

Le style *Sun*

« Le Taiji Quan aux pas vivants. »

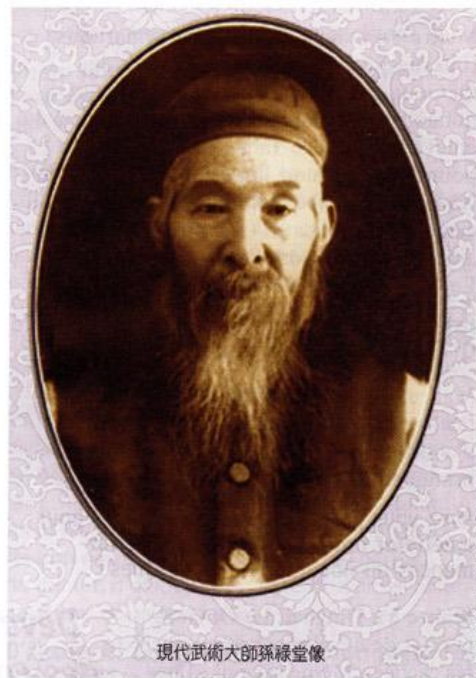
texte & photos par Jean-Jacques Sagot

Parmi tous les styles de Taiji Quan, entre le style Yang, le plus répandu, le style Chen, le plus « martial », le style Wu et le style Wu Hao, on trouve le style Sun, très peu pratiqué et donc méconnu. Découvrez l'histoire d'un art façonné par l'expérience d'un homme, Sun Lu Tang, qui a transmis son enseignement à sa fille, Sun Jian Yun...

Années 50 à Beijing, années de plomb... Tous les matins, un jeune adepte de Taiji-Quan va rendre visite à une dame qui vit presque cloîtrée dans l'ancienne maison paternelle. En marge de sa tâche de technicien hydraulique, il va recueillir l'enseignement de la fille unique d'un vieux maître. Celui-ci, disparu depuis longtemps (en 1933), est le prestigieux fondateur du style éponyme, Sun Lu Tang.

Chen Guo Fu chez Sun Jian Yun

Notre jeune technicien, Chen Guo Fu, est d'origine shanghaienne. Il est né cette même année 1933. Il commence l'étude des arts martiaux à l'âge de 7 ans puis débute l'apprentissage du Taijiquan avec le style Wu de Maître Wu Lin Hua. Il apprend ensuite le style Yang grâce à Tian Shao Lin et Fu Zhong Wen. Nommé à Beijing, son ami et aîné Sun Yu Lin, élève de Sun Lu Tang à l'époque faste où celui-ci animait des écoles d'arts martiaux de Nanjing à Shanghai, lui confie cette adresse: 5, ruelle du Fil de Coton, dans les vieux quartiers de Beijing. C'est celle de la maison de Sun Lu Tang où habite Sun Jian Yun, sa fille unique. Effectivement, celle-ci y vit recluse, car les temps ne sont pas favorables pour les descendants de ceux qui ont eu des responsabilités avant l'avènement des maoïstes — et Sun Lu Tang avait grade de capitaine dans l'armée républicaine... Ainsi celle qui a recueilli l'enseignement et les écrits paternels habite une maison mise à l'index et survit en produisant des petites peintures traditionnelles qu'elle



Portrait officiel de Sun Lu Tang.

a du mal à placer. De 1953 à 1956, Chen vient chaque matin travailler avec Madame Sun qui lui enseigne l'art paternel, posture après posture, ainsi que l'art du Tuishou. En retour, Chen lui procure une aide matérielle bienvenue pour traverser cette période dure de l'histoire chinoise.

De cette période sombre, Chen sortira renforcé, s'étant nourri à la sève du Taijiquan de style Sun. Ce style, peu développé, ancré sur les vieilles techniques de combat du Xingyiquan et du Baguaguan, avait intégré le mystérieux Taijiquan de la lignée des Maîtres Wu. Quand Chen rentrera à Shanghai, Madame Sun l'adressera au tenant du style Wu, Maître Hao Shao Ru, dont il partagera les dernières années d'enseignement et qui le confiera aux maîtres taoïstes plutôt discrets à cette époque. Il aura effectué alors un parcours rare pour un pratiquant de sa génération.

Quant à moi, j'ai la chance de travailler sous l'égide de Chen Guo Fu depuis plusieurs années, après avoir été initié au style Sun par Liang Xiao Wan, au début des années 90, lorsqu'elle s'est installée en France — j'avais eu auparavant le bonheur d'assister à des démon-

**Il réfutait
toute idée
du secret.**

trations de Madame Sun Jian Yun à Shanghai en 1992. Je suis bien conscient à la fois de cette chance et de mon incapacité à pouvoir recueillir tous les fruits de son enseignement. Cependant, son enthousiasme pour l'échange et la connivence que nous cultivons m'aident à entrevoir progressivement les arcanes subtils de cet art.

Le fondateur : Sun Lu Tang

Nous avons également la chance d'avoir à notre disposition les écrits du fondateur du style, Sun Lu Tang. Ces ouvrages majeurs concernent d'abord le Xingyiquan et le Baguaquan — ces exposés sont publiés en 1916 au moment où la notoriété de Sun est à son apogée à Beijing. Ils traitent de ces deux techniques qui sont les piliers de son art.

Un rude combattant

En effet, Sun, après une enfance très difficile dans le Hebei, s'est aguerri grâce aux enseignants d'arts martiaux locaux et à son tempérament obstiné. Son adolescence est marquée essentiellement par le dur apprentissage du Xingyiquan auprès de Li Kui Yuan qui le confie ensuite à son maître, Guo Yun Shen, avec lequel il reste jusqu'à l'âge de 30 ans. Il va ensuite apprendre le Baguaquan à Beijing avec Cheng Ting Hua, dans la filiation directe du fondateur Dong Hai Quan. Nous pouvons compter sur les éléments biographiques que Sun Lu Tang a laissés — en particulier grâce à la traduction anglaise de Tim Cartmell et de Dan Miller. Nous pouvons aussi en corriger certains avec les nombreux amendements qu'a pu apporter Madame Sun, dont la probité et la rigueur ont permis d'atténuer les prouesses mythiques que l'on a attribuées à son père. On sait bien que les anecdotes qui nous parviennent aujourd'hui concernant l'histoire des arts martiaux sont souvent des légendes, au mieux des enluminures autour de faits avérés. Ce qu'il faut comprendre, c'est que ces maîtres dont il ne nous reste la plupart du temps qu'une généalogie transmise avec application, étaient de rudes combattants, souvent frustes et méprisés par les lettrés de leur temps. Guo, le maître transmetteur du Xingyiquan, était un milicien, à la réputation de tueur et de vaniteux; il formait d'abord de solides combattants pour renforcer ses équipes d'escorteurs. Le premier infléchissement de Sun vers les arts souples vient avec le Baguaquan, l'art du contournement et de la déviation. Il fait alors le rapprochement des arts guerriers avec les arts traditionnels — il a été formé à la calligraphie dans sa jeunesse — et se consacre à l'étude des canons de la philosophie (Yi Jing, Laozi). Il entame alors un périple initiatique qui le conduit (entre autres) dans un monastère du Mont Wu Dang.



Famille Sun Lu Tan : Sun Jian Yun jeune, au centre, à la fin années 20.



Hao Shao Ru & Chen Guo Fu à Shanghai, en 1958.

Maître réputé de Xingyi et de Bagua

Son allégeance à la tradition passe donc par la publication des deux traités sur le Xingyiquan et le Baguaquan, qui sont des éléments fondamentaux de l'histoire des arts martiaux chinois — il existe une excellente traduction anglaise, grâce encore à Dan Miller. Il s'impose à cette époque comme le maître incontesté de ces techniques et accueille de nombreux élèves dont, par exemple, Chen Wei Ming — l'illustre propagateur du Taijiquan — dans les nombreuses salles d'entraînement qu'il ouvre à Beijing, Tianjin, tout le Hebei et le nord de la Chine. C'est précisément à ce moment, en 1914, qu'il rencontre Hao Wei Zhen. C'est la rencontre lumineuse qui va définitivement changer son parcours. Hao est le tenant du Taijiquan de style Wu. On appelle ainsi ce style du nom de son fondateur, Wu Yu Xiang. On l'a appelé aussi style Hao, car c'est la famille Hao qui l'a transmis, ou baptisé « Wu militaire » pour ne pas le confondre avec le style Wu beaucoup

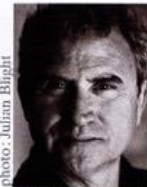


photo: Julian Blight

PORTRAIT

Jean-Jacques Sagot enseigne le style Sun et les fondamentaux des techniques martiales du Taiji Quan. Il propose encore des formations sur le style Cheng Man Ching (dont il a traduit les écrits fondamentaux aux Editions Trédaniel). Il a développé depuis 20 ans l'enseignement du Taiji Quan en lycée (avec une option au baccalauréat). Il dirige l'enseignement de l'association « La Grande Ourse ».

La Voie du Mouvement



crédit photo: D. R.

« Ce style, le plus interne de tous, aux mouvements peu expansifs, tourné à la fois vers une maîtrise des flux internes et vers une protection étonnante. »

plus récent et qui est une branche du style Yang; les deux « Wu » en chinois étant deux idéogrammes différents, le « Wu » de Wu Yu Xiang signifiant: combat. Hao a perpétué confidentiellement ce style le plus interne de tous aux mouvements peu expansifs, tourné à la fois vers une maîtrise des flux internes et vers une protection étonnante.

Sun, adepte du « poing qui foudroie », du « bras qui retourne » est bluffé par l'art de Hao. En homme intelligent et avisé, il revient à l'état de débutant et s'initie au Taijiquan Wu.

Par la suite, il combinera les trois arts ensemble pour en faire une merveille synchrétique: le style Sun est né. Les années 20 seront consacrées à la propagation de cet art et à la publication de: « La vraie nature du Taijiquan », ouvrage fondamental — également accessible en langue anglaise. Notons que les autres traités importants sur le Taijiquan seront postérieurs — ceux de Chen Wei Ming, Yang Cheng Fu en particulier. Sun complètera ses publications par des traités sur la pratique des armes.

Le chemin vers l'interne

Aujourd'hui, il faut reconnaître que le style Sun est plutôt confidentiel, tant en Asie qu'en Occident, derrière le style Yang qui a essaimé dans le monde entier avec ses variantes innombrables et le style Chen qui a cultivé son particularisme, fort de son antériorité. Il a lui aussi engendré diverses branches, avec des formes raccourcies ou extériorisées pour être introduites lors de compétitions. Mais, dans l'ensemble, il est resté un style très minoritaire. Il est vrai que, vu de l'extérieur, il n'est pas aisé d'y percevoir les facettes multiples de ses origines, ni la profondeur de ses effets. Alors que l'adepte, lui, se rend compte de la magnifique

Sun Jian Yun



crédit photo: La Grande Ouvre

architecture due à son créateur. Il peut graduellement percevoir les arcanes innombrables dus à la combinaison des trois arts: telle posture est guidée par les pas unidirectionnels du Xingyiquan et une manifestation contenue du Taijiquan, telle autre est construite sur les pas rotatifs du Baguaquan et l'ouverture en cercles des bras du style Wu, une autre encore exige un déplacement sans aucune rotation. L'essentiel cependant réside dans le chemin subtil qui nous conduit vers la découverte et l'entretien des perceptions internes. J'y vois, pour ma part, une longue purification liée à la réduction de l'amplitude des mouvements, à un enracinement accru, impératif lorsque l'envergure des appuis se réduit, et à une intériorisation requise par la substitution de la rotation de la taille par le jeu du vide et du plein.

Les propos de Sun Jian Yun

C'est Madame Sun Jian Yun qui parle le mieux du style de son père. Écoutons-la: *Les caractéristiques du style Sun sont les suivantes: il n'y a pas un déplacement vers l'avant qui ne soit suivi d'une assise renforcée. Si l'on fait un pas en avant, un petit pas le suit obligatoirement; si l'on fait un pas en arrière, il est nécessairement suivi d'un retrait de l'autre appui. Ainsi chaque posture est enracinée et peut se transformer avec souplesse. Les mouvements du corps sont fluides et détendus, agiles et naturels. Il faut donc s'entraîner avec application pour pouvoir en permanence distinguer le vide et le plein dans les deux pieds. Sur ces bases, les postures*

**Un pas
en avant,
un petit pas
le suit...**

de la forme se déroulent comme des nuages et ruisseaux, sans être interrompus. Chaque transformation du corps, chaque changement de posture est lié à l'ouverture et à la fermeture, à l'afflux et la concentration du souffle. C'est la raison pour laquelle cette forme s'appelle « le Taijiquan aux pas vivants, l'art de l'ouverture et de la fermeture ». C'est aussi pourquoi c'est un art incomparable pour l'entretien de la santé quel que soit l'âge ou la stature du pratiquant.
(Préface à l'édition de son fascicule de 1953)

Le chemin vers l'humilité

Madame Sun minimise les exploits guerriers de son père et de ses adeptes et elle met en exergue le chemin de son père vers l'humilité, ses conseils précis et sages — il réfutait toute idée de secret et prônait un entraînement équilibré et consciencieux. Elle encensait surtout sa grande maîtrise dans la conduite de sa vie. *Il mourra « dans la pièce qui l'a vu naître », dit-elle, ce qui est géographiquement peu probable, mais symboliquement véritable: il aura clos une vie accomplie, en percevant l'écho entre la porte de la naissance et celle de la mort. Elle évoque avec clarté les principes et les images évoqués dans l'enseignement paternel; ainsi : Mon père disait*

souvent: « Quand Monsieur Hao Weizhen parle du Taijiquan, il évoque trois niveaux de conscience: au début, on a l'impression que le corps est dans l'eau et que les deux pieds sont sur la terre, les mouvements du corps rencontrant la résistance de l'eau; au deuxième niveau, on a l'impression que le corps se trouve dans l'eau et que les deux pieds flottent aussi, comme une personne qui nage librement sous la surface de l'eau; au troisième niveau, le corps devient léger et agile, on a l'impression que les deux pieds marchent sur la surface de l'eau, comme si on était sur le bord d'un gouffre, comme si on marchait sur une fine couche de glace; le Shen et le Qi se réfugient alors à l'intérieur et l'esprit ne se disperse pas; à ce moment-là, on peut dire que le Quan est réussi. (Commentaires dans le fascicule de 1953)

Les propos de Chen Guo Fu

Chen Guo Fu, à son tour, ponctue son enseignement de références et de commentaires sur l'origine du style: *Si Sun Lu Tang a pu rassembler des techniques complémentaires, c'est que les trois principales: Taiji, Bagua et Xingyi sont des Neija, c'est-à-dire des techniques internes... La caractéristique du style Wu est l'extrême souplesse... Sun Lu Tang a gardé l'essence des qualités martiales, mais son objectif était de faire un exercice prophylactique... Dans le Xingyi, la force (Jing) est trop exprimée, elle est alors tempérée par les principes du style Wu... Les formes traditionnelles ont été élaborées en respectant la circulation du Qi dans les méridiens selon une continuité bien définie: si on change l'ordre des postures, on bouleverse cet ordonnancement. Les mises en jeu de la petite et de la grande circulation céleste suivent ces processus qui s'inscrivent de façon naturelle, selon la tradition taoïste... Ainsi, on peut aller vers le Wuji — l'extérieur tend vers l'immobilité, mais à l'intérieur se développent les puissants processus internes —... Tout ceci est volontairement construit ainsi par Sun Lu Tang, dans la forme originelle, en respectant les fonctions anatomiques (articulations, muscles...) et les conceptions traditionnelles (Qi, méridiens...)... Le Bagua et le Xingyi sont des écoles secondaires, mais, comme Sun Lu Tang était expert dans ces arts-là, il ne les a non seulement pas reniés, mais bonifiés... On peut avoir l'image suivante: le Bagua et le Xingyi sont comme des écoles primaires et le style Wu comme l'université...*

Et maintenant...

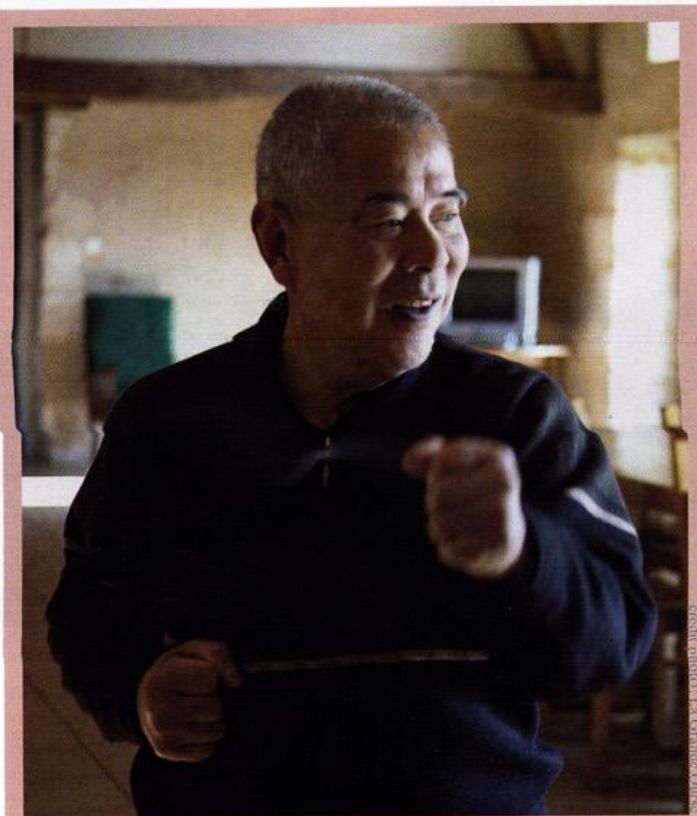
J'aime beaucoup la transmission de cette école sans structure académique, ni icônes. Chen sait être simple et j'aime à rappeler certaines de ses paroles, comme celles-ci, prononcées la première fois que nous l'avons fait venir en France: *Le Kung Fu*, je ne peux pas vous le donner comme ça, comme je donne ma montre. Je ne peux que vous guider, c'est tout. A vous de chercher!*

Et puis, quelque fois désabusé par la tournure du Taijiquan, en Chine surtout: *Je fais partie de l'ancienne génération, celle qui est en train de disparaître. Dans un avenir proche, beaucoup de choses vont changer en Chine. On s'éloigne du Taiji des origines. Ceux qui en font encore ne développent qu'une sorte de danse. C'est aux Occidentaux qui cherchent et travaillent le vrai Kung Fu de le perpétuer. Ainsi, un jour, les Chinois pourront le réintroduire chez eux.*

Ou bien me confie-t-il: « Maintenant, à mon âge, je te donne tout ce que je sais, l'eau et la cuvette aussi! A toi de l'attraper! ». Pas facile d'attraper la cuvette sans rien faire déborder! ■

* Kung Fu dans le sens chinois de: « l'excellence de la pratique ».

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.



CHEN GUO FU

Aujourd'hui Chen Guo Fu est Vénérable Maître de la célèbre Association JINGWU (la Quintessence des Arts martiaux) de Shanghai, membre permanent de l'Association chinoise pour l'étude du taiji de style Chen, conseiller de l'Association YONGNIAN (l'année éternelle) du taiji de style Yang. Il est surtout le maître référent de l'Association pour l'étude du taiji de style Wu à Shanghai et consultant de l'Association pour l'étude du taiji de style Sun à Beijing. Il ne donne plus d'enseignement que ponctuellement.