

Arts Internes Chinois.

La classification *interne/externe* est apparue au 19ème siècle en Chine. Cette conception "interne" s'est développée grâce à la recherche spécifique de ces arts. Les adeptes du **tai ji quan**, **xing yi quan**, **bagua zhang** cherchent à se conformer aux principes universels qui régissent les phénomènes, et que la pensée chinoise à conceptualiser avec les notions de taiji (faîte suprême), wuxing (5 éléments), bagua (huit trigrammes), yi (changement), qi, yin et yang, tao... Cette corrélation entre la pensée chinoise et la pratique martiale a permis aux arts populaires et guerriers d'avoir une base théorique d'une grande richesse.

Xing yi quan

la boxe de la forme et de la pensée

*Cet art est le plus ancien des arts internes (vers 1600). On en attribue la paternité à Ji Longfeng (Ji Jike), un boxeur du Shanxi, spécialiste de la lance. L'école de Shanxi s'est scindée en deux pour donner l'école de Henan et l'école de Hebei. Cette dernière est la plus répandue grâce à Li Luoneng (1808-1890). A noter que Guo Yunshen fut un des meilleurs disciples de Li. La pratique comporte essentiellement **cinq formes** de coups de poings mis en relation avec les **cinq éléments** (wuxing) et **douze figures animales** (on recherche les qualités intrinsèques les animaux) : le dragon, le cheval, le phénix, l'épervier, le tigre, le lézard d'eau, l'hirondelle, l'aigle, le singe, le coq, le serpent et l'ours. On cherche à découvrir **l'intention (yi)** de l'animal plutôt qu'à l'imiter physiquement. Ce qui caractérise le xing yi est le travail **des postures (xing)** avec une **intention** particulière (yi), l'entraînement est linéaire avec une explosivité finale courte qui utilise la globalité du corps (zheng ti).*

Ba gua zhang

La paume des huit trigrammes

*Son créateur Dong Hai Chuan révéla cette pratique sous l'empereur Muzong en 1866. Sous l'impulsion de maîtres lettrés, cette école s'enrichit de la théorie des huit trigrammes du **yi jing** (le livre des changements). Chaque école intègre 8 séries de changements et 64 techniques pour correspondre au ba gua. Sa spécificité est la **marche en cercle**, la **spirale du corps**, le **travail de la paume**, le **pas glissé** (à l'origine de l'Aikido). L'essentiel de l'entraînement est la répétition du pas glissé sur un cercle symbolisant le taiji (yin et yang), avec des changements de direction. Outre les enchaînements, le ba gua zhang intègre le travail des armes. On y trouve également des séquences de qi gong (travail du souffle) et des applications martiales.*

Tai ji quan **la boxe du faîte suprême**

*L'origine de cet art remonte à Chen Wangting (1600-1680). Le style chen est caractérisé par sa lenteur entrecoupée de mouvements explosifs (fajing). La période républicaine (1912-1949) a vu la codification des grands styles actuels qui s'adressent à tous les publics : le **sun**, le **wu**, le **yang**, le **chen**. Chaque style a son propre enchaînement.*

L'entraînement est fait essentiellement de la répétition de la forme qui peut durer de 7 à 20 minutes selon les écoles.

*A l'origine, chaque mouvement peut être appliqué en combat. Les tui shou complètent l'enchaînement. La caractéristique du tai ji est la lenteur des gestes, les mouvements arrondis et continus, le corps est détendu et souple. L'aspect santé est l'élément essentiel du tai ji quan moderne, à travers la conception du **qi** (souffle vital).*

Le tronc commun des arts internes

***L'immobilité** est le commencement de tous ces arts. Elle permet de rentrer dans l'état de **wu wei** (non agir pour mieux agir),*

***La lenteur** des gestes pour créer l'unité du corps,*

***La détente** du corps pour libérer les tensions et permettre au fluide et au souffle de mieux circuler,*

***L'élasticité et la flexibilité** du mouvement pour coordonner les gestes des pieds (terre), de la tête (ciel) et des mains,*

*Alternance du **plein** (dur, explosivité) et du **vide** (détente, relâchement),*

***Regard intérieur** pour cultiver le corps par le yi.*

Spécificités corporelles

Epaules basses, dos arrondi, hanches ouvertes, décontraction de l'intérieur des cuisses, bassin en rétroversion. Utilisation de la pesanteur et de l'énergie cinétique pour perpétuer le mouvement..

Mais n'oublions pas que l'art de combat demande aussi l'apprentissage des applications martiales et le combat, l'étude des points sensibles et énergétiques, l'anatomie et des concepts tactiques et stratégiques.

Les six harmonies

1.Epaule/hanche

2.Coude/genou

3.Poignet/cheville

4.Xin/Yi /cœur/intention

5.Yi/Qi / intention/souffle

6.Qi/Li / souffle/force

WU SHU 武術

wu shu

*Littéralement : militaire, martial (**wu**) art, technique (**shu**)*

usuellement : arts martiaux chinois

Ce terme désigne la grande famille des arts martiaux Chinois

(plus de 350 styles)

Les Chinois emploient également les termes suivants :

Guoshu (art national), Quanshu (art de la boxe)

Quanfa (technique de la boxe). Le nom des boxes ou des écoles peuvent se terminer par quan (boxe ou poings) ou par pai (courant) ou men (école, style).

GONG FU 功夫

Gong Fu (kung fu)

*Littéralement : Travail méritoire (**gong**) homme (**fu**)*

Usuellement : Une oeuvre humaine (homme) accomplie grâce à un travail sur un long terme.

Une habilité, une dextérité acquise au temps d'un long apprentissage.

Aujourd'hui, à cause du téléfilm des années 70 (kung fu) et des films de Bruce Lee, ce terme désigne en Occident aussi bien les films que les arts martiaux chinois. Ceci est une erreur dans la transmission de la langue. Le sens "avoir du kung fu" est donné à celui qui a atteint à un haut niveau dans son domaine (art, travail...).

Il vaut mieux l'accompagner du nom de l'art pratiqué.

*Exemple : **Gong fu wushu Xing Yi Quan** = Homme accompli (gong fu) en s'exerçant dans l'art martial (wushu) de la boxe (Quan) de la forme (Xing) et de la pensée (Yi).*