

AU PIED DES NEIGES ÉTERNELLES

**Carnet de notes
Lundi 31 juillet
après-midi :**

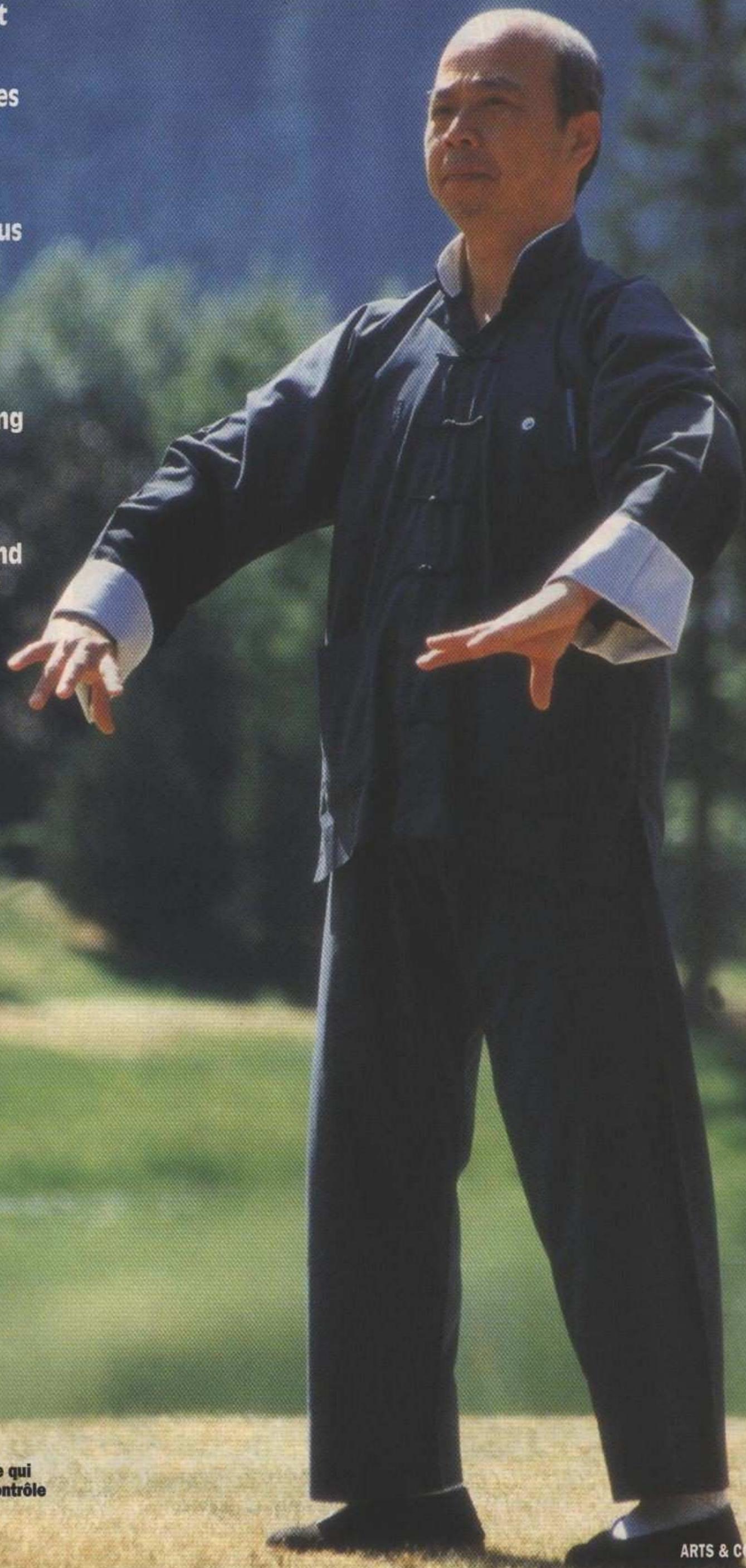
Beaucoup de monde pour ces « retrouvailles » annuelles : plus de cent personnes pour un stage de Tai Chi Chuan qui se déroule au pied du Mont Blanc. C'est la personnalité de Maître Chu King Hung qui nous fait revenir depuis neuf ans, chaque été, dans le « paradis des alpinistes » ; nous n'avons en général pas telle-

ment le temps de profiter des sommets et des glaciers qui nous entourent. Plaisir, malgré tout, de retrouver des pratiquants et des enseignants de toute la France et des pays voisins dans un tel endroit. **Au programme :** Tui Shou, Da Lu, pratique libre et dirigée d'application martiales, épée, et bien sûr travail de la forme (centré sur la révision des spirales dans les mouvements des bras et des jambes). Tout le monde semble y trouver son compte, des presque débutants jusqu'aux pratiquants chevronnés. En fait, tous viennent chercher plus

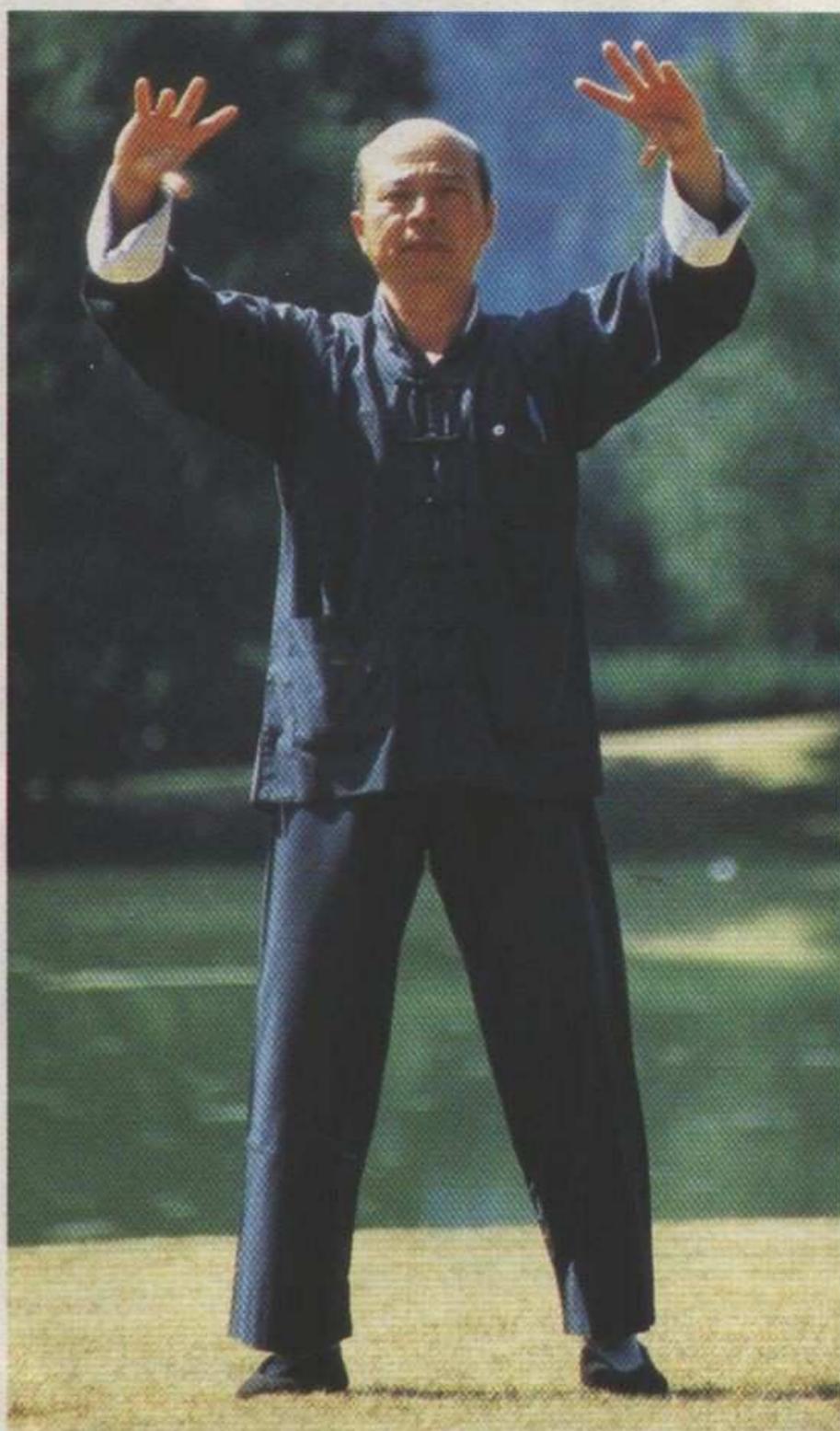
que des techniques. Me Chu enseigne à partir d'un fonds de principes techniques très précis et cohérent, qu'il faut une bonne dizaine d'années pour intégrer. Mais ici, à chaque fois, on vient surtout pour la joie de voir du mouvement juste, de l'énergie en mouvement...

Me Chu : « c'est important pour les gens de sentir combien le Tai Chi Chuan peut leur être profitable ; combien c'est précieux pour la santé, pour le bien-être, pour se sentir joyeux. Ça n'est pas très important de dire : je suis un Maître renom-

Au mois de juillet s'est déroulé à Chamonix, à l'initiative de Yves Blanc, un grand stage qui rassemblait de nombreux participants venus étudier sous la houlette du Maître Chu King Hu, disciple du fameux maître Yang Sau Chung, le fils aîné de Yang Chen Fu. L'occasion non seulement de passer des vacances au grand air mais aussi de travailler les principes du Taijiquan en s'abreuvant à la source la plus authentique de l'école Yang.



Chu King Hung, un maître qui place la priorité sur le contrôle de l'énergie interne.



Taiji et Qi Gong, deux facettes d'un même art destiné à conduire le souffle.

Maître Chu ne cherche pas à démontrer des "pouvoirs". Il montre simplement sur cette photo comment il est possible dans le Taiji d'extorquer le "Qi" pour repousser ses partenaires.

«mé, j'ai beaucoup de pouvoir, je connais les secrets etc... Ça n'apporte pas grand chose aux gens, à leur pratique personnelle. Il faut qu'ils puissent sentir par eux-mêmes, dans des exemples précis quand l'énergie est bloquée ou pas. Quand on n'utilise pas les muscles dans une action, alors le souffle est libre, l'énergie est libre. Ça n'est pas le mouvement par lui-même qui fait du bien, c'est parce que ce mouvement permet de faire circuler l'énergie interne. Vous pouvez voir ici, à Chamonix, combien les gens sont contents de sentir cela. De découvrir par leur propre expérience, dans des points précis, pourquoi on fait ce mouvement exactement de cette manière, comment c'est en rapport avec le souffle.»

Mardi matin,

Le soleil n'est pas encore passé derrière les montagnes et la pelouse du centre sportif est encore humide. La nuit, la fraîcheur des glaciers envahit la vallée : un banc de brume recouvre encore le torrent qui traverse la ville. Plaisir de profiter du calme du matin pour pratiquer. Chikong, exercices taoïstes, pratique de la forme, corrections, forme, corrections et expérience : Me Chu explique longuement l'influence directe d'un placement de main particulier sur le souffle et l'action, puis joint le geste à la parole et viens «tester» ce point de détail



Photos: Jean-Pierre Chaduc

Me Chu King Hung

Il est né à Canton en 1945. A douze ans il a commencé à étudier le style Yang avec son voisin. Celui-ci était en fait un élève de Chen Wai Ming mais aussi un familier de la famille Yang. Puis Me Chu est parti à Hong Kong étudier avec Yang Sau Chung (fils aîné de Yang Chen Fu). L'entraînement était apparemment assez dur et il a fallu un certain temps à Me Chu pour être admis parmi les «élèves spéciaux». Ceux-ci recevaient un enseignement beaucoup plus complet, et surtout plus explicite que les autres. Grâce à sa formation initiale, il avait eu connaissance de l'existence de principes internes spécifiques à la famille Yang (Chen Wai Ming était un des trois disciples de Yang Chen Fu). Cela lui a permis d'en demander la transmission à Me Yang Sau Chung. Ces principes ne sont pas des secrets à proprement parler, bien qu'ils ne soient pas enseignés en dehors de l'école. Ils permettent une compréhension claire des bases du développement du souffle interne. Me Chu a continué à étudier avec Yang Sau Chung jusqu'à sa mort en 1985 (soit pendant 27 années en tout). C'est un des trois disciples de Me Yang.

Me Yang Sau Chung habitait aussi à Canton, jusque en 1949, avant de venir s'installer à Hong Kong, jusqu'à sa mort. Il avait débuté l'apprentissage du Tai Chi Chuan à 8 ans. A 14 ans, il enseignait déjà comme assistant de son père, Yang Chen Fu. Il a ensuite voyagé dans beaucoup de provinces chinoises pour enseigner. A partir de 1949, il a développé son école à Hong Kong sans plus souhaiter se déplacer à l'étranger. Il a fondé l'International Tai Chi Chuan Association en adoptant le terme de «original Yang Style Tai Chi Chuan».

Me Chu vit maintenant à Londres et dirige l'ITCCA en Europe. Il enseigne dans une dizaine de pays. C'est un combattant redoutable, mais surtout un enseignant infatigable et prolifique, dans la plus pure tradition de la famille Yang ! Il y a cinq écoles principales en France et des enseignants dans plus de la moitié des départements français.

Fédération de Tai Chi Chuan
de style Yang originel
7, rue des Orteaux . 75020 PARIS.
Didier Le Boucher - 43 71 16 71.
Yves Blanc. 48 75 32 74

avec chacun. Cela donne à peu près l'impression de repousser une des montagnes environnantes ! La «montagne» ne mesure qu'un mètre soixante mais développe avec le sourire une puissance d'action renversante ; Beaucoup parmi nous ont une bonne expérience d'arts martiaux «externes». Nous avons aussi l'habitude des projections explosives de Me Chu, mais l'expérience de son contact reste toujours surprenante.

Me CHU : «La pratique du Tai Chi Chuan permet de développer une grande énergie, mais cette énergie n'est pas au service de la violence. C'est vraiment quelque chose pour la santé. L'utilisation de l'énergie interne dans les applications martiales permet de comprendre l'énergie dans les mouvements de la forme. Il faut que les mouvements fonctionnent, soient applicables. C'est nécessaire parce que c'est un art martial, parce que de cette manière chacun peut sentir l'énergie libre, en circulation et en action.»

Jeudi après-midi,

Applications de défense sur divers coups de pied : techniques simples pour ramasser les frappes avec des déplacements courts et précis et pour se débarrasser de l'attaquant avec des projections assez aériennes.

Me CHU : il est très difficile de bloquer des coups de pied de manière sûre en utilisant simplement la force musculaire habituelle ; on peut en bloquer deux ou trois mais on finit par perdre. Dans le Tai Chi on ne se préoccupe pas tellement de bloquer un coup en particulier, mais de bloquer l'énergie de l'attaquant. De cette manière il n'y a pas de contre-attaque efficace. C'est une manière d'agir assez douce et très efficace. Pour cela, il faut avoir soi-même une bonne maîtrise de l'énergie interne. Donc il est important de connaître et de pratiquer l'ensemble des principes internes. Ces principes sont essentiels pour le Chi. On peut comparer la forme à une voiture ; le Chi est comme l'essence. Même si on a une bonne voiture, sans essence, cela ne sert pas à grand chose. Dans le Yi, l'intention est comme l'électricité, la batterie. Dans les classes en enseignant les clefs internes du Tai Chi je vous donne les moyens d'avoir un bon véhicule. Surtout

« ... POUR TOUCHER LES OCCIDENTAUX, IL FAUT UNE PEDAGOGIE DIFFERENTE. UNE TRANSMISSION QUI REPOSE PLUS SUR UNE FORME D'EXPLICATION DES MECANISMES INTERNES QUE SUR LA SEULE "FOI" DU PRATIQUANT... »

Le Qi circule dans le corps comme dans un ballon. Il est possible à un grand maître comme Chu King Hu, sans utiliser la force musculaire, de diriger cette énergie à volonté.

d'avoir l'énergie pour le faire fonctionner et aussi quelques rudiments de conduite ; comme une auto école. Mais finalement, chacun pourra décider de conduire à sa manière, d'aller ou il veut.

Vendredi matin,

Poussée des mains. Comment il faut équilibrer trois points de contact pour pouvoir contrôler la poussée de l'adversaire. Puis sur une attaque de poing solide, comment vider l'action de l'adversaire en bloquant l'énergie. Démonstration parfaite de Me Chu : douceur, précision et puissance, un sens parfait du placement qui donnent l'impression d'un jeu d'enfant avec des adversaires qui le dépassent de la tête et des épaules.

Me Chu : « Dans la poussée des mains, vous pouvez comprendre combien il est important de développer la sensibilité pour pouvoir utiliser l'énergie interne, pour que l'action passe à coup sûr, grâce au Yi et au Chi. Je peux vous montrer et vous enseigner comment ça marche, mais je ne peux pas expliquer pourquoi. C'est la même question que je posais à Me Yang (Yang Sau Chung) : il y a une pierre dans le jardin. On peut la voir, la toucher, mais personne ne sait pourquoi elle est là. Me Yang avait une énergie vraiment incroyable : il me touchait à peine et cela suffisait pour me projeter en l'air. Ça n'est

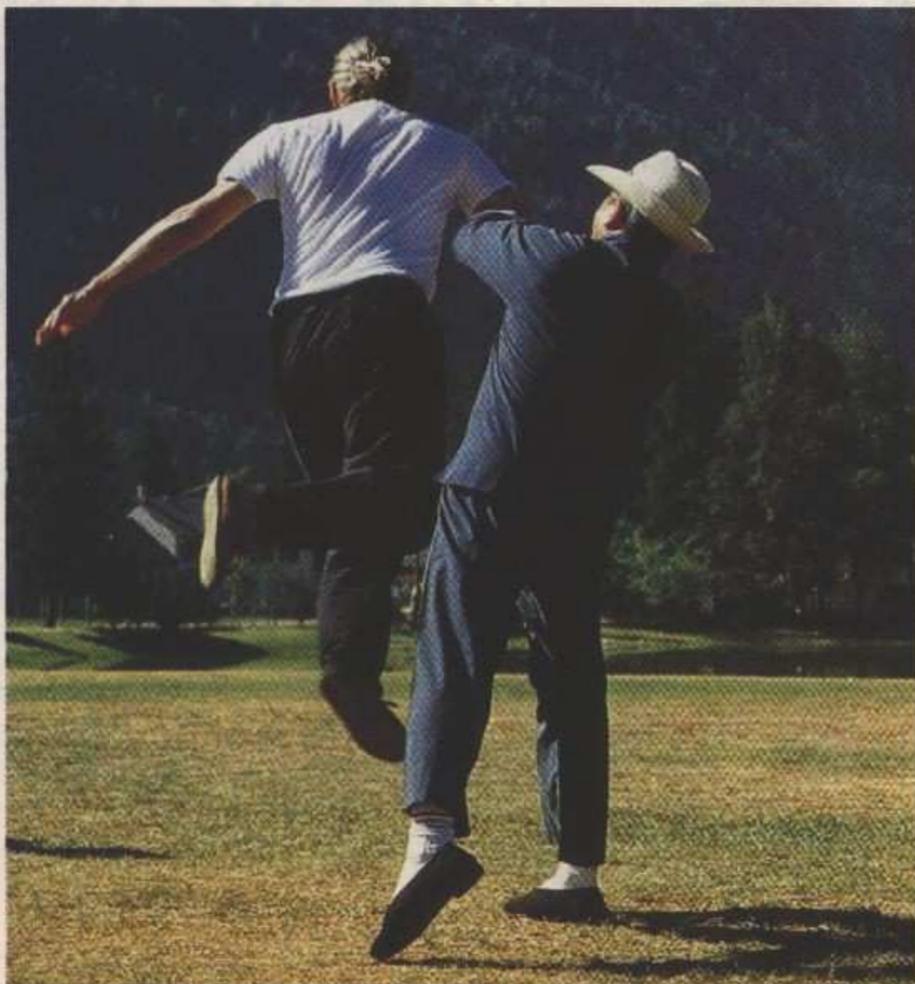
pas des choses dont on peut parler beaucoup, parce qu'on ne sait pas expliquer réellement ce qui se passe. Ça n'est pas non plus l'aspect le plus important. Chacun doit beaucoup travailler pour comprendre et vérifier par lui-même les principes qui sont contenus dans le Tai Chi Chuan. »

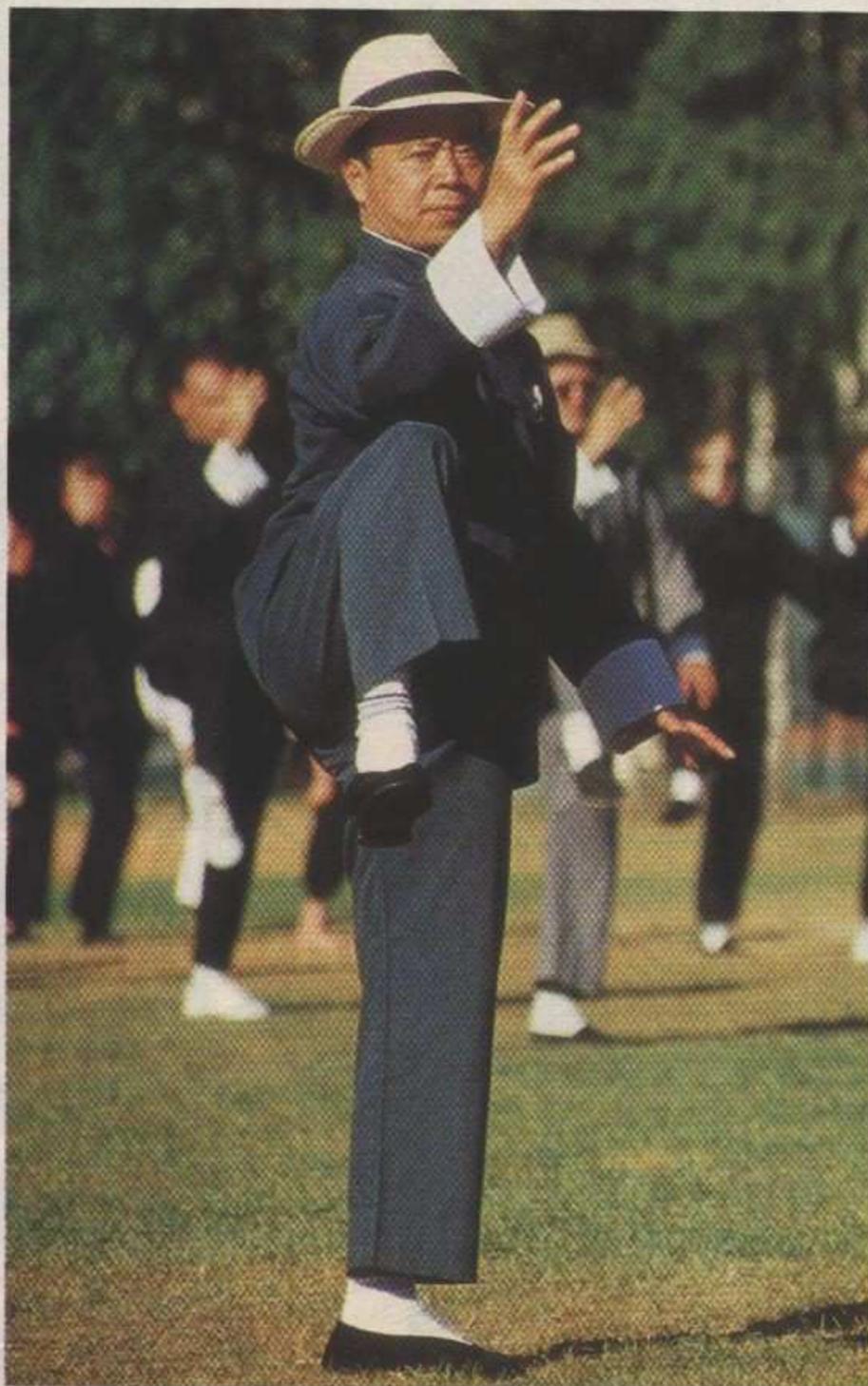
Vendredi soir : fin des cours. Tout le monde se retrouve dans les jardins de l'hôtel de Me Chu pour un dernier verre. L'école compte un nombre impressionnant de musiciens qui font un « bœuf », parfois inattendu, toujours intéressant.

Samedi et dimanche : master class. Programme intéressant pour les trente enseignants présents, mais confidentiel !

L'enseignement de Maître Chu

Traditionnellement, le Taijiquan s'apprenait par imitation. Le respect envers les maîtres était très grand et il n'était pas d'usage de les questionner. En s'installant en Occident, le Taiji commence à évoluer, non dans ces principes mais dans sa transmission qui se fait plus claire, plus explicite. Maître Chu est un parfait exemple de ces enseignements, dépositaires de la tradition et ouvert à l'idée que des Occidentaux peuvent aussi avoir accès au cœur de la pratique. Mais, pour les toucher, il faut une pédagogie différente. Une transmission qui repose plus sur une forme d'explication des mécanismes internes que sur la seule





«foi» du pratiquant. L'enseignement du style Yang original est dirigé vers le développement du souffle interne et son utilisation dans la pratique martiale. L'appellation «souffle interne» recouvre un système de respiration globale (souvent dite «inversée»). Cette respiration spécifique est elle-même tributaire de la totale liberté de mouvement de l'ensemble du corps. On étudie donc chaque élément de chaque action séparément, en les associant ou en les opposant suivant des principes internes comme le principe bien connu de polarité Yin/Yang. La forme par elle-même est sobre et simple «au dehors». Tous les mouvements sont retravaillés à la lumière des six principes internes principaux et des principes annexes. Ils gagnent ainsi lentement leur réelle qualité interne. On associe souvent interne et lenteur. Beaucoup pensent par exemple que la forme serait interne alors que le combat serait externe. En suivant

les principes internes de Yang Sau Chung, on comprend bien que la lenteur est nécessaire à l'étude et au développement de ces principes. Par exemple, dans la forme, chaque mouvement est associé à un inspire ou un expire. Par la pratique, le rythme respiratoire tend à se ralentir et donc aussi le mouvement. Dans la confrontation martiale, on conserve les mêmes caractéristiques internes dans une action très rapide. La précision du mouvement est aussi liée au développement des qualités internes. Le «geste juste» fait prendre conscience d'un ou plusieurs mécanismes. Il peut évoluer suivant le niveau de pratique. Ce n'est pas fixé de manière rigide; par exemple, avec de légères variations, chaque mouvement de la forme recouvre 4, 5 (ou plus) applications martiales différentes. Les exercices de contact suivent aussi une progression régulière. Les différentes formes de poussée des mains (exercices de base du Taijiquan pour comprendre les

principes d'action et développer l'écoute du partenaire) sont encore très techniques. Le Da Lu (exercice un peu complexe) permet de bien comprendre les mécanismes de clef, de dégagement et de projection au sol. La «Fighting Form» (mouvements de la forme mis en face à face et en contact) permet d'étudier beaucoup d'actions spécifiques du Taijiquan, de frappes et de blocages et de les faire évoluer vers le contact libre. Chaque arme développe aussi des qualités particulières. Il y a une progression très graduelle de la forme vers la confrontation martiale, comme une échelle à monter. On ne peut pas sauter les barreaux; on garde toujours présent la même direction, la même pratique : utiliser le souffle plutôt que la force musculaire ordinaire. C'est d'ailleurs dans la confrontation martiale qu'on peut se rendre compte du chemin parcouru.

Tous ces principes internes recouvrent des réalités anatomiques et physiologiques des mécanismes naturels. Il y a de nombreux exemples d'expression spontanée de cette énergie : une femme, lors d'un incendie, défonce une porte pour sauver son enfant; elle aurait dû normalement se briser les os ! Le Taiji propose de retrouver hors incendie le chemin de cette énergie vitale. C'est un apprentissage qui demande une pratique très graduelle. C'est une expérience profonde où le corps et la conscience se transforment progressivement. Répéter des mouvements ne sert pas à grand chose si on ne sait pas précisément ce que l'on est en train de chercher, de travailler.

Beaucoup de maîtres d'arts martiaux ont fait ce chemin. Mais faute d'avoir structuré ces connaissances, cela reste souvent une expérience unique. Les élèves essayent de reprene savent pas dans quelle direction aller, et l'enseignement deviens de plus en plus formel.

Me Yang Sau Chung nous a légué un ensemble de principes qui permet un entraînement cohérent et progressif vers le souffle interne. C'est une grille de lecture pour la compréhension du sens du travail. Cela n'enlève rien aux «mystères de l'énergie». Mais cela permet aux Occidentaux du XX^e siècle d'avoir accès à un enseignement un peu moins mystérieux.

D. Le Boucher

Forme de l'école Yang : la position «le coq se tient sur une patte».