

# Les différents styles de Tai Chi Chuan



# Le style Yang



Aussi appelé Tai chia : grande charpente, ce style est le plus répandu, c'est d'ailleurs celui-ci que nous pratiquons. Les mouvements sont souples et ininterrompus. Il faut distinguer l'école Yang (où même la pratique officielle de la famille Yang) de la lignée Yang, qui comprend diverses autres écoles à titre individuel (notamment le style Wu). Le style Yang descend du légendaire Yang Lu Chan (Yang l'invincible) qui a amené le Tai Chi Chuan dans la lumière du grand jour lorsqu'il enseigna à la noblesse mandchoue, vers la fin du dix-neuvième siècle. C'est surtout grâce à son petit-fils Yang Chen-Fu, que l'on a vu se développer l'école Yang. La pratique est moins gymnique que dans l'école Chen, les mouvements plus calmes.



# Le style Yang



**Historique :** C'est pendant le règne de Ch'ien Lung (1735-1795), quatrième empereur de la dynastie Ch'ing que l'on vit opérer Wang Tsung Yueh, un des plus grands maîtres de Tai Chi Chuan dont on nous ait transmis le nom... Dans les premières décennies du XIXème siècle, le Tai Chi Chuan n'était enseigné qu'à quelques élèves par les membres de la famille Chen qui vivaient dans un village de la province de Ho Nan. Puisque les membres de la famille Chen n'acceptaient pas d'étrangers parmi leurs élèves, Yang Lu Chang eut recours à un stratagème en se faisant embaucher comme domestique dans cette famille. Il épia ses leçons pendant longtemps, pour ensuite s'entraîner en cachette pendant la nuit. Le maître finalement le découvrit mais, étonné par l'habileté montrée par le jeune et rusé domestique, il décida de l'accepter parmi ses élèves. Yang Lu Chang devint en peu de temps le meilleur d'entre eux et, d'après la légende, était invincible. Il s'installa ensuite à Pékin où il ouvrit une école et commença à enseigner son art. Son style avait moins de variations de vitesse que celui de ses maîtres.



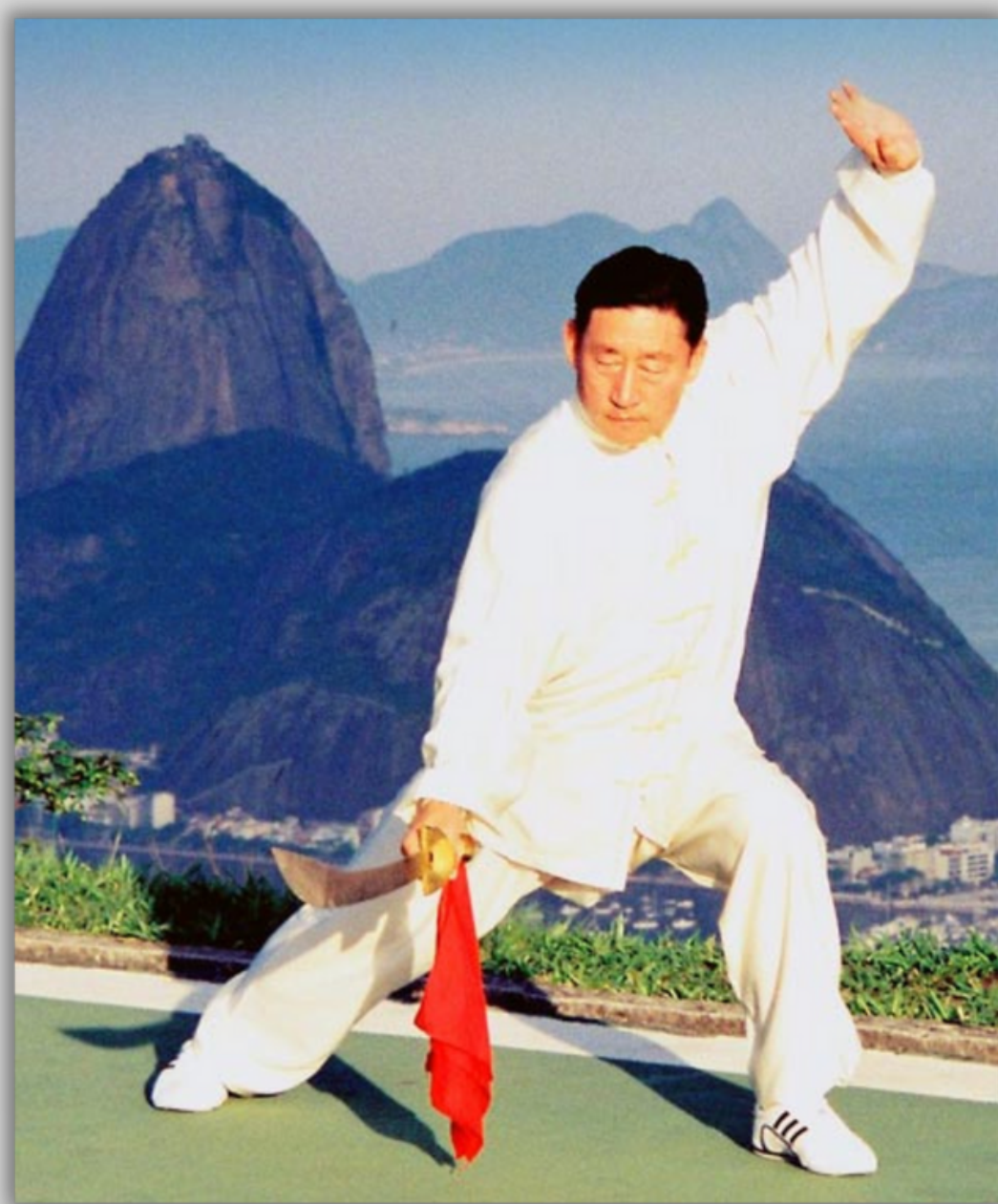
# Le style Yang



**La pratique du style TUNG** est basée sur : la forme lente, deux types de formes rapides : dont une, spécialement développée par la famille Tung nommée le Family Set. Il est demandé également des pratiques à deux : les Tuishou (poussée des mains), Sanshou (enchaînements codifiés à mains nues à deux). Nous pratiquons également les armes : épées, sabres, bâtons, perches....



# Le style Chen



Le style Chen est le plus ancien des styles en Tai Chi Chuan. D'après les recherches, on considère en effet que le style Chen est à l'origine du Taiji style Yang, Le Taiji style Wu est un descendant du Yang et le Taiji style Sun est un descendant du Yang et du Chen.



# Le style Chen



**Historique** : Le Taiji Quan style Chen est originaire de Chenjiagou, un petit village chinois du district de Wen Xian. Il aurait été créé par le maître d'arts martiaux Chen Wangting (1600 - 1680), qui associa à sa boxe les principes tirés du Yi Jing (livre des changements), de la théorie des méridiens, du Dao Yin (art de longue vie) et du Tu Na (travail respiratoire). Ainsi, il conçut un enchaînement caractérisé par des mouvements combinant une force explosive qui vient de l'intérieur et un style extrêmement fluide, souple et mouvant. Depuis 300 ans, cet art, qui fut d'abord familial, s'est par la suite propagé.



# Le style Chen



**La pratique du style Chen** est basée sur le travail de deux enchaînements à mains nues Lao Jia Yi Lu (74 mouvements) et Lao Jia Er Lu (ou Pao Chui), les Tuishou (poussée des mains), les armes (épée, sabre, lance, grande lance, hallebarde...). Cependant le grand maître contemporain Chen Zheng Lei a mis au point une forme de 18 mouvements qui synthétise un ensemble de techniques, permettant au débutant de commencer un travail de fond.


# Le style Sun

Appelé également Huo Pu Chia charpente aux pas vifs



**Historique** : Le style Sun a été créé par Sun Lutang, l'un des plus grands maîtres d'arts martiaux taoïste chinois. Son Taiji est l'aboutissement de toutes ces recherches aussi bien du point de vue spirituel que du point de vue martial. Le Taiji de Sun est la synthèse de tous les arts martiaux que le maître a étudiés au cours de sa vie. Outre le Taiji, Sun Lutang a créé son propre style de Xing Yi Quan et de Baguazhang, deux styles d'arts martiaux internes au même titre que le Taiji Quan.





# Le style Sun



**La pratique du style Sun** est vraisemblablement le plus interne des 'Kung Fu', c'est pourquoi il est d'un abord très difficile. Les gestes sont souples mais très peu extériorisés car c'est la maîtrise de l'énergie interne qui prime dans cette discipline. Le Taiji de Sun nécessite de comprendre les concepts fondamentaux du Tao. Concepts qui s'acquièrent essentiellement par la pratique comme beaucoup de disciplines chinoises.



# Le style Wu Yu



**Historique :** Yang Lu Chan avait trois fils qui enseignèrent le Tai Chi Chuan : Yang Ban Hou, Yang Feng Hou et Yang Jian Hou, la plupart des écoles Yang remontant à Yang Jian Hou, qui changea la forme à mains nues et eu comme élève principal son fils, Yang Cheng Fu. Entre les élèves de Yang Ban Hou, pour la plupart des militaires, se trouvait un certain Quan Yu (dont le nom de famille fut Wu). Il enseigna à son fils, Wu Jin Chuan, fondateur de l'école Wu. Wu Jin Chuan enseignait beaucoup dans plusieurs grandes villes (Beijing, Shanghai, Hong Kong, ...) et avait un grand nombre d'élèves, d'où la popularité de l'école - l'une des principales lignées. Le père de Wu Jin Chuan, Wu Quan Yu (le plus souvent on n'utilise pas son nom de famille dans les généalogies) enseigna à d'autres ainsi que à son fils. Ainsi, on parle parfois d'une école Wu du nord : Beijing au lieu de Shanghai.

# Le style Wu Yu



Aussi appelé Hsiao "Chia petite charpente", la pratique du style Wu Yu du Nord présente des différences intéressantes avec les écoles Wu (du Sud) et Yang - les postures sont plus exigeantes surtout. Autrement, la pratique de l'école Wu ressemble beaucoup à l'école Yang, selon les styles et les maîtres.

# Le style Wu Chien



**Historique :** ce style a été a été établi par Wu Yuxiang (1812-1880), camarade de Yang Luchan. Ce branchement de Tai Chi Chuan a été diffusé et popularisé par Hao Weizhen (1849-1920), un élève de Wu Yuxiang.

Appelé aussi Chung Chia charpente moyenne, la pratique du style Wu Chien se différencie par des postures inclinées vers l'avant et des mouvements d'ampleur moyenne.