



LES DIFFERENTS STYLES DU TAIJIQUAN ET LEURS CARACTERISTIQUES

Au cours de son long développement, le Taijiquan, s'est ramifié en plusieurs styles dont les cinq principaux sont les suivants :

Chen, Yang, Wû, Wu (hao) et Sun

(1) Style Chen

Le taijiquan du style Chen se divise en deux variantes, l'ancienne et la nouvelle. La première, créée par Chen Wangting au début de la dynastie des Qing (1644-1911), comprend cinq enchaînements (appelés également « treize positions »), une série d'exercices de Changquan (boxes à longue portée) en 108 positions et une série d'exercices de Paochui (coups de poing violents). En profitant des riches expériences accumulées durant 300 ans depuis Chan Wangting, on a amélioré et perfectionné la boxe d'origine pour former les deux premiers enchaînements de la boxe de style Chen, très répandus à la fin du siècle dernier et au début de notre siècle. Ces deux enchaînements sont différents l'un de l'autre quant à la vitesse et à l'intensité ; il en est de même pour les mouvements du corps, l'emploi de la force physique et les techniques, mais ils suivent tout de même les mêmes principes d'avancer par étapes et d'associer fermeté et souplesse.

(2) Style Yang

Le créateur du Taijiquan du style Yang est Yang Luchan (1800-1873), né dans le district de Yongnian, province du Hebei. Il se mit à enseigner le Taijiquan. Les gens de Yongnian qualifiaient sa boxe de « boxe du brocart » ou « boxe douce ». Désirant rendre la boxe plus accessible aux gens ordinaires, il supprima des mouvements difficiles, tels que libération de l'énergie, saut et piétinement. Son fils en fit la révision et la transforma en une boxe praticable en position moyenne. Son petit-fils Yang Chengfu la remit au point et finit par créer la boxe de style Yang en grande position. Simple et facile à apprendre, elle est devenue le Taijiquan de style Yang, la plus populaire à nos jours. La boxe de style Yang se distingue par ses mouvements simples, larges, doux, légers et naturels. Les praticiens doivent commencer par des mouvements doux, puis passer aux mouvements fermes. Les positions à prendre ont trois niveaux : haut, moyen et bas. Les débutants peuvent réajuster leurs forces physiques de façon appropriée et en accord avec leur âge, sexe, constitution et technique. Par conséquent, la pratique de la boxe de style Yang permet de guérir des maladies, préserver la santé, fortifier la constitution physique et améliorer le niveau technique.

(3) Style Wû (Hao)

Le créateur du Taijiquan de style Wû est Quan You (1834-1900), un homme mandchou, originaire du district de Daxing (relevant de l'actuelle municipalité de Beijing), province du Hebei. Il apprit d'abord le Taijiquan de style Yang en grande position auprès de Yang Luchan, puis la boxe en petite position auprès de Yang Banhou, 2^{ème} fils de Yang Luchan. Quan You était célèbre pour son jeu d'assouplissement. Jianquan, fils de Quan You, changea son nom de famille en Wû, et s'appelait Wû Jianquan (1870-1942) en se considérant comme membre de l'ethnie Han. Héritier de la boxe en petite position, Jianquan savait la pratiquer avec justesse et exécuter des mouvements circulaires. Les gestes aisés et naturels s'enchaînent parfaitement et sont dépourvus de sauts ou de

bonds, gagnant ainsi une grande popularité. Wû Jianquan donna des cours de boxe à Beijing et s'installa enfin à Shanghai où il mit sur pied un club du Taijiquan portant son nom.

(4) Style Wu

Cette boxe fut créée par Wu Yuxiang (1812-1880), né dans le district de Yongnian, province du Hebei. Il s'initia au Taijiquan grâce à Yang Luchan. Plus tard, il l'apprit auprès de Chen Qingping. Après avoir bien étudié l'ouvrage *A propos du Taijiquan* de Wang Zongyue, il résuma ses expériences personnelles en « dix points essentiels sur les mouvements du corps » et rédigea deux ouvrages : *Points principaux sur la poussée des mains* et *Formule en quatre mots* : utiliser l'énergie, bloquer l'attaque, contre-attaquer et engloutir, qui sont devenus les classiques du Taijiquan et de la poussée des mains. Li Yishe, neveu de Wu Yuxiang et héritier du Taijiquan de style Wu, écrivit lui aussi trois ouvrages : *Formule en cinq mots*, *Formule secrète sur la poussée des mains* : soulever, guider, relâcher et libérer, ainsi que *Points essentiels sur la marche et la poussée des mains*. Le Taijiquan de style Wu se caractérise par sa technique rigoureuse, positions bien conçues, mouvements doux, distinction nette entre les pas « vides » et les pas « pleins ». Lors de la pratique, il faut maintenir la poitrine et l'abdomen droits, que ce soit pour avancer, reculer ou tourner, et diriger les mouvements du corps avec l'énergie vitale. Cela permet de passer facilement du « vide » au « plein » ou du « plein » au « vide ». Quand les mains sont tendues, elles ne doivent pas dépasser la pointe du pied.

(5) Style Sun

Le fondateur du Taijiquan de style Sun est Sun Lutang (1861-1932), né dans le district de Dingxian, province du Hebei. Passionné pour le wushu, il apprit tout d'abord le Xingyiquan (boxe de forme et esprit), puis le Baguazhang (boxe bagua). Une pratique inlassable et sérieuse lui permit de les maîtriser. Il commença à apprendre le Taijiquan au début de la République chinoise (1911-1949) et sut réunir le meilleur des différentes écoles de boxe pour créer un nouveau style de Taijiquan et rédiger un livre intitulé *Art du Taijiquan*. Son style se distingue par des mouvements d'avance et de recul naturels, doux et simples. Dans la plupart des cas, on exécute des pas d'ouverture et de fermeture avant de changer d'orientation. La boxe est donc connue sous le nom de « Taijiquan accompagné de pas libres d'ouverture et de fermeture ».

Synthèse :

Bien que les cinq principales écoles du Taijiquan susmentionnées diffèrent les unes des autres en style comme en positions, la composition et l'ordre des mouvements enchaînés est similaire et leur histoire respective claire. Le Taijiquan vise non seulement à renforcer la santé et à prolonger la vie, mais encore, est un moyen de défense et d'attaque. Mis à part la boxe proprement dite, il y a encore des exercices de poussée des mains (tuishou) et des jeux d'armes, telles que l'épée (taijijian), le sabre (taijijdao), le bâton (taijigun) et la lance (taijiqiang).