

# LE CORPS DU DRAGON

## Le travail du dos dans la forme ancienne de Quanyou



La plupart des pratiquants de Taiji quan s'accordent sur le principe qui consiste à conserver le corps vertical (*li shen zhong zheng* 立身中正) pendant toute l'exécution de l'enchaînement. C'est l'enseignement que me prodigua directement le maître Yang Zhenduo qui précisait que cette règle ne souffre qu'une exception dans la réalisation de la posture « l'aiguille au fond de la mer » au cours de laquelle le corps s'incline vers l'avant. Toutefois, le maître ajoutait que dans cette figure il convient de rechercher l'alignement du coccyx et du sinciput, la faute consistant à arrondir le dos. En 1991, lorsque je vis pour la première fois le maître Wang Bo s'exercer à la « forme ancienne de Quanyou » (Quanyou laojia 全佑老架), une variante de l'art du Taiji quan pratiquée à Shanghai, je fus troublé par ses incurvations et ondulations du dos qui me semblaient en contradiction avec les prescriptions du Taiji quan orthodoxe. Je venais de découvrir le « corps du dragon », une technique développée deux générations plus tôt par un Mongol appartenant à la noblesse guerrière mandchoue.

Pour tout dire, je ne me serais pas lancé dans l'étude de la Quanyou laojia si je n'avais pas eu la possibilité d'en tester immédiatement les applications martiales. Ce fut d'ailleurs le fait du maître Wang Bo, qui voyant ma mine consternée, me proposa de m'enseigner quelques techniques de combat tirées de ces postures, et ce alors que j'envisageais déjà de courir voir d'autres experts shanghaiens. À cette époque, j'avais déjà pu ressentir les capacités de représentants de premier plan du Taiji quan tels que Yang Jwing Ming, avec qui j'avais

poussé les mains, ou Wang Xi'an qui m'avait gratifié d'un coup d'épaule digne du XV de France. L'apparence frêle et la voix de fausset du maître Wang Bo ne laissait en rien présager l'énergie stupéfiante que celui-ci déploya lors de sa démonstration. Après m'être retrouvé les quatre fers en l'air, je n'eus d'autre option que de remettre en question mes conceptions sur la pratique du Taiji quan, notamment en ce qui concerne le travail de l'axe spinal... Très vite, ce qui m'était apparu comme une hérésie du point de vue théorique apporta un début de réponse à une interrogation qui m'obsédait : comment expliquer que le Yin puisse engendrer le Yang comme le prétendent les classiques du Taiji quan ? Ou, autrement dit, que lenteur et détente musculaire puissent rimer avec rapidité et puissance?

## **Le dos comme une vague**

A un certain degré, le travail du corps de la Quanyou laojia devient relativement libre en fonction du ressenti de l'adepte. Ce niveau, qui voit émerger l'expertise est souvent désigné sous le nom de *rouruanjia* 柔软架<sup>1</sup>. Il s'agit d'une pratique qui doit être abordée au moment opportun. Si cela se fait prématurément, le corps agira de façon désordonnée et, entre rigidité et mollesse provoquée, le travail du corps se réduira à une vaine gesticulation. Le placement du bassin et l'enracinement de la posture sont des points essentiels qui nécessitent de la part du pratiquant une formation correcte aux « exercices de base » (*jibengong* 基本功) spécifiques à cette pratique. Au niveau élémentaire, dit *dagongjia* 大功架 (littéralement, « forme du grand mérite »), l'enchaînement doit être étudié avec une rigueur proche de ce que recommandent les autres styles mais n'exclut toutefois pas l'application du principe de mobilité au niveau de l'axe vertébral (*zhedie* 折叠). Le mouvement est alors moins ample, l'élève tachant de maintenir l'alignement du sommet du crâne et du périnée tout en arrondissant et étirant alternativement le dos ce qui implique une compréhension dynamique du principe « rentrer la poitrine et étirer le dos » (*han xiong ba bei* 含胸拔背). Si le mouvement du dos évoque la reptation d'un serpent, la réalisation de la posture doit pendant un temps très bref \_ "un clin d'œil" dit-on en chinois \_ s'équilibrer dans toutes les directions afin d'actualiser le centre énergétique. Ce mouvement du dos qui évoque une vague (*bolang shi* 波浪势) ou encore « le corps du dragon et la forme du serpent » (*long shen she xing* 龙身蛇形) est incontestablement la marque de la Quanyou laojia. Les pratiquants des autres styles de Taiji quan sont parfois critiques sur ce sujet, leurs styles préconisant plutôt l'étirement vertical du dos, l'esquive s'effectuant en se tournant d'un côté ou de l'autre. Dans la défense comme dans l'attaque, la Quanyou laojia combine ce cercle horizontal dessiné par les rotations de la taille à un cercle vertical engendré par les ondulations du dos qui peut, par exemple, reculer afin de dévier une poussée vers le haut. Ainsi, la symbolique du corps ne renvoie pas seulement à l'image de l'axe autour duquel tout s'ordonne mais à celle de la sphère, chaque posture de la Quanyou laojia devant s'équilibrer dans toutes les directions et par conséquent également vers l'arrière grâce à la mobilité du dos. Lors de l'exécution de l'enchaînement, l'axe spinal commande ainsi les actions des membres supérieurs, le dos se relâchant lorsqu'ils s'abaissent ou se replient et se redressant quand ils s'élèvent ou s'étirent. Ne s'agit-il pas d'une application du principe « quand le corps bouge tout est en mouvement » (*yi dong wu you bu dong* 一动无有不动) et d'une illustration des jeux du Yin et du Yang au niveau du tronc?



### « Repousser le singe » dans la forme ancienne de Quanyou (dessins de Ludovic Quellien)

#### Les principes de l'interne

Dans les textes classiques on trouve des recommandations telles que : « *faire culminer l'énergie (au sinciput) (...) se maintenir constamment dans l'axe (...) il faut se maintenir en équilibre comme les plateaux d'une balance* » (*Taiji quan lun* 太极拳论)<sup>2</sup>. L'idée que le dos doit rester constamment droit n'est pas au centre d'une pratique interne. Si c'était le cas, les pratiquants du karaté shotokan ou de la « boxe longue » (*chang quan* 长拳) du wushu entreraient dans cette catégorie. A contrario, le *tongbei quan* 通背拳 (littéralement « boxe du dos traversé ») devrait, avec ses fréquents arrondissements du dos, être classé parmi les arts martiaux « durs ». Pourtant, dans certaines de ses variantes, cette technique repose sur une remarquable souplesse corporelle qui procure à ses adeptes un relâchement effectif que pourraient leur envier bon nombre de pratiquants du Taiji quan, surtout lorsque ceux-ci s'essaient aux mouvements rapides. Stoppons là ce débat. Il existe un art martial dont la théorie, qui relève bien du système interne, a probablement influencé celle du Taiji quan. Il s'agit de la technique développée au XVIII<sup>ème</sup> siècle par le lettré Chang Naizhou 苕乃周 dont les postures comportent justement des arrondissements du dos et des extensions vers l'arrière<sup>3</sup>... Pour en revenir au Taiji quan, le fait que la plupart des maîtres se réfèrent au même corpus de textes canoniques n'implique pas pour autant que tous font ou devraient faire la même chose, loin de là. Il existe par exemple, et en dépit d'une origine commune, des différences notables entre les attitudes droites du style Yang du maître Yang Chengfu 杨澄甫 et celles inclinées vers l'avant du style Wu de Wu Jianquan 吴鉴泉 (1870-1942). Dans cette dernière pratique, les postures vont ainsi à l'encontre de la verticalité du dos préconisée par de nombreux auteurs. Les experts du style Wu expliquent qu'il s'agit de « conserver le droit dans l'incliné » (*xie zhong yu zheng* 斜中寓正). Chang Yuanting, qui fut à la fois le disciple et le compagnon d'armes de Quanyou, le père de Wu Jianquan, développa quant à lui un travail du corps spécifique fondé sur la mobilisation du dos. La flexibilité de la taille ainsi que les incurvations du dos respectent néanmoins le principe d'étirement constant de l'axe vertébral sans cassure que ce soit au niveau lombaire ou pour les cervicales, le menton ne devant en aucun cas s'écraser sur la poitrine. Chang et son style particulier ne sont guère connus dans le milieu du Taiji quan, même en Chine. Le célèbre Wang Peisheng 王培生 (1919-2004), sommité du Taiji quan à Pékin, précisa néanmoins dans un de ses ouvrages que Chang participa, au côté de Quanyou, à l'élaboration des formes d'épée, de sabre et de lance qui sont à la source des pratiques actuelles du Taiji quan<sup>4</sup>. De dix ans l'aîné de Wu Jianquan et de

vingt-trois celui de Yang Chengfu, Chang côtoya non seulement Quanyou mais aussi Yang Banhou, le maître de ce dernier, et fut ainsi une figure importante quoique méconnue de l'art du Taiji quan avant l'apparition des styles Yang et Wu. Enfin, si l'on en croit ses héritiers, les connaissances de Chang n'étaient pas seulement techniques mais portaient également sur les Classiques, ce qui, à cette époque, n'était pas habituel pour les experts comme l'atteste bien l'illettrisme d'un Yang Chengfu.



Deux illustrations tirées du traité de Chang Naizhou

### Souffle et mouvement

Y a-t-il une contradiction entre la mobilisation du dos que l'on observe dans la Quanyou laojia et ce que prônent les Classiques? Ceux-ci ne sont pas faciles à décrypter et l'on sait qu'il y eut même parmi leurs auteurs des lettrés qui n'avaient pas d'expérience réelle dans le domaine de l'art du combat ou plus simplement dans la pratique d'un art martial<sup>5</sup>. Dans le texte *Formule des Cinq caractères* (Wu zi jue 五字诀) on peut lire : « Le souffle doit être émis depuis la colonne vertébrale. Comment le souffle peut-il être émis à partir de la colonne vertébrale? Dans un premier temps le souffle doit être abaissé, pénétrer la colonne vertébrale à partir des épaules et se fixer dans la taille. Ce mouvement du souffle du haut vers le bas c'est ce qu'on appelle "fermer" (he 合). Puis à partir de la taille, il doit se rassembler dans la colonne vertébrale, se diffuser dans les épaules et se manifester dans les doigts. Ce mouvement du souffle du bas vers le haut c'est ce que l'on appelle "ouvrir" (kai 开). En fermant on rassemble (l'énergie), en ouvrant on l'émet »<sup>6</sup>. Cet extrait peut être interprété de différentes façons. Pour nombre de pratiquants, qui se réfèrent à une forme de pratique qui n'existait vraisemblablement pas encore à l'époque où furent rédigés les Classiques, l'interprétation de ce passage est facilement influencé par le qigong. Le souffle (qi 气) y devient celui des techniques méditatives qui suscitèrent beaucoup d'intérêt en Chine au début du XXe siècle<sup>7</sup>. Il est certain qu'à l'époque moderne de nombreux maîtres de Taiji quan ont cherché à se rapprocher de l'idéal philosophique sous-tendu par ces méthodes mais il est toutefois permis de douter que ce fut la voie suivie par Yang Banhou ou ses disciples de l'armée mandchoue tels que le garde impérial Quanyou... Ainsi, le Taiji quan se dégagea des pratiques martiales dynamiques originelles pour se rapprocher des pratiques contemplatives qui avaient la faveur de l'élite sociale. Ce faisant, le concept de souffle fut dissocié du mouvement, le qi devenant un fluide mystérieux sur lequel agit la seule pensée comme dans les méthodes de conduction



du souffle. Pourtant, en changeant de point de vue, on peut s'apercevoir que la description figurant dans le passage ci-dessus peut être compris comme un mouvement se propageant du haut vers le bas (la taille) puis du bas vers le haut (les bras), la fermeture et l'ouverture correspondant aux deux phases de l'action du dos. À ce point de vue, l'ensemble de mouvements par lesquels débute l'enchaînement de la Quanyou laojia (*qishi* 起势) apparaît comme une activation de la circulation des souffles dans les méridiens *dumai* 督脉 et *renmai* 任脉 qui parcourent respectivement les lignes médianes postérieure et antérieure du corps. Connue sous le nom de « petite révolution céleste » (*xiaozhoutian* 小周天) et intégrée au qigong, cette méthode repose ici non seulement sur l'action de la pensée, comme dans l'assise immobile, mais aussi sur celle du corps qui actualise en quelque sorte cette circulation en anneau du souffle selon un processus d'inspiration à l'étirement et d'expiration à l'incurvation.



**Le travail du dos du maître Wang Bo (photos Olivier Painaud)**

### **Jaillissement de l'énergie**

Lorsque Yang Chengfu (1883-1936) déclare dans ses *Dix principes essentiels du Taiji quan* que la force est émise à partir de l'axe spinal (*li you bei fa* 力由背发), il ne semble pas diverger de la recommandation du maître Xiu Jianchi (1883-1959) du *tongbeiquan* qui déclarait quant à lui « la force est émise par la taille et le dos » (*yao bei fa li* 腰背发力). Cela dit, il n'est pas sûr que les adeptes de ces deux techniques s'accordent sur la manière de s'y prendre... En effet, certains experts des styles Yang et Wu de Taiji quan montrent une certaine raideur dans leur *fajing* 发劲 (jaillissement de l'énergie) et leurs mouvements rapides, rigidité que l'on n'observe pas, par exemple, chez les meilleurs adeptes du *tongbei quan*. Il y a un paradoxe dans le fait que des adeptes du Taiji quan, art souple par excellence, manifestent un travail du corps proche de celui de la boxe Shaolin lorsque le geste s'accélère. Chez les partisans de ce que l'on pourrait qualifier de « taichi-chikung », qui ne conçoivent pas la nécessité d'un travail rapide déprécié comme étant « externe », les prétendus pouvoirs liés à la circulation du *qi* viennent justement pallier les limitations induites par l'attitude corporelle et les trajectoires gestuelles. Incapables d'illustrer concrètement le passage du lent au rapide et du doux au puissant, ceux-ci en sont ainsi réduit à entretenir le mythe d'une énergie miraculeuse et à invoquer plus que de raison les formules hermétiques des Classiques du Taiji quan. Pourtant, le principe philosophique des interactions de la double polarité du Yin et du

Yang devrait s'exprimer dans tout le corps de l'adepte et par conséquent également au niveau de son tronc. Il y a dans la pratique ancienne du Taiji quan une prééminence du Yin qui n'implique pas pour autant une diminution de l'action physique mais une transformation de celle-ci afin d'assouplir le dur et de convertir l'inertie en mobilité. Ainsi, dans la pratique de la Quanyou laojia, le dos peut être utilisé pour frapper d'une façon similaire à ce que l'on observe dans le *tongbei quan*. Dans les techniques du *sanshou* 散手 (séparation des mains), l'axe vertébral agit comme un arc qui se tend (préparation de l'attaque au cours de laquelle le dos s'étire) puis se détend le dos se courbant au moment de l'impact afin que tout le corps participe à la frappe. Dans le *tuishou* 推手 (poussée des mains), la transformation de l'énergie adverse (*hua jing* 化劲) ne s'effectue pas seulement avec l'aide des bras ou de la taille mais surtout grâce au dos qui peut absorber et dévier la poussée adverse. On raconte d'ailleurs que c'est par ce procédé inhabituel que Chang parvint à neutraliser les attaques de son aîné Quanyou lorsqu'ils s'exerçaient à la boxe...



**Pratique du tuishou par deux disciples du maître Wu Bangcai**

### **Des influences insoupçonnées**

Quelle est l'origine de cette technique du corps qui différencie la forme ancienne de Quanyou des styles Yang et Wu de Taiji quan? Cette technique était-elle intégrée dès le départ dans l'art transmis par Yang Luchan lorsque celui-ci révéla le Taiji quan à Pékin ? Dans ce cas, ce savoir-faire se serait perdu au cours du développement des deux styles précités. Proviendrait-elle d'un approfondissement de la capacité développée par Quanyou, cet qualité de souplesse (*rouhua* 柔化) qui semble diversement interprétée par ses descendants ? Ou encore de l'influence d'une autre technique de combat telle que le *tongbei quan* ? Pour ma part, j'aurais tendance à considérer que l'on restreint trop le champ en ne considérant les arts martiaux chinois que du seul point de vue de leur développement récent. En effet, la sportivisation et la diffusion tous azimuts de techniques diverses et de valeurs inégales a, selon moi, occulté la perte de pans entiers de l'ancienne culture martiale chinoise dont une approche plus globale devrait prendre en compte des influences provenant des croyances populaires et des pratiques magiques, du théâtre, de l'iconographie religieuse ou encore des techniques du corps liées

aux activités quotidiennes. Dans le cas de la forme ancienne de Quanyou, il faut en outre apporter un autre éclairage qui est celui des influences culturelles mandchoues et mongoles, celles-ci relevant d'une culture nomade et guerrière étrangère au monde confucéen. Ainsi, par exemple, on pourrait s'interroger sur le fait que la position des jambes dite « du cavalier » soit omniprésente dans la pratique de la forme ancienne de Quanyou. Certes, cette position se retrouve dans de nombreux arts martiaux mais elle est justement d'un emploi assez rare dans le Taiji quan. En 2006, j'eus la chance de pouvoir observer les danses *biyelgee* du danseur mongol Dzinameter et j'ai été frappé par l'importance de cette position dans sa performance ainsi que par ses balancements de bras et oscillations de la taille. Ces danses miment des scènes de la vie nomade, entre cavalcades, chasses et travaux, au rythme du *morin hkhuur* sorte de vièle à deux cordes ornée d'une tête de cheval. Quoi qu'il en soit de l'influence de ce type de danses sur la forme ancienne transmise par Chang Yuanting, il ne fait aucun doute que la paternité du travail du dos dont il est question dans ces lignes revient au Mongol Chang Yuanting de la même façon que l'on crédite son cadet Wu Jianquan, le fondateur du style Wu de Taiji quan, de ces deux innovations que représentent l'inclinaison du dos et les déplacements en gardant les pieds parallèles. Ainsi, la filiation de Quanyou a engendré deux conceptions quasiment opposées du mouvement, à cette différence près que Chang développa sa pratique à la fin de la dynastie Qing alors que la codification du style Wu s'effectua dans le contexte de modernisation de la Chine républicaine... L'art du Taiji quan n'est pas figé. Celui-ci se développa tout d'abord dans un cadre initiatique avant de se diversifier avec la vulgarisation de sa pratique de santé. Au delà des codifications récentes, le Taiji quan ancien nous raconte une histoire nourrie d'influences diverses, souvent insoupçonnées. Une histoire que l'on pourra commencer à appréhender pour peu que l'on sache se mettre à l'écoute de sa musique secrète.

**José Carmona**

**Pour plus de renseignements : [www.shenjiying.com](http://www.shenjiying.com)**

<sup>1</sup> On trouvera une présentation de la forme ancienne de Quanyou dans le *Taichimag* n°11.

<sup>2</sup> Cf. ma traduction du *Taiji quan lun* (*Traité du Taiji quan*) dans *La transmission du Taiji quan*, Editions Véga, 2007, page 148.

<sup>3</sup> Chang Naizhou (1724-1783) est un lettré qui vécut dans le district Sishui de la province du Henan et laissa un important traité, le *Changshi wuji*, que certains chercheurs considérèrent, à la suite de Xu Zhidong, comme un texte précurseur de la théorie du Taiji quan.

<sup>4</sup> Cf. Wang Peisheng, *Wushi Taiji jian*, Pékin, 1987.

<sup>5</sup> Par exemple, les mandarins Wu Chengqing et Wu Ruqing qui jouèrent un rôle clé dans l'histoire du Taiji quan, le premier en découvrant (ou rédigeant ?) le *Taiji quan lun* et le second en introduisant Yang Luchan à Pékin auprès de certaines personnalités du pouvoir mandchou.

<sup>6</sup> Cf. ma traduction de ce texte dans *Questions et réponses sur le Taiji quan*, Le Courrier du Livre, 2005, page 117.

<sup>7</sup> Cet engouement de nombreux intellectuels pour "l'assise dans la tranquillité" (*jingzuo*) explique selon moi l'évolution de la pratique martiale du Taiji quan jusqu'à la gymnastique paisible que donnent habituellement à voir les styles Yang et Wu. Rappelons que ces pratiques de méditation ont été intégrées dans la définition du *qigong* moderne.