

# Yi Quan

意拳

## du bien-être à l'art de combat

Dans la tradition ancestrale en Chine, l'enseignement des Arts Martiaux se faisait dans un cadre familial (à l'intérieur de la maison). Toute la maisonnée avait la possibilité de pratiquer suivant son âge, le temps, sa profession, ses motivations. Le savoir englobait gymnastiques corporelles (dao yin), travail du souffle interne (qi gong), hygiène (weisheng), massages (an mo), techniques martiales (wu shu). La pratique faisait partie du quotidien. L'école Yi Quan /dacheng quan, fondée par maître Wang Xiangzhai (1885-1963) sur les bases du xing yi quan (boxe de la forme et de la pensée) a gardé cet enseignement global.

**E**n fondant le Yi quan en 1925, maître Wang a gardé le fondement des arts anciens tout en entrant dans l'époque moderne. Il a développé les techniques martiales sur des bases traditionnelles pour « nourrir la vie » (yang sheng). Le fondement de son art est la méditation taoïste debout : **Zhan zhuang** (posture du pieu ou de l'arbre) qui va permettre de s'entraîner suivant la vision chinoise taoïste de l'homme :

« Apprendre le ciel et la terre,  
Maîtriser le yin et le yang,  
Respirer l'énergie d'essence (ancestrale).  
Garder son esprit en  
se reposant sur soi.  
Et maintenir la chair comme un.  
La vie peut durer aussi longtemps  
que le ciel et la terre »  
Tiré du neijing  
(livre classique traitant de l'interne).

Il a ajouté des séries d'exercices qui complètent la posture de l'arbre : **Shi-li** (essayer / tester sa force) : ces mouvements sont faits pour activer les fluides, ressentir la globalité du geste, les forces essentielles, et renforcer le corps de l'intérieur vers l'extérieur. **Mocabu** (pas en friction) : la marche lente et rapide et déplacements divers **Jian wu** (la danse du bien-être) : Expression libre des shili et des déplacements. **Fa-li** (sortir la force) : explosibilité des gestes et expression de la puissance. **Quan wu** (danse de combat) pour les adeptes de l'Art Martial. **Tui shou** (poussée des mains) sont le pont entre les techniques de bien-être et les exercices martiaux, ils servent à la fois de transmission énergétique et d'apprentissage du toucher. **Sanshou** (dispersion des mains) : l'étude du combat.

### Yang sheng qi gong

La notion de yang sheng a 2000 ans. Pour les pratiquants taoïstes préserver



Maître Cui Ruibin en Zhan zhuang, meilleur disciple de Maître Yao Zongxun (1917-1985).

et maintenir, nourrir la vie était un des buts de la voie (tao) que l'on se fixe pour mieux vivre. Le but du Yang sheng est de renforcer le corps de l'intérieur. En améliorant les fonctions vitales grâce à une meilleure circulation du souffle (qi) des fluides (jin ye) et du sang (xue) pour se préserver des maladies.

Pour cela nous utilisons divers techniques complémentaires :

**Zhan zhuang gong** : pour calmer le corps et l'esprit et unifier la sensation de soi, mettre en relation l'interne et l'externe.

**Shili** de bien-être pour activer la circulation et tonifier le corps

**Ba duan jin** (huit pièces de brocart) pour étirer le corps et l'assouplir

**Wu qin xi** (le jeu des 5 animaux) pour le plaisir de bouger et la création des danses animales. Ces techniques sont reconnues en Chine comme patrimoine corporel pour la santé.

### Tui shou

Les poussées de mains vont servir dans le domaine du bien-être et du combat. Les Tui shou permettent d'appréhender la notion du vide et du plein (yin et yang). Ils nous permettent également de sentir le flux continu

Tui shou à deux mains.







Poings, pieds, mains :  
art de combat.

du changement qui s'opère toujours dans la réalité, en suivant la ligne de moindre résistance comme l'eau. Les tui shou préparent au combat libre car il représentent l'entraînement systématique à la phase de combat où l'on est au contact avec l'adversaire. Les tui shou ne sont pas le combat mais une étude des directions de forces, de notre explosibilité, de notre écoute sensorielle et de notre enracinement.

### L'art de combat

L'apprentissage des techniques de combat doit se faire sur les bases du « yang sheng ». Pour travailler la puissance (jing) le corps doit être robuste. L'étude de l'art de combat demande une grande motivation. Les Zhan

## Au Pecq, l'association Yi Quan Yvelines

Le processus familial à la chinoise est difficile à mettre en place en Occident et demande beaucoup de temps. L'association AYQY Le Pecq propose trois domaines de cours qui se complètent et se pratiquent séparément :

**Le yang sheng qi gong :** techniques pour le bien-être  
**les tui shou :** poussée des mains (bien-être et combat)

**Des techniques de combat :** pour les passionnés d'Arts Martiaux  
Nous retrouvons pour chaque cours le même processus « zhan zhuang, shili, jian wu » du yi quan, qui va changer suivant le niveau de pratique et la recherche personnelle. Cela rejoint aussi le sens de la vie qui est différent pour chacun.

Nous rajoutons « fa-li », « quan wu » et l'étude du combat pour l'art martial.

zhuang, shili, et fal pour le combat sont plus difficiles que ceux pour l'aspect santé. En Yi quan de combat Maître Wang n'a gardé que les techniques d'attaques applicables : formes de coups de poing, formes mains ouvertes, déplacements, coups de pieds bas. L'étude avec un partenaire est obligatoire pour ressentir la distance, appliquer les attaques et les défenses. La recherche de l'efficacité dans l'Art Martial est un support pour connaître « la réalité des choses et des êtres » Le travail au sac permettra d'acquérir la pénétration de la puissance. Le combat libre avec protection est un passage obligé pour tester les techniques. Le « quan wu » (danse de combat) est une expression libre (spontanée) des techniques du yi quan. Elle doit traduire nos capacités profondes, notre vigueur, notre fougue, notre volonté inflexible.

### Intégrité du corps

La tradition chinoise insiste sur l'intégrité du corps, une nécessité quasi vitale. La perte de cette intégrité est une preuve de notre incapacité de garder la maîtrise du « corps global » (zheng ti). Voilà pourquoi l'art de combat doit être bien étudié pour ne pas blesser ni abîmer le corps et l'esprit. L'étude et la pratique doit se faire en rapport avec nos possibilités et nos sensations, elles changeront avec l'âge et les circonstances de la vie

### L'entraînement quotidien

La pratique doit être quotidienne pour en tirer bienfait, progrès et profit :  
« un mouvement vous appartient quand vous l'entraînez, si vous ne

l'entraînez plus, il ne vous appartient plus. C'est comme un végétal que vous arrosez. Il grandit si on l'entraîne, sinon il se flétrit. »

**Maître Wang Xiangzhai (1885-1963)** a écrit en 1928 dans « Chemin juste du Yi quan » Yi quan zhengui

« La force est produite par les os et augmentée par les muscles et les tendons. Quand les muscles et les tendons sont longs, la force est grande ; quand les os sont lourds, les muscles et tendons agiles. Les muscles et les tendons s'étirent et les os se rapprochent, quand les os sont agiles, alors la force est solide. Tendez les tendons et les muscles des poignets, des chevilles, et du cou puis laissez tous les muscles et les tendons s'agrandir. Étayez la tête et fermez les dents. Les talons contiennent la force, les six centres sont parallèles (centre des paumes, centre des pieds, centre du corps et centre de la tête), la poitrine et le dos doivent être arrondis (les muscles arrières sont extrêmement puissant) et ensuite le qi se développe naturellement.»



En 1928 les textes étaient lus par des Chinois qui étaient encore imprégnés de pensée chinoise classique. La pratique et l'expérimentation nous aident à mieux comprendre cette pensée qui vient du corps.

Texte et photos : Pierre Gaggia  
(www.yiquan78.org)

Yang sheng Qi gong au Parc Corbière (Le Pecq) : bien-être, plaisir, équilibre.

