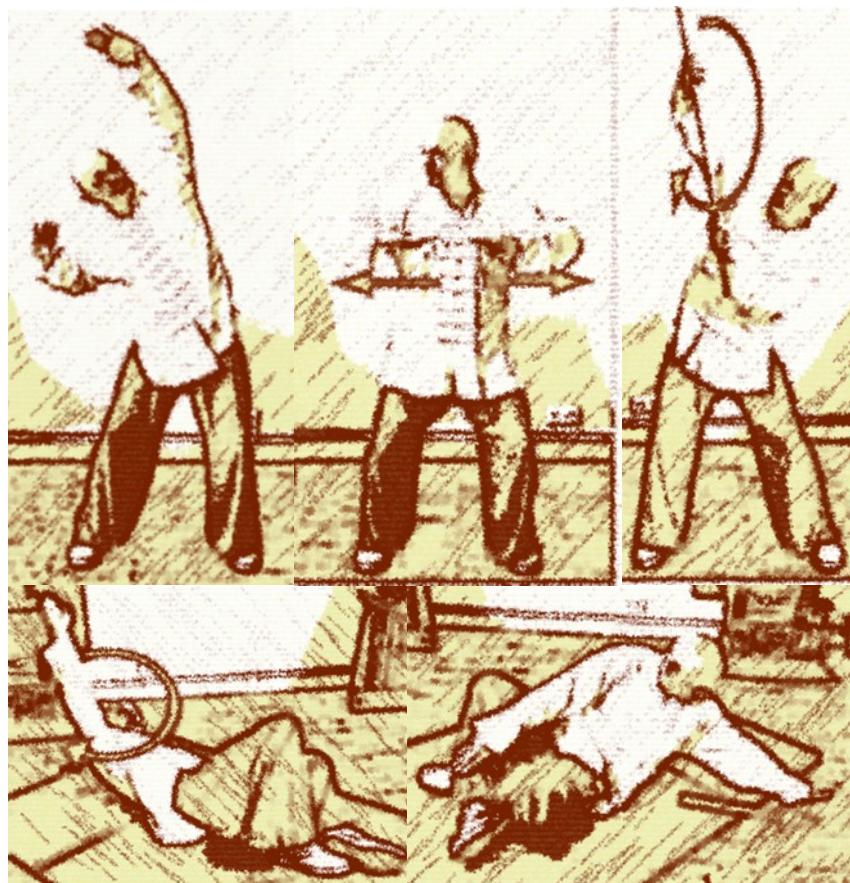


# ACTUALITÉ DE LA MÉTHODE SHENJI



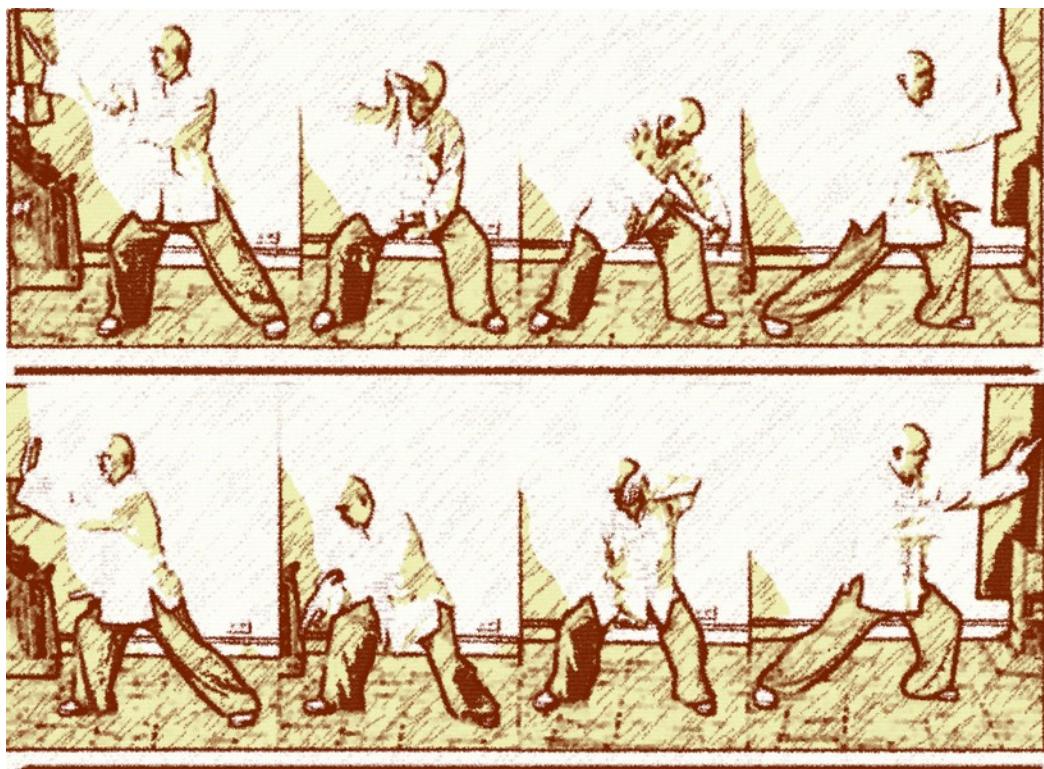
En Chine, le taiji quan n'a cessé de se transformer depuis ses préfigurations jusqu'à la formation, à Pékin au cours de la seconde moitié du XIXe siècle, d'un art martial original désigné comme « boxe (quan) du Faîte suprême (taiji) ». De cette rencontre entre une technique de combat et un principe cosmogonique naquit au début du siècle suivant une gymnastique de santé dont les gouvernements chinois successifs firent la promotion jusqu'à la formalisation en Chine populaire d'une discipline sportive intégrée aux arts martiaux (wushu). En 2020, le taiji quan a été inscrit par l'Unesco sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Motif de fierté pour les Chinois, cette discipline emblématique possède une dimension identitaire qui ne s'adresse pas aux Occidentaux dont l'intérêt sera plutôt suscité par son exotisme, la publicité autour de ses effets thérapeutiques ou encore sa dimension spirituelle. La phase de massification de la pratique du taiji quan sous Mao a engendré l'actuelle prolifération de maîtres et instructeurs à laquelle on assiste actuellement. Dans ce contexte concurrentiel, chacun y va de son pedigree, de ses médailles, de son style secret, de sa maîtrise de l'énergie ou des applications martiales, cela sans s'écartier d'une tradition fixée par les premiers manuels publiés à partir des années 1920. La Méthode Shenji quant à elle se développe à pas de tortue en marge tant des chapelles sportives que du courant New Age. Il s'agit moins d'occuper un créneau que de parvenir à une cohérence interne qui, au-delà de ce que l'on peut donc désigner comme « tradition moderne », intègre certaines conceptions traditionnelles tout en ouvrant de nouvelles voies à une culture corporelle adaptée à notre temps.

## Pratique identitaire et politique culturelle

L'introduction du taiji quan en Occident résulte moins d'un intérêt lié à ses effets thérapeutiques ou prophylactiques que d'une fascination. C'est ce que montre bien *Chung Kuo*, le documentaire de

Michelangelo Antonioni tourné en 1972 dans la Chine de Mao, qui s'attarde longuement sur les pratiquants silencieux et énigmatiques des espaces publics. Le cinéaste tente de sonder les visages impassibles en buttant sur le mystère d'une gestuelle qui évoque quelque rituel immémorial. Le spectateur qui découvrait avec ces images le monde produit par le maoïsme et la révolution culturelle n'y comprit pas grand-chose non plus. Au même moment, le taiji quan se diffusait aux États-Unis, au même titre que les yogas et les techniques méditatives de quelques gurus, venant s'ajouter à une offre déjà très large de spiritualités alternatives. C'est l'époque où un Chen Man-ching recrutait à la fois des Chinois en quête de prestige identitaire et des jeunes instruits d'origine américaine attirés par le mystère et la non-violence de cette discipline. Deux mondes qui se rencontrèrent alors sans guère se mélanger à moins d'une « conversion » généralement accompagnée d'un apprentissage du mandarin et d'un intérêt marqué pour le taoïsme ou l'ethnomédecine chinoise. De nos jours, le « taichi » est devenu un objet culturel de consommation courante, voire un sport curieux, mais dans le fond il demeure, au contraire du judo par exemple, une pratique marquée par une vision du monde aux antipodes des conceptions occidentales dont la gestuelle lente et harmonieuse demeure le symbole.

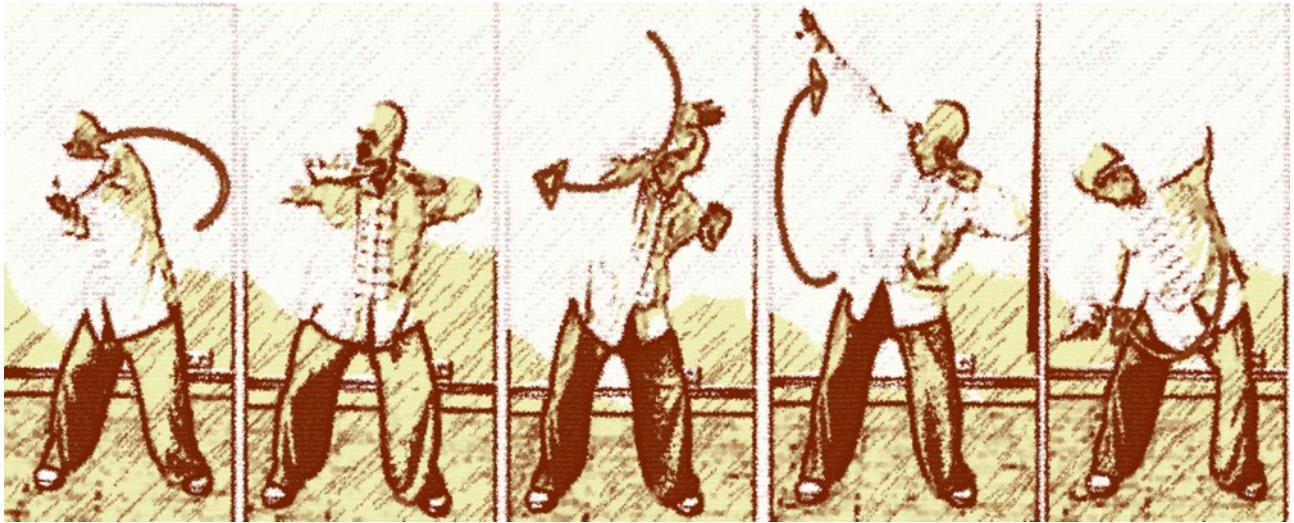
À bien des égards, le taiji quan est une manifestation de la politique culturelle de la Chine moderne, de cet empire appelé à reprendre sa place centrale dans le monde. C'est une des nombreuses expressions d'une puissance émergente, fondée non sur l'opposition \_ à ce titre les compétitions de *tuishou*, cette forme de lutte propre au taiji, constituent une hérésie \_ mais sur l'adhérence, la compréhension subtile de l'énergie de l'autre. Malgré son histoire relativement courte au regard d'une civilisation plurimillénaire, le rituel du taiji quan illustre l'immémoriale reconstitution de l'être chinois, une leçon pour un Occident en perte d'identité profonde et sur le point de couper ses dernières amarres... Le taiji quan est un sujet passionnant que l'association Shenjiying aborde notamment sous l'angle de la reconstitution historique, par exemple avec l'étude de la forme ancienne de Quanyou, du nom d'un maître mandchou de la fin du XIXe siècle, ou encore celle du style Yang de taiji quan, le plus populaire actuellement, tel qu'il pouvait être pratiqué au cours des années 1920-1930. La Méthode Shenji quant à elle s'écarte résolument de la tradition du taiji quan moderne, autrement dit d'une pratique axée sur la mémorisation et la répétition rituelle d'un enchaînement de mouvements censé conférer, grâce à la bonne circulation des énergies, la longévité, une capacité à se défendre ainsi que, *in fine*, une insertion au sein du cosmos chinois.





### Les limites de la standardisation

Le fondement de la Méthode Shenji ne réside pas dans une vision du monde mais plus concrètement dans un ensemble réduit de postures dynamiques qui ne sont plus considérées dans le cadre d'un rituel établi mais pour leur qualités intrinsèques. Celles-ci ne sont pas reliées à une action spécifique du *qi* en fonction des mouvements \_ même si cette grille de lecture existe \_ mais à des principes psycho-corporels qui seront expérimentés par le biais de divers exercices effectués debout ou au sol, à mains nues ou avec un instrument (généralement un bâton court), seul ou avec un partenaire. L'origine de ces postures se trouve dans une forme de taiji quan peu connue, la « forme ancienne de Quanyou » (Quanyou laojia 全佑老架), qui se diffusa à Shanghai à l'époque même où apparaissait le taiji quan simplifié vers le milieu des années 1950. Alors que ce dernier visait à la santé des masses, et par conséquent devait être accessible au plus grand nombre, cette forme ancienne élitiste conserva certains aspects de la pratique traditionnelle éliminés lors du grand processus de vulgarisation du taiji quan entrepris dès les années 1920. En raison d'une absence de codification, ces modalités ont été diversement interprétées par les héritiers de cette discipline singulière certains finissant par les gommer afin de conformer leur pratique au courant dominant de la pratique de santé. Toutefois, certaines spécificités de la forme ancienne perpétuées par d'autres experts permettent d'élargir le champ conceptuel du taiji quan tout en questionnant sa tradition moderne. Ainsi, par exemple, la plasticité des postures et enchaînements gestuels de la forme ancienne s'oppose radicalement aux standardisations qui impliquent une reproduction à l'identique des attitudes. De la même façon que le monde artisanal ignorait la production en série, la pratique ancienne ne conduisait pas à une uniformisation, caractéristique quant à elle du monde moderne et de ses procédés industriels. En effet, les pratiques de masses réglées comme des horlogeries montrent l'influence des pratiques d'éducation physique occidentales que ce soit dans le domaine civil (gymnastique suédoise) ou militaire (*drill*). Rien de tel dans la pratique authentiquement traditionnelle où chacun développe sa propre façon de faire en fonction de ses aptitudes et de ses expériences. Cette plasticité de la posture s'inscrit d'ailleurs dans le processus de développement de certaines qualités de souplesse, mobilité et d'énergie (au sens de l'énergie déployée dans l'application martiale, *jing* 劲, et non des souffles de la médecine chinoise *qi* 气). Il convient de noter que la recherche de la « souplesse-mobilité » (*rouhua* 柔化) nécessite ici un travail spécifique de l'axe vertébral qui, à l'instar de la méthode Pilates par exemple, pourra comprendre des incurvations du dos. À la colonne redressée, qui est autant celle de l'attitude bienséante du confucéen que celle qui préside aux évolutions calibrées du militaire, s'oppose ainsi un dos mobile qui va élargir les possibilités du mouvement et faire accroître les différences visibles entre des corps qui se règlent non sur une norme extérieure (le maintien du lettré, le garde-à-vous, le modèle magistral) mais sur le ressenti intérieur. Enfin, il faut noter une propagation fluide du mouvement qui tend à se perdre dans les styles Yang et Wu de taiji quan, plus linéaires dans leurs formulations classiques, mais que l'on peut retrouver dans certaines formes sophistiquées du style Chen, variantes citadines qui s'opposent à la rusticité des pratiques paysannes originelles (*xinjia* 新架 versus *laojia* 老架).



### Une pratique complète

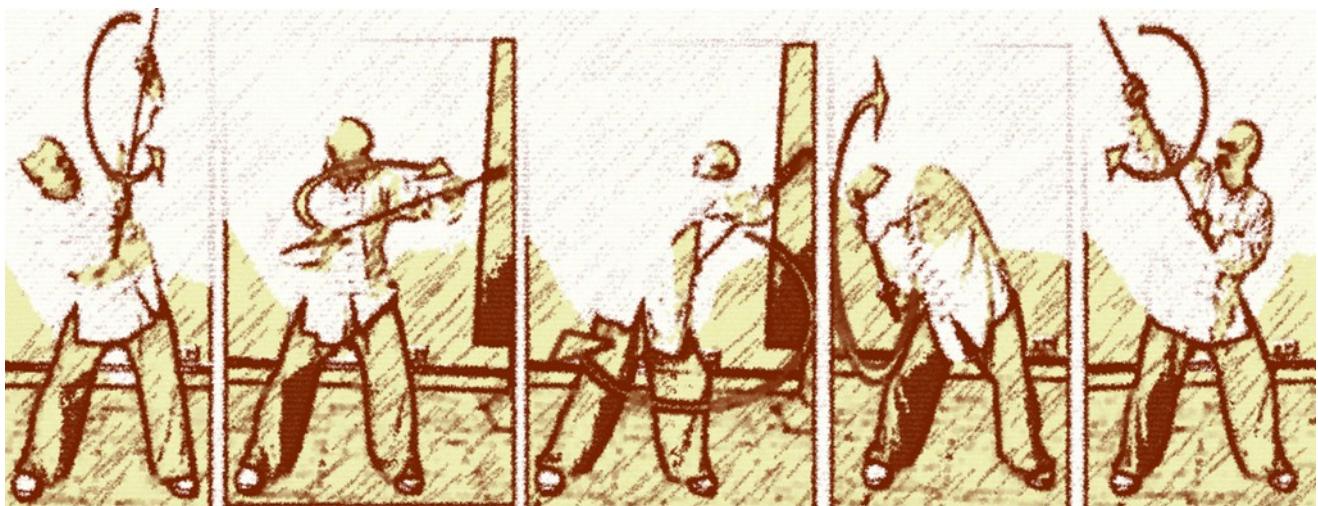
D'autres facettes de la pratique de la forme ancienne méritent d'être soulignées telle que l'importance des exercices de base, le taiji quan moderne tendant à faire de l'enchaînement l'exercice par excellence alors que les méthodes originelles requéraient une préparation comportant des renforcements dynamiques et posturaux, des procédés respiratoires, des mouvements exécutés séparément et répétés à satiété, etc. Il faut remarquer ici que les premiers propagateurs du taiji quan moderne, tel le maître Chen Weiming<sup>1</sup>, envisageaient des pratiques différentes, enchaînement long de mouvements pour ceux qui pouvaient suivre la formation dispensée par son académie et mouvements séparés, inspirés des gymnastiques traditionnelles telles que les huit brocarts (*baduanjin* 八段锦) pour les dilettantes. En fait, tout cela se retrouve dans la pratique ancienne qui ne sépare pas le mouvement de son application (notions de *ti* 体 et *yong* 用) ni la posture prise seule et du point de vue de ses principes avec l'ensemble de la séquence gestuelle. Il en va de même pour la pratique à mains nues et avec armes qui sont inséparables et ne constituent donc pas deux registres distincts au contraire des programmes tels que celui du maître Chen qui plaçait l'apprentissage de l'enchaînement long avant celui de l'épée, lui-même suivi par une pratique rapide, et ainsi de suite jusqu'à couvrir l'ensemble de la formation qui nécessitait de suivre... 600 cours ! Autant d'aspects (mains nues ou avec armes, mouvements lents ou rapides, pratique en solo ou pratique duelle, etc.) qui sont étudiés simultanément dans notre méthode et dont l'étude est bien moins chronophage. Voyons à présent quelles sont les grandes lignes directrices qui ont présidé à l'élaboration de la méthode Shenji :

1. Importance des postures considérées dans leur dynamisme par rapport à l'enchaînement rituel dont la réalisation impose notamment certaines contraintes d'espace.
2. Nécessité d'un travail équilibré et donc symétrique du corps, ce que l'on retrouve dans les gymnastiques traditionnelles (huit brocarts, *yijinjing* 易筋经, etc.) ainsi dans les pratiques les plus authentiquement martiales (séparation des mains de la forme ancienne, *liudakai* 六大开 et *badazhao* 八大招 de la boxe *baji* 八极, etc.).
3. Possibilité d'enchaîner les postures selon un schéma équilibré (à droite et à gauche) dans un espace réduit correspondant à celui d'un tapis de gym standard (**Shenji taiji**).
4. Utilité des postures tant du point de vue du travail corporel (**Shenji gym**) que de celui de l'autodéfense par le biais d'un travail avec partenaire (**Shenji défense**).
5. Polyvalence des mouvements effectués à mains nues ou avec un bâton court (**Shenji bâton**) dans une approche à la fois ludique (manipulations) et martiale (escrime au bâton).
6. Adaptation des postures au travail au sol afin de développer la conscience du corps, la mobilité et le tonus musculaire (**Shenji sol**).

Pour un tel travail visant la qualité plutôt que la quantité il n'est pas souhaitable de multiplier les

<sup>1</sup> Voir notre texte *Chen weiming, le pionnier du taiji quan* dans la rubrique « Articles » de ce site.

postures. Ainsi sur l'ensemble des postures que compte l'enchaînement rituel de la forme ancienne (108 en comptant de nombreuses répétitions), **seule une douzaine de postures a été retenue** pour ce programme qui surmonte l'obstacle, souvent infranchissable, de la mémorisation de séquences gestuelles complexes et évite la monotonie liée à un entraînement consistant principalement à suivre avec lenteur un schéma préétabli qui est toujours le même. Pratique debout ou au sol, en solo ou duo, à mains nues ou avec un instrument, il s'agit ainsi d'une variété d'approches pour un ensemble réduit de postures transmises par les adeptes de la forme ancienne, celles-ci constituant autant de matrices pour de nouveaux exercices. De ce point de vue, dès le premier mouvement, dès la première posture, le travail s'enrichit des possibilités contenues dans une exécution rythmée qui distingue radicalement les postures de la forme ancienne de celles du taiji quan moderne qui ont été, comme je l'ai maintes fois souligné par ailleurs, adaptées aux nouvelles formes d'enseignement apparues au début du XXe siècle en Chine (cours collectifs calqués sur les pratiques européennes, manuels d'apprentissage présentant schémas et photographies d'un mouvement rationalisé, et caetera). De ce point de vue, la méthode Shenji est autant traditionnelle que novatrice, la plus grande innovation ici résidant dans un travail au sol négligé par les cultures corporelles traditionnelles, qui rapproche la méthode Shenji de ce que l'on désigne par éducation somatique.

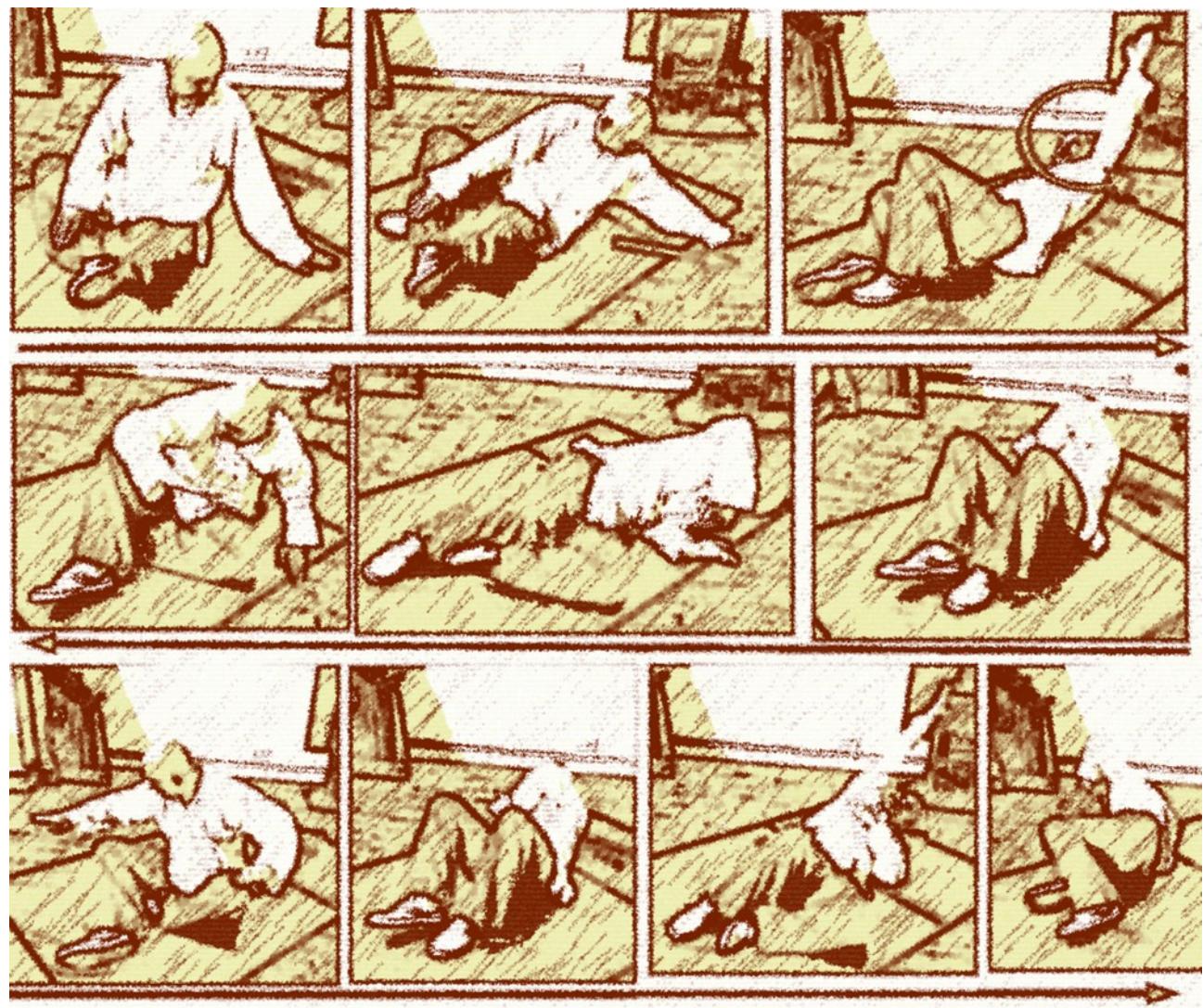


### La racine de la vitalité

En ces temps covidiques, la Méthode Shenji présente certains avantages à commencer par l'autonomie, chacun pouvant, sur la base des postures et de leurs variantes, construire une pratique adaptée à ses propres besoins. Quel que soit son âge ou sa condition physique, chacun peut ainsi y trouver de quoi se renforcer, s'assouplir, se détendre, se faire du bien... Alors que même le taiji quan le plus doux peut présenter des difficultés en cas, par exemple, d'arthrose de la hanche ou du genou, il est possible ici de multiplier les approches alternatives de la posture travaillée debout ou couché voire en position assise. Un autre intérêt remarquable de cette méthode est de pouvoir être mise en œuvre dans un espace confiné, le salon, la chambre à coucher, n'importe quel lieu suffisamment aéré pouvant recevoir cette pratique. Comme il a été dit plus haut, l'enchaînement lui-même peut être réalisé dans un espace réduit de la dimension d'un tapis de gym dont l'épaisseur pourra présenter un intérêt du point de vue de l'équilibre et de la stabilisation. Ce n'est là qu'une des nombreuses applications d'une méthode qui ne nécessite, outre le tapis, que des vêtements amples et confortables, un bâton de type canne d'une longueur de 95cm et d'un diamètre de 2 cm, la pratique pouvant s'effectuer pieds nus ou légèrement chaussé. Les mesures draconiennes imposées à la population au cours de l'année 2020 et des mois qui ont suivi ont affecté durablement les psychismes ainsi que les corps qui ont besoin de retrouver leur équilibre et de reconstruire des défenses mises à mal. C'est là tout le sens d'une pratique martiale visant la protection de soi et des autres. Compte tenu des multi-traumatismes résultant de la politique sanitaire, il s'agit désormais pour chacun de se retrouver non dans un système de croyances mais dans un double mouvement de

retour vers soi \_ mouvement inverse de cette dépossession de soi à laquelle aboutit une peur constamment entretenue \_ et d'ouverture au monde alors que des murs sont élevés de toutes parts. Il s'agit de retrouver une écoute, celle de son corps d'abord dont la sagesse instinctive demande à être réentendue. Écoute de l'autre ensuite à une époque où domine désormais le refus du dialogue et où la bienveillance et l'empathie tendent à être remplacées dans l'espace public par la brutalité et le mépris. Double mouvement donc qui est celui de l'ouverture (*kai* 开) et de la fermeture (*he* 合), et plus généralement de tous ces opposés complémentaires qui s'engendent mutuellement et dont les différentes gradations de blanc et de noir autorisent la nuance et permettent ainsi d'échapper à l'enfermement schizophrène dans le binaire. Il s'agit finalement de retrouver la racine de sa propre vitalité physiologique mais aussi spirituelle, ce que la tradition médicale chinoise la plus ancienne désigne justement par le concept de *Shenji*<sup>2</sup>, autrement dit cette parcelle divine (*shen* 神) qui anime ce prodigieux mécanisme (*ji* 机) que constitue la réunion de l'esprit et du corps.

José Carmona



[www.shenjiying.com](http://www.shenjiying.com)

2 C'est dans le *Classique interne de l'empereur jaune* (*Huangdi neijing* 黄帝内经), possiblement compilé avant notre ère, que se trouve la plus ancienne occurrence de cette notion. Il est écrit dans la partie *Su Wen* (*Su Wen wuchang zhengda lun* 素问五常政大论) : « Enraciné au centre, le mécanisme divin (*shenji*) produit la vie, et quand le divin s'en va, le mécanisme se repose » (*gen yu zhong zhe, ming yue shen ji, shen qu ze ji xi* 根于中者，命曰神机，神去则机息).