

Chen Zhenglei



Rencontre avec un humaniste du Tai Ji...

Chen Zhenglei,
héritier de la famille
Chen, est un inlassable
promoteur de son art à
travers le monde. De
passage à Paris en avril
dernier où il animait un
stage, il nous a accordé
une interview exclusive.

propos recueillis par
la rédaction,
traduction : Dr LiuJun Jian
photos : Jean-Marc Lefèvre

Gtao : Maître, vous enseignez depuis peu la forme *xinjia* ⁽¹⁾ de style Chen ⁽²⁾. Pouvez-vous nous en donner les caractéristiques, par rapport au *laojia* que vous aviez l'habitude d'enseigner auparavant ?

Chen Zhenglei : Effectivement, les caractéristiques des deux styles diffèrent quelque peu. La forme récente (*xinjia*) se fonde sur la forme ancienne (*laojia*), mais on y insiste plus sur les spirales, la fluidité, les sorties d'énergie (*fa jing*). On y insiste dans le sens ou cela est plus visible, plus extériorisé. En tout cas, ces deux styles dérivent de la grande forme ancienne du *laojia*. Au niveau de la constitution des enchaînements, c'est presque pareil, à quelques petites différences près.

Vous parlez de forme ancienne à propos du *laojia*. Que pensez-vous de la thèse récente selon laquelle ce serait en fait la *xinjia* qui serait antérieure ⁽³⁾ ?

C'est n'importe quoi ! Il y a des gens qui avancent des choses sans preuves.

Ça, ce ne sont pas les membres de la famille Chen qui parlent.

Y a-t-il une différence de pédagogie à adopter selon qu'on enseigne le tai ji quan à des Occidentaux ou à des Orientaux ?

C'est sûr, il y a des différences. Les élèves chinois sont favorisés par la langue et la culture. Que ce soit pour la théorie de base ou les techniques plus avancées, la compréhension est meilleure si on parle la langue chinoise. Pour les Occidentaux, un interprète est nécessaire, mais il peut mal traduire. Il y a surtout beaucoup d'interprètes qui ne pratiquent pas le tai ji quan. C'est un problème.

Est-ce à dire que pour devenir un bon pratiquant, il faut parler chinois ?

Oui. Mais même pour les Asiatiques, il faut approfondir la culture. Le tai ji quan n'est pas seulement un art martial, c'est un bien culturel. Et qui plus est, il y a beaucoup de termes spécifiques et imagés. Prenez par exemple le mot *peng* qu'on a traduit par

“pousser”. Il recouvre en fait un sens plus subtil, celui d'une force qui pousse vers les huit directions. Il y a des gens qui pensent que pousser est une action seulement vers l'avant, mais *peng* n'est pas cela. C'est comme un ballon qui se remplit et pousse dans toutes les directions en même temps, alors que pousser seulement vers l'avant vous conduit au déséquilibre ! C'est l'exemple d'une interprétation faussée par l'impossibilité d'accrocher le sens originel d'un mot.

Et un Japonais ou un Américain n'ont pas la même morphologie. Doit-on adapter l'enseignement aux différentes morphologies des élèves ?

Peut-être. Les Asiatiques ont des capacités plus fortes pour s'inspirer d'un mouvement et le reproduire qu'un Européen ou un Américain, surtout au niveau du relâcher. Les Européens et les Américains sont plus influencés par les sports comme la musculation, le soulèvement de poids, avec la force physique. Pour comprendre les principes comme le relâcher, la souplesse, la détente, il faut un fondement de connaissance aux Occidentaux. C'est pourquoi je m'applique toujours à bien expliquer le relâcher, la lenteur, la souplesse. Ce sont comme des outils, des méthodes de *taï ji quan* pour effacer les tensions.

Faut-il donc avant toute chose fluidifier le corps ?

Oui, d'une manière naturelle. Pourquoi dit-on que le *taï ji quan* est un art interne ? Les écoles internes recherchent l'énergie ancienne, qui n'a rien à voir avec l'énergie acquise après la naissance, qui provient de ce que l'on mange, de notre travail, ou de notre entraînement. Cette énergie, et la force qui en découle, on l'utilise pour le travail, pour vivre, pour beaucoup de choses utiles. Mais dans les écoles internes, on ne cherche pas

cette force, il faut au contraire l'enlever. Cela demande de préparer le corps mécaniquement, et pour cela, une période d'adaptation est nécessaire, ainsi qu'un entraînement correct. Mais si tout cela est respecté, on peut accéder à cette sensation en très peu de temps. S'il n'y a pas les bases techniques et la connaissance auparavant, on n'y arrive pas. Les gens en Occident ont peur d'être vulnérables et fragiles lorsqu'ils abandonnent l'énergie acquise... On ne peut pourtant y échapper, il faut enlever la force musculaire pour que l'énergie innée puisse circuler.

Cette énergie ancienne, innée, à laquelle vous faites référence, est-ce celle du bébé, de l'enfant dans le ventre dans sa mère ?

Dans le ventre de sa maman, le bébé ne connaît pas la raideur. Par la pratique, après qu'on ait enlevé la force physique postérieure, on touche une énergie ancienne, mais elle est différente de celle qui anime le bébé dans le ventre de sa mère. La pratique énergétique doit avoir pour objectif de remplir le *dan tian* de force, mais l'énergie du fœtus dans le ventre de la mère, c'est encore autre chose. Dans le style *Chen*, il y a beaucoup de techniques pour nourrir et renforcer l'énergie, comme la posture de l'arbre, ramasser l'énergie, la presser dans le *dan tian*, le travail avec la perche, etc. C'est ça le but de la pratique : harmoniser et renforcer les membres du corps, des pieds aux poignets. Renforcer et améliorer la santé, pouvoir se défendre.

La culture du taï ji quan est-elle la culture du relâcher ?

Relâché, souplesse et naturel.

Avez-vous été toujours aussi souple et relâché ou est-ce lié à votre pratique du taï ji quan ?

Si on veut bien apprendre le *taï ji*

Il faut enlever la force musculaire pour que l'énergie innée puisse circuler.



quan, on doit être d'un tempérament calme. Ne pas être trop préoccupé.

L'avez-vous toujours été ?

Surtout depuis la pratique. Le *taï ji quan* permet de modifier le caractère et le tempérament. Avant, j'étais moins doux.

A Paris, par exemple, l'air est souvent pollué. Est-ce que cela doit orienter la pratique ?

Au contraire ! Que vous pratiquiez ou non, vous subissez la pollution (rires), mais la pratique augmente votre résistance aux énergies perverses. Les gens qui pratiquent l'énergie voient leur système immunitaire renforcé.



Je suis un descendant de la famille Chen, dépositaire d'un savoir ancestral; ma tâche est de transmettre le tai ji quan dans le respect de la tradition.



Il n'y a que des avantages à pratiquer (rires).

Chen Zhenglei, pouvez-vous nous parler de la dimension martiale et de la dimension thérapeutique du tai ji quan ?

Les deux sont présentes dans le tai ji quan. A l'époque actuelle, les gens sont plus attentifs à la santé, à prolonger la vie, au bien être. 90 % des pratiquants recherchent la santé. Moi, je suis un descendant de la famille Chen, dépositaire d'un savoir ancestral; ma tâche est de transmettre le tai ji quan dans le respect de la tradition, et celle-ci intègre en plus de la santé la dimension martiale. Il y a peut-être d'autres traditions qui séparent ces deux aspects, mais notre tâche, notre droit, est d'en transmettre l'ensemble. Le tai ji quan est un bien culturel spécial chinois qui associe pratique et ressenti, santé et martialité. Mais la martialité n'est pas la bagarre de rue !

Comment vivez-vous votre pratique ?

Je pense que le tai ji quan va se développer et rentrer dans chaque famille. En 98, j'ai écrit un article qui parle de la tendance de développement du tai ji quan dans le monde. La pratique est originaire de Chine, mais elle appartient à tout le monde. Je donne des cours partout dans le monde entier depuis longtemps, et je peux dire que le tai ji quan est l'art

du 21^e siècle des pays développés. Il s'inscrit dans une réflexion globale, de fond, sur l'être humain, pas simplement sur votre personne. La Chine ancestrale a légué quatre trésors culturels au monde entier : le papier, l'imprimerie, la boussole, le yi jing. Je pense qu'au 21^e siècle, les Chinois offriront également au monde : la médecine chinoise, le qi gong, et le tai ji quan. Ce sont des méthodes naturelles et bio (rires) pour renforcer et améliorer la santé. Le monde devient de plus en plus petit. Ce qu'on cherche, c'est la santé. Pas seulement pour les malades, tout le monde est concerné.

La santé et quelque chose de plus ?

Non, non, la santé.

Les J. O. de Pékin en 2008 marquent peut-être le début du tai ji quan comme sport olympique. Qu'en pensez-vous ?

En novembre 2002, une réunion aura lieu pour décider si le wushu intègre les sports olympiques⁽⁴⁾. Huit disciplines sont candidates : boxe du nord, boxe du sud, sabre, bâton, tai ji quan pour les hommes, tai ji quan pour les femmes, lance et épée. Depuis la Chine, quatre groupes d'experts ont été envoyés de par le monde pour promouvoir le wushu et rencontrer les membres du comité olympique.

LE TAI JI QUAN SELON CHEN ZHENGLEI

Chen Zhenglei, si le tai ji quan était une couleur, quelle serait-elle ?

Noir et blanc, comme le yin et yang.

Un son ?

Un très joli chant d'oiseau.

Un paysage ?

Un très beau paysage de mer calme avec des montagnes à l'arrière-plan. Cette vue ouvre ma poitrine pour accueillir cette beauté.

Une boisson ?

Le thé.

Un animal ?

Le mouton avec des poils doux (rires) lorsqu'on est tranquille, le tigre affamé lorsqu'on sort la force.

Un végétal ?

Le pin, un arbre ouvert.

Un minéral ?

L'or, qui est toujours lumière.

Une émotion ?

Les sept émotions traditionnelles chinoises (après une hésitation). C'est difficile d'en isoler une particulière car le tai ji quan est la voie du milieu, sans excès. L'entraînement a pour but de pas être le jouet des émotions excessives.

Une vertu ?

Etre ami avec tout le monde, ne pas attaquer les faibles, ne pas faire de choses malhonnêtes.

Un parfum ou une odeur ?

L'odeur de la terre au bord de l'eau.

Un élément ?

Le vent et l'eau (après une hésitation).



La compétition est-elle bonne pour le tai ji quan ?

Oui, car elle permet d'attirer l'attention du monde entier sur le tai ji quan. C'est là la mission du gouvernement. Savez-vous qu'en Chine, récemment, on a organisé une compétition de tai ji quan qui a regroupé une centaine de villes ? Cette manifestation, du fait de son ampleur et de son succès, est même consignée dans le livre des records, le Guinness Book. Pour en revenir à la diffusion des arts énergétiques chinois, il y a en Chine une académie mondiale des arts martiaux pour promouvoir la santé ; elle a décidé que chaque mois de mai serait consacré au renforcement de la santé.

Vous êtes accompagné, ici à Paris, de Zhang Dongwu, votre disciple. Pouvez-vous nous parler de la relation maître/disciple ?

C'est une relation comme celle d'un père et de son fils. Surtout dans les arts martiaux, on insiste sur la vertu de la personne lorsqu'on choisit un disciple. Mais le choix est également important dans l'autre sens : choisir le maître et choisir l'élève sont de la même importance. En principe, il faut entre trois à cinq ans pour se connaître et que s'établisse une vraie relation. Vous savez, traditionnellement en Chine, on dit qu'il y a trois sortes d'élèves : ceux qui apprennent, ceux qui sont disciples, et ceux qui sont littéralement "disciples entrés dans la maison". On peut avoir des élèves partout dans le monde, on peut avoir beaucoup de disciples, mais les disciples qui rentrent dans la maison sont peu nombreux car ils sont très proches.

Est-ce une relation d'amour ?

Oui. Et le disciple doit être prêt à s'investir et à consacrer sa vie pour le développement de la pratique. Après, parmi les disciples, il y a les meilleurs,

c'est-à-dire ceux qui peuvent enseigner et diffuser sans la présence du maître à leurs côtés.

Maître Chen Zhenglei, nous vous remercions.

Merci, et rappelez-vous : le tai ji quan sera le sport qui aura le plus de pratiquants dans le monde entier dans les années à venir. Chacun y participe à sa manière, vous par le magazine, nous par l'enseignement, tout ce travail a de la valeur. On est en train d'offrir à l'être humain la santé, et un langage du corps universel : celui des liaisons invisibles.

⁽¹⁾ Il existe plusieurs écoles de taiji pour un même style (exemple ici, pour le style Chen, il existe les écoles/formes *xiao-jia*, *xin jia*, *lao jia* et *da jia*).

⁽²⁾ Le tai ji quan est issu de Chen Jia Gou, un petit village chinois situé dans le district de Wenxian. Il a été créé par Maître Chen Wangting, appartenant à la neuvième génération de la famille Chen à Chen Jia Gou.

Depuis plus de trois cents ans, cet art, dont le mode de transmission a d'abord été familial, s'est propagé dans le monde entier. Du tai ji quan style Chen découlent toutes les autres formes de Tai Ji Quan telles que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun, etc.

⁽³⁾ Voir Gtao hors série n° 1 et Gtao n° 23.

⁽⁴⁾ A l'heure où nous imprimons ce magazine, cette réunion n'avait toujours pas eu lieu.

www.generation-tao.com

Notre carnet d'adresses page 62

- Gtao n° 10 : Les enfants de Chenjiagou p. 9

- Gtao n° 15 : Wang Xian p. 32

- Gtao n° 23 : Chen Zenglei, le symbole de la filiation p. 34

- Gtao n° Hors série : Taiji style Chen p. 22