

# Yi Jian Tai Ji Quan, style Yang, école Song Zhijian

## L'école de Tai Ji Quan du professeur Song Zhijian

### Song Zhijian et son école :

Le professeur **Song Zhijian** est né en 1908 à la veille de la révolution chinoise (1911) dans une famille de notables. Il étudia, à partir de l'âge de 18 ans, le style **Wu** de Tai Ji Quan avec **Wu Yuting**. Il pratiquera ce style jusqu'à ce qu'il se rende à Taiwan lors de l'arrivée au pouvoir des communistes sur le continent (1949). Il s'essaya un moment au style **Chen** mais trouva qu'il y avait incompatibilité entre les principes décrits dans les classiques du Tai Ji Quan et ce style. Il se tourna donc vers le style **Yang** et étudia avec le professeur **Zheng Manqing** jusqu'à la mort de celui-ci.



Wu Yuting



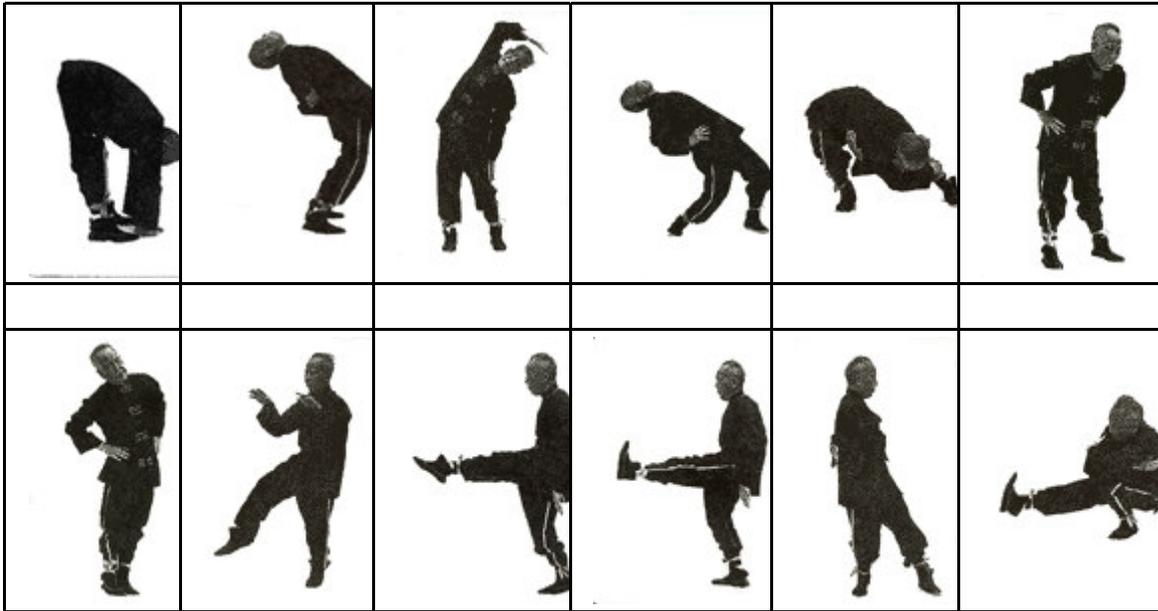
Zheng Manqing



Song Zhijian

Entre temps, Song Zhijian qui devait subvenir aux besoins de sa famille, avait poursuivi des études de vétérinaire et officiait à Taiwan. Cette formation scientifique lui permit d'approfondir de façon plus pertinente certains principes du Tai Ji Quan jusqu'alors acceptés à priori. Il adapta aussi le style **Yang** à sa compréhension et surtout au fait qu'il avait pratiqué pendant un long moment le style **Wu**. Song Zhijian est toujours en vie à Taiwan, il appartient à la **Zhonghuaguoshuhue** (Fédération des arts martiaux de Taiwan) refusant de séparer le Tai Ji Quan des autres Quan. Il est aussi le président de l'association de **I Jing** à Taiwan. Il a écrit trois ouvrages sur le Tai Ji Quan de son école : un sur la philosophie, un sur l'enchaînement de mains et un sur les armes. Les cours sont dispensés toute la journée et pour être sûr de recevoir l'enseignement du professeur Song, il vaut mieux être présent dès l'ouverture de l'école (**Guan**). L'enseignement comprend l'enchaînement de mains seul et à deux ainsi que l'enchaînement d'épée, de sabre et de bâton seul et avec partenaire. S'ajoutent à cet enseignement les douze **Shu Jin** (exercices d'étirements) ainsi que les **Liu Yin** (un enchaînement prophylactique sur les six sons), un enchaînement de **Nei Gong** et l'étude des **Tui Shou**.

## Les 12 Shu Chin de l'école I Jien Tai Ji Quan exécutés par Song Zhijian



Selon le professeur Song Zhijian il est important de ne pas oublier que le Tai Ji Quan possède aussi bien des vertus civiles que martiales. Mais le versant martial a, du point de vue historique et sociologique, la primauté sur tous les autres.

Cependant, toujours selon le professeur Song, le Tai ji Quan n'est pas un exercice essentiellement pour combattants avertis. Sa pratique a des conséquences bénéfiques sur la santé et c'est pour cette raison qu'il est adapté à tous les publics et plus particulièrement aux seniors. Selon la médecine extrême-orientale, il équilibre le **Qi** (énergie vitale) et le sang et est parfait pour conserver une bonne santé aux personnes âgées et aux personnes de constitution faible. La Tai Ji Quan s'avère bénéfique tant sur le plan physiologique (système cardio-vasculaire : tension artérielle, retour veineux ...; système ostéo-articulaire : mobilisation fine et douce du rachis, de toutes les ceintures ...), que cognitif (mémoire, attention, concentration ...), et que psycho-moteur (équilibre, latéralisation, schéma corporel ...). Le Tai Ji Quan correspond à tous les publics car il est léger, relâché et sans heurs dans sa pratique.

### Pourquoi Yi Jian Tai Ji Quan ?

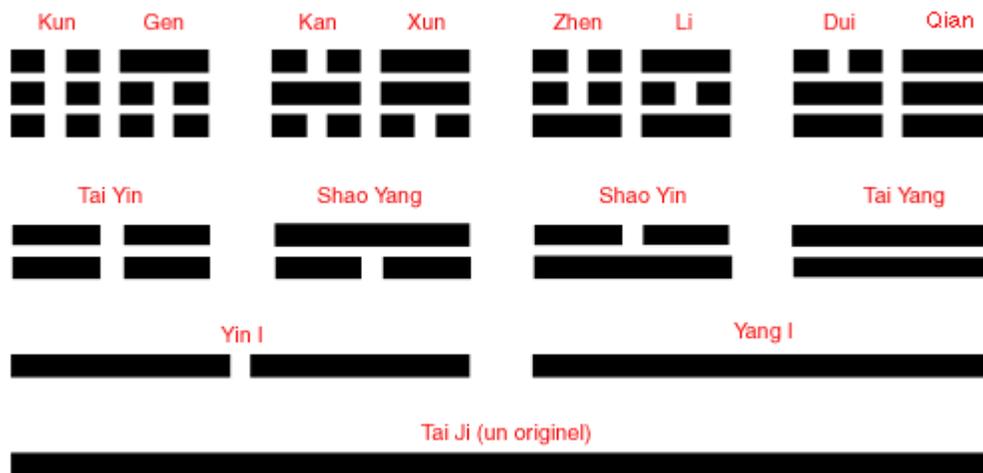
Le Tai Ji Quan du maître Song Zhijian est une forme (**Xing**) condensée du Tai Ji Quan de la famille Yang. Les postures sont appelées les 64 postures du Yi Jian et ont été obtenues en retirant 17 postures récurrentes de la forme de 81 postures. La forme est ainsi plus longue que celle de Zheng Manqing qui en compte actuellement 47 et qui fut un temps le maître de Song Zhijian.

L'école fait référence au **Yi Jian** dans sa dénomination car elle se réfère à deux hexagrammes fondamentaux du **Yi Jing** : **Qian** (puissance active de la transformation, élan) et **Kun** (puissance passive de réalisation, accueil). **Yi**, la transformation, se rapporte au changement mutuel des deux agents (dans le sens d'agir) **Yin** et **Yang** qui se poussent et se repoussent continuellement et **Jian**, la simplicité, se rapporte à la nature qui suit son

chemin. Les deux **Yi**, ou apparences, qui sont le plein et le vide, le **Yin** et le **Yang**, donnent les quatre **Xiang**. Les quatre **Xiang**, ou manifestations du changement, qui sont le mouvement, le repos, la force et la douceur, engendrent les **Bagua** (8 trigrammes) qui eux-mêmes engendrent les **Liu Shi Si Gua** (les 64 hexagrammes).

Les 64 postures de l'enchaînement correspondent parfaitement aux 64 hexagrammes du **I Jing**. Ces 64 postures se décomposent elles-mêmes en 365 mouvements se retrouvant réunis en 6 sections (64 pour les hexagrammes, 365 pour les jours de l'année et 6 pour les traits des hexagrammes). Le positionnement des mains correspond de plus aux huit trigrammes du Yi Jing ce qui permet à Song Zhijian de sérier en huit groupes l'ensemble des applications. Cela est rendu possible en associant le coude avec le genou, la hanche avec l'épaule, etc.

Tout ceci caractérise les changements de **Qian à Kun** du **Yi Jing** ; c'est pour cela que l'école se nomme **Yi Jian Tai Ji Quan**.



Pour étudier correctement il faut prendre chaque mouvement l'un après l'autre mais seulement une fois que les dix principes de la famille Yang et les huit principes de mouvements de mains (Peng, Lu Ji, An, Cai, Lie, Zhou et Gao) auront été appliqués à la posture étudiée. Il faut compter, au mieux, six mois de pratique quotidienne pour apprendre les 64 postures. Une personne qui n'aurait jamais pratiqué une activité physique devra passer par une préparation adaptée de cinq ou six semaines avant de pouvoir commencer à étudier le Quan. Ces six mois d'apprentissage ne signifient absolument rien quant à la connaissance du Tai Ji Quan mis à part de pouvoir enchaîner les 64 postures sans en avoir aucune compréhension. C'est à partir de là que la véritable étude commence et qu'un jour, peut-être, il y aura compréhension. Cette phase d'approfondissement doit durer, au minimum, six années avec un entraînement quotidien.

## Les origines du Tai Ji Quan de la famille Yang :

"Il faut que chacun s'applique à ne pas dévoyer un art si cher à la tradition culturelle de la Chine."

Song Zhijian

L'historique, présenté ci-dessous, m'a été transmis par le professeur Song Zhijian. Il doit être considéré de façon critique car, même si tous les maîtres cités ont existé, rien ne peut valider l'historique et la filiation qu'il fait du Tai Ji Quan. L'historique ne s'attarde pas sur les styles autres que le Yang, style pratiqué par Song Zhijian.



Figure 1 : Zhang Sanfeng

Le Tai Ji Quan prend sa source dans le Tai Ji Gong Fu créé il y a environ 1500 ans par **Cheng Lingxi**. Le Tai Ji Gong Fu contenait déjà, semble-t-il, de nombreux principes du Tai Ji Quan. **Cheng Lingxi** (environ 500 après. J.C.) apprit, durant sa jeunesse le Tai Ji Gong Fu du maître **Han Gongyue** et l'étudia pendant 10 années. Ses pieds étaient rapides et légers. La légende raconte qu'il pouvait combattre à mains nues une vingtaine d'adversaires armés sans ressentir le moindre essoufflement. Par la suite, beaucoup de pratiquants de grande renommée pratiquèrent le Tai Ji Gong Fu. Au début du VIIème siècle **Xu Xuanping** était réputé pour aller aussi vite que le vent. Au VIIIème siècle **Li Daizi** pouvait utiliser l'énergie du Peng de son adversaire et le faire chuter à plus de 10 mètres. Li était aussi vif qu'une hirondelle. Ses meilleurs élèves furent **Yu Chingping** et **Song Yuanjiao** parmi tant d'autres. Il changèrent le nom du style et l'appelèrent " Le long poing originel ".

Les vieux maîtres s'inspiraient d'anciens écrits taoïstes - le **Huang Di Su Wen** et le **Daote Jing** - dans lesquels ils puisaient l'art de cultiver le Qi ainsi que les théories relatives à l'holisme, au substantiel et à son opposé et dont ils appliquaient les principes à leur pratique. Le Tai Ji Gong Fu et le Tai Ji Quan, emprunts de cette culture, peuvent être considérés comme des trésors de la culture chinoise.

Le Tai Ji Quan, sous sa forme actuelle aurait été créé par **Zhang Sanfeng** il y a environ 600 ans. Le maître Zhang aurait fondé le Tai Ji Quan à partir du Tai Ji Gong Fu de **Cheng Lingxi**. Zhang Sanfeng étudia le style Tai Ji Gong Fu du maître **Xu** et de deux professeurs : **Chiu Dauren** et **Hong Yiyuan**. Il changea le style en y appliquant la théorie du changement du I Jing associée aux capacités du corps humain pour créer le Tai Ji Quan.

### L'origine des trois courants

Suivant les dires la tradition du Tai Ji Quan se scinda en trois écoles : [voir la généalogie](#)  
**La première école** est celle qui découle de **Song Yuanjiao** (environ 1500 après J.C.) du Chiang Pei. Son style se transmet dans sa famille jusqu'à **Song Shuming** (1840-1921). Il définit plusieurs professeurs de grande renommée à la capitale et eut des élèves comme **Ji Zixiu**, **Wu Jianquan** et **Xu Yusheng**.

**La seconde école** est celle qui découle de **Wang Zongyue** (environ 1600 après J.C.) de Hsi An. Il avait appris de Zhang Sanfeng. Son niveau de pratique était incomparable et

partout où il se rendit, il fit parler de lui. C'est grâce à lui que le " Classique du poing " écrit par Zhang nous est parvenu. Maître Wang est l'auteur des " Commentaires du poing " et de la " Théorie de la pratique ", aussi connu sous le nom de la " Chanson de la forme et de sa fonction ". Il enseigna à **Jiang Fa** de la province du Honan. Jiang Fa enseigna à **Chen Changxing** du village Chen qui le passa à **Yang Luchan**. Yang Luchan enseigna à son fils aîné **Yang Banhou** qui l'enseigna à **Wu Quanyou** qui le passa à son fils **Wu Jianquan**. Le second fils de Yang Luchan, **Yang Jianhou** enseigna à son fils **Yang Chengfu** qui enseigna à de nombreux élèves entre autre **Zhang Qinglin** (professeur de Wang Yannian), **Dong Yingjie**, **Chen Weiming**, **Zheng Menqing** et **Yang Shouzhong**. De nos jours le Tai Ji Quan de cette filiation s'est répandue de par le monde.

**La troisième école** est celle qui commença avec **Wang Zong** (Wang Zongyue) élève lui aussi de Zheng Sanfeng. Il enseigna à **Chen Zhoutong** du Zhijiang qui enseigna à **Zhang Songqi**. Celui-ci passa le flambeau à **Ye Jimei** (Jiuquan) qui enseigna à **Dan Sinan**, **Sun Jicha** et **Wu Kunshan** parmi tant d'autres. Pendant la dynastie Ming, Dan Sunan enseigna à **Wang Zhengnan** ( 1617-1699). Wang utilisait le contrôle et la douceur pour combattre ses adversaires et il les projetait systématiquement au sol. Il appela son école **Neijia Tai Ji Quan**.

De nos jours, le Tai Ji Quan a une aura internationale mais il est de plus en plus rare de rencontrer des maîtres utilisant les principes du Yin et du Yang pour atteindre le niveau " des plumes du phœnix et du rostre de la licorne ".

Zhang Sanfeng était un prêtre taoïste mais il est impossible de retrouver sa trace dans la tradition taoïste du fait qu'il n'y a aucun écrit à son propos. Le Tai Ji Quan de Zhang a, semble-t-il, perduré jusqu'à nos jours.

## **Yi Jian Tai Ji Quan**

### **Les spécificités de l'école**

**Une première caractéristique** est le respect des dix principes transmis par trois générations de maîtres de la famille Yang.

1. Vider le cou et suspendre la tête.
2. Bien différencier le plein et le vide.
3. Creuser la poitrine et permettre au dos d'aller légèrement vers l'avant.
4. Baisser les épaules et les coudes.
5. Relâcher la taille et les hanches.
6. Utiliser l'esprit et pas la force .
7. Le haut et le bas sont dépendants.
8. L'extérieur et l'intérieur sont unis.
9. Le mouvement est continu et sans heurts.
10. Rechercher dans le mouvement la tranquillité.

**Une seconde caractéristique** tient dans le découpage du style. Les enchaînements de mains et d'épée sont décomposés en six sections, ceux de sabre et de bâton en trois. Seul l'enchaînement de main est découpé en 64 postures, 365 actions et 6 sections. Il est le plus important de l'école et c'est lui seul qui permet à l'élève de comprendre et de rentrer dans l'esprit de l'école.

**Une troisième caractéristique** tient à ce qui est enseigné. L'école Yi Jian Tai Ji Quan comporte:

- Un enchaînement de mains seul, considéré comme le fondamental, et un avec partenaire,
- Un enchaînement d'épée seul et avec partenaire permettant l'acquisition de la précision,

- Un enchaînement de sabre seul et avec partenaire permettant le renforcement musculaire,
- Un enchaînement de bâton seul et avec partenaire permettant la manifestation du Qi au travers du Jing,
- Un enchaînement d'étirements facilitant l'acquisition des mouvements,
- Un enchaînement de Qi Gong,
- Un enchaînement de Nei Gong,
- Un enchaînement de six sons,
- L'étude des Tui Shou (poussées des mains), première approche du combat,
- L'apprentissage des applications des techniques des différents enchaînements,
- Un entraînement au sac de frappe et à la poire de boxe.

Cet apprentissage se termine par un examen final composé d'une épreuve technique et d'une épreuve écrite. La technique consiste à passer devant un jury d'anciens qui jugent les mouvements mais aussi la connaissance des techniques au travers des noms et des applications.

L'épreuve écrite est à propos de la théorie du Tai Ji Quan, de la connaissance de l'école et de quelques principes du Yi Jing.

A l'issue de l'examen, le professeur, Song Zhijian, offre le repas à tous les anciens et aux nouveaux disciples.

6

**Une quatrième caractéristique** consiste au travail de dorsi-flexion demandé aux chevilles. En effet, habituellement il est demandé au pratiquant de faire en sorte que le genou de sa jambe avant ne dépasse pas ses orteils. Cependant, dans l'école Yi Jian Tai Ji Quan il est demandé à ce que le genou dépasse les orteils et cela le plus possible. Ceci facilite les passages d'une position à une autre en gardant continuellement une bonne assise et permet de se déplacer, non plus par propulsion, mais par immersion. Il faut veiller, pour ne pas léser les genoux, à garder le poids du corps également réparti sur tout le pied. En respectant ce principe, il n'y a aucun problème. De surcroît, dans aucun classique du Tai Ji Quan il n'est demandé à ce que le genou soit positionné de telle ou telle façon. Cela tient plus de la tradition orale interne à certaines écoles.

Il est à noter que, pour le Yi Jian Tai Ji Quan, la position standart (Gong Bu) est utilisée basse et longuement répétée car considérée comme base nécessaire à la pratique. Il faut pouvoir tenir, en statique, au moins trois minutes sur chaque jambe en position basse pour pratiquer de façon idéale le Tai Ji Quan du professeur Song.

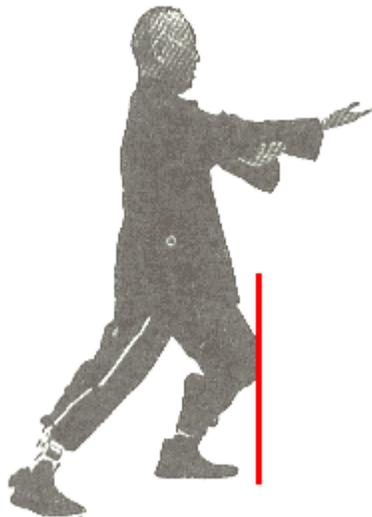


Figure 1 : dorsi-flexion de la cheville

**Une cinquième caractéristique** est une interprétation du plein et du vide dans les positions par rapport aux symboles du Yin et du Yang. En effet, le Yin et le Yang dans la représentation traditionnelle contiennent chacun une partie de l'autre mais cette représentation est figée et indique, en Tai Ji Quan, une double lourdeur, c'est à dire l'impossibilité de bouger, de se déplacer. Cette représentation va à l'encontre de toute la dynamique du Tai Ji Quan car il faut, au contraire, éviter cet état de double lourdeur. C'est pour cette raison que, dans l'école Yi Jian Tai Ji Quan, il est demandé au pratiquant d'avoir, à la fin d'un mouvement, 100% du poids du corps sur une jambe. Cela permet de libérer l'autre jambe qui, déchargée de tout poids pourra se mouvoir sans effort. Cette façon de s'entraîner renforce, à force de répétitions, la solidité, la fiabilité des membres inférieurs (la Terre)

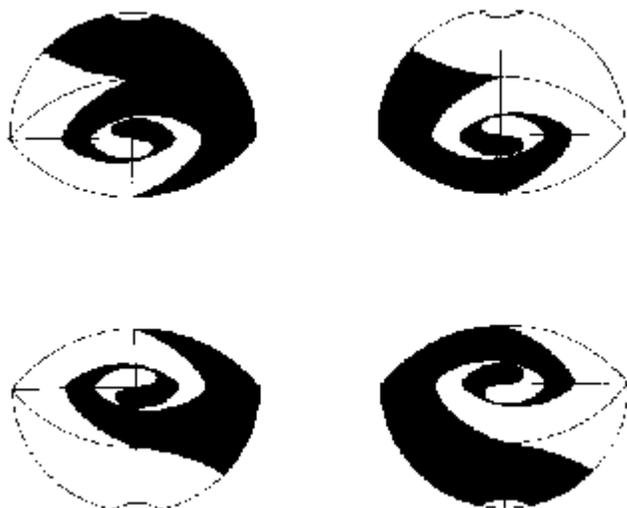


Figure 2 : Représentation en 3D du Yin et du Yang

**Une sixième caractéristique** est au niveau des membres supérieurs. Ils doivent bouger uniquement si un mouvement du train inférieur induit une force qui se transmet vers eux. Il en est de même pour les mains.

**Une septième caractéristique** est que les bras ne doivent pas s'écarter du corps. En effet, dans l'optique d'une pratique martiale, il est inconcevable d'écarter les bras car cela découvre trop le corps et risque de mettre en péril l'intégrité physique du pratiquant. L'enchaînement de mains doit respecter ce principe car il est le fondement de la pratique mais surtout l'outil permettant au pratiquant d'acquérir les bons réflexes nécessaires à une pratique sérieuse et réaliste.

**Une huitième caractéristique** est dans l'importance accordée à la maîtrise des agents de liaisons. En effet, pour le professeur Song Zhijian, si la continuité du mouvement dans le Tai Ji Quan est importante, c'est encore plus la maîtrise des groupes musculaires et des articulations uniquement nécessaires à ces mêmes mouvements qui importent. Comment comprendre les concepts de plein et de vide si à aucun moment je ne possède la totale compréhension de ce que je fais (il ne peut y avoir d'automatismes car en Yi Jian Tai Ji Quan il faut être la technique tout en ne pensant pas à elle). Cette compréhension, cette possession technique est rendue possible grâce à deux indicateurs mis en place par le professeur Song. Il s'agit de la posture corporelle d'origine (**PCO**) et de la posture spatiale d'origine (**PSO**). La PCO indique que soit les membres supérieurs, soit un seul membre ou soit une partie restent fixes par rapport au corps durant un déplacement alors que la PSO indique que soit les membres supérieurs, soit un seul membre ou soit une partie restent

fixes dans l'espace quand le corps se meut. Cette méthode permet de réduire considérablement les mouvements inutiles et d'acquérir une fluidité, non pas par simple déplacement, mais en supprimant tous les gestes parasites.

**Une neuvième caractéristique** s'intéresse aux versants martiaux du Tai Ji Quan et concerne les applications. En Yi Jian Tai Ji Quan, il faut étudier le combat au travers d'éducatifs :

les **Tui Shou** (poussées des mains). En plus du respect des dix principes de la famille Yang cités plus haut, il faut s'appliquer à comprendre les huit principes fondamentaux de mouvements de mains qui sont **Peng** (parer, prise de contact), **Lu** (dévier vers l'arrière), **Ji** (presser), **An** (pousser), **Cai** (tirer), **Lie** (réaction rapide), **Zhou** (coup de coude) et **Kao** (coup d'épaule). De surcroît, il faut maîtriser l'utilisation des cinq méthodes **Chuai Mo** (sentir pour toucher) : **Nien** (coller en reculant), **Tie** (attacher en avançant), **Lian** (joindre), **Sui** (suivre) et **Pu Diu Ding** (garder le contact sans résister ni se séparer). Après un long apprentissage chacun pourra ressentir des effets sur sa pratique et sur sa santé. Seulement pour cela il faut être prêt à souffrir et à endurer une étude difficile. C'est la seule façon d'atteindre un véritable **Gongfu** (maîtrise).

**Une dixième caractéristique** est l'importance donnée aux différentes directions dans les enchaînements. Durant tous les enchaînements, il faut se référer au compas afin de bien faire correspondre les postures aux directions du Yi Jing.



Figure 3 : Diagramme des positions

**Une onzième caractéristique** pointe l'état mental qui s'impose dans la pratique du Yi Jian Tai Ji Quan. Il faut, comme le souligne Song Zhijian, mettre le Yi (esprit) dans les mains, ce qui signifie, que durant les enchaînements, il faut être la technique sans pour autant penser à elle. En aucun cas, les enchaînements ne doivent devenir des automatismes.

**Une douzième caractéristique** s'attache à la tension dans les membres supérieurs. Celle-ci doit être juste suffisante pour maintenir les bras et les mains dans la position correcte de l'école. Si la tension est trop importante, le Qi se trouve arrêté au point de tension, et si la tension est insuffisante il ne peut y avoir de circulation du Qi. Cette caractéristique est, pour le professeur Song, fondamentale et de toutes la plus importante.

Thierry PRUVOST