

Neijia – A la recherche des aspects internes
Une interview de Mike Sigman par Cornelia Gruber

Mike Sigman est un personnage connu dans le milieu des arts internes, aux Etats-Unis et en Europe. Il a la réputation d'être un professeur qui remet en question la pratique et l'enseignement des pratiquants d'aujourd'hui. Mike a passé plus de 20 ans à sans cesse rechercher et analyser différentes approches d'application des techniques neijia, et il donne à tous ceux avec qui il travaille l'envie de penser vraiment à leur pratique à un niveau très profond.

Mike, peux-tu décrire brièvement la toile de fond de ton développement Neijia ?

J'ai commencé à m'intéresser au Neijia dans les années 1970, lorsque j'ai rencontré un aikidoka japonais confirmé en visite faisant une démonstration de contrôle d'une force très inhabituelle pour moi. En suivant la trace de cette force, j'ai pratiqué l'aïkido pendant 7 ans environ, mais n'ai pu récolter que quelques bribes d'informations. Finalement, après tout ce que j'avais lu et entendu, j'en ai déduit que le taijiquan serait une meilleure source de renseignements. J'ai alors pris mon temps pour chercher soigneusement un professeur bien informé, Chinois d'origine, et vivant près de chez moi. C'était en 1982. Depuis lors, j'ai exploré les arts martiaux chinois, neigongs, qigongs, etc., toujours dans l'idée de chercher des informations sur le développement des forces inhabituelles qui font partie des arts Neijia. Bien sûr, par le fait que l'usage du jin et du qi fait aussi partie de certains arts externes, j'ai appris à voir le Neijia et le Waijia comme des approches simplement différentes d'un même noyau de principes.

Il y a tellement d'histoires différentes autour de l'origine du taijiquan, peux-tu donner ta vision personnelle de la façon dont le taijiquan s'est développé ?

Après des années d'expérience et après avoir entendu nombre d'histoires et de récits, je suspecte le taijiquan, le xingyiquan et le baguazhang de dériver tous trois d'une sorte de proto-art martial venu de la province du Shanxi. Comme tu le sais peut-être, l'empereur a obligé le clan Chen à migrer dans la province du Henan pour participer au repeuplement de cette région, tous les habitants ayant été délibérément tués pour réprimer un soulèvement. L'histoire de la famille Chen transmise oralement raconte que, lors de son arrivée, cette famille pratiquait déjà un art martial spécial qu'elle avait appris au Shanxi et le Shanxi est le berceau du xingyiquan et probablement (selon de nombreux Chinois) le précurseur du baguazhang. La spécificité de ce qu'on appelle Neijia est de "frapper avec le dantian", en référence au fait que la

puissance est stockée puis relâchée dans le dantian. Le taijiquan, le xingyiquan et le baguazhang utilisent tous trois ce même principe de stockage dans le dantian, le même jin de base, et quasi les même méthodes de qigong pour développer le qi (j'y reviendrai plus tard). Je suspecte donc que c'est plus qu'une coïncidence.

Es-tu en train de suggérer que le taijiquan s'est développé à partir du xingyiquan ?

Non, car on ne peut pas le déterminer précisément à cette époque. Le taijiquan a probablement évolué depuis le même précurseur que le xingyiquan moderne (tel que celui qui a été trouvé dans la province du Shanxi) ou alors d'une variante de xingyiquan. A noter qu'on raconte que des manuels de xingyiquan ont été trouvés dans le village Chen à une époque. Tous les principes des six harmonies, y compris l'utilisation du dantian (et de ce fait l'arc du dos) pour donner de la puissance à chaque coup, est certainement la spécificité du xingyiquan, du baguazhang et du taijiquan.

Pourtant, quand je suis allée aux Monts Wudang, j'ai vu un arbre généalogique remontant directement à Zhang San Feng. Qu'est-ce que cela t'inspire ?

A l'époque, Wu Yu Xiang et d'autres (principalement le menteur notoire Wu Tu Nan, plus récemment) s'étaient efforcés de revendiquer que le taijiquan que Yang Lu Chan avait appris au village Chen (Chenjiagou) était spécial et, d'une certaine façon, différent du taijiquan pratiqué depuis des générations dans ce même village. A travers cette revendication, ils essayèrent de rattacher le taijiquan au légendaire Zhang San Feng, mais il n'y a aucune mention définitive de ce que Zhang San Feng pratiquait comme art martial. Ainsi ce n'est qu'une histoire parmi d'autres. On a tenté de dresser une liste du nombre d'arts martiaux depuis l'époque de Zhang San Feng jusqu'à Yang Lu Chan, mais cette soi-disant "transmission du sud" n'a jamais pu être prouvée. Un livre offert par Song Xu Min tendant à montrer les liens d'une telle transmission a été considéré comme faux par des experts ayant examiné le document.

Le personnage-clé de l'histoire de cette transmission du sud est "Wang Zong Yue", qui n'a apparemment jamais existé, bien qu'on ait essayé de le valider. Dans le "Manuel d'épée Yun Fu", un passage faisait référence à "Wang Zong", mais on n'a jamais pu démontrer que ce "Wang Zong" était le même que "Wang Zong Yue" et, de toute façon les conventions chinoises n'auraient jamais laissé raccourcir un nom ainsi. Des amateurs citent souvent le fait que le nom de "Wang Zong Yue" est mentionné dans le livre sur le style Chen écrit par Chen Xin; cependant, il est bien connu que le chapitre qui en fait

mention a été ajouté après la mort de Chen Xin par un homme du village de Zhaobao, qui paya la publication de ce livre et y ajouta subrepticement cette partie supplémentaire. En résumé, la fameuse "transmission du sud" qui fait remonter le taijiquan à Zhang San Feng ne résiste tout simplement pas à un examen.

Comme me l'a raconté Douglas Wile, historien du taijiquan et traducteur renommé, ses recherches dans toutes les archives disponibles en Chine n'ont livré aucune trace d'une personne telle que Wang Zong Yue, et la vingtaine de citations trouvées se sont révélées provenir de Zhang Nai Jou, fameux artiste martial qui ne pratiquait même pas le taijiquan. Yang Lu Chan était l'un des trois meilleurs élèves de son maître et avait reçu la permission d'enseigner à l'extérieur, une version limitée du style Chen lorsqu'il fut libéré de sa servitude. Voici ce qu'on peut dire de cette histoire, assez simple à mon avis.

Quels sont les composants qui font d'un mouvement un mouvement de taijiquan ?

En taijiquan, on bouge avec le jin spécial du taijiquan qui "part des pieds, est contrôlé par la taille, puis exprimé par les mains", ce jin renforce la torsion intérieure et extérieure du corps lorsqu'il est en expansion ou se ferme. Cette relation particulière entre le mouvement de torsion du corps et la force prise de la terre, ou poids, est ce qu'on appelle, en taijiquan, xingyiquan et baguazhang, les six harmonies. Sans ce principe (les enroulements de la soie en sont un exemple classique), un art ne peut pas être un art martial interne.

Quasi tous les élèves, et ceci assez tôt dans leur pratique du taijiquan, entendent parler du jin qui "part des pieds, est contrôlé par la taille, puis exprimé par les mains". Cependant, relativement peu d'entre eux sont instruits sur le mouvement des six harmonies, et l'enroulement de la soie semble être principalement enseigné aux élèves du style Chen. Dans l'intérêt des lecteurs d'autres styles, peux-tu décrire le mouvement des six harmonies et comment on l'applique ?

L'idée des six harmonies consiste en un système de mouvements qui sont tous entrelacés les uns avec les autres, de telle façon qu'ils ne peuvent pas vraiment être séparés, si vous les examinez attentivement ou les faites "isolément"... Ils sont tous interdépendants. Le jin du taijiquan peut être fait de manière à peu près linéaire, même si vous utilisez le dantian pour le stocker, le relâcher et le diriger. C'est essentiellement ce que beaucoup de styles Yang ont fait pendant de nombreuses années. Cependant, plus récemment,

quelques pratiquants des styles Yang et Wu ont commencé de parler d'enroulement de la soie, alors qu'il y a 20 ou 30 ans, on n'en entendait jamais parler dans ces styles. Il semblerait que Yang Lu Chan avait eu l'autorisation d'enseigner le taijiquan afin de gagner sa vie, mais qu'il avait l'ordre de ne pas montrer comment fonctionnait le dantian et l'enroulement de la soie. Bon, je m'égare... en fait, le jin et l'enroulement de la soie font parties intégrantes d'un mouvement correct de taijiquan.

L'idée est que le corps s'ouvre et se ferme en utilisant le jin du taijiquan (qu'on appelle "peng jin" et qui est au cœur de la puissance de peng, lu, ji et an) pour réaliser l'ouverture et la fermeture, pendant que le corps connecté s'enroule vers l'intérieur pour se fermer, et se déroule vers l'extérieur pour s'ouvrir. Cette coordination totale de l'esprit, qui construit les chemins du jin et du corps qui s'enroule et se déroule dans une jolie symétrie, est ce qui constitue le mouvement des six harmonies. Il est impossible d'utiliser un jin vraiment pur sans que le corps bouge également avec l'enroulement de la soie et le cycle d'ouverture et de fermeture.

Une phrase décrit le mouvement des six harmonies en commençant par la première moitié, les "trois harmonies internes" : "le cœur guide l'esprit, l'esprit guide le qi, le qi guide le jin." Ce qui signifie que tout d'abord vous souhaitez qu'un chemin existe, que cela incite votre esprit à en former un, et que le qi forme ce chemin. Lorsque le chemin est utilisé réellement, on peut sentir le jin comme une manifestation fonctionnelle du chemin du qi.

Une deuxième phrase décrit les "trois harmonies externes" : "épaule-hanche; coude-genou; poignet-cheville". Si on utilise son corps comme s'il était couvert par un "revêtement" et qu'aucune partie ne puisse bouger ou tourner sans que l'enroulement ou le déroulement ne se répercute sur tout le reste du revêtement, alors cette symétrie se développera. Enrouler et dérouler le corps induira automatiquement les couples cheville-poignet, genou-coude, ainsi que hanche-épaule. Ceci est le mouvement naturel des six harmonies dans tous les arts martiaux internes.

Peux-tu parler un peu de la "force interne" ?

Chez les pratiquants occidentaux de Neijia, il est habituel de penser à la force interne comme étant reliée aux critères que j'ai mentionnés plus haut, dans le paragraphe «les composants du mouvement taijiquan », mais le mot "interne" peut porter à confusion. Le Neijia comprend la famille des arts martiaux dits "internes" et le Waijia la famille des arts martiaux dits

"externes". Cependant, il y a des "neigongs" (exercices internes qui sont en réalité de simples "qigongs" spécialisés) dans les arts martiaux externes aussi bien que dans les internes. Pour ma part, je préfère comme signification de "force interne", le genre de force qui est utilisée dans ce qu'on appelle les "arts martiaux internes" où on frappe avec la puissance stockée et relâchée par le dantian, et où on utilise le jin depuis le sol.

Si on utilise le terme "force interne" comme s'appliquant à la force basique des arts martiaux internes, on a ainsi essentiellement un mouvement des six harmonies qui incorpore le jin depuis le sol, contrôlé par la taille (et le dos) et manifesté dans la main. Ce jin est contrôlé par la taille, mais le jin fait également partie du corps entier connecté par le qi, étendu à travers tout le corps, enroulé et torsadé par la taille. Lorsque j'utilise le "qi" dans ce sens, je parle essentiellement de la relation fascias-muscles-subconscient développée par l'approche utilisée dans les arts martiaux pour exercer le qi. Les neigongs pour exercer le qi pratiqués à Shaolin sont un peu différents, bien qu'ils jouent sur les mêmes principes de base, en relation avec les fascias et le subconscious.

Pour te donner une idée des différences entre l'externe et l'interne, tous deux utilisent le développement du "qi", mais l'approche externe tend à être plus vigoureuse, avec des percussions plus mécaniques, etc., afin de conditionner les fascias. Les arts internes tendent à travailler davantage avec des techniques respiratoires moins rudes et en utilisant plus le subconscious. Les divers arts externes utiliseront différentes façons de générer la puissance, telles que, par exemple, la puissance de la hanche ou la "fermeture" isométrique du corps pour développer la force. Les arts internes utiliseront l'arc du dos et le dantian comme source de puissance. Les arts externes utiliseront un jin linéaire et non-continu pour la puissance; les arts internes utiliseront un jin continu qui est connecté via le mouvement des six harmonies. Il faudrait relever qu'il n'y a pas toujours une séparation distincte entre arts "internes" et "externes". On suppose que, dans le temps, bien des arts martiaux "externes" de l'époque utilisaient également le mouvement des six harmonies, mais cela a dû se perdre avec le temps, en raison de la sophistication inhérente à cette forme de mouvement.

Il y a quelques années, tu parlais principalement de mécanique corporelle. Plus récemment, tu as parlé davantage de qi-fascia. Comment ces deux zones sont-elles liées et comment sont-elles distinctes ?

Tant les arts martiaux internes qu'externes développent le "qi", qui est partiellement relié aux fascias. La base des arts martiaux internes est de manipuler le jin de façon coordonnée avec les capacités fonctionnelles du "qi". Le problème auquel j'ai été confronté est que très peu de gens peuvent faire sans les bras et les épaules et apprendre à manipuler le jin avec le centre et l'ensemble du corps. Finalement, j'ai décidé qu'il était peut-être mieux de partager au moins les éléments concernant le "qi", les fascias, l'esprit, etc. afin que l'on puisse avoir au moins des bénéfices en force et santé, même s'il est vraiment si difficile d'apprendre à contrôler le jin. Je ne suis pas sûr de pouvoir expliquer brièvement la relation entre le jin et le qi, mais de façon très simple, on peut penser au jin comme à une force qui dirige le corps dans l'ouverture ou la fermeture et qui applique la force; le "qi" est le "revêtement" qui recouvre le corps et le réseau qui tient le tout ensemble, en ajoutant de la puissance. Le dantian est la zone de contrôle à travers laquelle le jin circule du pied à la main (mais pas à travers les épaules), et est aussi en même temps la zone du revêtement qui tire et qui tord le reste du revêtement jusqu'aux extrémités. Ce n'est pas complet, mais cela donne une idée de ce qui se passe.

Est-ce que tu peux expliquer ce que tu entends par "capacités fonctionnelles du qi".

Dans le paradigme du qi, chaque chose est un des aspects du qi, mais dans les arts martiaux chinois, la zone plus spécifique des aptitudes corporelles induit un type d'entraînement du corps qui renforce la relation des myofascias au subconscient dans le corps.

L'accent mis sur les techniques de respiration (qigongs et neigongs), de relaxation mentale, de visualisations et de focalisations pour renforcer le subconscient, etc., donne une série de résultats tels que force accrue, résistance aux coups, impénétrabilité plus grande de la peau à des piqûres et renforcement du système immunitaire. Les réseaux des fascias dans le corps (y compris la structure osseuse) sont renforcés et utilisés comme une base pour la force corporelle. Dans le cas des arts martiaux dits internes, les torsions du mouvement des six harmonies utilisent le revêtement de fascias du corps comme un tout cohérent qui est manipulé avec la zone du dantian. Toutes ces aptitudes sont développées par un entraînement, un peu comme toutes les forces basées sur l'exercice, et non pas par une compréhension académique.

Lorsque tu dis que «le "qi" est le "revêtement" qui recouvre le corps et le réseau qui tient le tout ensemble... » est-ce que tu veux dire que qi et fascias sont une même chose ?

Non, pas vraiment. La meilleure compréhension du mot "qi" est de réaliser que cela se réfère plus ou moins à des "forces inconnues", et de ce fait est un terme assez ambigu couvrant plusieurs phénomènes différents - dont certains ne sont pas liés entre eux physiquement. En fait, je prends en considération une partie importante et spécifique du "qi" impliquant des méthodes d'entraînement qui n'ont pas été discutées jusqu'à ce jour en Occident et qui ne sont que vaguement décrites dans la littérature traduite disponible.

Quelle est l'importance du subconscient dans les arts internes ?

L'idée de la conscience joue plusieurs rôles dans les arts martiaux chinois (ainsi que dans les qigongs et le yoga), mais l'idée de base est de donner au corps plus d'accès volontaires à des contrôles normalement involontaires. L'utilisation de la méditation mentale pour la "santé" consiste généralement à relaxer et apaiser l'esprit actif, afin que le subconscient puisse apprendre à se développer et à jouer un plus grand rôle. "L'intention" est utilisée pour former les chemins du jin en taijiquan et pour contrôler les fascias/qi. Les visualisations sont une sorte de bio-feedback (sans instruments de mesure) qui aident à prendre le contrôle de fonctions normalement involontaires et aussi à entraîner les ressources du corps en cas d'urgence à être également disponibles pour un usage quotidien.

Est-ce que cela signifie que de pratiquer le taijiquan apporte un changement dans son fonctionnement émotionnel et sa personnalité ?

Un entraînement correct amène des aptitudes physiques et un conditionnement des phénomènes reliés aux fascias. Réaliser ces aptitudes démontrables (elles ne sont ni imaginaires ni rhétoriques !) demande une certaine aptitude mentale à se relaxer, focaliser là où c'est nécessaire, etc. et, bien sûr, une force mentale résultera de cette sorte de conditionnement mental. Je devrais ajouter que les réels experts en taijiquan que je connais sont versés dans la compréhension du fonctionnement mécanique des choses (ce ne sont pas des rêveurs qui pensent que les choses marchent si on le souhaite). Ainsi, j'avancerais que les réels experts en taijiquan ont également un bon sens bien terre à terre. La combinaison d'un mental renforcé et d'un solide bon sens a certainement un effet salutaire.

Penses-tu qu'avec une pratique adéquate, la puissance augmente de façon linéaire, indépendamment de l'âge, ou qu'il y ait un

temps favorable pour le développer et qu'après c'est trop tard ?

Il vaut mieux commencer plutôt jeune, quand les muscles et les tissus conjonctifs sont encore souples et flexibles, mais plus tard dans la vie on peut également acquérir un bon nombre d'aptitudes.

Je n'ai jamais rencontré d'autres professeurs qui parlent aussi clairement de Neijia. Comment as-tu trouvé ces précieuses informations ? Est-ce que tes professeurs étaient spécialement ouverts avec toi ou en es-tu arrivé à ces informations-clés grâce à des lectures ? (Si c'est le cas, quels livres ?)

En fait, n'oublie pas que ma curiosité était, et est toujours, focalisée sur la façon dont cette force inhabituelle fonctionne dans les arts internes. Je ne m'intéresse pas autant que la plupart des gens aux formes, aux applications et aux rituels. Pendant de nombreuses années, quand j'étais plus jeune, j'ai pratiqué le judo et le karaté intensément et je ne suis pas aussi facilement distrait par l'idée de "combat réel" que d'autres, qui tiennent le combat en si grande estime. En d'autres termes, la perspective que j'ai du Neijia est la "force interne" et son fonctionnement, et ce que je n'ai cessé de faire pendant de nombreuses années, c'est de récolter des informations auprès de nombre de professeurs différents, pratiquant assidûment, lisant tout, posant des questions, etc. Tous mes professeurs d'arts martiaux, que j'ai soigneusement choisis, étaient chinois d'origine et j'ai focalisé mon attention sur le fonctionnement des choses, et non pas sur les "formes", "rangs", "statuts", le fait d'être un "professeur", etc., autant d'aspects par lesquels beaucoup sont distraits. J'aimerais ajouter que je ne pense pas que mes capacités soient d'un haut niveau et je pense qu'il faudra encore une génération ou deux avant d'obtenir toutes les connaissances utiles.

Tu cites très souvent les professeurs et le style Chen dans ton enseignement, alors qu'il est évident que le Neijia s'applique à tous les styles. Connais-tu les professeurs du style Yang et d'autres styles ? Penses-tu que leurs représentants contemporains sont moins émérites ?

J'ai commencé par apprendre le style Yang avec Dr Her Yue Wong (docteur en géologie). Il était bien informé, mais c'est à travers lui que j'ai commencé à réaliser que l'information était une chose qui n'était pas donnée facilement, même entre Chinois. Un ami chinois, pratiquant les arts martiaux depuis son enfance à Taiwan, m'informa que le style Yang venait du style Chen (ce que la famille Yang dit en fait aujourd'hui

ouvertement). Ainsi, mon changement pour le style Chen fut simplement une façon de me rapprocher de la source d'information la plus vaste. Rien de plus. Je ne m'intéresse pas aux "guerres de style"; je ne m'intéresse qu'à savoir comment les choses fonctionnent. Je ne m'intéresse pas non plus à certains de ces styles modernes inventés de taijiquan, xingyiquan, etc., qui "apprennent à se battre" ou qui "détiennent les vrais secrets". Si quelqu'un veut apprendre à se battre, il y a de nombreuses possibilités de le faire, et si quelqu'un est intéressé par les "secrets", il y en a plein, bien que la plupart des "neigongs secrets" que je vois dans certains styles de taijiquan connus d'un large public sont en fait des gongs de conditionnement Shaolin bien connus.

Quant à savoir qui est effectivement émérite, j'ai commencé à réaliser qu'il n'y a vraiment pas beaucoup de gens en Chine qui aient vraiment des connaissances profondes en taijiquan, alors qu'il y a beaucoup plus de pratiquants de xingyiquan qui ont ces connaissances, et que le baguazhang est un marais sans beaucoup de pureté. Si quelqu'un me demande si un certain pratiquant de Yang est émérite, j'aurais tendance à regarder le style Yang comme le fait Yang Zhen Duo et je ferais remarquer que l'entraînement est d'une certaine façon plus orienté côté santé (bien qu'il y ait certainement quelques bons combattants Yang). Toutefois, en termes de ce qui est le plus utile à la majorité, pour la santé et la force, le vrai style Yang est probablement plus qu'adéquat pour la plupart d'entre nous. Malheureusement, la plupart des professeurs des styles Yang, Wu et Sun que j'ai vus en Occident ne sont pas d'un très haut niveau.

Peux-tu en dire un peu plus sur le "vrai" style Yang ?

A moins que quelqu'un soit tombé dans le panneau de l'histoire fantastique mentionnée plus haut, il est assez clair que l'illettré Yang Lu Chan se trouvait au village Chen en raison d'une servitude de dix-sept années. Chen Xiao Wang m'a expliqué que Yang Lu Chan était serviteur attaché à la famille de Chen De Hu. Yang Lu Chan était autorisé à s'entraîner sous la tutelle de Chen Changxing, qui utilisait une partie de la maison de Chen De Hu comme salle d'entraînement. Les meilleurs élèves de Chen Changxing étaient son fils, Chen Geng Yun, ainsi que Chen Hua Mei, Chen Huai Yuan et Yang Lu Chan (Yang Fu Kui). Lorsque Chen De Hu atteint l'âge de 80 ans, il fut inquiet quant à la bienséance de laisser, s'il venait à mourir, un serviteur d'une quarantaine d'années avec ses quatre épouses dans la même maisonnée. Ainsi, Yang Lu Chan fut affranchi et il reçut la permission limitée d'enseigner des aspects du style Chen. Le vrai style Yang est un reflet des instructions que le disciple Yang était autorisé à enseigner par son professeur.

Tu es basé aux Etats-Unis, mais tu as beaucoup enseigné et es très suivi dans plusieurs pays européens. Que penses-tu de la scène du taijiquan en Europe et aux Etats-Unis ? Quels sont les problèmes ? Quels sont tes suggestions de changement ?

Eh bien, je pense que ça aurait été mieux si l'Europe et les Etats-Unis avaient eu un meilleur accès à de bons professeurs plus tôt. Si tu te souviens, jusqu'au début des années 1980, la Chine était fermée et nous avions accès principalement à des professeurs chinois venant de Hong Kong et de Taiwan, où les "arts martiaux internes" étaient très dilués par les pratiques des arts martiaux de Shaolin du sud. Par exemple, il est évident pour tout un chacun, même avec peu d'expérience, que beaucoup de pratiques supplémentaires du xingyiquan, des styles Yang et Wu, etc. dérivés de Hong Kong et Taiwan, sont venues des pratiques de Shaolin prédominantes dans ces mêmes contrées. Ainsi, beaucoup de "professeurs" européens et étasuniens qui ont "plusieurs années d'expérience" semblent en fait enseigner leur propre version d'arts martiaux internes, impurs pour la plupart.

Et du fait que beaucoup de personnes reliées à Hong Kong et Taiwan ont pris le contrôle des organisations étasuniennes et européennes, il y a une tendance qui nous éloigne de fait des arts internes à peu près purs, qui ne nous sont maintenant accessibles que de façon limitée. La suggestion que je ferais est que chacun aille voir un professeur qui est connu et reconnu comme légitimement bon, regarde comment il/elle bouge et montre l'exemple (le mettre au défi si besoin; ils ont l'habitude des défis s'ils sont bons), puis compare avec ce qu'il a vu dans les plus grandes organisations de taijiquan d'Europe et des USA. Je suis certain que la différence sera évidente pour le moins averti des observateurs. Bien que je ne l'aie pas rencontré moi-même, les Chinois que je connais personnellement m'assurent que Wang Hai Jun à Manchester, Angleterre, est un représentant de taijiquan des plus compétents. Et rappelle-toi que tous les taijiquan viennent des mêmes principes de base et devraient généralement se ressembler à un haut niveau.

Est-ce qu'on doit être Chinois pour devenir réellement bon en taijiquan ?

Oui et non. Pour le moment, le taijiquan pur et complet semble être limité à certaines familles et clans, avec une somme limitée d'informations complètes allant à des Chinois qui ont vécu pendant des années avec ces familles. Il n'est pas nécessaire d'être Chinois pour comprendre et apprendre un bon taijiquan, mais il faudrait être Chinois afin d'être assez proche pour obtenir une source d'informations vraiment bonne.

En général, si une famille vit de l'enseignement du taijiquan (ou d'autres arts martiaux), elle ne va pas diminuer la capacité de ses descendants à gagner leur vie en montrant trop à des gens de l'extérieur.

Les compétitions de taijiquan deviennent de plus en plus populaires, autant ici qu'en Chine. Il y a maintenant une réelle possibilité qu'il y ait des athlètes de taijiquan aux Jeux olympiques. Penses-tu que cet aspect, avec l'entraînement spécifique suivi dans ce but, puisse élever la qualité du taijiquan ?

Franchement, je ne vois pas comment les tournois élèveront le niveau de capacité et de compréhension. Par exemple, en ce moment, le taijiquan est effectivement très populaire partout dans le monde, alors qu'il y a très peu de personnes qui font un taijiquan vrai et correct. Un meeting, un rassemblement ou un tournoi, constitué principalement de gens qui ont leur propre conception de ce qu'est le taijiquan, n'améliorera pas le niveau du taijiquan; cela ne fera que renforcer les fausses idées sur ce qu'est le taijiquan. Ma suggestion est que les gens passent plus de temps à dénicher des professeurs légitimes de taijiquan et voient ce qu'ils font, comment ils bougent, etc. Et qu'ils comprennent que peu importe que ces gens soient "bons" et qu'ils soient "sympas", ils ne vont pas te dire tout ce que tu veux savoir juste parce que tu as de bonnes intentions.

Pourrais-tu nous résumer ton expérience et ta connaissance du Neijia en un message final - nous donner quelques clés avec lesquelles travailler ?

Mes suggestions seraient :

a) Décide ce que tu veux vraiment faire avant de t'engager. Si tu veux la force et la santé, de bons qigongs et neigongs sont probablement les meilleures méthodes en termes de temps investi pour obtenir la "force interne". Le taijiquan, même le taijiquan dilué occidental, passe beaucoup de temps à apprendre des formes composées d'anciens mouvements martiaux... Si ton but est la force et la santé, pourquoi perdre du temps à apprendre des mouvements martiaux ritualisés et précis de valeur douteuse ?

b) Si tu es vraiment intéressé à ce qu'on appelle "arts internes", la partie la plus difficile est d'apprendre comment bouger vraiment depuis le centre. La plupart des gens parlent de bouger à partir du centre, mais ils ne le font pas vraiment. Commence là. Apprends comment et pratique/joue avec cela dans tous tes mouvements quotidiens jusqu'à ce que cela devienne ta façon naturelle de bouger.

c) Si tu apprends des qigongs et neigongs qui exigent de retenir ta respiration et de te comprimer dans des postures avec pression intérieure, ces choses viennent de l'entraînement neigong de Shaolin. Sois très prudent quant aux effets sur la pression sanguine ! Utilise ton bon sens et comprends que toutes ces méthodes d'entraînement, lorsqu'elles sont faites correctement, sont toujours compréhensibles en termes de science occidentale. Alors ne suis pas aveuglément des rituels. Pense !

(Traduction Sylvie Némitz)