

Histoire des arts martiaux chinois

中国武术

Les arts martiaux chinois ont été popularisés depuis près d'un demi siècle, à travers les films de Bruce Lee, de David Caradine (série télévisée Kung Fu), de Jacky Chan ou plus récemment de Jet Li. Bon nombre de personnes considèrent encore de nos jours que les arts martiaux chinois se prénomment «Kung Fu» ou «Gong Fu» 功夫. Le sinogramme «Gong (1^{er} ton)» 功 signifie travail avec force, mérite, exploit, habilité, adresse. Le sinogramme «Fu (sans ton)» 夫 signifie maître, maîtrise, art, habilité. Le terme «Gong Fu» 功夫 illustre donc la maîtrise d'un travail, d'une discipline: Nous pouvons être «Gong Fu» en cuisine ou en peinture, tout comme dans la pratique des arts martiaux chinois. Ces derniers s'appellent en réalité les «**Wu Shu**» 武术 (ou 武術 suivant le choix de l'écriture chinoise simplifiée ou traditionnelle). Les «Wushu» 武术 (ou 武術) que nous pouvons traduire par «Arts Martiaux Chinois» et qui évoquent forcément le temple de Shaolin 少林 n'ont pourtant pas tous leur origine dans ce lieu mythique.

Depuis la nuit des temps, et ce dans toutes les cultures, nous retrouvons des traces d'armes. Des armes qui au départ étaient vouées à la chasse, mais qui ont rapidement été détournées. Lorsque l'homme a compris qu'elles pouvaient servir à se défendre, certains ont rapidement pensé qu'elles pourraient aussi servir à imposer leur volonté et à accroître leur pouvoir. En Chine les premières traces relatant de techniques de combat remonteraient à environ 3000 ans avant JC. Ces techniques codifiées venaient de l'Inde (**Kalaripayat**).





Sous le règne de Huang Di 黃帝 (l'Empereur Jaune), le plus connu des cinq empereurs mythiques de la Chine antique (-2698/-2597), nous retrouvons les traces d'une forme de lutte chinoise: Le **Shuai Jiao** 摔跤 (ou 摔角). La légende raconte qu'un rebelle nommé Chi You 蚩尤, apparenté au dieu de la pluie et descendant de Shen Nong 神農 (ou 神农) le Divin Laboureur, s'opposa à Huang Di 黃帝. Chi You maîtrisait cette forme de lutte. On retrouve différentes traces de cette lutte à l'époque des royaumes combattants (-474/-221) sous différents noms: Shang Bu, Pai Chang ou Shuai Go...

N'oublions pas **Sun Zi** 孫子 (544–496 av J.C.): Cet éminent général est l'auteur de «l'art de la guerre», le plus ancien traité connu sur la stratégie militaire.

Sun Zi 孫子 montre comment accéder à la victoire rapidement, tout en limitant au maximum les pertes civiles, et en partant du principe que l'ennemi d'aujourd'hui sera le sujet de demain. Il cherche à remporter la victoire au moindre coût, à forcer l'adversaire à abandonner le combat. Pour cela il fait appel à la ruse, à l'espionnage, à la mobilité, à la capacité d'adaptation...



Sur le plan historique, nous retrouvons également **Kwok Yee** qui aurait vécu sous la Dynastie des Han de l'Est (Dong Han) 东汉 (25 / 220 de notre ère). Kwok Yee serait à l'origine d'une forme de boxe nommée **Chang Quan** (boxe longue) 长拳 à ne pas confondre avec le nom de certains enchaînements de Shao Lin 少林.



Hua Tuo 华佗 (ou 华陀) (110 à 208 de notre ère) était un médecin émérite sous la dynastie des Han de l'est (Dong Han) 东汉 (25 à 220 de notre ère). Les chroniques de l'époque lui attribuent des opérations fabuleuses, pratiquées sous anesthésie (grâce au chanvre indien). Il aurait inventé la suture. Il utilisait l'acupuncture qu'il maîtrisait parfaitement.

Constatant les bienfaits de l'activité physique sur le plan de la digestion, étudiant les vertus de la circulation de l'énergie et du renforcement du corps, il mit au point une série d'exercices **Wu Qin Xi** 五禽戏 «**le Jeu des Cinq Animaux**» (tigre, cerf, ours, singe, grue). Ces exercices de travail du souffle et de renforcement ont été repris dans bon nombre d'exercice de Qi Gong 气功 et d'arts martiaux chinois « Wushu» 武术 (ou 武术).



Exercices de **Wu Qin Xi** 五禽戏

Da Mo et le temple de Shao Lin



Un moine bouddhiste (grand patriarche de l'école du Mahayana) nommé **Bodhidharma** en sanskrit, Puti Da Mo ou **Da Mo** en Chinois, se rend en Chine pour diffuser la parole de Bouddha. Da Mo est originaire de la ville de Kâncîpuram en Inde, et est issu d'une famille appartenant à la caste des guerriers.

Les dates sont difficiles à préciser... Selon certains textes Da Mo serait né en 440 de notre ère et serait arrivé en 475 à Shao Lin 少林 . D'autres sources racontent qu'il aurait été reçu à la cour de l'empereur Wu Di (502 à 549) sous la dynastie des Liang 梁朝: Les textes relatent le fait que Da Mo se serait rendu à Nan Kin ou Nan Jing 南京 (littéralement la capitale du sud) pour enseigner les fondements du bouddhisme à l'empereur Wu Di.

L'empereur Wu Di n'est pas convaincu par cet entretien. Da Mo quitte la cour et reprend son voyage à travers la Chine. Vers 525 il arrive sur l'une des cinq montagnes sacrées de Chine: Le Mont Song (Song Shan 嵩山), situé dans le Henan, où avait été bâti quelques années auparavant le Temple de **Shao Lin** 少林寺. Les moines du temple refusent de le laisser entrer. Da Mo se réfugie dans une grotte, non loin du temple, et médite pendant neuf années. La légende raconte qu'à force de fixer les murs d'enceinte du temple durant sa méditation, Da Mo finit par les transpercer! Les moines impressionnés décident alors de l'accueillir. Da Mo constate que la santé des moines, qui passent leurs journées à méditer ou à recopier des textes sacrés, n'est pas très bonne. Il décide de leur enseigner des séries d'exercices de respirations et des techniques martiales afin qu'ils puissent renforcer leur corps pour la méditation et se défendre contre les attaques des brigands.

La légende des moines guerriers de Shao Lin 少林 était née!



La renommée du temple se fait plus tard, au début de la Dynastie de Tang 唐朝 (618 à 907), lorsque les moines guerriers sauvent la vie du futur

Empereur Tai Zong 太宗 (qui régna de 626 à 649). Les moines de Shao Lin aident l'empereur à lutter contre les attaques rebelles. Pour les remercier, l'empereur fait agrandir le temple et permet à certains moines de perfectionner leur formation militaire. Sous la Dynastie des Ming 明 (1368 à 1644) **la boxe de Shao Lin** (Shao Lin Quan 少林拳) est à son apogée: Des centaines de moines sont à la tête de campagnes militaires contre les rebelles et brigands.

Le temple est pillé et détruit plusieurs fois sous la dynastie des Qing 清朝 (1644 à 1911). Les Mandchoues 满洲 massacrent les moines, leur reprochant leur attachement à la culture Ming 明. Seul cinq moines (que l'on nomme les cinq ancêtres) et quelques uns de leur disciples échappent à ce massacre. Parmi ces moines il y a une femme, Ng Mui, qui sera à l'origine du style Ving Tsun ou Yong Chun Quan 詠春拳. Ces moines ont pu transmettre leur art aux générations suivantes. Les techniques de Shaolin 少林 évoluent au 16^{ème} siècle lorsque le moine Jue Yuan, qui cherchait à améliorer les techniques enseignées au monastère, rencontre le Maître Bai Yu Feng. Ce dernier lui présente un autre Maître: Li Sou. Les 72 techniques de combats de Da Mo évoluent alors vers 170 techniques réparties en branches animales: Tigre, grue, léopard, serpent, ou dragon... Il existe certainement des boxes 拳 ou des «Wushu» 武术 (ou 武術) qui trouvent leur origine au sein d'une tradition familiale. Mais nous pouvons penser que la réputation du temple de Shao Lin 少林寺 a influencé bon nombre de styles.

Des centaines de styles sont actuellement recensés, plus ou moins traditionnels. Ces styles sont parfois un trésor familial ancestral, parfois nés de la rencontre d'experts qui ont mis en commun leurs connaissances, parfois des combinaisons de différents styles... Les styles peuvent être liés aux animaux (le singe, le tigre, le dragon, la grue, le serpent, la mante religieuse, le léopard, l'ours,...), aux attitudes (boxe de l'homme ivre), à une région (style du nord ou du sud)... On rencontre des styles à mains nues et des styles spécialisés dans le maniement d'une ou plusieurs armes (Miao Dao 苗刀 par exemple)... Certains styles sont dits «internes» (Nei Jia 内家), et certains styles sont dits «externes» (Wai Jia 外家).

Les monts Wudang



Wu Dang Shan 武当山 est une chaîne montagneuse dans la province du Hubei 湖北 . Les Monts Wudang sont considérés comme le berceau des arts martiaux internes taoïstes, comme le TaiJi Quan 太极拳.

L'enseignement taoïste est l'un des trois grands courants de pensées chinois avec le confucianisme (basé sur la doctrine de Kǒngzǐ 孔子) et le bouddhisme (qui arrive en Chine avec Da Mo). Bien que l'histoire du taoïsme remonte en des temps reculés, c'est **Lao Zi** 老子 et son célèbre traité le **Dao De Jing** 道德经 qui semble avoir marqué les esprits.

Ci-contre une représentation des trois courants de pensée chinoise. Cette table de marbre datant de 1565 (sous la dynastie des Ming 明) fut gravée par Zhu Zai Yu, un fils de l'empereur. On retrouve au centre le fondateur du bouddhisme, le Bouddha Sakyamuni. A droite, on voit Kong Zi 孔子. A gauche, on retrouve Lao Zi 老子. Mais ce dernier ne se réclamait pas comme le fondateur du taoïsme. Il se considérait simplement comme le dépositaire d'une voie ancestrale qui remonterait à l'époque des cinq empereurs. Bien qu'on lui attribue le traité Dao De Jing 道德经, la vie de Lao Zi 老子 reste un mystère. Lao Zi 老子 est surtout connu grâce aux écrits de Zhuāng Zǐ 莊子 qui le cite à de nombreuses reprises.



Une autre légende marque l'histoire des arts martiaux chinois: Sous la dynastie des Song 宋朝 (960 à 1279), un moine ermite du nom de **Zhang San Feng** 张三峰 aurait observé le combat entre un oiseau (une grue selon certaines sources, une pie selon d'autres) et un serpent. Le serpent, évitant les



attaques directes, sèches et linéaires de l'oiseau par des esquives circulaires et souples, remporta le duel. Zhang San Feng 张三峰 aurait mis au point à partir de l'observation de ce combat une boxe basée sur l'alternance du Yin et du Yang, et mettant en valeur l'importance du souple sur le dur. Cette boxe basée sur des principes taoïstes serait l'ancêtre du **Tai Ji Quan** 太极拳.

Une deuxième version raconte que Zhang San Feng 张三峰 aurait reçu la visite en songe de l'Empereur Noir Xuan Di. Ce dernier lui aurait alors transmis une méthode de combats à mains nues.

Les arts martiaux du Wudang 武当 sont basés sur des enseignements taoïstes, et leurs origines restent mystérieuses. Selon certains textes, l'empereur Yong Le 永乐 qui régna de 1360 à 1424 ordonna (en 1412) la construction de temples sur les Monts Wudang voués au culte de Zhen Wu Da Di 真武大帝. Mais des écoles taoïstes existaient déjà en ces lieux mythiques.

L'interne et l'externe

La classification des boxes chinoises en boxes externes **Wai Jia Quan** 外家拳 et en boxes internes **Nei Jia Quan** 内家拳 date de la fin du 19^{ème} siècle (apparemment 1894). Cette classification utile pour la compréhension des occidentaux, qui commencent alors à s'intéresser aux arts martiaux chinois, permet de juxtaposer un modèle occidental du corps humain (morphologique, biomécanique, médical,...) à un modèle énergétique et

physiologique du fonctionnement du corps suivant la culture traditionnelle chinoise.

Nous retrouvons dans les Wai Jia Quan 外家拳 toutes les boxes qui font appel à l'entraînement de la force physique, à la vitesse, à l'apprentissage de techniques codifiées (pour l'attaque et la défense), et ce afin de créer des automatismes et d'endurcir le corps. Ces automatismes permettent de réagir en situation de combat.

Les Nei Jia Quan 内家拳 comprennent toutes les boxes qui centrent leur travail sur la respiration, la lenteur, le relâchement, afin de maîtriser la circulation d'une énergie appelée Qi 氣. L'apprentissage se fait grâce à la répétition de mouvements, afin de pouvoir mobiliser le Qi 氣 à tout moment et dans n'importe quelle partie du corps. L'approche particulière des Nei Jia Quan 内家拳 est parfois mal comprise en occident. Tendre vers un apprentissage purement technique ou basé sur les applications martiales, découper un programme par niveau de pratique (avec le système de ceintures de couleur par exemple), peut dénaturer les arts internes, les faisant basculer vers l'externe.

Ainsi, on retrouve dans les boxes dites «externes»: Bai He Quan 白鶴拳, Chang Quan 长拳, Shaolin Quan 少林拳 (tigre, léopard, serpent, dragon, grue), Tang Lang Quan 螳螂拳, Tong Bei Pi Gua Quan 通臂劈掛拳, Choy Li Fut 蔡李佛, Hung Gar ou Hung Jia Quan 洪家拳... Et dans les boxes dites «internes»: Tai Ji Quan 太极拳, Xing Yi Quan 形意拳, Ba Gua Quan 八卦拳, Da Cheng 大成拳, Yi Quan 意拳...



Ces différents styles sont divisés en sous branches, souvent en fonction de la région où ils sont pratiqués, ou en fonction du nom de la famille au sein de laquelle ils sont transmis. Ainsi nous retrouvons pour le Tai Ji Quan 太极拳 les styles Chen, Yang, Wu (de Wu Jian Quan), Wu (de Wu Yu Xiang), Sun, Zhao Bao, Li... Pour le Xin Yi Quan 形意拳, on retrouve les styles du Shan Xi 山西, du He Bei 河北 et du He Nan 河南. Ces branches sont encore divisées en sous branches en fonction du maître ou de l'école. Cette subdivision n'enlève rien aux fondements propres du style mais peut amener certaines particularités ou interprétations du maître de l'école.

Cependant, il est important de comprendre que **toutes les disciplines se valent lorsqu'elles sont bien enseignées**. Elles doivent simplement correspondre à ce que recherche le pratiquant.



David Florentin

