

LE POING DU FAÎTE ULTIME



Anthony de Leonardis dans Black Belt USA juillet 1967 Traduit par Anya Méot pour le bulletin Toum n°21 paru en 1998, soit 21 ans plus tard Clavistes Jean-Pol Brissart et Henri Branjon

Lentement, très lentement les deux hommes glissaient en tournant l'un face à l'autre, levant chaque jambe dans un pas très allongé, alors que leurs mains et bras semblaient flotter dans l'air en beaux et gracieux mouvements. Le tableau qu'ils présentaient semblait, presque, être une danse au ralenti. Mais cette «danse» avait un but extrêmement sérieux.

Sans rompre l'harmonie gestuelle qu'ils créaient ensemble, le plus grand des deux, dans un mouvement de spirale, tentait de faire le geste qu'on appelle «êtreindre la queue du paon». Ceci est une description plutôt imagée de ce qui se passait - une petite attaque vicieuse ayant pour but d'attraper les vêtements de l'autre en l'attirant vers un coup de pied et un coup de poing. Mais, avec une facilité presque incroyable, le plus petit contrait, par une technique appelée poétiquement «conduire le tigre et retourner à la montagne», conçue pour déséquilibrer l'adversaire puis lui faire une petite surprise.

A cet instant, la séquence de rêve s'arrêta brutalement. Le plus grand des deux hommes, pesant vingt-cinq kilos de plus que l'autre, fut stoppé subitement sur place et projeté en arrière contre le mur. Celui qui l'avait envoyé en l'air semblait n'avoir produit aucun effort bien qu'ayant créé une énorme énergie de force et puissance sans jamais interrompre son rythme étrange et serein. Le plus petit, celui qui avait exercé toute cette force était TUNG HU LING, expert en Tai Chi Chuan, un impressionnant système de boxe qui est encore peu connu en dehors des milieux chinois. Maître Tung venait de démontrer l'un des principes essentiels de son art : il n'est pas besoin de beaucoup de force pour dominer une situation.

Tung est un bel homme, discret, au beau sourire et à l'impressionnant parcours. Celui qui lui enseigna le Tai Chi Chuan n'était autre que son père, TUNG YING KIE, reconnu par tous comme étant l'un des meilleurs enseignants de cet art.

Le fils continue dans la même tradition et gère plusieurs «dojos» en Asie.

En début d'année, Tung Hu-Ling, effectuant une tournée aux Etats-Unis pour faire connaître son art, est passé nous en parler dans nos bureaux. Pour ceux qui ne connaissent pas le Taï Chi Chuan, cela ne correspond à rien de connu jusqu'ici. Par exemple, en apparence, cette forme de boxe chinoise ressemble peu au karaté du Japon ou de la Corée, mais en y regardant de plus près, quelques similitudes existent au niveau des blocages et des coups. Cependant, l'élégante chorégraphie du Taï Chi Chuan tend à en masquer la réalité martiale.

C'est le système d'auto-défense le plus pratiqué au monde.

Il peut être surprenant pour des occidentaux d'apprendre que le Taï Chi Chuan est de loin le système d'auto-défense le plus pratiqué dans le monde. Alors que les karatékas ne comptent qu'entre cinq ou six millions de pratiquants dans le monde, des centaines de millions de personnes pratiquent cet art chinois.



Cette surprenante statistique résulte du constat que le Taï Chi Chuan est pratiqué encore aujourd'hui en Chine populaire, en dépit de ses vieilles traditions taoïstes, voire même confucianistes. Presque tout le monde a vu des photos de foule chinoise, gens de tous âges, alignés dans des parcs ou aires de jeux, en train de se livrer à des exercices physiques qui semblaient imposés par les autorités communistes : ces citoyens obéissants pratiquaient simplement le Taï Chi Chuan.

Précisons, que cet art peut être étudié avec pour unique objectif la santé et l'exercice physique, auquel cas, il a pour nom Taï Chi (Faïte Suprême, Grand Ultime). Une petite proportion de la population chinoise pratique cependant le système d'auto-défense. Dans ce cas on l'appelle Taï Chi Chuan (Grand Ultime Coup de Poing, Boxe Suprême).

Les exercices physiques ressemblent en grande partie aux tactiques d'auto-défense et peuvent être adaptés à la forme de boxe sans grande difficulté. Jusqu'au 20^e siècle, les aspects d'auto-défense, jalousement gardés, n'étaient enseignés qu'à des étudiants choisis et à priori d'origine chinoise.

Depuis, ces barrières sont tombées et tous ceux qui veulent s'en donner la peine peuvent l'apprendre. Les Etats-Unis compteraient quelques trente-cinq à quarante professeurs chinois de Tai Chi dont les compétences varient; souvent chacun enseigne son style de manière très personnalisée. La plupart se trouvent à San Francisco dans le quartier chinois. Une demi-douzaine résident à Los Angeles, un ou deux à New-York et Chicago, c'est à peu près tout. Ailleurs en Amérique et en Europe, l'art est presque inconnu et très peu enseigné. L'enseignement compétent de cet art est toujours limité aux professeurs chinois bien que certains aient aujourd'hui des élèves américains avancés qui leur servent d'assistants.

Les chinois croient que la pratique régulière du Tai Chi peut assurer une excellente santé



et une longue vie. Si c'est la cas, Maître Tung en est l'exemple parfait. A cinquante ans, il en paraît quinze de moins, le visage lisse et sans rides, un ou deux cheveux gris dans une chevelure noire. Il ne parle que chinois, aussi s'est-il fait accompagner par un de ses étudiants, Daniel Lee, qui lui sert d'interprète et qui est également ceinture marron de karaté. Homme charmant, Tung a parlé des différences entre Tai Chi Chuan et Karaté.

Utiliser la force de l'adversaire à ses dépens.

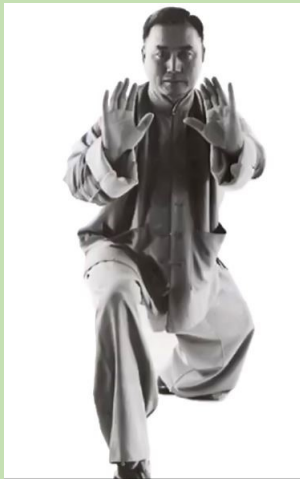
« Nous ne mettons pas l'accent sur la puissance et la musculature comme en karaté » dit-il. « Nous sentons que nous n'en n'avons pas besoin ». La raison en est que notre système repose sur le fait d'utiliser la force de l'adversaire contre lui. Je suppose que l'on pourrait dire que notre système est doux, cela par rapport à d'autres systèmes de boxe chinoise.

Pour ceux qui connaissent peu les arts martiaux chinois, il faut dire que leur nombre laisse perplexe. Si les pratiquants de karaté constatent que leur art manque parfois d'unité entre les différents styles, ils devraient regarder les systèmes chinois. Littéralement des douzaines de boxes chinoises différentes coexistent. Presque tous ces systèmes ont été scindés en styles différents, suite à des rivalités, ou par la volonté de maîtres qui ont laissé leur propre empreinte à travers les siècles.

Prenons en exemple le fameux système Shaolin (une variation d'où est issu l'ancêtre du karaté moderne). De nombreux styles de Shaolin existent, dont beaucoup portent des noms poétiques caractéristiques, tels que « la boxe du sourcil blanc », « le style du singe », « les

serres de l'aigle», «le style de la grue», et même un style qui s'appelle «la boxe de l'homme ivre». Tung établit une distinction entre tous ces systèmes, qu'ils soient «internes» ou «externes». Les systèmes «internes» incluent le Tai Chi Chuan, le Pa-Kua, et le Hsing-Yi; les «externes» comprennent divers styles de Kung-Fu, de boxes Shaolin ainsi que d'autres systèmes de type karaté. Une des différences simples entre interne et externe est que l'interne est dit défensif alors que l'externe est d'approche plus agressive et musculaire.

Mais d'après Tung une autre distinction consiste en l'approche mentale de base. Le Tai Chi Chuan est basé sur le concept du «chi». Un concept similaire, appelé «ki» en japonais, est utilisé en aikido. Le «chi» est une force cérébrale fascinante qui est censée donner plus de pouvoir et de puissance à celui qui le développe et l'utilise correctement en le combinant avec sa puissance physique. Cependant le «chi» est une énergie insaisissable, beaucoup plus facile à comprendre qu'à développer. Il est supposé être littéralement puisé dans le corps



par la volonté. Tung affirme que lorsqu'il pratique, le bout de ses doigts et les paumes de ses mains transpirent, «la force du chi coule vers l'extérieur». En gardant à l'esprit la notion de «chi», il est peut-être plus facile de comprendre pourquoi le Tai Chi Chuan est un style de défense si gracieux et élégant. En effet puisqu'une grande force musculaire n'est pas requise pour ce genre de style, une plus grande concentration peut donc être portée sur le côté esthétique de l'art.

Une autre raison est également avancée : il est typique des chinois, qui ont développé une des plus anciennes et des plus grandes cultures au monde, de vouloir simplement rendre tout effort plus gracieux et raffiné, même s'agissant d'une circonstance aussi violente que l'autodéfense. Pour les vrais initiés, si le Tai Chi Chuan est aussi fascinant, c'est précisément, parce que, dans l'apparente beauté extérieure, se love un système basique élémentaire de puissance et violence auquel on fait appel en cas de besoin ; sinon, et jusqu'à son utilité, reste la beauté du geste.

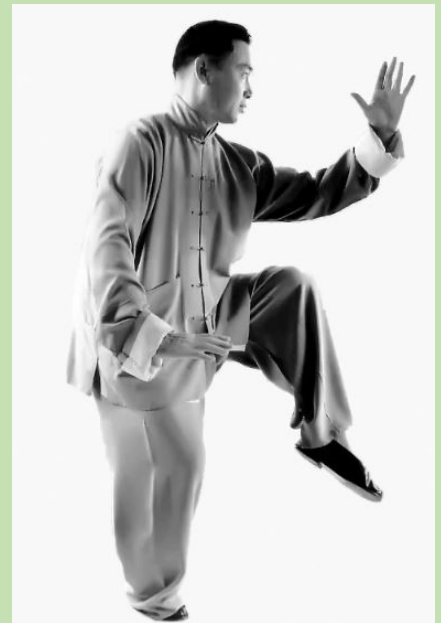
Cette recherche de beauté peut aussi expliquer pourquoi tant de techniques portent des titres si poétiques, tels que «la grue blanche déploie ses ailes», pour décrire les coups simultanés portés aux tempes. On considère généralement qu'il y a trente-six postures ou mouvements de base dans le Tai Chi Chuan bien que ce chiffre varie d'un enseignant à l'autre.

Dans le système Tung, au travers des différentes séquences et combinaisons sont utilisés, en tout, cent vingt-huit mouvements. Tung enseigne le style Yang de Tai Chi Chuan, considéré comme le plus grand style classique. Un autre style majeur est le système Wu-

Hao désigné d'après le nom de son fondateur Wu, qui apporta un certain nombre de changements dans le style Yang. Toutes les parties du corps sont utilisées pour l'auto-défense : coudes, genoux, poings, pieds etc... de manière différente, en dehors des coups de poings et pieds. Dans le Tai Chi Chuan, ces diverses méthodes de défense s'appellent «principes» ou « potentiels ». Ils sont au nombre de huit.

Par exemple, l'un d'eux s'appelle le principe de la «saisie». Cependant cela signifie bien plus qu'une simple prise à l'arraché. En effet une des possibilités serait une prise qui vise à mettre le muscle comme dans un étau pour le déchirer ou l'abîmer. D'autres principes s'appellent coups de coude, appuis, étreintes, écartements, tirés, pressions, extensions. Combinés avec les forces du «chi», ce sont tous des mouvements redoutablement efficaces. Cinq principes sont également basés sur des mouvements à partir de positions différentes, correspondant à l'ancienne croyance chinoise dans les cinq éléments de la nature: les mouvements en avant (dits mouvements feu), en arrière (eau), côté droit (métal), côté gauche (bois) au centre (terre).

Dans le Tai Chi Chuan tous les mouvements sont circulaires, les coups droits n'existent pas. La raison en est que les mouvements circulaires s'harmonisent avec le flux du «chi», tandis que les mouvements linéaires, pense-t-on, sont en rupture avec ce flux. Il y a aussi de nombreux mouvements dans l'espace. Les pratiquants de Tai Chi Chuan ne se tiennent jamais immobiles, ils fixent des yeux leur adversaire, selon le principe qu'une cible mobile est plus difficile à atteindre.



Le Tai Chi Chuan est un art très ancien. Traditionnellement on considère que son fondateur était un philosophe taoïste, appelé Chang San Feng, né à la fin du 14^è siècle. Mais des études récentes tendent à pré-dater la fondation du Tai Chi Chuan de quelques siècles. L'historien Dr. William C. C Hu qui écrit pour Black Belt, vient de compléter une étude qui indique que les plus anciennes racines du système pourraient dater d'une série d'exercices ou mouvements du temps de Lao Tseu, fondateur de la philosophie taoïste aux alentours de 6^è siècle avant J.C, ce qui ferait du Tai Chi Chuan l'art de boxe le plus ancien pratiqué dans le monde, antérieur de quelques milliers d'années à l'existence des styles Shaolin. Il se peut que Chang San Feng, en son temps, ait simplement codifié ou réuni un certain nombre d'exercices qu'il a mis à jour dans un style moderne connu sous le nom de Tai Chi Chuan. Chang lui-même est un personnage intéressant. Ses collègues le surnommaient «Sale Chang», car il portait des mois durant, sans jamais les changer, les mêmes vêtements.

Le serpent et l'oiseau

Deux versions différentes s'appliquent à l'origine de la codification du Taï Chi Chuan par Chang. Une école maintient qu'un jour il regardait par sa fenêtre et vit un oiseau combattre un serpent. L'oiseau tentait de piquer le serpent avec son bec, mais grâce à des mouvements souples et continus, le serpent put éviter chaque attaque de l'oiseau. Ainsi l'histoire raconte que Chang San Feng a modelé son système sur les mouvements du serpent.

L'autre version est beaucoup plus farfelue et reflète les légendes et mythes qui pullulent dans l'histoire chinoise. Selon l'école légendaire Chang reçut pendant son sommeil la visite de l'un de ces rois faisant partie des anciens dieux mythiques, et qui lui révéla les secrets du Taï Chi Chuan. Pour être franc, durant les siècles précédents on racontait pas mal de bêtises au sujet du Taï Chi Chuan et du «chi». Par exemple, de nombreuses personnes croyaient que quelques hommes extraordinaires pourraient développer leur «chi» au point de pouvoir empêcher les épées ou même les balles de pénétrer leurs corps. Certains pensaient qu'un grand maître pouvait les tuer par la seule force de son «chi» en pointant le doigt vers eux. D'autres ont même cru que la puissance du «chi», émanant fortement de certains hommes pouvait arrêter les cascades ou fendre les rochers.

Nous avons discuté de ceci ainsi que d'autres aspects du «chi» avec un autre professeur de

Taï Chi Chuan, James Wing



Woo, qui vit actuellement à Hollywood mais qui étudia cet art à Canton en Chine. Woo est un critique confirmé, parfois acerbe, des arts martiaux; il a l'avantage de parler couramment anglais ce qui lui permet de s'exprimer clairement et sans artifices,

contraste bienvenu par rapport

aux habituels porte-parole de l'art qui en essayant de donner des explications précises se perdent dans un mysticisme et une philosophie confuse.

Tung aussi bien que Woo ont parlé franchement à ce sujet mais on soupçonne que dans certains cas d'autres professeurs ne savent pas vraiment de quoi ils parlent quand ils commencent à se prononcer sur des sujets philosophiques abstraits.

Nous avons discuté avec Woo durant tout un après-midi, à son dojo, sur Hollywood Boulevard. Assis dans son petit bureau bondé du sol au plafond de livres sur la culture, l'histoire, la philosophie chinoise, et l'acupuncture. «Par le passé on a raconté beaucoup d'histoires au sujet du «chi» dit Woo. «Mais parmi les anciens, surtout ceux sans instruction, beaucoup y ont cru et y croient toujours». Selon Woo, dans de nombreux cas la force du «chi» dérivée du Taï Chi Chuan pourrait être expliquée pour une part grâce au «chi», pour l'autre grâce à une bonne connaissance des mécanismes du corps. «Tenez», dit-il en tendant son bras, «essayez d'empêcher mon bras de faire descendre le vôtre». J'ai tendu mon bras tout en essayant de résister. Mais il a réussi à le faire baisser relativement facilement. «A présent, serrez vos jambes et vos fessiers et essayez de m'arrêter». Cette fois-ci j'ai pu l'empêcher d'abaisser mon bras sans trop de difficultés. «La force du «chi» est dans vos jambes et vous la faites monter à travers tout le corps, évidemment», dit Woo, «mais en même temps il faut connaître la dynamique corporelle». Woo prétend que la notion japonaise du «ki» en aikido n'est pas tout à fait la même que la conception chinoise du «chi». « J'aime décrire le «chi» comme une méditation en mouvement». « Quand je pratique les mouvements du Taï Chi Chuan, j'essaye de penser à l'immobilité, j'essaye de vider mon esprit pour atteindre le calme et la sérénité». Woo souligne que les débutants se concentrent sur l'enchaînement des mouvements bien entendu, mais une fois ceux-ci acquis, ils peuvent se libérer l'esprit afin de tendre vers le calme et la sérénité.

On peut constater que l'étude du Taï Chi Chuan comporte une grande part de philosophie. A Okinawa, au Japon, en Corée, les arts martiaux sont imprégnés de philosophie Zen Bouddhiste alors qu'en Chine c'est principalement dans les styles de boxe Shaolin, développés dans le monastère bouddhiste Shaolin que la philosophie bouddhiste est prédominante.

Dans le cas du Taï Chi Chuan, c'est la philosophie taoïste et à un degré moindre, confucianiste qui donne le ton spirituel et moral à cette forme d'auto-défense.

Patience, humilité, persévérance

Cette philosophie est symbolisée par le fameux dessin taoïste du «double poisson». Il s'agit d'un cercle avec une courbe en «S» le traversant qui symbolise l'idée chinoise millénaire du Yin et du Yang, où les deux opposés coexistent en harmonie parfaite tant que l'un ne domine



pas l'autre. Ainsi, le Yin et le Yang symbolisent le dur/doux, l'actif/l'inactif, le clair/l'obscur, le mâle/la femelle, etc. Un autre symbole plus compliqué exprime la même idée dans le Confucianisme. Ces symboles correspondent au Grand Ultime, expression la plus élevée de la philosophie.

Notre but essentiel, dit Woo, est de tenter de transmettre les principes chinois de patience, humilité, persévérance qui s'appliquent à tous les systèmes de croyance en Chine - Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme.

En dehors de l'aspect abstrait, nous avons demandé à Woo pourquoi le Tai Chi Chuan est pratiqué très au ralenti plutôt qu'à une vitesse à laquelle se déroulerait toute rencontre. « La lenteur enseigne un bon équilibre » dit-il. « Le fait de pouvoir observer, prendre conscience des fautes et erreurs, dans des mouvements lents, comme l'on ne pourrait le faire à une vitesse rapide, est vraiment important. Si vous commettez une erreur au ralenti, elle est plus facile à remarquer par l'instructeur comme par l'élève ». Nous avons demandé à Woo si les mouvements se pratiquaient rapidement. « Oh, oui » dit-il et il exécute aussitôt la première partie des cent vingt-huit mouvements en accéléré. Il ressemble à un robot (une petite bétonneuse) traversant le plancher de sa salle, les bras, les jambes, les poings et les coudes virevoltant sans interruption. Vu de cette façon, le pratiquant de Tai Chi Chuan devient un flot constant d'attaques et de contre-attaques.



Formes préétablies

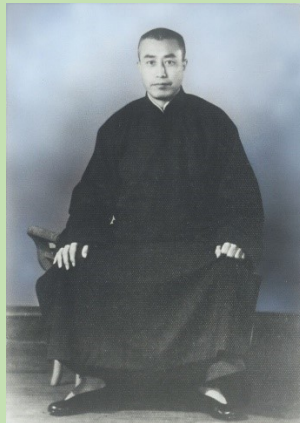
Il n'existe pas de tournois entre élèves de Tai Chi Chuan. « Trop dangereux » dit Woo. « Nous ne voulons avoir recours à ces techniques qu'en cas de besoin. De surcroît, on prend trop de mauvaises habitudes au cours des tournois.

« Les élèves de Tai Chi Chuan ne combattent ensemble que selon des formes strictement préétablies où chacun sait à quoi s'attendre. Mais il existe une forme d'exercices « compétitifs » appelée « mains collantes » que les élèves pratiquent des heures durant. Au cours de cet exercice, ils mettent leurs poignets et avant-bras l'un contre l'autre et exécutent des mouvements circulaires pendant lesquels chacun essaye de deviner l'action de

l'autre pour arriver à la transformer. Pendant cet exercice, les étudiants ne bougent que leurs bras et poignets.

« Le but est de sensibiliser aux gestes et aux pensées de l'autre » dit Tung Hu Ling. « En fait, il s'agit d'une communication silencieuse entre deux personnes. Il n'est pas question de « force contre force ». Chaque adversaire essaye de découvrir le mouvement de l'autre et, par un geste, en suivant la force de son mouvement, de se positionner pour arrêter son élan. Autrement dit, cet exercice vise à développer et à affiner son propre «chi» et à améliorer sa capacité à sentir et à l'adversaire, afin de l'utiliser

« C'est vraiment curieux », accompagne Tung Hu Ling lors déséquilibré pendant cet plus étranges. La seule force c'est la vôtre. Vous n'avez pas donc elle vous déséquilibre». « ressemble aux échecs. Il y a



déterminer le flux du «chi» de pour le déséquilibrer.

psychologie. C'est une sorte de jeu mental. On essaye de diriger la force contre l'adversaire, mais on va dans la même direction que lui afin de le déséquilibrer. »

dit Daniel Lee, l'élève qui de l'entretien « quand on est exercice, on a des sensations des qui vous fait perdre l'équilibre, pu contrôler votre propre force, En fait » dit Maître Tung, « cela beaucoup d'anticipation et de

A la suite de sa visite aux Etats-Unis, Maître Tung est retourné à Hong Kong auprès de sa famille. Il a quitté la Chine, mais il a encore plusieurs frères qui vivent et enseignent le Tai Chi Chuan à Canton. Tung a son propre dojo à Hong Kong qui est géré par un de ses fils. Un autre enseigne à Singapour. Tung lui-même reviendra aux Etats-Unis prochainement. « Je resterai plus longtemps si je trouve que l'on s'intéresse de plus en plus au Tai Chi Chuan », promet-il.