

## LES 5 ANIMAUX DANS LES ARTS INTERNES CHINOIS

## La griffe du singe

Ce troisième volet d'articles sur le thème des 5 animaux présente le singe en général, et la spontanéité dans la pratique en particulier. On retrouve le singe dans le système Shaolin, et dans les boxes du Sud de la Chine. Cet animal était aussi connu au nord. Il était souvent amené dans leurs bagages par des montreurs et marchands d'animaux captifs. Par Georges Saby.

**A**vec la pratique du singe l'ambiance tourne au sourire et à la facétie avec facilité. Il est difficile de rester sérieux avec certains groupes. Et pourtant il ne s'agit pas vraiment de se défouler, mais d'incarner avec honnêteté concentrée une pratique traditionnelle qui ne prête pas à la pantalonnade. Le sérieux de la pratique n'a jamais empêché les adeptes d'en jouir, de sourire. Dans le milieu des arts martiaux, le contact avec la survie et la mort possible modèle les rituels et le caractère. Dans le milieu des Arts énergétiques de santé, le sourire prend le dessus.

#### Extrait de mon livre *Taijiquan de Yang Chen Fu, le printemps* :

*On le reconnaît à ses facéties, ses grimaces et ses imitations.*

*On lui attribue un caractère joueur, querelleur, enfantin.*

*Il s'agite sans cesse, remue ses mains avec vivacité, sautille en tous sens.*

*Dans le cadre du Taijiquan, on le repousse.*

*Physiologiquement l'anatomie des*

*singes est celle qui s'apparente le plus à l'homme parmi les vertébrés, qu'il s'agisse de petit ou de grand singe.*

*La pratique, à l'image du singe, favorisera l'utilisation des doigts et des petits sauts, ce qui est gommé dans les pratiques actuelles de Taijiquan et de Qigong. Si l'on adopte intérieurement cet animal, notre mouvement sera souvent plus rapide. Le visage impassible requis pour la pratique méditative « en prendra un coup pour son grade », si l'on va jusqu'à exprimer les mimiques cocasses du singe.*

*L'auto-identification à un animal, quel qu'il soit, lors de la pratique d'exercices chinois est à l'origine de la création de la plupart des méthodes, écoles et styles. Les vieux Maîtres l'ont fait. Ils ont observé les animaux longuement pour en retirer des leçons. Que le pratiquant actuel, successeur dans l'étude de tous ces vénérables ancêtres et concepteurs de styles le fasse, quoi de plus naturel !*

*En fait peu de pratiquants s'investissent à ce point, jusqu'à rechercher par eux-mêmes à copier les animaux. Ce peu est sans doute lié au fait que peu d'enseignants prennent le temps de s'y intéresser eux-mêmes et d'enseigner cette part théâtrale et vivante.*

*Mais le paradis n'est-il pas réservé aux innocents ?*

#### La spontanéité

Je profite de ce troisième animal présenté dans les colonnes de Tai Chi Magazine pour développer le thème de la spontanéité, central avec les pratiques animalières, et hélas un peu délaissé au profit de méthodes codifiées, les Taolu, qui élarguent au profit de la gymnastique tout un pan des traditions du passé.

Lorsqu'on s'initie à la pratique du singe, on commence par une méthode technique qui n'a rien d'improvisé : une posture méditative intériorisée. La pénétration en nous de l'esprit du singe, animé par notre intention introduit peu à peu des mouvements de tête, des mimiques, des sons. J'insiste alors pédagogiquement sur les mouvements de rotation de toute la colonne vertébrale axée, des hanches et des épaules. Puis on effectue un pas, qui devient ensuite un bond. On sautille avec équilibre, en avant, en arrière. On descend au sol, on remonte. Tous ces gestes sont techniques, ordonnés, et développent les qualités de souplesse, de coordination, d'équilibre, et ensuite de rapidité. On n'est pas loin de l'inventivité. Un pas



### Le singe ou la spontanéité.

plus loin on arrive à la pratique spontanée. Ce dernier pas à franchir est aisé avec les enfants, avec certains adultes. Certains de mes élèves Maîtres instituteurs ont utilisé ce système avec succès dans leur classes.

Depuis que le territoire français a été défriché avant la fin du XXème siècle par les premiers pionniers de la pratique, les disciplines internes venues d'Asie sont acceptées par le public. Les enseignants diplômés ont un accès ouvert dans les écoles d'enfants. Ils utilisent beaucoup les animaux, appelant cela Taijiquan, Qigong ou autrement. Cela fonctionne aisément parce que la spontanéité n'est souvent pas encore enseignée par l'éducation chez les enfants.

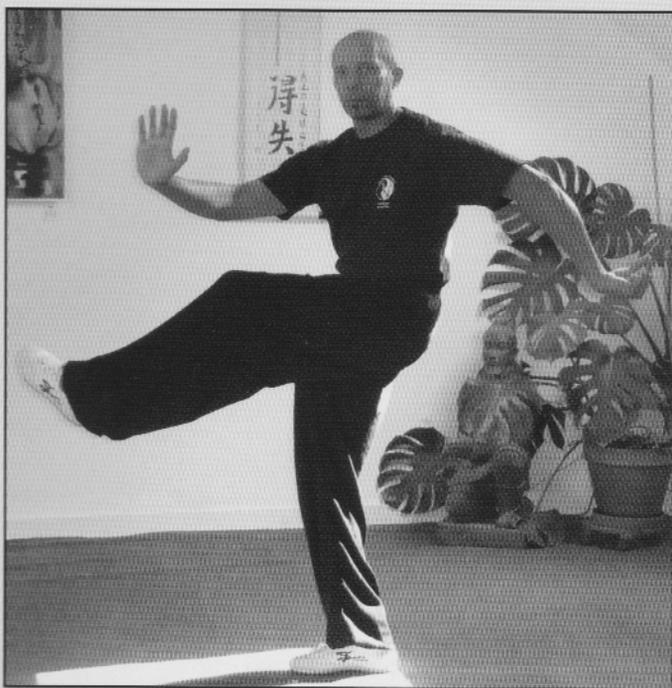
Il y a presque 40 ans mon premier professeur de Kungfu nous amenait à la porte du monastère de Shaolin. C'était un jeune chinois expatrié d'abord au

Vietnam, puis ensuite en France. Il nous avait dit ceci : ce que nous faisons est une ascèse, ne confondez pas avec le sport ou un dévouement ! Il n'entrevoit cependant pas la pratique comme un moine. Il nous incitait à une vie normale et laïque. Avec lui, un entraînement sur deux était consacré à la pratique inventive, créatrice. C'est cet homme qui m'a initié aux pratiques chinoises. La moitié du temps de ses cours était très naturelle et spontanée. L'autre moitié technique. Un jour, en combat contre un élève, nous avons entendu son cri de chat, perçant, efficace, paralysant. Lorsqu'il a quitté Nantes où je vivais, j'ai recherché ensuite une pratique chinoise en plus du Karaté-do que je pratiquais 5 fois par semaine. Un cours de Taijiquan s'est ouvert. Quelques années plus tard je ne pratiquais plus que du Qigong et du Taijiquan. Cela ne signifie pas que je critique le Karaté-do.

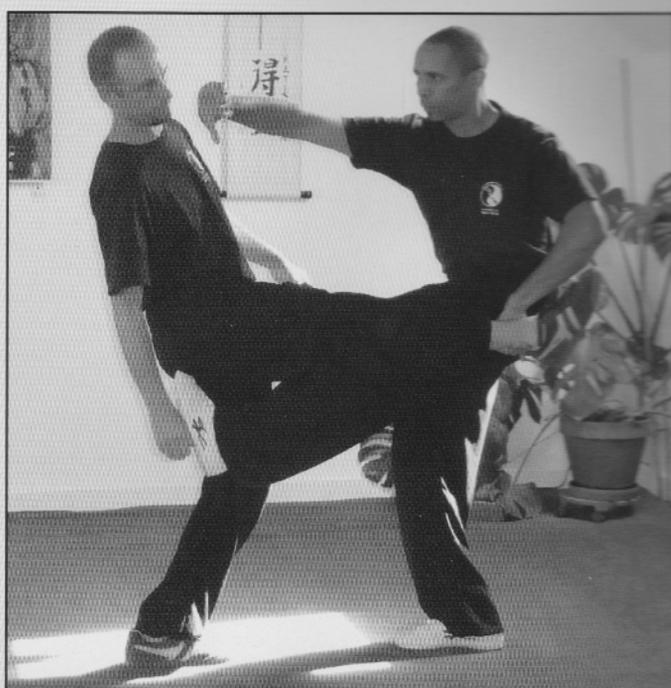
J'ai juste effectué un choix. Il y a aussi beaucoup d'animaux dans le Karaté traditionnel.

### Une proximité certaine

Je n'ai pas eu de difficulté à m'exprimer sur le thème du singe, ce, dès le premier contact. Cela n'a pas été semblable avec l'ours, objet de l'article précédent, et qui m'a donné du fil à retordre. J'ai étudié cela dans le cadre du Yiquan de santé. Le système des 5 animaux est ainsi conçu que l'un ou parfois deux d'entre eux résonnent en nous au point que nous n'ayons pas à apprendre à faire, car cela nous est naturel. Lors de mon premier essai avec le singe, je n'ai jamais compris comment je me suis retrouvé en hauteur sur une table, et à mon second accroché à une branche d'arbre. Je m'étais laissé emporter sans difficulté. Etre doué ne dispense pas de travailler. J'ai effectué et j'effectue la démarche ►



Singe Taiji ancien Yang et Wu.



Application du Taiji du singe.

de travailler la technique par des gammes. Dans la recherche autour des 5 animaux, aucun animal ne doit être privilégié, si ce n'est durant un temps celui qui représente votre point faible, celui ou ceux qui vous sont difficiles. Maintenant je ne suis ni à l'aise, ni en malaise avec l'ours ou un quelconque autre animal, je fonctionne ! Comme trente années se sont ajoutées, j'ai un autre corps, il a d'autres avantages, et d'autres inconvénients que celui de ma jeunesse. J'ai aussi un autre mental.

Les personnes jeunes peuvent en général facilement se rouler au sol, et marcher à 4 pattes. Les personnes plus âgées aux raideurs vertébrales amplifiées ne le peuvent pas toujours. Ce n'est nullement un handicap avec le Qigong des 5 animaux. Elles font autre chose, autrement, avec succès. Chacun fait ce qui lui est accessible, ce qui retire toute limite d'âge à cette pratique. La partie technique de la gestuelle est excellente pour tous, et ne demande aucune prouesse articulaire, sinon de pouvoir marcher sur deux jambes.

La partie spontanée est personnelle. Elle n'est pas le lieu pour copier son professeur. En aucun cas celui-ci n'est l'animal qui inspire cette pratique. Votre professeur n'est pas un singe et il n'est pas non plus vous-même. Bien que le singe prête à l'imitation, la pédagogie par l'imitation est une base à dépasser lorsqu'on pratique depuis quelques années.

Certains, en s'essayant à la liberté que la spontanéité implique, ne trouvent pas en eux le ressort déclencheur, avec

tel ou tel animal. A toute difficulté il y a des solutions. Tout est question d'intention. Si l'on veut de manière tranquille, ferme, persévérante et durable, on peut !

### Parlons de conditionnement et de déconditionnement !

Nombre d'étudiant dans les Arts internes chinois, Qigong, Taijiquan, Wushu, Shaolin pratiquent au commencement de leur apprentissage des formes codifiées. Certains imitent scrupuleusement leur professeur. Mais cette voie là a une limite, qui atteint même les champions de Taolu. Le pianiste classique connaît la même limite. Il devient parfois ennuyeux lorsqu'il lit sans passion l'infinité de notes posées sur sa partition. Certes il les joue en rythme, mais sans ce ressort de la vie passionnée et passionnante qui rendrait l'audition intéressante ! Sans vie, pas de Qi ! Certains flûtistes néophytes font mieux parfois dans la rue que certains musiciens hautement célèbres, c'est rare heureusement ! Le souffle interne et externe passe parfois dans la flûte, maniée par un utilisateur peu aguerri. Revenant au monde corporel, j'exprime en parallèle que la copie des gestuelles enseignées a ses limites avec le Qi. Le Qi externe développé a intérêt à être habité par un Qi interne d'une part, et fusionner avec lui d'autre part. Présenté ainsi, on peut envisager ce défi de la pratique comme montagne, ou simplement comme le saut d'un petit tas de sable à franchir, ce que le singe innocent effectuera avec

simplicité au premier sautiller. Après notre naissance, nous arrivons sur terre, avec au cœur de nous-mêmes une hérédité extraordinaire, et notre spontanéité pour l'animer. Ce matériel est disponible à tout âge tant que nous sommes vivants.

J'ai eu la chance de rencontrer jeune beaucoup de maîtres asiatiques, et d'avoir été assez observateur et présent pour en retirer quelque chose. En 1982, j'ai été initié à la pratique de la spontanéité appelé mouvement régénérateur par M. Itsuo Tsuda, un honorable Japonais. Je n'ai jamais cessé cette pratique, avec des hauts et des bas. Il avait appelé son enseignement de pure spontanéité : Ecole de la respiration. J'ai découvert plus tard que les Qigong spontanés étaient également connus en Chine, et sur d'autres continents.

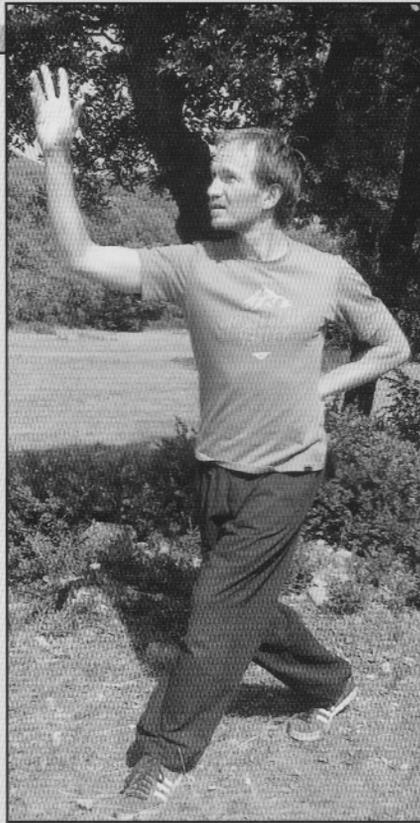
Un jour je me suis aperçu que j'avais tous les âges de ma vie en moi. Cela signifie que j'ai encore 1 jour, 1 an, 5 ans, 12 ans, 21 ans, 35 ans, etc. A mon hérité s'est ajoutée une expérience de vie. Je me suis aperçu aussi que nombre de personnes n'ont pas tous les âges de leur vie. Il y a des trous dans leur histoire spontanée, sans doute dus à des traumatismes ou des vécus longs dans des ambiances fermées ou emprisonnantes. La plupart des occidentaux courent après le bonheur, cette démarche semble ancrée dans notre inconscient collectif, et culturellement partagée par tous. Nous pensons que c'est le cas pour tous les êtres humains de la planète, alors que ce mot bonheur, n'existe pas dans toutes les langues, en particulier

celles qui n'ont rien à voir avec les religions chrétienne juive, ou musulmane ! Quitte à courir après le bonheur, j'incite les pratiquants à dépasser la limite de l'acquis, de l'appris pour retrouver leur spontanéité originelle. Avec le Qigong de santé des 5 animaux (tigre, ours, singe, serpent, grue), on a une belle occasion. Ce n'est pas une voie facile, ce n'est pas non plus une voie compliquée, c'est notre personne et son histoire qu'on dépoussière. Il n'y a pas d'âge pour se nettoyer.

### Un aspect théâtral qui met le visage en mouvement

En Qigong des 5 animaux, on utilise toujours la même méthode : posture méditative, mouvement sur place, mouvement en déplacement, spontanéité, mouvement en déplacement par recul, retour à la posture, retour au calme.

Avec le singe se présente la rare occasion pratique dans les arts martiaux ou de santé chinois d'utiliser un aspect



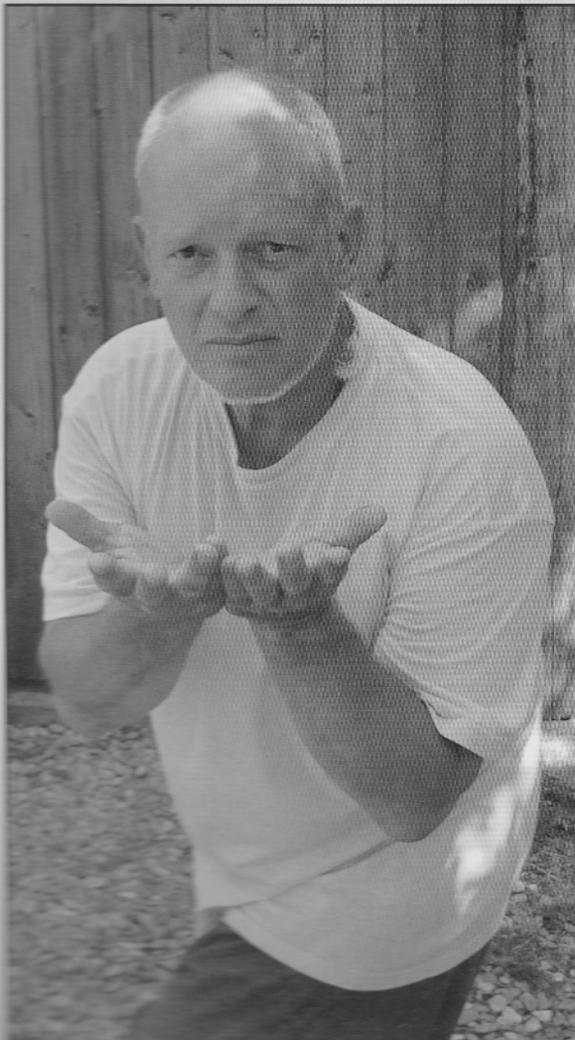
Le singe saisit une pêche : Qigong Shaolin.

théâtral qui met en mouvement tout le visage de la personne. L'expression personnelle n'en devient pas pour autant un concours de grimaces.

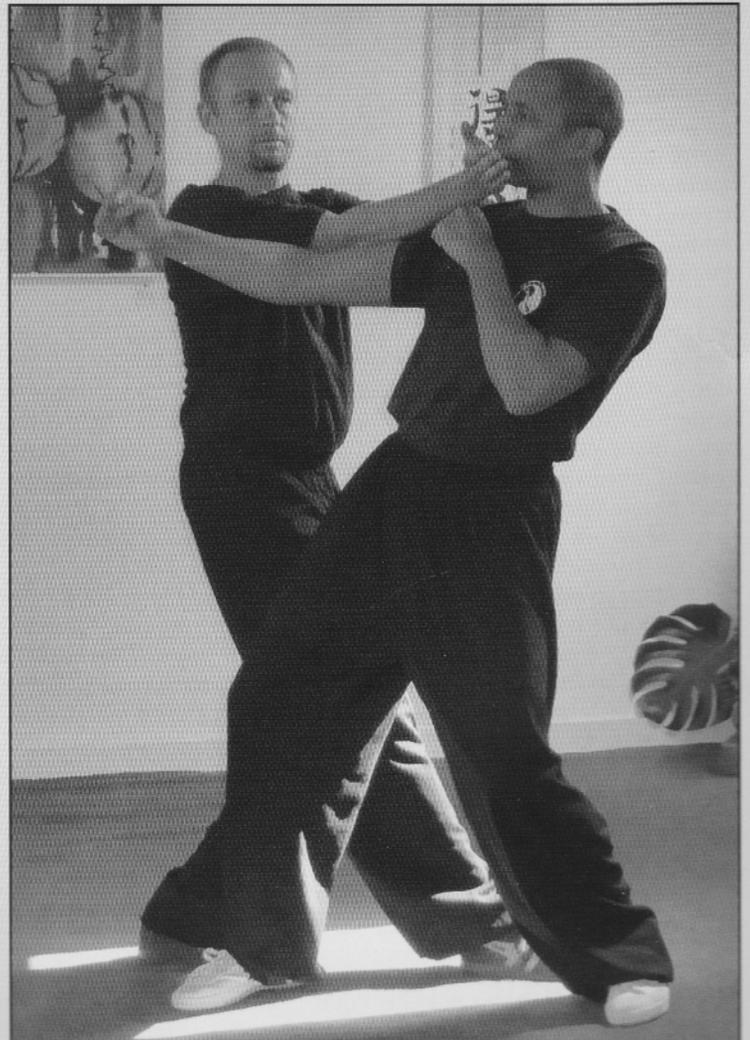
D'une part il y a la pratique gestuelle de santé, une forme de Qigong, et d'autre part avec ceux qui sont motivés, on peut étudier à part la boxe des mêmes 5 animaux.

### La vivacité du singe

En Taijiquan on peut pratiquer la gestuelle des 5 animaux et/ou la boxe libre ou codifiée. La gestuelle conserve la structure d'une forme longue, tout en habitant le personnage singe. La dimension du singe s'ajoute à la gestuelle lente et posée du Taijiquan. Cela provoque quelques modifications. Par exemple apparaît le système de déplacement bondissant et rebondissant que maîtrise tout maître d'art martial ou de Taijiquan. La vivacité du singe éveille à l'extrême rapidité des mains, et à un usage des doigts inhabituel. ▶



Le singe offre des fruits (Bagua).



Le singe offre des fruits : application.

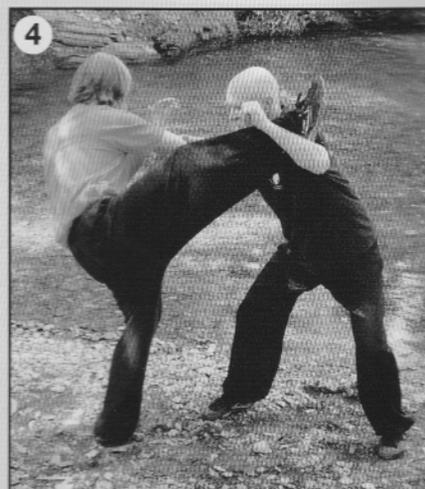
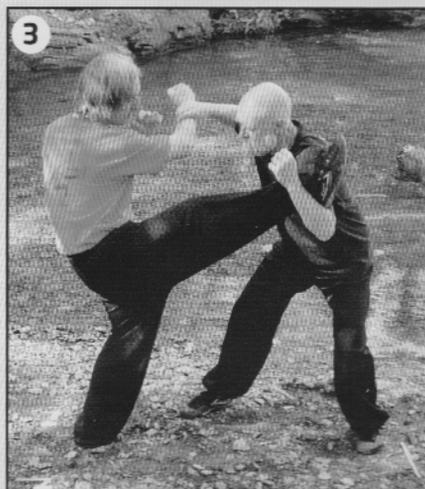
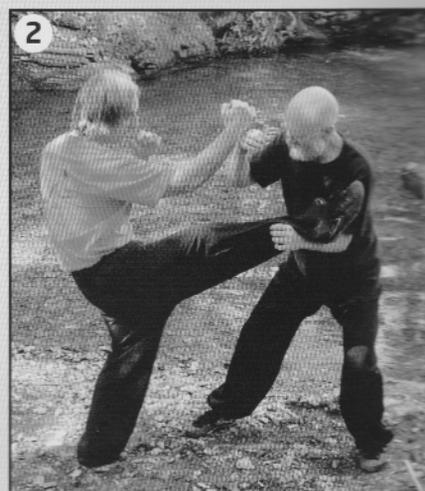
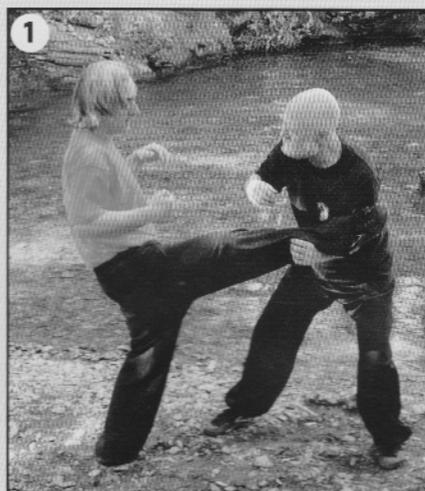
Il m'est arrivé un jour en démonstration publique de passer de la posture de Taijiquan comme un pas, effleurer le genou à gauche à : un pas, effleurer le genou à droite, ce par une roulade de singe parfaitement spontanée. C'est un bon souvenir, cela avait beaucoup plu au public.

Le singe qui offre des fruits en Bagua zhang est une des postures de la marche en cercle commune à toutes les écoles. Le singe vole une pêche, cueille un fruit et le mange est une des techniques secrètes internes du Bagua zhang et du Hsingyi quan. Elle rejoint le Taijiquan dans le style de Sun Lu Tang.

De très nombreux arts martiaux ont adopté en tout ou en partie le singe. La Capoeira Angola en est un exemple éloigné de l'Asie. Je n'ai donné qu'une fois un cours des 5 animaux à un groupe de « capoeiristes » à l'île d'Oléron. Cela a été un grand moment. Mon groupe de « Taichichuaneurs » a été beaucoup moins à l'aise pour pratiquer leur technique.

## Le roi des singes Sun Wu Kong

Un récit épique chinois conte le voyage de Sun Wu Kong jusqu'à l'Inde, accompagné de deux acolytes pour guider un moine jusqu'en Inde afin qu'il rapporte les textes sacrés du Bouddhisme que l'empereur chinois de l'époque souhaitait introduire dans son pays. Les nombreuses péripéties de cette aventure en ont fait un conte populaire, raconté aux enfants, présenté en théâtre aux adultes, et qu'on peut lire aussi comme un long roman merveilleux. Ce récit est l'occasion de la transmission par la légende d'un pan de la culture chinoise. Sun Wu Kong y est toujours accompagné d'un bâton magique. Le Wushu moderne avec nombre de styles de bâton long rend hommage à ce personnage facétieux et à son aventure appelée Le voyage en occident. Lorsqu'un adepte saute et s'accroche sur ce bâton dressé droit debout sur le sol, durant un laps de temps assez court mais suffisant pour séduire les spectateurs ou le jury de la compétition, le pratiquant met sa main au-dessus de ses yeux pour regarder au loin en se protégeant du soleil, alors que l'équilibre sur cette perche est impro-



Un enchaînement issu du singe des 5 animaux.

bable. Jet Li lorsqu'il était jeune fut un grand champion de Wushu. Il excellait dans le style du singe.

Sun Wu Kong avait fait dans jeunesse beaucoup de bêtises, entre autres il était monté sur les nuages, dans les cieux pour voler la pilule d'immortalité à un Lao Tseu divinisé. Ayant fait des dégâts deci delà par le voyage en occident, nom du conte qui relate ses aventures, il racheta ses fautes en protégeant le moine sur le long du trajet d'Inde en Chine qui traverse l'Himalaya.

Avec le temps les préjugés ethniques et scientifiques sur la place de l'homme dans l'univers du vivant se sont gommés. On peut dire maintenant que l'homme fait partie des animaux, qu'il appartient à une espèce distincte de singe sans poils, apparentée lointainement à cer-

tains d'entre-eux comme les chimpanzés et les bonobos. Nous pouvons imiter sans honte ces cousins éloignés qui vivent en forêt. Il y a même dans ce jeu une partie de notre humanité à redécouvrir, une partie de notre joyeuse liberté enfantine, cette partie spontanée et instinctive utile à une bonne santé et à un esprit détaché des conditionnements parfois excessifs de notre éducation.

La survenue de la nouvelle année du singe n'est pour rien d'autre qu'un heureux hasard ou présage dans la succession de ces articles. Jouons avec le singe ! ●

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

Il y a dans ce jeu une partie de notre humanité à redécouvrir, cette partie spontanée et instinctive utile à une bonne santé et à un esprit détaché des conditionnements