YANGJIA MICHUAN

TAIJI QUAN

楊家秘傳太極拳

Cours de Claudy Jeanmougin
à partir de l'enseignement de
Maître Wang Yen-nien

TOME 2

ÉDITEUR - ÉCOLE FRANÇAISE DE TAIJI QUAN

SOMMAIRE

PRÉSENTATION

- INTRODUCTION 9
- LE MOUVEMENT C'EST LA VIE 11
- UN MAITRE... QUEL MAITRE? 17
- ÉQUILIBRE-DÉSÉQUILIBRE 24
- PARLONS CHINOIS 31

PREMIÈRE PARTIE

- REPRESENTATION DU TAIJI 41
- PROPOS SUR L'ENSEIGNEMENT DU TAIJIQUAN 59
  . Évaluation et enseignement du Taiji quan 59
  . Approche pédagogique du Taiji quan à partir du Taiji Tu et du Diagramme de Mengzi 64

DEUXIÈME PARTIE

- ZHANG SANFENG 71
  . Quelques sources 71
  . La vie de Zhang Sanfeng 72
  . Un homme de légende 73
  . Bodhidharma 73
  . Zhang Sanfeng 74

TROISIÈME PARTIE

- WU XING: LES CINQ MOUVEMENTS 79
  . Expression dans le temps 80
  . Expression dans l'espace 81
  . Les emblèmes 81
  . La dynamique des Cinq Mouvements 84
  . Cycle Sheng 86
  . Cycle Ke 87
  . Cycle Hai 89

QUATRIÈME PARTIE

- ORGANIGRAMME DU TAIJI QUAN PAR MAÎTRE WANG YEN-NIEN 95
- ZISHI-ZONG 96

CINQUIÈME PARTIE

- EXERCICES DE BASE 107

. LES EXERCICES DE BASE 109
. IV- XIANG QIAN ZUO YOU WAN YAO (exercice n° II) :
Flexion du corps en avant, à gauche, à droite 115
. Approche biomécanique de la région lombo-pelvienne dans
l'exercice « Xiang qian zuo you wan yao »..... 120

- SHI SAN SHI..... 123

. BA MEN : les huit portes..... 125
- CAI : cueillir-trancher 127
- LIE : tordre..... 139
- ZHOU : coup de coude 159
- KAO : épaulée..... 169

. 3e SÉQUENCE DU SHI SAN SHI..... 181

. SHI SAN SHI À DEUX PARTENAIRES 201
- 1er Duan 206
- 2e Duan..... 214
- 3e Duan..... 226

- TUISHOU 234

- XIANG HOU WAN YAO
Plier la taille en s'incliant vers l'arrière..... 234

- XIANG QIAN WAN YAO
Plier la taille en s'incliant vers l'avant..... 236

- UTILISATION DES EXERCICES DE BASE 3 ET 4
DU TUISHOU EN EXERCICES PRÉLIMINAIRES À
UNE SÉANCE DE TAIJI QUAN 238

INDEX DES TERMES CHINOIS..... 242

DIAGRAMME DU TAIJI ET TAIJI QUAN

Dans le Tome 1, nous avons indiqué la représentation classique du taiji, symbole du Dao, qui figure deux gouttes d'eau entrelacées. Les autres représentations sont nombreuses mais il y en a une qui nous intéresse tout particulièrement, c'est le **Taiji tu** 太極 圖, attribué à Zhou Dunyi 周 敦 頤 (1017-1073) qui vécut sous les Song 宋 (960-1279), parce qu'elle associe la théorie du Yin/Yang à celle des Cinq Éléments.

Souvenons-nous que c'est dans le *Yijing*, le *Livre des Transformations* ou encore *Livre des Mutations*, que le terme Taiji apparaît pour la première fois. En effet, dans le Da zhuan 大 傳, l'une des « Dix ailes » du *Yijing*, que l'on attribue à Kongzi 孔子 (Confucius, 551-479 avant J.-C.), nous lisons :

> « Dans le Yijing, il y a le Taiji. Le Taiji engendre Liang yi (les deux puissances fondamentales). Liang yi engendre les Si xiang (les quatre images). Les Si xiang engendrent les Ba gua (les huit trigrammes). »

Nous pouvons dire que l'influence du *Yijing* sur le Taiji quan s'est faite relativement tard, du moins dans son expression théorique, puisque notre discipline portait le nom de Chang quan 長 拳 (la longue boxe) avant de prendre, selon Maître Wang Yen-nien, celui de Taiji quan avec Wang Zongyue 王 宗 岳 sous la dynastie des Ming 明 (1368-1644), soit pratiquement deux millénaires après que fut mentionné le terme « taiji » dans le *Yijing*.

En quelle circonstance et pourquoi notre discipline a fini par prendre le nom de Taiji quan, ou, en d'autres termes, qui a collé le terme « taiji » à celui de « quan » et pourquoi ? Telles sont les questions que les historiens du Taiji quan se posent. Bien des versions existent mais notre intention n'est pas d'en faire l'exégèse. Plus simplement, nous en indiquerons quelques-unes pour montrer que l'histoire de notre discipline n'est plus très simple quand on remonte loin dans le temps.

Wen-shan Huang, dans *Fundamentals of Tai Chi Chuan*[1], indique une autre version proposée par Chen Xing 陳 興, un théoricien contemporain du style Chen, auteur du *Traité illustré de Taiji quan*. Notons que l'histoire rapportée remonte également à l'époque de la dynastie Ming.

Selon Chen Xing, le nom de « taiji quan » est le fait de son ancêtre Chen Po 陳 朴qui, durant ses loisirs, enseignait à ses enfants une technique pour favoriser la digestion. Comme les principes de celle-ci reposaient sur le Yin et le Yang, c'est-à-dire ceux du Taiji, il eut l'idée de nommer ces exercices taiji quan.

Que les descendants de la famille Chen fassent remonter à leur ancêtre l'origine du nom taiji quan est une légitimité admissible, sauf pour l'historien soucieux de vérité. D'autres font remonter à Zhang Sanfeng 張 三 丰 la dénomination de notre discipline, tout comme il lui est attribuée la création de la technique elle-même. Ici, nous ne nous étendrons pas sur l'histoire de Zhang Sanfeng puisque ce sera fait dans la deuxième partie de ce tome.

Que l'attribution du nom Taiji quan à un auteur précis soit difficile à établir d'un point de vue historique ne nous empêche pas de penser que notre discipline ait été fortement influencée par le *Yijing*. C'est bien ainsi que Wen-Shan Huang conclut : « *Bien que l'historicité du nom Taiji quan ne puisse être établie avec certitude, les principes de base de cette technique sont, sans aucun doute, dérivés du Yijing*. »

Il est également dit que c'est Zhang Sanfeng qui le premier aurait théorisé le taijiquan à partir du *Yijing* en différenciant le Neijia 內 家 (École ésotérique ou interne) du Waijia 外 家 (École exotérique ou externe).

---

1. *Fundamentals of Tai Chi Chuan*, Wen Shan Huang, South Sky Book Co., Hong Kong, 1982, p. 68.

Aujourd'hui, nous avons la certitude que le Taiji et, par voie de conséquence, le Taiji quan, ne peuvent pas être séparés du *Yijing* et de la théorie chinoise des transformations : le Taiji quan est bien lié d'abord aux trigrammes (au Yin et au Yang) avant de l'être à la théorie des Cinq Mouvements (communément appelée théorie des Cinq Éléments).

Les **Cinq Mouvements** (Wu Xing 五 行) apparaissent, semble-t-il, pour la première fois dans le diagramme du Taiji de Zhou Dunyi, un néo-confucianiste dont le *Taiji Tushuo* 太 極 圖 說 (Explications du diagramme du Taiji) est l'un de ses principaux écrits. D'après Jean-Marc Eyssalet, la première formulation complète connue de la théorie des Wu xing aurait été transmise par Zou Yan 騶 衍 (350 avant J.-C.) [2]. Nous constatons encore une fois que c'est assez tard que les théoriciens du Taiji quan ont eu l'idée d'introduire les Cinq Éléments dans notre discipline.

Zhou Dunyi élabore dans son diagramme une synthèse des différents courants de pensée de l'époque dont le Yin et le Yang (à partir du *Yijing*) et la théorie des Cinq Éléments. Voici en résumé le contenu théorique du *Taiji Tushuo* qui est le commentaire de ce diagramme que nous présentons plus loin.

2. Jean-Marc Eyssalet, *Les cinq chemins du clair et de l'obscur*, Guy Trédantel, Paris, 1988, p. 140.

TAIJI TU SHUO

1 Le **Taiji** est absolu ; c'est la réalité de l'univers ou son premier principe. Il est universel, omniprésent et ne peut être désigné comme une chose ou un évènement. Aussi est-il nommé le **Non-Faîte** (**Wu ji** 無 極) par les néo-confucianistes.

2. Le **Taiji** produit les deux forces, mouvement et immobilité, qui produisent le **Yin** et le **Yang**. Ces deux formes sont les deux attributs du Taiji, tandis que mouvement et immobilité représentent les forces opposées de ces deux attributs.

3. L'interaction du **Yin** et du **Yang** produit les **Cinq Mouvements** : **Métal**, **Eau**, **Bois**, **Feu** et **Terre**. C'est avec eux que le **Ciel** et la **Terre** se sont organisés. Naturellement chacun des Mouvements a sa propre nature.

4. Par le jeu des deux énergies (**Qi**) **Yin** et **Yang**, et des **Cinq Mouvements**, une myriade de phénomènes se produit parmi lesquels sont inclus les êtres humains.

5. Les êtres humains sont les plus intelligents de tous les êtres car ils sont la cristallisation de la forme et de l'esprit, du corps et de la pensée.

6. Le sage a définitivement établi la sincérité, la droiture et la correction à leur plus haut niveau de moralité. Ceci est la finalité de l'homme, mais la quiétude est essentielle pour que cette finalité soit atteinte. Dans la profonde réalisation du Dao 道, la structure et la fonction du sage sont identiques à celles du Ciel et de la Terre, du Soleil et de la Lune, des quatre saisons et des esprits. Ainsi le De 德, la moralité du sage, est identique à celle de l'univers.

7 Le symbole du **Ciel** est Yin et Yang. La nature de la **Terre** est souplesse

(Rou 柔) et dureté (Gang 剛). La moralité de l'**Homme** est amour (Ren 仁) et droiture (Yi 義). Par la compréhension du commencement et de la fin, le sage connaît les fondements de la naissance et de la mort. L'instauration du concept des **Trois Facteurs cosmiques** (**San Cai** 三才 : le Dao du Ciel, de la Terre et de l'Homme) a permis la réalisation de la philosophie de l'unité du **Ciel** et de **l'Homme** [3].

Le traité de Zhou Dunyi commence par la phrase suivante : « *Wuji er Taiji* » (無極而太極). Reprise dans le diagramme, elle fut l'objet de controverses. En effet, le terme « er » peut aussi bien indiquer la similitude que l'opposition. Le chapitre I du résumé du *Taiji Tu shuo* a choisi la similitude : Wuji (« l'illimité », « l'infini »), le « Sans-Faîte » des bouddhistes, est en fait le Taiji**,** le « Faîte suprême » des confucianistes. En une seule et unique phrase, le précurseur du néo-confucianisme (ou du néo-bouddhisme si l'on préfère puisque c'est à cette époque, en 845, que fut proscrit le bouddhisme en Chine), réunit les deux absolus, confucéen et bouddhiste. Cette formule lapidaire est peut-être une façon d'annoncer un nouveau mouvement philosophique sans s'attirer les foudres du pouvoir en place, profondément confucianiste, mais sous une forme orthodoxe. Libre à chacun de penser que le Wuji est ou n'est pas semblable au Taiji...

Dans le deuxième chapitre du résumé, il est question du Taiji et de ses deux attributs, le Yin et le Yang. Le Wuji serait-il donc remisé une fois pour toutes ? Ce qui voudrait dire alors que Wuji et Taiji sont mis en opposition dans la première phrase du *Taiji Tushuo* ? Était-il nécessaire d'insister sur l'absolu bouddhiste à un moment où toutes les formes de pensée autres que confucianistes étaient bannies ? Tout inspiré du *Yi jing*, ce chapitre demeure tout à fait confucianiste. Notons que Yin et Yang sont présentés comme deux attributs, voire deux formes nées de *forces contraires,* le mouvement et l'immobilité : ce sont les attributs du Taiji.

Le troisième chapitre introduit les Cinq Mouvements, un système quinaire sur lequel repose toute l'organisation de la vie sur terre. Ciel et Terre se sont organisés sur la base de ce système pour que la vie sur Terre soit possible, ce que précise le chapitre 4. Nous avons là le prélude de la trilogie unitaire contenue dans le chapitre 7. Terre, Homme et Ciel vivent dans une interdépendance : l'un ne peut exister sans l'autre ; ils s'influencent entre eux, le « comportement » ou « l'état » de l'un affecte les deux autres qui, à leur tour, se retournent contre le premier. C'est une écologie de l'univers.

Les chapitres 6 et 7 posent les règles des « valeurs morales » et de l'homme idéal, théories chères aux taoïstes et aux confucianistes. La fusion de l'être dans l'univers passe par la vertu sous toutes ses formes (De 德 : la vertu des taoïstes ; Ren 仁 : la vertu d'humanité et Yi 義 : la droiture des confucianistes).

Enfin le chapitre 5 nous rappelle le dualisme cartésien entre corps et esprit. En effet, il y a distinction entre la forme (Xing 形) et l'esprit (Shen 神) d'un côté, et de l'autre entre le corps (Shen 身) et la pensée (Xin 心'). Cette distinction n'est pas une dichotomie, au contraire, puisqu'il y a cristallisation, voire une double fusion : corps et pensée d'une part, eux-mêmes confondus dans une plus vaste fusion de la forme et de l'esprit.

Les quatre termes **Xing**, **Shen-esprit**, **Shen-corps** et **Xin** méritent quelques commentaires car nous serons amenés à les rencontrer fréquemment.

XING 形 (La Forme)

Le Xing est la forme, la configuration, l'aspect, l'apparence sensible, la matérialité, c'est aussi la forme corporelle.

Xing désigne toute manifestation sensible visible qui est le prolongement d'une réalité cachée : « *Les formes visibles sont les traces d'une réalité cachée mais immanente qui constitue la véritable forme des êtres et des choses*[4]. »

3. *Fundamentals of Tai Chi Chuan*, *op. cit.*, pp. 84-85.
4. *Encyclopédie philosophique universelle*, Les Notions, tome 2, p. 2995, PUF, 1990

Plus important pour nous est la forme par excellence qu'est le corps humain. En physiologie (énergétique), on retrouve les mêmes rapports entre forme-matière (xing), esprit (shen) et essence (jing 精) que sur le plan cosmologique.

> « Le souffle primordial est la racine (Ben 本) dont se compose l'organisme. Celui-ci se mue en humeurs qui se transforment en corps. Le corps matériel est le produit d'une condensation des souffles. Entre esprit et corps, corps et essence n'existent que des nuances : un affinement plus ou moins poussé [5]. »

L'enchaînement du Taiji quan prend le nom de forme. Cette forme est potentiellement présente, mais elle ne se réalisera qu'avec le mouvement, celui-ci ayant un support matériel qu'est la forme corporelle. Dans ce cas c'est le mouvement qui nourrit la forme. Est-ce dire que la forme cesse avec le mouvement ? Non, elle retrouve sa potentialité porteuse de messages qui naviguent dans l'espace. En quelque sorte elle redevient le Wuxing 無 形, le non-forme ou le sans-forme, principe indéterminé dont toutes les formes et leurs qualifications sont issues.

Shen 神 (l'esprit)

Le concept Shen est difficile à saisir car il diffère selon les époques, les croyances et les écoles philosophiques. Pour éviter de semer le trouble dans les... esprits, nous développerons la notion de Shen à partir de la médecine chinoise. Nous nous étendrons davantage sur ces notions dans un prochain fascicule.

Notre référence est un extrait du chapitre 23 du livre VII du *Huang di Nei jing Su wen* 黃帝內經素問 annoté par Zhang Yian 張隱菴 sous la dynastie des Qing 清 (1644-1911). Cet extrait traite des Cinq Trésors (Wu Cang 五藏) [6].

> *« LE CŒUR ABRITE LE SHEN*
>
> *D'une part, le Shen résulte de l'imbrication des deux jing ; plus particulièrement du jing de polarité Yin des géniteurs. Ce trésor se rend dans le cœur.*
>
> *D'autre part, le Shen est aussi en provenance du jing qi de la nourriture. Non seulement il vient du jing inné mais également du jing acquis par la nourriture : ainsi se forme le Shen. Mais à la naissance du Shen les deux jing sont imbriqués. »*

II y a deux Jing 精 ou énergie essentielle : l'une, dite innée ou du Ciel antérieur (Xian tian 先天) est héritée des parents et transmise lors de la conception ; l'autre, dite acquise ou du Ciel postérieur (Hou tian 後天), est issue de la digestion et de l'assimilation des aliments et des boissons.

Ce qui appartient au Ciel antérieur vient du Ciel tout court, quant aux aliments, ils ne peuvent être que purement terrestres. Nous retrouvons là la trilogie du San Cai 三才 : l'homme résulte de l'interaction Ciel/Terre. Ce qui signifie aussi que Shen appartient à la fois au monde terrestre et au monde céleste.

Soulié de Morant [7] rapporte que le caractère « Shen » est formé des éléments : « Ce qui tombe du Ciel, et traverse le corps », et il ajoute que, d'après les gloses, c'est « l'élément immatériel de l'énergie astrale ; la force cosmique, les ondes animant la forme et lui donnant la Raison ».

Nous verrons qu'il vaut mieux attribuer la « Raison » au Xin 心 , mais sans Shen, il ne peut y avoir de Xin, puisqu'il représente une « supra-conscience » qui chapeaute l'ensemble des Cinq Trésors.

Le Shen semble être le « pont » qui mène à la spiritualité : « *Fondement du Ciel et de la Terre, Shen est au commencement de toutes choses. En*

5. Ibid. p. 2996
6. Ibid. Réédition août 1983, Taïwan
7. Soulié de Morant, *L'Acupuncture chinoise*, Librairie Maloine, Paris, 1972, p.125

l'homme il est essence subtile et merveilleuse, il est l'esprit qui, échappant au corps dans le rêve ou l'extase, s'envole hors du temps et de l'espace [8] »

Nous pouvons parler du Shen comme d'une énergie cosmique qui anime un esprit collectif en et hors l'être humain. Serait-ce la « conscience collective » de Jung ?

Le Shen n'est pas le monde des esprits, ces entités d'âmes défuntes qui hantent le genre humain sur terre. Ce n'est pas ce monde des revenants. Shen a une dominante spirituelle au sens divin du terme. Nous pouvons dire que le Shen est l'émanation psychique du Taiji.

XIN 心 (La pensée)

Il y a souvent confusion entre Xin et Shen. Cela vient du fait que Shen et Xin sont sous le même emblème FEU en médecine chinoise.

Xin regroupe l'activité intellectuelle (l'intelligence appartient à Xin) et l'ensemble des émotions regroupées sous l'emblème FEU et plus particulièrement les passions. Le caractère Xin désigne également le cœur, siège des tourments émotionnels. C'est par le Xin que les passions peuvent être contrôlées, celles-ci devenant nuisibles au cœur si elles se déchaînent.

Il n'y a pas opposition entre Shen et Xin : le second se noie dans l'océan du premier. Xin est le moyen de pénétrer le Shen.

Nous avons dit que la Raison appartenait davantage à Xin qu'au Shen en ce sens que l'intellect, appartenant à Xin, permet d'appréhender le monde sous forme de concepts. Xin est lié à la connaissance.

Du fait que l'activité mentale appartienne au Xin, et que Xin soit le siège des passions, il peut devenir, tout en étant la porte, un frein à l'accès à la spiritualité que gouverne le Shen.

Une activité mentale trop intense, tout comme un excès de passions, est une nuisance à la fois à l'organe cœur et à l'accès à de nouveaux états de conscience qui caractérisent la spiritualité. Faire taire son mental et contrôler ses émotions sont les premiers pas à franchir pour accéder à de nouveaux plans de conscience. Ceci montre bien que les passions ne sont que des attitudes mentales qui traduisent bien souvent une crise d'*ego*. Pratiquer le « Vide Parfait » pour laisser place à la « Vacuité », telle est bien la recherche sur la voie spirituelle.

SHEN 身 (le corps)

Ce caractère désigne tout simplement le corps dans sa forme, sa structure et ses différentes fonctions.

Revenons au chapitre 5 du résumé du *Taiji Tushuo* de Zhou Dunyi, et retrouvons les deux couples : Forme-Esprit et Corps-Pensée. Insistons bien sur le fait qu'il n'y a aucune dichotomie entre ces couples et entre les éléments des couples. La Forme se nourrit de l'Esprit comme la Pensée a pour réceptacle le Corps. Le Corps est une Forme condensée et la Pensée est une émanation d'un tout qu'est l'Esprit, un grain de sable du désert, une goutte d'eau de l'océan.

Le Taiji quan peut devenir l'incorporation d'une Forme dans laquelle, ou à partir de laquelle, il pourra évoluer dans des espaces non réduits à l'espace gestuel. Si dans le même temps la pratique conduit à la vacuité, au silence mental, l'accès à de nouveaux états de conscience, qui appartiennent au Shen, sera alors possible, et la voie sera « ouverte ».

L'ensemble de ces notions va nous permettre d'aborder le **Taiji tu** 太 極 圖, le Diagramme du Taiji.

8. *Encyclopédie philosophique universelle. Op. cit.*, p 2976.

LE TAIJI TU de ZHOU DUNYI 周 敦 頤

Le schéma d'ensemble présente cinq étages que nous allons commenter en partant du cinquième, c'est-à-dire du haut.

Le troisième étage, qui se rapporte aux Cinq Mouvements, comporte lui-même trois étages : un cercle haut, un cercle bas et les cinq cercles des cinq mouvements au centre. Il est une représentation du San Cai. Si nous associons les deux premiers étages au cercle du bas du troisième étage, et les deux derniers étages au cercle du haut du troisième étage, nous retrouvons encore une fois la représentation du **San Cai**.

SAN CAI 三 才

Les San Cai, ou les Trois Entités agissantes de l'univers sont le CIEL, la TERRE et l'HOMME. Nous retrouvons cette trilogie dans le *Yijing* avec les trigrammes : le trait du haut correspond au CIEL, celui du bas à la TERRE, celui du milieu à l'HOMME, et avec les hexagrammes : les traits 5 et 6 du haut appartiennent au CIEL, les traits 1 et 2 du bas à la TERRE et les traits 3 et 4 à l'HOMME.

> « Les saints sages d'autrefois ont fait le Livre des Transformations de la manière suivante : ils ont voulu suivre l'ordre de la loi intérieure et de la destinée. C'est pourquoi ils ont déterminé la VOIE du ciel et l'ont appelée : l'obscur et le lumineux. Ils ont déterminé la VOIE de la terre et l'ont appelée : le malléable et le ferme. Ils ont déterminé la VOIE de l'homme et l'ont appelé : l'amour et la justice. Ils ont combiné ces trois puissances fondamentales et les ont redoublées. C'est pourquoi, dans le Livre des Transformations, il y a toujours six traits pour donner un signe. »
>
> *Shuo gua*, chapitre 11[9]

CINQUIÈME ÉTAGE

C'est un cercle qui symbolise le Non-Faîte : *Wuji* 無 極. Wuji se traduit aussi par : « Sans-Faîte », « Vide Suprême ». Le cercle blanc qui le représente indique la voie de la négation bouddhique dont le taoïsme a hérité. Wuji est un absolu métaphysique qui précède le Taiji, c'est pourquoi il est placé au-dessus de lui. Le Non-Ji n'est pas la négation du Taiji, il le contient potentiellement.

Pendant la pratique du Taiji quan, la pensée est dans un état de tranquillité qui embrasse l'Unité dans la vacuité, c'est ce que l'on nomme *Wuji*. Tous les mouvements naissent de lui, il est la mère des myriades... C'est aussi le Taiji.

Notez qu'au-dessus de ce cercle, figure la phrase célèbre de Zhou Dunyi : « Wuji er Taiji » 無 極 而 太 極.

QUATRIÈME ÉTAGE

Les cercles concentriques sont divisés en deux moitiés qui font apparaître la complémentarité du Yin et du Yang. La moitié droite. Yin comprend deux anneaux noirs séparés par un blanc: la moitié gauche, Yang, est formée de deux anneaux blancs séparés par un noir. Du noir dans le Yang et du blanc dans le Yin, ceci montre que Yin et Yang ne peuvent être l'un sans l'autre et qu'ils se contiennent mutuellement.

De chaque côté du cercle figurent des caractères :

- à gauche, *Yin jing* 陰 靜
(*jing* : repos, immobilité ; paix, tranquillité)
- à droite, *Yang dong* 陽 動
(*dong* : mouvement).

Le Yang c'est le mouvement alors que le Yin c'est l'immobilité. Mais Yin c'est aussi le calme, la tranquillité, ce que semble bien vouloir indiquer le terme « jing » dans ce contexte.

Dans la pratique du Taiji quan le mouvement doit s'accomplir dans la quiétude, la paix, la tranquillité.

Nous avons aussi la représentation de l'alternance Yin/Yang dans l'exécution des gestes du

9. *Yi King, Le Livre des Transformations*, Richard Wilhelm, Etienne Perrot, Librairie de Médicis, p. 304.

TAIJI TU

太 極 圖
無 極 而 太 極

三才

SAN CAI

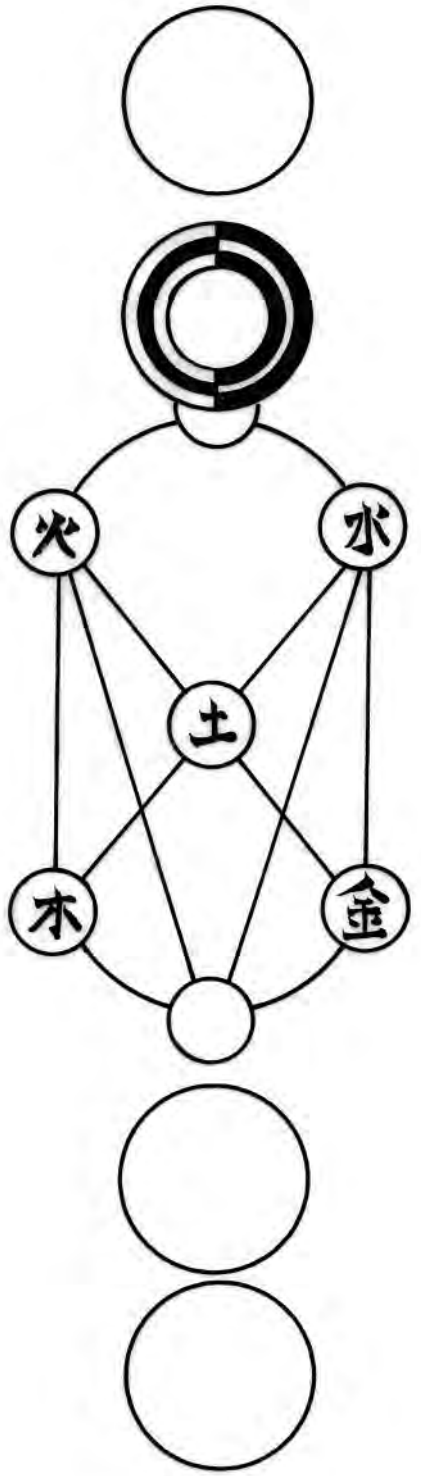
Cinquième Étage

CIEL

Quatrième étage

陰
靜

陽
動



Troisième étage

HOMME

Deuxième étage

坤
道
成
女

乾
道
成
男

TERRE

Premier étage

萬 物 化 生

Taiji quan : quand un bras se lève, l'autre descend ; quand l'un est actif, l'autre est passif ; quand une main est en rotation interne, l'autre est en rotation externe.

TROISIÈME ÉTAGE

Ce niveau représente **Wu Xing**, les Cinq Mouvements (ou les Cinq Éléments, ou les Cinq Modalités) qui sont en relation avec les cinq déplacements de base du Shi San Shi, les Treize Gestes (ou postures).

Chaque chose est produite de la **Terre** (Tu 土) ou du **Centre** (Zhong 中), c'est-à-dire que tout déplacement a une origine, le centre, et une fin, ce même centre qui est le « Retour à l'origine ».

L'idée directrice est la notion de conscience par rapport à un référentiel, la **Terre**, et cette conscience est ce qui lie tous les gestes et tous les déplacements. Remarquons que cet étage est central par rapport à tout l'édifice du diagramme qui en comporte cinq. Ceci montre que les Cinq Mouvements s'appliquent à ce qui appartient au Centre, la Terre. C'est en quelque sorte rappeler aux humains, qui trouvent leur forme définitive au deuxième étage, leur statut de terriens.

De l'Univers, nous sommes arrivés à la Terre en passant par l'alternance Yin-Yang. C'est le Yin-Yang qui sert de lien entre les différents Mouvements. Si chacun des Mouvements a sa spécificité dans l'espace-temps (changement de saison par exemple), ils sont soumis aux lois d'alternance du Yin et du Yang : la succession des saisons répond à cette loi d'alternance à partir du référentiel Terre, ce qui permet de passer d'une saison à une autre en « douceur ». Dans ce rapport au Yin-Yang, les Cinq Mouvements sont intégrés dans le Taiji.

Dans les déplacements, les directions n'ont de sens que par rapport à la Terre ; l'idée que nous pouvons avoir de ces déplacements ne peut naître que de la conscience que nous en avons à un instant précis. Si la conscience est suffisamment élargie, il y a perception de la totalité générée par les Cinq Mouvements qui ne peut être isolée du Taiji. Dès cet instant, nous pouvons réaliser que l'exécution d'une forme procède à un vaste « mouvement » qui dépasse une simple mobilisation gestuelle.

Aux cinq cercles de **Wu Xing** sont associés deux autres cercles qui se situent à la jonction des étages supérieur et inférieur. Dans les documents que nous possédons, aucune information ne vient nous éclairer sur ces deux cercles. Ce que nous en dirons ne relève que de nos propres spéculations.

Le cercle du haut est recouvert par le cercle qui symbolise le Taiji. Nous pouvons attribuer le chiffre 3 à ce cercle, le 1 étant Wuji, le 2 étant Taiji, le trois indique une naissance, celle de la Terre qui porte alors le chiffre 4 (les Chinois représentent la Terre par un carré). À partir de ce 4 découle le 5 des Cinq Mouvements. La Terre précède les Cinq Mouvements puisque ceux-ci se rapportent à la vie terrestre.

Tout naturellement le chiffre 6 est attribué au cercle du bas du troisième étage. Sa position spatiale dans le diagramme en tant que chiffre 6 est intéressante.

Si le chiffre 6 exprime la création (le monde fut créé en 6 jours) à partir de la dynamique des Cinq Mouvements, « *le nombre six s'exprime par l'hexagone, ou mieux par l'hexagone étoilé qui est la conjonction de deux triangles inversés. En langage hindou, c'est la pénétration de la yoni par le linga, l'équilibre de l'eau et du feu, symbole de la tendance expansive qui est celle de la manifestation*[10] ». Or, en observant le troisième étage, nous constatons que ce cercle est en relation avec les mouvements FEU (Huo 火) et EAU (Shui 水).

Si nous prenons le troisième étage dans sa globalité nous pouvons lui attribuer le chiffre 7, non seulement parce qu'il y a sept cercles, mais aussi parce que « *le nombre sept est bien universellement le symbole d'une totalité, mais d'une totalité en mouvement ou d'un dynamisme total* [11] ». Wu

10. Jean Chevalier, Alain Gheerbrant, *Dictionnaire des symboles*, Robert Laffont, Paris, p. 889
11. *Ibid.* p. 861

TAIJI TU

太 極 圖
無 極 而 太 極

VISION TAOÏSTE
ou NÉO-CONFUCIANISTE

PRATIQUE
DU
TAIJI QUAN

CERCLE DE L'ABSOLU
« WUJI ER TAIJI »
« *Le Non-Faîte est le Faîte suprême* »
Le taiji est absolu
c'est la réalité de l'univers
ou son premier principe

CERCLE DE L'ABSOLU
Le mouvement prend naissance
dans la vacuité et retourne
dans la vacuité.

CERCLE DU YIN ET DU YANG
« YIN JING » « YANG DONG »
« Yin : repos, immobilité, paix »
« Yang : mouvement»
Le Taiji produit les deux forces, mouvement et immobilité, qui produisent le Yin et le Yang.

CERCLE DU YIN ET DU YANG
Le mouvement résulte des transformationsYin-Yang par le jeu des alternances.
Il s'exécute dans le calme, la quiétude.

LES CINQ MOUVEMENTS
« WUXING »
L'interaction du YIN et du YANG produit les CINQ MOUVEMENTS : BOIS, FEU, TERRE, MÉTAL, EAU.

LES CINQ MOUVEMENTS
Les cinq déplacements : conserver le centre, à droite, à gauche, en avant, en arrière.
Avec la Terre au centre, les huit gestes de main : PENG, LÜ, AN, JI et CAI, LIE, ZHOU, KAO.
Les cinq déplacements et les huit gestes constituent les TREIZE GESTES (SHI SAN SHI)

CERCLE DE LA CRÉATION LA PLUS PARFAITE
« KUN DAO CHENG NU » : *le Dao du Kun est l'achèvement de la femme*.
« QIAN DAO CHENG NAN » : *le Dao du Qian est l'achèvement de l'homme*.

CERCLE DE LA CRÉATION LA PLUS PARFAITE
Achèvement de la forme dans la multiplicité gestuelle

CERCLE DES DIX MILLE ÊTRES
Achèvement de la création et retour à l'origine, au Wuji, au Taji.

RETOUR À L'ORIGINE
Quand la forme est née sous ses multiples aspects, le mouvement externe cesse, l'interne prend le relais.

xing au centre de cet étage est bien la marque d'un dynamisme qui est un prélude à la perfection avec le chiffre 7. Cette perfection est atteinte au deuxième étage avec la création de l'être humain.

À cet étage nous avons donc attribué les nombres 3, 4, 5, 6 et 7, soit 5 nombres. Nous retrouvons le Wu Xing, les Cinq mouvements.

Nous avons déjà dit que les Cinq Mouvements correspondaient aux cinq déplacements de base du Taiji quan. Ajoutons qu'ils illustrent également l'enchaînement des huit gestes de main : Peng, Lü, An, Ji et Cai, Lie, Zhou et Kao. Ces huit gestes s'enchaînent à partir du référentiel Terre.

DEUXIÈME ÉTAGE

Il illustre l'être humain. De chaque côté du cercle blanc nous avons les inscriptions qui se réfèrent à l'homme et à la femme.

Kun Dao cheng nü 坤 道 成 女

« *Le Dao du Kun est l'achèvement de la femme*. » **Kun** 乾 le Réceptif est le 2e hexagramme composé de six traits brisés ; c'est le plus Yin de tous les hexagrammes.

Qian Dao cheng nan 乾 道 成 男

« *Le Dao du Qian est l'achèvement de l'homme*. » Qian 乾 le Créateur est le premier hexagramme composé de six traits pleins ; c'est le plus Yang de tous les hexagrammes. Qian, le Créateur mais aussi le Ciel, et Kun, le Réceptif mais aussi la Terre, se rencontrent en l'être qui résulte de l'interaction Ciel-Terre.

Si nous donnons le nombre 8 à cet étage, cela nous guide inévitablement vers la combinaison des huit trigrammes pour aboutir aux 64 hexagrammes du *Yijing*, ce qui est suggéré par les deux hexagrammes « extrêmes » Kun et Qian. Mais nous devons aller plus loin dans nos spéculations en disant quelques mots sur la structure de l'ADN (acide désoxyribonucléique) qui contient tout le codage génétique.

L'ADN est une chaîne d'acides aminés. Les acides aminés sont constitués à partir de quatre bases qui se combinent par trois. Il y a donc $4^{3,}$ soit 64 combinaisons possibles, nombre identique à celui des hexagrammes. Or il n'existe que 20 acides aminé ! À quoi servent les 44 autres combinaisons ? Certaines combinaisons correspondent à des signaux de ponctuation dans la chaîne d'ADN et, par ailleurs, certains acides aminés peuvent être codés par des combinaisons différentes (redondance du code). *A priori* toutes les combinaisons sont possibles.

L'ADN est le poème de la vie qui se perpétue à travers l'espèce par l'accouplement de l'homme et de la femme (8 x 8 = 64).

Ce cercle renvoie à la création la plus parfaite, celle des êtres humains doués d'une intelligence et d'une pensée, les seuls êtres capables d'appréhender l'Univers. Il isole les êtres humains de toutes les autres créations que nous retrouverons dans le cercle du premier étage. Dans notre pratique nous devons tenir compte de ce privilège qui nous est donné de détenir en notre sein le devenir de l'humanité. C'est un prolongement de la pratique purement corporelle dans les exercices internes comme le Neigong.

PREMIER ÉTAGE

C'est encore un cercle blanc avec au-dessous les inscriptions : **Wanwu Huasheng** 萬 物 化 : « *Naissance de tous les êtres et de toutes les choses*. »

Le **Wuji** (le Non-Faîte), qui est la source de toute chose, est aussi le **Taiji**. Ce dernier cercle c'est la pluralité qui nous renvoie au cercle du cinquième étage, l'unité.

Dans la pratique du Taiji quan, malgré la pluralité des styles, la source est unique et le Taiji est UN. L'alternance entre le mouvement et le repos est conforme au Dao du Taiji.

Le nombre 9 qui peut être attribué à cet étage marque l'achèvement de la création. « *Après l'émanation de l'UN et le retour à l'un, la boucle de l'univers s'achève* [12] », et l'on peut passer à un autre plan, à une renaissance.

12. *Ibid*. p. 665

Dans notre pratique, c'est le retour à l'origine, mais ce n'est pas une fin. Le mouvement corporel externe cesse pour donner naissance au mouvement interne, plus subtil, celui qui devrait nous conduire à la perception de la totalité de l'univers.

Nous venons de décrire les cinq parties du diagramme de Zhou Dunyi en faisant apparaître les San Cai, puis les neuf niveaux. Il est tout à fait possible de revenir à sept niveaux pour l'ensemble du diagramme si le troisième étage est divisé en trois niveaux. Nous pouvons rapprocher ces sept niveaux des sept plans d'un autre diagramme qui est attribué à Mengzi 孟子 (Mencius)[13].

DIAGRAMME DE MENGZI

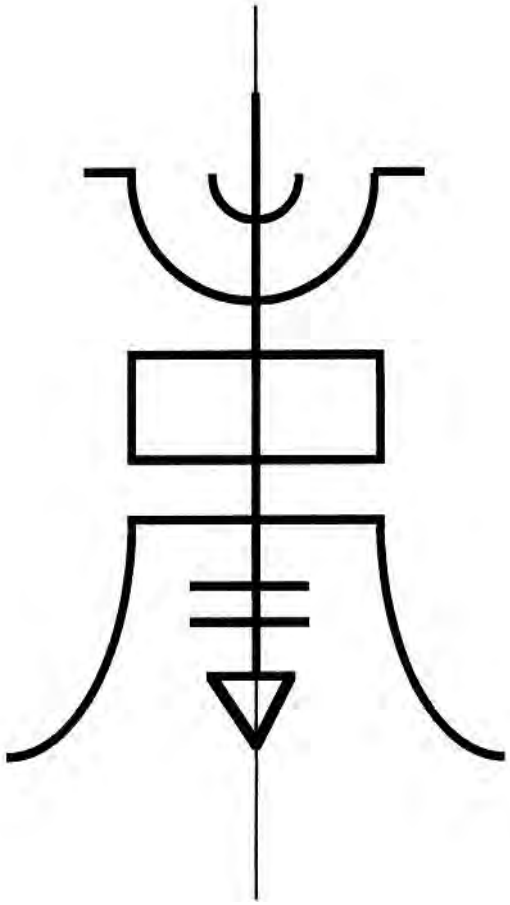


Figure I

La paternité de ce « pictogramme » attribuée à Mengzi est contestée et, pour Lavier, « *il est plus que probable que Mencius n'a fait que rendre plus simple une représentation complexe, et déjà incomprise à son époque* [14] ».

De quelle représentation s'agit-il ? De l'homme, nous dit Lavier, et il décrit les sept plans rangés sur une ligne verticale qu'il compare à un fil à plomb. Ce fil à plomb symbolise la verticalité de l'homme entre ciel et terre, verticalité que l'on retrouve d'ailleurs dans le diagramme de Zhou Dunyi. Rappelons que la verticalité est vraiment ce qui caractérise la race humaine ; toute la biomécanique s'organise pour le maintien de cette verticalité.

Le schéma présente l'image globale d'un homme avec les bras levés, une tête tronquée à sa moitié et ouverte vers le ciel, debout sur des jambes écartées, le tronc est figuré par un rectangle horizontal. La figure est traversée en son centre par un axe vertical, un « fil à plomb » accroché au ciel et dont le plomb est pendant entre les jambes. Dans une première approche, nous retrouvons la trilogie des **San Cai**.

LE CIEL

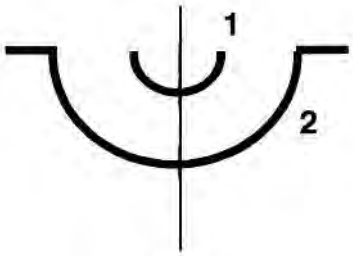


Figure 2

Le ciel représenté par les deux arrondis du haut qui sont les deux premiers plans. Notons que ces plans sont orientés vers le ciel.

13. Mengzi (ou Mencius, 312-289 av. J.-C.), petit-fils de Confucius, auteur du *Mengzi*, l'un des *Quatre Livres*.
14. J.-A. Lavier, *Bio-énergétique chinoise*, Maloine, Paris, p. 69

LA TERRE

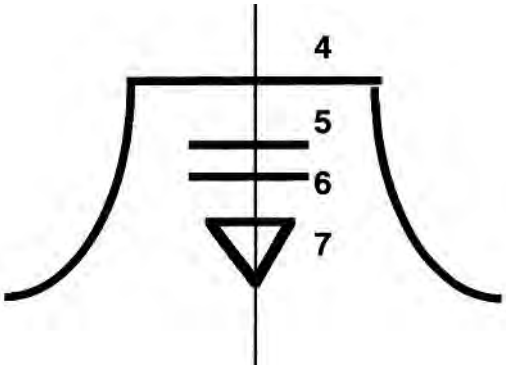


Figure 3

La terre, de forme carrée, est composée des 4 derniers plans orientés vers le bas.

L'HOMME

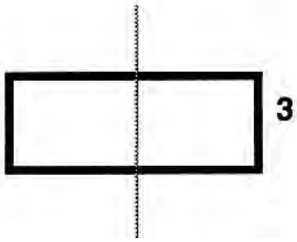


Figure 4

Au centre il est la conjonction des forces du ciel et de la terre. C'est le troisième plan : « Le troisième plan de l'homme n'est pas orienté vers le Ciel, non plus d'ailleurs que vers le Sol : il est strictement horizontal, au centre du schéma, et possède une double face, qui montre que, loin de n'être pas en rapport avec le Ciel et le Sol, il est au contraire lié à ces deux termes, *mais également,* d'où son apparente indifférence vis-à-vis d'eux[15]. »

Analysons les plans un par un selon Lavier et Daniel Laurent qui s'est inspiré des travaux du premier.

15. J.-A. Lavier, *op. cit.*, p. 76

Premier Plan

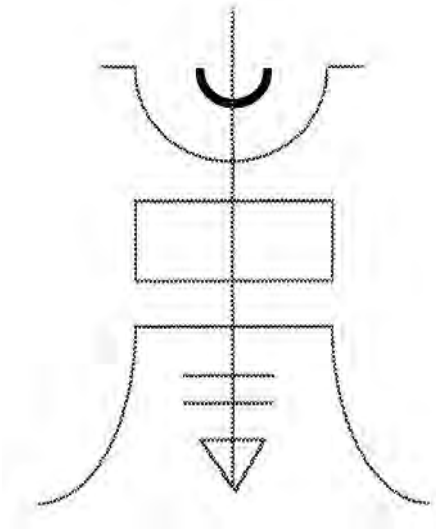


Figure 5

Lavier
• La tête en forme de coupe ouverte vers le haut = le ciel de l'homme.
• Étage métaphysique
Laurent
• Plan métaphysique, ou psychique, ou spirituel.
• Ce plan est l'apanage de l'homme, l'animal ne le possède pas.

Deuxième plan

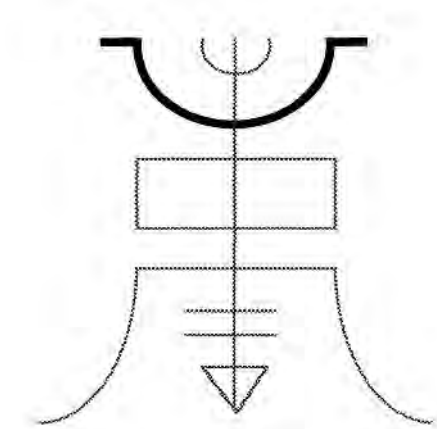


Figure 6

Lavier
• Il représente les membres supérieurs.
• Fonction de nature essentielle et subtile : fonctions intellectuelles.

Laurent
• Plan mental et rationnel. Plan intellectuel : réflexion, mémoire consciente.
• « C'est à ce niveau que se situent les processus de pensée, que personne n'a encore su définir. »

Troisième plan

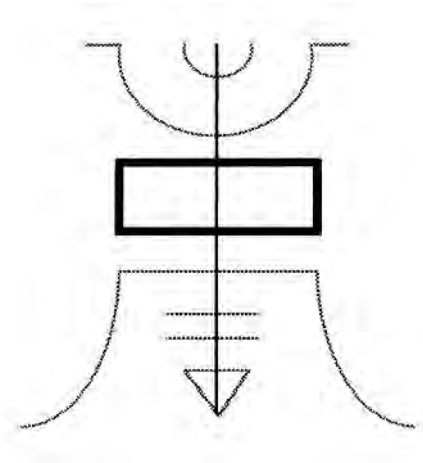


Figure 6

Lavier
• « Ce plan véritablement humain, dans le sens où l'homme s'insère entre Ciel et Sol, est le siège de l'affectivité, où sentiments et émotions apparaissent selon le mode qualitatif (Ciel) qui les différencie selon les Cinq Eléments, et en même temps selon le mode quantitatif (Sol), qui explique la notion d'intensité de la charge émotionnelle. »
Laurent
• Plan émotionnel : sympathie, empathie.

Quatrième plan

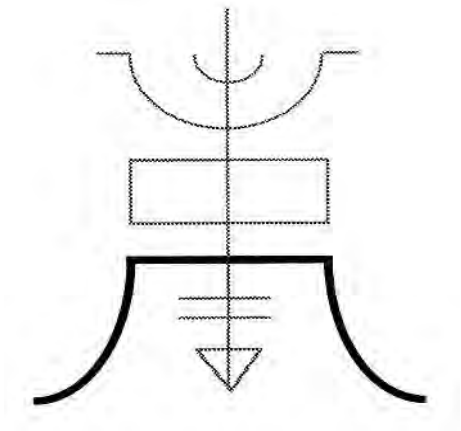


Figure 7

Lavier
• Il représente les membres inférieurs et évoque idéographiquement les fonctions « matérielles » de l'organisme.
• Pour Jacques Lavier, l'analyse des plans 4, 5 et 6 est à rapprocher de celle du radical 130 肉 **Rou** (la chair) que l'on retrouve dans tous les caractères en rapport avec une partie de l'organisme. Dans sa graphie archaïque, ce radical se présente sous la forme d'une enceinte à trois étages, ouverte vers le bas qui représente la partie Terre du diagramme de Mengzi : l'enceinte étant la représentation du 4e plan, les deux cloisons centrales, celle des plans 5 et 6. Dans cette graphie, Lavier distingue d'une part les trois temps physiologiques de l'utilisation du milieu par l'organisme : absorption d'énergie, son intégration et le rejet des déchets ; d'autre part, il y voit la classification des fonctions de l'organisme en trois catégories : Zang 臟, Fu 腑 et les fonctions de liaison.

I. Fonctions physiologiques les plus intériorisées : **Zang** (fonctions organiques) ;
. ou absorption de l'énergie.

2. Fonctions physiologiques de liaison ;
. ou intégraton de l'énergie.

3. Fonctions physiologiques les plus extériorisées : **Fu** (fonctions liées aux viscères creux) ;
. ou rejet des déchets.

Laurent
• Plan énergétique: système méridiens.

Cinquième et sixième plans

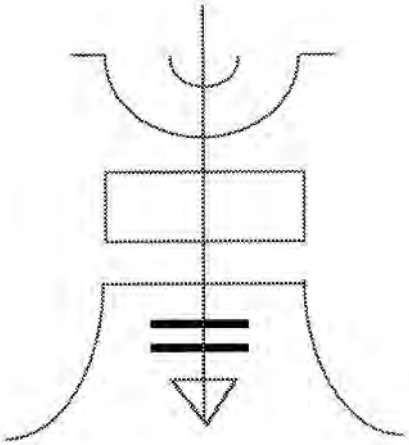


Figure 8

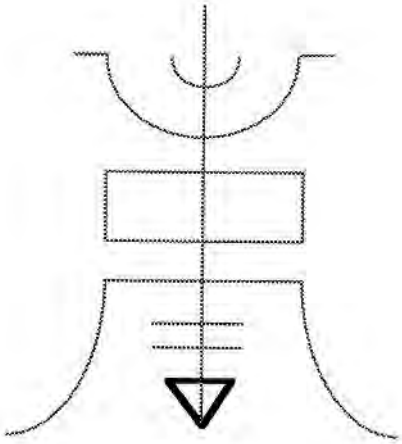


Figure 9

Pour les deux auteurs ces plans sont inséparables.

Lavier
• « *Les deux petits traits qui figurent un cinquième et un sixième plans ne sont pas orientés vers le bas, vers le Sol, et ne sont là que pour figurer le nombre deux dans son sens de multiplicité (tout ce qui n'est pas Un) : ainsi sont désignées les multiples fonctions corporelles* [16]. »

Laurent
• Ces deux plans représentent la multiplicité dans ce qui est matériel.
• Le plan Cinq : plan physiologique Yin. Le plan Six : plan physiologique Yang.

Septième plan

Lavier
• La forme d'une pyramide renversée de ce plan indique que les fonctions les plus « basses » de l'homme l'incitent à la subversion, à la soumission aux « forces d'en bas ». Il y voit également la chute inéluctable du genre humain.
Laurent
• C'est ce qui est totalement matériel. C'est le plan anatomique, celui des chirurgiens.

16. J.-A. Lavier, *op. cit.*, p. 78

Dans le chapitre suivant nous nous servirons de ces données pour faire une tentative de synthèse entre le Taiji Tu et le Diagramme de Mengzi.

DIAGRAMME DE MENGZI, TAIJI TU ET TAIJI QUAN

• Le Diagramme de Mengzi et le Taiji Tu suivent la verticalité représentée dans le premier par une sorte de « fil à plomb ». Cette verticalité est une grande caractéristique de l'être humain ; c'est ce qui le distingue du monde animal. Pour Bachelard, certaines images de la verticalité, où la tête se trouve hypertrophiée, marqueraient un « *glissement de la verticalité à la cérébralité* ».

• La verticalité c'est la voie du Ciel, ou encore celle de la spiritualité. L'homme a le choix directionnel sur cette verticalité, soit la chute soit l'ascension. La chute est le glissement vers la matière (l'attraction terrestre, le laisser-aller aux instincts les plus vils...) ; l'ascension est une lutte contre cette attraction terrestre, c'est en quelque sorte échapper à la matière, le détachement qui rompt le lien terrestre. Notez que du haut vers le bas, le diagramme de Mengzi évoque ce qu'il y a du plus subtil au plus grossier ; il n'en est pas de même du Taiji tu où c'est plutôt le contraire et, vers le bas, il se produit un retour immédiat vers le haut. Le premier indique une voie ascention-

nelle de salut, le second évoque des cycles successifs d'évolution possible.

• Dans la pratique du taiji quan, la recherche de cette verticalité s'opère à deux niveaux : au niveau purement physique en conservant l'axe du corps sur une ligne verticale (voir chapitre « Équilibre-Déséquilibre ») ; et dans la pratique de la méditation en créant une ouverture vers le Ciel. La recherche de cette verticalité est aussi une réunification de toutes les parties en l'unité.

• **Le premier plan** du diagramme de Mengzi ouvert vers le ciel marque la conscience spirituelle. Pour que cette conscience puisse s'ouvrir il faut « faire le vide intérieur », ce qu'indique le cinquième étage du Taiji tu. « Wuji er Taiji » (le Non-Faîte c'est le Grand Faîte) signifie aussi que l'organisation de l'univers repose sur du vide et que ce vide est en réalité du plein. Cela peut également faire référence à l'illusion de l'apparence des choses, illusion qu'il faut transcender par la voie de la méditation. Ce niveau marque l'aboutissement de notre pratique interne que l'on nomme méditation. Il y a transcendance de la pensée qui fonctionne sur un autre registre.

• **Le deuxième plan** du diagramme de Mengzi évoque les membres supérieurs de l'être humain et représente les fonctions intellectuelles. Dans le Taiji tu il y a référence aux deux attributs Yin et Yang qui ont pour « forces » immobilité et mouvement. Que les membres supérieurs soient en rapport avec l'activité intellectuelle ne nous surprend pas quand on sait la place qu'ils occupent, les mains en particulier, dans la cartographie cérébrale. L'utilisation de la main comme outil a marqué un grand pas dans l'évolution de notre espèce. Signalons que seul l'homme est capable de faire se toucher le pouce et l'auriculaire de la même main. Ici, Yin et Yang marquent à la fois mouvement, immobilité et la potentialité du raisonnement hypothético-déductif.

Dans la pratique de notre discipline, nous avons une référence à la transformation Yin-Yang des gestes des membres supérieurs. Cette transformation permet la continuité gestuelle dans l'exécution de la forme.

Les mains évoluent dans le champ visuel ce qui nous ramène à la cérébralité, à l'intellect, ce qui pose parfois quelques problèmes en ce qui concerne l'apprentissage.

• **Le troisième plan** du diagramme de Mengzi, situé au centre du schéma, entre Ciel et Terre, représente l'homme dans son aspect affectif, émotionnel. Dans le Taiji tu nous nous retrouvons à la partie supérieure du troisième étage, au cercle caché en partie par le quatrième étage. Nous lui avons attribué le chiffre trois et précisé qu'il annonçait la naissance de la Terre.

Ne tombons pas dans le piège de rapprochements systématiques. Nous devons bien nous rendre à l'évidence que le troisième étage du Taiji tu est un tout indissociable – même si intellectuellement il nous a semblé intéressant de le décomposer –, de la même manière que les plans 5 et 6 du diagramme de Mengzi sont inséparables. Faut-il, à partir du Taiji tu, rassembler les plans 3, 4 et 5 du diagramme de Mengzi et, à partir de ce dernier, mettre en relation le deuxième étage et la partie basse du troisième étage du Taiji tu ? Nous pensons que c'est bien ce que suggère la superposition des deux schémas ; ainsi, nous pouvons continuer notre analyse en connaissant toutes les interrelations possibles.

En respectant ce principe, l'examen du troisième étage du Taiji tu nous conduit à penser que le cercle en partie caché doit nous obliger à faire une liaison entre le 2e et le 3e plan du diagramme de Mengzi. Dans le diagramme, le 2e plan est l'activité intellectuelle alors que le 3e est émotionnel. Ceci montre bien que les émotions peuvent perturber l'activité intellectuelle. Nous pensons à l'interdépendance entre l'activité corticale et l'activité sous-corticale dévolue à « l'intendance » de l'organisme. Par ailleurs, le cercle en partie caché du Taiji tu suggère qu'une partie de notre activité psychique échappe à notre conscience. Ceci voudrait dire qu'à notre naissance, le Xin apparaît, mais qu'un Shen demeure occulté. Ce n'est certes pas l'imaginaire, mais justement cet esprit collectif dont nous avons parlé précédemment.

Dans la pratique du Taiji quan nous sommes encore dans les techniques de méditation.

Vous pouvez obtenir cet ouvrage en vous adressant

à

La Griffe du Tigre
3 rue de la Croix Blanche
17610 CHÉRAC

ou

lagriffe.dutigre@orange.fr