

Collection culture chinoise

Wang Guangxi

LES ARTS MARTIAUX CHINOIS

Traduction de Ego



CHINA
INTERCONTINENTAL
PRESS

Collection culture chinoise

Wang Guangxi

LES ARTS MARTIAUX CHINOIS

Traduction de Ego



图书在版编目 (CIP) 数据

中国功夫: 法文 / 王广西著, 王萌整理; 译谷译. —北京: 五洲传播出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5085-1956-2

I. ①中... II. ①王... ②译... III. ①武术—概况—中国—法文
IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第195808号

中国功夫

编 著 者 王广西 王 萌(整理)

图片提供 王 萌 FOTOE CFP

译 者 译 谷

责任编辑 高 磊

设计制作 张 红

出版发行 五洲传播出版社

(北京海淀区北三环中路31号生产力大楼B座7层 邮编:100088)

电 话 8610-82005927 82007837 (发行部)

网 址 www.cicc.org.cn

承 印 者 北京画中画印刷有限公司

版 次 2011年1月第1版第1次印刷

开 本 720×965毫米 1/16

印 张 8

字 数 100千字

定 价 99.00元

Sommaire

Préface	1
Histoire	3
Philosophie	9
Écoles du wushu	13
Shaolin	15
Wudang	20
Emei	22
Nanquan	25
Taiji	27
Xingyi	30
Bagua	34
Armes	37
Armes courtes	39
Armes longues	41
Armes de jet	44
Trois phases des exercices martiaux	51
Caractéristiques du wushu	57
Système	58
Procédure	59
Progressivité	60
Vertu	61
Valeur esthétique	63



Wushu et la civilisation chinoise 65

Préservation de la santé 66

Wushu dans la littérature et les films 78



Échanges des arts martiaux entre la Chine et l'étranger 91

Deux grands défis dans l'histoire 92

Wushu vers le monde 100

Développement contemporain 105

Ecoles modernes 107

Education universitaire 110

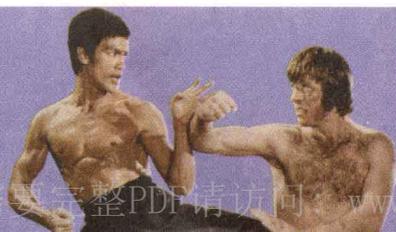
Tournois et Jeux Olympiques 112

Evolution parmi le peuple 116

La développement du wushu 119

Annexe I : Notes de la pratique de wushu 122

Annexe II : Table chronologique des dynasties chinoises 124



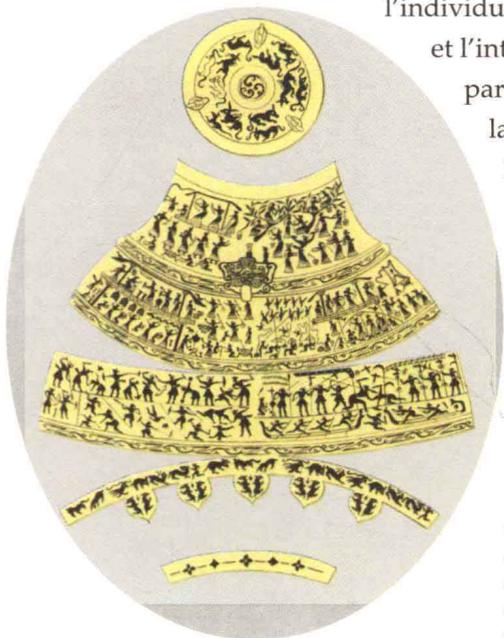
Préface

Le wushu constitue un patrimoine culturel important de la Chine autant qu'une contribution à la civilisation humaine.

Les arts martiaux chinois représentent une forme culturelle particulière. Ils sont composés en général d'attaque et de défense dans le combat, en particulier de séries de gestes, postures et styles divers. L'affrontement physique violent (la plupart du temps une confrontation supposée ou simulée) fait ressortir l'aspiration et l'aptitude des chinois à la victoire.

La boxe chinoise renferme le caractère national des chinois et leur compréhension originale de la lutte physique. Elle se distingue de la boxe occidentale qui met l'accent sur

l'individualité et préconise la dureté et l'intensité, du Karaté marqué par ses traits insulaires et de la boxe Thai imprégnée de l'aura de la jungle. Elle se soucie d'associer la dureté à la souplesse, l'aspect extérieur impressionnant à la sagesse intérieure. Le wushu n'est pas seulement de la boxe pure



L'image gravée sur le vase en cuivre (issu de l'époque des Royaumes Combattants et exhumé à Chengdu) dépeint un banquet, le tir à l'arc, les guerres terrestre et marine.



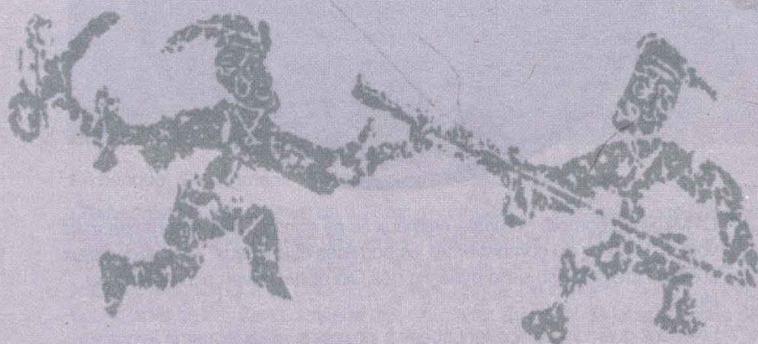
ou sport de combat, et est plus qu'une combinaison simple de force et de techniques. Elle porte sur elle une philosophie et des réflexions de sages chinois sur la vie et l'univers. La philosophie qu'incarne la forme sportive élégante du wushu consiste à poursuivre la cohérence et l'harmonie de la vie.

Les arts martiaux chinois se concentrent sur les techniques de combat dans le but de se renforcer et se défendre. Le principe est de renforcer l'énergie essentielle en amont de l'exercice et d'atteindre l'harmonie du mouvement du corps et la sérénité de l'esprit en aval. Si un pratiquant fait preuve de dureté avec gestes corporels divers, il garde toujours le sang froid et la sérénité du cœur. La victoire et la force ne sont pas le but final de l'exercice des arts martiaux. Pour un grand maître de Kung-fu, le plus important est de rester calme et agir en tenant compte des circonstances.

Le wushu a une longue histoire et garde sa vitalité jusqu'à notre époque. Il symbolise la culture traditionnelle et l'esprit national chinois.



Histoire



Le wushu était appelé boxe du brave (quan yong) et combat avec des techniques (ji ji) pendant l'antiquité, l'art national (guo shu) dans la période de la République de Chine, et Kung-fu par les étrangers.

Le wushu dérive de la lutte entre l'être humain et les animaux et de la bataille entre les tribus. L'expression dans le Livre des Odes « ceux qui n'ont ni force ni courage amènent la calamité dans le pays avec l'excès du pouvoir », celle dans le Livre des Rites « les hommes cultivés font de la compétition dans les domaines de la gymnastique, du tir de l'arc et de la conduite du char » prouvent que le combat avec des techniques a déjà émergé dans la Période des majuscules pour Printemps et Automne (de 770 à 476 avant notre ère). Les rencontres avaient lieu régulièrement : dans les combats qui se déroulent au printemps et en automne, les participants accordent de l'importance à



Le Miroir de combat hommes-animaux (je ne connais pas le contexte mais vois si "le Miroir du combat entre les hommes et animaux" peut aller mieux suivant l'image), issu de la dynastie des Qin et découvert à Yunmeng au Hubei.

Les deux guerriers combattent, épées à la main, deux léopards féroces.

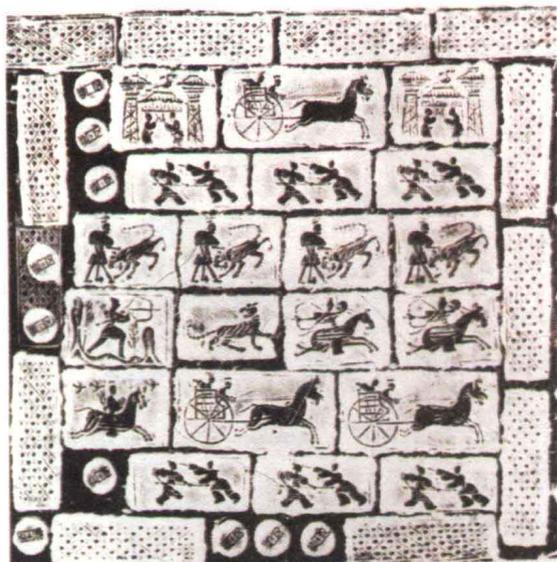




Le banquet à Hongmen : Xiang Zhuang fait la danse de l'épée.

C'est un événement célèbre dans l'histoire chinoise. En 206 avant notre ère, après l'effondrement de la dynastie des Qin, les royaumes de Chu et de Han se sont disputés le pouvoir central. Liu Bang, seigneur de Han a été invité par celui de Chu, Xiang Yu à participer à un dîner à Hongmen. Pendant le banquet, Xiang Zhuang, sous l'ordre de Fan Zeng, stratège des Chu, a fait semblant de jouer la danse de l'épée avec pour intention de tuer Liu Bang.





Le Combat et la chasse, gravé sur une brique creuse, issue de la dynastie des Han de l'Est (25-220) et trouvée à Zhengzhou dans le Henan.

la force et aux techniques. Selon le Zhuangzi, le souverain du royaume Zhao a formé plus de trois mille épéistes qui se combattaient jours et nuits ; une centaine d'entre eux étaient ainsi blessés ou tués chaque année, tandis que le souverain s'en réjouissait tout le temps. Sous la dynastie des Han (de 206 avant notre ère à 220), le wushu se développait rapidement. Bien des peintures des Han réalisées sur les pierres découvertes dans la province du Henan décrivent les gestes du wushu. Entre autres, l'« attaque de l'épée », la « danse de l'épéiste », la « prise de la lance à main nue » et la « lutte entre l'épée et la hallebarde » illustrent bien des séries de gestes de Kung-fu de l'individu et du duel apparus à cette époque.

En outre, dans la Période des Printemps et des Automnes, les exercices respiratoires du taoïsme ont déjà pris leur forme primitive. Laozi a proposé de garder la paix du cœur en s'abritant de la turbulence du monde extérieur, harmoniser les



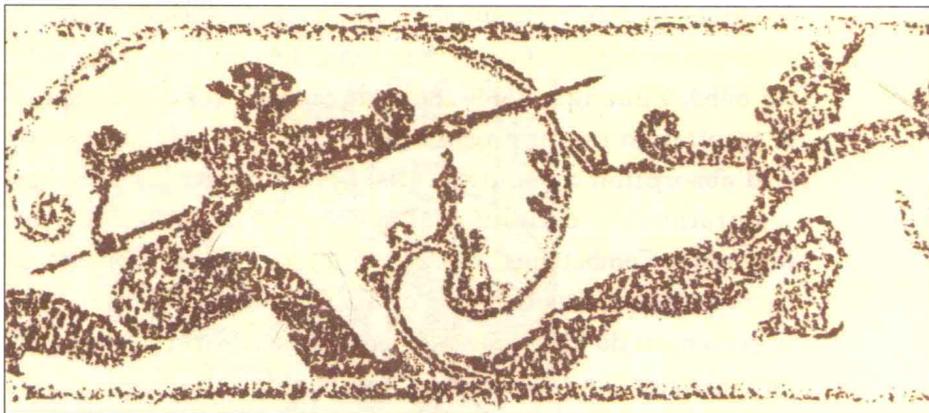
fonctionnements normaux du corps et de l'esprit et renforcer l'énergie essentielle (le ki) pour avoir la souplesse corporelle du bébé. Zhuangzi (369-286 avant notre ère) a avancé que la respiration est un processus d'évacuation de l'air turbide et d'absorption du souffle frais. Le « livre sur les exercices respiratoires », écrit au commencement de la Période des Royaumes Combattants, a décrit scrupuleusement les méthodes de respiration. Les théories de Laozi et de Zhuangzi sur le renforcement du ki se sont intégrées à celles du Yin et Yang ainsi que celle des Cinq Éléments en devenant la base de la pratique interne (neigong) du wushu. Certaines idées de Laozi, comme le maintien en position contre le déplacement de l'adversaire, la souplesse contre la dureté et l'adresse déguisée en gaucherie, étaient prises pour référence par les écoles diverses de la boxe

« Inscriptions : les exercices respiratoires »

Ce sont en effet les inscriptions sur une colonne dodécaèdre de jade miniature, fabriquée au début de la période des Royaumes Combattants et collectée par le Musée historique de Tianjin. Les 45 caractères chinois y décrivent les manières de respiration les plus complètes de l'histoire. Et les exercices internes ont un lien avec ces méthodes respiratoires.

Selon ces inscriptions, il faut respirer profondément et accumuler de l'air dans le poumon, puis conduire l'air vers le diaphragme et l'y maintenir pendant plusieurs secondes ; ensuite, expirer lentement jusqu'à bout de souffle et sentir l'air s'élever comme poussent les herbes et les arbres. C'est un processus d'évacuation de l'air turbide. Si on respecte le courant de l'air proposé ci-dessus, on se portera bien. Sinon, cela peut nuire à la santé.





Le Combat à main nue contre un utilisateur du bâton, gravé sur une pierre, issue de la dynastie des Han, exhumée à Nanyang dans le Henan.

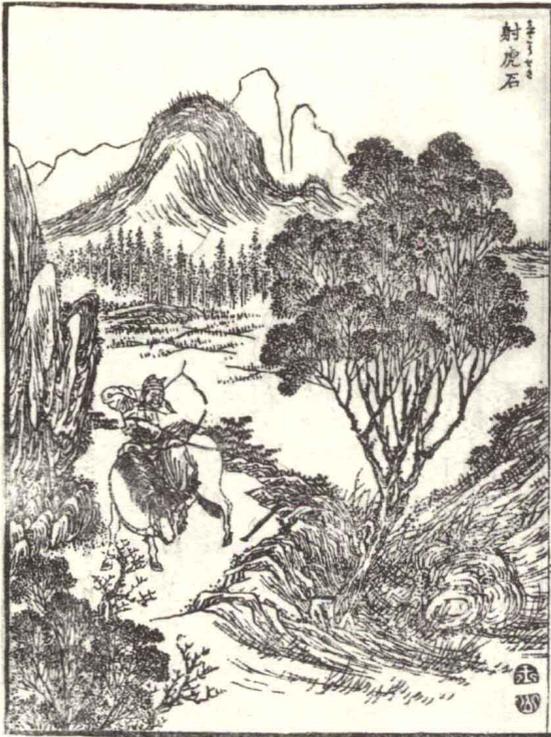
chinoise et considérées comme principes du combat avec des techniques par les styles internes (neijia).

Le renforcement et l'harmonie du corps et de l'esprit sont fondamentaux pour le wushu. Au fil du temps, ont convergé le wushu et les méthodes respiratoires. Le praticien du wushu fait des exercices de respiration pour stimuler l'énergie potentielle humaine et contrôler le déroulement du ki en augmentant la force dans le combat. Sous les dynasties des Song (960-1279) et des Yuan (1206-1368), la fusion entre le wushu et les manières de respiration est devenue une tendance inéluctable du développement du wushu. En suivant cette vogue, les arts martiaux du Shaolin et du Wudang ont émergé à la fin de la dynastie des Ming (1368-1644).



Philosophie





Roc de tigre, dans le *Recueil de sites historiques des Tang*, rédigé en 1802.

Sous la dynastie des Han de l'Ouest (206 avant notre ère-25), Li Guang, général réputé, faisait sa ronde un soir et pris un roc se trouvant au milieu des herbes pour un tigre. Il a décoché une flèche qui a pénétré entièrement la pierre.

La philosophie du wushu est l'idéal à atteindre pour les praticiens.

Si nous voulons juger du niveau d'un praticien, il faut le mesurer par quatre aspects : la force externe, les techniques, la force interne et la mentalité. Ces quatre aspects sont un ensemble organique et l'incarnation du haut niveau du wushu. Un maître du Kung-fu peut harmoniser la dureté et la souplesse de la force interne, employer des techniques simples mais efficaces, utiliser la force interne pour combattre et rester calme face à l'adversaire. La fusion de ces quatre qualités marque le plus haut niveau du wushu. Autrement dit, elle exprime la philosophie des arts martiaux chinois.

L'harmonisation entre la souplesse (Yin) et la dureté (Yang) de





Le Sixième Successeur coupe le bambou, peinture de Liang Kai de la dynastie des Song du Sud (1127-1279).

Huineng, Sixième Successeur du Bouddhisme, prône que l'on deviendra Bouddha à condition de connaître sa nature inhérente. Il a exprimé que les bambous sont tous Dharmakaya. Le style de cette peinture est vigoureux et concis.

la force est un principe partagé par toutes les écoles du wushu et la forme concrète de l'harmonie entre l'esprit et le corps. L'excès de dureté consomme trop vite la force, alors que trop de souplesse conduit à la mollesse et à la faiblesse des gestes. Pour cela, il n'y a pas d'école pure de dureté ou de souplesse en Chine. La coordination entre la rigidité et la flexibilité sert de base à la cohérence entre le Yin et le Yang préconisée par les théories de la boxe chinoise. Cette coordination peut engendrer une force explosive avec la rapidité et la vigueur.

L'adresse déguisée en gaucherie est une possibilité avancée dans « *Laozi* ». C'est à dire que la sagesse est souvent contemplée comme maladroit à cause de son apparence humble. Les maîtres du wushu citent cette phrase pour expliquer que les techniques de la boxe ne sont pas forcément éblouissantes. Les gestes pratiques ont l'air, la plupart du temps, discrets et modestes. Le secret du wushu ne dépend pas de techniques déterminées. Agir en répondant



aux coups de l'adversaire est la vérité ultime de la boxe chinoise.

Si on veut utiliser la force interne dans un combat, il faut la transformer en force externe. Le praticien doit se concentrer afin de mobiliser l'énergie potentielle la plus considérable dans un délai bref et réunir toute la force sur un point pour produire un coup dur en un rien de temps.

Quant à la mentalité, il faut garder tout le temps son sang froid. Laozi a dit que ceux qui savent combattre ne se mettent pas en colère. En d'autres termes, les combattants excellents peuvent retenir leur fureur dans l'affrontement. Dans le domaine du wushu, il est aussi nécessaire pour les praticiens de maintenir son état d'esprit. Dans une lutte, ils ne doivent ni être surpris, ni furieux, ni arrogants, ni inquiets. Face aux ennemis, ils ont toujours à rester calmes. Même si le Mont Taishan s'effondrait devant nos yeux, on ne serait jamais troublé. On demeure serein vis-à-vis de la catastrophe ou du succès.

Les quatre qualités susdites sont les quatre piliers principaux du bâtiment gigantesque des arts martiaux chinois.

