

# Zhang Dongwu,

« En entraînant notre corps, on entraîne notre esprit »



crédit photo: Institut du Quiméto

**GTao:**  
Depuis  
combien  
de temps  
enseignez-  
vous le wushu ?

Zhang Dongwu: Cela fait 18 ans que je suis devenu professeur d'arts martiaux. Au départ, c'était au Temple de Shaolin, puis à l'Université des Arts Martiaux du Henan. Actuellement, j'enseigne essentiellement le Taiji du style Chen, et depuis 17 ans. Je viens en France depuis 10 ans.

**GTao:** Avez-vous étudié d'autres styles ?

Z. D.: Non que le Chen, seulement le

De passage à Paris, invité par l'Institut du Quiméto, nous avons rencontré Zhang Dongwu, héritier de l'enseignement de Maître Chen Zhenglei, 19e génération de la famille Chen. Amoureux du style Chen, il nous livre sa vision du Taiji, de son enseignement à son efficacité, de ses applications martiales à sa philosophie. propos recueillis par Arnaud Mattinger

Chen. Depuis que je suis tout petit. C'est le style original et le meilleur. Je pratique en particulier les formes Lao jia et Xing jia.

**GTao:** Vos cours sont-ils différents selon le pays où vous enseignez ?

Z. D.: Quel que soit l'endroit, je donne les mêmes cours. C'est toujours le même processus, et la même pédagogie. Ici, les gens ne parlent pas chinois, donc je dois passer par d'autres moyens que la langue. Avec l'expérience j'ai appris à communiquer avec le corps, c'est un autre langage qui me permet de me faire comprendre. Mais globalement les Européens apprennent moins vite. En Asie, il m'est plus facile de mener le cours et de donner les explications sur les mouvements. Le Tai Ji Quan n'est pas un simple art martial, c'est une culture.

**GTao:** Qu'entendez-vous par là ?

Z. D.: Le Taiji est le noyau de la culture chinoise, le fondement de la médecine chinoise. Mais c'est un principe, une théorie, c'est abstrait. Dans le Tai Ji quan, on transforme l'abstrait en concret, plus corporel.

**GTao:** Dans quels domaines le Tai Ji Quan prend-il sa place ?

Z. D.: Dans nos relations par exemple, le taiji enseigne de ne pas affronter une personne en colère.

C'est une stratégie guerrière: nous ne sommes pas sûrs d'être plus fort. Selon le Taiji, il faut d'abord reculer, dévier la force de la colère et lorsqu'on trouve un espace plus vide, plus fragile, on peut avancer. A ce moment-là seulement, il est possible de discuter et la personne peut accepter les choses. Ainsi « reculer », c'est prendre assez d'espace pour dévier la force de l'adversaire.

**GTao:** Depuis 17 ans que vous enseignez, avez-vous constaté un essor du Taiji Chen ?

Z. D.: Avant les années 80, la Chine était très fermée, il y avait très peu de gens qui pratiquaient, y compris en Chine. Cela restait une affaire de famille. Après, la Chine s'est de plus en plus ouverte et les gens ont découvert le style Chen qui a remporté un grand succès, y compris au niveau international. Et beaucoup de pratiquants du style Yang, quand ils découvrent le Chen, sont séduits.

**GTao:** D'après vous, par quoi sont-ils séduits ?

Z. D.: Les autres styles ont changé le caractère du Taiji. Ils sont plus souples, lents et doux, mais du coup la théorie du yin-yang a quelque peu disparu. Le Taiji Chen est vraiment yin-yang: il y a la rapidité, l'explosion de force et aussi la lenteur, la souplesse. C'est une composition plus complète. Les autres styles, plus

connus, ont fait naître une fausse impression sur le Taiji, considéré comme une pratique pour les personnes âgées. Et même en Chine. La douceur et la lenteur n'intéressent pas les jeunes. Mais quand on voit pratiquer le style Chen, on voit bien que cela s'adresse à tous les âges.

### **GTao: Quelles sont les spécificités du style Chen ?**

Z. D.: La force spiralée et la force explosive. La force spiralée, en facilitant les déviations, favorise les applications martiales. Le mouvement spiralé entraîne tout le corps. Ce n'est pas comme dans un mouvement droit, localisé, où seule une partie bouge. Il aide la circulation sanguine, les muscles, les tendons, les os, tout !

### **GTao: Quelle différence faites-vous entre l'entraînement de compétition et les cours ?**

Z. D.: Si on ne demande pas des choses très précises en cours, la compétition nécessite des répétitions intensives afin de corriger tous les mouvements.

### **GTao: En compétition, on voit souvent que l'envie de gagner transforme les mains collantes en « mains-crochets », grippantes. Que devient la théorie du Taiji lorsqu'on veut absolument gagner ?**

Z. D.: Agripper les mains ou les bras, c'est une erreur due en général à un niveau de pratique insuffisant. Mais c'est aussi à cause des règles de compétition. Parce qu'il est dit : « Il faut faire tomber ou déséquilibrer l'autre pour gagner ». Le pratiquant a cette idée en tête, il se contracte et le mouvement n'est pas bon. Si c'est une personne qui a un niveau assez élevé, il y aura toujours une réserve pour absorber les attaques et les dévier en gardant le contact.

### **GTao: Y a-t-il opposition entre les cultures Taiji et sportives ?**

Z. D.: Le Taiji, c'est l'équilibre. L'attaque est toujours « secondaire » et donc plus efficace, car on sait

comment la personne va se positionner et réagir. On reste passif au départ puis on devient actif. On apprend l'adaptation. Aussi si un jour le Taiji est amené à entrer dans le cadre des J.O., il saura s'adapter aux règles des compétitions. Sinon ce ne serait pas le Taiji. Il pourra changer un peu, mais les principes fondamentaux resteront.

### **GTao: Que pensez-vous de la musculation pour renforcer les jambes et les postures basses ?**

Z. D.: On ne doit pas renforcer les cuisses pour pratiquer le Taiji, c'est le Taiji (chen) qui renforce les appuis. Le Taiji est complet.

### **GTao: Autre sujet, que pensez-vous de l'utilisation de la culture « wushu » dans des films occidentaux ?**

Z. D.: Ce que l'on voit à l'écran est tout à fait différent de la

*Reculer, c'est prendre assez d'espace pour dévier la force de l'adversaire.*

pratique. Sur la scène, on organise, on compose, pour que ce soit joli ; les actions sont répétées lentement et apprises spécifiquement, c'est chorégraphique.

Mais dans un contexte d'application, ce ne serait pas efficace.

### **GTao: L'efficacité peut-elle être un objectif ?**

Z. D.: Il faut savoir voir au-delà. En entraînant notre corps, on entraîne dans le même temps notre esprit qui change notre rapport au monde et aux autres. Le Taiji a sublimé mon esprit. J'étais coléreux et avec la pratique je me suis calmé. Les soucis et les angoisses de la vie n'ont plus la même prise sur moi et je trouve du plaisir à pratiquer.

### **GTao: Quel est le temps nécessaire pour bien pratiquer ?**

Z. D.: Le temps n'existe pas en Taiji. La progression n'a pas de limites, et l'on peut améliorer son niveau de pratique sans cesse. Même les experts et les plus grands maîtres s'entraînent tous les jours. On acquiert toujours de nouvelles connaissances et l'on sent différemment les choses.

### **GTao: Dans certains arts martiaux japonais, il y a eu une évolution du « jutsu » au « budo » puis au « do ». On suppose par là que la pratique, l'art, se détache et s'émancipe de la nécessité du combat. Il y a même un devoir de préserver celui ou celle qui attaque. Qu'en est-il pour le Tai Ji Quan qui par son nom « quan » a gardé la notion de boxe ?**

Z. D.: Le Taiji, c'est d'abord le principe yin-yang, le principe d'équilibre. Et l'équilibre c'est la paix. Bien sûr, il y a « quan » qui est l'expression de la force. Mais quand on regarde la pratique du Tai Ji quan, c'est cette paix qui s'en dégage. Les mouvements de Taiji sont comme l'eau, doux et souples, on ne pense pas qu'ils puissent être efficaces au combat. Mais l'eau peut inonder et submerger de sa force. C'est ça aussi le Taiji Chen.

### **GTao: Vous avez participé à la création de la forme 23. Comment se passe la création d'une forme ?**

Z. D.: La création est à la base des enchaînements traditionnels. En fait, nous simplifions pour annuler les répétitions et faciliter l'apprentissage des débutants. C'est laborieux de mémoriser 76 mouvements. Mais dans les petites formes, aucun principe n'est enlevé. Le débutant a donc de quoi sentir tout l'intérêt et les bienfaits du Taiji chen. —————

➔ [www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

## **TAIJI CHEN**

Le Tai Ji Quan, issu de Chenjiagou, un village chinois situé dans le district de Wenxian, a été créé par Me Chen Wangting, appartenant à la 9<sup>e</sup> génération de la famille Chen. Depuis plus de 300 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 Taiji telles que le style Yang, les deux styles Wu, le style Sun, etc.