

Histoire & légende du Tai Chi Chuan





Histoire



L'observateur néophyte qui assiste au déroulement du Tai Chi Chuan peut douter qu'il s'agisse là d'un art martial. Beaucoup pensent que c'est une gymnastique douce et/ou une danse chorégraphique du fait de ses mouvements lents et circulaires.

Le Tai Chi Chuan est une pratique chinoise dérivée de techniques de combats ancestraux dont le but est l'accomplissement de soi. Relaxant, bon pour la santé, c'est aussi une des techniques d'autodéfense des plus efficaces. Contrairement aux arts martiaux externes comme le karaté, le judo etc... qui s'appuient sur l'usage des muscles et de la force, le Tai Chi Chuan est un art martial dit interne. Il utilise le mental et le contrôle de la respiration pour faire bouger l'énergie interne. De plus, il fait parti d'une des cinq catégories de la médecine traditionnelle chinoise.

Histoire

D'un point de vue tant historique que pratique, le Tai Chi Chuan participe à la tradition chinoise dans l'art de la stratégie et du combat. Il faut d'ailleurs préciser que la notion de combat en Chine ne se réduit pas à l'idée de lutte contre un adversaire réel, mais englobe aussi bien les combats contre tout obstacle rencontré dans son existence mais également contre soi-même.



Les monts sacrés du Wudang en Chine sont le centre spirituel du Taoïsme et du Tai Chi Chuan. C'est dans les brumes de la province du Hébei que se trouvent les sources des arts internes. Les monts Wudang sont associés au personnage de Chang San-Feng, philosophe et ermite taoïste qui y séjourna et qui vécut entre le début du XII siècle et la fin du XIIIème siècle. Il aurait semble-t-il d'abord pratiqué les arts martiaux

Légende



Le sage Chang San-Feng était natif de I-Chou dans la province de Liaotung. Il était très grand, charpenté comme une grue et avait l'allure d'un pin. Son visage était comme une ancienne lune, avec de gentils sourcils et des yeux généreux. Ses moustaches étaient taillées comme des lances et, été comme hiver il portait le même large chapeau de bambou. Portant un cache poussière en crin de cheval, il pouvait parcourir un millier de miles en une journée. Au début du règne de Hung wu, il voyagea jusqu'aux montagnes T'ai-ho dans le Sichuan pour pratiquer les arts taoïstes et s'établir dans le Temple du Jade Vide. Il pouvait réciter les classiques par cœur après une seule lecture. Dans la vingt-septième année du règne de Hung-wu, il se rendit dans les monts Wudang, dans le Hubei où il aimait discuter des classiques et de philosophie avec la population locale

Légende



Un jour, il était à l'intérieur récitant les classiques lorsqu'un oiseau plein d'allégresse se posa dans la cour. Son chant sonnait comme les notes de la cithare. Le sage observa l'oiseau de sa fenêtre...



Légende



L'oiseau reprit de l'altitude, puis scruta tel un aigle, un serpent lové sur le sol. Les cris aigus et courroucés de l'oiseau percèrent la quiétude de la chaude journée d'été, l'oiseau hésite, rôde dans le ciel bleu pendant un moment ; quand tout à coup il pointe son bec affûté et attaque en piqué pour tuer. Mais le serpent est alerte. Il esquive de la tête en un mouvement aisé et spiralé. L'oiseau fonce de nouveau en se battant avec ses ailes, le serpent se contorsionne encore.

Le long serpent agite la tête, ondulant çà et là pour échapper aux ailes de l'oiseau qui frustré et déconcerté, retourne en altitude. Puis encore et encore l'oiseau plonge frénétiquement, mais le serpent évite tout effort avec talent et se porte hors de danger grâce à un nouveau mouvement en spirale. Le serpent feint alors la fatigue en invitant l'oiseau à l'approche.



Légende



L'oiseau tombe dans le piège et le serpent se dresse et enfonce ses dents dans la victime surprise. Pendant ce combat pour la survie, les yeux de Chang San-Feng surveillent attentivement. Intrigué par l'habileté du serpent à éviter soigneusement les féroces coups d'estoc de son adversaire, le philosophe étudie et mémorise ses mouvements. L'oiseau fait des mouvements saccadés et dispersés. Le serpent se meut en souplesse et en cercles. Il comprend alors que la souplesse et l'attention gagnent sur la raideur et la dispersion

Légende



De ce combat, Chang San-Feng reçut une révélation : le serpent alliant force et souplesse reflétait dans sa forme lovée, l'image des énergies yin et yang, symbole du Tai Chi Chuan comprenant le principe du souple enveloppant le dur. Se fondant sur les transformations du Tai Chi (le Grand Ultime), le sage développa le Tai Chi Chuan pour cultiver l'énergie et l'esprit (shen), le mouvement et le repos, croissance et décroissance...





Légende



Chang San-Feng commença par travailler sur un système de self défense, basé sur les mouvements du serpent et les principes du Yin et du Yang. Ses efforts ont marqué les débuts du Tai Chi Chuan en Chine. Il pratiquait chaque jour pendant des heures avant d'enseigner la nouvelle forme de self défense à quelques étudiants choisis. Le secret ne fut pas dévoilé au grand public avant le XXème siècle.