



## Editorial

On pense quelquefois qu'une absence de quelques semaines voire de quelques 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" au 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'inscrive pas dans une progression linéaire.

\*\*\*\*\*

« *primum non nocere* »

## Lettre de Christoph Eberhard

### Cheminer sur la Voie - Treizième partie

Une petite remarque sur le Bajì Quan, car tout en étant un art martial interne important en Chine, il n'est pour l'instant pas très connu en dehors. On considère que les trois arts martiaux internes principaux en Chine sont le Tai Chi Chuan (*la boxe du faite suprême*), Le Bagua Zhang (*la paume des huit trigrammes*) et le Xing Yi Quan (*la boxe de la forme et de l'esprit*)<sup>1</sup>. On ajoute parfois à ces trois arts, deux arts qui sont considérés comme frère et sœur : le Bajì Quan (*la boxe des huit extrémités*) et le Pigua Zhang (*la paume tranchante*). Ces deux arts se sont développés de manière indépendante mais étaient liés à l'origine, la partie Pigua Zhang servant pour le combat à longue distance et le Bajì Quan pour la distance rapprochée. Ils présentent aussi une complémentarité Yin / Yang, le Pigua Zhang étant caractérisé par des mouvements plus fluides et le Bajì Quan par des mouvements plus explosifs. Ainsi, lors de mon année d'apprentissage avec Long Sifu, nous avons aussi appris une forme de Pigua Zhang, même si nous n'avons pas approfondi ce système dans son entièreté. Un proverbe chinois dit : « Lorsque le Pigua est rajouté au Bajì, les dieux et les démons seront tous terrifiés. Quand le Bajì est rajouté au Pigua, les héros soupireront sachant

qu'on ne peut pas le vaincre. » Le Bajì Quan lui-même était très prisé par les gardes du corps.

#### Le Bagua Zhang ou Baguazhang

La base du Bagua Zhang est la marche en tournant autour d'un point central. Les déplacements circulaires visent à esquiver, à contourner les pièges d'un rapport de force désavantageux. Il s'agit de se dérober au face-à-face et de passer sur les côtés, créant ainsi une zone de déséquilibre pour l'adversaire.

La décontraction, la fluidité dans le geste sont les moteurs de cette pratique. Comme les autres arts internes, Tai Chi Chuan et Xing Yi Quan, le Bagua Zhang est à la fois un art martial fondé sur une stratégie de combat fondée sur la rotation, mais c'est aussi une gestuelle de santé et une discipline spirituelle qui se construit sur la répétition « du pas glissé », parfois appelé « le pas dans la boue » (bagua tang ni bu).

#### Le Xingyi Quan (Hsing I Chuan)

Le Xingyi Quan se caractérise par des mouvements rapides voire explosifs, liés à des déplacements linéaires ou en zigzag (esquive) et appliqués sur une courte distance. Les historiens considèrent qu'on peut diviser ce style en trois grandes écoles : le Xingyi Quan du Shanxi, dit orthodoxe, le Xingyi Quan du Henan et le Xingyi Quan du Hebei.

Les méthodes varient d'une école à l'autre, mais incluent toujours un entraînement à mains nues, l'utilisation d'armes vient dans un second temps. Il faut toutefois noter que les notions élémentaires des mouvements et de la mécanique corporelle sont calqués sur la pratique des bâtons et des lances.

1. Pour une présentation de ces trois arts comme un ensemble voir, Bruce Kumar Frantzis, *The Power of Internal Martial Arts and Chi : Combat and Energy Secrets of Ba Gua, Tai Chi and Hsing-I*, Berkeley, North Atlantic Books, 1998.

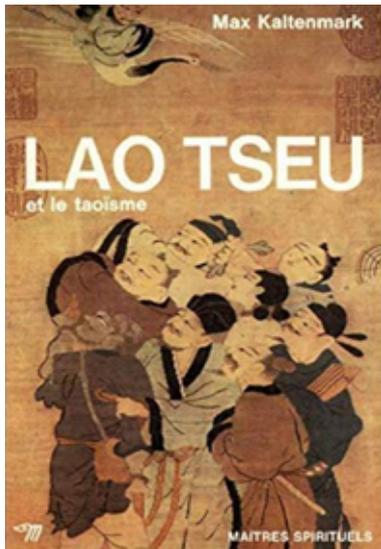
Le travail principal du Bajì Quan dans ses étapes initiales est de remplir le "Dantien" de "Qi" et d'apprendre à l'exprimer dans les techniques de manière explosive. Tout le travail est donc basé sur le Fa Jing, l'explosion de force. Le Bajì Qi Gong développe le "Fa Jing" par le Qi qui est accumulé dans le Dantien inférieur pendant trois respirations (*environ deux minutes lorsqu'on a pratiqué depuis quelques mois*) et qui est ensuite relâché de manière explosive dans une technique qui mène à la prochaine posture de la forme. Le travail parallèle des techniques de base reprend ce même principe, sauf qu'au lieu d'avoir deux minutes pour recharger son Dantien on n'a que quelques secondes. Puis viennent les techniques enchaînées qui constituent une explosion en chaîne. Petit à petit le corps apprend à fonctionner de manière Yin / Yang : relâchement complet avec émission d'énergie explosive à travers les techniques. Le Fa Jing – et donc le Bajì Quan – ne fonctionne pas sans le travail énergétique. Tout est dans la condensation du Qi dans le Dantien, puis dans son émission dans une expansion soudaine qui se moule dans la forme d'une technique donnée, comme l'eau retenue qui soudain coulerait dans un sillon donné. Comment pratiquer un tel art si on ne fait pas tous les jours le travail de Qi Gong nécessaire ? Ce n'est pas possible. Sans travail énergétique, on peut copier l'apparence externe de l'art – mais on n'arrivera jamais à vraiment le pratiquer... et encore moins à le comprendre et à l'approfondir.

Christoph Eberhard  
c.eberhard@free.fr

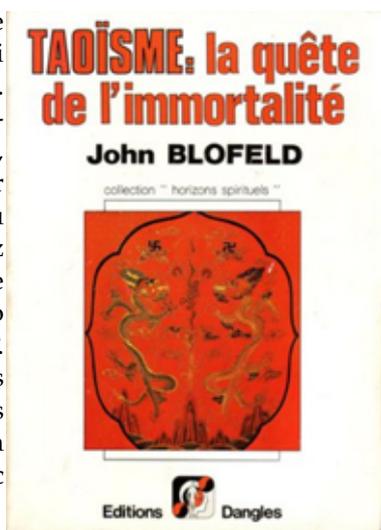
## Quelques livres sur le Taoïsme

Quelques titres par ordre de publication.

- Max Kalternmark, Lao Tseu et le taoïsme - éditions du Seuil, coll. Maîtres spirituels, 1965.
- Henri Maspero, Le taoïsme et les religions chinoises - Editions Gallimard, 1981.
- John Blofeld, Taoïsme : la quête de l'immortalité, Éditions Dangles, 1982.
- Jean Fabre, ba\_ba Taoïsme, Éditions Pardès 1998.
- Isabelle Robinet, Histoire du taoïsme des origines au XIVe siècle, Éditions Cerf, 1991.
- Marc Lebranchu, Découvrir le taoïsme ; histoire, courants, fondements et pratiques, Éditions Eyrolles 2020.



Bien entendu il existe bien d'autres auteurs qui ont écrit sur ce sujet. J'aurais pu donner d'autres titres d'ouvrage, celui de Kristofer Schipper qui traite du "corps Taoïste" sorti chez Fayard ou encore le livre de Benjamin Hoff "le Tao de Pooh" aux Editions P. Picquier ; mais je voulais parler de ceux que j'avais lus. Je présenterais en dernier le livre de Marc Lebranchu.



Max Kalternmark tout d'abord. Rien à redire. Son ouvrage a été mon livre de chevet durant de nombreuses années. Il reste pour moi la référence sur le sujet. Maspero, le deuxième dans la liste, est un livre difficile, mais est un incontournable pour qui s'intéresse à la Chine. C'est un livre édité à titre posthume puisque l'auteur fut déporté à Buchenwald et n'en revint pas. John Blofeld a toute mon affection. Ce n'est pas, en quelque sorte, un spécialiste du sujet. Il s'intéressait bien plus au bouddhisme, et justement c'est ce qui fait tout l'intérêt de son document. Il garde une distance et nous propose le regard d'une personne qui a vécu en Chine de nombreuses années avant la seconde guerre mondiale. Concernant Jean Fabre, j'associe le personnage à Jacques-André Lavier, un maître qui pour moi n'a pas de prix. Alors j'ai lu "B.A.B.A Taoïsme" avec sympathie, me disant que tout devait être bon à prendre. Je n'ai pas regretté ma lecture. C'est le genre d'ouvrage qui, quand on le referme, vous a donné l'impression d'avoir appris ou tout du moins compris quelque chose. Il n'en est pas de même avec I. Robinet. Cette grande spécialiste aborde avant tout le taoïsme comme une religion. Comme ce n'est pas ce que je recherche dans cette philosophie, j'ai vite mis son livre de côté. pour la raison que j'espérais retrouver en lui un successeur de Max Kalternmark. Dommage, il faudra que j'attende encore.

J'en viens au livre de Marc Lebranchu, "Découvrir le taoïsme".

Je ne l'ai pas encore lu, il vient juste de sortir. Si j'en parle c'est que l'auteur m'avait contacté pour discuter avec moi de la pratique du Tai Chi Chuan en France. Nous avons échangé durant une bonne heure sur ce sujet. Etant un ami Facebook, il a signalé la publication de son livre qu'il présente ainsi :

*"Ce livre présente l'histoire, les fondements et les pratiques du taoïsme des origines à nos jours. Entreprise téméraire, pour reprendre les mots du grand sinologue Kristofer Schipper... Comment en effet présenter de manière synthétique et complète une tradition sans credo, dogme, organisation unifiée, ou autorité théologique centrale, à la fois une et multiple et en évolution continue ? C'est conscient de ce défi que je me suis attelé à la tâche, m'abreuvant à la source des maîtres taoïstes pratiqués depuis vingt-cinq ans et des recherches contemporaines qui conduisent souvent à réviser notre connaissance du taoïsme. Plutôt qu'une approche thématique, j'ai préféré suivre les linéaments de l'histoire pour présenter les enseignements taoïstes en leurs temps. Car seul le temps permet de saisir les logiques, les dynamiques internes, les évolutions et les transformations d'une tradition ancrée dans la durée de l'histoire culturelle, politique et sociale ...."*



Marc Lebranchu est aujourd'hui docteur en histoire des religions et anthropologie religieuse (EPHE), est docteur associé au Groupe Société, Religions, Laïcités (CNRSE-PHE/PSL).

François Hainry

**Site Internet** : <https://youtu.be/R3EN8SKArMY>

## Cours, stages & Séminaires

ARCACHON "L'Île du Taiji Quan" Tél 07 60 17 63 67 - BEIGNON - PAIMPONT - PLOERMEL "Un thé sous la branche" Tél. 06 25 67 30 37 - BREST : "MJC/MPT Harteloire" Tél. 02 98 46 07 46 - DINARD : "Utlis" Tél. 06 50 73 97 30 - DOL-DE-BRETAGNE - MONT-DOL - RENNES - SAINT-MALO "ABTCC" Tél. 06 08 47 01 10 - GUILLIERS "Sport pour Tous" Tél. 06 12 07 67 81 - NANTES "Le doigt montrant la lune" Tél. 06 65 38 79 31/06 19 81 59 06 - PLOUZANÉ : "Souffle d'Iroise" Tél. 02 98 48 43 45.



**François HAINRY : Tai Chi Chuan - Qi Gong - Bagua Zhang**  
Tél. 06 71 83 12 15 - E.mail : [francois3.hainry@free.fr](mailto:francois3.hainry@free.fr)