

# Histoire de la santé

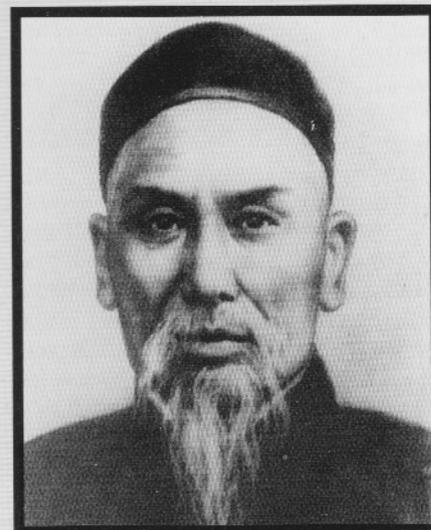
par georges saby

L'histoire du Taijiquan de santé repose sur des faits et des rumeurs. La partie attestée par des écrits et des photographies commence après 1910. Dans l'article qui suit, Georges Saby nous retrace cette histoire.

**Y**ang Chen Fu, petit fils de Yang Lu Chan, est le premier Maître à nous laisser une trace exprimée par un écrit dicté à un de ses élèves, où il relie clairement la pratique du Taijiquan à la santé. Un autre Maître, Sun Lu Tang, compose et fait publier un peu avant Yang Chen Fu le premier livre qui présente le Taijiquan comme une pratique d'art martial traditionnel dont le but n'est pas la domination physique uniquement. Sun Lu Tang insiste sur d'autres valeurs telles que l'habileté et une connaissance ésotérique. Dans la Chine de l'époque, au milieu des artistes martiaux, des guerriers et des militaires, ces livres font figure d'évènement. Les livres sur la boxe et en particulier sur la boxe molle ou interne, étaient plutôt rares pour ne pas dire inexistantes. En Chine, le prestige de l'écrit était et est encore immense. On lui porte un respect en lien avec la tradition intellectuelle « du lettré ». On imagine mal ce respect parce qu'à notre époque en Occident tout le monde a été scolarisé. Les Chinois du passé qui savaient lire et écrire avaient accès au savoir et à l'héritage intellectuel historique de la Chine. Ils pouvaient, quelle que soit leur origine sociale, s'élever dans la hiérarchie en réussissant aux examens mandarinaux. Les meilleurs candidats reçus en fonction de leurs notes à ces épreuves se voyaient proposer des postes dans l'administration, et les moins bien notés obtenaient des postes dans l'armée. Les arts martiaux, eux, étaient perçus populairement de manière encore inférieure à la situation de militaire. Sun Lu Tang a le premier, agi



Maître Yang Chen Fu, petit-fils de Yang Lu Chan.



Maître Yang Lu Chan, fondateur de Taijiquan.

pectabilité nouvelle aux arts martiaux internes.

## Les premiers livres

L'apparition de livres sur le sujet des arts guerriers, et qui les présentait autrement que comme un moyen de domination, fut une étape évolutive importante correspondant à ce qui fut développé aussi au Japon sous le concept de Do (Dao, la Voie en chinois), et qu'on retrouve dans les noms de Judo, Aïkido, Karaté Do.

Yang Chen Fu dans ses textes associe clairement le Taijiquan à la bannière taoïste, école de sagesse qui recherche le Dao, la Voie. A son époque, le Taijiquan est un art minoritaire, pratiqué essentiellement dans la contrée du village de Chen Jia Gou, lieu source du Taijiquan de la famille Chen. Seul Yang Lu Chan, étranger à ce village, avait eu accès à l'étude approfondie de cette école martiale. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, parmi les noms des mouvements des séries de gestes et techniques du clan Chen, il y en a un qui revient souvent et qui s'appelle « Poing du Bouddha » ou « Le guerrier bouddhiste frappe dans le mortier ». Dans la gestuelle moderne, il n'y a guère plus de 25 ans, ce nom a été transformé en « le gardien céleste pile le mortier ». De cette façon, il a été possible au clan Chen moderne de se relier lui aussi à la bannière taoïste. En effet, comment se prétendre taoïste si le nom d'un des mouvements fréquents de l'école porte une référence au bouddhisme ! Historiquement, le clan Chen à l'origine du développement de toutes ces pratiques a adhéré plus tardivement à l'idée taoïste, et cela n'a pas été diffi-

# e dans le taijiquan

techniques et pratiques du Taijiquan ont des liens avec les idées du Taoïsme. N'attendez pas de la part des Chinois une telle exactitude historique, culturellement ces détails ne les intéressent pas, la vérité du présent les attire plus. Yang Chen Fu élimine ce geste (le guerrier bouddhiste frappe dans le mortier) de sa série de Taijiquan moderne simplifié en 108 mouvements qu'il compose pour être un Taijiquan de santé.

En révolutionnaire, il annonce clairement que le but de la pratique est la santé et la longévité.

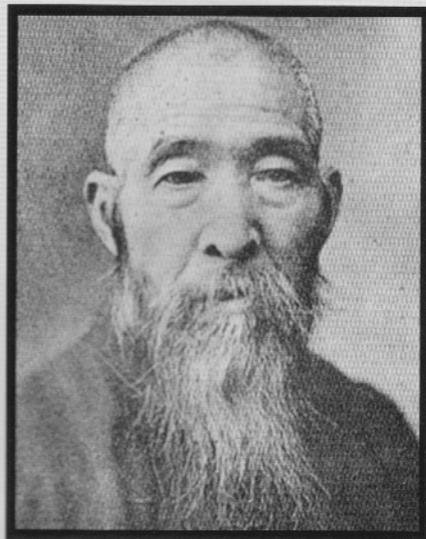
## La légende de Chan San Feng

Dans le cadre des bonnes mœurs traditionnelles, lorsqu'un Chinois invente quelque chose, la coutume pluri millénaire veut qu'il ne mette pas son nom en avant. L'habitude dans ce cas de figure est d'attribuer à une autre personne l'invention. Un vénérable ancien décédé depuis longtemps donne un prestige à cette nouveauté qui n'en n'étant plus une, se trouve de fait mieux acceptée. C'est ainsi que probablement est apparue la légende de Chan San Feng, créateur du Taijiquan. On a utilisé Chan San Feng l'ermite taoïste. Les annales historiques contiennent plusieurs traces de différents Chan San Feng. Trois individus portant ce nom au moins ont vécu il y a plusieurs siècles. L'un d'entre eux aurait atteint l'âge de 300 ans.

Les taoïstes se sont intéressés à l'immortalité et par contre coup, de manière toute simple à la longévité, premier pas vers l'immortalité.

Un de leur credo peut être exprimé ainsi : Ce qui est souple et humide est jeune, ce qui est sec est cassant est vieux et va mourir.

A partir de ce constat analogique raisonnable, les taoïstes se sont intéressés à ce qui permettait de rester humide et souple, tout au long d'une vie. Et l'on peut dire qu'ils ont eu bien raison, tout simplement parce que cela marche, et que favoriser l'humide dans un corps



**Le maître Sun Lu Tang, auteur du premier livre sur le Taijiquan.**

vieillissant entretient santé et longévité. Yang Chen Fu a eu une idée de génie : associer Taijiquan et Taoïsme, parce que la pratique du Taijiquan avait cela en commun avec la recherche intérieure taoïste de la puissance du mou, du flexible.

Il ne suffit pas de penser qu'il suffit de faire de jolis mouvements très flexibles et de manière molle ou relâchée pour que l'on atteigne à une véritable pratique de santé lorsqu'on pratique régulièrement. La circulation des liquides et de l'humidité dans le corps, c'est un peu plus complexe et un peu moins visible.

Il y a une vingtaine d'année, je m'étais amusé à calculer la moyenne de la durée de vie des maîtres du XIXème et du XXème siècle dont on trouvait les noms dans les généalogies publiées en langue anglaise le plus souvent. J'en étais arrivé à une conclusion étonnante : dans la catégorie Arts internes chinois incluant Taijiquan, Bagua zhang et Hsing Yi quan, arrivait en premier pour la longévité les maîtres de Baguazhang, en second ceux de Hsing Yi quan et en troisième ceux de Taijiquan.

Mais ils étaient tous largement battus par les Maîtres de Qigong. J'avais aussi remarqué que parmi les écoles de Taijiquan Yang, Chen et Wu, ceux de la famille Wu avaient une lon-

gévité souvent remarquable, suivie par ceux de la famille Chen, et c'était dans la famille Yang que l'on mourrait en moyenne le plus jeune.

J'avais été incité à cette recherche, parce que Yang Chen Fu, l'apôtre du Taijiquan de santé, était mort jeune dans des conditions troubles à 56 ans. Je ne prétends pas que ma recherche statistique soit exacte ou parfaite. Il sera facile à toute personne motivée de faire elle même les mêmes calculs. Je n'ai pas eu accès à des généalogies suffisantes en nombre pour les maîtres des familles Sun et Hao. D'autres part, je n'ai pas la connaissance des dates de naissances et morts des nombreux pratiquants peu célèbres du XXème siècle.

## Le Taijiquan de santé

A partir de l'action de Yang Chen Fu, on entre dans l'ère du Taijiquan de santé. Ce passage a été rendu possible parce que les Maîtres de l'époque avaient une connaissance des systèmes de l'énergétique chinoise approfondie.

Ce que je veux exprimer par énergétique chinoise se développe en deux axes fort simples :

- 1- l'habileté artisanale des artistes martiaux et leur connaissance traditionnelle des points vitaux
- 2- les connaissances théoriques de la Médecine Traditionnelle chinoise créant une avancée dans la connaissance énergétique martiale.

Les experts en points vitaux ont la possibilité, avec des techniques appropriées, de paralyser, tuer, rendre invalide, ou simplement temporairement inapte au combat. Certains d'entre eux, à partir du moment où ils ont eu accès à l'écriture et à la lecture, comme Sun Lu Tang, ont acquis des informations nouvelles sur des zones corporelles qu'ils connaissaient déjà par leur habileté technique. Ils ont introduit ce savoir dans la gestuelle de leurs formes, d'une manière telle que seuls les vrais adeptes puissent lire ce savoir technique et gestuel. ▶

Le mélange des connaissances de la M.T.C.(médecine traditionnelle chinoise) avec ceux de l'art du combat à mains nues a à ce moment-là été le terrain sur lequel a fermenté l'idée d'un art de santé.

L'intégration de pratiques méditatives bouddhistes et énergétiques taoïstes à cette soupe créative a permis l'émergence des idées constitutives du Taijiquan moderne. Celui-ci a intégré des éléments posturaux du Qigong taoïste, en les mêlant à la boxe souple plutôt bouddhiste du clan Chen. Il n'est pas possible de nommer tous les Maîtres qui ont participé à cette évolution, c'est le petit-fils de Yang Lu Chan, Yang Chen Fu, qui l'a révélée publiquement par écrit. On peut dater ce processus entre la fin du XIXème siècle et le début du XXème siècle.

### La connaissance des points vitaux

La connaissance des points vitaux en tant que technique de guerre associée à son opposé thérapeutique, c'est à dire les mêmes points et zones connus pour leur influence sur la santé, sur la structure unitaire du corps, sur la structure de l'esprit et la circulation des Qi (flux défensif et nourriciers) a permis que se constitue peu à peu une base pour une discipline de santé nouvelle.

Le Taijiquan à l'origine était classé comme une boxe molle, c'est à dire que par la mollesse on créait les conditions et la puissance nécessaire à un usage technique du corps et de l'esprit dans un art martial. Il est resté ainsi au XXème siècle sur l'île de Formose qui devint Taiwan lorsqu'elle se sépara de la Chine continentale après la révolution communiste.

Dans la seconde moitié du XXème siècle en Chine populaire, quelques Maîtres de Taijiquan adhèrent au parti communiste, par exemple maître Yang Zhen Duo(dernier fils de Yang Chen Fu) et madame Sun Jian Ju (fille de Sun Lu Tang). Ils participèrent à la création d'un système gymnique de santé qui tenta de s'améliorer en s'éloignant de l'art martial.

### Trois axes distincts

Au XXIème siècle, le Taijiquan en Chine populaire a hérité de toutes ces évolutions.

Il se compose de 3 axes assez distincts :

1. Taijiquan énergétique et gymnique de santé

2. Taijiquan sportif acrobatique de compétition

3. Taijiquan traditionnel, utilisable en tant qu'art martial et très énergétique

au plan santé

Cet état de fait fut reconnu lors d'une réunion mondiale des écoles traditionnelles de Taijiquan qui a eu lieu à Ma Anshan en mai 2006 avec la présence de près de 500 participants, Maîtres et principaux disciples venus du monde entier.

Si l'on scrute ces 3 catégories en détail, on s'aperçoit que le Taijiquan énergétique et gymnique de santé (catégorie 1) paraît à première vue plus adapté pour la santé que le Taijiquan sportif acrobatique de compétition (catégorie 2).

Les Taijiquan des catégories 1 et 2 puisent leurs sources dans le Taijiquan de la catégorie 3, celui des écoles traditionnelles.

Celui de catégorie 1 propose une méthode simplifiée.

Celui de catégorie 2 propose une méthode qui abandonne l'énergétique pour se focaliser sur l'acrobatie visuelle et externe, estimable en compétition sous forme de spectacle.

### Les points de contrôle

Avant de revenir sur le thème de la santé avec une description précise d'un détail particulier, nous allons vous décrypter un point particulier de la pratique des écoles traditionnelles peu connu. Il s'agit des points de contrôle. Ce sont des points du corps humain qui, lorsqu'on les touche avec une intention suffisante (je n'ai pas écrit avec une pression ou une percussion), mette l'agresseur en situation d'impossibilité d'action.

La première fois que j'ai assisté à une telle démonstration, c'était avec un maître âgé appelé Chee Soo, qui enseignait en Angleterre. Il annonçait pouvoir se dégager d'une personne qui l'étranglait avec un seul doigt. Cela fonctionnait effectivement bien avec ses partenaires habituels. Puis il annonça pouvoir faire la même chose à distance, sans que son doigt touche l'agresseur. Une personne très physique parmi les élèves se proposa comme candidat étrangleur, ce n'était pas un partenaire habituel du Maître. L'agresseur serra vraiment. Le Maître devint tout rouge. Il toucha avec son doigt, puis sa main, puis son bras pour se dégager avec un déplacement et une technique bien physique plutôt qu'à distance comme annoncé. On pourrait en conclure que la technique à distance ne fonctionne pas. Mon collègue Kenji Tokitsu, qui réfléchit sur les arts martiaux depuis plus longtemps que moi, a remarqué que de très nombreuses écoles d'arts martiaux japonaises enseignent des techniques à distance, mais

que jamais une seule d'entre elle n'est reprise dans un récit de combat réel sur champ de bataille.

Cette digression m'a permis de mettre en lumière deux points importants de réflexion :

- le premier, c'est que les techniques de contrôle avec des points fonctionnent à distance entre amis

- le second, c'est qu'elles fonctionnent entre personnes belligérantes (en pleine inimitié), si on les applique par un biais physique sur un point précis de contact corporel.

La seconde fois de ma vie où j'ai rencontré quelqu'un qui montrait des techniques de contrôle par touche de point, ce fut avec un de mes instructeurs principaux, Maître Erle Montaigue, qui enseignait ce système dans le cadre de l'école ancienne de Yang Lu Chan.

La troisième fois, ce fut auprès de Maître Jean Jacques Hansen, qui enseigne le style de Sun Chu Rong(petite fille de Sun Lu Tang).

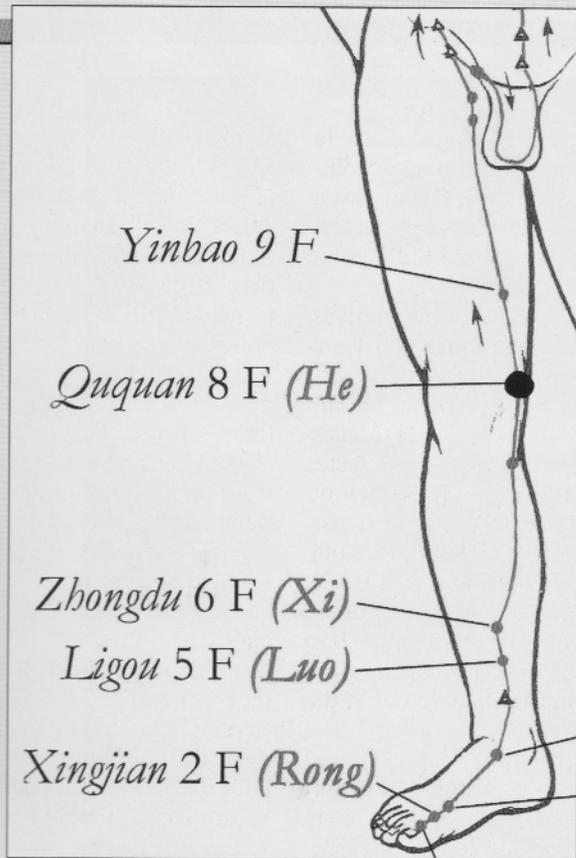
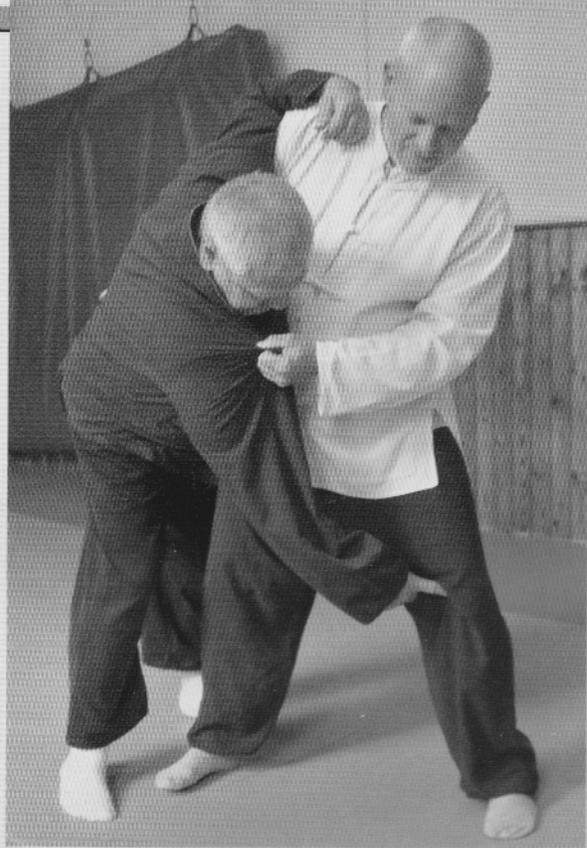
Jean Jacques Hanssen contrôlé dans sa projection par un de ses élèves propose de contrer les projections de corps par l'utilisation du point Zu Jue Yin N°8 (Foie 8).

### La Fontaine Courbe

Ce point n'est pas unique, d'autres peuvent faire l'affaire. Son nom : Qu Quan ou Fontaine Courbe. Mon ami Pierre Noïtaky, expert en Massage chinois, a eu l'idée de traduire ce nom d'une façon techniquement utilisable : il permet de produire des mouvements courbes avec la partie haute du corps, parce que le flux de Qi qu'il gère(fontaine) est lié aux spirales montantes dans le corps(courbe). Cette idée porta ses fruits avec quelques uns des compétiteurs de tui-shou que j'entraînais à la victoire il y a une quinzaine d'années.

Le point F8 se situe en plein dans l'articulation de la partie intérieure du genou. Il ne faudrait pas cependant s'arrêter à une compréhension mécaniste du genou et de ce point. Car lorsqu'on l'utilise comme point de contrôle sur un adversaire qui tente de vous projeter, il n'est pas nécessaire d'avoir une pression de plus de 50 grammes pour obtenir un résultat.

La musculature autour du genou et en particulier celle qui croise au point F 8 est importante dans la stabilité. Elle permet l'épanouissement énergétique de mouvements effectués avec le haut du corps. Le fait qu'il appartienne au méridien d'acupuncture associé au foie et à l'axe Jue Yin en médecine chinoise suggère qu'il participe à la montée d'un



A gauche  
Jean-Jacques  
Hanssen  
contré dans  
sa projection  
par un de ses  
élèves.

Ci-contre Le  
méridien Foie

Qi de nature profonde Yin, tout en servant de base d'appui pour que ce jaillissement s'exprime. Ce qui explique qu'il soit effectivement un point de contrôle intéressant enseigné dans l'école martiale Sun.

En quoi ce point a-t-il de l'intérêt pour l'éducation basique et élémentaire de tout pratiquant de Taijiquan ? Lorsqu'on se sent concerné par le Taijiquan énergétique et gymnique de santé, on a peu de risque d'abîmer sa santé, excepté aux genoux. Cela se révèle particulièrement exact avec les personnes assidues qui pratiquent beaucoup et qui n'ont pas la chance d'avoir eu un pédagogue pour leur apprendre à veiller à l'utilisation correcte de leurs genoux. Les règles ne varient pas avec les styles

de Taijiquan, mais plutôt avec l'âge des pratiquants. C'est très simple : pour profiter longtemps du Taijiquan de santé, on a besoin durant toute une vie de genoux en état de fonctionnement. Les genoux, comme n'importe quelle partie du corps vivant, se régénèrent d'eux-mêmes tout au long d'une vie. Ils se régénèrent mieux en fonctionnant. Et pour cela ils doivent fonctionner juste. Avec une personne normale, qui n'a pas connu d'accident important des pieds, des hanches, ou des genoux il y a une règle simple que nous allons illustrer avec quelques photographies qui vous montrent les bonnes et les mauvaises postures.

On peut écrire cette règle avec ces mots : Lorsqu'on porte le poids du corps sur

un pied, le genou est dans son axe de fonctionnement naturel lorsque le milieu de la rotule se situe au-dessus d'un large axe situé sur le pied porteur, allant du talon vers les 3 orteils centraux.

On peut appliquer cette règle qui rend le genou quasiment inusable ainsi : Les jeunes personnes peuvent dépasser largement l'avant du pied sur cet axe. Les personnes qui prennent de l'âge, à moins d'être particulièrement fluettes, ne devraient pas le faire, et ne pas avancer par trop leur rotule en avant sur le pied porteur ;

Avec ces 3 photos vues de dessus, vous pouvez, grâce au point noir placé sur le genou, visualiser ce qu'il convient de maîtriser dans votre pratique personnelle si elle est régulière. ►

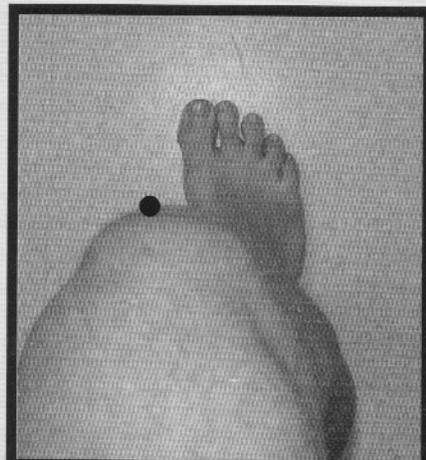
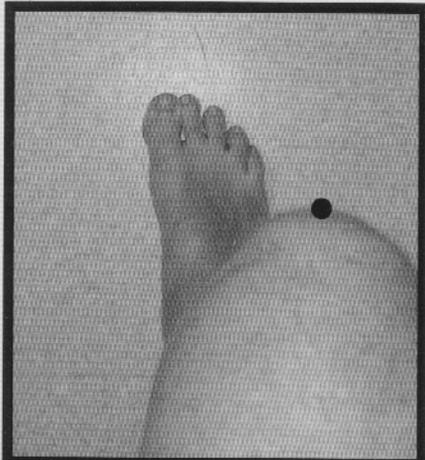
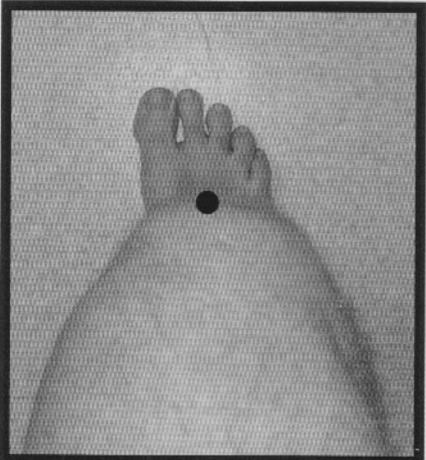
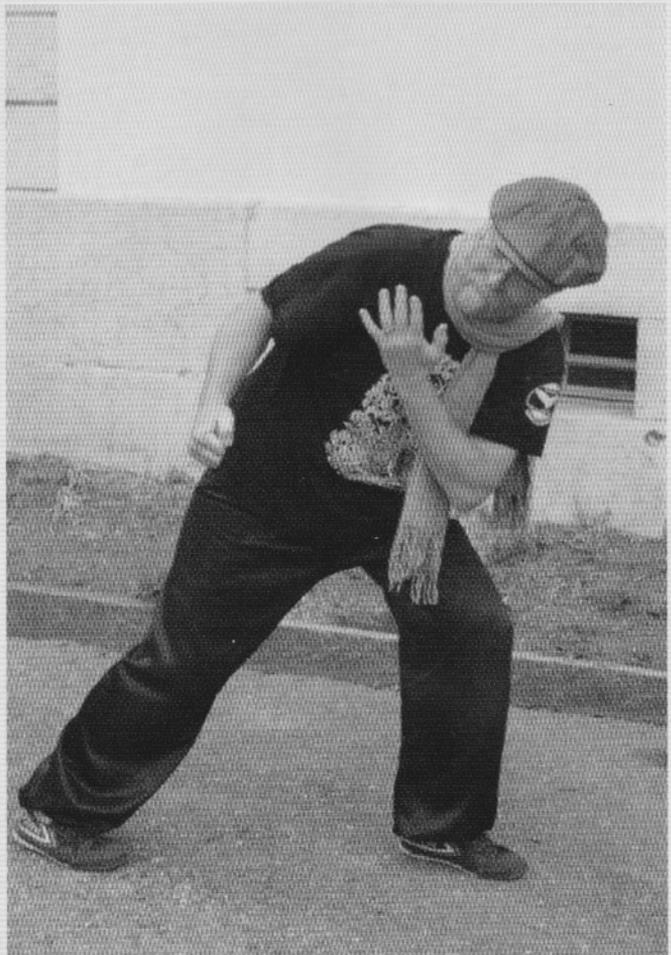


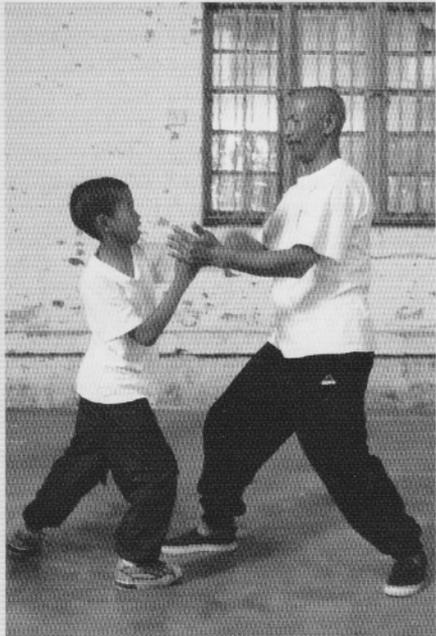
Photo 1 : posture correcte. Photos 2 et 3 : posture à rectifier



**Bon placement de genou école Yang : Florian Gillard. Bon placement de genou école Wu : Georges Saby**

## Avec de bons placements, le haut du corps peut exprimer avec solidité bien des mouvements

Cette règle posturale peut s'appliquer à tous les sports de santé, de la bicyclette en passant par le footing ou la marche. On peut contrôler ce juste placement avec un fil à plomb. Les personnes minces ont moins souvent des problèmes avec leurs genoux. Les personnes plus dilatées et donc plus lourdes ont plus souvent des ennuis, elles ont intérêt à limiter leur appui en limitant le mouvement avant de la rotule à la verticale de l'avant du pied. Lorsque le genou tient sa place dans les postures, il évite les axes négatifs pour son usure ; les problèmes de ménisques concernent tous les pratiquants à long terme, pas seulement les professionnels ou les enseignants amateurs, mais aussi les pratiquants passionnés qui pratiquent plusieurs fois par semaine. Les personnes de poids faible sont moins concernées que celles qui sont plus lourdes. L'expérience de la participation aux jurys des examens d'enseignants me permet d'exprimer que nombre de mes collègues souhaitent que tous les ensei-



**Avec de bons placements, le haut du corps peut exprimer avec solidité et stabilité bien des mouvements : ici un Malgache et son fils.**

gnants attachent de l'importance à ce détail de l'étude.  
 Ces deux vues du corps entier permettent de situer le propos précédent (école Yang et Wu) :  
 PHOTO Bon placement de genou école Wu : Georges Saby  
 PHOTO Bon placement de genou école Wu : Florian Gillard  
 Avec de bons placements, le haut du corps peut exprimer avec solidité et stabilité bien des mouvements, légers ou puissants comme ceux requis dans le tui-shou.  
 Lorsque la connaissance énergétique et de la théorie de la Médecine chinoise fusionne avec la technique précise issue de la tradition, le Taijiquan entre alors dans le cadre de la Voie ouverte en 1915 par Yang Chen Fu : l'art martial ou l'art énergétique, en accord et pour la santé. Que la pratique vous apporte ce bienfait ! ●