

C U L T U R E E T A R T S M A R T I A U X D ' A S I E

DRAGON⁸⁰ M A G A Z I N E

BUSHIDO
L'esprit du
Samourai

AIKIDO
Le corps aïki,
par Philippe Grangé

TAI CHI CHUAN
M^e Ding Dahong

MEDECINE
Shiatsu et
arts martiaux

KUNG FU
Patty Li,
la N°1 chinoise

SABRE
Le lai-do
Takeda-ryu

ARTS INTERNES
Interview de
Wang Xiang Zhai

JAPON
Ninjas et
Yamabushi

BRUCE LEE
1973-2013
LE GÉNIE
DU DRAGON

M 06506 - 8 - F: 6,00 € - RD



Une Interview de Maître Wang Xiang Zhai (1885 / 1963)

Cet article constitue le premier volet d'une série d'interviews Post Mortem des grands Maîtres qui ont marqué de leur empreinte les arts martiaux. Les questions posées à l'époque ont été reformulées avec les mots et les expressions d'aujourd'hui.

Premier invité, Maître Wang Xiang Zhai, fondateur du Dachengchuan, décédé en 1963, qui reste à ce jour l'un des plus grands maîtres chinois de l'histoire de la boxe. Il avait décidé d'accorder une interview au journal Chinois « Vérité » en 1940, ne pouvant plus supporter de voir ses compatriotes s'égarer sans intervenir. Il décida de livrer sans relâche au public tout ce qu'il avait appris à travers sa longue expérience, afin de corriger ces erreurs. Par Eric Garnier Sinclair

W

ang Xiang Zhai livra de nombreux combats, notamment face

à un Hongrois, champion olympique de boxe, à Bu Enfu, champion chinois de lutte, et surtout face à Maître Sawai (fondateur du Tai ki ken, expert en judo et en iaï do, élève de Maître Kano) mondialement connu pour sa participation à l'essor du karaté kyokushinkai. Maître Wang remporta ces combats. Bu Enfu et Maître Sawai devinrent ses élèves.

En toute quiétude, Maître Wang ne mâche pas ses mots. Toutes les vérités sont bonnes à dire, mais c'est nous qui ne

sommes pas tous bons pour les entendre. Elles sont comme les étoiles: on ne les voit pas tout le temps, mais elles sont toujours là !

Dragon Magazine : Maître Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Wang Xiangzhai : Je suis né dans la province de Hebei en 1885. Auparavant on m'appelait Ni Bao, puis Yu Seng. J'étais chétif quand j'étais jeune, c'est pour cette raison que mon père me confia lorsque j'avais 8 ans à Guo Yun Shen. Il m'a transmis son savoir lorsque j'ai eu 13 ans. Maître Guo était déjà très âgé à l'époque. Au fur et à mesure que je progressais, je remarquais que les arts martiaux chinois

perdaient leur essence. Trop de contractions, trop de durcissements du corps alors j'ai décidé de revenir aux sources, le temps où les Sifu d'alors maîtrisaient les "mouvements dans l'immobilité"

D. M. : Pouvez-vous nous parler des différentes méthodes dans la boxe ?

W. X. : Il n'y a pas de méthode dans la boxe. Même s'il en existe, elles sont vides. Sans fixer de méthodes, vous aurez toutes sortes de méthodes à votre disposition ... L'action provient de l'inaction et l'immobilité est la mère de tous les mouvements. Les méthodes, quelles qu'elles soient, sont incomplètes et artificielles et ne reposent pas sur l'instinct. L'esprit est le gé-



Le maître Wang Xiangzhai en posture "futuoshi" (s'appuyer à la surface de l'eau) avec le sourire, l'esprit ample et détendu.

néral et la force son armée. Selon les principes de la boxe, l'on doit veiller à l'équilibre du corps. Pour pratiquer la boxe, on doit avoir les muscles relâchés et le corps légèrement fléchi. Toutes les contre-attaques se produisent inopinément. C'est l'instinct qui conduit l'ensemble du processus. On doit faire face instinctivement, à n'importe quel moment et à n'importe quel endroit. Par ailleurs, les 4 centres (cœur, tête, paume des mains et la plante des pieds) doivent être reliés entre eux, et le système nerveux former un tout, afin que le mouvement d'une partie du corps soit accompagné de celui de toutes les autres et que les muscles et les os agissent de concert. Il faut chercher l'irréel dans le réel.

D. M. : Comment respirer, il y a-t-il un entraînement « spécial » ?

W. X. : Non. Il faut respirer naturellement et calmement afin de percevoir le méca-

nisme de tous les mouvements. Déployer son instinct. Si le corps n'est pas détendu, la respiration est obstruée, l'énergie stagne, l'esprit se disperse et l'âme est perturbée.

D. M. : Comment doit-on se mouvoir en combat ?

W. X. : Un mouvement invisible est plus rapide qu'un mouvement visible et la vitesse extrême offre l'apparence de l'immobilité. C'est la raison pour laquelle on dit que le mouvement réside dans la quiétude et inversement... Si le mouvement de l'adversaire est rigide et maladroit, révélant sans cesse le centre de gravité de son corps, le trajet qu'il va suivre et sa position, alors il sera facile à vaincre. Mais si l'adversaire se déplace aussi rapidement et agilement qu'un singe, ce n'est pas un boxeur ordinaire qui peut en venir à bout... Il faut avant tout apprendre à alourdir le bas ventre et à stabiliser les

reins. Au lieu de mettre l'accent sur les mouvements enchaînés (tao lu, kata ...), il faut insister sur l'entraînement de l'esprit, de l'énergie et de l'habileté corporelle, ainsi que sur celui de la coordination et de l'élasticité musculaire. » (Langage tenu par les Russes à propos du systema et de la biomécanique !)

D. M. : Quelles sont les règles à adopter dans un combat sans merci ?

W. X. : Dans une lutte sans merci, la morale n'a pas sa place. On doit retenir 6 mots clés : résolution, courage, cruauté, prudence, fermeté et précision. Dans un combat, on doit être prêt à tuer ou à mourir...

D. M. : Et en compétition amicale ?

W. X. : Les compétitions fraternelles visent à échanger des expériences et à améliorer ses propres techniques. La morale et la sportivité jouent un rôle primordial. Avant la rencontre, il faut se comporter avec générosité et pour rien au monde, ne blesser son amour-propre par une attitude arrogante et impérieuse.

D. M. : Que pensez-vous de la théorie de l'attraction et de la répulsion mutuelles des 5 éléments (métal, bois, eau, feu et terre) ?

W. X. : Cette théorie est absurde et ridicule. Dans un combat décisif où tout se joue en une fraction de seconde, comment peut-on prendre le temps de penser à ces stupidités ? Si l'on ne mène sa contre-attaque qu'après avoir mûrement réfléchi, on sera battu avant même d'avoir pu riposter. Et ceux qui doutent de ce que je dis peuvent demander l'avis des boxeurs qui ont vécu des combats désespérés. Je suis sûr qu'ils seront alors convaincus.

D. M. : Vous êtes contre la codification des mouvements. Pourquoi ?

W. X. : L'art de la boxe est d'une profondeur sans limite. Nul ne peut prétendre atteindre la perfection. Les mouvements enchaînés et les soi-disant méthodes qui ont servi, depuis le début de la dynastie des Qing il y a 300 ans, à distraire les profanes et à faire vivre les charlatans ne sont que des parades creuses. Cette sorte de rebut est non seulement inutile mais même nuisible au cerveau, aux nerfs, aux muscles, en bref au corps tout entier, entravant ainsi les fonctions normales de celui-ci. D'un point de vue pratique, ces effets néfastes sont encore plus graves. Ces soi-disant méthodes vont à l'encontre de l'objectif même de la boxe, ➤



Wang Xiangzhai (1er assis en partant de la droite), dans les années 20, posant avec les célèbres maîtres de Bagua et de Xingyi, Zhang Zhaodong (à sa droite) et Shang Yunxiang (3e assis en partant de la droite).



Wang Xiangzhai exécutant un enchaînement libre (Jianwu)

rester en bonne santé et pouvoir se défendre. Dans un combat, ceux qui donnent des coups violents sans recourir à ces méthodes et à ces séries de mouvements peuvent l'emporter; mais ceux qui les utilisent échoueront à coup sûr.

D. M. : Les méthodes et les mouvements enchaînés sont alors de la mystification ?

W. X. : Il s'agit comme chacun le sait de falsifications. Les uns comme les autres vont à l'encontre des principes de la boxe et empêchent la mise en valeur des capacités instinctives. Un débutant peut être excellent sur le plan des mouvements et des méthodes grâce à une pratique constante, mais en réalité, il s'imprègne du rebut et a rejeté l'essence. Il faut savoir qu'en matière de boxe, les méthodes se retrouvent nulle part et partout. Si l'on s'occupe des méthodes, on ne peut concentrer ni son esprit, ni son énergie. Les mouvements enchaînés, les méthodes préétablies, ainsi que les coups reconnus ne sont que des techniques superficielles. Ils ont depuis longtemps intéressé beaucoup de gens. C'est vraiment une grande erreur.

D. M. : Mais pourquoi se trouve-t-il toujours des gens pour enseigner ou pour apprendre la méthodologie et les mouvements enchaînés si ceux-ci sont inutiles, voire même dangereux ?

W. X. : La raison en est que la plupart de ces gens-là sont à la fois ignorants et curieux. Même si l'on leur disait la vérité, ils seraient incapables de la comprendre, et même s'ils la comprenaient, ils ne pourraient pas changer. La méthodologie et

les mouvements enchaînés leur permettent d'en jeter plein la vue et en ce qui concerne les enseignants, leur servent de moyen de vivre. Mais il y a plus grave, eux-mêmes ignorent ce qu'est la boxe.

D. M. : Quels sont les risques « corporels » ?

W. X. : Les mouvements seront donc lents, irrésolus et manqueront d'harmonie. Pire, ils ne feront pas appel aux capacités instinctives du corps.

D. M. : Que conseillez-vous à un débutant alors ?

W. X. : Ce qu'on doit apprendre à mon avis, ce ne sont pas des méthodes, mais les principes fondamentaux. On peut comparer les boxeurs qui apprennent mécaniquement les méthodes à appliquer aux médecins médiocres qui n'apprennent que les ordonnances à délivrer dans certains cas. Ils ne peuvent traiter que les maladies qui, par hasard, correspondent à leurs prescriptions. Sinon, ils seront démunis. C'est pourquoi ceux qui réduisent la boxe aux mouvements enchaînés commettent une grave erreur, car ils font passer le faux pour le vrai. Je regrette que les débutants d'aujourd'hui ne reçoivent pas une formation correcte malgré leur volonté de maîtriser l'art de la boxe. C'est la raison pour laquelle je suis décidé à démasquer les mensonges sans me soucier des conséquences.

D. M. : Avez-vous une méthode pour apprendre le maniement des armes ?

W. X. : Selon un ancien proverbe, « on est capable de manier les armes une fois que

l'on a maîtrisé l'art de la boxe, il est donc inutile d'apprendre cette discipline ». Cela signifie que, ayant maîtrisé l'essence de la boxe et bien saisi les fonctions des différentes formes d'énergie, le mécanisme de toutes les sortes d'armes, le trajet réel des coups et le choix du moment favorable pour contre-attaquer, on peut alors, avec de simples indications, manier toutes les sortes d'armes : sabre comme lance, épée comme bâton. Même si l'on rencontre une arme que l'on ne connaît pas et qui est maniée par un expert, on peut encore l'emporter. La raison en est que, comparé à vous, ce soi-disant expert est comme un forgeron à côté d'un ingénieur ou une infirmière à côté d'un médecin, autrement dit, il est loin de pouvoir rivaliser avec vous.

D. M. : Que pensez-vous des frappes sur les points vitaux ?

W. X. : On a toujours considéré que frapper les points vitaux était une théorie miraculeuse. Les uns prétendent que les coups doivent viser les méridiens sur lesquels se trouvent les points d'acupuncture, les autres proposent de modifier l'emplacement des points vitaux en fonction de l'évolution des connaissances. Tout cela est faux !

D. M. : Pourquoi, Maître ?

Wang Xiangzhai : Dans un combat à forces égales, on ne peut pas atteindre l'adversaire, encore moins toucher certains points particuliers. Si l'on concentrait toujours son attention sur un certain point dans l'attente du moment propice, la défaite serait inévitable.

D. M. : Somme toute, c'est sa propre capacité à pratiquer la boxe qui jouera un rôle crucial ?

W. X. : Oui, sans cette capacité, vous ne pourrez rien faire, même si l'adversaire vous laisse frapper à votre guise. Au contraire, si vous savez boxer, vous pourrez tuer votre adversaire en le frappant sur n'importe quelle partie du corps, même sans viser un point vital. L'endroit visé deviendra un point vital. Aussi ceux qui n'apprennent que l'emplacement des points vitaux et le moment propice pour les frapper font-ils fausse route.

D. M. : Que pensez-vous des mythes dans les arts martiaux ?

W. X. : Sous la conduite d'un maître, même un homme peu doué, à condition d'être honnête, peut devenir un expert dans un certain domaine à force de persévérance. Comme ses techniques, bien que partielles, sont supérieures à celles de la plupart des gens, que ses paroles semblent mystérieuses et ses pouvoirs miraculeux, les ignorants lui prêtent une dimension mythique, de manière absurde. En fait, les mythes naissent de l'ignorance, de l'absence de discernement et de l'inexpérience. Un homme qui effleure par hasard l'essence de la boxe sans pouvoir la comprendre a l'impression d'un miracle. Mais quand il aura approfondi ses études et enrichi son expérience, il aura une illumination soudaine et rejettera toute notion de miraculeux. Cela est vrai non seulement de la boxe, mais aussi de toutes les disciplines scientifiques.

D. M. : Théorie et pratique sont-elles indissociables ?



Le maître Wang Xiangzhai, se reposant après la pratique



Photo de groupe du maître et de ses élèves, posant avec la nonne Boudhist, maître Qianxiao (à sa droite).

W. X. : Dans tout domaine de connaissances, l'important est d'unir la théorie et la pratique. Quand on acquiert une théorie, on doit pouvoir la mettre en pratique, et quand on pratique un art, on doit connaître sa théorie. Sinon, il s'agirait d'une illusion pure et simple. Théorie et pratique se complètent. Dans un combat sans merci, on n'a pas le temps de réfléchir, il n'est pas question de démontrer une théorie.

D. M. : Pour apprendre un art, quels conseils donneriez vous à un élève ?

W. X. : Pour apprendre un art, il faut avant tout comprendre ses principes et ensuite le pratiquer avec persévérance. Si l'on ne comprend pas les principes, on fera fausse route et plus l'on s'exercera, plus fâcheuses en seront les conséquences. C'est la raison pour laquelle beaucoup de gens qui apprennent un art, lecture ou calligraphie par exemple, ont des débuts prometteurs dans l'enfance, mais stagnent désespérément une fois adultes. On pourrait multiplier les exemples.

D. M. : Quelle est la cause de ce phénomène ?

W. X. : La cause de ce phénomène réside dans le fait que leurs maîtres n'enseignent pas correctement et, qu'eux-mêmes, au lieu de rechercher inlassablement la vérité, suivent aveuglément les autres, c'est à dire qu'ils apprennent ce qu'apprennent les autres et répètent ce qu'ils disent.

D. M. : Et les enfants, quel est le meilleur enseignement à leur inculquer ?

W. X. : D'après un ancien proverbe, tous les enfants doivent étudier, qu'ils soient intelligents ou non. Ils doivent comprendre les principes d'une discipline avant de

la mettre en pratique afin que l'intérieur et l'extérieur se complètent. Ce n'est qu'à cette condition qu'ils peuvent trouver la voie. Croire ou faire croire aux miracles est une hérésie. C'est ainsi que se dilue l'essence d'un apprentissage et que se dérobe la perception intuitive. Quel dommage !

D. M. : J'ai entendu beaucoup de pratiquants de l'art martial dire: "Si vous n'utilisez pas la force, comment pourrez vous augmenter celle-ci? Parmi les maîtres d'hier et d'aujourd'hui, aucun ne négligeait le travail d'augmenter le Qi dans le dantian et c'est l'unique raison pour laquelle ils avaient des résultats."

W. X. : La théorie "d'utiliser la force" est du discours des profanes. Il y a également ceux qui parlent expressément de la théorie de ne pas se servir de la force mais qui, finalement, ne savent pas vraiment ce que cela signifie. Il faut savoir qu'il est correct de ne pas utiliser la force mais incorrect de ne pas utiliser l'esprit. Si l'on utilise la force (physique) alors les organes internes souffrent, le corps humain devient inefficace, rigide, bête et il est alors facile pour l'adversaire de prendre avantage. En d'autres termes, il ne s'agit plus alors que d'une forme déguisée de résistance passive. Cette résistance naît de la peur d'être touché par l'adversaire. Mais on ne se rend même pas compte du fait que, suivant ce principe de réaction, l'esprit a déjà accepté qu'il allait être touché. Comment pourrait-on, alors, ne pas être touché ?

Ainsi, l'utilisation de la force (physique) est un grand tabou dans l'art du combat. Pour ce qui est de la théorie du Qi dans le dantian, d'un point de vue théorique, pratique et en y ajoutant ma propre vision des choses, cette théorie ne semble pas convenir. Dans l'abdomen se trouvent ➤

En définitive, le dachengchuan ne met pas l'accent sur l'apparence, mais sur les réactions de l'esprit. Tout ce qui est visible et tangible est illusoire

les intestins, l'estomac, le foie... Il n'y a pas de place ici pour le "remplir de Qi". Comme pour la fonction de la force produite, elle est forcément issue d'une combinaison de la force d'opposition (levier), de la force d'explosion (explosivité) et de la force des lois de l'univers (gravité) qui, en accord avec la respiration, permettent au corps de gonfler, d'onduler, ouvrir et fermer, le tout en fusionnant physiquement et spirituellement avec l'atmosphère (environnement extérieur).

D. M. : Et le qi gong ?

W. X. : Cela n'a rien à voir avec le qi dont les gens parlent lorsqu'ils parlent de qi-gong. Ils parlent toujours du qi du dantian comme d'un réservoir, ce qui est totalement faux. Il faut savoir que lorsque la force est produite, elle doit être utilisée directement et totalement. De façon à être détaché de tout stress et de gagner en potentiel de force, il faut également se sentir naturel et libre, ce qui n'est autre que d'être entier. Les étudiants d'aujourd'hui ne comprennent pas cette vérité, ils passent des dizaines d'années à s'entraîner durement et au lieu d'en retirer un corps et un esprit libre et vivant, ils deviennent des machines. Quel dommage !

D. M. : Pouvez-vous nous parler du taijiquan ?

W. X. : Parmi les plus grands maîtres du taijiquan, on trouve les frères Yang (Shaohou et Chengfu). Etant un de leurs amis intimes, je sais par eux que le taijiquan contient en effet quelques principes physiques. Mais rares sont ceux qui en connaissent vraiment l'essentiel... Comme ses principes fondamentaux ont été perdus depuis longtemps, les mouvements des membres inférieurs ne reposent plus sur des lois physiques. Cette boxe, qui comprenait à l'origine 3 séries de mouvements, s'appelait laosandao. Elle fut transformée par Wang ZONGYUE en shisanshi qui plus tard, devint 150 postures. Cette multiplication des postures est l'une des principales raisons de la dégénérescence du taijiquan. Appliquée au combat, elle entrave le fonctionnement des organes et des muscles. Dans d'autres domaines, sa pratique n'aboutit qu'à faire perdre du temps et à troubler l'esprit. Quant aux mouvements caracté-

risés par un désordre de coups de poings et de pieds, ils sont vraiment ridicules... En un mot, le taijiquan a été tellement déformé qu'il est en train de perdre tout son sens.

D. M. : Que pensez-vous de la préservation du patrimoine des arts martiaux en Chine ?

W. X. : Nos arts martiaux sont en pleine confusion. En un mot, on a rejeté l'essentiel mais gardé le rebut.

D. M. : Maintenant vous recevez régulièrement des boxeurs de différentes écoles, ce qui témoigne de votre modestie et de votre dévouement à la cause des arts martiaux. Pouvez-vous nous en dire les raisons ?

W. X. : La connaissance progresse grâce aux comparaisons. Il en va de même pour la boxe. On peut être battu dans un match sans que cela blesse la personnalité. Au contraire, cela conduit souvent à des progrès sur le plan moral. Si l'on pouvait apprendre les uns des autres, cela mettrait un terme aux disputes entre différentes écoles et aux vantardises irresponsables.

D. M. : Comment peut-on définir la boxe idéale ?

W. X. : La boxe est extrêmement compli-

quée. Mais ses principes sont simples. Avant d'apprendre une boxe, il faut savoir pourquoi on veut l'apprendre. Ce n'est qu'avec un but précis en tête qu'on peut apprendre quelque chose. La plupart des gens ont 2 objectifs : fortifier leur constitution et être en mesure de se défendre. Une bonne santé est à la base de toutes les activités humaines, aussi est-il important de ménager sa santé et de pouvoir se défendre. Quant aux méthodes d'entraînement si elles sont convenablement choisies, elles vous feront beaucoup de bien, alors que de mauvaises méthodes peuvent entraîner la mort. Les praticiens des exercices violents jouissent rarement d'une longue vie. Quant aux boxeurs qui n'ont pas reçu un entraînement convenable, beaucoup ont été blessés et certains ont même perdu la vie. C'est vraiment pitoyable et ridicule... Une fois qu'on a pris conscience des avantages et des désavantages de la boxe, on doit s'efforcer de percevoir la différence entre l'agir et le non agir.

D. M. : Donc la préservation de la santé et l'autodéfense sont inséparables ?

W. X. : Oui, tout à fait. Négliger l'une ou l'autre aurait des conséquences regrettables. Il est indispensable de s'entraîner et de se former sur le plan spirituel d'abord, avant de faire appel à l'énergie instinctive



Photo de groupe de Wang Xiangzhai avec ses disciples "Yangsheng" au parc Zhongshan, à la fin des années 50

des nerfs et des muscles. Il y a 3 étapes distinctes.

D. M. : Quelles sont ces 3 étapes à franchir ?

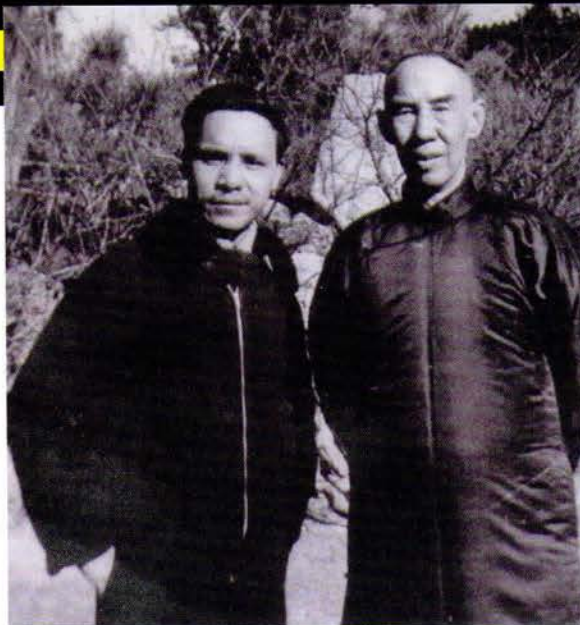
W. X. : La première étape à franchir dans l'apprentissage d'une boxe est d'entraîner l'esprit et, à partir de là, de percevoir le mécanisme des mouvements des 4 membres et des os. C'est l'entraînement de base.

La deuxième étape est l'épreuve de l'énergie et du souffle.

La troisième étape consiste à étudier les techniques d'autodéfense. Pour les débutants, il vaut mieux faire les mouvements de façon lente et douce. Plus le mouvement est doux, mieux on peut concentrer son esprit. On doit laisser se dérouler la pensée et ne pas disperser son attention ...

D. M. : Qu'entendez-vous par autodéfense ?

W. X. : Par autodéfense, on entend le combat lui-même. Il faut savoir qu'un mouvement violent ne l'emporte pas sur un mouvement léger, et qu'un léger mou-



Le maître Wang Xiangzhai, en compagnie de son disciple Li Jianyu, en 1958.

vement ne l'emporte pas sur l'immobilité, car celle-ci est le mouvement perpétuel... Il y a encore beaucoup de choses qu'on ne peut pas expliquer par des mots.

D. M. : Comment pouvez-vous définir en quelques mots votre boxe ?

W. X. : En définitive, le dachengchuan ne met pas l'accent sur l'apparence, mais sur les réactions de l'esprit. Tout ce qui est vi-

sible et tangible est illusoire. Les techniques deviennent miraculeuses et formidables dès que les mouvements deviennent instinctifs et spontanés ... »

Cette interview a 72 ans et est plus que jamais d'actualité... Parmi les meilleurs élèves de Maître Wang, on peut citer Zhao Dao Xin, créateur du HUI ZHANG, You Peng Xi, fondateur du KONG JIN (la Force Vide) et Yao Zong Xun de Pékin, décédé en 1985. Wang Yu-Fang, La fille de Maître Wang, (décédée en 2012), a reconnu Yao Zong Xun comme successeur de son père, d'un commun accord avec les plus grands Maîtres de Yiquan.

Nous vous conseillons de visiter le site de Jean-Luc Lesueur et Vuong Tek Meng <http://www.anyda.free.fr> car de nouveaux éléments intéressants contredisent les informations historiques recueillies à ce jour, souvent « victimes » d'une désinformation volontaire ou non, et le site d'Emmanuel Agletiner www.quanxue.blogspot.fr. « Histoire et technique du Yiquan ». ●



BUDO STORE

Arts martiaux sports de combat

depuis 1953

depuis 60 ans !

 www.budostore.com

La caverne des arts martiaux

plus de 1200 livres

plus de 1700 DVD

équipements, armes, cibles...

Ouvert du lundi au samedi
de 10h à 19h30

34 rue de la montagne Ste Geneviève
75005 PARIS Tél. : 01 44 41 63 33