

# Formes courtes de tai chi chuan : commencement ou quintessence ?

**En plus des longs enchaînements traditionnels, les maîtres de tai chi chuan mettent souvent au point des formes plus courtes et destinées prioritairement aux débutants. Leur autre intérêt s'adresse pourtant aux pratiquants plus avancés : rechercher la quintessence. Par Weijia Cambreleng et Rodolphe Pollet. Photos réalisées par Nicolas Leport.**

Le tai chi chuan est un art martial interne dont l'apprentissage repose principalement sur le travail en solo d'enchaînements longs. Ainsi, le premier enchaînement du style Chen comprend 75 ou 83 mouvements, selon la branche que l'on considère, et celui du style Yang, 85. Ces formes ne sont pas simplement des bibliothèques de techniques martiales. Elles comprennent des mouvements très variés, statiques ou en déplacement, certains étant même particulièrement exigeants physiquement (par exemple, le double coup de pied sauté ou la posture rasant le sol du style Chen). Par ailleurs, leur travail impose au pratiquant de maintenir son intention durant une durée d'au moins quinze minutes, ce qui forge le mental tout autant que le corps. Pour un débutant, leur apprentissage s'apparente souvent à l'ascension de l'Everest. En effet, aux débuts de la pratique, beaucoup hésitent encore à consacrer une part importante de leur vie au tai chi chuan, et envisager que plusieurs années seront sans doute nécessaires pour mémoriser un tel enchaînement laisse parfois songeur. Pire encore, le professeur honnête ne manquera pas d'expliquer à ses élèves que cette mémorisation ne constitue en vérité que le début de l'apprentissage, le véritable travail ne commençant qu'une fois que la gestuelle a été imitée avec succès.

C'est notamment pour ces raisons que nombre de maîtres de tai chi chuan ont mis au point des formes plus courtes, dont les mouvements sont cependant directement issus des enchaînements classiques. Après tout, le tai chi chuan ne peut-il pas se résumer en treize techniques (十三式 shi san shi), à savoir 棚 peng (déraciner), 捋 lu (tirer), 挤 ji (presser), 按 an (appuyer), 采 cai (cueillir), 捌 lie (renverser), 肘 zhou (utiliser le coude), 靠 kao (heurter), 进 jin (avancer), 退 tui (reculer), 顾 gu (faire un pas à gauche), 盼 pan (faire un pas à droite), 定 ding (demeurer au centre) ? En une année, le débutant peut ainsi parvenir au bout d'une courte forme, avec la satisfaction d'avoir atteint une première étape. Par ailleurs, cet objectif étant à sa portée, il n'est pas nécessaire de se presser pour l'atteindre. L'attention peut alors se porter très tôt sur la respiration, les sensations, le calme de l'esprit, tout en observant comment tout cela interagit avec certains ajustements corporels tels que l'abaissement des épaules ou le maintien de la tête. Les bienfaits dans la vie quotidienne se font ressentir plus rapidement. Le pratiquant pourra alors plus sereinement aborder les formes longues, confiant dans la voie qu'il a choisi de suivre. En d'autres termes, un enchaînement court constitue pour le débutant une formidable porte d'entrée (入门 ru men) vers une pratique plus durable et profonde.

Une autre utilité, moins évidente, existe dans le travail de ces formes courtes. Elle concerne cette fois les pratiquants qui possèdent déjà quelques années d'expérience mais dont la progression semble stagner. En particulier, le pratiquant occidental est difficilement rassasié

quand il s'agit d'emmagasiner des enchaînements. L'accumulation est souvent confondue avec le perfectionnement. Or, multiplier les formes apprises constitue plutôt un frein dans la pratique. Celle-ci doit au contraire se concevoir comme un raffinement, comme le rappelle le caractère 炼 lian (raffiner), homophone du caractère 练 lian (s'entraîner). Se limiter volontairement à une dizaine de mouvements permet alors d'accéder à leur plénitude, leur harmonie, en mettant minutieusement en place les principes essentiels du tai chi chuan : 松 song (détente), 沉 chen (écoulement), 合 he (fermeture), 缠丝 chan si (fil de soie), etc. Cultiver ces principes permet d'atteindre la deuxième étape du tai chi chuan : 懂劲 dong jin (la compréhension fine de la force). Une fois intégrés dans une forme courte, ces principes s'infusent alors naturellement dans les enchaînements longs ainsi que dans les autres facettes de la pratique, à savoir le maniement des armes ou le travail à deux.

Maintenant que l'intérêt de ce type d'enchaînement a été clarifié, nous allons brièvement présenter l'une de ces formes, mise au point par Zhang Baozhong, maître réputé de la douzième génération du style Chen représenté officiellement en France par notre école. Celle-ci comporte neuf mouvements (voir photos), dont voici la liste :

1. posture préparatoire (yu bei shi) ;
2. ouverture du tai chi (tai ji qi shi) ;
3. attacher le pan du vêtement avec indolence (lan zha yi) ;
4. six verrouillages et quatre fermetures (liu feng si bi) ;
5. simple fouet (dan bian) ;
6. les mains nuages (yun shou) ;
7. poussée des deux mains (shuang tui shou) ;
8. dérouler les bras en reculant (dao juan hong) ;
9. le gardien céleste pile le mortier (jin gang dao dui).

Sa durée est généralement comprise entre trois et quatre minutes. Tous les mouvements sont issus de la forme en 75 mouvements du style Chen, à quelques variantes près. Le début de l'enchaînement reprend sans surprise celui de la forme longue, à l'exception du "gardien céleste pile le mortier", qui est reporté à la fin. Tous ces mouvements sont essentiels, comme en témoignent leurs occurrences dans la forme longue (par exemple, sept fois pour "six verrouillages et quatre fermetures" et "simple fouet"). A partir du sixième mouvement, l'accent est mis sur les déplacements, d'abord latéralement ("mains nuages") puis vers l'arrière ("dérouler les bras en reculant"). L'étude des déplacements est en effet essentielle autant pour le débutant (c'est notamment l'un des aspects qui distingue le tai chi chuan d'arts énergétiques comme le qi gong) que pour le pratiquant plus avancé, puisque savoir être mobile est indispensable sur le plan martial. Pour finir, la transition entre le huitième et le neuvième mouvement constitue le passage le plus délicat, ce qui fait que même le pratiquant habitué devra y consacrer un certain temps. Me Zhang Baozhong conseille aux pratiquants avancés d'exécuter plus lentement ce court enchaînement, en écho au raffinement évoqué précédemment.

**Cet article a souligné les intérêts des formes courtes aussi bien pour le débutant que pour le pratiquant plus expérimenté en rappelant que synthèse n'est pas toujours synonyme de simplification. Sans contester l'intérêt évident que présentent les enchaînements longs, l'étude des formes courtes présente l'avantage d'inviter le pratiquant à porter son attention sur des aspects plus profonds que la seule gestuelle.**

## Académie Chan Wu Dao

L'Académie Chan Wu Dao est une association basée à Fontenay-aux-Roses dans les Hauts-de-Seine (92). Cette association s'est donnée pour objectif de diffuser les arts énergétiques (qi gong) et martiaux chinois (tai chi chuan, kung fu) en proposant des cours, des stages, et en invitant des maîtres chinois réputés. Dirigée par Weijia Cambreleng, cette académie représente officiellement Me Zhang Baozhong en France, dont Rodolphe Pollet est l'unique disciple non chinois. Pour plus de renseignements, merci de consulter le site web suivant : [academiechanwudao.com](http://academiechanwudao.com).