

Le **taïchi-chuan** est l'une des plus importantes écoles ésotériques d'arts martiaux chinois ; c'est certainement la plus pratiquée au monde, tant en Chine qu'à travers la diaspora chinoise.

Si un jour vos pas vous amènent en Chine, ne manquez pas le spectacle matinal des pratiquants de taïchi-chuan, qui, en groupe, individuellement et de tout âge, enchaînent, dans les parcs, les mouvements en un rythme lent, continu et harmonieux.

Pour bien comprendre le taïchi-chuan, il est important d'étudier son histoire et sa philosophie afin de définir ses buts et ses applications.

La boxe de l'ombre, le **Shadow Boxing**, ou plus exactement « la boxe contre son ombre », est le creuset d'une méthode de jouvence, d'une méditation en mouvement, une recherche et une alchimie de l'équilibre physique et psychique et un art de défense.

En un mot, une chorégraphie du corps et de l'âme.



AVANT-PROPOS

Tout d'abord, il est important d'aborder la question sur la transcription des termes car elle est une source de confusion fréquente du fait qu'il y a plusieurs manières ou méthodes de traduction. Il y a trois méthodes de transcription : la méthode **Wade-Giles**, le **Pinyin** et la **EFEO** (École française d'Extrême-Orient).

- La **Wade-Giles** est celle adoptée par Taïwan ; elle est dite traditionnelle et basée sur les sons anglais.
- Le **Pinyin** est la plus récente et est utilisée par la Chine populaire mais ne reprend aucun son connu des français (ni des anglais d'ailleurs).
- La méthode **EFEO** est la plus pratique pour les francophones mais est un peu désuète.

Pour cet ouvrage, nous utiliserons la méthode Pinyin qui est internationale ; elle comporte cependant l'obligation d'avoir recours aux symboles phoniques qui ont le tort d'être peu compréhensibles sans l'aide d'un lexique. Par exemple, 氣 correspond à « chi » en Wade-Giles, devient « qi » en Pinyin et « k'i » en EFEO. Phonétiquement ce mot se lit « tchi » et se traduit par « énergie intérieure ». Autre exemple, 太極拳 « taïchi-chuan » (Wade), devient « taijiquan » (Pinyin) et « tai-ki kian » (EFEO) mais se prononce « tai-tchi-t'chouan ».

LE TAÏCHI-CHUAN (TAIJIQUAN)

TAIJIQUAN (太極拳, taïchi-chuan), signifie littéralement « boxe du faîte suprême ».

QUAN (拳, chuan) démontre que le taïchi-chuan fait partie des boxes chinoises au même titre que le Shaolin quan (少林拳), le Chang quan (長拳) ou le Nan quan (南拳).

Quan se traduit par « poing » et donc, par extension, par « boxe ». Il s'agit donc aussi d'un art martial.

Le taïchi-chuan se distingue des arts martiaux traditionnels par le fait qu'il est en harmonie avec les lois naturelles. Au-delà de ses raffinements techniques d'autodéfense, le taïchi-chuan recherche davantage à développer les aspects dits « internes » tels que l'énergie, le souffle, l'amélioration des courants énergétiques, le renforcement des muscles et des tendons et à faciliter la circulation de l'énergie avec le rôle très important des méthodes respiratoires.

ORIGINES DU TAÏCHI-CHUAN

Les origines du taïchi-chuan sont indéniablement multiples aussi, nous n'en retiendrons que les plus importantes. Bien qu'il existe des avis divergents sur qui est son fondateur et quelle est son origine, l'important est de reconnaître les principes de sa pratique.

Une des idées les plus répandues serait qu'il aurait été créé par **Chen Wangting** sous la dynastie des Ming (1368-1644).

Cette version se base sur le fait que l'ensemble des écoles de taïchi-chuan font toutes référence à un style originel, le style **Chen**, mais surtout au fait que le registre du district de Wenxian relate le fait que Chen Wangting était un maître de boxe et fondateur d'un style de combat à l'épée et à la lance. D'ailleurs, on peut aujourd'hui encore visiter la maison de Chen Wangting à Chenjiagou, dans la province chinoise de Henan, qui a été transformée en musée.

La deuxième hypothèse vient d'un écrit de **Yang Chen-fu** (1883-1936) qui affirme que **Chang San-feng** a créé le taïchi-chuan sous la dynastie des Song (960-1279). Plus récemment encore, **Li Yishe** (XIX^e siècle) écrit dans un recueil que le taïchi-chuan fut fondé par Chang San-feng. De nos jours, beaucoup de pratiquants partagent ce point de vue.

Il ne faut pas oublier celui qui contribua à la propagation du nom de cette boxe et qui serait à la base de son fondement et de son développement. **Wang Zong-yue** l'a clairement développé dans *la Théorie et les techniques du Taijiquan*, non seulement de manière théorique mais aussi de manière pratique et didactique

grâce à ses expériences personnelles. Certains documents indiquent que Wang Zong-yue a transmis le taïchi-chuan à **Jiang Fa** et ce dernier à un habitant de Chenjiagou du nom de **Chen Changxing**.

De tout temps, les arts martiaux ont eu un rapport étroit avec la religion. Le kung-fu (*gongfu*) à son origine au **temple Shaolin**, dans la province du Henan, et a pour fondateur le moine bouddhiste **Bodhidarma**. De même, les adeptes du taïchi-chuan qui attribuent la paternité de leur art au moine taoïste, Chang San-feng. Selon la légende, Chang San-Feng, qui était déjà un expert d'arts martiaux, observa un combat entre un serpent et une grue. La grue ne pouvait atteindre le serpent avec ses attaques directes et saccadées que le serpent esquivait par des mouvements souples et circulaires, ce qui lui permettait des contre-attaques rapides et foudroyantes.

Ce jour-là, Chang San-feng comprit que la souplesse l'emporte toujours sur la force et la dureté et que le flexible brise le rigide.

Bien que Le taïchi-chuan est une boxe, donc une activité corporelle, il ne faut surtout pas oublier que le corps n'est rien sans l'esprit.

Dans le classique *Livre des mutations* (*Yi Jing* ou *Yi King* 易經), il est dit que « le yin et le yang sont les fondements de la loi, c'est pourquoi l'unité du yin et du yang est essentielle à la philosophie chinoise ».