

## LES 5 ANIMAUX DANS LES ARTS INTERNES CHINOIS

# La patte de l'ours

Ce second volet traite de l'ours. Bien que le Panda chinois ait donné lieu à la sortie du célèbre film Kung Fu Panda, il a peu inspiré les artistes martiaux, parce que le panda est un animal à la fois rare et plutôt pacifique et végétarien. D'autres espèces d'ours peuplent le continent asiatique. De nature carnivore, elles sont donc un soupçon plus portées sur la chasse. Elles ont inspiré les pratiquants de gestuelles martiales mais aussi ceux qui sont plus tournés vers la santé et le Qigong. Par Georges Saby.

Il y a quelques années, un élève m'avait donné des journaux publiés dans les années 1960-1970 à Hong Kong. Ils traitaient de Kung fu, un terme chinois que les occidentaux avaient élu pour nommer les arts martiaux chinois à main nue, alors qu'en Chine il signifie plutôt « maîtrise d'une habileté », par exemple en cuisine, en marqueterie, en maçonnerie ou n'importe quel autre secteur technique. De fait, on ne disait pas encore Wushu, un terme qui est venu ensuite des instituts de sports de Chine Populaire et qui représente l'ensemble des arts martiaux chinois sous leur forme actuelle, et inclut aussi le Qigong. J'avais remarqué parmi la grande variété des articles publiés, des thèmes classiques sur tous les styles d'arts martiaux, mais aussi d'autres plus rares ou étranges, par exemple sur la façon de grimper au mur ou d'utiliser une corde souple pour sauter par-dessus. Quelques uns traitaient des animaux dans les arts martiaux, comme

la panthère comparée au tigre, incluant des présentations de leurs particularités dans plusieurs styles et écoles. C'est par un retour de cette mémoire que j'ai eu l'idée de réunir les photographies de quelques amis pour présenter les 5 animaux du Yiquan et de la méthode que j'ai étendue au Taijiquan spontané. Bien sûr, on peut retrouver des traces du lien avec les animaux dans les formes gestuelles et les postures de nombreuses écoles chinoises allant du Qigong à diverses écoles de boxe interne Wudang, E-meï ou autres et externes parmi les nombreux courants qui découlent du Shaolin. On en retrouvera en écho, au Japon des versions spécifiques à cette île.

### Extrait du livre Taijiquan Tome 3

On retrouve les attributs énergétiques de l'ours dans le Taijiquan.

- déplacement souple et tranquille
- capacité permanente d'explosion (voir tome 2)
- utilisation de la taille comme roue et axe de mouvement dans le Taijiquan Yang.

Quelques maîtres de Taijiquan et d'autres styles internes présentent une corpulence et parfois un caractère d'ours. Nous ne citerons que Yang Chen Fu dont les 140 kilos au moment de sa mort attestent un profil énormément dilaté. Un de ses disciples, Zheng Man Qing, en parle ainsi : « Il ne me donna que 2 leçons de tui-shou.

La première fois, Yang n'utilisa que deux doigts et m'envoya balader à 6 mètres où je restais K.O. La seconde fois, Yang me posa une paume sur la joue, et me balança, encore K.O. »

Quand on sait que Zheng pesait deux fois moins lourd, on comprend que ce comportement ait refroidit quelque peu l'ambiance. Peu d'élèves osaient demander à pratiquer le tui-shou avec Yang.

Selon la conception chinoise, l'ours est un des animaux emblématiques de l'élément/mouvement terre. Hua Tuo, médecin célèbre avant l'époque de Jésus-Christ, avait conçu un système de gymnastique Qigong avec 5 animaux. On retrouve aujourd'hui dans le Yiquan une



### Ours du Hsing Yi .

méthode des 5 animaux qui propose le singe, le tigre, le serpent, l'oiseau et l'ours. La méthode de Hua Tuo comportait les mêmes animaux, sauf l'ours qui était remplacé par le cerf, tous deux associés à la terre. C'est la méthode du Yiquan qui est à la source de la méthode des 5 animaux du Taijiquan spontané que je propose.

#### La posture de l'ours

La posture d'ours, en position debout, reprendra naturellement la posture de l'arbre sous diverses variantes immobiles, ou mobiles de manière interne. La patte de l'ours pourra être le poing fermé du Yiquan, celui qui maintient

contre la paume un tout petit oiseau, sans l'étouffer.

L'ours monte aux arbres lorsqu'il est petit ou jeune. Sa façon de grimper est différente de celle du tigre. En posture sans mouvements importants, on peut s'entraîner à coordonner notre musculature par de micro-gestes symbolisant, ou reprenant de manière interne par le travail du Qi, la montée ou la descente à un arbre.

Le balancement de l'ours n'a jamais été mieux imité que par les sumotoris lors de leur préparation au combat, lorsqu'ils lèvent un pied et retombent lourdement sur celui-ci pour finalement poser les poings au sol face à l'adver-

saire qu'ils vont ensuite percuter. On retrouve ce balancement dans d'autres arts martiaux japonais, en particulier en Karaté-do pour donner un coup de pied destiné à écraser la garde de l'adversaire. En Taijiquan Chen et Sun, ce même coup est appelé coup de pied en tornade.

Lorsqu'on tente de pratiquer à son image, il est intéressant de se sentir dans un balancement, d'ouvrir ses narines en grand et de regarder à courte distance. La marche de l'ours propose une étude du changement de rythme, et du démarrage imprévisible. Cette possibilité physique implique un relâchement profond, en particulier de la musculature ►

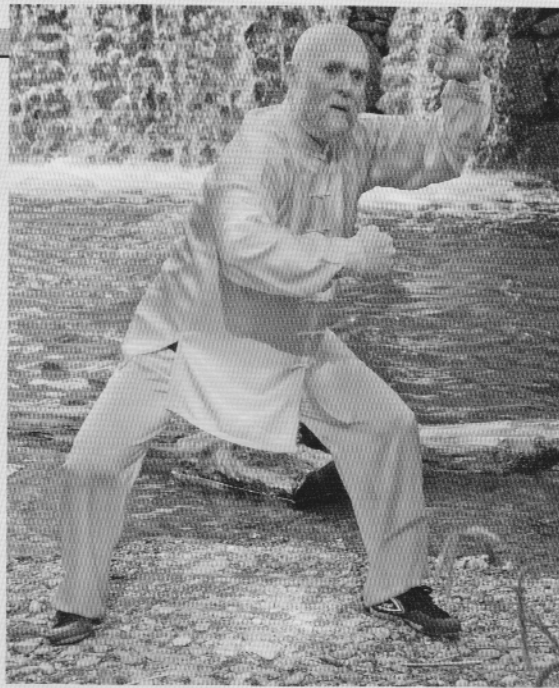
péri-articulaire, celle qui autorise la sensation de l'état de Soung, lorsqu'elle est correctement inner- vée en Qi, et que les liquides cor- porels et vitaux circulent avec aisance en profondeur.

La sensibilité de l'ours repose beaucoup moins sur la vision que pour d'autres animaux. Son odorat est très développé. L'odorat hu- main aussi est excellent, mais la vie moderne, sociale, et notre éduca- tion favorisent moins son épa- nouissement et son utilisation systématique. A vouloir copier l'ours, il nous sera toujours assez difficile d'intégrer très profondé- ment cet aspect spirituel (psycho- logique) lié à l'odorat.

Cette vue courte et cet odorat puissant favorise les réactions à ce qui est proche, ou dans l'air. Les mon- treurs d'ours ne devaient pas l'ignorer. Il a toujours été difficile pour eux de prévoir quelques-unes de leurs réac- tions spontanées, qui n'étaient mar- quées par aucun signe avant coureur. C'est pourquoi l'ours dressé, et partiè- lement apprivoisé, garde toujours une chaîne au cou, tenue par la main de son maître humain. Quelques accidents ont eu lieu jusque sur des plateaux télévisés. Une odeur déplaisante pouvait déclen- cher non pas une fureur, mais une sé- quence courte de violence agressive éventuellement contre la ou le porteur d'un parfum inadéquat pour le nez du plantigrade.

## Des mouvements circulaires avec les bras

Les accès de vivacité de l'ours sont sui-



Ours Taiji et Yiquan.

vis étonnamment d'un immédiat retour au calme. Nous autres humains pensons souvent que les animaux sont agressifs. L'ours est bonhomme, gourmand, calme et sans violence spirituelle. Il a cette ca- pacité de changement de rythme sur- prenante, pour laquelle il utilise systématiquement des mouvements cir- culaires de ses pattes avant. Lorsqu'on tente de l'imiter, on est amené à utiliser des gestes circulaires des bras, qui re- viennent se refermer devant nous, et si l'on utilise les poings ce sera alors des crochets de boxe. Tous les styles mar- tiaux qui font référence à l'ours l'envi- sagent lors de mouvements circulaires larges.

L'ours a aussi un avantage utile qu'il re- tire de sa masse. Comme il est souple et détendu, son corps déplace des masses molles qui accumulent leurs forces au

bout de ses griffes non rétractiles. Sa puissance est énorme. Il n'a pas besoin d'élan. Il ne « boxe » pas de manière externe en prenant de l'élan ou en bondissant comme le tigre ou le guépard, il se bat comme un boxeur interne, en utili- sant les masses molles de toutes les parties de son corps pour im- pacter ce qu'il souhaite fracasser. Lorsqu'il se déplace à 4 pattes, de même, son accélération est fou- droyante. Mais comme le croco- dile, c'est un piètre coureur, il s'essouffle et s'arrête vite. Il pré- fère agir à partir d'une posture plutôt qu'en déplacement. C'est un grimpeur moyen, il monte mieux qu'il ne descend, car il n'est pas conformé anatomiquement pour reculer avec facilité.

Dans la marche de l'ours du Yiquan, on doit veiller à attendre que nos deux pieds soient posés pour déclencher la force en coordination spiralée. On peut rechercher la suppression de tout signe avant coureur de l'explosion courte. Les pratiquants de boxe interne qui utilisent souvent la force spiralée peuvent s'en inspirer pour améliorer leur technique. Anatomiquement et du point de vue de la coordination humaine, la force qui s'enroule autour du tronc est relayée par le Dan tian. C'est donc la jambe droite qui donnera le plus de force au bras gauche et inversement. La ceinture scapulaire fonctionne alors à l'inverse de la zone hanche - taille.

L'artiste martial avancé devra veiller à supprimer les gestes humains et natu- rels qui ressemblent à une prise d'élan. Pour un guerrier, c'est gage d'une at-



Ours Taiji Yang ancien et ours Bagua.

taque imprévisible. Pour un être non violent pratiquant de Qigong par exemple, c'est trouver des ressorts économiques en énergie et directs donc circulant librement en utilisant le Qi et les appuis au mouvement plutôt que les réflexes acquis ou naturels.

Les pratiquants de Taijiquan de santé utilisent aussi le principe des mouvements en spirale dans les écoles Chen, Wu et Yang. Avec l'école Chen la spirale est vaste, et perceptible extérieurement au niveau visuel. Dans les écoles Wu et Yang, elles sont de dimension externe plus réduite, mais elles sont de même nature et une marque du Taijiquan de qualité.

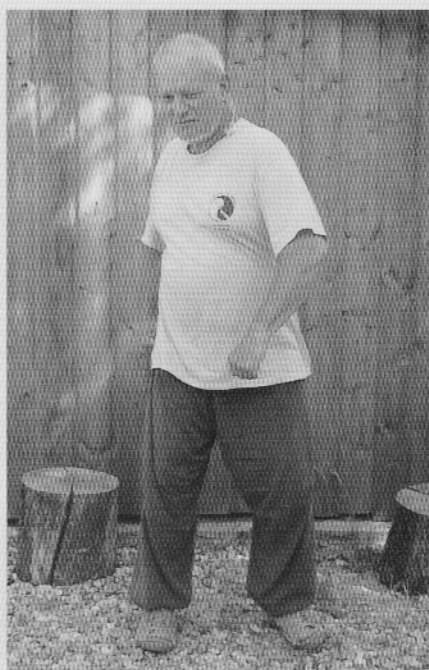
Outre l'amélioration de la coordination par la pratique des gestuelles animales, un des intérêts du travail sur les animaux se situe étrangement dans la dimension spirituelle. Celle-ci en Qigong n'est pas séparée du corporel. On peut même dire qu'il n'y a que dans la conception occidentale du monde qu'on a fait le pari intellectuel d'un corps séparé de l'esprit. Du point de vue oriental, l'acupuncteur par exemple traite de manière égale les maladies corporelles ou psycho-émotionnelles. Dans son diagnostic, il intègre à égalité les symptômes physiques et psychiques. Il n'y a pas de spécialisation psychiatrique dans la Médecine Traditionnelle Chinoise à l'ancienne.

### D'un point de vue spirituel, pourquoi pratiquer l'ours ?

Sans doute pour son calme apparent. Qu'on offre aux bambins un ourson depuis des lustres lui confère un statut rassurant, doux et stabilisant. L'ours nous centre physiquement, et aussi émotionnellement.

C'est un animal à tendance Yin dans son comportement vital. Dans les pays qui connaissent un hiver, il retourne au creux de la terre dans les grottes pour hiberner en paix. Lorsqu'on pénètre dans une grotte à ours, on peut être étonné du parcours chaotique et dangereux, semé de trous et d'embûches qu'ils ont parcouru avant d'atteindre leur bauge, pour y dormir quelques mois, tout cela dans un noir absolu.

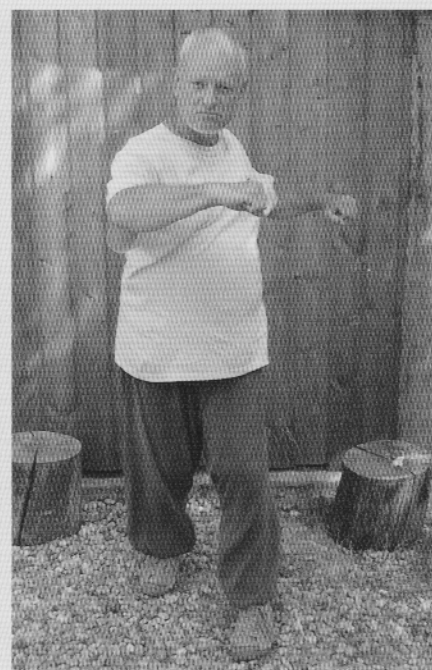
Qu'on traite d'ours mal léché tout individu au comportement brusque s'explique par le côté



L'ours mouvement Qigong.

imprévisible et « bestial » qui émane de sa « personnalité » ou de son comportement. Que nous autres humains des villes ayons conservé ces images épiques, de manière assez identique dans tous les peuples qui ont vécu autrefois près des ours, fait ressortir la nécessité que nous avons toujours eu de nous comparer aux animaux, sans doute pour trouver ou mieux situer notre place dans la nature. Certaines tribus amérindiennes pratiquent le chamanisme de l'ours. Branché sur la partie spirituelle associée à cet animal, alors reconnu comme un esprit, un Shen des chinois, on peut ressentir alors des capacités de perception nouvelles, ce que l'on attribue au Chi lorsqu'il se dévoile en grand. Le chamanisme de l'ours est puissant.

C'est un animal libre et sans ambition. Au contraire du tigre que nous avons



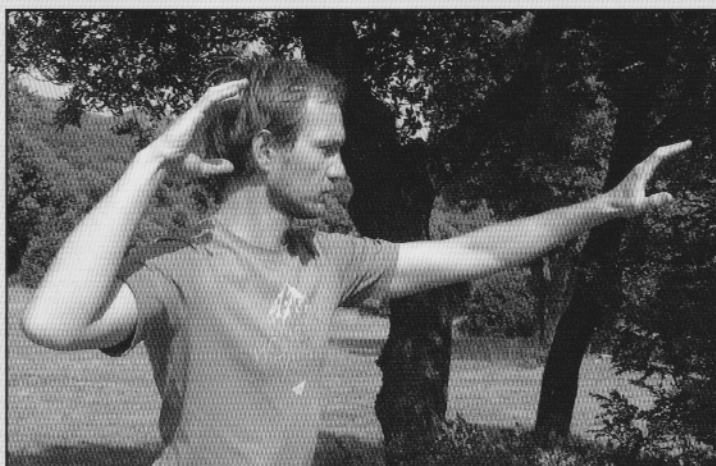
développé dans le numéro précédent de Tai Chi Magazine, il n'est propriétaire de rien, il vit très au présent. Au fil de ses pérégrinations, il confie à son odorat, à son ouïe et à son toucher le soin de satisfaire ce que nous appelons sa gourmandise, et qui plutôt confine à la nécessité de se constituer des réserves de graisse pour l'hiver.

### L'ours dans les Tui Shou

L'ours est également présent dans les Tui-shou qui utilisent des mouvements circulaires ressemblant à des crochets de boxe anglaise, et pour lesquels on développera d'une part un sens du toucher fin, et d'autre part une puissance importante par l'utilisation des masses molles en mouvement circulaire. Cette série photographique présente succinctement un tui-shou que l'on peut associer au mouvement de l'ours et qui m'a été transmis par Maître Soo Dong Chen.

En Bagua Zhang, la célèbre technique de l'ours noir se retourne, utilise une clé de bras effectuée avec le corps, ou bien encore casse la jambe d'appui au contact du genou, suivi d'une percussion rotatoire de type coup d'épaule ou de coude prolongée par un appui de paume dans le bas-ventre.

La province de Chine d'où provient le Taijiquan n'a probablement pas ou plus d'ours depuis très longtemps. Il ne semble pas que l'ours ait été intégré au ►



Ours Qigong de Hua Tuo.

Taijiquan traditionnel. Il n'est pas nommé dans le bestiaire dénommatif des séquences gestuelles. Mais sa façon de bouger est très présente dans de nombreuses séquences et très reconnaissable, non pas au niveau du balancement du corps qui est proscrit dans le Taijiquan moderne alors qu'il ne l'était pas dans le Taijiquan des temps passés, mais grâce aux formes circulaires des gestuelles des bras, et à l'utilisation des spirales globales du corps.

Dans la méthode des animaux du Taijiquan que j'ai créée, l'ours est très présent. On peut effectuer la forme 108 mouvements en s'imprégnant de l'esprit de l'ours, ce qui en retour naturellement oriente et modifie quelque peu la gestuelle. Lorsqu'on pratique un tel Taijiquan orienté, le but n'est pas de modifier la partition et les séquences gestuelles. On ne perd pas l'ordre du déroulement des séquences traditionnelles des formes, mais on en exécute seulement une interprétation spécifique.

## Une interprétation spécifique

On arrive à cela par une technique et une méthode progressive qui suit un chemin précis. On commence par une posture de Qigong, parsemée d'exercices intérieurs, puis par une gestuelle à pieds fixes, suivie d'une gestuelle à pas mobiles, puis d'un temps d'expression spontanée en incarnant un animal de manière corporelle, ce qui demande au pratiquant d'utiliser le Shen (esprit-âme) et pas seulement son corps (coordination liée au Yi) et le Qi (souffle vital interne).

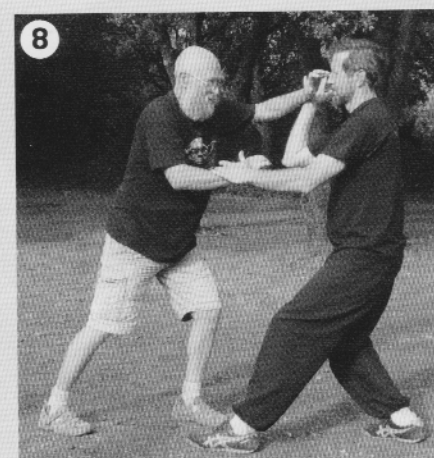
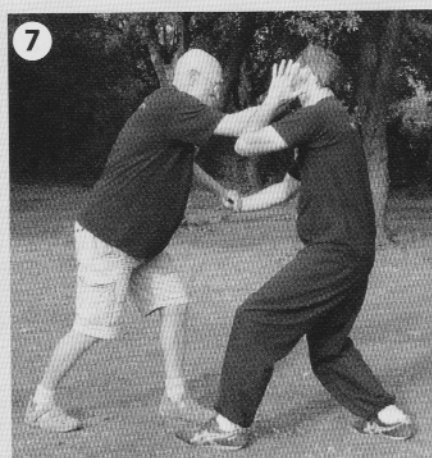
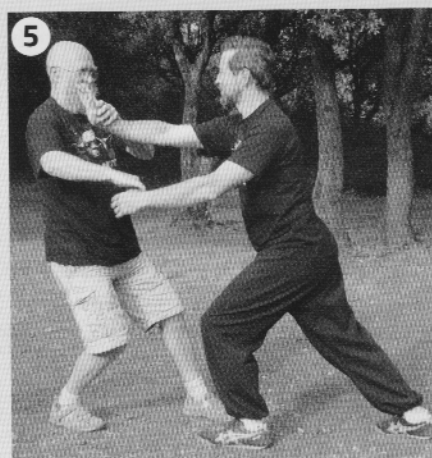
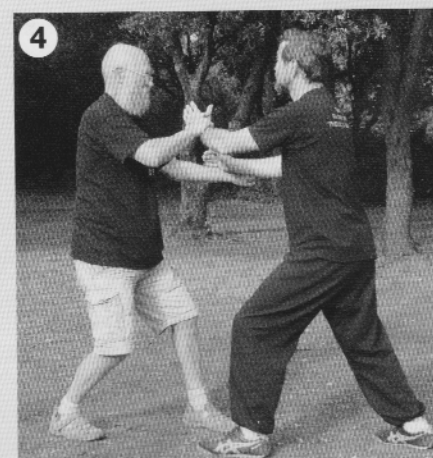
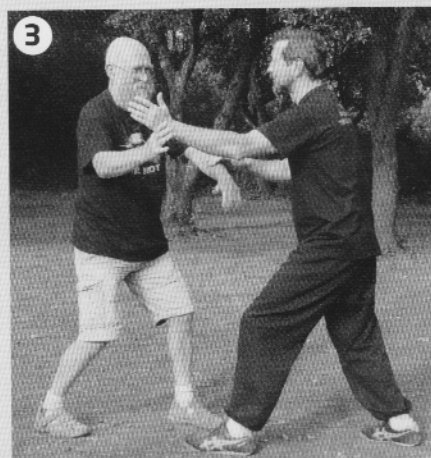
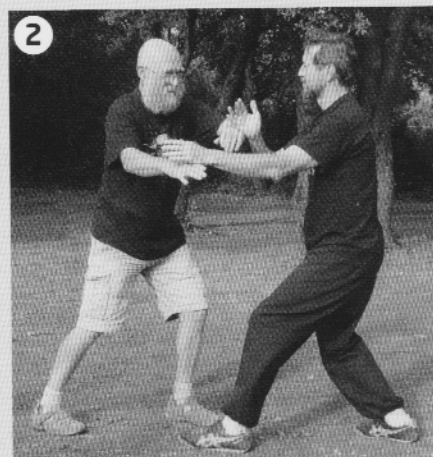
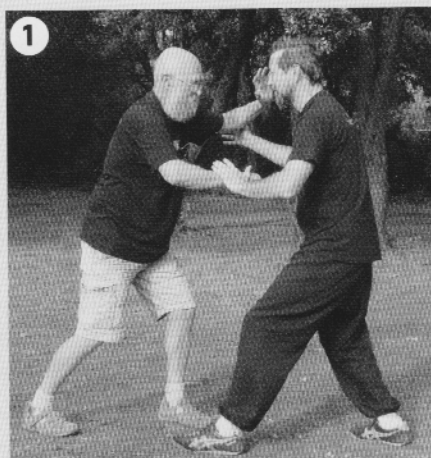
Ensuite on pénètre dans la pratique de la forme longue de Taijiquan en interprétation de l'esprit d'un animal. Il s'agit d'une non-technique, car elle incite à la créativité individuelle des pratiquants.

Je remercie particulièrement Nicolas Jullien, Florian Gillard, Antonio Brézé, Jean- Jacques Hanssen et Douceline De Coq qui m'ont adressé des photographies issues de leurs pratiques de Hsing Yi quan, Bagua zhang et de Qigong, ainsi que Olivier Roux et Emmanuel Monnereau, mes partenaires de boxe et tui-shou.

A suivre le Singe, les 5 animaux dans leur dimension spontanée ...

Les photographies de tous styles sont les bienvenues pour la suite de cette série d'articles. ●

Georges Saby  
www.abc-chi.com  
www.qigong-shiatsu.fr



Tui Shou de l'ours du M<sup>e</sup> Soo Dong Chen.