

Benoît Hulin

HISTORIQUE DU TAICHI CHUAN



On distingue 2 origines du Taïchi Chuan, toutes deux sujettes à discussion :

- La 1ère est plus romanesque : Zhang Sanfeng, moine taoïste du (d'un) temple de Wudang en Chine au 12e siècle, aurait observé le combat entre une grue blanche et un serpent, et des qualités de ces deux animaux, aurait créé et conceptualisé le Taïchi Chuan. D'autres sources évoquent que ce même Zhang, initié à nombre d'arts martiaux, aurait été inspiré en rêve par l'Empereur de Jade (empereur mythique).

Tout comme le temple de Shaolin, le temple du mont Wudang tient davantage aujourd'hui d'une reconstitution post révolution culturelle que d'une véritable tradition séculaire. Il s'agit donc d'une pure légende dont les fondements ont été démystifiés des les années 30 en Chine.

- La 2e semble plus concrète : la famille Chen, au sein de leur village (Chen Jia Gou) aurait développé un art martial d'inspiration taoïste transmis de génération en génération. Au 17e siècle, son créateur, Chen Wang Tin, chef de garnison sous la dynastie Ming, revient enseigner les arts martiaux (poings nus, armes...) dans son village après la chute des Ming. Ses descendants, réputés au combat, seront mercenaires pour la protection de convoi, protégeront leur village et entretiendront la tradition martiale familiale. On ne parle pas forcément de Taïchi Chuan au départ car il faut attendre le 18e siècle avec Wang Zongyue, rédacteur du "Traité du Taïchi Chuan", premier texte historique sur la pratique. Wang Zongyue serait pour certains le créateur du Taïchi Chuan et l'aurait transmis à la famille Chen, ce qui laisse un doute sur la paternité des Chen sur cette appellation.

Toujours est-il qu'au 19e siècle, Yang Luchan, serviteur/assistant en pharmacie d'un membre de la famille Chen, fut initié à leur art martial et d'autres estiment que c'est à ce moment là que le Taïchi Chuan est créé par Yang Luchan, créateur du style Yang, qui popularise la pratique hors du cercle fermé de la famille Chen. D'autres styles naissent ainsi depuis la transmission de Yang Luchan à ses élèves.

Après la révolution culturelle, la famille Chen reviendra à la charge pour revendiquer la paternité du Taïchi Chuan et développer sa transmission au delà du village. On a donc aujourd'hui les styles Yang et Chen qui représentent principalement le Taïchi Chuan dans le monde occidental.

Origine légendaire du Taïchi

Zhang Sanfeng (a-t-il existé ?)



Révolution culturelle



Taïchi Chuan du mont Wudang (temple taoïste)



Origine historique du Taïchi

Chen Wang Tin
17e siècle
(Chang Quan)



famille Chen
pendant 5 générations
"style Chen"

Yang Luchan
19e siècle
"Style Yang"



Style Wu



Style Sun



Style Wu (hao)



Révolution culturelle



(20e siècle, années 60)

Style Chen
dit original

Style Yang
dit populaire
"Taïchi dans les parcs"

Style Wu

Style Sun

Style Wu (hao)

Le plus largement
transmis en occident

DE
NOS
JOURS

Les têtes d'affiche chinoises actuelles (liste non-exhaustive), agréées par le gouvernement chinois :

LES 5 Grands STYLES DE TAICHI CHUAN



PRESENTATION ET HISTORIQUE DU QI GONG



Le Qi Gong est une forme de gymnastique traditionnelle chinoise se basant principalement sur la respiration et la notion de Qi (énergie/souffle vital).

Origine du Qi Gong

Au départ, bien avant J-C : le **Tao yin**, littéralement "guider et étirer" (exemples connus : les 5 animaux, les 8 pièces de Brocart). Pratique plutôt gymnique faisant parti des pratiques de yǎng shēng fa (littéralement : "l'art de nourrir/cultiver la vie", "entretenir le principe vital"). Techniques issues à l'origine de pratiques chamaniques, pas forcément reliées à la médecine traditionnelle chinoise.

Diverses formes se sont développées au fil des âges dans divers milieux, arts martiaux, religions, mystiques, chamanisme...

Et puis...

Révolution culturelle



Le **Tao yin**, après avoir été aboli, devient en 1955 **Qi Gong** (littéralement "la pratique/les techniques du Qi", notion évoquant la respiration mais aussi un concept d'énergie vitale bien plus vaste ("la Force..." comme dirait maître Yoda)). Le parti communiste en place réhabilite d'anciennes techniques de Tao yin et de yang sheng fa sous un contrôle et une vision modernisée, reliée en partie à la médecine chinoise, elle-même revisitée.

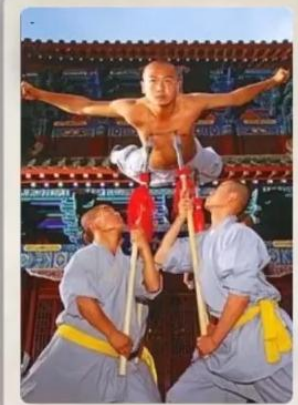
DE NOS
JOURS

On peut parler de 5 types de Qi Gong, dont un seul correspond à celui pratiqué dans les cours en occident.

Qi Gong dit "gymnique"
(type Tao yin/Yang Sheng fa)



Qi Gong dit "dur"
(exemple : chemise de fer)



Qi Gong médical
(orienté soin énergétique)



Qi Gong sexuel
(pas abordé ici...)



Qi gong de l'alchimie interne
(parfois nommé Nei Gong)



Le plus pratiqué et transmis en occident (avec parfois des mélanges avec le Qi Gong médical, qui est désormais rattaché à la médecine chinoise)

Objectifs du Qi Gong (type Tao yin): étirements, entretien du corps, coordination, travail respiratoire et conscience corporelle et énergétique.

Finalité : maintenir une bonne santé physique et mentale, unir "corps, esprit et souffle/énergie" dans une seule et même dynamique.