

Origine du Taiji Quan et Ecole de Yue Huan Zhi - Gu Meisheng

Par Monique Lemauff

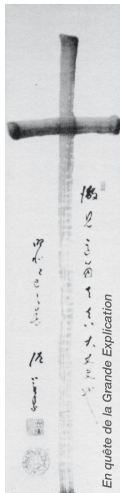
L'invention du Taiji Quan par un moine taoïste « Zhang San feng » du Mont Taishan au XIIIe siècle, relève de la légende, mais ses techniques ont été sans cesse améliorées par les grands maîtres des différentes époques.

En premier lieu, les écrits de « Wang Zhong Hue » (au XVIe, XVIIe siècle) grand maître de Taiji Quan, font autorité en ce domaine. Il en est aussi de même pour beaucoup d'autres écrits, dont ceux de Yang Lu Chan, fondateur de l'école Yang que nous pratiquons, ceux de Yang Chen Fu, petit-fils de Yang Lu Chan et ceux de Dong Ying Jie, élève de Yang Chen Fu et de Li Xiang Yuan. Dong Ying Jie fut également le maître de Taiji Quan de Yue Huan Zhi, lui-même maître de Gu Meisheng et de Xie Rong Kang, qui sont les deux maîtres vivant à Shanghaï, que Roger Gouraud a rencontré. Maître Gu Meisheng est décédé le 1er août 2003.



Maître Gu Meisheng définit le Taiji Quan comme suit :

« C'est une pratique, une forme dynamique, permettant de se fortifier, de découvrir les secrets du Qi, de le travailler systématiquement pour remonter à sa source, qui n'est autre que la nature originelle de l'homme, le Taiji ou l'essence avec un grand E. En même temps, c'est un art martial qui conformément aux

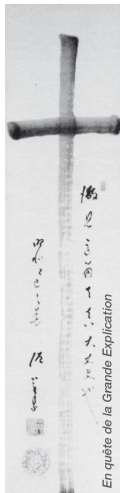


principes de la doctrine taoïste, à savoir : le Yin, le Yang, les 5 éléments, les 8 trigrammes, etc..., arrive à mobiliser dans le combat les énergies intérieures, qui sont la manifestation du principe suprême en l'homme ».



« Comme le Taiji Quan vise à travailler, non pas les forces musculaires, mais les énergies intérieures, il appartient donc aux arts martiaux de l'école interne, par opposition à l'école externe, Shaolin Gong Fu, dans laquelle on met plus l'accent sur la technique de combat. Le Taiji Quan aide à reconquérir le naturel perdu ; il est un art martial du Ciel Antérieur. Très succinctement, ce qui est du ciel antérieur, c'est ce qui est inné, ce qui a fait son apparition avant la naissance même de l'homme. Le ciel postérieur correspond à ce qui est acquis après la naissance de l'homme. En chinois, quand on parle d'une maladie du ciel antérieur, c'est une maladie prénatale qui vient avec la naissance même. Donc art martial du ciel antérieur, art martial de l'école interne ».

« Bien sûr, on commence par les mouvements extérieurs et ces mouvements du corps doivent aider à développer les énergies intérieures. Il faut bouger la taille qui entraîne le mouvement des membres et non pas les bras et les mains qui bougent, sans se soucier de ce qui est à l'intérieur, de ce qui est au centre. Et plus

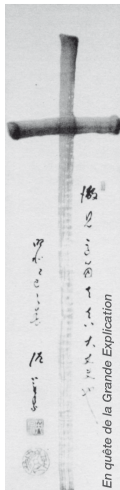


tard, lorsque ces énergies intérieures auront atteint un degré de puissance très élevée, les mouvements du corps deviendront simplement l'expression des énergies intérieures, ou si vous voulez, l'extériorisation des énergies intérieures. »



« Comme les énergies intérieures sont une forme importante du Qi, on aura à ce moment -là réalisé la fameuse phrase du grand Maître de Taiji Quan : Wang Zong Yue, un homme qui est né à la fin de la dynastie des Ming « C'est le Qi qui met le corps en mouvement » et ce sera alors le vrai Taiji Quan. Il existe une phrase dans la chanson du Taiji Quan qui illustre bien cette idée, le « Yi », l'intention, la puissance spirituelle, donc : « Le Yi et le Qi sont les maîtres, les os et les muscles (c'est-à-dire le corps) sont les valets ». Ceci vous permet de vous rendre compte de l'importance du Qi dans la pratique du Taiji Quan. D'ailleurs, pour les chinois, tout, absolument tout (musique, peinture, calligraphie, chant...) procède du Qi, le corps et l'esprit n'en sont que des expressions différentes et indissociables. »

« Par l'étude du Qi, on arrivera à se connaître vraiment soi-même. Corps et esprit sont si bien liés que dans le processus de la connaissance de l'un, on découvre forcément l'autre. Réussir ou non en Taiji Quan dépend entre autres de 2 choses :

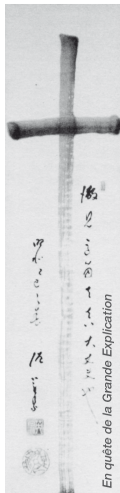


- *débloquer tous les réseaux des méridiens*
- *bien travailler son Qi.*

Il faut faire en sorte que tous ces réseaux de drainage et d'irrigation que sont les méridiens soient en bon état et drainés comme il faut, pour que le Qi, comparable à l'eau, puisse circuler librement. D'ailleurs, les travaux de drainage de ce réseau ne sont possibles que si le débit du Qi atteint un degré tel qu'il exerce une pression suffisante.



Mon maître (Yue Huan Zhi) disait : « Cette maladie guérira certainement, mais avant cela, il faut que ton Qi soit suffisamment fort ». D'autre part, pour les stades supérieurs du travail du Qi, tels que la transformation du cinabre, la transformation du Qi en Shen, le stockage du Qi dans les os, etc...tous ces stades ne sont qu'autant de sublimation du Qi ; aussi, le Qi est-il considéré comme la matière principale, l'objet indispensable à la pratique du Taiji Quan. Sans le Qi, il n'y a pas d'homogénéité, pas d'élasticité du corps, pas de véritable art martial des écoles internes puisqu'il n'y a pas d'énergies intérieures, pas de ce que l'on appelle le « Taiji jin (l'énergie du Taiji) ; car il y a plusieurs sortes d'énergies : le taiji jin est



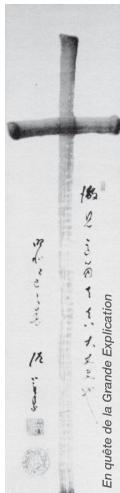
certainement la meilleure de toutes les énergies que l'on puisse trouver. »

« Alors, comment faut-il travailler méthodiquement le Qi ? C'est peut-être compliqué, mais d'une manière générale, lorsque chaque mouvement est correctement exécuté, il comporte nécessairement le travail du Qi, sans oublier les mouvements et postures de base ; ils sont plus que de simples exercices préparatoires, parce qu'ils donnent au corps force et souplesse, tout en débloquent rapidement les méridiens. Ils sont des moyens efficaces pour augmenter notre Qi. Je vous transmets une parole de Maître Yue : « le Taiji Quan et les mouvements et postures de base ont pour effet de débloquent les méridiens pour atteindre la suprême sagesse ».



Notre Taiji Quan est une « rééducation » à la fois physique et mentale qui est décrite dans un recueil des règles à observer ; et il existe une devise chinoise dans le livre de Dong Ying Jie, que tous les pratiquants devraient observer :

- apprendre les règles
- se familiariser avec les règles
- s'assimiler pleinement et ne faire qu'un avec les règles
- pour aboutir au prodige grâce à ces règles.



En observant rigoureusement ces règles (enseignées par Mr Gu Meisheng et Mr Xie Rong Kang), on travaille d'abord le corps, les jambes, la taille, on débloque les méridiens et les vaisseaux, puis toujours sous la surveillance du maître, ou du professeur, on travaille le Qi, et enfin le Yi (l'intention ou le mouvement de notre cœur).

Quand on aura compris le Yi, il n'y aura plus de problème du tout. L'initié aura franchi le seuil définitif et enfin il pourra pratiquer seul dans le ici et maintenant et dans sa vraie nature.

龍

Extraits de textes de Maître Gu Meisheng, adaptés et transmis par Roger Gouraud, avec son accord. Roger Gouraud est mon professeur depuis 1997.

Monique Lemauff
Atelier Art de Vie et Energie

