

Transmission
en traduction et en taiji quan

Table des matières

1. Comprendre pour transmettre	3
1.1. En traduction	3
1.2. En taiji quan	4
2. Étudier pour comprendre.....	5
2.1. En traduction	5
2.2. En taiji quan.....	6
3. S'approprier son art pour exposer sa beauté, et devenir transparent	6
3.1. En traduction	6
3.2. En taiji quan.....	7
4. Annexes	8
4.1. Références et bibliographie	8
4.2. Sites consultés	8
4.3. Films.....	8
4.4. Extraits des documents anglais fournis par Jean-Jacques Sagot et de leurs traductions en français	9
4.4.1. The Quintessence of Wu (Yuxiang) Style Taijiquan – extrait 1.....	9
4.4.2. La quintessence du taiji quan de style Wu (Yuxiang) – extrait 1.....	10
4.4.1. The Quintessence of Wu (Yuxiang) Style Taijiquan – extrait 2.....	11
4.4.1. La quintessence du taiji quan de style Wu (Yuxiang) – extrait 2.....	12
4.4.2. ESSENTIALS OF PLAYING HANDS (by Wu Yuxiang)	13
4.4.3. LES PRINCIPES DE LA POUSSEE DES MAINS (par Wu Yuxiang)	14

Lorsque je me préparais pour passer l'ATT1, Magali Petit-Préleur, mon professeur à l'association Entre Terre et Ciel de Roquefort-les-Pins (Alpes-Maritimes), a testé ma motivation en me posant la question suivante :

« Pourquoi tu veux la passer, cette ATT ? »

Je lui ai répondu :

« En 15 ans de pratique, j'ai beaucoup appris - avec toi, avec d'autres maîtres et pratiquants. Maintenant, pour aller plus loin, recevoir ne suffit plus : je dois transmettre ce que vous m'avez appris. »

Je retrouve les mêmes exigences dans mon métier de traductrice et dans ma pratique : comprendre pour traduire¹, comprendre les principes du taiji quan pour l'enseigner.

Lors d'un exercice d'écriture en anglais quand j'étais étudiante en école de traduction, j'avais comparé traduire et jouer du piano. Plus tard, au début de mon apprentissage du taiji quan, j'ai lu le livre de Catherine David, « La beauté du geste », où elle fait le lien entre sa pratique du taiji quan et du piano. Dans ces trois activités (piano, traduction, taiji quan), il y a ce besoin de maîtriser une structure : un instrument de musique et ses nuances, le solfège ; une langue étrangère, avec sa grammaire, son vocabulaire et ses subtilités ; un style de taiji quan et ses principes. On apprend à déchiffrer, à observer les nuances, à s'approprier son objet d'étude² pour en donner son interprétation – et produire quelque chose de beau.

1. Comprendre pour transmettre

1.1. En traduction

En 2015, en préparation de son ouvrage sur le style Wu Jean-Jacques Sagot m'a confié des documents de référence à traduire de l'anglais en français : des textes de référence sur le style Wu, son histoire et sa relation avec les autres styles de taiji quan, ainsi que certains classiques du taiji quan³. Régulièrement, je transmettais à Jean-Jacques Sagot mon travail, avec mes commentaires, questions et remarques, afin qu'il puisse les relire et les corriger.

À la première lecture, je n'avais pas de difficulté de compréhension, ce qui était rassurant. Cependant, le premier texte⁴ à traduire était vraisemblablement traduit du chinois, mais je n'ai pas trouvé le texte original. Certaines phrases semblaient des calques de tournures chinoises⁵ et il y avait plusieurs références à des idéogrammes – mais en pinyin⁶. Des questions fondamentales pour la suite de mon travail se sont posées : d'où proviennent ces textes, quel est leur auteur, pour quel public ont-ils été écrits, comment traiter les termes techniques ou les noms propres chinois, pour qui dois-je les traduire ? Je devais répondre à ces questions pour traduire de manière cohérente, en restant fidèle aux textes originaux et accessible aux pratiquants, aguerris ou débutants.

¹ C'est la devise de l'ESIT (École Supérieure d'Interprétation et de Traduction, Paris).

² Voir « Trois essais sur la traduction », de Jean-François Billeter, page 101 : « ... on ne commence à comprendre les interprétations des autres qu'à partir du moment où l'on a ébauché la sienne propre. »

³ Voir références dans les annexes, page 8.

⁴ « The Quintessence of Wu (Yuxiang) Style Taijiquan », voir pages 9 à 12.

⁵ Pages 9 (lignes 22-24) et 10 (lignes 20-21), voir les passages surlignés. Littéralement : « Là où l'esprit atteint, le qi atteint et l'énergie (jin) atteint. Déplacement comme sans déplacement, avoir donc ça existe, ne pas avoir donc il y a non existence ; il apparaît et disparaît soudainement... ». Cela rappelle la phrase « yi dao, qi dao ».

⁶ Pages 11 (lignes 7, 17, 20 et 23) et 12 (lignes 8,18, 22 et 26-27), voir les passages surlignés.

Mon « bagage » initial en taiji quan n'était pas assez fourni : pour comprendre ces documents, j'ai effectué des recherches en biomécanique, anatomie, histoire, idéogrammes chinois, arts martiaux... J'ai consulté de nombreux sites Web, des vidéos ou des ouvrages. Par exemple, la notion de « *torso method* »⁷, littéralement, « méthode du torse » : je ne savais pas ce que cela pouvait bien représenter. Après recherche sur Internet, j'ai trouvé une vidéo explicative en anglais⁸, mais rien d'équivalent en français. Je me suis donc forgée ma propre traduction, de manière à ce qu'elle puisse englober le mieux possible le sens du terme anglais et rester compréhensible au lecteur : « mouvement unifié du corps ».

De même, à propos des deux tournures suivantes : « *suspending the crotch* » et « *wrapping the crotch* »⁹. Dans la même phrase, ces deux « *torso methods* » désignent une même partie du corps, sujette à deux actions distinctes : comment à la fois suspendre (*suspending*) et enrouler (*wrapping*) l'entrejambe (*crotch*) ? Après consultation des définitions de ces tournures sur un site Web américain¹⁰ et en m'appuyant sur les principes donnés par mes professeurs (pour avoir une position correcte en taiji quan, il faut notamment que le dos soit étiré, le périnée détendu et la courbure lombaire inversée), j'ai fait correspondre ces tournures avec la suspension du périnée et la rétroversion du bassin (qui crée un creusement de l'aîne).

1.2. En taiji quan

En tant que professeur, je dois avoir compris ce que je fais pour transmettre ce que je sais. Je dois aussi comprendre les besoins de mon élève pour me faire comprendre de lui et lui transmettre les principes du taiji quan. Dans le film d'animation « Kung Fu Panda », Shifu explique qu'il ne peut pas enseigner à Po de la même façon qu'à ses autres élèves : il va s'adapter et, de manière cocasse, il n'autorise Po à calmer sa gourmandise qu'une fois son entraînement terminé¹¹.

La compréhension en taiji quan implique un jeu d'observation : de soi, de ses élèves (pour repérer les défauts) et des élèves sur soi (au risque qu'ils prennent des tics du professeur). Lorsqu'il pratique la forme ou montre un exercice, le professeur est un modèle, un repère visuel – quitte à exagérer un mouvement, un transfert pour qu'il soit visible pour les élèves. Et, dans la pratique en groupe, on peut mesurer l'autonomie des élèves au fait qu'ils reprennent le maître s'il se trompe...

C'est aussi un jeu de mots : les consignes ne seront pas les mêmes selon les élèves, selon leur niveau voire leur sensibilité. Mon professeur Magali insiste sur le besoin de répéter plusieurs fois la même consigne dans les cours avec des mots différents, pour augmenter les chances d'être compris. Parfois, un mot, un geste suffit pour corriger un élève : mettre la main sur une épaule relevée, une phrase d'explication au bon moment.

La compréhension vient de l'échange entre le professeur et ses élèves, ou des discussions avec d'autres professeurs : écouter une question, donner une réponse satisfaisante (sans noyer la personne sous les explications, moduler sa réponse selon le niveau de pratique), savoir soi-même poser des questions à d'autres pratiquants chevronnés.

⁷ Pages 9 (ligne 10) et 10 (ligne 8), voir les passages surlignés.

⁸ Voir la page web : <http://www.internalgardens.com/master-jou-on-all-tai-chi-chuan-taijiquan-torso-method-art>

⁹ Pages 9 (lignes 29-30) et 10 (lignes 27-28), voir les passages surlignés.

¹⁰ Voir la page <http://www.tao-of-tai-chi.com/wu-tai-chi.html>

¹¹ Voir l'extrait suivant : <https://youtu.be/lj0siwd11-Q?t=1m17s>

2. Étudier pour comprendre

2.1. En traduction

Mes professeurs à l'ESIT disaient que le traducteur est « le meilleur lecteur qui soit ». Outre sa langue maternelle, il doit aussi maîtriser les subtilités d'une langue étrangère (ou plusieurs) et, selon ses spécialités, se familiariser avec la terminologie de différents domaines. Avec l'expérience, le traducteur perçoit aisément les articulations d'un texte, repère les difficultés à résoudre – ou les erreurs dans le texte à traduire¹².

En travaillant sur les classiques traduits en anglais par Paul Brennan¹³, j'ai buté sur les notions de « xīn », « qì » et « shén »¹⁴. Paul Brennan fait précéder ses traductions des textes originaux : je pouvais ainsi exploiter mes rudiments en chinois pour étudier ses choix de traduction, à l'aide de dictionnaires en ligne (et de Google Translate...). Dans le tableau suivant, j'ai répertorié certains idéogrammes du document « ESSENTIALS OF PLAYING HANDS » de Wu Yuxiang, avec les termes anglais choisis par Brennan, les transcriptions en pinyin et plusieurs suggestions de traduction en français issues du site <https://chine.in/mandarin/dictionnaire/> :

Idéogramme chinois	Traduction anglaise (Brennan)	Transcription en pinyin	Suggestions de traduction en français	Traduction finale choisie
心	mind	xīn	cœur ; pensée, esprit	mental
意氣	mind	yì qì		mental
氣	energy	qì	souffle ; vigueur, énergie	qi
神	spirit	shén	esprit ; énergie	esprit

On constate que « xīn » et « shén » sont traduits respectivement par « mind » et « spirit », tous deux pouvant être rendus par « esprit » en français. Le retour au texte chinois prend alors son sens : pourquoi Brennan a-t-il choisi « mind » pour traduire « xīn » ? Partant de là, à quoi correspond « xīn » en chinois ? Après recherche et réflexion, j'ai opté pour le terme « mental » en français : il est court, suffisamment générique pour englober les émotions, l'intention, la pensée, la volonté. Or, à deux reprises, Brennan utilise aussi « mind » pour traduire l'expression « yì qì »¹⁵. Je ne connais pas assez le chinois et l'énergétique chinoise pour en déterminer le sens exact ; j'ai donc adopté « mental » en français ici aussi, pour garder une cohérence dans ma traduction.

¹² Pages 9 (lignes 42-43) et 10 (lignes 41-42), voir les passages surlignés : l'anglais indique que les vertèbres lombaires sont l'endroit où les épaules rejoignent la colonne vertébrale... S'agissant de comparer le rachis à un arc, et avec l'éclairage de la page <http://www.tao-of-tai-chi.com/wu-tai-chi.html>, on comprend que la dernière cervicale et le coccyx sont les extrémités de l'arc.

¹³ Un traducteur américain vivant sur la côte Est des États-Unis. Son site : <https://brennantranslation.wordpress.com/>, mais il n'y pas de détails sur son parcours.

¹⁴ Voir pages 13 et 14 : les idéogrammes « 心 », « 氣 » et « 神 » sont surlignés en jaune, l'expression « 意氣 » en cyan. Les trois expressions surlignées en vert utilisent les idéogrammes « 心 » et « 神 ».

¹⁵ Voir aussi « La souplesse du dragon », de Cyrille Javary, pages 55-57, où l'auteur livre une liste non exhaustive d'expressions incluant l'idéogramme « qì » - « yì qì » n'y est pas...

Les idéogrammes « qì » et « shén » (« energy » et « spirit » en anglais) peuvent tous deux être traduits par « énergie » en français : pour faire simple, j'ai conservé « qi » et « esprit », qui sont des termes bien connus des pratiquants¹⁶.

Tous ces idéogrammes se retrouvent dans l'ensemble des classiques que j'ai traduits, ainsi que les termes « shēn » (身 ; corps, vie), xíng (形 ; forme, corps) et « jìn » / « jìng » (勁, force, énergie), qui m'ont posé également des problèmes de traduction. Cela m'a donné envie d'approfondir mes connaissances en énergétique chinoise et de reprendre l'apprentissage du chinois... Quand le temps se présentera !

2.2. En taiji quan

L'étude du taiji quan consiste à s'entraîner régulièrement pour assimiler les principes et apprendre une forme. Le travail corporel permet d'intérioriser le taiji quan et d'acquérir aisance et naturel, d'être l'écoute de soi. On revient à la phrase : « accomplir la forme comme si on déroulait un fil de soie ».

Dans les pratiques à deux (tuishou, applications martiales), je prends conscience de mes blocages et développe mon écoute du partenaire. Lors d'un exercice de tuishou libre, Jean-Luc Perot, professeur de l'école de La Main Franche¹⁷ m'a donné la consigne suivante : « C'est comme une conversation où tu poses une question, et le partenaire te répond ». Les exercices à deux permettent de se « mettre en danger », physiquement et émotionnellement, dans le cadre d'un cours : l'occasion d'apprendre à accepter l'arrivée d'un coup de poing (pour l'éviter), d'accepter d'être touchée, poussée, qu'on vous torde les bras, accepter de perdre. J'aime beaucoup travailler en tuishou avec des débutants, pour les guider légèrement et être un « bon partenaire » pour eux.

La compréhension d'une forme passe par la mémorisation et la répétition de l'enchaînement, pendant un temps plus ou long. Or la répétition peut lasser les élèves, s'ils restent sur les mêmes consignes ou s'ils ont l'impression de stagner. Il y a trois ans, j'ai commencé à apprendre les bases du jōdō¹⁸ : j'ai d'abord répété le premier des douze kihons (gestes fondamentaux), pendant plusieurs cours de long en large dans le dojo, avant d'apprendre le suivant. Pour Gilles Tache, mon professeur, il s'agissait autant d'un processus de sélection que d'un exercice d'humilité et de renforcement musculaire. Pour ne pas m'ennuyer, j'ai essayé de rechercher la détente, de synchroniser déplacement et frappe du jō, de ne pas tirer sur mes épaules. En taiji quan, mes professeurs de taiji quan nous faisaient faire la forme en nous demandant de porter notre attention sur un principe (verticalité, centrage sur les pieds, regard...) différent à chaque fois.

3. S'approprier son art pour exposer sa beauté, et devenir transparent

3.1. En traduction

Professionnellement, je dois livrer une bonne traduction : elle retranscrit en français le contenu du texte d'origine et peut être publiée immédiatement. Jean-François Billeter propose d'évaluer une traduction en fonction de la beauté qu'elle produit. Il dit : « D'une traduction qui nous paraît réussie, nous disons spontanément qu'elle est « belle ». ... [qu'elle] semble simple et directe parce que les moyens utilisés ont été si bien ajustés les uns aux autres qu'ils ne paraissent plus. »¹⁹ J'ajouterai qu'on dit qu'une traduction est belle quand elle provoque chez le lecteur une émotion, un plaisir.

¹⁶ Pour approfondir, voir aussi « Trois essais sur la traduction », Jean-François Billeter, éditions Allia, 2015, pp. 71-72.

¹⁷ Son site : <http://www.taichichuan.be/>

¹⁸ Voir la page Wikipedia pour une présentation du jōdō : <https://fr.wikipedia.org/wiki/J%C5%8Dd%C5%8D>

¹⁹ Ibid., pages 115-116.

Si la traduction livrée par le traducteur est belle, c'est que le texte d'origine a été assimilé et n'est plus perceptible à la lecture. Au cours d'une discussion, Nathalie Berardino, responsable de la formation continue à l'ISIT, se lamentait de devoir sans cesse argumenter avec les entreprises sur le rôle primordial du traducteur dans la communication et l'image de marque. C'est qu'il y a une ingratitude dans mon métier : un bon traducteur est « transparent ». Si une traduction est réussie, on ne « sent » pas le traducteur ; sinon, on sait tout de suite que le texte sous nos yeux est du « traduit-du », comme disait la traductrice et professeur de l'ESIT Florence Herbulot. Que ce soit au piano, en traduction ou en taiji quan, l'objectif est le même : dans une partition, un texte ou une forme, se servir de sa sensibilité et de sa technique pour s'exprimer en beauté et en liberté.

3.2. En taiji quan

Tout comme le traducteur ou le pianiste, le pratiquant de taiji quan semble s'effacer quand il interprète sa forme avec justesse. Voici une anecdote : lors d'un stage de taiji quan, un ami se lance dans la forme à l'épée avec plus d'exubérance, parce qu'il la connaît très bien et pour se « lâcher ». Mais en le regardant, une autre amie n'a pu s'empêcher de lui dire : « On ne voit que toi, on ne voit pas l'épée. »

J'ai souvent entendu mes professeurs dire qu'on doit « habiter » sa forme, et par conséquent, acquérir une densité dans sa pratique. Parallèlement, pendant les démonstrations de taiji quan ou d'autres arts martiaux, les spectateurs sont frappés par la fluidité et l'absence apparent d'efforts – au point que certains disent qu'il ne se passe rien. Le travail interne du taiji quan est difficile à « montrer » ou à voir, cela explique sans doute le nombre de mythes associés aux arts martiaux en général et au taiji quan²⁰ en particulier.

Les spectateurs peuvent être sensibles à la beauté d'un groupe de pratiquants, à leur harmonie : une émotion se produit. Il est fréquent que les débutants viennent au taiji quan après avoir vu des gens s'entraîner dans un parc. Je pratique dans un square de temps à autre ; de coin de l'œil, je vois les passants m'observer ou s'arrêter un moment. Même les animaux sont interloqués : j'ai un jour fait la forme à l'épée dans mon salon, avec un stylo. Avais-je disparu ? Les yeux de mon chat étaient rivés sur le stylo...

Dans mon métier comme dans ma pratique, je recherche l'exactitude et le beau, avec une économie de moyens. La traduction est une activité qui se renouvelle continuellement : tous les jours j'apprends quelque chose, en faisant des recherches ou en travaillant sur un nouveau texte. Chaque projet est l'occasion d'améliorer mon style. C'est la même chose en taiji quan : j'approfondis les styles que je connais déjà, et il reste encore tellement de choses à découvrir. Enseigner le taiji quan me permet de développer mon style en tant que professeur. Il n'y a rien de définitif, dans l'une ou l'autre activité : toute traduction, toute forme, est perfectible. Le taiji quan a été une ouverture sur d'autres arts martiaux : il m'a donné l'envie et la capacité de m'essayer au jōdō et à l'aikido, ces deux pratiques se nourrissant de la première.

²⁰ Un exemple : « le manteau magique de Yang Lu Chan », <http://www.taichitortue.com/html/contes.php>

4. Annexes

4.1. Références et bibliographie

Documents anglais envoyés par Jean-Jacques Sagot pour traduction en français

- The Quintessence of Wu (Yuxiang) Style Taijiquan, Maître Liu Jishun, pas de date de publication disponible, <http://www.nardis.com/~twchan/wustyle.html>
- Part 5: The Development Of Wu Yu Xiang Style Taijiquan, Peter Lim Tian Tek, pas de date de publication, <http://www.itcca.it/peterlim/historg5.htm>
- Longfei Taijiquan Association of Great Britain, newsletter 2002, issue 2, volume 4, « Wu Style of Taijiquan from Wu Yu-Xiang (1812-1880) – Part 2 », <http://longfei-taiji.co.uk/>. Il y a une page consacrée aux lettres d'informations, théoriquement consultables, mais les liens vers les versions PDF ne mènent nulle part actuellement, alors qu'en 2015, ils étaient actifs.
- Documents traduits en anglais par Paul Brennan, <https://brennantranslation.wordpress.com/> :
 - BODY STANDARDS (by Wu Yuxiang)
 - ESSENTIALS OF PLAYING HANDS (by Wu Yuxiang)
 - THE TAIJI BOXING TREATIES (by Wang Zongyue of Shanxi)
 - THE THIRTEEN DYNAMICS – KNOWN AS LONG BOXING, ALSO KNOWN AS THE THIRTEEN DYNAMICS (by Wang Zongyue of Shanxi)
 - THE TRICK TO RELEASING (by Li Yiyu)

Wang Dulu, Tigre et Dragon – 1 (La vengeance de Petite Grue), J'ai lu, 2007

Chen Weiming, L'épée du Tai Ji et autres récits, Le courrier du livre, Paris, 2010

David C., La beauté du geste, Actes Sud, Arles, 2006

Billeter J.-F., Trois essais sur la traduction, Allia, Paris, 2015

Caulier É., Comprendre le taiji, E.M.E, Fernelmont, 2010

Javary C. J.-D., La souplesse du dragon, Albin Michel, Paris, 2014

4.2. Sites consultés

Quelques-uns des sites Web « linguistiques » consultés : <http://www.zhongwen.com/>, <https://www.chinesetools.eu/chinese-dictionary/>, <https://chine.in/mandarin/dictionnaire/>.

J'ai trouvé des commentaires historiques ou techniques sur les pages de nombreux sites d'associations. Voici une liste non exhaustive : www.tao-of-tai-chi.com, école du tao, International Yang Family Tai Chi Chuan Association, Académie Tian Long, École Gilles Thibault, Arts Classiques du Tao (Tao-Yin), Taiji quan de la famille Chen (Matthieu Tachon), Cabane de Tai Chi, Wenwu (Thomas Dufresne et Jacques Nguyên), Wang xiangzhai de quanxue (Emmanuel Agletiner), World Chen Xiaowang Taijiquan Association Bulgaria, Lee Scheele's online t'ai chi ch'uan notebook, Michael Peter Garofalo, Yang's Martial Arts Association, association Présence, école Mundialarts, site Daojia (Mathias Blandin)

4.3. Films

Kung Fu Panda, film de Mark Osborne et John Stevenson, 2008

<https://youtu.be/69TErIGYFWQ> : film de Glenn Hairston sur la théorie des cinq arcs et leur mise en pratique en taiji quan

4.4. Extraits des documents anglais fournis par Jean-Jacques Sagot et de leurs traductions en français

4.4.1. The Quintessence of Wu (Yuxiang) Style Taijiquan – extrait 1

by Master Liu Jishun (extraits)

- 5 Wu style Taijiquan has a set of strict requirements regarding its practice. From the external to the internal, each requirement is clearly stated.

The first stage is the practice of external forms starting from the basics. This stage can be further classified into two phases.

1. The movement of the posture, and

10 2. The torso methods (shenfa)

In Taijiquan, it is considered that knowing the movements of the form indicates the knowledge of the fists, while knowing and understanding the torso methods is Taiji. With these two combined, then it is called Taijiquan.

15 The second stage is the practice of internal structure, also called the internal energy (neijin), that is the practice of magnificent posture (qishi). The internal energy appears internally and not externally. It also indicates the opening and closing of the mind and qi. This second stage can be further classified into three phases:

1. Separation of the mind and qi; internally there is a feeling of separation between the muscles and the bones.

20 2. Distinguishing between the mind and qi, that is using the working movements of the separated muscles and bones, to sense the magnitude of the magnificent posture - big or small, long or short, thin or thick, etc. Where the mind reaches, the qi reaches and the energy (jin) reaches. Moving as if not moving; to have then it exist, not to have then it is non-existence; suddenly appears and disappears, this must be clearly distinguished in each and every movement, and finally,

25 3. the agility in separating the mind and qi, that is the whole body is united as a whole, where the body will automatically follow the mind.

[...]

Phase 2: The essentials of the torso methods

30 Holding in the chest, stretching the back, keeping the head upright (suspending the head top), suspending the crotch, loosening the shoulders, dropping of elbows, wrapping the crotch, and protecting the upper abdomen.

Keeping the body upright, distinguishing between substantiality and insubstantiality, sinking the qi down to the dantian, attentive spirit and martial spirit.

35 The eight torso methods and the five essential requirements are mainly concerned with the correctness of the internal adjustments. However for the beginner, the emphasis shall be on the external forms, and slowly grasp and understand the various aspects of Taijiquan step by step.

In Wu style Taijiquan, the upper and lower limbs and the trunk of the body are considered as the five bows:

- Two bows of the lower limbs with the legs and hips as the tips of the bow, the knees as the handle of the bow.
- 40 • Two bows of the upper limbs with the shoulders as the tips of the bow, the elbows as the handle of the bow.
- The bow at the trunk with the lowest vertebra and the lumbar vertebra (where the shoulders meet the spine as the tips of the bow, the waist as the handle of the bow.

4.4.2. La quintessence du taiji quan de style Wu (Yuxiang) – extrait 1

par Maître Liu Jishun (extraits)

La pratique du taiji quan de style Wu comporte un ensemble de règles strictes. De l'externe vers l'interne, chaque règle est clairement définie.

5 La première étape consiste à pratiquer les postures externes, en partant des fondamentaux. Elle peut être divisée en deux phases :

1. L'étude des postures, et

2. Les mouvements unifiés du corps (shenfa)

10 En taiji quan, on considère que la connaissance des postures de la forme se limite « aux poings », tandis que la connaissance et la compréhension du « shenfa » est le Taiji. C'est la combinaison de ces deux connaissances que l'on appelle le taiji quan.

15 La seconde étape est la mise en pratique de la structure interne, également appelée énergie interne (neijin) – c'est-à-dire, l'apprentissage des « postures magistrales » (qishi). L'énergie interne se manifeste à l'intérieur et non à l'extérieur. Elle est aussi la manifestation de l'ouverture et de la fermeture de l'esprit et du qi. Cette seconde étape peut être découpée en trois phases :

1. Séparation de l'esprit et du qi ; la sensation interne correspond à une différenciation des muscles et des os.

20 2. Distinction entre l'esprit et le qi, c'est-à-dire que l'on utilise les mouvements des muscles et des os différenciés pour ressentir l'ampleur des "postures magistrales" : grandes ou petites, longues ou courtes, fines ou denses, etc. L'endroit que l'esprit atteint est également atteint par le qi et l'énergie (jin). **Se mouvoir sans mouvement, avoir donc exister, ne pas avoir donc ne pas exister, manifestation soudaine et disparition :** tout cela doit être clairement distingué dans chaque mouvement.

3. L'aisance à séparer l'esprit et le qi : le corps est unifié en un tout et le corps suit automatiquement l'esprit.

25 [...]

Phase 2 : Les fondamentaux des mouvements unifiés du corps

Relâcher la cage thoracique, étirer le dos, garder la tête droite (le sommet de la tête suspendu), **relâcher le périnée**, détendre les épaules, laisser tomber les coudes, **creuser l'aîne** et protéger la partie supérieure de l'abdomen.

30 Garder la verticalité, faire la différence entre le plein et le vide, faire descendre le qi dans le dantian, être attentif et avoir un esprit martial.

35 Les huit mouvements unifiés du corps et les cinq règles essentielles portent principalement sur la précision des accommodations internes. Toutefois, le débutant devra d'abord se consacrer à l'apprentissage des postures externes, puis au fur et à mesure, il saisira et comprendra en douceur les multiples facettes du taiji quan.

En taiji quan de style Wu, les membres supérieurs et inférieurs, ainsi que le tronc, sont comparés à cinq arcs :

- Les deux arcs des membres inférieurs, avec les jambes et les hanches en guise d'embouts et les genoux en guise de poignées.

40

- Les deux arcs des membres supérieurs, avec les épaules en guise d'embouts et les coudes en guise de poignées.

- **L'arc du tronc, la dernière vertèbre cervicale (où les épaules rejoignent la colonne vertébrale) et le coccyx en sont les embouts et la taille fait office de poignée.**

4.4.1. The Quintessence of Wu (Yuxiang) Style Taijiquan – extrait 2

Stage 2: Internal Posture (neixing)

Stage two involves the practice of internal posture, known as "internal energy."

5 Internal posture indicates the internal movement. First it requires the cultivation of qi in order to have the energy change internally. This also illustrates the adjustment needed between the mind and qi, which is the key towards the magnificent postures of Taijiquan.

The first phase is the separation of the mind and the qi, namely the "opening" character.

10 Sink the qi downwards, and raise the spirit upwards. The qi follows the movements of the muscles and sink downwards while the spirit follows the skeletal system and rises upwards. When practicing Taijiquan, the feeling of separation between the muscles and the bones must be felt.

Sinking the qi downwards is closing, and so is inhaling.

Raising the spirit upwards is opening, and so is exhaling.

15 Within opening there is closing, within closing there is opening, within inhalation there is exhalation; within inhalation there is exhalation; these are all interdependent. This is in accordance with the practice guidelines of "The mind and qi server as the primary role, while the muscles and bones (i.e., body) is secondary," which is the true essence of Taijiquan practice.

The second phase is distinguishing between the mind and qi, namely the "clear" character. The magnitude of the magnificent posture - big or small, long or short, thick or thin, etc. can be adjusted at will, and accomplish the skill of "action is born of non action" and "suddenly appears and disappears."

20 **At this level, the "threading" character must be added.** That is all of the body's joints are linked together, with the feeling of "directing the qi like treading a pearl with nine bends without hindrance." And in push hands one can express the effect of "where the mind reaches, the qi reaches and the energy (jin) reaches."

25 **The third and final phase is the agility in separating of the mind and qi, namely the "agility" character.** At this level, one can fully express the skill of "arousing the spirit of postures," and the "flowing of qi within the body without hindrance," with the body united as a whole.

According to the ultimate skill of Taijiquan, the expression of whole body as Taiji is always present regardless of whether practicing the form, pushing hands, rising, walking, sinking, sleeping, etc.

The above is just a brief introduction to Wu style Taijiquan and its guidelines for practice.

4.4.1. La quintessence du taiji quan de style Wu (Yuxiang) – extrait 2

Etape 2 : Postures internes (neixing)

Cette deuxième étape comprend l'apprentissage des postures internes, ce que l'on appelle aussi « énergie interne ».

- 5 Les postures internes font référence aux mouvements internes. En premier lieu, il faut cultiver le qi pour qu'il y ait un changement énergétique interne. Cela met aussi en lumière l'harmonie nécessaire entre l'esprit et le qi, qui est essentielle pour aboutir aux « postures magistrales » du taiji quan.

La première phase est la séparation de l'esprit et du qi, qui correspond au caractère « ouverture ».

- 10 Faites descendre le qi et élevez l'attention. Le qi suit les mouvements des muscles et descend tandis que l'attention parcourt le squelette et s'élève. Dans la pratique du taiji quan, vous devez ressentir la séparation des muscles et des os.

La descente du qi correspond à la fermeture, de même que l'inspiration.

L'élévation de l'attention correspond à l'ouverture, de même que l'expiration.

- 15 Dans l'ouverture, il y a fermeture ; dans la fermeture, il y a ouverture ; dans l'inspiration, il y a expiration ; dans l'expiration, il y a inspiration : ces actions sont dépendantes l'une de l'autre, ce qui s'accorde avec le principe suivant : « Le rôle de l'esprit et du qi est essentiel, tandis que celui des muscles et des os (c.-à-d. du corps) est secondaire. ». Il s'agit de la véritable essence de la pratique du taiji quan.

La deuxième phase consiste faire la distinction entre l'esprit et le qi, ce qui se réfère au caractère « clarté ».

- 20 Il est possible d'adapter l'ampleur des « postures magistrales » à son gré (grandes ou petites, longues ou courtes, fines ou denses, etc.) et d'acquérir la capacité de « générer l'action par l'absence d'action » et de « se manifester soudainement et disparaître ».

- 25 **Lorsque l'on arrive à ce niveau, il faut ajouter le caractère « filer » :** lorsque toutes les articulations du corps sont interconnectées, on a la sensation que le « qi circule sans blocage, tel un fil inséré dans une perle percée d'un trou à neuf coudes." Par ailleurs, dans la poussée des mains, on peut éprouver l'effet de « concentration de l'énergie (jin) et du qi à l'endroit où l'esprit se concentre ».

La troisième et dernière phase est l'habileté à séparer l'esprit et le qi, représentée par le caractère « habileté ». A ce niveau, il est possible d'exprimer pleinement l'aptitude à « éveiller l'esprit des postures » et à « faire circuler le qi dans le corps sans obstacle », le corps étant un tout unifié.

- 30 Une fois que l'on atteint cette dernière étape du taiji quan, l'unité du corps s'exprime continuellement, que ce soit dans la forme, la poussée des mains, dans le redressement du corps, la marche, l'accroupissement, le sommeil...

Ce qui précède n'est qu'une courte introduction au taiji quan de style Wu, accompagnée de directives pour la pratique.

4.4.2. ESSENTIALS OF PLAYING HANDS (by Wu Yuxiang)

解曰：以心行氣，務沉著，乃能收斂入骨，所謂“命意源頭在腰隙”也。

意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂“變轉虛實須留意”也。立身中正安舒，支撐八面；行氣如九曲珠，無微不至，所謂“氣遍身軀不稍癡”也。

- 5 發勁須沉著鬆靜，專注一方，所謂“靜中觸動動猶靜”也。往復須有摺疊，進退須有轉換，所謂“因敵變化是神奇”也。曲中求直，蓄而後發，所謂“勢勢存心揆用意，刻刻留心在腰間”也。精神提得起，則無遲重之虞，所謂“腹內鬆靜氣騰然”也。虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，所謂“尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂頭懸”也。以氣運身，務順遂，乃能便利從心，所謂“屈伸開合聽自由”也。心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使，所謂“意氣君來骨肉臣”也。

- 10 To clarify [the exercise of playing hands]:

Use your mind to move energy. You must get the energy to sink. It is then able to gather into your spine. The Song says: “The command coming from your lower back.”

Your mind must perform alternations nimbly, and then you will have the qualities of roundness and liveliness. The Song says: “You must pay attention to the alternation of empty and full.”

- 15 Your posture must be straight and comfortable, so as to brace in all directions. Move energy as though through a winding-path pearl, penetrating even the smallest nook. The Song says: “Energy will flow through your whole body without getting stuck anywhere.”

When issuing power, you must be calm, relaxed, and still, so as to concentrate it in one direction. The Song says: “In stillness, movement stirs, and then in moving, seem yet to be in stillness.”

- 20 In the back and forth [of the arms], there must be folding. In the advance and retreat [of the feet], there must be variation. The Song says [itself quoting Sunzi]: “The magic lies in making adjustments based on being receptive to the opponent.”

Within curving, seek to be straightening. Store and then issue. The Song says: “In every movement, very deliberately control it by the use of intention.” And also: “At every moment, pay attention to your waist.”

- 25 If you raise your spirit, then you will be free from worry of being slow or weighed down. The Song says: “If there is relaxation and stillness within your belly, energy is primed.”

With your headtop pressing up naturally and energy sinking down to your elixir field, there will be no leaning in any direction. The Song says: “Your tailbone is centered and spirit penetrates to your headtop, thus your whole body will be nimble and your headtop will be pulled up as if suspended.”

- 30 Use energy to move your body. You must get the energy to be smooth. Your body can then easily obey your mind. The Song says: “Let bending and extending, contracting and expanding, happen as the situation requires.”

Your mind makes the command and the energy is its signal flag. Your spirit is the general and your body is the army. The Song says: “Mind is sovereign and body is subject.”

4.4.3. LES PRINCIPES DE LA POUSSEE DES MAINS (par Wu Yuxiang)

解曰：以心行氣，務沉著，乃能收斂入骨，所謂“命意源頭在腰隙”也。

意氣須換得靈，乃有圓活之趣，所謂“變轉虛實須留意”也。立身中正安舒，支撐八面；行氣如九曲珠，無微不至，所謂“氣遍身軀不稍癡”也。

發勁須沉著鬆靜，專注一方，所謂“靜中觸動動猶靜”也。往復須有摺疊，進退須有轉換，所謂“因敵變化是神奇”也。曲中求直，蓄而後發，所謂“勢勢存心揆用意，刻刻留心在腰間”也。精神提得起，則無遲重之虞，所謂“腹內鬆靜氣騰然”也。虛領頂勁，氣沉丹田，不偏不倚，所謂“尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂頭懸”也。以氣運身，務順遂，乃能便利從心，所謂“屈伸開合聽自由”也。心為令，氣為旗，神為主帥，身為驅使，所謂“意氣君來骨肉臣”也。

En guise de précisions [sur l'exercice de la poussée des mains] :

Utilisez votre mental pour mettre le qi en mouvement. Vous devez faire descendre le qi pour qu'il puisse se concentrer dans votre colonne vertébrale. Comme dit le poème, « Le commandement émane de la zone lombaire. »

Votre mental doit percevoir les changements avec agilité, vous gagnerez alors en rondeur et en vivacité. Comme dit le poème, « Vous devez être attentif à l'alternance du vide et du plein. »

Votre posture doit être droite et confortable, pour que vous soyez prêt à intervenir dans n'importe quelle direction. Mettez le qi en mouvement comme si vous le faisiez circuler au travers d'une perle percée d'un trou sinueux, jusqu'à ce qu'il en pénètre les moindres recoins. Comme dit le poème, « Le qi parcourra tout votre corps sans blocages. »

Lorsque vous émettez votre énergie, vous devez être calme, relâché et tranquille, afin de pouvoir la diriger dans une seule direction. Comme dit le poème, « Le mouvement jaillit de l'immobilité, de même que l'immobilité semble jaillir du mouvement. »

Dans le va-et-vient [des bras], il doit y avoir une articulation. Dans l'avance et le retrait [des pieds], il doit y avoir une variation. Comme dit le poème [en reprenant Sun Tzu], « La magie de la poussée des mains réside dans les ajustements que vous effectuez en étant à l'écoute de l'adversaire. »

Dans la courbe, recherchez la ligne droite. Accumulez le qi, puis libérez-le. Comme dit le poème, « Vous devez avoir conscience que chacun de vos mouvements est dirigé par votre intention. » Et aussi : « À tout moment, soyez attentif à votre taille. »

Si votre esprit est éveillé, les problèmes de lenteur et de lourdeur ne vous préoccuperont plus. Comme dit le poème, « Si vous avez un sentiment de relaxation et de tranquillité dans votre abdomen, le qi est disponible. »

Avec le sommet de votre tête naturellement pointé vers le ciel et le qi descendant dans votre dantian, vous ne vous inclinerez d'aucun côté. Comme dit le poème, « Votre coccyx est centré et votre esprit s'élève jusqu'au sommet de votre tête ; alors tout votre corps sera agile et le sommet de votre crâne sera tiré vers le haut, comme suspendu. »

Utilisez le qi pour mouvoir votre corps. Vous devez faire en sorte que le qi soit fluide, afin que votre corps obéisse aisément à votre mental. Comme dit le poème, « Flexion ou extension, contraction ou détente, doivent se produire en fonction des exigences de la situation. »

Votre mental envoie un ordre dont le qi est le signal. Votre esprit est le général, votre corps est l'armée. Comme dit le poème, « Le mental est le souverain, le corps est le sujet. »