

Chang Quan et Nan Quan :

2 styles à part entière du Kung Fu Wu Shu

LE CHANG QUAN

Le terme *Chang Quan* est très ancien. En effet, il se trouve déjà dans le chapitre *Chan Jing Jie Yao* d'un livre de la Dynastie Ming, *Ji Xiao Xin Shu*, qui décrit des techniques de poing. Il y est raconté qu'un grand maître de la boxe chinoise a créé 32 formes de Chan Chuan qui perdurent encore.

Chang Quan apparaît également au milieu de la Dynastie Qing, sous la désignation *Tai Chi Chang Quan*, forme comprenant 108 mouvements. A ce propos, Wang Song Yu a mis au point une chanson en 13 maximes. Cette ritournelle précise que le *Chang Quan* est sans cesse mouvement, comme les vagues de la mer.

Actuellement, *Chang Quan* désigne un style approprié aux compétitions. Il réunit les différents styles traditionnels du Nord, localisés au-dessus du Fleuve Long, dans les régions environnant le Fleuve Jaune, dont les plus connus sont *Cha Quan, Hua Quan, Pao Quan, Dan Tui, Hong Quan, Shao Lin ...*

Ce style est caractérisé par des techniques de jambe très riches, des mouvements ouverts, amples, alternant des positions hautes et des positions basses (comme les vagues de la mer), des rythmes rapides ; il dégage beaucoup de force.

Constitution du Chang Quan

Ce style comprend :

- 1- Des bases, définies par des règles
 - les images ou représentations visuelles de poing : *Chong Quan, Pi Quan, Beng Quan, Guan Quan, Za Quan*
 - les mouvements ou techniques dynamiques de poing : *Tui, Tiao, Liao, Pi, Kan, Ding, Beng, Gai*
 - les pas de base : *Xi Bu, Ma Bu, Gong Bu*
 - les techniques de jambe (Tui Fa) : *Tan* (ressort), *Deng* (Talon), *Chuai, Dian, Li He, Wai Bai, Sao* (balayer)
 - les techniques de lutte, blocage, saut, équilibre.

2- Des tao lu individuels

- de forme imposée

On en compte deux, correspondant à des niveaux de pratique différents. L'un est simplifié pour débutant ou amateur (*I Ji Quan*), l'autre est plus complexe pour les compétitions (*Jia Ji Quan*).

On retrouve ces deux niveaux dans les techniques à mains nues et avec armes (sabre, épée, lance, bâton).

Chaque tao lu doit respecter une durée réglementaire.

- de forme libre

Leur composition est libre mais respecte les règles générales en ce qui concerne le nombre de mouvements, les catégories répertoriées de mouvement, les règles particulières de chaque mouvement, la durée du tao lu.

L'avantage de cette codification est qu'elle unifie la pratique. Elle permet ainsi d'évaluer la qualité des démonstrations ou des compétitions. Elle favorise également (comme dans toute pratique sportive) l'évolution de cette discipline dans tous les domaines :

- technique (saut, coup de pied, rapidité, virtuosité...)

- chorégraphique (composition des tao lu et agencement des difficultés techniques)
- esthétique (beauté du mouvement, esprit martial), spécialement mis en valeur dans ce style. Cet aspect attire vers cette pratique beaucoup de jeunes qui désirent développer harmonieusement leurs capacités physiques, plutôt que de faire du combat.

3- Des combats combinés

Ils respectent les mêmes règles, avec des données particulières pour le combat. Ils ont pour but de montrer les applications martiales des tao lu.

- *Li Zhang* (main dressée)
- *Ping Quan* (poing allongé)
- *Gou Shou* (main en crochet)
- *Li Quan* (main debout)

Les préceptes spécifiques

Ils doivent être appliqués pendant la pratique et les compétitions :

1- La main est rapide, vélocité. Le poing surgit comme une étoile filante. Il est agile, sensible, fort, lesté. Tout le corps et les articulations (Main, poignet, coude, épaule) se mobilisent rapidement et en souplesse.

2- Le regard est vif comme l'éclair. Les yeux sont perçants, vifs, expressifs quant à l'esprit martial et aux émotions. Coordinés parfaitement aux mouvements, ils donnent l'intention du geste, même si celui-ci n'est pas apparent. Le cou, la tête doivent être très mobiles.

3- Le corps est naturellement agile. La taille ondule comme un serpent pour permettre à toutes les parties du corps de se mouvoir en un clin d'oeil, dans des attitudes d'ouverture, de repli, de recul, d'avancée, de flexion, d'extension, d'inclinaison... Dans toutes les positions, le dos est droit, le thorax bombé, les abdominaux et les fessiers contractés, la taille serrée. Toutes les parties du corps sont coordonnées entre elles.

4- Les pas sont stables. Les pas sont légers, souples, rapides. Le talon ne doit pas décoller du sol pour conserver une bonne stabilité, tel les racines d'un arbre. Des déplacements de qualité sont déterminants dans l'efficacité de la technique des poings.

5- L'esprit est tonique et vigoureux. Les mouvements traduisent une énergie imposante, voire foudroyante, comme le déchaînement de forces naturelles : tempête, raz de marée... Le pratiquant doit être corps et esprit dans le combat.

6- Le Qi est maintenu dans le Dan Tian. Respirer correctement permet d'atteindre un bon niveau de pratique. Il faut faire chuter et maintenir le Qi dans le Dan Tien pour acquérir de l'endurance et de la tonicité. Le sportif peut ainsi contrôler ses mouvements, sa force et sa stabilité.

7- La force est exercée dans la dynamique du mouvement. La force doit utiliser la mécanique naturelle des articulations : poignet, coude, épaule et cheville, genou, hanche, soit 6 noeuds, sinon elle se traduit par des raideurs, des blocages et se révèle inefficace. Lorsque l'action de ces 6 noeuds est parfaitement coordonnée, elle recrute l'énergie et la concentre en un point.

8- *Gong Yao Zhun Qing* ou qualité de la pratique. La patience, la continuité dans le travail, la volonté sont indispensables pour perfectionner petit à petit tous les domaines de la pratique : résistance, technique, force, vitesse, capacités physiques... Il est

possible d'atteindre alors une qualité de pratique aussi parfaite que la flamme bleue, symbole de la matière la plus épurée.

9- Les 4 fonctions. Pour être reconnu en tant que tel, un enchaînement de *Chang Quan* doit montrer impérativement les 4 fonctions suivantes : *Ti* (Coup de pied), *Da* (frapper), *Shuai* (lutter), *Na* (bloquer).

10- Les 12 représentations. De même les tao lu doivent exprimer 12 images, 12 représentations :

a- bouger comme une vague puissante

L'enchaînement est animé par une force imposante, précise et continue, à l'image de 10000 chevaux au galop, d'un déferlement de vagues ... Cette force est dynamique, rythmée comme une musique, ce qui donne une saveur particulière aux mouvements.

b- être calme comme la montagne

Cette comparaison insiste sur l'importance de la stabilité lors des mouvements, afin d'exprimer l'énergie.

c- sauter et être habile comme un gibbon

d- se poser comme la pie sur une branche

Cela exprime la légèreté, la précision et la sûreté que doit acquérir le pratiquant.

e- se tenir en équilibre comme un coq

f- être droit comme un sapin

g- tourner comme une roue

h- se courber et se détendre tel un arc, évoquant la force de ressort

i- être léger comme une feuille, en particulier dans les sauts

j- mais aussi lourd comme l'acier

k- virer comme un aigle

l- être rapide comme le vent

LE NAN QUAN

Le terme *Nan Quan* est également ancien; il est apparu il y a environ 400 ans.

Tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, le *Nan Quan* est issu de la réunion des différents styles traditionnels du Sud, localisés en dessous du Fleuve Long. Ils se caractérisent par des techniques de poing très variées, beaucoup plus développées que celles des jambes. Les mouvements sont serrés et dégagent une énergie concentrée.

Selon les régions, les plus connus sont :

- à Canton :

- *Hong Jia Quan* (Hung Gar) et *Chuai Li Fo* (Choy Li Fut ?) sont les 2 styles les plus connus. D'abord originaires de Fu Jian, ils se sont ensuite développés à Canton.

- *Xia Quan*, *Lu Jia Quan*, *Mu Jia Quan*, *Li Jia Quan*

- *Yong Chun* (Yim Wing Chun), exporté par Bruce Lee aux Etats-Unis

- dans le Guang Xi :

- Poing du Petit Tigre, Poing de la Grue Blanche

- dans le Fu Jian :

- Poing de la Grue, Poing du Chien, Poing de la technique au sol

- dans le Se Chuan :

- *Seng Quan*, *E Mei Quan*, *Yue Zhao Quan*, *Bai Mei Quan*

- dans le Wen Zhou :

- *Nan Quan*

- dans le Hu Bei :

- Poing du Vent, Poing de l'Eau, Poing du Feu, Poing des 8 Portes

- dans le Jiang Xi :

- *Ze Men Quan*, *Ying Men Quan*

- dans le Zhe Jiang :

- *Ni Fu Quan*, *Jing Gang Quan*, *Hong Zi Quan*

Les bases du Nan Quan

1- Les techniques statiques ou images

- Techniques du doigt :

* 1 doigt = *Yi Zhi Mei* (Fleur d'abricot sur la branche)

* 2 doigts = Ciseaux

* 5 doigts = Patte du tigre

- Techniques de la main : *Shuan Zhu Quan* (Poing de la double perle), *Qiang Zhi Quan* (Main du papillon ou Poing avec plusieurs angles d'attaque), *Long Zhua* (Main en griffes de dragon)

- Techniques de pas : *Guai Bu*, *Gui Bu*, *Qi Long Bu*, Pas du simple papillon, Pas du double papillon

2- Les techniques dynamiques

- Coups de poing : *Chong Quan*, *Pi Quan*, *Pao Quan* (lancer), *Gai Quan* (couvrir, apposer avec le dessus de la main), *Bian Quan* (Fouet), *Zhuang Quan* (heurter)

- Techniques de main : *Pi* (fendre), *Biao* (piquer), *Qie* (couper), *Cha* (pénétrer)

- Techniques de coude : *Zhuang* (cogner), *Ya* (écraser), *Dan* (lever), *Ding* (porter)

- Techniques de bras : *Qiao* (pont), *Quan* (faire un cercle avec le bras), *Pi Chuan* (percer), *Chuan Jie* (couper), *Jia* (blocage avec support), *Gun* (enrouler, dérouler), *Pan* (rouler horizontalement)

- Coups de pieds : *Deng* (utilisation du talon, pied fléchi), *Chuai* (pied horizontal avec talon), *Ding* (pied utilisé comme un clou avec un mouvement sec), *Gua* (accrocher avec le pied), *Chan* (tranchant du pied), *Cai* (écraser), *Hu Wei Tui* (lancer la jambe avant tendue, en tournant la jambe arrière à l'horizontale)

- Techniques de saut

- Techniques de chute

Les préceptes spécifiques

Tous les styles du Sud ont en commun 8 règles qui sont conservées dans les techniques du *Nan Quan*. Ce sont :

1- Le cavalier est stable, le pont est ferme

* Le cavalier :

De nombreux exercices débutent par l'apprentissage du *Ma Bu* (Pas de cavalier ou posture du cheval). Ils ont pour but de tonifier les membres inférieurs et de favoriser l'enracinement (*Zha Ma*). C'est pourquoi on le nomme également « Pas des racines de l'arbre » (*Zhuan Bu*). On distingue le petit, le moyen et le grand « Pas de cavalier ». Les 5 orteils doivent crocheter le sol pour faire racine, pour être stable comme la « Pagode de fer ». Le pratiquant est « assis comme la montagne ». La main doit frapper lourdement, comme « une massue de bronze ». Les pieds sont toniques, fringants comme les pattes d'un cheval. Ce renforcement des jambes est indispensable dans la pratique du *Nan Quan*.

* Le pont :

Les bras constituent un pont pour transmettre l'énergie. La « Main du pont » est également caractéristique de ce style. Le bras s'enroule en descendant à l'intérieur, ce que l'on décrit comme « rouler le pont ». Le coude descend et chute : c'est « la chute du pont ». Il faut muscler les bras et les mains pour qu'ils deviennent fermes et durs comme l'acier. Le pratiquant acquiert une force interne et externe. Si le Pas de cavalier est stable, le Pont est ferme, alors vous pouvez attaquer en toute sécurité. Tel est le principe de base du *Nan Quan*.

2- Le dos est ferme et arrondi transversalement, les épaules sont abaissées, sorties et légèrement serrées en avant. Cette position favorise la respiration. Le thorax est vide et garde l'énergie comme une éponge. Cela permet au *Jing*, force explosive, conjugaison de

toutes les forces recrutées dans le corps par l'énergie, de se propager dans les bras.

3- Le cou est droit, le thorax est arrondi. Le cou est tenu droit, le menton à peine rentré, sans raideur. Le thorax est un peu ramassé et montre un aspect légèrement concave et vide. Ces 2 éléments sont essentiels pour réunir les forces provenant de toutes les parties du corps. Le *Qi* peut descendre dans le *Dan Tian*, qui devient tonique.

4- Le *Qi* chute, le ventre est plein. *Qi Shen Dan Tian* favorise la contraction des abdominaux et des fessiers, reliant ainsi le haut et le bas du corps. Ceci constitue un ensemble compact et bien synchronisé. Cette attitude concentre l'énergie en 1 point.

5- La règle des 5 couples et des 3 impulsions. Pour que l'énergie sorte de manière percutante, le pratiquant doit réaliser :

- 5 couples, c'est à dire il faut coordonner ensemble : mains/yeux, yeux /coeur, épaules/taille, corps/pas, jambes/bras
- 3 impulsions, au niveau des mains, des pieds, du corps.

Le corps suit le pas, le poing suit la taille pour accroître l'énergie. L'attaquant ramasse d'abord le *Jing* dans le ventre pour l'expulser ensuite dans le poing. Quand la main se déplace, agile et rapide, le pas doit être déjà enraciné, ce qui nécessite une bonne coordination entre membres supérieurs et inférieurs. Quand la main arrive, les yeux arrivent, puis le corps. Le pas, le *Qi*, l'esprit et le *Gong* sont coordonnés.

6- La force de frappe provient de la taille. **Le** poing part du thorax, décrivant un mouvement court. La puissance provient de la racine (pied, jambe) et passe par la taille qui est le centre, le noeud par lequel passent toutes les forces. Tous les mouvements de la taille amplifient les poussées de force, mais se réalisent dans la souplesse. C'est pourquoi la taille peut être comparée à un poisson dans l'eau, à un serpent qui ondule sur le chemin. Si elle est raide, elle freine l'expulsion de force (*Jing Li*). Dans le style *Nan Quan*, il existe plusieurs types de force : *Jing* court (longueur d'un pouce), *Jing* long, *Jing* cinglant, *Jing* continu, *Jing* explosif. Elles proviennent toutes des racines et sont maîtrisées par la taille. Le *Jing* s'exprime au niveau des mains

7- Les cris dans la pratique du *Nan Quan*. Très importants dans ce style, on en dénombre 6 : *Xi*, *He*, *Hua*, *Na*, *Yi*, *Yii*. Certains imitent le cri des animaux, tel que le serpent. Selon le mouvement, ils favorisent l'explosion de la force, canalisent l'énergie. Ils renforcent aussi l'expression martiale, guerrière. Cependant, ils sont employés selon des règles bien précises. Ainsi dans la technique du doigt-fleur d'abricot, le son *Yii* accentue la poussée en avant de l'énergie et dans la Main du tigre, le son *Hua* s'associe avec la griffe.

8- Le corps inflexible, le *Jing* viril. Le *Nan Quan* façonne le corps du pratiquant : ses muscles sont gonflés par la transmission du *Jing*. Il acquiert un aspect robuste et vigoureux.

Les techniques de mains ou *Chuan So* constituent la base des pratiques du *Wu Shu*.

Dans les compétitions à mains nues, où il est important de montrer ses capacités physiques et esthétiques, le *Chang Quan* est très pratiqué par les sportifs, car il est reconnu comme une discipline très complète. Ainsi, en Chine, toutes les écoles des Provinces sélectionnent leurs élèves à partir de leurs capacités prouvées dans ce domaine, même s'ils pratiquent ensuite un autre style. En effet, l'expérience a montré qu'ils constitueront des sportifs de bon niveau. Pour les enfants ou les débutants, il est conseillé d'apprendre en premier lieu les bases du *Chang Quan*, afin de développer leurs

capacités physiques. Ils seront ensuite à l'aise dans n'importe quelle autre pratique.

L'apprentissage du *Nan Quan* se réalise donc en général dans un deuxième temps, pour obtenir un athlète plus complet. En effet, si l'enfant s'oriente au préalable dans ce style, il ne pourra jamais se défaire des habitudes prises et donc jamais changer, même si son développement physique ultérieur lui donne des capacités meilleures en style du Nord.

Le *Chang Quan* et le *Nan Quan* évoluent encore actuellement, du fait que le *Kung Fu* prend une envergure internationale. Ces pratiques s'enrichissent au fil des années et se spécifient en tant que techniques martiales, tout en restant dans la tradition. Les règles se modifient pour répondre à ce besoin.

Les techniques sont exigeantes, difficiles à maîtriser, demandent une très bonne résistance cardiaque et respiratoire (par exemple, un tao lu de *Chang Quan* comprend environ 60 mouvements, réalisés en 1m20s), une grande agilité, de la force, une exécution très rapide.

Pour former de bons compétiteurs, il faut appliquer une pédagogie minutieuse et sérieuse, afin que l'élève ait le goût d'aller toujours plus loin avec application, concentration, régularité.

Comme une goutte d'eau traverse la pierre, comme le tranchant apparaît petit à petit à force de le frotter, la patience et l'effort permettront d'obtenir une qualité de pratique aussi parfaite que la flamme bleue.