

Tai Ji Quan *Style Li*

« La gestuelle vient du cœur... »

propos recueillis par Arnaud Mattlinger

Invités par l'Institut du Quimétao, nous avons eu la chance de retrouver Maîtres Wu Bin, de passage à Paris, et de rencontrer pour la première fois Zhang Shaotang, héritier du style Li, 4e génération. Un style méconnu en France.



crédit photo: Institut du Quimétao

Maître Wu Bin est 9e Duan de Wushu, Directeur de l'Institut Wushu de Pékin, ancien Président du Comité Technique de l'Union Asiatique et Internationale de Wushu. Il est considéré en Chine comme l'un des 10 meilleurs grands Entraîneurs de Wushu. Il a notamment entraîné l'acteur Jet Li.

RENCONTRE AVEC MAÎTRE WU BIN

GTao : Maître Wu Bin, vous êtes considéré comme un des pères du Wushu moderne. Quelle différence y a-t-il entre le Wushu moderne et le Wushu traditionnel ?

Wu Bin : Le Wushu se trouve au cœur de l'histoire de la Chine. Depuis plus de 1000 ans, il a évolué avec son contexte politique et historique. Dans des temps plus anciens, les guerres étaient fréquentes entre clans et royaumes. Le maniement des armes était nécessaire pour la survie. Mais aujourd'hui, la situation n'est plus la même. Les guerres ne se font plus face à face mais à travers les ordinateurs. Le Wushu est à la fois une façon de vivre pour les personnes, mais aussi une façon de vivre pour l'Etat : faire preuve de sa force, de son pouvoir et faire face à des situations de guerre (pour l'entraînement militaire). En 1949, il y a eu la fondation de la Chine nouvelle. C'est alors qu'a été créé le Ministère des Sports. Le Wushu faisant partie du patrimoine de la Chine est entré dans les pratiques sportives. Il est entré aussi au Ministère de l'Education. Ceci a permis de former des professeurs de haut niveau, et de répandre la pratique du Wushu de l'école à l'université. Sans la tradition du Wushu, il n'y aurait pas de Wushu moderne. Sur une courte période de 10 ou 20 ans, il n'y a pas de différence, mais sur une plus longue période, oui.

GTao : Quelle est cette différence ?

W. B. : Le sport n'inclut pas tout ce qui compose le Wushu : la philosophie, la culture, le médical, le social, la littérature... C'est pour cela que je suis venu en France accompagné de deux maîtres : Zhang Shaotang, héritier

de la 4e génération du Tai Ji Quan style Li, et Zhang Shuhong, Président de l'Association de TJQ Li de Pékin. Nous avons aujourd'hui une très bonne connaissance de l'origine du Wushu et son héritage est très clair. Un style de Wushu se définit par une cohérence entre la théorie, la technique et les applications martiales. Mais je fais bien une différence entre les descendants et les héritiers : les héritiers sont ceux qui reçoivent l'ensemble de la connaissance, sous sa forme originelle, pour la transmettre aux générations futures. Mais être héritier ne suffit pas, il faut aussi faire sa propre expérience et développer son propre savoir.

GTao : Quelle influence a eu le sport sur la pratique du Wushu, et notamment l'interne ?

W. B. : Le sport a amené la compétition, avec notamment la création de formes spécifiques. Ces formes ont été créées dans le même esprit que les formes traditionnelles, selon les mêmes principes. La compétition a demandé à tous de se perfectionner pour devenir meilleur. Elle a permis l'élévation du niveau de pratique. Néanmoins, pour les jurys, il est difficile de noter l'interne. L'émulation compétitive a donc favorisé l'excellence dans l'exécution de la forme plus que dans le travail interne. Certaines lignées, et c'est le cas du style Li, n'ont pas subi cette influence. Elles ont donc gardé entière la pratique des principes internes traditionnels.

RENCONTRE AVEC ZHANG SHAOTANG

GTao : Zhang Shaotang, pouvez-vous nous présenter votre discipline ?

Zhang Shaotang : Le Tai Ji Quan style Li est un art traditionnel. Il a été créé par Li Ruidong sous la dynastie Qing il y a environ 150 ans. Li Ruidong était expert en arts martiaux. Il a étudié avec six maîtres de différentes écoles, externes et internes, et avait hérité de responsabilités pour la garde de l'empereur. Sa pratique et sa connaissance des arts martiaux étaient donc tournées vers l'efficacité et le réalisme dans le combat et la défense. Aujourd'hui, le style Li se pratique surtout pour la santé, mais il a bien conservé



Zhang Shaotang, héritier du style Li en Tai Ji Quan, 4e génération. Maître Zhang Shaotang est également Vice-président de l'association Wushu de Langfang, dans la province du Hebei.

les idées de combat et la pédagogie traditionnelle.

GTao : Comment Li Ruidong a-t-il pu faire une synthèse de toutes ses connaissances ?

Z. S. : Parmi les maîtres de Li Ruidong, on peut citer Yang Luchan pour le Tai Ji Quan, Dong Haichuan, fondateur du Ba Gua Zhang et Maître Hui Hai de Shaolin. Cela peut sembler beaucoup, mais quel que soit le style, les disciplines sont toutes nourries de culture chinoise. Elles s'abreuvent toutes à la même source. Il convient dès lors de préciser la notion de culture en chinois : Wen Hua. Wen signifie la théorie et Hua, la transformation. On peut utiliser des mots, des paroles ou l'écriture pour expliquer des lois. Dans les arts martiaux, on utilise le corps et la gestuelle pour expliquer les lois et la théorie. Le Taiji, le Yin-Yang, le Bagua, les 5 éléments expliquent la loi et les principes.

GTao : Quelles sont les caractéristiques du style Li ?

Z ; S. : Il existe différents styles de Tai Ji Quan, mais il y a une théorie, une seule. Toutes les pratiques consistent à expliquer la pensée par la gestuelle. On peut dire que le Chen met l'accent sur la force, le Yang sur la souplesse, le Sun sur la pulsation, etc... Selon cette idée, on pourrait dire que le style Li met l'accent sur l'unité : l'unité entre l'intérieur et l'extérieur, le haut et le bas, l'avant et l'arrière... L'étude de la forme favorise l'unité, mais elle

peut se pratiquer de neuf manières : grande ou petite, relâchée ou serrée, souple ou ferme, rapide ou lente ou de façon centrée. La pratique réunit tout ça.

GTao : Le renforcement des tendons et des muscles est-il important pour la pratique ?

Z. S. : La sollicitation des tendons-muscles n'est pas quelque chose de propre au style Li. Ce qui nourrit les tendons et les muscles, c'est le sang et l'énergie. Les méridiens d'énergie sont des routes et les vaisseaux sanguins, des voies maritimes. Ensemble, ils favorisent toute la circulation dans le corps et nourrissent tout l'organisme, y compris les tendons-muscles. C'est le but de notre pratique interne : nourrir tous les organes.

GTao : Du point de vue interne, il semble que le style Li mette l'accent sur le cœur et l'esprit ?

Z. S. : Pour les Chinois, la gestuelle vient du cœur, le Yin-Yang étant la théorie fondamentale. Le corps et la gestuelle sont Yin et la pensée Yang. Il y a d'abord une idée, puis un but. La pensée vient du cœur. Mais pour qu'il y ait une pensée, il faut que le cœur s'anime. Si l'on veut quelque chose, il faut faire ça avec intelligence, donc avec cœur. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Expliquer la pensée par la gestuelle.

LE CŒUR DE LA PRATIQUE

La pratique avec Zhang Shaotang est basée sur Fang Song, la détente. Nombreux sont les experts qui le répètent, mais lorsqu'elle est placée au cœur de la pratique, comme une litanie, cela va plus loin. Se détendre... Encore et encore. Des pensées apparaissent : « Ça fait mal. J'en ai plein le dos... ». Mais qu'est-ce qui fait mal ? C'est simple : la recherche du relâchement me fait ressentir ce qui n'est pas lâché ! En cherchant à me détendre, mes tensions réapparaissent par contraste. C'est ça qui fait mal. Ce qui est tendu est tenu et c'est ce qui tient qui doit lâcher : les raisons, les émotions, les apprentissages, les croyances... créées par nécessité ou par habitude. Les accueillir n'est pas juste une idée, c'est charnel, sensoriel. A chaque tension que je rencontre et à laquelle je m'ouvre, c'est un voile qui tombe, une émotion qui se révèle... puis se diffuse : « Ça » circule. Chaque tension qui lâche est un soulagement. Les pensées s'estompent jusqu'à ce que mon cœur s'ouvre, pleinement. Parce qu'en me détachant de tout ce qui entrave l'énergie, je nourris l'Amour. Lorsque j'accueille mes tensions, lorsque je fluidifie ce qui est dur en moi, que je m'accepte sans conditions, sans tensions, mon cœur s'ouvre et mon esprit fleurit. La sagesse de Xin Yi Qi Li m'apparaît dans une nouvelle dimension, celle de l'expérience plutôt que celle du savoir. A rebours, je sens d'abord la force (Li), puis l'énergie (Qi) que je peux guider par mon intention (Yi). Mais pour atteindre le cœur (Xin), racine de l'esprit (Shen), il faut me détendre.

Arnaud Mattlinger

