

LETTRE

n° 19 - Fév. 2010

ASSOCIATION BRETONNE TAI-CHI-CHUAN - QI GONG & DISCIPLINES INTERNES



Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voir de plusieurs mois est préjudiciable à la pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. On doit se dire que ces absences sont concomitantes à la pratique. Car, comme le dit le "Dao de Jing". chap. 41. (trad. Liou Kia-hway)

... le chemin du progrès paraît rétrograde,
le chemin uni paraît raboteux,

... Ainsi comprenez bien qu'il est naturel et même logique que la pratique ne s'ins-

crive pas dans une progression linéaire.

Sommaire

Editorial - Explication - Les cours - le programme - Les assistants - Informations diverses - Livres à lire - rappel des séminaires celui de Février et de celui qui se déroule ne Chine

Explication

Dernièrement une élève me demandait quelle progression devait suivre les pratiquants dans l'apprentissage des différentes composantes du Tai Chi Chuan. L'élève désirait étudier une forme à l'épée, mais elle avait entendu de la bouche de son ancien enseignant qu'il fallait attendre plusieurs années avant d'aborder cette arme.

Pour répondre à cette question il me faudra aborder plusieurs points. Celui de la tradition tout d'abord par le truchement d'une des rares personnes qui en a parlé à savoir Chen Weiming (*l'un des cinq disciples de Yang Cheng fu*). Ensuite j'évoquerais ce qui était proposé au milieu et surtout à la fin des années 70 en France. Puis j'aborderai ensuite ce qui m'a été enseigné dans le cadre de la tradition et ce par un représentant de "Gin Soon Chu", deuxième disciple de Yang Sau Chung (*premier fils de YANG Cheng fu*).

Je conclurais par ce qui est aujourd'hui proposé en France dans le cadre dit de la "tradition". Je prendrais pour ce faire le modèle de Chu King hung qui est le troisième disciple de Yang Sau Chung et donc de ce fait, normalement, le modèle



Yang Cheng fu

de référence pour le style YANG en Europe.

Je laisse volontairement de côté les formes modernes qui n'ont plus grand chose à voir avec le tai chi chuan, puisqu'elles sont essentiellement axées au mieux sur l'aspect esthétique de la gestuelle, au pire sur que l'on pouvait qualifier de productivité (*les résultats en compétition*). Ce qui est considérablement réducteur.

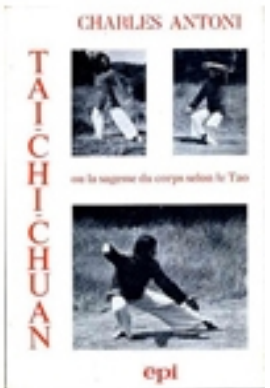
Commençons tout d'abord par un peu d'histoire. J'ai commencé la pratique du Tai Chi Chuan avec un instructeur en 1979. J'avais préalablement travaillé à partir d'un livre dans le courant de l'année 1977. Personne à l'époque ne savait exactement de quoi il retournait. Les mots : Tai Chi Chuan évoquait tous les mystère de l'Orient avec tout son cortège d'affabulations et d'invéraisemblances. Cela autorisait tous les discours. Le maître Zen : Taisen Deshimaru, considéré comme un éminent spécialiste dans le domaine de la culture orientale, pouvait se permettre d'écrire dans son livre "**Zen et arts martiaux**" édité chez Seghers en 1977 :

« Jadis, le Tai-Chi était réservé aux femmes, aux enfants, aux vieillards, aux gens faibles. C'est un exercice très intéressant car il apprend à respirer correctement (comme en zazen), à assouplir tout le corps et à concentrer l'esprit. On a même pu l'appeler le « zen debout » ; mais ce n'est malgré tout qu'une danse, une gymnastique d'où l'esprit du Zen s'est échappé. »

Ce discours ne présentait pas une grande importance si ce n'est que de proposer la vision d'un grand nombre de personnes méconnaissant complètement les arts martiaux Chinois. Les pratiquants qui pouvaient se sentir étonnés, au pire offusqués de telles erreurs n'étaient que quelques centaines.

Pourtant la tradition existait mais n'était pas connue. Il faudra en effet attendre l'ouverture de la Chine au monde avec d'une certaine façon la visite du président Nixon pour découvrir cet immense pays. Cette transition d'une Chine fermée sur elle-même à l'ouverture au monde, un auteur l'a bien résumé dans un ouvrage "**le Fer et la soie**", livre qui fut couronné en son temps du prix Pulitzer, Mark Salzman en est l'auteur. (*Edition Gallimard jeunesse*).

Chen Weiming avait proposé à la fin des années 40 une progression de pratique dans l'un de ses ouvrages. Elle reprenait pour une part ce qu'il avait étudié auprès de ses instructeurs. Il conseillait à raison de cinq jours de pratique par semaine un cycle de trois ans. Nos universités font de même quand elles proposent un cursus de formation générale qui se concrétise par une licence en trois années également. Les diverses composantes du Tai Chi Chuan étaient alors abordées : les Qi Gong - le Tai Chi Chuan propre-



ment dit avec en annexe la forme rapide - les pratiques à deux : Tui Shou, San Shou et Pau Chui – le travail aux armes : sabre, épée, bâton.

Pour un étudiant assidu il était nécessaire selon Chen Weiming de consacrer trois années pour étudier toutes les facettes du Tai Chi Chuan. Ce qui ne veut pas dire qu'il maîtrisait tous les points mais il en avait la connaissance. Les universités en Chine reprennent une partie de cette idée puisqu'un master d'enseignement est proposé en quatre années après l'équivalent de ce que nous appelons le Baccalauréat en France. Ce master d'enseignement du Wushu comprend : deux années de pratique du Tai Chi Chuan, une année et demi de Kung-fu et six mois de sanda (*pratique de combat*).

Lorsque j'ai étudié en 1979, l'apprentissage se résumait à la mémorisation des 85 séquences qui constituaient l'enchaînement de l'école Yang.

Cet enchaînement est aussi nommé selon les enseignants : 88, 108 ou 124 (*selon la famille YANG*). Il n'était pas alors question des styles : **Sun**, **Wu** ou **Chen**, encore moins de l'école du Wudang. Les personnes qui désiraient pratiquer avaient le choix à cette époque entre s'exercer selon ce que proposais la FFTCC (*Fédération Française de Tai Chi Chuan dirigée par James Kou*) et des formes simplifiées tel la 24 séquence (*dite forme de Pékin*) la forme en 37 mouvements de T'ai Chi - la gymnastique chinoise d'Axel Anneville sorti en 1974. Livre qui reprenait avec des accents personnels le travail de Cheng Man ch'ing et de Robert W. Smith dont l'ouvrage avait été édité en 1967 "**T'ai Chi - The suprême ultimate exercise for health, sport, and self-defense**", ou encore l'enchaînement de Charles Antoni ouvrage édité en 1977.

Bien qu'un livre beaucoup plus ancien ait été présenté au public français en 1963, personne ne semblait s'en souvenir ; il s'agit de "**CORPS ET AME EN HARMONIE par les secrets de la Chine millénaire**" de Sophia DELZA. L'enchaînement proposé en 108 séquences portait sur la forme WU de Wu Jian quan.

J'ai omis de signaler le courant de Tai Chi Chuan de style **DONG** (Tung) variante de l'école **YANG**. Dong Yinjie fut le premier disciple de Yang Cheng fu. Ce style Dong s'était développé sur Grenoble et Paris sous l'impulsion de quelques



Yang Sau Chung



Chu King hang

pratiquants recherchant des techniques orientales et certains kinésithérapeutes. Les membres de ce groupe S.E.D.G.T (*Société d'Étude des Disciplines gestuelles traditionnelles*) sortirent deux ouvrages l'un en 1974 et l'autre en 1977 ayant respectivement pour titre : "**TAI CHI CHÜAN - La grande ultime action méditation en mouvement**" et "**TAI CHI**

CHÜAN - La danse des ondes - mouvements à deux, sabre, épée" l'ensemble était édité par les éditions Maloine.

Pour rester rigoureux il faut signaler le mémoire de l'Institut des Hautes Études Chinoises (*volume III*) de C. Despeux "**T'AI-KI K'UAN, Technique de longue vie, technique de combat**"; ouvrage réédité et encore réédité depuis cette date aux éditions G. Trédaniel. A mon avis il me semble encore aujourd'hui avec le livre de Robert Fassi, ce qu'on trouve de mieux en France concernant la théorie et l'historique du Tai Chi Chuan.



Assistants et Enseignants

Christelle & Anita (Plélan - Rennes), **Anne-Marie** (Châtelerault), **Dominique, Riko & Raymond** (Rennes), **Fernand & Michel** (MPT Harteloire à Brest), **Johanna** (Le Grand-Presigny), **Ludovic** (Rennes - Saint-Malo), **Mauricette** (Dol-de-Bretagne), **Régis** (Nantes), **Roger** (Centre MISOGI à Brest & Pouzané).

Informations diverses

Vacances de février, les cours seront assurés partiellement durant les deux semaines.

Dol-de-Bretagne : **cours annulé le samedi 13**

Rennes : **cours annulé le vendredi 19**

Saint-Malo : **pas de cours annulé.**

Repas : Nouvel An Chinois le Vendredi 12 Fév. au SIAM.

A lire : • La légende de Bagger Vance de Steven Pressfield aux éditions Livre de Poche n° 15119.

• Taiji quan, Technique de longue vie, technique de combat de Catherine. Despeux, éditions de la Maisnie.

• La fièvre du Qigong – guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999 de David A. Palmer, Éditions de l'école des hautes études en sciences sociales.

Rappel des séminaires

• **Séminaire de Printemps : du 19 au 21 Février**, Pratique de la forme de "**Zhang San Feng**". *En annexe* correction de la forme Yang et pour ceux qui le désirent de la forme du Cinabre à l'épée des monts du Wudang.

Les personnes qui n'auraient pas pu participer à tous les cours et qui se sentiraient laissées peuvent rattraper les cours manquant durant le stage du 19 et 21 Février.

• **Séminaires en Chine du 8 au 26 Avril 2010** – Deux parties : **Wudang Tai Chi** (*dans la région du Hubei près de la ville de Wudang shan*) et **Qigong** à (Beijing) Pékin.

(Informations et inscriptions : contact@taiji-bagua.com)

Des informations plus complètes sont à votre disposition sur le site de l'association <http://www.taiji-bagua.com>

ABTCC. 52, Boulevard de la Tour d'Auvergne - 35000 RENNES

Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : contact@taiji-bagua.com - www.taiji-bagua.com