LES PRINCIPES ESSENTIELS DU TAIJI QUAN

太極拳表解

Traduction et Commentaires du Tableau de synthèse figurant dans le Tome 1 de

Maître Wang Yen-nien

Claudy Jeanmougin

INTRODUCTION À L'ÉTUDE DES PRINCIPES DU TAIJI QUAN

Nous publions ce travail sur les Principes du Taiji quan, avant la fin de la série de nos tomes sur le style du Yangjia Michuan Taiji quan, car il nous est apparu urgent de mettre à la portée du grand nombre de pratiquants de notre style ne connaissant pas la langue chinoise le merveilleux tableau de synthèse élaboré par un auteur inconnu [1]. De plus, la lecture du dernier Bulletin de l'Amicale de novembre 2002 a révélé une attente légitime de certains pratiquants qui quittaient notre style pour un autre, à la recherche de réponses qu'ils auraient pu avoir au sein du Yangjia Michuan.

Alors que ce tableau figure dans le premier ouvrage en chinois de Maître Wang dont la première édition date de 1972, vous qui possédez la version française de 1987 êtes en droit de vous demander pourquoi ce tableau n'y figure pas.

Lorsque nous commençâmes la traduction du livre chinois, nous vous avouons que ce tableau nous intriguait vraiment. L'urgence du travail de traduction du reste du livre ajouté au désir de Laoshi de ne pas voir ce tableau dans la version franco-anglaise nous le fit oublier quelques temps. C'est en donnant naissance à l'ÉCOLE FRANCAISE DE TAIJI QUAN que nous nous y intéressâmes avec la visite au premier stage de formation de Luc Defago, qui nous remit une traduction qu'il avait faite en 1989 en collaboration avec Georges Goormaghtigh. Qu'ils soient tous les deux remerciés pour ce beau cadeau par cette étude que nous leur dédions.

Une traduction ne pouvait pas nous suffire, il nous fallait aller dans le texte, ce que nous fîmes en démarrant la série des tomes en 1993.

Notre support à l'origine fut le tableau de l'édition chinoise de 1972. Nous tenons à apporter cette précision car lorsque nous fûmes convié à traduire le tome 2 de Maître Wang sur les Applications Martiales en 1995, nous reçûmes un nouveau Tableau des Principes... Julia Fairchild nous dit alors que ce tableau était le tableau original et que celui qui figurait dans l'édition princeps de Maître Wang était truffé d'ajouts de la part de certains de ses élèves. Nous avons donc repris la traduction durant un été toride, mis en page le texte pour l'édition du tome 2 pour apprendre quelque temps après que ce texte ne figurerait pas dans le livre en question. Pourquoi ? Nous ne saurions vous le dire car nous n'avons jamais eu d'explications sur ce sujet. Le seul résultat de cette lacune est que les pratiquants ont pour seules références les Textes Classiques traduits en français et en anglais, textes qui demeurent souvent trop obscurs pour de multiples raisons : défaut d'interprétation, langage souvent difficilement abordable dès lors qu'on leur prête une connotation ésotérique, difficulté à mettre en pratique ce qui intellectuellement a été perçu puisque l'on renvoie sans cesse à la pratique, ce qui nous semble la meilleure des approches...

1. Dans la première édition de cet ouvrage nous avions attribué les tableaux à Maître Wang Yen-nien. Après avoir appris mes travaux, Julia Fairchild m'a informé que ces tableaux étaient d'auteurs inconnus bien qu'ils fussent insérés dans le premier livre de Maître Wang. Ceci explique certainement pourquoi il n'a pas voulu qu'il soit dans la première édition de la version Franco-anglaise de son livre.

Finalement, nous nous retrouvons avec deux tableaux : un original (tableaux 2 et 3) ; un autre tableau (tableau 1) fait d'ajouts de certains élèves de Laoshi sans que nous sachions vraiment pourquoi Maître Wang n'est jamais intervenu pour que le travail soit conservé en l'état. Nous savons que Laoshi n'aime pas faire de la peine et particulièrement aux gens qui le suivent. Mais ce qui nous trouble le plus, c'est qu'à deux reprises il n'a pas souhaité voir ce travail édité aussi bien dans la version sino-japonaise que dans celle franco-anglaise. Dans notre série sur le Yangjia Michuan, ce n'est qu'à partir du tome 3 que nous avons été en possession du 2e tableau, soit l'original. Par chance, dans l'étude des principes des tomes 1 et 2, il n'y avait pas d'ajouts de la part des élèves de Maître Wang. Nous avons signalé ce fait dans le tome 3, dont le texte étudié avait eu des altérations...

Personnellement nous trouvons remarquable ce tableau de synthèse qui, d'un seul coup d'œil, fait apparaître l'essence de notre discipline. Les grands titres de ce tableau sont des extraits des Classiques. En quatre caractères nous avons la "quadressence" du Taiji quan qui nous ramène sans cesse au cercle. Serait-ce là la véritable solution de l'énigme de la quadrature du cercle ? Ou encore, associées au cercle du Taiji quan, aurions-nous la quintessence élémentale qui, de phénomènes cycliques faits de sursauts intemporels, nous amènerait à un autre état que les principes eux-mêmes contiendraient. Ces principes sont de véritables archétypes dans le sens que Jung leurs donne, à savoir qu'ils ne répondent pas forcément à une culture spécifique, la culture chinoise en l'occurrence.

Un Principe dans sa définition est premier et immuable, il possède une constante intemporelle qui traverse l'espace-temps sans autre souci que de demeurer tel qu'il est. Le génie du Taiji quan est contenu dans ces principes énoncés dans les chants, les textes transmis oralement puis écrits par des lettrés à une époque relativement récente. Leur magie, c'est leur constante actualité. Ils sont, ils demeurent. Inaltérables, ils restent malgré tout obscurs car certainement trop évidents. Comment une once peut-elle bousculer mille livres ? Et pourtant, qui n'en a pas fait l'expérience un jour avec le moindre levier ? Tous ces principes ne sont que des évidences que nous ne voulons pas voir. Ou ne pas mettre en application. Car tel est bien le problème : ne pas voir ce qui est évident ; compliquer ce qui est simple ; raidir quand il faut être souple ; s'opposer quand il faut absorber...

Parce qu'ils sont simples, l'auteur a voulu que le tableau soit simple. Encore faut-il avoir les clés pour le lire. Ces clés ne sont pas seulement une question de langage ou de culture car nombre de Chinois n'y voient, tout comme nous, que des chinoiseries. Eux aussi y perdent leur latin. Le principe ne pourra être perçu que par la pratique. Sans elle, tout discours ne sera jamais qu'une suite de maux.

Et qu'est-ce que la pratique?

Ah oui, une discipline ! Oui, une véritable discipline dans laquelle la répétition ne doit jamais être la succession de gestes stéréotypés, sans conscience de ce qu'ils sont. La pratique, c'est l'expérience de l'instant dans ce qu'il a d'unique : un geste, puis un autre qui pourrait être le même si on n'y prête pas attention, mais qui ne peut en aucun cas être le même puisqu'il figure à un autre instant. La pratique, c'est alors saisir l'instant gestuel dans son unicité du moment. Répétez-le mille fois, il sera forcément mille fois différents et si vous le voyez identique, c'est tout simplement que vous n'êtes pas dans le geste.

Que dire du relâchement par exemple! Facile à dire “se relâcher”, malaisé à réaliser et encore, quand on croit le réaliser, quelle différence y a-t-il entre se relâcher et être flasque ? Ou avachi ? Combien d’avachis sont des stressés de première classe ? Combien de calmes sont des tendus ? Il ne faut donc pas se fier aux apparences. L’expérience dans la pratique amènera à cette prise de conscience entre la chiffe molle et le relâché... Encore faut-il accepter le relâchement et ne pas relâcher à partir d’une image que l’on pourrait se faire d’une certaine “détente”. Le relâchement n’est pas une attitude et c’est là le génie du tableau qui, justement, consacre un chapitre spécial à ce principe qui est placé sous une rubrique autre que celle de l’attitude. Le relâchement est un état d’être spécifique. Le relâchement n’est donc pas une sorte de lâcher-prise mais une conscience d’être à chaque instant dans ce minimum d’usure vitale qui permettra à la “force interne”, ce Qi transformé, de se réaliser dans son entière plénitude.

Dans ce tableau, y a-t-il une hiérarchie qui ferait qu’un principe est plus important qu’un autre ? Nous ne le croyons pas. La lecture verticale du chinois autorise une imprégnation globale, à l’image de l’infiltration de l’eau dans les terrains. Certains espaces du terrain seront plus perméables et laisseront filtrer l’eau plus rapidement, il en sera de même de chacun des esprits face au tableau : certains principes seront immédiatement perçus, pour d’autres il faudra plus de temps, tout dépendra de la perméabilité de l’esprit qui les lit.

De ce fait, l’ordre que nous avons choisi dans l’étude du tableau ne fait référence qu’à notre propre perméabilité. Il ne saurait être une référence. Il appartient à chacun de se construire et, par conséquent, de reconstruire le tableau selon sa propre sensibilité.

Notre perméabilité est directement liée à l’enseignement et notre expérience nous a conduit à trouver plus judicieux de présenter en premier abord la notion d’induction mentale, sans laquelle rien ne nous semble possible. D’ailleurs cette induction mentale associée à un travail respiratoire est au carrefour de toutes les techniques psycho-somatiques. Puis nous sommes allé directement aux généralités Zong de l’attitude Zishi pour mettre en évidence la mobilité de la taille qui conditionne tous les mouvements des autres parties du corps. Nous continuerons l’étude du tableau dans cet esprit mais le lecteur peut suivre l’ordre qu’il veut.

Pour faciliter la lecture de ces pages, nous vous indiquons notre plan d’étude des Principes. Nous vous exposerons également comment les élèves de Laoshi ont modifié le tableau.

Références pour l’étude du Tableau des Principes

. Notre référence de traduction est d’abord le tableau de l’édition chinoise de 1972, soit celui qui a subi des modifications et que nous avons identifié comme le Tableau 1. Il nous a semblé judicieux de conserver cette version puisque c’est celle qui a été éditée. Dans la traduction, nous faisons apparaître les modifications en nous référant au tableau original de Laoshi référencié Tableau 2. Mettre en évidence les modifications apportées par les élèves nous éclairera sur la compréhension qu’ils ont eue des Principes Essentiels.

. Nous avons inclus une copie des deux tableaux originaux en chinois pour

ceux qui connaissent la langue ou qui s'y intéressent. Ce que nous avons référencié comme Tableau 3 est le Tableau 2 réécrit en caractères d'imprimerie. Il permet une meilleure lecture. C'est ce tableau qui devait figurer dans le Tome 2 de Maître Wang.

Les ajouts et modifications des élèves de Maître Wang

. Nous avons affaire à deux types de modifications : des ajouts aux commentaires de l'auteur ; des modifications dans le texte. Ceci paraît incroyable mais nous ne sommes pas surpris. Laoshi "cède" (très tuishou...) aux désirs des autres, puis il agit à sa guise en ne faisant pas éditer la traduction de cette version transformée.

. Les apports dans un texte sont une pratique courante en Chine et, souvent, il est bien difficile de distinguer le texte original des commentaires ajoutés. C'est le cas du Yi jing 易 經, l'un des plus anciens textes de la littérature chinoise.

. Pour vous éclairer sur ce point, nous vous donnons un exemple, celui du texte paru dans notre tome 3. Nous avons placé côte à côte le même extrait des deux tableaux.

À droite, vous avez l'original et vous remarquerez :
- l'ajout au principe "a";
- les modifications du texte et l'ajout au principe "b".

. L'ajout au principe "a" apporte un complément de compréhension comme nous le mentionnons dans l'étude 3. Il est fort probable que les élèves se soient inspirés des commentaires oraux de Laoshi lors de ses cours pour apporter ce complément qu'ils ont jugé important pour leurs compagnons de pratique qui n'auraient pas eu la chance d'entendre Laoshi.

. Que nous apporte la modification du texte en "b" ? Comparons les deux textes chinois. La première phrase du commentaire que nous avons traduite par : "Il ne faut pas presser avec force sur le Dantian" est inchangée. La suite l'est, comme vous le voyez ci-dessous où nous avons placé les textes l'un à côté de l'autre pour bien vous montrer les différences.

Texte modifié	**Texte original**
1. 氣 之 行 走	1. 以 見 沉 氣 丹 田
Qi zhi xing zou	Yi jian chen qi dantian
2. 或 沉 丹 田	
huo chen dantian	
3. 或 貼 脊 背	
huo tie jibei	
4. 均 當 徐 徐 行 之	2. 亦 當 徐 徐 行 之
jun dang xu xu xing zhi	Yi dang xu xu xing zhi

Tableau 1 (modifié)

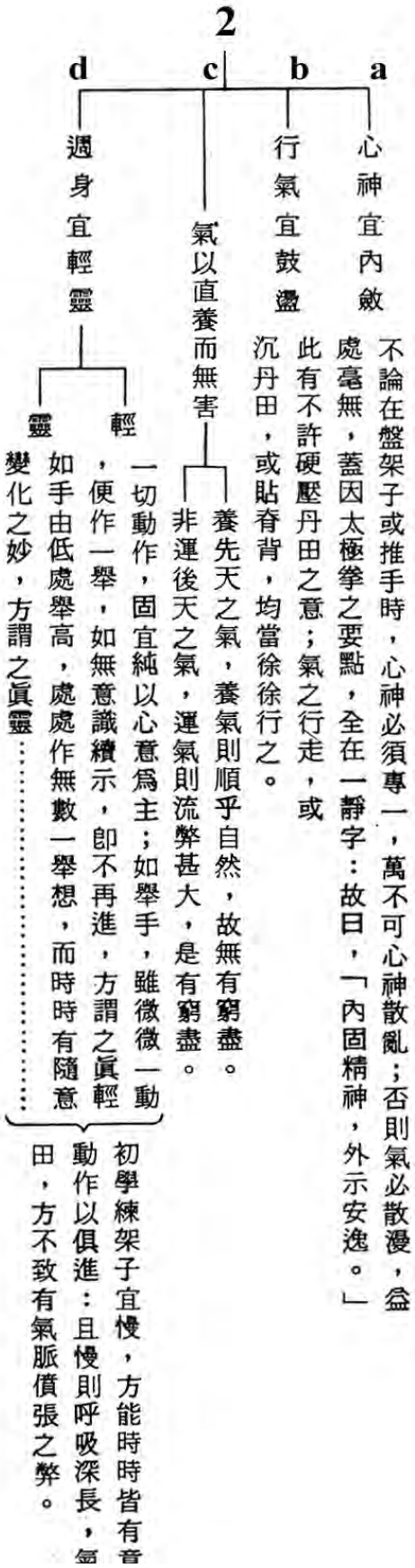
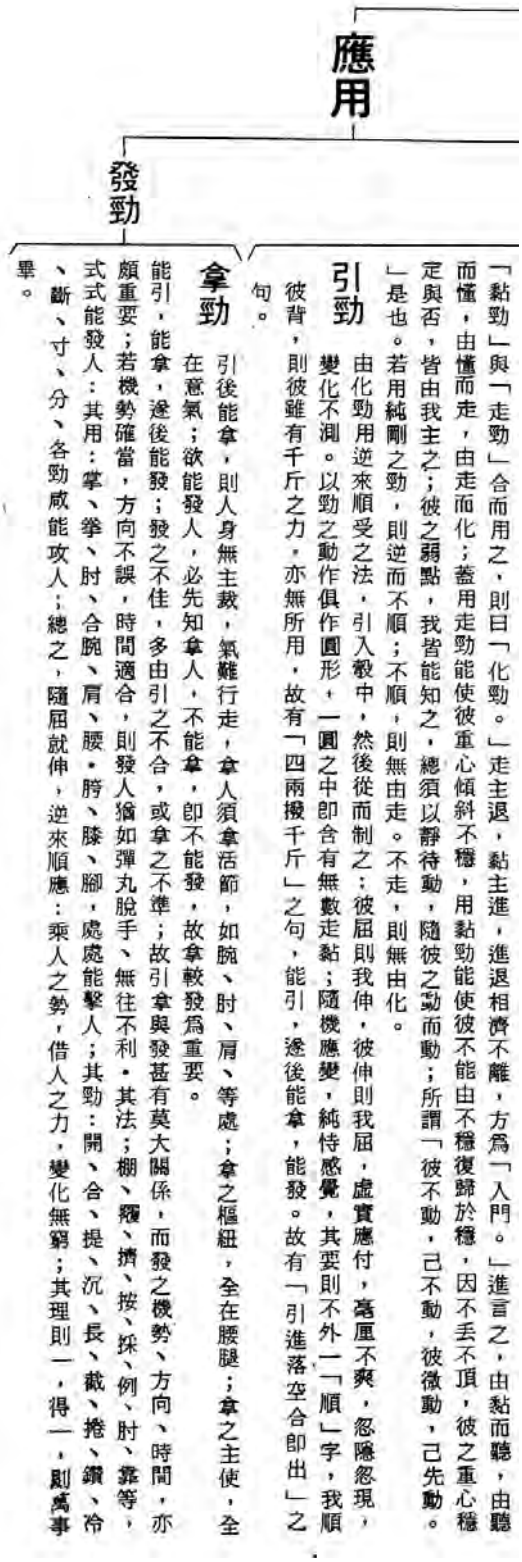


Tableau 2 (original de Maître Wang)



- En ce qui concerne le rythme du texte, nous avons deux sentences de 6 caractères dans le texte original. Le texte modifié a trois sentences de 4 caractères et une dernière avec 6 caractères. Remarquons également que les sentences du texte original commencent par le même phonème “Yi”.

- L’ajout, qui est la sentence 3 dans le texte modifié, précise qu’il faut également conduire avec douceur le Qi le long de la colonne vertébrale. Nous pensons que cet ajout provient d’une explication orale lors d’un cours de Laoshi, qui explique souvent que le Qi est aussi emmagasiné dans la colonne vertébrale et que, durant le Neigong, il faut conduire avec douceur le Qi le long de la colonne vertébrale. Nous retrouvons cette montée du Qi le long de la colonne vertébrale dès le deuxième geste de la forme au geste “Qi shi”.

- La sentence 1 du texte original a été quelque peu modifiée par les sentences 1 et 2 du texte modifié. À nous de voir si le sens est profondément changé. L’analyse du texte n’apporte rien de nouveau, nous y voyons seulement une volonté de faire des sentences à quatre caractères. Le sens est le même, à savoir qu’il s’agit d’une condition de conduire le Qi dans le Dantian.

- Entre la quatrième sentence du texte modifié et son équivalent dans le texte original qui est la deuxième sentence, nous constatons un seul changement, celui du premier caractère : d’un côté “jun” (également) et de l’autre “Yi” (également, aussi, de même...) dont le sens est le même et qui n’amène rien de nouveau [2]. Nous pensons que le texte original a voulu mettre une forme d’insistance par la répétition du même phonème en début de phrase alors que les élèves de Laoshi ne semblent pas avoir été convaincus...

Que faut-il retenir de toutes ces modifications ? Elles n’apportent rien d’autre que des effets de style ou des compréhensions propres à un moment donné de l’enseignement de Maître Wang Yen-nien. Nous ferons donc très peu de cas de ces modifications, nous les signalerons simplement par respect de ces anciens qui ont cru bon d’apporter ce qu’ils pensaient être un complément de compréhension qu’ils jugeaient utile à certains pratiquants autochtones.

Que dire aussi de la recherche d’un certain style ? Les élèves de Laoshi ont-ils trouvé le style trop “lourd” pour le modifier ainsi ? Nous ne saurions le dire car notre culture en ce domaine est insuffisante. Ce que nous savons, c’est que Laoshi aime les formules d’insistance d’où le même phonème en début de sentence. Nous savons également qu’il existe un style d’écriture assez nouveau à Taïwan qui mélange le style moderne et le style ancien. Le style de Maître Wang se veut plus classique, avec des phrases courtes, alors que les élèves utilisent un langage plus moderne avec des phrases plus longues et explicatives.

2. Sabine Metzlé nous a signalé que Jun et Yi n’ont pas tout à fait le même sens. Jun implique une idée de quantité. Ici, cela concerne le Qi qui doit circuler partout en quantité également répartie. Yi, dont le sens est moins fort, est presque un mot de liaison.

L'organigramme qui nous sert de référence est celui de la première édition du livre de Laoshi et non l'original. Voyons les différences entre ces deux organigrammes, du moins en ce qui concerne les titres principaux.

Étude comparée des grands titres des deux tableaux

L'organisation globale du tableau a été respectée. Cependant, nous trouvons quelques modifications dans les grands titres. La première modification, nous la trouvons dans le **3** de **Zhu zhi** (Principes essentiels) où deux titres ont été rajoutés :

. d- DONG ZUO ZHI YU HUXI (動 作 之 與 呼 吸) : les mouvements sont associés à la respiration.

. e- YAN SHEN ZHU SHI YI ZHI SUO ZHI (眼 神 注 視 意 之 所 至) : le regard va là où la pensée va (le regard suit la pensée).

À ces deux titres sont associés des commentaires que nous verrons lors de l'étude des principes. Autant nous pouvons comprendre le titre "e" qui concerne la pensée, et encore il aurait eu une meilleure place dans le 1 de Zhu zhi, autant il nous semble étrange de voir un chapitre consacré à la respiration.

La deuxième modification apparaît dans le titre **2 Bie** 別 (Spécificités) de **Zishi** 姿勢 (Attitude) où figure en **a - Shou fa** 手 法 (Technique des mains). Il est très curieux qu'il n'est pas été question des mains dans ce chapitre. Nous verrons que cet ajout a l'intérêt de mettre en valeur la notion de transformation Yin/Yang au niveau des mains.

La troisième modification figure dans le chapitre **C - Song jing** 鬆 淨 (Le relâchement). Est rajouté en troisième sous-titre : **Kua song** 胯 鬆 (relâcher les hanches)... Le texte explicatif est d'une grande confusion et ne tient absolument pas compte du fait que **Yao**, la taille, dont il est question au sous-titre 2, comprend en énergétique chinoise les hanches, à savoir les articulations coxo-fémorales. Il nous est déjà arrivé à Taipei de constater une certaine méconnaissance de l'énergétique chinoise de la part des pratiquants du Taiji. Cela n'a rien d'extraordinaire dès l'instant où c'est vraiment une science particulière qui demande quelques années d'étude.

La quatrième modification est de taille car elle concerne presque entièrement le chapitre consacré aux applications pratiques : **Ying yong** 應 用. Dans la version originale, nous trouvons un petit texte puis deux titres : **Nian jin** 黏 勁 (l'énergie d'adhérer) et **Zou jin** 走 勁 (l'énergie de mobilité), alors que la version de 1972 présente également deux titres mais différents : **Hua jin** 化 勁 (transformation du jin) et **Fa jin** 發 勁 (expression du jin) auxquels sont ajoutés des sous-titres. Nous trouvons vraiment intéressante la version modifiée car elle met en évidence deux principes fondamentaux : la transformation et l'expression de l'énergie. Les sous-titres reprennent les grands titres de la version originale en ajoutant l'induction et la saisie.

Si, comme nous l'avons dit précédemment, des modifications ne nous apportent rien de nouveau, certaines d'entre elles ont le mérite d'une classification plus nuancée, voire plus exhaustive, dans le souci de mettre encore plus en valeur les principes qui ne sont pas toujours évidents à saisir.

Les différents tableaux

- Tableau 1 : tableau de la première édition chinoise de 1972.

- Tableau 2 : tableau original qui m'a été remis par Julia Fairchild lors de la traduction du Tome 2 de Maître Wang.

- Tableau 3 : tableau identique au tableau 2 écrit en caractères d'imprimerie et plus lisible.

- Taiji quan biao jie (version modifiée de l'édition de 1972) : ce sont les grands titres de l'organigramme de l'édition de 1972, version modifiée par les élèves de Laoshi et traduite en français.

- Taiji quan biao jie (version originale) : les grands titres de la version originale avec la traduction française.

Pour vous faciliter la lecture des textes qui vont suivre, nous vous recommandons de faire une copie de ces tableaux afin de les avoir toujours sous les yeux. L'auteur de ces lignes ne trouvera rien à redire si vous affichez dans les salles de vos cours ces différents tableaux. Ils sont trop beaux pour les laisser moisir dans une bibliothèque, coincés entre deux vestiges décadents...

PLAN D'ÉTUDE DES PRINCIPES

(Le répérage des études figure dans la version modifiée de 1972)

Étude I

- Le 1 de A - Zhu zhi (Principes Essentiels) du I . YUAN LI (Principes Théoriques)

Savoir que la pensée commande paraît une évidence à ne pas mettre en doute ! Mais savoir que la pensée commande l'énergie est une autre expérience à vivre et plus tôt on s'y confronte, plus on aura de chances de "comprendre" ce que cela signifie. "Comprendre" aussi que c'est l'énergie mobilisée par la pensée qui est à l'origine de tous les gestes n'est pas facile. C'est pourquoi il faut s'entraîner dès le début à "comprendre" dans le sens chinois du terme, à savoir qu'il faut "écouter". Pour développer la capacité d'écoute, il faut s'entraîner...

Étude II

- Le 1 Zong (Principes Généraux) de B - Zishi (Attitude) du I . YUAN LI (Principes Théoriques)

La commande de tous les gestes doit passer par la taille. Comme c'est la pensée qui commande la taille, nous pensons que ce principe est lié directement à ceux de l'étude I, d'où notre choix de cette étude en deuxième approche. De plus, comme la taille est souvent "coincée", nous estimons que mettre l'accent sur ce principe dès les premiers cours peut aider le pratiquant à progresser dans le respect des principes.

Étude III

- Le 2 de : A - Zhu zhi (Principes Essentiels) du I . YUAN LI (Principes Théoriques)

Nous revenons aux Principes essentiels Zhu Zhi car, dans ce chapitre, il est question de concentration d'une part et de la légèreté et agilité d'autre part. Le tout étant intimement lié dans un état d'esprit qui doit être celui du Taiji quan. Ce chapitre développe l'idée que l'on doit être dans le geste que l'on exécute et non pas tomber dans une sorte d'automatisme. Sans cesse, il faut être "conscience de ses gestes".

Étude IV

- Le C - Song jing de : I . YUAN LI (Principes Théoriques)

Être relâché n'est pas une simple vue de l'esprit, c'est un état d'être qui demande une pratique à la fois mentale et expérimentale. Le relâchement, c'est revenir à un état naturel de l'être, un être libéré de toutes contraintes, que ces contraintes soient d'ordre mental ou physique.

Étude V

- Le 3 de A - Zhu zhi (Principes Essentiels) du I . YUAN LI (Principes Théoriques)

Nous revenons à nouveau à la puissance du Yi ! Il est heureux de savoir que c'est la pensée qui commande tout. En fait, elle ne fait que commander l'énergie. Tout le reste résulte de la bonne circulation de l'énergie. Il faut mobiliser l'énergie et, dans ce chapitre, il est indiqué la manière dont cette énergie doit être mobilisée.

Étude VI

- Le 2 Bie (spécificités) de B - Zishi (attitude) du I . YAN LI (Principes Théoriques)

Enfin nous arrivons à la technique, c'est-à-dire à la pratique. Ici il est question principalement de la technique des pas et de la posture de base. Dans cette approche pratique, l'accent est mis sur la notion très importante de vide et de plein. À celle-ci, il faut ajouter la théorie du Yin/Yang.

Étude VII

- Le 1 Nian jin (adhérer) de A - Hua jin (Transformation) du II - YIN YONG (Applications pratiques)

Le principe d'adhérer prend toute son importance quand il est associé à celui de la mobilisation qui sera vu dans la prochaine étude. Il faut comprendre que l'adhérance n'est pas seulement le maintien d'un contact tactile, c'est une adhésion de l'ensemble de la corporéité et pas seulement d'elle. Il est indispensable que l'esprit adhère également dans ce contact qui est une forme d'appréhension de l'autre dans sa globalité comparée à sa propre corporéité.

Étude VIII

- Le 2 Zou jin (mobiliser) de A - Hua jin (Transformation) du II - YIN YONG (Applications pratiques)

Nous constaterons dans cette étude que le principe Zou jin est intimement lié au principe précédent Nian jin, l'adhérence. L'adhérence étant dépendante de l'écoute Ting Jin, la mobilisation devient également une source d'écoute au sens large du terme. Nous comprendrons dans cette écoute qu'il n'est pas seulement question d'un sens uniquement auditif ! C'est une écoute globale de l'ensemble corporel dans sa relation à la réception mentale de stimuli tactiles induits dans les rapports à l'autre.

Étude IX

- Na jin (saisir) de B - Fa jin (projection) du II - YING YONG (Applications pratiques)

Ce titre ne figure pas dans la version originale du tableau. Le thème principal de cette étude qui concerne la fin du Principe Zou jin est : “Suivre”. Suivre dans l’esprit taoïste du Wu Wei, la Non-intervention. Suivre n’est pas une attitude passive, cela correspond au Nian jin (adhérer) associé aux trois autres modalités de contact dont suivre fait partie. Nous verrons que suivre c’est aussi écouter, car sans écoute comment serait-il possible de suivre ? Nous revenons donc au point de départ de cette suite d’études...

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