

L'ART MARTIAL LE PLUS POPULAIRE AU MONDE

Gene Ching, collaboration de Gigi

La plupart des Américains sont très surpris d'apprendre que le Tai Chi est un art martial. Dans la culture populaire occidentale le Tai Chi, comme le yoga, est assimilé à un exercice antistress qui favorise la prévention des chutes chez les personnes âgées. Mais tout spécialiste des arts martiaux le sait, dans le nom complet de Tai Chi Chuan (ou en mandarin Taijiquan), le terme Chuan (ou Quan) signifie « poing ». Il s'agit d'un suffixe commun à tous les arts martiaux.

A l'évidence, le Taiji s'est davantage imposé comme programme de gymnastique douce que comme art martial. Même si la MMA (Mixed Martial Arts) est une industrie internationale de plusieurs millions de dollars, très peu d'articles y sont consacrés dans la rubrique sport des journaux. Alors que le judo et le Taekwondo sont des disciplines olympiques, l'ensemble, au niveau mondial, des adeptes de ces 2 disciplines confondues n'atteint pas le nombre prodigieux de pratiquants du Taiji dans la seule Chine. Partout dans le monde, le Taiji est proposé dans de très nombreux centres seniors et dans de plus en plus d'hôpitaux, à la fois comme thérapie préventive et en rééducation. Ce qui rend impossible l'évaluation précise de l'ensemble des pratiquants du Taiji. « Nous ne pouvons pas dire combien. » dit Maître Yang Jun, « Je ne sais pas. L'an dernier, j'ai lu que le Taiji était l'exercice le plus pratiqué dans le monde. C'est ce que disait Google. Je ne sais pas comment ils ont calculé ça [il rit] mais c'est sans doute vrai car en Chine cela représente un grand nombre de gens. »

Maître Yang est l'héritier en cinquième génération du Taijiquan de la famille Yang, en lien de sang direct avec le fondateur du style Yang, Yang Luchan (1799-1872). Quand la plupart des gens pensent au Taiji, ils ne pensent pas « art martial », mais envisagent plutôt des postures de style Yang. C'est le style le plus important dans le monde aujourd'hui. Ceci place Maître Yang dans une position unique. Actuellement, le chef de la lignée Yang est le grand-père de Maître Yang, Zang Zhenduo. Le Grand Maître Yang Zhenduo approche les quatre-vingt-dix ans. En 2009, il a nommé Yang Jun héritier officiel, en cinquième génération, de l'art martial le plus populaire au monde.

Maître Yang se montre calme et modeste, comme on peut s'attendre d'un maître de Taiji. Il a un œil légèrement paresseux mais ses yeux semblent toujours sourire. Il parle parfaitement l'anglais et ne recourt au mandarin que lorsqu'un mot est particulièrement obscur. Si le succès d'un art martial se mesure au grand nombre de ses disciples, Maître Yang est quasiment à la tête du style le plus florissant au monde. Il espère mettre en application la philosophie d'une tradition consacrée par le temps pour continuer à la rendre vivante et pertinente pour le monde moderne. Un des principes de la philosophie du Taiji est d'éviter d'affronter directement une force opposée. Si le monde dans son ensemble ne voit pas le Taiji comme un art martial, pourquoi aller contre cette idée. Maître Yang explique que « lorsque on dit que le Taiji est un

art martial, cela est restrictif. Aujourd'hui, plus de 80% des gens pratiquent le Taiji pour autre chose que les arts martiaux. Alors si vous pensez vraiment le Taiji comme art martial, il me semble que cela en limite la portée. Le Taiji a ses racines dans les arts martiaux, mais aujourd'hui, il est surtout utilisé pour se maintenir en bonne santé, faire de l'exercice et même assurer un bon équilibre mental.

LA LIGNÉE DU TAIJI DE LA FAMILLE YANG

Chen Changxing, 6^{ème} génération de Taiji Chen (1771-1853)

Yang Luchan, fondateur du style Yang (1799-1872)

Yang Jianhou, 2^{ème} génération du style Yang (1839-1917)

Yang Chengfu, 3^{ème} génération (1883-1936)

Yang Zhenduo, 4^{ème} génération (né en 1926)

Yang Jun, 5^{ème} génération (né en 1968)

LES RACINES DU TAIJIQUAN DE L'ART MARTIAL À LA SANTÉ

« Aujourd'hui la popularité du Taiji est directement liée à la famille Yang » affirme clairement Maître Yang. Comme le savent la plupart des adeptes du Taiji, Yang n'est pas le premier style de Tai Chi. Mais c'est le premier à avoir utilisé le nom de Taiji. Maître Yang explique que « le style Yang vient au départ de l'enseignement de la famille Chen. C'est notre première génération en Chine. En fait, le fondateur du style Yang s'est rendu trois fois à Chenjiaguo (Le village de la famille Chen) et à cette époque, personne ne parlait de Taijiquan. C'est un point qui n'est pas très clair pour moi, parce que, dans notre village, au début, ça ne s'appelait pas vraiment Taijiquan. On disait « poing tendu/poing collant ? » (zhanquan) ou « poing de coton » (mianquan). Par la suite, Yang Luchan est allé à Pékin. Il a été introduit par un ami et a enseigné dans le palais d'un des membres de la famille impériale nommé *Duanwangfu*. Il a enseigné là mais était en concurrence avec différentes sortes d'arts martiaux. A cette époque, personne ne savait vraiment que le Taijiquan existait. Yang Luchan, à son époque a fait connaître l'existence du Taijiquan. C'est la première contribution de la famille Yang. »

« Je ne sais pas vraiment qui, précisément, a créé ce nom, mais à l'époque où il était dans son

village natal, les registres locaux [*xianzhi*] ne mentionnent pas le mot Taijiquan, mais seulement *mianquan* et *zhanquan*. Le changement est intervenu plus tard. Personne ne sait vraiment qui a officialisé le nom de Taijiquan, ni à quelle époque. Nous n'avons que des suppositions. Et ce que je veux dire, c'est que moi, je ne sais pas. Aucune des histoires qui m'ont été rapportées n'a été prouvée. »

« LA TROISIÈME GÉNÉRATION EST LA PLUS IMPORTANTE POUR LE TAIJQUAN D'AUJOURD'HUI »

Bien que le style Yang descende d'une grande tradition de combat, il s'est adapté pour devenir un sport de santé. Rétrospectivement, c'est cette évolution qui a permis au style Yang de se développer plus que tout autre style martial. « Beaucoup savent qu'à la suite du séjour de Yang Luchan à Pékin, il a d'abord été le professeur de la famille royale, mais également celui du Gardien de la Cité Interdite. Il avait ces deux fonctions. Donc, ce Taijiquan des origines est une discipline dure. La pratique, que je n'ai jamais connue, en était très différente de celle d'aujourd'hui. Je ne sais pas. Cela vient de ma famille. C'est ce qu'ils disent. Tous les membres de la Famille Royale ne connaissent pas le Taiji. Même si les Mandchous sont des cavaliers, des guerriers, à cette époque, ils habitent déjà la ville. Ils modifient sans cesse les mouvements pour les rendre plus accessibles. Ils enseignent toujours la même théorie, le même principe. Cela est immuable. L'exécution des mouvements, elle, – en fait il y a des styles très variés – change avec les besoins. Ou, disons, avec le marketing. Peut-être que ce mot n'est pas le bon. Mais en suivant les besoins des gens, ils modifient les mouvements. Les ancêtres avaient ce dicton, à propos de tous les arts martiaux : '*Xiang tui yong yi zhong he zai, yi shou yan nian bu lao chun.*' (Persévérez, servez-vous de la pensée pour parvenir à être, à vous épanouir dans la vieillesse, à repousser les années, à être comme le printemps). Donc depuis très longtemps, quand ils se posaient la question de savoir ce qu'étaient les arts martiaux, ils disaient que ça améliorerait la santé, que ça faisait vivre plus longtemps, comme un éternel printemps. Ça n'est pas un dicton familial. Ça vient des classiques. Mais cela définit bien l'objectif. Le combat n'est pas la raison essentielle. En fait, aujourd'hui, c'est l'une des raisons pour lesquelles le Taiji est devenu si populaire – plus populaire que bien d'autres arts martiaux en Chine. Certains arts martiaux imposent des limites, d'âge, de moyens physiques. Mais le Taijiquan, on voit que des gens de tous âges le pratiquent. L'une des raisons pour lesquelles Yang Luchan enseignait à la famille royale est qu'ils avaient besoin de manifester leur esprit. Les mouvements sont devenus de plus en plus amples pour qu'ils apparaissent plus gracieux. Et c'est devenu la touche de la famille Yang. L'ouverture des mouvements les rend gracieux. Dans certains styles, les mouvements sont volontairement plus petits. »

La diaspora Yang

Selon Maître Yang « La troisième génération est très importante pour le Taijiquan

d'aujourd'hui. » Il fait remarquer que Le style Yang a toujours été reconnu par les hauts dignitaires du gouvernement, citant la formation du Zhongyang Guoshuguan, académie d'arts martiaux très importante, fondée dans le cadre d'un programme gouvernemental d'aide à la santé des citoyens chinois. « Mon arrière-grand-père, Yang Chengfu (1883-1936) faisait partie du département de l'éducation avec Sun Lutang (1860-1933). Il dirigeait les arts martiaux (*neijia*). La différence, c'est que les deux premières générations, Yang Luchan et Yang Jianhou sont, dans l'ensemble, restées à Pékin. Yang Chengfu a commencé à Pékin, puis s'est déplacé du nord au sud. Et partout où il a enseigné, il a formé un étudiant et est parti ailleurs. C'est aussi parce qu'à cette époque, le gouvernement de Chine a quitté le nord. C'est la raison pour laquelle Le Taiji de style Yang est si populaire, et le plus reconnu. »

L'autre facteur qui a contribué à la diffusion du style Yang est la création de l'un des premiers standards nationaux de formes simplifiées, le Taijiquan simplifié en 24 mouvements. C'est sans doute la forme la plus pratiquée. « Les 24 mouvements sont en fait basés sur le style Yang. En fait chaque mouvement est tiré du style Yang et réorganisé en séquences. La forme 24 a été créée en 1950 environ, pendant la révolution chinoise. Et la Chine cherchait un moyen d'encourager tout le monde à pratiquer, pour améliorer la santé. Alors ils ont créé quelque chose de facile à apprendre. Il y a eu un bon retour et c'est pourquoi le Taijiquan de style Yang est très populaire. C'est à partir de celui-ci qu'a été créée une forme simplifiée. C'est de là que viennent les 24 mouvements. En fait, la personne chargée de le créer, Li Tianji (1914-1996) pratiquait aussi les arts martiaux. Même s'il avait été plus formé à *Xingyi*, *Bagua*, au Taijiquan de style Sun qu'au style Yang, il n'a pas choisi le style Sun. Il a choisi le style Yang parce qu'il était plus populaire. Au début, un grand nombre de maîtres traditionnels n'ont pas apprécié ce changement. Il y a eu des querelles entre les partisans de la forme simplifiée et ceux de la pratique traditionnelle. On s'est beaucoup battu. Aujourd'hui la forme 24 simplifiée a plus de cinquante ans, presque soixante. Oui, à l'origine, la pratique du Taiji était totalement différente de la pratique simplifiée. Mais le gouvernement a encouragé cette forme simplifiée qui a rendu le Taiji plus populaire. En fait, on peut dire que tout le monde a contribué à la popularité du taiji, donc ça n'a pas beaucoup d'importance. »

« Pourquoi la forme 24 s'est-elle imposée ? Parce qu'à l'université tous les étudiants apprennent la forme 24. Ils doivent passer des examens et les cours d'éducation physique sont obligatoires dans tous les cursus. Et l'une des composantes du cours d'EPS est le Taijiquan. C'est pourquoi la forme 24 a été aussi bénéfique. »

Après la création de la République Populaire de Chine, il y a eu une première vague d'immigration de Maîtres chinois à l'étranger. Beaucoup fuyaient ce qui allait s'avérer une période très brutale de l'histoire de la Chine. Ils fuyaient les communistes ou les Japonais pour rejoindre des terres plus paisibles. « Lorsque les Japonais sont arrivés mon grand-oncle a quitté Guangxi pour Hong Kong. Dong Yinjie (1891-1960), l'un des disciples les plus avancés de mon grand-père est aussi allé à Hong Kong. C'est comme ça que le Taiji a été connu à l'étranger. A partir de Hong Kong, tout d'abord. Puis plusieurs disciples – Cheng

Man-ch'ing (alias Zheng Manqing 1902-1975) dont vous avez sans doute entendu parler. Parce qu'il était aux USA, il est plus connu. En fait, il a d'abord émigré à Taiwan. Puis de Taiwan, sur le continent américain. Dong Yinjie aussi est allé aux USA, mais je pense qu'il était à Hawaï. Avant eux, personne ne connaissait probablement le Taiji et c'est grâce à eux qu'il a commencé à être connu. Ils étaient tous liés au style Yang. Et la famille Yang a essaimé un peu partout. »

LE TAIJI, SOURCE DE VIE ET D'ÉQUILIBRE

En dépit de cette fierté familiale, Maître Yang a un aveu à faire. « Honnêtement, avant l'âge de 14 ans, je n'aimais pas vraiment le Taiji. Trop lent pour moi. Difficile pour moi de rester tranquille. Mais à partir de 14 ans, j'ai commencé à pratiquer la poussée des mains. J'ai commencé à voir le côté art martial et c'était plus intéressant. »

Aujourd'hui l'intérêt de Maître Yang pour le Taiji a grandi et s'étend aux philosophies éternelles du Taiji. Aujourd'hui, il va bien plus loin que la poussée des mains. « Vous savez, découvrir quel type de technique utiliser, c'est plus ou moins le côté technique, le côté physique. Le côté mental vient plutôt de mon enseignement. Plus j'enseigne, et plus je recherche la théorie – comment les aspects physiques sont liés à l'esprit, liés à notre vie. Parfois le Taijiquan dit 'n'utilisez pas la force contre la force'. Comment utilisons-nous cette stratégie dans la vie réelle, et pas seulement dans les arts martiaux ? On peut l'étendre à différents domaines. C'est l'enseignement qui m'a permis de comprendre ça. Avant, je me concentrais sur le seul aspect des arts martiaux. »

« Quand on parle d'équilibre dans les arts martiaux, la première chose, à l'évidence, c'est de rester stable, de ne pas tomber. Mais ça n'est pas seulement ça, il s'agit de toutes formes d'équilibre. Tout ce que je vois, je commence toujours à le comparer au principe du Taijiquan. Par exemple, en Taiji, comment tient-on l'équilibre ? Il faut être enraciné. La première chose dont on a besoin, c'est l'enracinement. Ensuite il faut que la base soit lourde et le haut léger. Comment maintenir le haut léger ? Tout seul, oui, vous y arrivez, mais quelqu'un vient vous perturber... En Taijiquan, nous avons cette idée qu'il ne faut pas résister, pas directement. Dans de nombreuses situations – par exemple, équilibrer un point – vous cherchez à obtenir ce que vous voulez et l'autre aussi. Il est inutile de s'opposer. Donc si on peut appliquer les principes du Taiji, il faut éviter de s'opposer directement. Peut-être qu'on peut travailler ensemble. Même si nous sommes différents, nous sommes tous un. »

« Beaucoup de gens disent, et ça ne me plaît pas, beaucoup de professeurs d'art martial aiment dire 'ce professeur d'art martial n'est pas bon'. Ils font ce genre de critique. Je pense que c'est une habitude héritée du passé. Les professeurs aimaient se défier entre eux, pour essayer de prouver qui était le meilleur. A mon avis, nous avons des approches différentes. Le monde est assez grand, il y a de la place pour tous. Les gens essaient toujours de dire 'j'ai récupéré des étudiants à vous' ou quelque chose comme ça. Le mieux est de s'ouvrir au lieu

de se refermer sur soi-même. Nous devons nous aider mutuellement. Nous avons le même but. Tout ce qu'on fait contribue à la diffusion des arts martiaux. Ce que je fais y contribue. Au fond, nous faisons la même chose. Inutile de se neutraliser. Nous pouvons nous aider à grandir, rester positifs, rechercher ce qui nous unit. Si nous nous concentrons toujours sur nos différences, notre monde se restreint. »

« A partir de cette compréhension des principes, je peux revenir à l'art lui-même. Si vous vous attachez aux détails d'une technique, c'est trop. Des techniques simples suffisent. Si vous considérez votre opposant et vous-même comme un tout, [*« this yin yang change unnecessary from this location what you are doing to you. You can change from different location. And from different side, you can find balance for this side. How you understand from the philosophy side also helps you understand how you affect yourself. »* NdT : l'absence de désinences rend le passage incompréhensible pour moi].

« Si au cours de ma vie, je peux élaborer une pratique de référence pour les générations à venir, alors je pourrai dire que j'ai accompli quelque chose et c'est là mon objectif. »

LE DÉTENTEUR DE LA LIGNÉE EN CINQUIÈME GÉNÉRATION

Recevoir l'héritage de sa famille représente un poids et des responsabilités dont Maître Yang est bien conscient. Mais il reste très humble. « Que cela soit bien clair. Je ne me vois pas vraiment comme le chef suprême. Je pense que nous travaillons ensemble. Ma seule responsabilité est par rapport à mes origines qui me rendent un peu différent des autres. Pour certains, qu'ils soient bons ou pas, ils peuvent poursuivre leur intérêt. S'ils ne sont pas bons, ils arrêtent, et voilà tout. Mais moi, parce que je suis de la famille, j'ai ce rôle, ce devoir au fond de mon cœur. Vous savez, un jour, je vais voir mes ancêtres. Et je veux qu'ils soient fiers de moi et qu'ils ne puissent pas dire, 'tu n'as rien fait.' Cela me met la pression et donc j'essaie de faire de mon mieux, à partir de cette forme d'art. L'idée d'être le chef ne me plaît pas beaucoup. Ça n'est pas mon intention. Actuellement, je sais que beaucoup de gens me disent d'arrêter, mais je ne peux pas. C'est ça, la pression qui pèse sur moi. »

« Il y a tellement de changements. Je sens que c'est difficile d'être dans la course quand on arrive à un certain âge [il rit]. En ce moment, je consacre une bonne partie de mon temps à développer le Taiji. Gérer les choses me prend beaucoup de temps et cela me fatigue. C'est quelque chose que je n'aime pas vraiment faire mais je me force. J'ai vraiment le sentiment que c'est dur de rester dans la course. Il y a toujours de nouveaux changements. »

« Si au cours de ma vie, je peux élaborer une pratique de référence pour les générations à venir, alors je pourrai dire que j'ai accompli quelque chose et c'est là mon

objectif. Aujourd'hui, le style Yang a une histoire très riche. En même temps, c'est compliqué. Dans le passé, il n'y avait pas de système – pas de moyen d'unifier le style Yang - C'est un vrai défi. Beaucoup de gens se réclament du style Yang mais ils pratiquent de manières très différentes. Ça peut devenir un problème si, à l'avenir, il y a trop de différents styles Yang. J'aimerais, au cours de ma vie, élaborer un système qui permette à tous ceux qui le souhaitent de se retrouver dans un style Yang de référence. Ils diraient, 'Yang Chengfu est celui qui a fixé la forme de style Yang. Nous ne devons pas nous en écarter trop. Nous devons rester dans le cadre qu'il a fixé.'

« Le Taijiquan se répand grâce au nombre croissant d'enseignants. Nous devons trouver le moyen d'avoir des enseignants d'un bon niveau. La formation des enseignants est une chose. L'éducation est également très importante. »

« Nous nous concentrons surtout sur une forme : la forme longue de Yang Chengfu. Nous avons une forme des mains. Nous avons une forme longue. Pour les armes, nous avons une forme longue et deux formes courtes. La forme longue, pour le bâton. Pour la forme courte, nous avons le sabre (*dao*) et l'épée (*jian*). Le bâton fait entre 2,43m et 3 m. »

LE RÔLE DU TAIJIQUAN AUJOURD'HUI

Toutes les traditions d'art martial consacrées par le temps sont confrontées au même défi : comment garder sa vitalité et sa pertinence pour les générations d'aujourd'hui. Le Taijiquan s'est retranché dans un domaine bien gardé et florissant, celui du bien-être. Est-ce que cela a compromis son intégrité d'art martial. La forme longue traditionnelle est-elle compatible avec le rythme rapide du monde d'aujourd'hui ? Maître Yang répond, « J'ai souvent dans mon école des gens qui me posent la question 'Combien de temps faut-il pour étudier le Taiji ?' Je ne sais pas comment répondre. A ceux qui n'ont aucune idée de ce qu'est le taiji, je leur demande toujours, 'Quel est votre objectif ? Voyons si le Taiji peut correspondre à votre désir.' Si vous recherchez un exercice qui favorise le calme, la santé, une sorte remise en forme, alors le Taiji peut être bon pour vous. Si vous êtes intéressés par une explication de la philosophie du Taiji, comment l'intégrer dans votre corps, on peut aller dans cette direction. Je pense que vous trouverez ce que vous cherchez. Si c'est l'aspect technique des arts martiaux qui vous intéresse, alors on peut aller dans cette direction. Le taiji d'aujourd'hui répond vraiment à de nombreux besoins. »

« Comment vous faites travailler votre corps, comment vous utilisez la stratégie du Taiji – les amis, les collègues, la famille, tout est un. Le Taiji nous parle de l'unité de toutes les choses. Alors mettez à profit ce principe du Taiji dans toutes les situations. Facile à dire mais difficile à apprendre. Dans un premier temps, ce n'est pas ce qu'on recherche. Mais lorsqu'on comprend comment on peut se contrôler – ça demande une longue pratique – alors, à ce moment précis, vous savez ce que vous devez faire. Ne vous emballez pas. Pour moi, le Taiji est vraiment intéressant parce c'est tellement simple – la philosophie – mais ça couvre un

champ tellement vaste. »

**Vous pouvez contacter Yang Jun à P.O. Box 786 Bothell, WA 98041, ou par Email à yangfamilytaiji@gmail.com.
Vous pouvez aussi visiter son site à www.yangfamilytaichi.com**