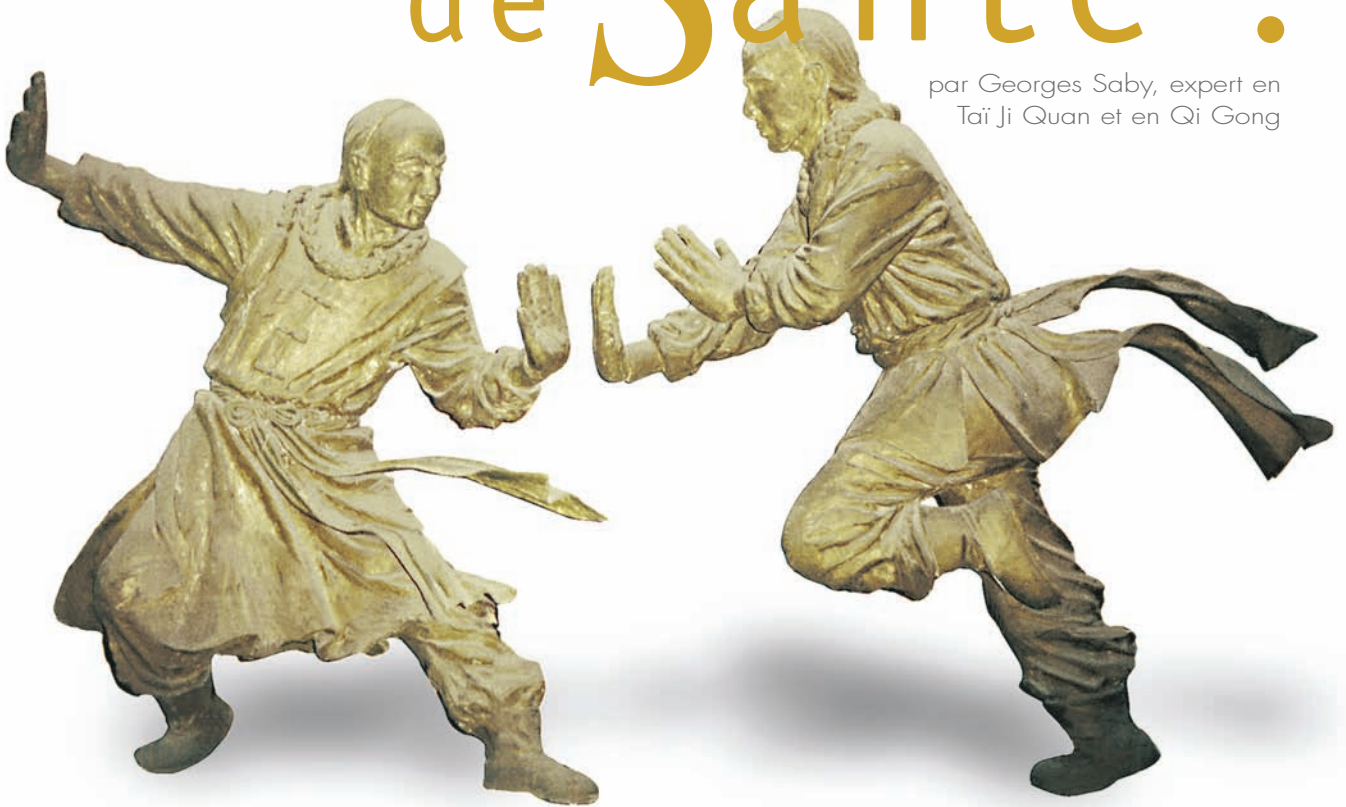


Art de combat ou art de Santé ?

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 apprend 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.

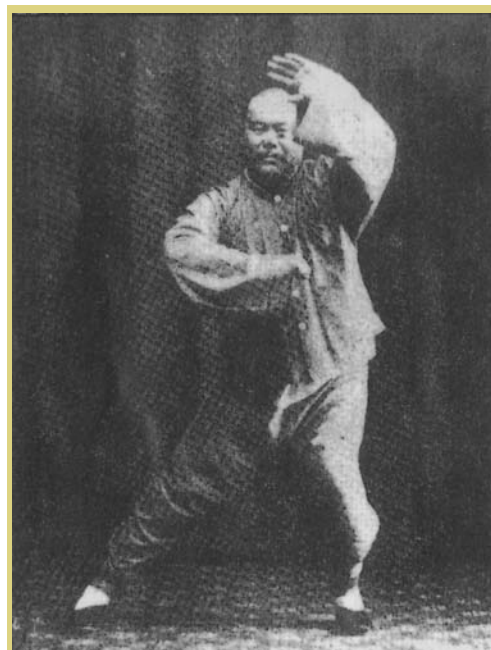
La création de Yang Chen Fu

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 équilibre 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 transmet 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 rééquilibration. 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.



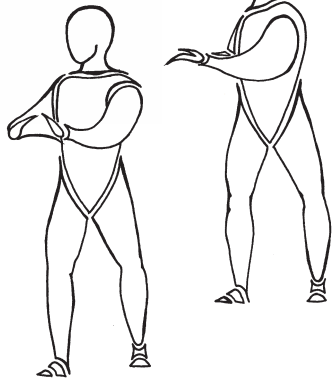
...comme nous le montre Georges Saby, auteur de l'article.

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.

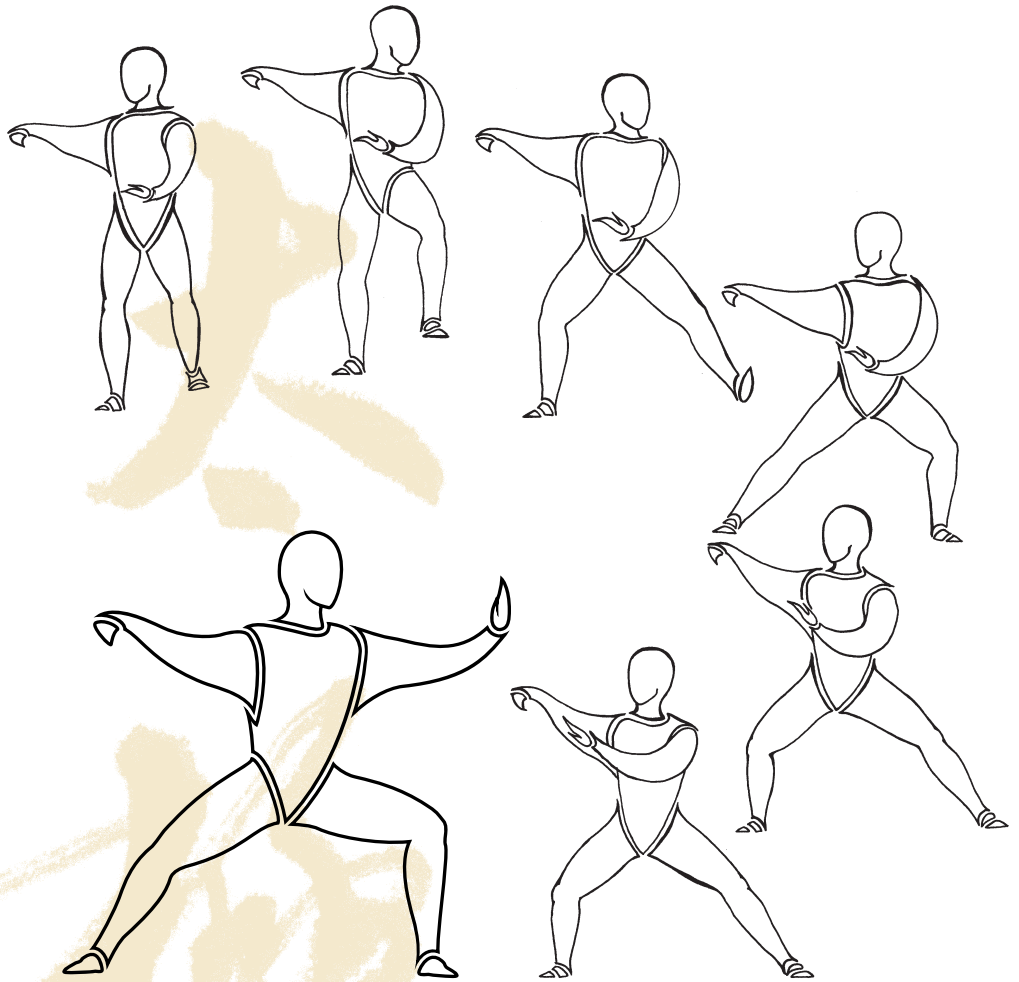


***L'U.A.R.T dispense l'enseignement directement issu de Erle Montaigu.

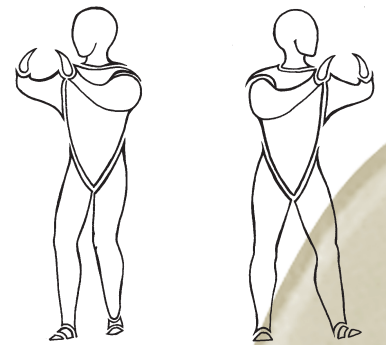
Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.



STYLE CHEN

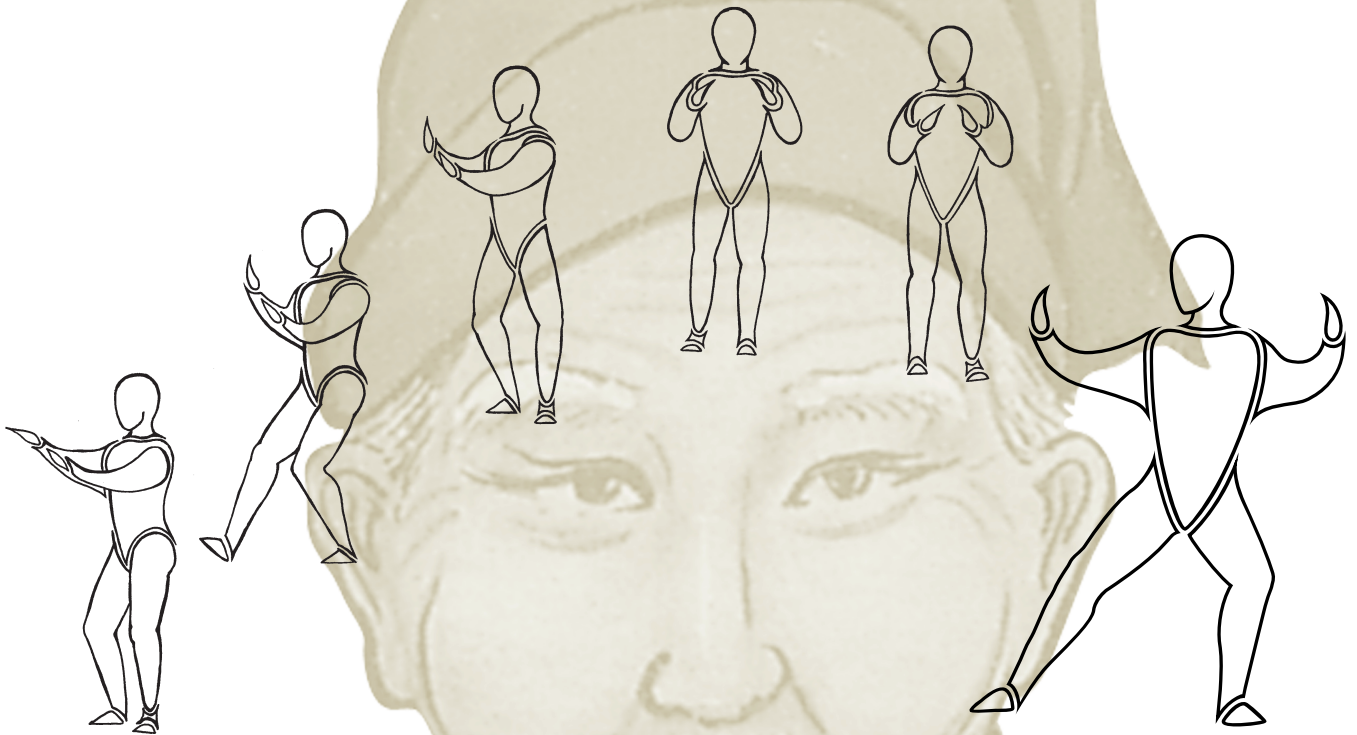


STYLE WU

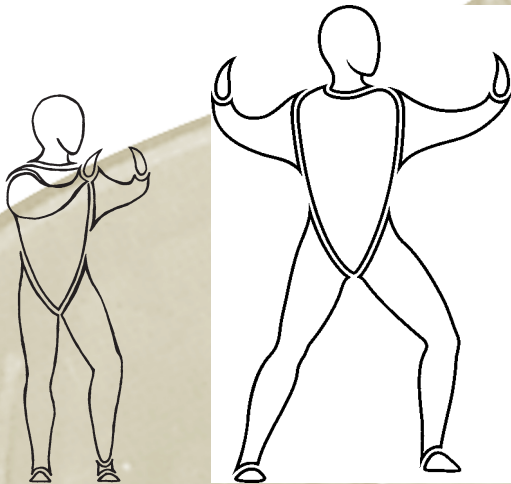


STYLE WU HAO



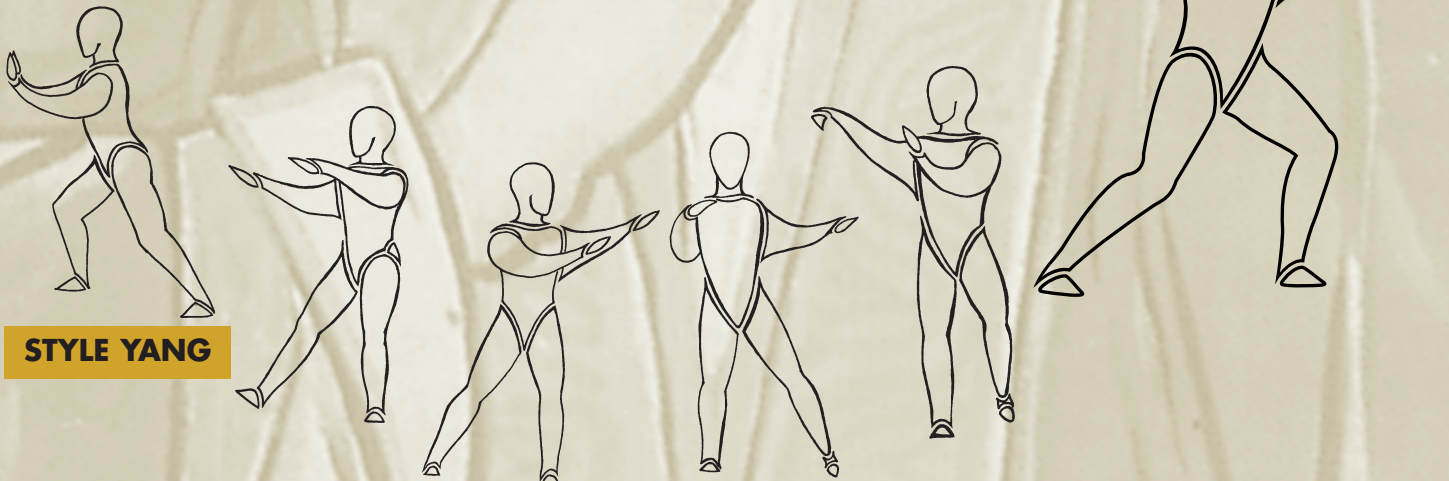


STYLE SUN



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

Dessins réalisés par Imanou



STYLE YANG