

Maître Zhang Baozhong

L'excellence de la 20e génération du tai-chi-chuan style Chen

Maître Zhang Baozhong est aujourd'hui l'un des plus fameux représentants de la vingtième génération du tai-chi-chuan style Chen. Avant sa première visite en France, programmée à l'été 2018, TaiChiMag l'a rencontré en Chine pour un entretien exclusif. Par Weijia Cambreleng et Rodolphe Pollet.

Zhang Baozhong est un maître chinois de la vingtième génération du tai-chi-chuan style Chen né en 1972 dans la province du Henan. Sa grand-mère maternelle était originaire de Chenjiagou, berceau du tai-chi-chuan. Il en est aujourd'hui l'un des plus fameux représentants. C'est d'abord sa rencontre avec son oncle maternel, Chen Zhaosen, qui fut déterminante dans son parcours. Zhang Baozhong fut en effet subjugué par son art du tuishou et sa maîtrise de la "hallebarde des printemps et automnes". Après avoir enfin convaincu sa mère de le laisser quitter le domicile familial, il débute donc son apprentissage sous la férule de son oncle. En 1991, il remporte brillamment plusieurs titres lors d'une compétition organisée à Wenxian. C'est à cette occasion qu'il est repéré par le grand maître Wang Xian, dont il devient aussitôt l'élève. L'entraînement devient alors particulièrement rigoureux, mais Zhang Baozhong est un élève studieux et persévérant. Aujourd'hui, il demeure son plus proche et plus fidèle disciple.

Outre sa maîtrise des formes traditionnelles à mains nues et avec armes, maître Zhang Baozhong est reconnu comme expert en "poussée des mains" (tuishou), comme en témoignent ses nombreux titres en compétitions obtenus consécutivement entre 1992 et 1998. Dès 1992, il est par ailleurs invité à Singapour, en Malaisie, et en Thaïlande. En 1998, le comté de Wenxian le classe parmi les dix meilleurs experts en tai-chi-chuan style Chen.

Weijia Cambreleng, présidente de l'association Tai Chi Confluences [désormais Académie Chan Wu Dao], l'a rencontré pour TaiChiMag dans un parc de la ville de Suzhou en octobre 2017.

TaiChiMag : Maître Zhang, en tant que représentant de la 20e génération du style Chen, quelles évolutions récentes avez-vous observé dans la pratique du tai-chi ?

Maître Zhang : A partir des années 80, le monde a progressivement découvert le tai-chi-chuan de Chenjiagou. Aujourd'hui, de plus en plus de gens connaissent le tai-chi non seulement en tant qu'art martial mais aussi pour la culture qui lui est associée. Désormais, les gens aiment le tai-chi à la fois comme méthode de combat et comme technique de bien-être qui allie le corps et l'esprit. En raison de ces caractéristiques qui font son charme, sa pratique est véritablement adaptée à tout le monde.

En Chine, on n'avait encore jamais assisté à une telle promotion du tai-chi. Dans un contexte où le gouvernement met l'accent sur la culture traditionnelle et la stratégie pour la santé, le tai-chi est rangé dans six domaines d'application : les entreprises, la campagne, les institutions, les quartiers, l'armée, et les écoles. Le ministère de l'éducation insiste très clairement sur le fait que le tai-chi doit faire son entrée et se propager dans les écoles. Cette

année, la chaîne nationale chinoise CCTV a pour la première fois diffusé ce slogan : “Les arts martiaux pour éveiller le courage, la culture pour transporter le Dao !” Il est demandé aux élèves de promouvoir l'esprit des arts martiaux et de devenir un chinois qui ose prendre ses responsabilités. Tout ceci donne aux arts martiaux une place qu'ils n'ont jamais occupée auparavant. Le gouvernement chinois a inscrit dans son programme “Healthy China 2030” qu'il faut contribuer au développement du tai-chi, du qi gong et des autres sports traditionnels chinois. On ne peut donc que constater l'importance accordée aujourd'hui au tai-chi parmi l'ensemble des activités physiques. Ainsi, en septembre 2017 a été organisé à Wenxian, berceau du tai-chi-chuan, l'événement “Partager le tai-chi, partager la santé”, où le tai-chi a été pratiqué au même moment dans des centaines de villes par des millions de personnes. C'est un premier pas pour promouvoir le tai-chi dans le monde. Enfin, en novembre 2017, l'entrepreneur Jack Ma et l'acteur Jet Li ont organisé une compétition de gong shou dao dans l'objectif de réaliser enfin le rêve de conduire le tai-chi et les autres sports traditionnels aux jeux olympiques.

T. C. M. : Le style Chen est réputé pour son orientation martiale. Comment concilier cette caractéristique essentielle avec la recherche légitime du bien-être dans notre monde moderne ?

M. Z. : A l'époque où le tai-chi a été développé, le premier objectif était de se défendre et de protéger le pays. Cependant il existe beaucoup de différences entre le tai-chi et les autres arts martiaux. Le tai-chi-chuan combine le confucianisme et le taoïsme, les notions de tai-chi et de yin-yang ; il combine parfaitement la philosophie, les arts martiaux, les arts, la gymnastique (daoyin), et la médecine traditionnelle chinoise. On dit donc que c'est un art martial interne, empreint de sagesse et pour “nourrir la vie” (yangsheng). En Chine, il y a un proverbe qui dit que l'on doit pratiquer les arts martiaux et la médecine traditionnelle chinoise en même temps, ce qui prouve que combat et yangsheng sont complémentaires. Le tai-chi utilise le souffle vital (qi) pour conduire le mouvement et se sert de la souplesse pour vaincre la fermeté. Par conséquent, le pratiquant parviendra à réunir en un tout l'intention (yi), le souffle vital (qi), la forme (xing) et l'esprit (shen). En accord avec la médecine traditionnelle chinoise qui considère que douleurs et maladies proviennent d'une mauvaise circulation de l'énergie, pratiquer le tai-chi prévient les maladies et améliore la santé. De plus, il permet de comprendre l'union de l'homme et de la nature. S'il est pratiqué correctement, le tai-chi peut à la fois être un art martial et une méthode d'entretien de la santé. C'est pour cela que les grands maîtres qui ont fait l'histoire de Chenjiagou vivent très vieux. On ne peut pas dire spécifiquement quels sont les enchaînements dont l'objectif est la santé et quels sont ceux qui relèvent des arts martiaux. Si l'on connaît les principes et si l'on pratique assidûment au point de se l'approprier, nous pouvons tous expérimenter les différentes facettes du tai-chi.

T. C. M. : Le style Chen comporte aussi une multitude d'enchaînements à mains nues et avec armes. Est-il conseillé de les travailler tous ou est-il préférable d'en approfondir certains ? Quelle part faut-il donner au tuishou ?

M. Z. : Cela dépend des conditions propres à chacun. Si l'on est jeune, sportif, que l'on souhaite s'engager professionnellement dans la voie du tai-chi pour devenir un acteur influent, à raison de trois ans au minimum et de dix ans pour atteindre un niveau correct, il est possible d'apprendre de façon intensive et méthodique les enchaînements à mains nues,

puis les armes, et enfin le tuishou. Si l'on est jeune mais qu'on ne peut s'entraîner de manière intensive, que l'on vise seulement le bien-être, la recherche de la sagesse, il faut se concentrer sur le premier enchaînement (yilu) et pratiquer les armes et le tuishou comme des loisirs. Pour ceux qui ne sont pas très sportifs ou bien d'âge moyen et qui souhaitent améliorer leur santé, selon le temps qu'ils peuvent réserver à la pratique, ils peuvent consacrer entre un et trois ans pour apprendre les enchaînements et, si la passion est née, s'entraîner ensuite aux armes et au tuishou.

Les enchaînements à mains nues sont la base ; les armes et le tuishou sont l'un des moyens pour vérifier la justesse. Ces trois pratiques sont liées et complémentaires, mais tout repose sur les fondamentaux du tai-chi, sans quoi plus vous apprendrez et moins vous en saurez. Je ne conseille pas aux débutants, durant les trois premières années, d'apprendre les trois en même temps. Il faut d'abord bien pratiquer les enchaînements pour cultiver la vigueur.

T. C. M. : Quels sont les points importants sur lesquels insister lors de la pratique ? Quels sont les plus gros écueils ? Quelles sont les différentes étapes ?

M. Z. : On a coutume de dire que le tai-chi-chuan doit se transmettre à la fois par la parole et par le corps. On ne peut donc pas apprendre le tai-chi-chuan seulement à partir d'un DVD. Aujourd'hui cette pratique est très populaire, mais beaucoup de gens considèrent le tai-chi comme une gymnastique en passant à côté des points essentiels. Par conséquent, cela ne permet pas réellement de "nourrir la vie" (yangsheng). En premier lieu, il est donc important de trouver un bon professeur.

Deuxièmement, la barrière la plus grande est l'impatience d'obtenir des résultats. Beaucoup de gens pensent que pratiquer le tai-chi consiste uniquement à apprendre un ou plusieurs enchaînements. Ils expriment souvent cette envie pressante face à leur professeur en négligeant les bases. Un adage chinois dit que si l'on néglige le gong, on aura rien acquis quand on sera âgé. Tout ça pour souligner l'importance des bases. C'est aussi pour cela que beaucoup de gens ayant pratiqué le tai-chi toute leur vie n'ont jamais réussi à percer ses secrets. En plus des fondamentaux associés au corps, au regard, aux mains, à la technique, aux déplacements, le travail de la posture du pieu (zhuan gong) est un point crucial. Tous les secrets résident dans la posture du pieu. On économisera beaucoup de temps si l'on apprend d'abord les bases et la posture du pieu, si l'on étudie les dix principes clés du tai-chi, avant d'aborder les enchaînements.

L'apprentissage du tai-chi peut approximativement se diviser en trois étapes. Dans la première étape, il faut se concentrer sur les postures et les mouvements. Il faut bien comprendre les formes de pas, les déplacements, les techniques de jambes, la mécanique corporelle, les formes de mains, les techniques de mains, le regard. Les postures doivent être justes, les déplacements stables, et les mouvements amples et souples. Dans la deuxième étape, il faut maîtriser les lois qui régissent les changements dans les mouvements et leurs spécificités, parvenir à la fluidité, au naturel, et à la rondeur. Enfin, dans la troisième étape, il faut mettre l'accent sur la combinaison de la force, de l'intention, et de la respiration. Les mouvements sont à la fois agiles et stables, et tout le corps est unifié. Tous ces détails doivent être assimilés lentement et expérimentés par soi-même progressivement.

T. C. M. : Les pratiquants français ont hâte de faire votre connaissance. Quel message souhaitez-vous leur adresser avant votre visite prochaine en France ?

M. Z. : La France est un pays romantique et hospitalier ; la vie culturelle y est très variée ; les Français apprécient la douceur et l'harmonie de la vie ; ils cherchent une vie plus relaxante et plus saine ; ils adorent la nature. C'est un pays très sympathique. En cela, il y a beaucoup de similitudes avec le tai-chi. Le tai-chi est issu d'une combinaison du bouddhisme, du taoïsme et du confucianisme, et cela se manifeste dans les enchaînements. A l'extérieur, les mouvements doivent en effet être détendus, souples, ronds et agiles. On met l'accent sur la détente, le calme et la vacuité. Cela se manifeste aussi au niveau culturel, où l'on insiste sur l'harmonie de la nature et des hommes, qui doivent suivre les lois de la nature, rechercher le lâcher-prise, et profiter de la vie. On parle souvent de "jouer avec le tai-chi". Vous ne comprendrez pas ses secrets si votre esprit n'est pas détendu, et si vous n'êtes pas suffisamment calme et prêt à le savourer. En conclusion, je pense que la France est un pays particulièrement apte à développer le tai-chi. Cette discipline du corps et de l'esprit pourra sans aucun doute apporter des surprises innombrables aux amateurs Français.