

Le Tai Chi Chuan, un art martial ou une technique de santé¹ ?

M. LAM² Hai

Note de l'auteur : Dans ce texte, la plupart des termes chinois sont transcrits en pinyin sauf les termes bien connus, lesquels sont transcrits sous forme de romanisation courante.

Transcription de quelques termes chinois bien connus en romanisation courante, en pinyin et en vietnamien :

太极拳 = Tai Chi Chuan = Tai Ji Quan = thái cực quyền

气功 = T'chi Kung = Qi Gong = khí công

阴阳 = Yin Yang = âm dương

道 = Tao = Dao = đạo

道德经 = Tao Te King = Dao De Jing = đạo đức kinh

老子 = Lao Tseu = Lao Zi = Lão Tử

少林 = Chao Lin = Shao Lin = Thiếu lâm

禅 = T'chan = Chan = thiền

Que signifie Tai Chi Chuan ?

Tai Chi Chuan est un nom commun chinois composé de deux termes : Tai Chi et Chuan. Chuan revêt deux significations : 1) le poing, la main fermée, 2) la boxe. On dit par exemple : Shao Lin Quan (少林拳 -Thiếu lâm quyền) : la boxe Shaolin ou Da Quan (打拳 - đả quyền) : combat de boxe. C'est dans cette signification que prend sens le Tai Chi Chuan, à savoir la boxe du Tai Chi.

Abordons la signification du Tai Chi. Il s'agit d'un terme fondamental dans la philosophie chinoise. Littéralement Tai Chi signifie la poutre faîtière, celle qui soutient la toiture. Il connaît de nombreuses traductions. Dans le *Dictionnaire³ de la Sagesse orientale* chez Robert Laffont, Tai Chi est traduit en «Ultime suprême» et le Tai Chi Chuan est défini comme «le poing [méthode de combat] de l'Ultime suprême». Nous trouvons, dans le *Dictionnaire⁴ de la langue chinoise de l'Institut Ricci* dirigé par les jésuites, la définition suivante : « *Le Tai Chi, le Faîte suprême qui soutient tous les êtres ; fondement originel de l'univers* ». Tandis que le Tai Chi Chuan trouve la définition suivante dans le même Dictionnaire : « *La boxe chinoise contre un adversaire fictif* ».

Différents auteurs appellent le Tai Chi Chuan : « *boxe de l'ombre* », « *danse de longue vie* », « *méditation en mouvement* », etc. Lorsque l'on part à la recherche de l'origine du concept Tai Chi, on le trouve dans un des cinq classiques de la culture chinoise, on les appelle les cinq Livres canoniques -Wu Jing (五经 -Ngũ kinh) qui sont :

- le Livre des mutations - Yi Jing (易经 -Kinh dịch),
- le Livre des odes - Shi Jing (诗经 -Kinh thi),
- le Canon des documents - Shi Ji (史记 -Sử ký),
- la Mémoire sur les rites - Li Ji (礼记 -Lễ ký),
- la Chronique Printemps Automne ou Chronique de la Principauté de Lu -Chun Qiu (春秋 -Xuân thu).

¹ 林海, Psychologue clinicien, praticien du Tai Chi Chuan des 24 mouvements, Bruxelles.

² Texte présenté en octobre 1999, à Gosselies, sur invitation de mon élève Dany Lefebvre. Il est révisé, enrichi et augmenté des caractères chinois, des notes en bas de page et d'une annexe, en 2010. Les termes sino-vietnamiens y sont ajoutés pour les lecteurs vietnamiens.

³ « *Dictionnaire de la sagesse orientale* », (1989), traduit de l'allemand, Paris, Robert Laffont.

⁴ Institut Ricci – Centre d'études chinoises, (1976), Taipei et Paris.

C'est dans le Livre des Mutations - Yi Jing (Kinh dịch) que l'on trouve mentionné et développé pour la première fois le concept de Tai Chi. La datation précise de ce classique n'est pas possible, on sait qu'il est paru à la dynastie Zhou (周 -nhà Chu) qui s'étale de 1122 à 249 A.C., c'est pour cette raison qu'on l'appelle également le Zhou Yi (周易 -Chu Dịch), autrement dit : Le Livre des mutations de la dynastie Zhou.

Au chapitre Xi Ci de ce classique, on trouve pour la première fois le terme Tai Chi dans un passage que je traduis comme suit :

*« Ainsi, des Mutations on a le Tai Chi
qui engendre les deux Principes,
les deux principes engendrent les quatre états (grand yang, petit yang, grand yin, petit yin - thái dương,
thiếu dương, thái âm, thiếu âm)
les quatre états engendrent les huit trigrammes. »*

Selon Feng⁵ You Lan, philosophe chinois contemporain, les significations des huit trigrammes sont :

Qian	(乾 kiền)	qui est ciel, il est rond et il est père
Kun	(坤 khôn)	qui est terre et il est mère
Zhen	(震 chấn)	qui est tonnerre
Sun	(巽 tón)	qui est bois et vent
Kan	(坎 khảm)	qui est eau
Li	(離 ly)	qui est feu et le soleil
Gen	(艮 cấn)	qui est montagne
Tui	(兌 đoái)	qui est marécage.

Nous avons ainsi, dans la pensée chinoise la première formulation écrite de la cosmogonie. Voici un passage de l'ouvrage de Feng You Lan à ce sujet : *« Il y a mélange entre les influences génératrices du ciel et de la terre, et la transformation de toutes les choses s'effectue à profusion. Il y a communication des spermatozoïdes entre le mâle et la femelle, et toutes les choses naissent ».*

Étymologiquement, Tai Chi est composé de Tai et de Chi.

- Tai (太-thái) dérive de l'idéogramme Da (大-đại) qui veut dire grand. Tai signifie donc : le plus grand, suprême, extrêmement.

- Ji (极-cực) signifie donc 1) poutre faîtière, 2) le sommet, 3) le faite du pouvoir, 4) extrêmement, 5) les extrémités, 6) le pôle.

Ji (Chi) est un mot à ne pas confondre avec Qi (T'chi, 气-khí) qui est souvent traduit en souffle, énergie, et ce dernier donne naissance à une série de termes composés, notamment le fameux Qi Gong (气功 -khí công) ou exercices énergétiques que j'aborderai par la suite.

Pour mieux saisir la signification du TCC, il est intéressant de revenir sur la compréhension du terme Tai Chi dans la métaphysique chinoise qui nous propose la conceptualisation suivante : Le ciel et la terre se trouvent dans l'univers. Lorsque le ciel et la terre ne se séparent pas encore, on appelle cet état le Tai Chi, cela signifie l'extrême grand ou l'infini grand, on l'appelle également le Tai Xu (太虚 -thái hư) ou le suprême vide. Les Chinois de l'antiquité considèrent que l'univers est un corps circulaire, de ce fait le Tai Chi est représenté comme quelque chose de circulaire en constant mouvement, et de cette chose sont nées deux potentialités, ou énergies ou principes qui sont le yin et le yang, opposés et complémentaires ; ils sont les deux constituants de la matière et de la vie.

⁵ Fong Yeou Lan, (1985), « Précis d'histoire de la philosophie chinoise », Paris, Le Mail

Que signifient : le yin et le yang (阴阳 - âm dương)?

Comme nous venons de voir, le yin et le yang sont deux principes issus du Tai Chi. Leurs combinaisons et transformations donnent naissance au monde et à tous les êtres. Mais le yin et le yang sont aussi employés comme une métaphore de féminin - masculin, d'obscurité - clarté, de souplesse - dureté, etc....

Je cite de nouveau Feng You Lan : « *Le mot yang signifiait primitivement clarté du soleil ou ce qui appartient à la clarté du soleil et à la lumière ; le mot yin signifiait l'absence de la clarté du soleil, c'est-à-dire l'ombre ou l'obscurité. Dans leur développement ultérieur, le yang et le yin furent considérés comme deux principes ou forces cosmiques représentant, respectivement, la masculinité, l'activité, le chaud, la splendeur, la sagesse, la dureté etc... pour le yang, et la féminité, la passivité, l'obscurité, l'humidité, la douceur etc.... pour le yin. Ce serait par l'interaction de ces deux principes primordiaux que se produisent tous les phénomènes de l'univers. Ce concept est resté dominant dans la spéculation cosmologique chinoise jusqu'aux derniers temps* ».

Dans ce sens, le yin et le yang constituent deux repères de classification pour des couples opposés et complémentaires tels que souplesse et dureté, vide et plein, obscurité et clarté, passivité et activité, froid et chaud, lenteur et rapidité, repos et mouvement, tranquillité et agitation, etc...

Il est important de noter que dans ce couple opposé et complémentaire de yin et de yang, il existe une question de proportionnalité. Prenons le couple féminin et masculin, on a le féminin ou le masculin à l'extrême, un mélange de masculin et de féminin, dans des proportions graduellement compensatoires.

Tout ceci est plus facile à représenter, à visualiser grâce au fameux emblème du Tai Chi que voici :



La première constatation à faire est que dans le yin il y a une part de yang et dans le yang il y a une part de yin. Quand on fait une découpe oblique par rapport aux deux points en passant par le centre du cercle, on a deux parts égales de yin et de yang, il s'agit de l'état d'équilibre parfait. Dans un fonctionnement quelconque, on peut observer la tendance vers plus de yin ou plus de yang ; trop de yin ou trop de yang montrent un fonctionnement déséquilibré ; par contre, un fonctionnement parfait est celui où l'on observe l'équilibre entre le yin et le yang, c'est ce que l'on devrait rechercher dans la vie.

Tel est le principe de base du Tai Chi Chuan. C'est également celui de la médecine chinoise. Rechercher l'harmonie entre le yin et le yang, on aboutit à un équilibre parfait dans le fonctionnement à la fois physique et mental.

Le Tai Chi Chuan est-il un art martial ?

Selon l'Encyclopédie Encarta, les principaux arts martiaux sont le karaté, le kung fu, le jujitsu, le judo, l'aïkido, le tai chi chuan, le tai kwon do, le sumo et le kendo. Ils sont ainsi définis : « *Différentes méthodes de combat sans arme, généralement utilisées pour faire la guerre en Extrême-Orient et structurées par les concepts philosophiques d'Asie orientale. Les arts martiaux sont aujourd'hui à la fois : un moyen d'autodéfense, des sports de compétition, des exercices de forme physique* ». A cela, on doit ajouter l'idée de culture de la spiritualité qui est, à

mon sens, la dimension la plus fondamentale des arts martiaux.

Si l'on veut être rigoureux, le Tai Chi Chuan tel que l'on voit pratiquer par le grand public ne répond pas entièrement à la définition stricte d'arts martiaux, il est bel et bien une technique de culture physique et spirituelle. Mais pourquoi tant d'auteurs affirment-ils que le Tai Chi Chuan est un art martial ? La réponse en est simple : le Tai Chi Chuan procède, prend racine dans les arts martiaux chinois. Il existe en plus des formes martiales du TCC qui sont peu connues du grand public car peu diffusées. En Chine, c'est la boxe Shao Lin (võ thiêu lâm) qui prédomine et éclipse le TCC en tant qu'art martial.

Quoiqu'il en soit, le Tai Chi Chuan est composé de mouvements qui viennent pour la plupart des katas des arts martiaux, ils portent les noms des katas tels que : coincer les oreilles, la grue déploie ses ailes, le simple fouet, le serpent qui rampe, le coq d'or se tient sur une patte, chercher l'aiguille au fond de la mer, etc. ... qui sont les noms des coups d'arts martiaux. On l'appelle aussi la « *boxe de l'ombre* » dans le sens que le pratiquant est confronté à lui-même dans un combat solitaire, il n'a pas d'adversaire si ce n'est lui-même, c'est lui seul qui doit se perfectionner sans cesse dans l'exécution des mouvements. Dans cet esprit, on doit concevoir qu'on ait toute la vie pour perfectionner le TCC.

Le Tai Chi Chuan est-il une technique de santé ?

Le Tai Chi Chuan est composé d'exercices qui sont avant tout de forme physique. En effet, quand on regarde de près, on constate que la pratique du TCC fait penser à une gymnastique douce qui comprend des mouvements en enchaînement ; l'exécution de l'ensemble des mouvements en continu avec fluidité, aux gestes harmonieux en douceur apparente, fait penser à une danse.

Ces mouvements caractérisés à la fois par la dureté et la souplesse (剛柔 -cương nhu) proviennent, en réalité, des katas martiaux où il y a la notion d'un travail énergétique. De ce fait, il relève à la fois des exercices internes et des exercices externes. Il fait partie des techniques appelées les Qi Gong.

D'après Yang ⁶Jwing Ming, docteur en physique, instructeur du Qi Gong et du Tai Chi Chuan, auteur de nombreux ouvrages sur le sujet, notamment « *Chi Kung – pratique martiale et santé* » et « *Les huit pièces de brocart*⁷ ». Dans ce dernier, il distingue les groupes de Qi Gong selon le but et selon les modalités de pratique.

Selon le but recherché, il distingue les Qi Gong pour :

- le maintien de la santé,
- soigner la maladie,
- prolonger la vie,
- le combat,
- la méditation visant à l'éveil, l'illumination.

Selon les modalités de la pratique, il distingue deux types d'entraînement :

- le Wai Dan Qi Gong (ngoại đan khí công) ou le Qi Gong de l'élixir externe qui désigne la plupart des exercices en mouvement.
- le Nei Dan Qi Gong (nội đan khí công) ou le Qi Gong de l'élixir interne qui désigne un certain nombre d'exercices très peu transmis. Selon maître Yang Jwing Ming, ces exercices doivent être pratiqués sous la direction d'un maître car certains s'avèrent dangereux puisque la maîtrise du Qi est délicate et difficile.

⁶ 扬俊敏, (1993), « *Chi Kung – pratique martiale et santé* », traduit de l'anglais par E. Charlot, Paris, Editions Budostore

⁷ Voir : infra

Lin ⁸Hou Sheng (林厚省), vice-directeur du département de recherche du Qi Gong à l'Université de médecine et de pharmacie de Shanghai, est auteur de plusieurs ouvrages dont « la science du Qi Gong » dans lequel il nous livre la définition que je traduis ainsi : « *Qi Gong désigne grosso modo les exercices qui impliquent un entraînement sur le plan de l'énergie et de la pensée. Le terme Qi du Qi Gong inclut le sens du souffle, Gong signifie un entraînement visant à ce que la pensée régule le souffle et la posture de manière continue. Pratiquer le Qi Gong, c'est se mettre à un entraînement de l'énergie et de la pensée pour que la pensée guide l'énergie dans sa circulation progressive à travers les méridiens du corps afin de renforcer les activités de transformation énergétique au niveau du fonctionnement des organes internes. Grâce au travail de circulation énergétique, on renforce l'énergie vitale, ce qui a pour effets l'élimination des troubles et la fortification du corps* ».

Monsieur Lin cite un grand nombre de formes d'exercices énergétiques, il affirme qu'il n'existait pas un terme générique pour les désigner. S'appuyant sur une recherche dans les écrits classiques, l'auteur découvre que le terme Qi Gong est employé pour la 1^{ère} fois par un maître taoïste sous la dynastie Jin (晋 -nhà Tân) au 3^{ème} siècle dans un ouvrage intitulé «*Recueil d'enseignement de l'école de pureté et de lumière*» où l'on trouve un chapitre sur «*l'enseignement subtil du Qi Gong*». Ce terme, bien qu'apparu très tôt, n'a pas connu un usage répandu.

Aux temps modernes, ce n'est qu'en 1934 que l'on voit son emploi dans un ouvrage de TONG HUA intitulé : « *Méthode particulière de traitement des tuberculoses pulmonaires - la thérapeutique Qi Gong* ». Ceci constitue le prélude à un terme générique qui sera utilisé par Liu Gui Zhen 刘贵珍 en 1953 pour désigner une structure de soins nouvellement fondée : « *Le Dispensaire par le Qi Gong de Tang Shan* » (Tang Shan Qi Gong Liao Yang Yan), à la province de He Bei ; ce fait est mentionné dans « *La pratique de la thérapeutique Qi Gong* ». Celui-ci est le premier ouvrage où les plusieurs séries de Qi Gong sont présentées, où les principes et les effets thérapeutiques ainsi que les indications du Qi Gong sont abordés de manière structurée. Le terme Qi Gong est enfin adopté officiellement par une commission de l'état chinois en 1979 comme nom générique de tous les groupes d'exercices de santé et de pratique martiale.

On peut citer une troisième application du Qi Gong, il peut être employé par des docteurs en médecine traditionnelle chinoise pour soigner les maladies grâce à l'émission du Qi. Concernant la question de l'émission du Qi externe (Wai Qi Fa Fang 外气发放 -ngoại khí phát phóng), on la trouve développée dans « *Zhong Guo Qi Gong - Chinese ¹⁰Qi Gong* » qui préconise que le médecin praticien du Qi Gong thérapie se doit passer beaucoup de temps à travailler l'énergie (Lian Qi 练气 -luyện khí) visant le développement de l'énergie interne (Nei Qi 内气 -nội khí) par des exercices statiques et dynamiques (Jing Gong, Dong Gong 静功, 动功 -tĩnh công, động công) en vue de la faire circuler (Dao Qi 导气 -đạo khí) et en fin de compte de pouvoir, à un niveau ultime, l'émettre (Fa Qi 发气 -phát khí). En Chine, dans les Facultés de Médecine Traditionnelle Chinoise, il existe officiellement des départements de Qi Gong thérapie qui offrent des traitements contre les maladies fonctionnelles par l'émission du Qi, dispensés par des médecins qui sont également des maîtres en Qi Gong interne.

⁸ (1988), « *Qi Gong Xue* », (气功学 -Khí công học), Shang Dong, Qing Dao Chu Ban She.

⁹ Liu Gui Zhen, (1957), « *Qi Gong Liao Fa Shi Jian* », (气功疗法实践 - Khí công liệu pháp thực tiễn), He Bei, Ren Min Chu Ban She.

¹⁰ « *Zhong Guo Qi Gong* » (中国气功 - Trung quốc khí công), ouvrage collectif bilingue chinois - anglais, sous la direction de Zhang En Qin, (1990), Editions de l'Institut de Médecine chinoise de Shanghai

L'origine des différentes formes de Qi Gong :

En Chine antique, il était déjà question de lutte contre la maladie par les thérapeutiques telles que l'acupuncture, l'emploi des herbes et d'autres substances médicinales. Il était également question de prévention des maladies par la pratique des exercices physiques. On trouve trace de cela dans certains classiques datant de 5 siècles avant notre ère qui recommandent la danse comme moyen de culture physique pour se prémunir contre les maladies, notamment contre les pathologies de douleurs dues au climat humide.

Par après, les exercices spécifiques se détachent de la danse pour devenir des exercices de culture physique. On peut retrouver l'inscription de ce genre d'exercices sur les poteries et les pièces de soie datant des Royaumes combattants, c'est-à-dire entre 403 et 222 avant Jésus Christ.

C'est Hua Tuo (华佗 -Hoa Đà) de la période des Trois Royaumes du 3^{ème} siècle, un célèbre médecin et chirurgien qui nous a légué une série de cinq exercices appelée « Jeux des cinq animaux » (五禽戏 -ngũ cầm hý). Ce sont des postures qui imitent les mouvements des animaux qui sont celles du tigre, du cerf, de l'ours, du singe et de l'oiseau.

Sous la dynastie Liang (梁 -nhà Lương), au 5^{ème} siècle de notre ère, Bodhidharma (菩提达摩 - Bò-đề-đạt-ma) prince et moine indien arrivait en Chine pour prêcher le bouddhisme. Il était ensuite invité par l'empereur Wu Di (武帝 -Võ Đế) à la capitale pour lui enseigner la doctrine bouddhiste. Après quelques années passées à la cour sans réussir à convertir l'empereur, il s'est retiré au temple Shao Lin. Il s'est livré à la méditation, assis face à un mur. La légende racontait qu'après neuf années de méditation, il atteignit l'illumination. Il devint le premier patriarche chinois du bouddhisme Chan (禅宗 -thiền tông). Le caractère Chan se prononce Zen en japonais (d'où le bouddhisme Zen), et se prononce thiền en vietnamien. Bodhidharma en iconographie bouddhique chinoise est le moine à une seule chaussure. C'est lui qui est l'initiateur de la méditation Chan / Zen / Thiền et du Shaolin kungfu.

C'est plus ou moins à la même époque que Zhang San Feng (张三丰 -Trương Tam Phong, voir infra), selon la légende, créa le Tai Chi Chuan au monastère des prêtres taoïstes du mont Wu Dang (武当 -Võ Đương). Il est à noter que le mont Wu Dang où l'on avait le monastère taoïste est le pendant du mont Shao Lin des moines bouddhistes qui sont réputés par leur boxe.

Parmi les séries de Qi Gong connues, on doit mentionner les Huit¹¹ pièces du brocart ou Ba Duan Jin (八段锦 -bát đoạn gân) dont la paternité est attribuée à Yue Fei (岳飞 -Nhạc Phi), un général de la fin de la dynastie Song du Sud (南宋 -nhà Nam Tống) qui commandait l'armée chinoise contre l'invasion mongole. On peut, en s'appuyant sur le livre « *Science¹² du Qi Gong* », citer quelques séries de QG telles que : Classique de la transformation des muscles et tendons de l'école Shao Lin en douze exercices -Shao Lin Pai Yi Jin Jin Shi Er Shi (少林派易筋经十二式 -Thiếu Lâm phái dịch cân kinh thập nhị thức), les treize exercices Tai Chi de l'école Wu Dang (武当派太极十三式 -Võ đương phái thái cực thập tam thức), les jeux des cinq animaux de Hua Tuo (华佗五禽戏 -Hoa Đà ngũ cầm hý).

Le maître Lin Hou Sheng, déjà cité, par sa recherche historique sur l'origine des Qi Gong propose une classification assez complexe des QG en référence aux divers paramètres tels que la position, les mouvements, le tonus, l'appartenance philosophico - médicale.

¹¹Yang Jwing - Ming, (1998), « *Les huit pièces de brocart* », traduit de l'anglais par M. Gengoux, Paris, Editions Budostore

¹² Op. cit.

Il distingue donc :

- selon la position, des exercices debout ou couchés
- selon le mouvement, les exercices statiques ou dynamiques ou statico-dynamiques (tĩnh động)
- selon le tonus, des exercices durs ou souples (cương nhu)
- selon l'appartenance philosophico - médicale, des exercices relevant de la médecine ou du taoïsme, bouddhisme, confucianisme.

Il place donc le Tai Chi Chuan dans la classe des Qi Gong dynamiques (动功 -động công). Le TCC fait donc partie des QG dynamiques tandis que le QG est par définition un terme générique désignant les exercices de santé et les arts martiaux. Après cette courte analyse de la place du TCC dans la famille des QG qui regroupent sous ce terme générique des techniques de santé et d'art martiaux, nous pouvons affirmer que le TCC, qui au départ est un art martial, devient dans une pratique populaire, une technique de culture physique et de perfectionnement de soi. De ce fait, il est une technique de santé, tant physique que spirituelle. Les différentes formes du TCC telles que nous avons l'occasion de rencontrer relève davantage d'une technique de santé et moins d'un art de combat. Toutefois, il existe des formes martiales de TCC qui sont peu diffusées.

Historique du Tai Chi Chuan :

Jusqu'au 19^e siècle, le Tai Chi Chuan est un art secret. Il n'était pas enseigné au grand public mais était seulement transmis dans certains cercles très restreints de quelques familles.

L'origine du Tai Chi Chuan relève d'un mystère non élucidé. Selon la légende, le Tai Chi Chuan aurait été créé par le prêtre taoïste nommé Zhang San Feng (voir supra) qui menait sa vie de moine au mont Wu Dang situé dans la province de Hu Bei (HỒ BẮC). Le mont Wu Dang est connu comme le lieu abritant un important monastère taoïste où est née la boxe de l'école Wu Dang. La légende racontait que maître Zhang San Feng, après une interminable méditation, observa un combat entre un oiseau et un serpent. Le serpent esquiva tous les coups de bec et de griffes de l'oiseau par des mouvements circulaires, doux et continus, en même temps il répliqua par des coups de balayage de sa tête et de sa queue. L'oiseau fut rapidement épuisé par ce combat entre la dureté contre la souplesse. Suite à cette observation, Maître Zhang adaptait la boxe de son école Wu Dang, pour en faire une pratique tout en douceur et en souplesse.

Sur le plan plus académique, Gu ¹³Liu Xin, membre de l'Institut des sciences de l'éducation physique de Shanghai, dans son ouvrage intitulé « *Technique du Tai Chi Chuan* » affirme que le créateur du TCC était Chen Wang Yan (陈王延 - Trần Vương Diên) celui-ci servait en 1641 dans la milice du comté Wen de la Province He Nan, sous la dynastie Ming (明朝 - nhà Minh); après l'invasion mandchoue, il s'est retiré à son village natal où il a mis au point le TCC, à un âge avancé ; puis il le transmettait à sa descendance.

Au départ, il existait deux formes :

- la forme courte comprenant 13 katas,
- la forme longue comprenant 108 katas.

Elles étaient gardées secrètes dans la famille Chen. Par la suite, Chen Chang Xing (陈长兴 - Trần Trường Hưng, 1771-1858) un descendant postérieur de 5 générations, a enseigné le TCC à Yang Lu Chan (杨露禅 - Dương Lộ Thiển, 1799-1872) Ce dernier le transmettait dans sa famille. Son petit-fils Yang ¹⁴Cheng Fu (杨澄甫 - Dương Trường Phủ, 1888 -

¹³ « *Tai Ji Quan Shu* » (太极拳术 - Thái cực quyền thuật), (1982), Shang Hai, Shang Hai Jiao Yi Chu Ban She

¹⁴ « *Tai Ji Quan ti yong quan shu* » (太极拳体用全书 - Thái cực quyền thể dụng toàn thư), 1989, Editions des ouvrages anciens, Tianjin

1936) a publié en 1934 « *Le livre complet de la substance et des applications du TCC* - qui est le premier ouvrage ayant le mérite d'avoir diffusé le TCC en Chine destiné au public, en ces temps-là.

Nous avons ainsi les écoles Chen (陈 -Trần) et Yang (杨 -Duong). Puis à cela s'ajoutent, après la diffusion et le développement du TCC, deux autres écoles qui sont les écoles Wu (吴-Ngô) et Sun (孙 -Tôn). Ces écoles proposent des formes dites traditionnelles, propres à chaque école ; elles sont de pratique difficile dont la diffusion est par conséquent limitée tandis que les formes qui touchent le plus grand public sont de création plus récente ; la forme la plus répandue, la plus pratiquée porte le nom de « *TCC simplifié des 24 mouvements* - *Jian Hua Tai Ji Quan Er Shi Si Shi* » (简化太极拳二十四式 - giãng hóa thái cực quyền nhị thập tứ thức).

La diffusion à grande échelle du TCC :

On a coutume de croire que le TCC est pratiqué par la plupart des Chinois, ce n'est qu'un cliché. Jusqu'à la première moitié du 20^e siècle, le TCC n'est pratiqué que dans un cercle restreint des familles de lettrés. Il commence à être connu du public chinois dans les années trente, sans grande diffusion.

C'est en 1956, pour promouvoir les activités physiques dans une politique globale de santé que l'état chinois a mis sur pied un comité d'études visant à la mise au point d'une forme du TCC accessible au grand public. Ainsi est né le « *TCC simplifié des 24 mouvements* » qui d'après moi devrait être traduit sous le nom de « *TCC des 24 figures* » car certaines figures sont composées de plus d'un mouvement. Elle est la forme la plus diffusée. C'est la forme que je pratique et enseigne. Vu son succès, le Comité a mis au point en 1989 la forme des 42 mouvements qui est la forme standard pour les exhibitions.

La diffusion du TCC en Chine et dans le monde :

Cheng ¹⁵Man Ch'ing, un lettré classique fit la connaissance de Yang Cheng Fu en 1932 et en devint son disciple. C'est lui qui a écrit la préface du livre de Yang Cheng Fu. En 1946, il publie la première version de « *les Treize traités du Maître Cheng sur le T'ai Chi Ch'uan - Zheng Zi Tai Ji Quan Shi San Pian* ». En 1966, il fait un voyage en Occident pour exposer ses peintures et il s'est installé à New York. Après une célèbre démonstration de TCC aux Nations Unies, il commença à l'enseigner aux Etats Unis.

Maître Yang Jwing Ming commence son doctorat en mécanique en 1974 aux Etats-Unis, à l'Université Purdue, il y enseigne d'abord le Kung Fu puis le TCC. Il renonce à sa profession d'ingénieur pour consacrer son temps à l'enseignement des arts martiaux chinois. Il est le fondateur de plusieurs associations pour la diffusion des arts martiaux chinois dont le TCC (Yang's Martial Art Association, 1982 ; Yang's Oriental Arts Association, 1989). Il a écrit et publié une vingtaine d'ouvrages en anglais dans ce domaine.

En Belgique, c'est maître Kuo Chi, un ancien général de l'armée nationaliste qui a enseigné à de nombreux disciples le TCC de la forme des 108 mouvements de l'école Yang. De son enseignement, nous avons « *les secrets du véritable Tai Chi Chuan* », livre rédigé en 1976 par J. Devonder et M. Werner dans lequel on trouve un chapitre écrit par Wu Yu-Hsiang, traduit par maître Kuo¹⁶ Chi, portant un titre fort parlant et imagé : « *Les muscles du cerveau d'abord* ».

¹⁵ (1998), « *les Treize traités du Maître Cheng sur le TCC* », traduit de l'anglais par Sagot J-J, Paris, le Courrier du Livre

¹⁶ Devonder et Werner, (1976), « *les secrets du véritable Tai Chi Chuan* », Bruxelles, Elsevier

Le Tai Chi Chuan et le taoïsme :

On associe souvent le TCC au taoïsme. Encore faut-il savoir ce qu'est le taoïsme. Il existe deux sortes de taoïsme : le taoïsme philosophique et le taoïsme religieux. On appelle également le premier, le taoïsme naturel. Dans ce terme, on a la particule Tao qui est un concept philosophique fort complexe. Voyons comment il est défini dans le Dictionnaire de la sagesse chinoise : « *Litt. : Voie* ». Concept central du taoïsme qui lui donne son nom. L'idée du Tao est au cœur du Dao De Jing (Đạo đức kinh) de Lao Zi (Lǎo tǐ) et du Zhuang Zi (Trang Tử) ».



A l'origine, l'idéogramme 道 Tao signifie « voie » mais aussi « doctrine ». Très tôt, ce concept est utilisé dans le sens de « Voie de l'homme », c'est-à-dire de conduites humaines, de lois morales. C'est ce sens que prend le mot Tao dans les textes confucianistes. Dans le Dao De Jing de Lao Zi, le concept Tao reçoit pour la première fois une connotation métaphysique : il s'agit du Principe premier qui embrasse toutes choses et engendre tous les phénomènes, de lui est né l'univers et les dix mille êtres, en l'absence de terme adéquat Lao Zi le nomme Tao.

(Il est écrit ceci dans le Dao De Jing, chapitre 25, traduction de Liou¹⁷ Kia Hway) :

*« Il a quelque chose d'indéterminé avant la naissance de l'univers.
Ce quelque chose est muet et vide.
Il est indépendant et inaltérable.
Il circule partout sans se lasser jamais,
Il doit être la mère de l'univers.
Ne connaissant pas son nom,
Je le nomme « Tao ».*

Nous constatons que le concept du Tao est très proche de celui du Tai Chi dans la représentation de quelque chose à l'origine de toutes choses. Mais, le concept du Tao revêt d'autres significations, il est en plus un concept de vie et de morale.

A ce propos, je cite de nouveau le Dictionnaire de la sagesse orientale : « *Réaliser l'unité avec le Tao est le but de tous les taoïstes. Il ne suffit pas pour cela d'avoir une connaissance rationnelle du Tao ; l'adepte doit faire Un avec le Tao en réalisant lui - même l'unité, la simplicité et le vide du Tao. ... On réalise le Tao en cultivant le calme qui en est la principale porte d'accès. On parvient au silence par la méthode de la « perte » : « Chercher la connaissance, signifie accumuler de jour en jour, chercher le Tao signifie perdre de jour en jour. En demeurant dans le silence, on abolit toute manifestation intérieure et extérieure, on efface toutes limites et toutes contingences ».*

Le taoïsme naturel est un courant philosophique qui prône la non - violence, le respect de la nature, la culture de soi, une certaine philosophie de vie, des conceptions métaphysiques, il est fondamentalement différent du taoïsme religieux qui a le statut de religion à part entière possédant un clergé, un panthéon, une liturgie, des livres sacrés qui lui sont propres.

¹⁷,Lao - Tseu, « *Tao tō king* », traduction Liou Kia Hway, (1967), Gallimard,

Pour introduire les principes fondamentaux du taoïsme philosophique, je vous propose ces quelques extraits du Dao De Jing traduits par Liou Kia Hway :

Chapitre 42

Le Tao engendre Un

Un engendre Deux

Deux engendre Trois

Trois engendre tous les êtres du monde.

Tout être porte sur son dos l'obscurité

Et serre dans ses bras la lumière :

Le souffle indifférencié constitue son harmonie.

Ce qui répugne aux hommes

c'est d'être orphelin, veuf, indigne de manger :

Et pourtant princes et ducs ne se nomment pas autrement.

Qui se diminue grandira ;

Qui se grandit diminuera.

J'enseigne ceci après d'autres :

« L'homme violent n'a pas une mort naturelle. »

Que celui qui l'a dit soit mon maître !

Chapitre 43

Le plus tendre en ce monde domine le plus dur.

Seul le rien s'insère dans ce qui n'a pas de failles.

A quoi je reconnais l'efficace du non-agir.

L'enseignement sans parole,

L'efficace du non-agir,

Rien ne saurait les égaler.

Chapitre 44

Renom ou santé, quel est le plus précieux ?

Santé ou fortune, quelle est la plus importante ?

A gagner l'un en perdant l'autre : où est le pire ?

Qui trop aime le renom doit le payer cher ;

Qui trop amasse subit de lourdes pertes.

Qui de peu se contente, évite toute insulte.

Qui sait se refréner prévient les catastrophes.

C'est ainsi qu'on peut vivre longtemps.

Chapitre 45

La perfection suprême semble imparfaite,

Son action n'a pas de cesse ;

La plénitude suprême semble vide,

Son action n'a pas de limite.

La droiture suprême semble sinieuse.

L'habileté suprême paraît maladroite.

L'éloquence suprême paraît bégayante.

Le mouvement triomphe du froid.

Le repos triomphe de la chaleur.

Pureté et quiétude sont normes du monde.

En lisant ces lignes du Dao De Jing, on trouve les principes philosophiques fondamentaux du TCC.

Comment et pourquoi pratique-t-on le Tai Chi Chuan ?

Pratiquer le Tai Chi Chuan, c'est exercer des mouvements qui sont en enchaînement continu dont la fin de l'un entraîne le début d'un autre, dans un processus continu où les mouvements sont caractérisés par l'alternance de souplesse et de dureté (柔刚 -nhu cương), de vide et de plein (虚实 -hư thực), d'ouverture et de fermeture (开合 -khai hợp), de redressement et d'abaissement (升降 -thăng giáng), bref par l'alternance de yin et de yang (阴阳循环 -âm dương tuần hoàn).

La pratique de ces exercices constitue une espèce de gymnastique en douceur et en souplesse où il y a un travail sur le souffle, sur l'énergie (炼气 -luyện khí) dont le but vise à entretenir la santé (养生 -dưỡng sinh) pour ceux qui en ont, et améliorer la santé pour ceux qui n'en ont pas.

Pratiquer le Tai Chi Chuan, c'est également pratiquer une discipline qui réclame un grand effort de concentration pour coordonner, synchroniser, harmoniser les mouvements, gestes, positions du corps, tout cela à combiner avec les deux temps de la respiration. En fin de compte, cet effort de concentration est équivalent à un exercice de méditation. Sans le savoir, pratiquer le TCC, on obtient un effet de méditation active. Comment explique-t-on cet effet ?

La méditation, dans le langage courant, désigne une action de réflexion profonde ou de pensée profonde et attentive, portant sur un sujet particulier.

La méditation dans le sens philosophique du terme désigne (Dictionnaire¹⁸ de la sagesse orientale) : *«Une multiplicité d'exercices religieux qui, si différents qu'ils soient dans leurs méthodes, ont tous le même objectif : rendre la conscience apte à connaître l'expérience de 'l'éveil', de la 'délivrance', de l'illumination'. La caractéristique commune à toutes les formes de méditation est de favoriser la concentration de l'esprit, de rendre l'esprit calme et transparent comme une rivière dont on ne peut percevoir le fond que si la surface en est lisse et l'eau claire».*

Pour simplifier les choses, méditer c'est parvenir à ne pas nous laisser gagner par nos pensées, nos émotions afin de découvrir la sérénité intérieure.

Pour méditer, les Chinois préconisèrent différentes méthodes :

- Celle de s'asseoir et d'oublier - Zuo Wang (坐忘 -tọa vọng)
- Celle de contenir les pensées - Cun Si (存思 -tồn tư)
- Celle de fixer son attention - Zhi Guan (止观 -chỉ quan)
- Celle de visualiser l'intérieur - Nei Guan (内观 -nội quan)

A cela, il faut ajouter les méthodes d'occupation de l'esprit par la litanie des chiffres, la récitation d'un mantra, la psalmodie d'une prière, etc...

Tout cela est bien simple en théorie, mais difficile dans une pratique assidue. Vous vous asseyez en vous efforçant à oublier ce qui vous préoccupe, ne penser à rien, à maintenir votre

¹⁸ Op. cit.

attention sur un point ou une scène quelconque, à réciter un mantra, combien de temps pensez-vous pouvoir tenir ? Cinq minutes ou dix minutes ? Faites l'expérience, vous constaterez qu'au bout de quelques minutes, le vide de l'esprit n'est pas possible, les pensées ressurgissent et envahissent le champ de votre conscience.

La pratique du TCC comprend l'exécution des figures qui réclament un travail de prise de conscience de tout automatisme qui interfère dans les mouvements que le pratiquant doit essayer de s'en défaire ; les mouvements exécutés correctement doivent être bien enchaînés et harmonieux respectant l'alternance de yin - yang, de vide - plénitude, de souplesse - dureté, combinés à un travail de conscience du souffle ; dans ce domaine, ce sont les mouvements qui président aux deux temps de la respiration : expiration et inspiration (hō hâp) et non le contraire, ils sont donc réglés en fonction des mouvements. Le pratiquant doit aussi s'exercer à représenter mentalement les positions, mouvements, gestes exécutés, il se passe comme si le pratiquant faisait, dans l'enchaînement des figures du TCC, une visualisation interne, une représentation mentale de tout ce qui est effectué par lui sur le plan kinesthésique.

Tous ces exercices d'enchaînement des mouvements, qui sont liés à un travail de souffle, de concentration et de représentation kinesthésique, peuvent à la longue améliorer le pratiquant du TCC à la fois sur le plan de la forme physique et sur celui de la quiétude psychique.

Autrement dit, pendant que vous pratiquez le Tai Chi Chuan, pendant cinq, dix, vingt, trente minutes, votre esprit est vide de pensée. Car la moindre dispersion de votre concentration perturbe l'exécution correcte et harmonieuse de ces mouvements ; et pendant tout ce temps, votre esprit se vide, se décharge des préoccupations, des soucis, des émotions. Il trouve l'apaisement mental, une espèce de pacification totale de l'esprit. Vous obtenez ainsi sans le savoir une détente mentale qui est associée à une mise en forme physique ; le corps et l'esprit en tirent ainsi bénéfices.

Pour conclure, le TCC des 24 ou 42 mouvements de l'époque contemporaine a été conçu pour être une technique de santé à grande diffusion dont les mouvements proviennent d'une synthèse des katas des formes de TCC des autres écoles, qui étaient eux-mêmes empruntés aux arts martiaux. On doit noter néanmoins qu'il existe des pratiques du TCC au style plutôt doux et d'autres au style plus martial, sans parler de la multitude de formes des écoles traditionnelles Chen, Yang, Wu, Sun. Toutes ces formes sont bénéfiques pour la santé physique et mentale pour autant que la pratique soit assidue.

Pour terminer, deux anecdotes et une recommandation

Chez les Chinois, « bon appétit » n'existe pas comme expression de souhait pour commencer un repas. La formule « bon appétit » devient : « manger lentement », car c'est en ce faisant qu'on peut savourer ce qu'on mange. Mon premier maître, Kuo Chi se plaisait à dire que le Tai Chi Chuan nous aide à « vieillir lentement ». Il voulait peut-être signifier en plus que c'est en vieillissant lentement que l'on parvient à savourer la vie pleinement.

Il y a longtemps de cela, j'exécutais le Tai Chi Chuan dans le jardin de chez ma sœur. Des amis de mon neveu qui étaient tous des enfants, tout en jouant au football dans le jardin, m'observaient du coin de l'œil avec énormément de curiosité devant ces exercices un peu étranges, indéfinissables. Je les entendais poser la question à mon neveu qui avait 6 - 7 ans : « Qu'est-ce qu'il fait ton tonton » ? Je ne m'attendais pas du tout à entendre une réponse très étonnante, pleine de malice et de saveur. « *Il fait du karaté au ralenti* ». Aussi, peut-on prétendre que « *Le karaté au ralenti* » serait une définition originale du TCC ?

La pratique du TCC nécessite une bonne acquisition de la technique et des années de perfectionnement par l'entraînement, avant d'aboutir à l'esthétique. Pratiquer le TCC à un bon niveau, c'est escalader trois paliers : justesse de la technique, amélioration de l'art, expression de la

beauté. Pour y parvenir, cela demande des années d'efforts et d'assiduités.

Addenda :

Lors d'un récent cours collectif, un élève m'interroge sur la signification des cinq éléments dans la pensée chinoise, il aborde sans le savoir la question de correspondance entre les cinq éléments et les autres réalités dans leurs relations d'engendrement et de domination Sheng Ke (生克 - sinh khắc). Je juge donc utile de joindre à ce texte une table de correspondance entre les cinq éléments et les autres catégories des réalités naturelles ou humaines.

Je mentionne dans cette annexe trois catégories de réalités rarement mentionnées dans la littérature spécialisée, il s'agit des catégories relatives aux vertus, émotions et fonctions mentales. Ces concepts méritent une petite explication.

Pour les cinq vertus Wu De (五德 - ngũ đức), les traductions diffèrent d'un auteur à un autre, j'opte pour la traduction du *Dictionnaire*¹⁹ de la langue chinoise de l'Institut Ricci. Je donne la précision suivante : En chinois, on a l'habitude de citer les cinq vertus dans cet ordre : Ren, Yi, Li, Zhi, Xin (仁义礼智信 - nhân, nghĩa, lễ, trí, tín). Or dans notre table, les cinq vertus sont classées dans un autre ordre, à savoir Ren, Yi, Xin Li, Zhi, ceci se basant sur l'ouvrage de Feng²⁰ You Lan qui s'appuie sur des écrits classiques dans lequel il est écrit : « *Les cinq tch'ang*²¹ sont les cinq vertus constantes du confucianisme, c'est-à-dire le ren (bonté humaine), le yi (justice), les li (convenances, rites, règles de conduite personnelle), le zhi (sagesse, prudence) et le xin (bonne foi). ... Ainsi la bonté humaine est corrélative au bois, dans l'est ; la justice, au métal, dans l'ouest ; les convenances, au feu, dans le sud ; la prudence, à l'eau, dans le nord ; et la bonne foi, à la terre, au centre ». Ainsi, selon cette référence, la vertu centrale d'élément terre est effectivement la bonne foi ou la sincérité.

En ce qui concerne les cinq émotions Wu Qing Zhi (五情志 - ngũ tình chí) et les cinq fonctions mentales Wu Shen Zhi (五神志 - ngũ thần chí), les références sont mentionnées en notes en bas de page de l'annexe. Je traduis les termes relatifs à l'émotionnel et au mental en tenant compte des définitions issues des ouvrages consultés mais en plus en combinant avec les définitions en psychologie occidentale. Néanmoins, deux termes méritent que nous y attardons : Hun (魂 - hõn) et Po (魄 - phách) que je traduis en conscience et sensori-motricité, qu'ils sont traduits en « *âme spirituelle ou sensible et âme terrestre ou sensitive* » dans le Dictionnaire de l'Institut Ricci. Ce sont deux concepts de compréhension difficile dont la traduction par des mots n'est pas très évidente d'où la nécessité de les situer dans leur catégorie des fonctions mentales.

On sait que les émotions et les fonctions mentales (Shen, Hun, Po) ont été abordés dans le premier classique de médecine traditionnelle chinoise : le Canon interne de l'Empereur jaune - Huang Di Nei Jing (皇帝内经 - Hoàng đế nội kinh). Hun et Po se voient attribués des sens sur base d'interprétation de ce qui y est écrit. Pour traduire ces deux termes, je m'appuie en plus sur l'extrait suivant du livre de Catherine Despeux²², citant le Xingming guizhi : « *Le hun réside dans la journée dans les yeux, la nuit dans le foie, et c'est ce qui permet de voir et de rêver. S'il y a beaucoup de rêves, c'est que le po maîtrise le hun. Si l'esprit est plutôt lucide, le hun l'emporte sur le po. Or, c'est en raison du po qu'il y a l'essence (jing), en raison de l'essence qu'il y a le hun, en raison du hun qu'il y a la force spirituelle (shen), en raison de la force spirituelle qu'il y a la pensée créatrice (yi) et en raison de la pensée créatrice qu'il y a le po. Les deux se meuvent ainsi en cycle ininterrompu* ». Malgré les divers documents consultés, Hun et Po demeurent des concepts au contour flou.

¹⁹ Institut Ricci – Centre d'études chinoises, (1976), Taipei et Paris.

²⁰ Op. cit.

²¹ T'chang 常 signifie : fréquent, constant, dans le sens philosophique, il est l'équivalent de De 德: Vertu.

²² « *Taoïsme et corps humain (Le XIUZHENTU)* », (1994), Paris, Guy Tredaniel Editeur

Annexe : Table de correspondance entre les cinq éléments et les réalités de la vie humaine et de la nature

Cinq éléments WU XING		Ngũ hành 五行	Bois MU	Mộc 木	Feu HUO	Hỏa 火	Terre TU	Thổ 土	Métal JIN	Kim 金	Eau SHUI	Thủy 水
H U M A N I T E N A T U R E L L E	Organes pleins Zang	Tạng 脏	Foie cang		Cœur tâm		Rate tỳ		Poumon phế		Rein thận	
	Organes creux Fu	Phủ 腑	Vésicule biliaire đàng		Intestin grêle tiểu trường		Estomac vị		Gros intestin đại trường		Vessie bàng quang	
	Emotions Qingzhi ²³	Tình chí 情志	Colère Nu	nộ 怒	Joie Xi	hỷ 喜	Souci Si	tư 思	Chagrin You (Tristesse Bei	ưu 忧 (bi 悲)	Angoisse khủng Kong (Frayeur Jing	恐 恐 (kinh 惊)
	Fonctions mentale thần chí Shen zhi ²⁴	神志 神志	Conscience hồn	Hun 魂	Esprit (mental) thần Shen 神		Intention ý Yi 意		Sensori-motricité phách Po 魄		Aspiration chí Zhi 志	
	Org. sensoriels Guan	Quan 官	Œil mục		Langue thiệt		Bouche khẩu		Nez tỵ		Oreille nhĩ	
	Tissus Ti	Thê 体	Tendon cân		Méridien mạch		Muscles nhục		Peau et poils bì mao		Os cốt	
	Vertus De	Đức 德	Humanité nhân		Justice nghĩa		Sincérité tín		Bienséance lễ		Sagesse trí	
	Sons Sheng	Thanh 声	Cri hô		Rire tiếu		Chant ca		Pleur khốc		Soupir thân	
	N A T U R E L L E	Saisons Ji	Quý 季	Printemps xuân		Été hạ		Été indien trường hạ		Automne thu		Hiver đông
Directions Fang		Phương 方	Est đông		Sud nam		Centre trung		Ouest tây		Nord bắc	
Climatiques Qi		Khí 气	Vent phong		Chaleur thử		Humidité thấp		Sécheresse táo		Froid hàn	
Evolutions Hua		Hóa 化	Naissance sinh		Croissance trưởng		Mutation hóa		Récolte thu		Conservation tàng	
Couleurs Se		Sắc 色	Vert thanh		Rouge xích		Jaune huỳnh		Blanc bạch		Noir hắc	
Saveurs Wei		Vị 味	Acide toan		Amer khô		Sucré cam		Piquant tân		Salé hàm	
Sons Yin		Âm 音	Mi giác		Sol chủ		Do cung		Re thương		Fa vũ	

²³Les termes Qing Zhi, Si, You, Kong, Jing sont traduits par l'auteur d'après l'ouvrage : Pratique de psychologie en médecine traditionnelle chinoise – Shi Yong Zhong Yi Xin Li Xue (实用中医心理学 -Thực dụng Trung y tâm lý học), de Dong Jian Hua et Ma Peng Ren (1987), Editions de Beijing.

²⁴Les termes Shen Zhi, Hun, Shen, Yi, Po, Zhi sont traduits par l'auteur d'après l'ouvrage : Fondamentaux de la psychologie en médecine traditionnelle chinoise – Zhong Yi Xin Li Xue Yuan Zhi (中医心理学原旨 - Trung y tâm lý học nguyên chỉ), de Zhu Wen Feng et coll. (1987), Editions scientifiques et techniques de Hu Nan.