



photo : Julien Duverger • crédit photo : Ling Xia

Zhou Linxia nous montre que le Tongbei Quan est une science pour apprendre à maîtriser la force : l'enracinement des jambes est ici très solide grâce aux trois points d'appui des deux pieds.

Pour communiquer avec les êtres de ce monde et comprendre leur nature profonde.

Ma Fengtu, à propos du Tongbei

L'origine du Tongbei

Le Tongbei est l'une des plus grandes écoles d'arts martiaux en Chine. Ses origines remontent à la dynastie Qing à Cangzhou, dans la province de Hebei. Depuis la dynastie Tang, de nombreux prisonniers combattants politiques avaient été envoyés dans ce village pour travailler dans les champs. Grâce à eux, de génération en génération, le village est ainsi devenu l'un des creusets du Wushu. Le premier maître de cette discipline, Peng Wenxue, fut un philosophe qui vécut sous la dynastie Qing, dans le village de Cangzhou. Il fonda la boxe Pigua. Son disciple, Li Yunbiao était un grand maître de Bajì (« les huit directions »), et lui aussi un homme cultivé (lettré). Il créa une fusion en

Tongbei Quan

Une philosophie à vivre

par Zhou Lingxia

Le Tongbei Quan est issu du vaste patrimoine martial chinois. Ma Fengtu, son fondateur, le considérait comme un véritable art de vivre et une philosophie. Son style se reconnaît par une alternance de mouvements lents et explosifs. Spécialiste de la discipline, Zhou Lingxia vous dévoile toutes les richesses de son art.



crédit image: Ling Xia

Ma Fengtu, grand maître de Tongbei, dessiné par le grand peintre chinois Changshuhong.

prenant le meilleur de ces deux styles et la diffusa. Plus tard, Huang Linbiao représenta cette discipline. Beaucoup plus tard, le disciple Ma Fengtu joua un rôle déterminant en formalisant cette discipline et en donnant naissance à la forme actuelle du Tongbei.

Ma Fengtu, le fondateur de Tongbei

Ma Fengtu (1881-1973) commença à pratiquer dès l'âge de 11 ans. Contrairement à la règle de cette époque qui voulait que l'on ne changeât pas d'école, il eut la chance de pouvoir suivre les enseignements de plusieurs grands maîtres de la région. A 18 ans, il s'engagea dans l'armée, ce qui lui permit de parcourir la Chine entière, en commençant par l'Est, où il put confronter sa discipline avec celle des grands maîtres du style Fanzi et Cuoqiao en particulier, et l'enrichir encore par ces contacts. En 1910, il fonda le palais des arts martiaux de Chine, à Nanjing, avec son frère, Ma Yingtu et d'autres grands maîtres d'arts martiaux venus des provinces les plus représentatives: Wang Ziping, Zhu Guofu, son frère Zhu Guolu, Cao Jingshan, Yang Songshan. Un peu plus tard, ce palais fut fermé à cause de la guerre. Il n'a jamais été rouvert. Ma Fengtu poursuivit alors son périple au Nord-Ouest de la Chine, le berceau de la civilisation chinoise et un des lieux d'origine des arts martiaux. Il y découvrit d'autres styles, notamment le bâton Tantui (mot à mot: « jambes élastiques »). Ces échanges se traduisirent par une métamorphose du style Tongbei qu'il avait appris à l'origine. Sa profonde connaissance de la médecine chinoise lui permit de donner plus de profondeur au style né de cette synthèse personnelle. Devenu préfet de plusieurs villes chinoises et musulmanes de la province de Gansu, il s'installa à Lanzhou où il fonda une nouvelle école d'arts martiaux qu'il anima jusqu'à sa mort, en 1971. Il est l'un des principaux acteurs de la renaissance des arts martiaux dans la province de Gansu, et il est considéré dans toute

la Chine comme le plus grand maître de Wushu du 19^e siècle. Ses quatre fils se consacrèrent également aux arts martiaux. Le fils aîné, Ma Yingta et son frère Ma Xianda furent champions du combat libre dans les années 50 et 60 et eurent beaucoup d'élèves. Quant à ses deux autres fils, Ma Lingda devint président de l'association des arts martiaux de Lanzhou et Ma Mingda un grand historien des arts martiaux; il fut notamment conseillé du film « Le temple de Shaolin » dans lequel jouait l'acteur Jet Li.

D'autres familles célèbres

Mise à part la famille Ma, d'autres familles sont représentatives de la boxe Tongbei, notamment la famille Zhang. Ainsi, Maître Zhang Hongmou, 70 ans, directeur général du centre



photo: Frédéric Villbrandt

Zhang Feipeng est issu d'une célèbre lignée de pratiquants de Tongbei Quan. Il est notamment le maître de Zhou Lingxia.

de Wushu du village de Wu Shan, et grand spécialiste de cette discipline, est connu comme l'un des cent meilleurs maîtres d'arts martiaux et en même temps l'un des cent meilleurs médecins de Chine. Il dirige un hôpital de médecine traditionnelle chinoise. Ses élèves ont remporté de nombreuses compétitions nationales et internationales. Son fils, Zhang Feipeng, est ainsi surnommé le roi du bâton en Chine. Il pratique les arts martiaux depuis l'enfance avec son père. Invité en France deux fois depuis deux ans par le GIGN pour transmettre cet art, il est reconnu en France comme en Chine comme l'un des meilleurs spécialistes de Tongbei. Il a remporté quatre fois les championnats nationaux et quarante-huit médailles d'or. D'autres spécialistes et maîtres reconnus de cette discipline sont Xu Yuchen, Hou Ruishen, Yi Shaowu, Wang Degong, Zhou Jianrui, etc.

Lent et explosif

Appliquer ces principes dans la vie quotidienne.

A l'origine, le terme Tongbei (*Tong* signifiant « circuler, communiquer »; *bei* signifiant « le bras ») explique la racine de cette discipline, fondée sur des mouvements rapides et amples des bras (issus du Pigua). Li Yunbiao modifia le sens de cette expression pour les pratiquants de son école: *Bei* signifiant alors « préparer, combiner, complet ». Maître Li voulait indiquer par là que cette discipline permettait de préparer des pratiquants équilibrés entre formation externe (l'art martial en tant qu'arme) et interne (la discipline et l'éducation spirituelle dans la vie courante), ce que Ma Fengtu, lui-même intellectuel et qui appréciait les intellectuels, résumait dans la définition suivante: *Une discipline pour communiquer avec les êtres de ce monde et comprendre leur nature*



photo: Forsberg Carlotta

PORTRAIT

Zhou Lingxia est née à Lanzhou en 1980. Issue d'une famille de médecins et d'artistes. Sa mère, médecin, est une spécialiste reconnue en pharmacopée chinoise, et enseigne les arts martiaux et le Qi Gong. Zhou Lingxia a commencé la pratique des arts martiaux dès l'âge de 5 ans, avec sa mère An Yuqin, puis Ma Yingda, premier fils de Ma Fengtu. Elle a ensuite suivi l'enseignement de Ma Mingda, 6^e Duan de Wushu, elle est aussi spécialiste en Tai Ji Quan et en Qigong. Danseuse et comédienne, elle enseigne depuis 5 ans en France où elle représente l'école Tongbei.



photo : Julien Duverger • crédit photo : Ling Xia

Le Tongbei Quan regroupe plusieurs styles de boxe. Ma Fengtu, son fondateur, a relié chaque mouvement à un principe de la nature. Pour lui, il faut d'abord comprendre la vie pour pratiquer le Tongbei. Ici, l'enchaînement est appelé « Peng déploie ses ailes ». Il s'est inspiré d'un oiseau mythique à large amplitude décrit par Tchouang-Tseu dans l'un de ses ouvrages.

profonde. De fait, les principes fondamentaux que l'on apprend par la pratique s'appliquent et même doivent trouver leur application aussi dans la vie quotidienne, ordinaire. Par exemple, l'alternance de mouvements explosifs et de mouvements plus lents, de détente, qui permettent justement d'accumuler l'énergie nécessaire; ou l'idée de ne jamais rester bloqué, trouver toujours une manière de contourner ou de combattre l'obstacle. Cette notion très complète correspond à la définition actuelle de cette discipline.

Une succession d'enchaînements

L'école Tongbei, très complète, comprend une multitude d'enchaînements à mains nues: Pigua se pratique avec des marches en cercles. C'est une boxe longue qui alterne des mouvements amples et relativement doux avec des mouvements rapides. Les bras sont utilisés comme des fouets. Fanzi, la « boxe de retournement », contient très peu de temps morts et rappellent en ce sens une pluie battante de coups ou l'explosion de pétards. Baji, la boxe des 8 directions, combine plusieurs techniques. Chaque coup donné par le haut du corps est doublé par un coup de pied. Cuojiao se compose de multiples enchaînements de techniques de jambes. Tanglang, « la mante religieuse », se caractérise par sa légèreté et sa grande agilité, l'alternance d'accroches et de percements. Tantui, « les jambes élastiques », est considéré comme l'une

des bases du Wushu. Très en vogue dans les minorités musulmanes, ces techniques permettent de renforcer les articulations, l'énergie et l'harmonie du corps.

L'utilisation des armes

Le Tongbei utilise différentes armes pour ses enchaînements comme l'épée, le sabre, le bâton, long ou court, d'un seul tenant ou articulé comme un fléau, la lance, et des armes très rares telles que Nanmenjue, un bâton court coiffé à chaque bout par une corne de bouc.

Les techniques

Le Tongbei répond à quelques grands principes. Le premier principe se nomme l'arc Gong: à la manière d'un arc que l'on tend pour emmagasiner de l'énergie, le tronc et le corps prennent une forme courbe de manière à préparer une détente explosive des bras ou des jambes qui jouent un rôle analogue à celui d'une flèche. Le deuxième principe s'appelle Kaihejin (ouverture-fermeture) et Tungtujing: Tung pour « dévorer », c'est-à-dire, ramener la force vers l'intérieur en arquant l'ensemble de la colonne vertébrale, et Tujing pour « cracher », c'est-à-dire faire sortir la force, en déployant la colonne vertébrale vers l'avant. Ce mouvement permet de développer une force explosive grâce à l'élasticité et à la tonicité de la colonne vertébrale, et de réguler les organes internes. Le troisième principe, Lulujing, utilise l'image de la force de rotation spiralée d'une meule pour mouler le grain; ceci afin de développer le tronc du corps. Le quatrième principe, Fanchejing (tourner-essorer), concerne le travail des jambes et des pieds. Il permet de développer la force dynamique et spiralée des jambes et des pieds. Le cinquième principe est un des grands principes du Wushu: les « trois harmonies Liuhe ». Ce sont les harmonies externes: les mains s'harmonisent avec les pieds, les coudes avec les genoux, les épaules avec le bassin; et les harmonies internes: le cœur s'harmonise avec la conscience, la conscience avec le souffle, le souffle avec la force.

**Les bras
sont utilisés
comme des
fouets.**

» Note: *A l'occasion de cet article, je souhaite exprimer ma reconnaissance envers mes parents, mon premier maître qui fut ma mère; envers mes autres maîtres, tout particulièrement Wang Degong, Ma Yingda et Zhang Feipeng; envers l'association « Les Temps du Corps » qui m'accueille depuis plusieurs années et m'a permis de transmettre cette discipline en France;*

plus généralement, envers toutes celles et ceux qui m'ont accueillie et soutenue depuis mon arrivée en France. Je souhaite que la pratique du Tongbei puisse apporter plus d'efficacité et de joie à tous ses pratiquants.

» Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.