
192 pages
140 FF • 21,34 €



12

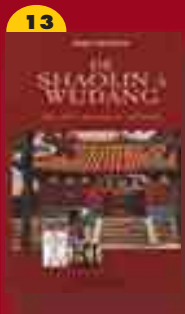
LA VOIE DE L'ÉNERGIE

Un guide complet pour découvrir les exercices énergétiques de Zhan Zhuang.
Par Lam Kam Chuen
144 pages
145 FF • 22,10 €

Guy Trédaniel Editeur

Le Courrier du Livre

65, rue Claude Bernard - 75005 Paris.
Tél. : 01 43 36 41 05 - Fax : 01 43 31 07 45



DE SHAOLIN A WUDANG

Les arts martiaux chinois
Par José Carmona
Histoire et panorama du monastère Shaolin au mont-Wudang.
288 pages
150 FF • 22,86 €



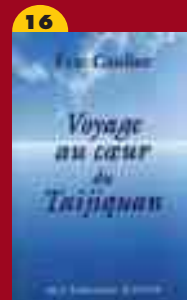
L'ESPRIT AU-DESSUS DE LA MATIÈRE

Un exposé exceptionnel de la doctrine chinoise du corps/esprit. Une ouverture de conscience...
par Shi Ming et Siao Weijia / Thomas Cleary
190 pages
98 FF • 14,94 €



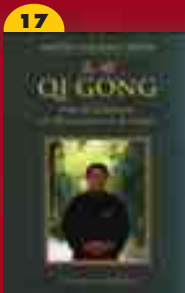
BA GUA ZHANG

Dans la tradition des textes classiques, une mine de renseignements, de clefs et de conseils.
Par Wong Tun Ken
390 pages
158 FF • 24,08 €



VOYAGE AU CŒUR DU TAIJIQUAN

Tout l'art du Taiji Quan dévoilé en une véritable vue panoramique.
Par Eric Caulier
160 pages
90 FF • 13,72 €



QI GONG

Une synthèse pratique du Qi Gong, des exercices simples, par un grand maître contemporain.
Par Lam Kam Chuen
160 pages
145 FF • 22,10 €



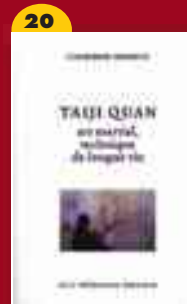
QI GONG

Des exercices de fortification de l'énergie chinoise par un expert complet de plus de 30 ans d'expérience.
par Bruce Kumar Frantzis
218 pages
140 FF • 21,34 €



A LA DÉCOUVERTE DU QI GONG

Composez un programme quotidien de Qi Gong pour fortifier votre santé.
Par Yves Réquena
192 pages
120 FF • 18,29 €



TAIJI QUAN

Un ouvrage de référence de présentation du Taiji Quan à travers la traduction de textes classiques.
Par Catherine Despeux
316 pages
170 FF • 25,92 €

Bon de commande à retourner à GUY TRÉDANIEL ÉDITEUR, 65 rue Claude Bernard - 75005 Paris

N°	Titre	Nombre	Prix
Frais de port et d'emballage : ajouter 20 F pour le premier livre, 8 F pour chaque livre supplémentaire		Total	
		Port	
		Total à payer	

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Ci-joint mon règlement par chèque ou CCP à l'ordre de GUY TRÉDANIEL

Bruce Lee la Voie inachevée

par Manikoth Yang Vongmany,
philosophe et enseignant de Tai Ji

Bruce Lee disparaîtra prématurément à près de trente-trois ans en laissant derrière lui, des films, et un style : le Tao of Jeet Kune Do, une création entre arts martiaux et philosophie. Comment parachever son œuvre spirituelle ?

Moi, Bruce Lee, je me présente comme un homme n'ayant jamais accepté de suivre ces formules exhibées par les propagandistes de la peur. Aussi, quelle que soit la couleur de votre peau : noire, blanche, rouge ou bleue, j'ai le loisir de revendiquer mon amitié avec vous sans barrière d'aucune sorte.

Bruce Lee, à propos du racisme.

Entre arts martiaux et philosophie

Le "Tao of Jeet Kune Do", la voie créée par Bruce Lee (1940-1973), a généralement été amputé de sa dimension philosophique pour n'apparaître qu'essentiellement martiale. Le "Petit Dragon", dont la vie a été un combat perpétuel, n'a cessé de consacrer ses efforts à la création d'un monde culturel où il pourrait se reconnaître, un monde où les peuples de tous horizons puissent s'échanger et se rencontrer fraternellement dans leurs différences. Ce monde, Bruce l'a créé dans le domaine des arts martiaux, où il a puisé ses racines et où son envie de

s'ouvrir au monde va le pousser à innover et à remettre en question les traditions chinoises, jusqu'à épouser Linda, une Américaine d'origine anglo-suédoise.

L'aphorisme, le style de la spontanéité

A l'image du philosophe Nietzsche (1844-1900) qui écrivait des aphorismes en raison d'une santé ne lui permettant pas d'écrire longtemps, Bruce Lee, par son impatience et son côté pratiquant, aimait à utiliser ce style direct et concis. A la différence de la longue dissertation, l'aphorisme est une maxime courte qui correspond à une spontanéité et à un ressenti du moment, il ne dit pas tout, il suggère des pistes de recherche dans la conscience et le cœur du lecteur. Ce style philosophique, quand il est bien employé, ressemble à un jaillissement de vérité. Le paradoxe de l'aphorisme est qu'il part d'une subjectivité, celle de l'auteur, pour éveiller celle du lecteur à une vérité. La vérité philosophique s'appuie donc sur le "feeling"

entre deux subjectivités, une vérité intersubjective. L'aphorisme se rapproche aussi du "haïku zen" si ce n'est que sauf que ce dernier comporte souvent un message énigmatique à dépasser pour que le disciple élargisse son champ de conscience du type : *Quel est le son du claquement d'une seule main?* Les aphorismes sont à l'image du style de Bruce Lee : direct et spontané, sans fioritures, "des pensées percutantes" comme l'intitulé de son livre*. Comme toute vérité spontanée, des aphorismes écrits par le même auteur peuvent se contredire car ils suivent l'évolution mouvante de sa pensée; la subtilité étant dans les liens et les correspondances que le lecteur tissera entre les aphorismes, une sorte de structure rhizomatique, une pensée en réseau. L'intelligence du lecteur se développe donc dans sa manière autonome de relier les idées et les pensées entre elles.

La forme sans forme

Diplômé d'université américaine, Bruce Lee avait plutôt une philosophie pragmatique à l'américaine qui lui permettait de faire des connexions entre différentes pensées et techniques de tous horizons. Il n'avait pas la rigueur théorique de la philosophie telle qu'on la conçoit en Europe, mais davantage une pensée proche de l'exigence d'être en accord avec la réalité physique et martiale. C'est dans l'action, la mise en pratique de ses hypothèses qu'il élaborait son système de vie Kung Fu : Wing Chun, Tai Ji Quan, taoïsme, bouddhisme, philosophie occidentale, Zen, judo, boxes anglaise et française, cha-cha, sports, etc. Ainsi, le Tao of Jeet Kune Do n'a pas de forme (ou théorie) préétablie, il est libre de forme dans la mesure où il intègre différentes formes sans s'y attacher. Le but ultime consiste à être



dans un état total d'engagement et de transe au moment de l'action, une sorte de "satori", d'éveil dans la situation martiale. Citons quelques aphorismes :

Le Jeet Kune Do n'est pas fondé sur un a priori technique ou doctrinal. Il est juste ce que tu es.

Quand il n'y a ni centre ni circonférence, alors il y a la vérité. Quand ton expression est entièrement libre, tu es le style total.

**Quand
il n'y a
ni centre ni
circonférence,
alors il y a
la vérité.**

Le combattant doit, à l'image du philosophe avec les pensées d'autrui, oublier ce qu'il a appris pour ne plus avoir des techniques, mais être totalement libre dans le "maintenant-présent".

Une voie inachevée à poursuivre

Par ses recherches pratiques et ses aphorismes, on peut dire que Bruce Lee a créé une voie (Tao) car le "Jeet Kune Do" englobe une philosophie de vie. Cette dimension globale dépasse le cadre strict des arts martiaux, mais reste néanmoins dans le paradigme martial, à savoir que la vie est un combat, une lutte. Dans une interview

télévisée, Bruce Lee a parlé des arts internes, notamment le Tai Ji Quan, où on le voit exécuter quelques mouvements d'ailleurs plutôt durs et secs. Mais ce passage sur le Tai Ji Quan suggère peut-être qu'il se serait davantage orienté vers les arts internes s'il avait vécu plus longtemps. Je pense qu'il sentait la mort planer sur lui, qu'il est allé jusqu'au bout de lui-même et qu'à son époque, son entourage n'était ni prêt, ni assez fort pour l'aider à dépasser le paradigme** martial et s'orienter vers un paradigme de paix. Le feu de la liberté brûlant en lui l'a amené à vivre jusqu'au bout de ses convictions, jusqu'à en mourir à près de 33 ans, l'âge du Christ... Le "Jeet Kune Do", une voie, oui, mais une voie malheureuse-

ment inachevée.

Il serait néanmoins intéressant aujourd'hui, vingt-huit ans après sa mort, de relire et d'étudier ses écrits comme on étudierait les aphorismes de Nietzsche ou Héraclite (v.550-480 avt. J.-C.), pour que son œuvre spirituelle se transmette et se véhicule au-delà de son personnage de combattant, pour faire honneur à son travail de défricheur et participer ainsi à titre posthume à la pacification de son âme. *Bien qu'il se puisse que moi, Bruce Lee, je meurs un jour sans avoir réalisé toutes mes ambitions, je mourrai sans regret. J'ai fait ce que je voulais faire et ce que j'ai fait, je l'ai fait avec sincérité et au mieux de mes possibilités. Il est difficile d'attendre plus de la vie.*

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.

*Bruce Lee, *pensées percutantes, ou la sagesse du combattant philosophe*, paru chez Budo Editions. Et aussi, *Tao du Jeet Kune Do*, chez Budostore.

** du grec "paradeigma" ("modèle") : concept importé de la linguistique à l'histoire des sciences par Thomas Kuhn pour désigner un cadre conceptuel dominant sur lequel se réfère une communauté de scientifiques. Dans le cas de Bruce Lee, le paradigme martial correspond à un cadre conceptuel dominé par l'idée que la vie est un combat.

Transcender l'efficacité Martiale



Wutao

*Le cercle est la forme, le cercle est sa forme.
La sphère est le sentiment, la sphère est sa présence.
Cercle et sphère sont le symbole du tout,
le cercle est sa structure.
Dans la sphère, il demeure
Ensemble, il est.
Le cercle sans la sphère est dictature,
la sphère sans le cercle est sans puissance,
la spirale est son mouvement.*

Imanou



Elaguez aux arts énergétiques chinois toute intention d'efficacité martiale ou thérapeutique, et toute codification. Que reste-t-il? Une calligraphie du geste.

par Delphine L'huillier
photo : Jean-Marc Lefèvre

Une calligraphie du geste, la globalité, chaque partie liée au tout, le tout relié à chaque partie; l'équation magique entre humain, nature et cosmos; le mouvement de vie, la pulsation de l'univers... un rythme, une vibration, une énergie unique et multiple, le tout et son contraire, le rien et son potentiel infini... le Yin-Yang.

Ajoutez le sentiment sacré que nous inspirent les gestes primordiaux, les émotions immémoriales du recueillement, de la prière, de l'amour ou de la célébration, et vous commencez à percevoir ce qu'est le Wutao.

Comment le Wutao est-il né?

Du métissage de deux expériences, celles d'Imanou Risselard et de Pol Charoy. Danse, acrobatie, Yoga, Wushu et psychologie transpersonnelle, le tout assimilé, intégré, revisité et réinventé à travers l'exploration du mouvement.

Des arts énergétiques chinois au Wutao

Mais de quel mouvement parle-t-on? La gestuelle martiale nous apprend l'élasticité et la souplesse sans déracinement, le déroulement des fascias, le respect des axes : terre-ciel, devant-derrrière, droite-gauche, mais aussi nous initie au cercle, au déplacement à l'intérieur d'une sphère et à la circulation spiralée de l'énergie. La pratique plus intériorisée des arts internes nous fait vivre et respirer la circulation des fluides : un mouvement spontané indépendant de la volonté. Celui-ci, soutenu par le souffle alchimique inspiré des taoïstes, libère les tensions, à la fois physiques, émotionnelles et mentales. Mais qu'apporte de plus la pratique du Wutao?

Elle est le fruit de l'expérience de deux pratiquants de Kung Fu Wushu qui se sont tournés vers d'autres horizons. Imprégnés de la dimension artistique, ex-rebirtheurs et amoureux du travail de Wilhelm Reich et de la bio-



énergie, Imanou Risselard et Pol Charoy ont ainsi voulu intégrer à leur création, en plus des techniques taoïstes, la respiration pulmonaire, une respiration contenue dans le mouvement de l'onde et épanouie dans l'inspiration. Autrement dit, la pratique du Wutao inspire la vie. Elle cherche aussi à goûter le moment précieux du silence respiratoire où entre inspir et expir, expir et inspir, naît le sentiment d'un mouvement indépendant de la respiration (que l'on retrouve dans la respiration embryonnaire), lieu de tous les possibles.

Le mouvement de l'onde

Ce sentiment particulier et cette respiration sont conduits par le développement d'une onde appelée "l'onde organique". Son déploiement installe un état intérieur. Et c'est seulement à partir de cet état intérieur que peut se prolonger le mouvement.

Déclenchée par le "relâcher" simultané du bassin et du pubis ou du sacrum, aussi subtile que l'intervalle qui existe entre l'inspir et l'expir, cette onde libérée peut enfin parcourir toute notre colonne vertébrale. De la pointe du coccyx au sommet du crâne, l'onde est à l'image de vagues successives qui entraînent notre corps, des pieds à la tête, dans une ronde sans fin, animée par le mouvement de l'univers. Parfois agitée, et parfois plus paisible, comme la mer et le vent, comme l'humain et l'humanité, de la transe à une méditation quasi immobile, les vagues nous font prendre conscience par la corporalité que la seule permanence qui ait une réalité, est mouvement.

Eveiller son corps au sacré

Et c'est ce que cherche à célébrer la danse : un mouve-

ment qui ne s'arrête jamais, le fil d'Ariane qui tisse nos vies et nous relie au Cosmos. Un mouvement dépouillé de toute intention martiale qui puisse rejoindre sa source primordiale d'où s'élève, du fond de notre âme, une gestuelle naturelle et intuitive : lever les bras au ciel pour implorer les dieux ou recevoir l'énergie des étoiles, tendre les bras vers l'autre pour lui donner notre amour ou lui ouvrir les bras pour accueillir sa chaleur, fouler en rythme la terre de nos pieds pour faire monter la sève, "alchimier" le feu et l'eau, que la forge créatrice au contact de l'émotion qui habite le mouvement, devienne, transformée en vapeur d'eau, l'esprit cristallin et éclairé d'un être éveillé. C'est ce qu'ont essayé de faire depuis la nuit des temps tous les vieux sages aux quatre coins du globe : semer la graine et l'arroser patiemment chaque jour pour l'aider à s'épanouir et à fleurir. Ce fut la même graine plantée par tous les guerriers qui ont emprunté la voie des arts martiaux. Mais si leur combat les rapprochait toujours un peu plus de la mort, le guerrier d'aujourd'hui se rapproche toujours un peu plus de la vie... en la célébrant.

Le Wutao constitue donc une alternative pour tous ceux qui cherchent à structurer leur corps sans l'emprisonner, à le libérer sans l'abandonner. Pour tous ceux pour qui le corps est la voie de l'introspection et de la connaissance de soi, de l'ouverture et du partage, le point d'incarnation du spirituel dans la matière.

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



Ke Wen et Dominique Casayès dirigent le centre Les Temps du Corps, en plein cœur de Paris. Y sont délivrés des cours de Tai Ji Quan, de Qi Gong et d'autres pratiques énergétiques chinoises. Vous pouvez également assister à des conférences sur différents aspects de la Chine, découvrir la calligraphie, le Feng Shui ou le Yi Jing. Mme Ke Wen y enseigne entre autres le Tai Ji de l'éventail et y anime différents stages.

Les Temps du Corps 10, rue de l'échiquier 75010 Paris tél. : 01 48 01 68 28

Enseignant de Nei Jia Quan (Tai Ji Quan, Ba Gua Zhang et Xing Yi Quan), et de Nei Gong, Jean-Michel Choquet fut entre autres initié à son art par Su Dong Chen et Chu King Hung. Ses connaissances concernant l'alchimie occidentale lui ont permis de créer un pont entre cet art médiéval et l'alchimie intérieure chère aux taoïstes. Vous pouvez aujourd'hui découvrir son enseignement dans les divers stages qu'il donne à travers la France, ou sur Paris.

Le Pas de Pégase 90, rue de La Fayette 75009 Paris tél. : 01 40 22 07 05 web : www.lepasdepegase.org



Diplômé en médecine chinoise et Qi Gong médical de l'université de Kunming, enseignant d'arts martiaux internes, Kunlin Zhang dirige avec son épouse Catherine le centre Likan. Il doit son enseignement à Jian Xun Pei pour le Bagua Zhang, dans la lignée directe des disciples de Tung Hai Chuan (forme originelle complète des 64 paumes), à Chen Zhao Xiang pour le Tai Ji Quan (qui séjourna longtemps chez Yang Chen Fu), et à Liu Wen Chin pour le Qi Gong, l'un des derniers Maîtres ayant vécu dans la montagne du Wudang.

Centre Likan 66, rue Jean-Jacques Rousseau 75001 Paris tél. : 01 40 13 04 33

En France depuis 1990, Sun Gen Fa, en plus d'être enseignant de Wushu (il se déplace notamment fréquemment à l'étranger), art pour lequel il obtint la gradation de 7e Duan, est aussi historien des arts martiaux chinois (il fut maître de conférence à l'université des sports de Shanghai). Il fut également entraîneur de l'équipe de Wushu de Shanghai dès 1986, et ce, pendant plusieurs années. Il dirige l'Académie Tian Long à Lyon et à Paris.

Académie Tian Long tél./fax : 04 72 98 83 41 site : www.tianlong.asso@free.fr



L'UNION A.R.T. Tai Ji Quan dont Georges Saby est l'un des fondateurs, a environ 15 ans.

Ce groupe de chercheurs est à la fois constitué de champions internationaux comme Thierry Alibert ou Lionel Pommier, de spécialistes de la médecine chinoise comme Pierre Noitaky, ou de pédagogues aux méthodes originales comme Hubert Lemée. Leur enseignement : le Tai Ji Quan de Yang Chen Fu, de Yang Chao Hou et de Yang Lu Chan.

Georges Saby 35, rue Claire fontaine 44830 Brains tél. : 02 40 65 55 01

Arrivé depuis une dizaine d'années en France, le Dr. Jian dirige l'Institut du Quimétao où y sont dispensés des cours de Qi Gong, de Tai Ji Quan ou de Da Cheng Quan. Cardiologue et médecin acupuncteur, une grande partie de l'enseignement de Mr. Liujun Jian est consacré à la santé. Editeur, son Institut permet également à de nombreux auteurs de se faire connaître.

Institut du Quimétao 57, av. du Maine 75014 Paris tél. : 01 43 20 70 66



Imanou et Pol Charoy, tous deux fondateurs du magazine que vous êtes en train de feuilleter, ont créé le Wutao il y a seulement deux ans pour signifier une dynamique évolutive à leur travail et leurs recherches. Ils enseignent également le Tai Ji Chen et animent des ateliers de co-naissance de soi.

Wutao Cie tél. : 06 60 29 10 00 Tél/fax : 01 45 35 49 58 email: polimanou@generation-tao.com

Georges Charles, l'un des pionniers en France pour la diffusion des arts martiaux chinois, a beaucoup œuvré pour faire connaître sa passion. Auteur de nombreux ouvrages, il n'est pas seulement pratiquant et enseignant, spécialiste du Xing Yi Quan, mais également une véritable encyclopédie vivante pour tout ce qui fait référence à la culture chinoise.

Arts Classiques du Tao tél. : 02 32 97 02 94 web : www@tao-yin.com



La Voie inachevée de Bruce Lee par Manikoth Yang Vongmany

Philosophe et sociologue du corps de formation (Sorbonne Paris 1), directeur de rédaction de Gtao, enseigne les principes du Taiji dans une approche comparative entre les styles Yang et Chen, en y intégrant une voie d'épanouissement.
Tél. 06 60 29 30 00
manikoth@generation-tao.com

Roland Habersetzer, un historien sur la voie

Centre de Recherche Budo Institut Tengou
7b, Chemin du Looch 67530 Saint-Nabor
www.multimania.com/karatecrb/

Fédérations de Qi Gong

FEQGD
13, av. Victor Hugo 13100 Aix-en-Provence
tél. : 04 42 93 34 31
fax : 04 42 26 50 04
internet : www.feqgda.com

FAEQG
3, rue Vulpian 75013 Paris
tél. : 01 43 31 28 85

Tai Ji Quan
 FTCG
175, rue du Louvre 75001 Paris
tél. : 04 40 26 95 50
www.fed-taichichuan.asso.fr

kung Fu Wushu
 Comité National d'Arts Martiaux Chinois
122, rue de la Tombe Issoire 75014 Paris
tél. : 01 45 42 82 88
fax : 01 45 42 82 77
www.kungfuwushu.com

A.M.I.E.

Arts Martiaux Internes et Externes

Stages saison 2001 -2002

Dimanche 13 janvier 2002

Tai chi chuan de combat

Kenji TOKITSU Sensei
 7e dan Shotokan et Shorin-ryu

gymnase des Bauches
 2-14 rue des Bauches, 7 5016 Paris

Dimanche 17 février 2002

Chanbara (escrime japonaise)

Jacques FANFREDE BEES
 2e degré, 5e dan Kendo, 5e dan Chanbara, 5ème dan Karaté

à Orly (adresse à confirmer)

Dimanche 17 mars 2002

Karaté et Kobudo

Zenei OSHIRO,
 7e dan Goju-ryu et Kobudo
 gymnase des Bauches
 12-14 rue des Bauches, 75016 Paris

23, rue de la Sourdière
 75001 Paris

tél. 01 42 60 91 63

www.amie-asso.org

amieartsinternes@free.fr

CENTRE TAO

Qi Gong Bouddhiste et Thérapeutique
FENG SHUI



Représentant le centre Quimetao en Touraine
06 68 60 69 91
02 47 50 17 70
center tao@aol.com

Notez la prochaine Journée Nationale de Qi Gong à la Pagode de Vincennes les 15/16 juin 2002.

Rens : FAEQG 3 rue Vulpian 75013 Paris tél/fax 01 43 31 28 85

L'Art du Chi

Méthode Stévanovitch
 Centre International Vlady Stévanovitch, Domaine de St Quentin 04110 Oppedette
 Tél./fax : 04 92 75 93 98
<http://tantien.com>



PUBLICITÉ

RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES

Prix de Vente : 28 F / Trimestriel
 Tirage : 30 000 exemplaires
 Format : 210 x 297 / impression offset
 68 pages

Remise des ordres de typons : 3 sem. avant la date de parution. Trame 150. Date de parution : Tous les 3 mois
 Prochaine parution : n°23 hiver, le 20 décembre 2001, n°24 printemps le 20 mars 2002

Les Editions du Tao, 10 rue de l'Echiquier 75010 Paris

tél: 01 48 24 42 42 fax : 01 48 24 42 44

e-mail : pub@generation-tao.com



G.E.T.A.

Groupe d'Etude des Thérapeutiques Asiatiques

Provence : entre Aix et Marseille (gare TGV de Cabriès)

En 3 ans

- **Formation au Professorat de Qi Gong**
Enseignants chinois et français
- **Enseignement de la M.T.C.**
(Massages et acupuncture)

G.E.T.A. : Quartier du Puits-Vieux, 13480 Cabriès

Tél. : 04 42 22 37 20

<http://www.geta.org/>

Documentation sur demande



INSTITUT DU QUIMÉTAO

巴黎中醫氣功學院

Qi Gong

Véritable art de vivre, apprend à cultiver le "Dao" ou vertu, à contrôler les émotions en supprimant affolement, inquiétude et stress excessif.

Enseignement sous forme de :

Formation Professionnelle

Cours Réguliers durant toute l'année

Stages Ponctuels sur les termes spécifiques



Tai Ji Quan style Chen

Représentant officiel en Europe du Centre de Tai Ji Quan style Chen de

Chine à Chenjiagou, L'institut enseigne un style de Tai Ji authentique, originel, le plus beau et le plus efficace pour la santé et le combat. Collaboration avec le Centre, disponible :

Formation Professionnelle;

Cours Réguliers durant toute l'année

Stages Ponctuels assurés par le Dr JIAN et des professeurs invités du Centre de Chine.



Da Cheng Quan

Crée dans les années 40 par le grand Maître WANG Xiangzhai, art de combat contemporain d'une très grande efficacité martiale et médicale.

Cours Réguliers durant toute l'année

Stages réguliers pour les débutants ou confirmés.



57, avenue du Maine - 75014 Paris - France
Tél. : 01 43 20 70 66 - Fax : 01 43 20 56 21

Programmes gratuits sur demande



▶ En un clin d'œil, retrouvez les articles qui vous intéressent !

Voici tous les articles traitant des arts énergétiques chinois, du Qi Gong au Kung Fu Wushu parus à ce jour dans Génération Tao

Les origines du Qi Gong

Gtao n°6 : Le chemin vers l'intérieur, Me Sun Fa p.26
GTao n°7 : Qi Gong, l'unité du corps et de l'esprit p. 6
GTao n°8 : Mantak Chia, le Qi Gong de la sagesse p. 42
GTao n°10 : Le lien : Qi / Energie p. 54
Gtao n°10 : Da Gong, massage par percussions p.41
GTao n°11 : Le Qi gong thérapeutique p. 44
Gtao n°14 : Les 6 sons de guérison p. 84
GTao n°15 : Le Qi gong des femmes p. 72
GTao n°16 : Qi gong des 5 animaux p. 40
GTao n°17 : Qi Gong, le fitness du subtil p. 52
Gtao n°18 : Chant et Qi Gong p. 48
Gtao n°19 : Qi Gong et le mal de dos p. 56
Gtao n°20 : Qi Gong, l'extase cellulaire p. 40
Gtao n°21 : Dossier : le Healing Tao de Mantak Chia p. 32
Gtao n°21 : Les conseils du Dr. Jian pour cet été p. 58
Gtao n°22 : Qi Gong : exercices anti-stress p. 50
Gtao n°22 : Dr. Jian : préparez l'hiver p. 58

Tai Ji style Chen

Gtao n°6 : Zhang Dongwu, 20e héritier de la famille Chen
Gtao n°8 : Rencontre avec un maître de Hong-Kong p. 64
GTao n°10 : Les enfants de Chenjiagou p. 9
Gtao n°15 : Wang Xian, la simplicité d'un maître p. 32

Tai Ji style Yang

Gtao n°11 : La lignée Tung p. 3
Gtao n°11 : Le Tai Ji Quan de la famille Lui p. 5
Gtao n°11 : Famille Thomas-Rholdes, graines de Taiji p. 12
Gtao n°13 : Le Tai Ji Quan au lycée p. 64
GTao n°14 : Sur la route du Taiji p. 32
GTao n°17 : Les enfants du Taiji : l'école du ressenti p. 24
GTao n°19 : Leçons d'experts : le simple fouet p. 34
Gtao n°20 : Dossier : le Tai Ji Quan dans tous ses états (France/Italie/Allemagne) p. 22
Gtao n°22 : Le Tai Ji Quan en Belgique p. 38
Gtao n°22 : Chen Shi-Jong : le Taiji "bitter lemon" p. 40
Gtao n°22 : Cheng Man Ch'ing p. 42

Portraits

Gtao n°8 : Rencontre avec un maître de Hong-Kong p. 64
Gtao n°9 : Dossier Femmes du Tao : Kathy Barcelo/Sun Wendi/Maryline Chanaud/Ke Wen/Anyu Méot
Gtao n°11 : Cheng Man Ch'ing, le lettré humaniste p.54
Gtao n°13,18,19 : Le phénomène Falun Gong
Gtao n°14,15,16 : Le Tai Ji ostéopathique avec G. Charles
Gtao n°16 : Vlady Stevanovitch p.36

Xing Yi Quan

GTao n°6 : Tai Ji Quan de la famille Sun p.56
Gtao n°7 : Aux sources du Yi Quan p. 55

Bagua Zhang

Gtao n°15 : Le Ba Gua : de la peinture chinoise à l'art de

la spirale, interview de Me Wong Tunken p. 36

Da Cheng Quan

Gtao n°7 : Le Da Cheng Quan p. 60
Gtao n°18 : Les conseils du Dr. Jian pour cet hiver p. 62

Boxes du Nord et du sud

Gtao n°7 : Les jambes d'or (interview de Roger Itier) p. 64
Gtao 9 : Wing Chun, Wing Tsun ? p. 58
Gtao n°10 : Les Dan dans le Wushu p. 70
Gtao n°10 : Arts martiaux, voie royale de la thérapie p.15
Gtao n°11 : Un moine Shaolin en tournée en France p. 58
Gtao n°11 : Les Taolu dans les arts chinois p. 62
Gtao n°11 : Le passage des Dan en Chine p. 72
Gtao n°12 : Les arts chinois au Québec p.54
Gtao n°13 : Interview de Jacques Chenal p. 42
Gtao n°13 : Wushu, discipline internationale ? p. 70
Gtao n°13 : A la conquête des Dan p. 71
Gtao n°14 : L'esprit des coups de pieds p. 41
Gtao n°16 : Shi De Cheng : un Shaolin hors du temple p. 56
Gtao 17 : Guide des pratiques du corps et de l'esprit p.33
Gtao n°18 : Tigre et Dragon et les arts chinois p. 26
Gtao n°20 : "Le pacte des loups", un Kung Fu Louis XV p. 12
Gtao n°21 : Dossier : Le Wushu, sport olympique ? p. 24

Bruce Lee, le Tao of Jeet Kune Do

Gtao 9 : Wing Chun, Wing Tsun ? p. 58
GTao n°14 : Bruce Lee, philosophe du mouvement p. 36
Gtao n°19 : Génération Bruce Lee p. 28

Wutao

Gtao n°8 : Les Guerriers-danseurs du Tao p. 10
Gtao n°16 : Secrets taoïstes : l'onde orgasmique p. 72
Gtao n°18 : La danse du Tao p. 30

Philosophie et spiritualité

Gtao n°7 : Bouddha, le rebelle éveillé p.41
Gtao n°8 : Le maître Chan, Nan Huai-Chin p. 32
Gtao n°8 : Aikido, Tao ou Do p. 72
Gtao n°9 : Le Taiji de l'écologie p. 60
Gtao n°9 : La pensée dans le Tai Ji Quan p. 73
Gtao n°13 : Les religions chinoises p.50

Secrets taoïstes et secrets du Vieux Maître

Gtao n°8 : les 5 ponts de fer p. 68
Gtao n°9 : Le sourire intérieur p. 67
Gtao n°10 : Dan Tian, foyer d'énergie p. 47
Gtao n°10 : Absorber les souffles des orientes p. 66
Gtao n°15 : l'orbite microcosmique p. 58
Gtao n°21 et 22 : Eveillez votre océan de Qi

Commandez les anciens numéros de Génération Tao

ou profitez de l'offre
TAO intégrale
350 F (53,36 €)
au lieu de **585 F**
(89,18 €)



nos 1 à 7
épuisés!

- 22 : Dossier Feng shui de l'habitat • Taiji Cheng Man Ch'ing • Qi Gong anti-stress • Lao Zi • Fasciathérapie
 21 : Massages : panorama des massages traditionnels d'Asie • Chromathérapie • Dossier spécial : Bioénergétique Taoïste • feng shui
 20 : Le Taiji Quan dans tous ses états • Chiropratique • Elixirs floraux • L'Ayurveda • Légendes du Tao • Le pacte des loups...
 19 : Les créatifs culturels • Qi Gong pour le mal de dos • Diététique : la viande est-elle nécessaire? • La pédagogie hypnocybétique...
 18 : La vie en mouvement • Bernie glassman : Zen à l'américaine • Ginseng : aphrodisiaque? • Fa lun gong, la terreur de Pékin • La France yin-yang...
 17 : Guide des pratiques corps /esprit • Michel Jonas • Le tao • Stretching postural • Le taiji des enfants • Kinésiologie • Feng shui • Acupuncture...
 16 : Spécial bien-être et plaisir • Le Feng Shui de l'amour • L'onde orgasmique • Le Qi Gong des 5 animaux • Shaolin hors du temple...
 15 : Yoga:A. Van Lysebeth • Qi Gong des femmes • Astrologie : le ki des 9 étoiles • Danse de Bali • Bagua, art de la spirale...
 14 : L'aventure de la conscience • Bruce Lee philosophe du mouvement • Albert Low & zen • Culture alternative USA-France • Le Taiji ostéopathique...
 13 : Biotao • nature et société • Quelle naissance pour quelle humanité • le Tai Ji au lycée • Matrix • Aikido : trois rencontres...
 12 : Le Tao de l'Amour • Le bâton médiéval • Le Feng Shui • Capoeira • Kalarippayat • Kali eskrima : une voie pour la paix • Zazen...
 11 : Le Tao de la transmission • Le qi Gong thérapeutique • Calligraphie, miroir de la Chine • Mythe et réalité • L'histoire des taolu dans les arts chinois...
 10 : Le Tao de l'engagement social • Arts martiaux, voie royale de la thérapie • Les enfants de Chenjiagou • Les dan dans le wushu...
 9 : Femmes du Tao • Massages d'hiver • Le sourire intérieur • La sarbacane • Wing chun • Acupuncture et psychologie • Lao Zi contre Descartes...
 8 : Le Tao métrissé • méditation Chan • le Tai Ji de l'écologie • l'opéra de Pékin • L'aikido • Les 5 ponts de fer...

je souhaite bénéficier de l'offre TAO intégrale (du n° 8 au n° 22)
au prix de 350 F (53,36 €) au lieu de 536 F (port compris*)

je commande les numéros précédents
au prix de 30 F (4,58 €) l'exemplaire (port compris*)

8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

* offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter

Nom :
 Prénom :
 Né(e) le :
 Adresse :
 Code Postal :
 Ville :
 Tél. :
 Fax :
 Profession :
 Centres d'intérêt :

Ci joint mon règlement de..... F/€

à l'ordre de :

Editions du TAO, 10 rue de l'Echiquier
75010 Paris

Tél. : 01 4824 4242 • fax : 01 4824 4244

email : abonnements@generation-tao.com

BULLETIN D'ABONNEMENT

4 nos
100 F

8 nos
+ 1 cadeau
180 F

je m'abonne à Génération Tao pour 4 numéros au prix de 100 F (15,24 €)
 je m'abonne à Génération Tao pour 8 numéros au prix de 180 F (27,44 €)
 (offre réservée à la France métropolitaine - dom-tom et étranger : nous consulter)

Nom : Prénom : Né(e) le :
 Adresse : Code Postal :
 Ville : Tél. : Fax :
 Profession : Arts pratiqués :

Ci-joint mon règlement
à l'ordre de :
Les Editions du TAO
10, rue de l'Echiquier
75010 Paris

Conformément à la loi "informatique et liberté",
vous disposez d'un droit d'accès et de rectification
des informations vous concernant.

Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.

De la *D*roiture à la *B*ravoure

par Georges Charles

Si l'ennui naît de l'uniformité, soyons désormais persuadés que nous trouverons toujours plus de plaisir à pratiquer, à enseigner et à transmettre ce qui nous passionne. L'étonnante richesse et la diversité fabuleuse des multiples styles, pratiques, méthodes, tendances, écoles, versions ouvrent, en effet, de multiples possibilités à celles et à ceux qui demeurent persuadés que la différence enrichit plutôt qu'elle ne sépare. Il est désormais bien loin le temps où certains pensaient pouvoir affirmer égoïstement : "Il faut avoir la chance d'être un homme, d'être né en Chine, d'avoir entendu parler du Tao (ou du Bouddha !), d'habiter auprès d'un maître et de suivre son enseignement pour pouvoir suivre la Voie !". Désormais, grâce à cette diversité, le Tao est partout, à la portée de toutes et tous, et chacun d'entre nous est libre de choisir la Voie qui lui permettra de le découvrir à son propre rythme et suivant ses aspirations. Et éventuellement de changer de Voie en cours de route si celle originalement empruntée ne correspond plus à la démarche initiale ou à l'évolution du cheminement personnel. Il est désormais possible de forger peu à peu sa pratique, de se confronter aux méthodes, aux idées, aux enseignements et d'opérer, ce faisant, un voyage extraordinaire en enrichissant à l'instar de ceux qu'effectuent les compagnons ou les pèlerins. Ce faisant, loin de s'éloigner de la tradition authentique, on s'en rapproche pas à pas. Les multiples anecdotes qui émaillent les biographies des maîtres les plus authentiques attestent que ceux-ci, loin de se contenter de la facilité qui aurait consisté à demeurer sagement au sein d'un clan ou d'une école unique détenant la seule vérité, ne cessaient de voyager, de se rencontrer et d'échanger puis encourageaient leurs élèves à faire de même. Il en a toujours été ainsi en Chine et il aurait été dommage qu'il en soit autrement en Occident. C'est justement cette richesse et cette vitalité dans le mouvement qui permet d'éviter l'uniformité, donc, dans une certaine mesure,

l'uniforme unique qui rendrait, enfin, les choses si faciles mais si ternes. Lorsque l'on se rend en Chine et que l'on observe les pratiquants dans leur milieu naturel la première chose remarquable est qu'ils ne sont que très rarement déguisés en Chinois. La seconde est qu'il existe presque autant de pratiques que de Chinois. La troisième est qu'ils pratiquent sans que nul ne se sente obligé de venir leur faire une remarque sur la façon dont ils sont habillés et sur la manière dont ils pratiquent. Cela se fait donc très naturellement sans qu'il soit question d'afficher un règlement définissant qui enseigne et qui pratique. L'enseignant se reconnaît sans qu'il ait besoin d'avoir recours à un artifice ou une autorisation. Le pratiquant pratique et l'enseignant enseigne tout en continuant de pratiquer et cela permet simplement de justifier la pratique et l'enseignement. Cet uniforme unique, de plus, sied trop bien à Mars, divinité romaine, donc occidentale, de la guerre qui se complaît dans la violence et la destruction. L'épithète "Martial" fleurait justement bon l'uniforme militaire et la mise au pas cadencé. Il serait dommage que l'"Art Martial" finisse par être à l'Art ce que la musique militaire est à la musique et la justice militaire, avec ses cours martiales, à la Justice. Il est toujours important de rappeler qu'en Chine (...donc au Vietnam, en Corée) comme au Japon, le caractère improprement traduit par "martial", Wu ou Bu, que l'on retrouve dans Wushu, Bujutsu, Budo, représente "ce qui est capable de faire cesser l'utilisation des armes" et par extension la violence. Il est par ailleurs expliqué que le "brave" (Wu) est celui qui est capable de s'opposer à la violence sans faire utilisation de celle-ci". Ce caractère particulier contient également la notion essentielle de "rectitude" (Zheng ou Tcheng), Gishi en Japonais, qui désigne l'attitude particulière, morale et physique, liée à la bravoure chevaleresque. Est brave, comme un chevalier, celui qui cultive et conserve cette rectitude, ce qui lui permet d'éviter

l'usage de la violence. Comme l'explique Wang Yang Ming (1472-1529) : *Il n'existe qu'une seule rectitude mais dix mille façons de la perdre*. Le langage populaire occidental ne s'y trompe pas, lorsque l'on perd cet axe, donc cette rectitude, on se retrouve alors déboussolé, déséquilibré, désaxé sinon pervers (de perversus à côté de la règle). Suivant Confucius "Gouverner c'est être dans la rectitude" et cela commence par "rendre aux mots leur rectitude". Celui qui gouverne est celui qui tient le gouvernail, or, celui-ci est la pièce essentielle qui permet au bateau de conserver son cap, donc sa rectitude et ceci quelles que soient les circonstances extérieures. Mais cette rectitude n'exclut pas la souplesse ni l'esquive, au contraire, la notion d'axe étant essentielle dans le système du pivot central. Dans cette hypothèse d'utilisation d'une esquive autour d'un pivot, le simple fait de tendre la joue gauche lorsque l'on frappe la joue droite peut être compris d'une tout autre manière puisque le texte ne précise pas qu'il faille nécessairement prendre la gifle. Riposter à cette gifle par une avalanche de plaies et bosses n'est pas nécessairement la meilleure solution. Si la violence réponds à la violence quelle sera la réponse à cette dernière ? Ceci avait déjà été compris il y a quelques millénaires. Confucius ajoute, enfin, qu'il est difficile de gouverner les autres tant que l'on ne se gouverne pas soi-même. En d'autres mots il est difficile d'être aimé lorsque l'on n'est pas aimable ou respecté lorsque l'on ne se conduit pas de manière respectable. Dans une certaine mesure trouver sa Voie c'est découvrir cette rectitude au travers de multiples enseignements qui ont pour but de simplement redécouvrir comment "être humain". Le Brave est donc simplement un être humain qui a trouvé sa voie et qui entretient sa rectitude tout en conservant assez de souplesse pour ne pas devenir cassant. C'est principalement ce que nous enseignons ces pratiques chinoises qui font désormais partie du patrimoine de l'humanité. ■



> annuaire

> actualité

> magazine

> boutique

> taocommunity

> archives

> taoplanètes

> wutao

Un cours de Taiji près de chez-vous ?
Un praticien de médecine chinoise ?
Une formation de Qi Gong ?
Un soin, un massage ?

A Paris, Bruxelles ou Yaoundé ?

La réponse sur Internet !

**ANNUAIRE
FRANCOPHONE
des Arts
Energétiques**

Mise en service
Janvier 2002

Inscription gratuite sur
www.generation-tao.com/annuaire

2 fédérations de Qi Gong s'allient

Pour une éthique des Arts Energétiques Chinois



導引法
F.E.Q.G.D.A.

F.E.Q.G.D.A.

Fédération
Européenne
de Qi Gong
et Disciplines
Affinitaires



氣功

F.A.E.Q.G.

Fédération
des
Associations
et Enseignants
de Qi Gong

Une garantie de compétence grâce au diplôme unique



導引法

F.E.Q.G.D.A.

13 avenue Victor Hugo

13100 AIX EN PROVENCE

tél. 04 42 93 34 31

fax. 04 42 26 50 04

email : daoyinfa.feaggda@free.fr

WWW.feaggda.com

<<http://www.feaggda.com>>

Ces 2 fédérations regroupent + de 200 professeurs diplômés, les principales écoles de formations, plus de **150 associations** regroupant plus de **4500 élèves licenciés**.

Elles mettent en commun leur expérience et les compétences de leurs collègues techniques pour 1 diplôme unique.

Prochaine session janvier 2002.

Pour en savoir plus contactez nous !

F.A.E.Q.G.

3 rue Vulpian

75013 PARIS

tél/fax.

0143312885

mob. 0661103249



氣功