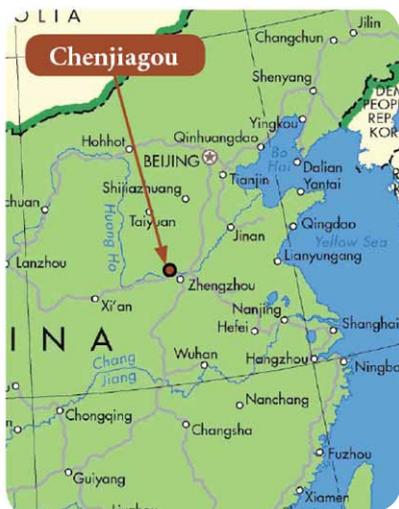




LES CINQ PRINCIPAUX STYLES

DE TAI CHI CHUAN (TAIJI QUAN 太极拳)



On distingue généralement cinq styles principaux de Tai Chi Chuan (Taiji Quan) :

- Style Chen 陈 (qui est l'ancêtre commun dont dérivent les autres style)
- Style Yang 杨
- Style Wu 吴
- Style Wu 武 (ou Wu-Hao)
- Style Sun 孙

Créé par **Chen Wang Ting** (陈王庭 1600-1680, fig. 1) au milieu du 17^{ème} siècle, le Tai Chi Chuan (Taiji Quan 太极拳) ne fut transmis pendant cinq générations qu'aux seuls membres de son village, Chenjiagou (dans la province du Henan), et ses techniques furent jalousement gardées à l'intérieur du clan pendant plus de deux siècles. Il n'y avait alors qu'une seule forme de Tai Chi Chuan (qui ne portait alors pas encore le nom de Tai Chi Chuan et était simplement appelée «Boxe Longue», Chang Quan). Cette forme originelle du Tai Chi Chuan est aujourd'hui appelée : **Tai Chi Chuan style Chen** 陈. Ce n'est qu'au 19^{ème} siècle que le Tai Chi Chuan sortira de son village d'origine quand



Fig. 1 - Chen Wang Ting

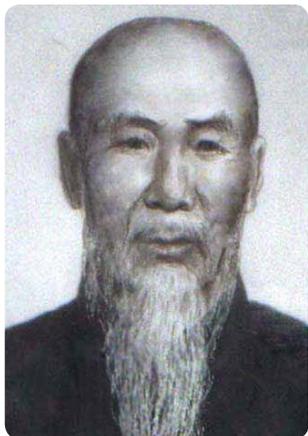


Fig. 2 – Chen Chang Xing

Chen Chang Xing (陈长兴 1771–1853, fig. 2) commença à l’enseigner à un étranger au clan, un serviteur originaire de la province du Hebei alors employé au village : **Yang Lu Chan** (杨露禅 1799–1872, fig. 3). La petite histoire raconte que, caché derrière un mur, celui-ci commença à apprendre le Tai Chi Chuan en secret en observant par un trou de la paroi les cours que Chen Chang Xing donnait le soir aux membres de la famille.

Les cours terminés, il retournait ensuite dans sa petite chambre s’entraîner seul en imitant ce qu’il avait vu et entendu. Chen Chang Xing finit par s’en apercevoir et lui demanda d’affronter ses élèves afin de tester ses connaissances. Contre toutes les règles habituelles de transmission de l’art familial, reconnaissant son potentiel et le niveau de pratique qu’il avait réussi à atteindre seul, il accepta de lui enseigner le Tai Chi Chuan.

Les membres du village de Chenjiagou affirment encore aujourd’hui lors de discussions informelles que le Tai Chi transmis à Yang Lu Chan ne fut que partiel et que Chen Chang Xing exclut alors volontairement certains aspects essentiels de son enseignement. C’est notamment le cas pour le travail des frappes avec les coudes et les épaules qui paraissent effectivement absentes ou peu présentes dans les pratiques de Tuishou «Pousser-Mains» du style Yang (et des styles qui en dérivent). Quoi qu’il en soit, la divulgation par Chen Chang Xing de



Fig. 3 – Yang Lu Chan

tout ou partie de l'art du Tai Chi Chuan à Yang Lu Chan fut sans doute l'élément clé qui allait par la suite permettre au Tai Chi, en sortant enfin du village, d'obtenir une reconnaissance considérable.

Malgré le succès devenu mondial du Tai Chi Chuan grâce à ce qui était alors une trahison par Chen Chang Xing, les mentalités traditionnelles, faites notamment de méfiance et d'hostilité latente envers l'extérieur au groupe, changent difficilement. Nombreux sont en effet aujourd'hui encore les membres du village de Chenjiagou à regarder la transmission du Tai Chi Chuan aux personnes étrangères au village (et plus encore aux étrangers non chinois) comme un tabou et à considérer qu'il faut se borner à en faire un business dans lequel les points clés de l'enseignement se doivent de rester cachés.

Parti du village, Yang Lu Chan modifiera alors le Tai Chi Chuan qu'il avait appris pour créer le Style Yang qui porte aujourd'hui son nom : le **Tai Chi Chuan style Yang** 杨. Arrivé à Pékin, il gagna vers le milieu du 19^{ème} siècle une réputation de combattant hors pair qui lui valu le surnom de Yang l'Invincible (Yang Wu Di). Yang Lu Chan et son fils aîné Yang Ban Hou (1837-1890) eurent alors la chance d'enseigner à des sous-officiers militaires mandchous, puis à la garde pré-torienne de l'empereur dans la Cité Interdite. Cette proximité avec l'élite mandchoue de la dynastie Qing fit leur fortune et allait participer à la renommée à la fois de Yang Lu Chan et de celle de l'art du Tai Chi Chuan (dans sa version modifiée de style Yang dans un premier temps). Notons là encore qu'il est pour le moins étonnant que Yang Lu Chan ait accepté de transmettre un art martial considéré comme secret à des membres de l'ethnie mandchou. Prototype des «barbares» nomades, cavaliers et archers, du Nord de la Chine dont l'empire Chinois cherchera toujours à se protéger, celle-ci était en ef-

fet à l'époque encore considérée comme un envahisseur qui occupait et dirigeait la Chine depuis plus de deux siècles (ils avaient fondé la dynastie Qing en 1644). La fameuse natte portée par les hommes chinois jusqu'au début du 20^{ème} siècle, fut en réalité une pratique délibérément humiliante imposée sous peine de mort par les mandchous après leur conquête de la Chine au 17^{ème} siècle. Nul doute que certains devaient à l'époque considérer la transmission du Tai Chi à des manchous par Yang Lu Chan comme une forme de collaboration avec l'ennemi. Dans un monde traditionnel où les secrets de fabrique et les savoirs faire ne se transmettaient pas ouvertement, il est également légitime de penser que, de la même manière que Chen Chang Qing ne confia pas tous les secrets de la famille Chen à Yang Lu Chan, ce dernier fit de même avec l'élite manchoue. Parmi les premiers sous-officiers manchous de la Bannière Jaune auxquels il enseigna néanmoins son art, figurait notamment Wu Quan You (1834-1902). Son fils, **Wu Jian Quan** (吴鉴泉 1870-1942, fig. 4), allait par la suite modifier à son tour le Tai Chi Chuan style Yang qu'il avait appris pour créer son propre style : le **Tai Chi Chuan style Wu** 吴. Wu Quan You aurait appris à la fois de Yang Lu Chan et de son fils Yang Ban Hou.

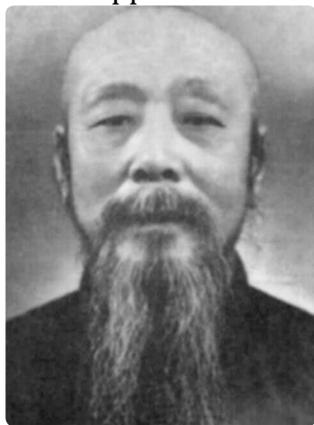


Fig. 4 - Wu Jian Quan

Après plusieurs modifications successives, le petit-fils de Yang Lu Chan, Yang Chengfu 杨澄甫, codifia et répandit sa propre variante du Tai Chi Chuan Style Yang (forme standardisée en 85 mouvements).

Il fut le premier à populariser et à diffuser largement le Tai Chi Chuan qu'il enseigna, avec Wu Jian Quan et Sun Lu Tang, au tout nouvellement créé Institut de Recherche en Culture Physique de Pékin (Beijing) entre



Yang Cheng Fu (centre) et Fu Zhong W en (à sa droite)

1914 et 1928. Yang Cheng Fu est également connu pour avoir adouci la forme traditionnelle et pour l'avoir "élargie" en insistant sur une "Grande Forme" (Da Jia 大架) dans laquelle les cercles de mains et les pas sont plus larges qu'ils ne l'étaient auparavant.



Pour voir une vidéo du plus proche disciple de Yang Cheng Fu : [Vidéo de Fu Zhong Wen – Tai Chi style Yang 85 Mouvements](#)

Pour voir pour les photos de Yang Cheng Fu (en photo ci-dessus avec Fu Zhong Wen, son disciple le plus connu) prises en 1931 pratiquant l'enchaînement traditionnel de style Yang en 85 Mouvements : [Yang Cheng Fu, Forme enchaînement \(Taolu\) en 85 Mouvements du Tai Chi style Yang.](#)

La version du Tai Chi Chuan que le gouvernement de Pékin commença à promouvoir dans les années 1950, appelée la **Forme de Pékin du Tai Chi Chuan** en 24 mouvements) est une version très simplifiée du Tai Chi style Yang développée par Yang Chengfu (la plus répandue alors à la capitale). Débarassée de toutes les difficultés techniques, cette dernière version, l'une des plus courantes, a perdu tout aspect

martial et interne et se veut avant tout une pratique de gymnastique douce accessible à tous.

Parmi les élèves les plus connus de Yang Lu Chan (i.e. Fu Zhong Wen, Chen Wei Min,...), l'un d'eux, le lettré Cheng Man Ching (Zheng Man Qing 郑曼青), après avoir émigré à New-York dans les années 1960, va contribuer à la diffusion internationale du Tai Chi Chuan lorsqu'il commencera à l'enseigner aux Etats-Unis. Alors que le Tai Chi Chuan originel du village de Chenjiagou n'était toujours quasiment pas sorti du cadre restreint du clan Chen, des villages environnants et des cercles restreints des experts en arts martiaux de Pékin, le style créé par Yang Lu Chan et modifié par son petit-fils commençait déjà à être largement reconnu. C'est notamment ce qui explique que le style Yang resta, jusqu'à il y a peu encore, le style le plus connu à la fois en Chine et à l'étranger. Bien qu'il soit à l'origine de tous les autres, et que pendant longtemps il fut le seul et unique Tai Chi Chuan, ce n'est ainsi réellement que depuis le milieu des années 1980 en Chine, et seulement une quinzaine d'année à l'international, que le style Chen a commencé à être reconnu.

6



Fig. 5 - Wu Yu-Xiang

Pour voir à quoi ressemblait le premier Tai Chi Chuan connu à l'étranger dans les années 1960 :



Vidéo de Tai Chi Chuan par Zheng Man Qing (Cheng Man Ching) :

[Vidéos Tai Chi - Cheng Man Ching](#)



Fig. 6 - Chen Qing Ping

Yang Lu Chan enseigna également à Pékin à un riche mandarin de la dynastie Qing nommé **Wu Yu Xiang** (武禹襄, 1812-1880, fig. 5) et aurait également introduit directement auprès d'un membre du clan Chen, **Chen Qing Ping** (陈清平, 1795-1868, fig. 6). Wu Yu Xiang modifia à son tour le Tai Chi Chuan (style Yang) qu'il avait appris pour créer sa propre école connue sous le nom de **Tai Chi Chuan style Wu** 武.

Pour voir une vidéo du Tai Chi style Wu tel qu'il était pratiqué par Wu Jian Yun, la fille du fondateur, en 1977 :



[Vidéo Tai Chi Style Sun](#)
[par Sun Jian Yun](#)

Pour éviter de le confondre avec le Style Wu 吳 qui est en chinois un caractère différent (et un ton différent) mais dont la prononciation est identique dans les langues occidentales, le style Wu créé par Wu Yu Xiang est parfois également appelé style Wu-Hao. Ce nom de Hao vient du fait que Li Yi Yu, le neveu de Wu Yu Xiang, enseigna à Hao Wei Zhen et que ce dernier fut un enseignant renommé

Il est notamment connu pour avoir été le maître d'un pratiquant déjà averti en arts martiaux (en Shaolin Quan, Xing Yi Quan et Ba Gua Zhang), **Sun Lu Tang** (孫祿堂 1861-1932, fig. 7), qui créa à son tour un nouveau style : le **Tai Chi Chuan style Sun** 孫.

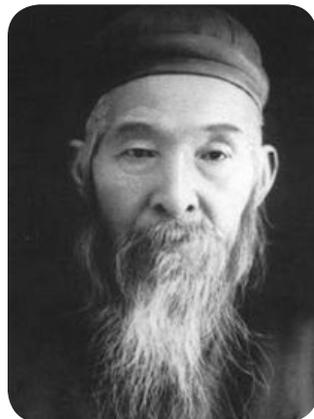


Fig. 7 - Sun Lu Tang



Fig. 8 – Chen Fake

Alors que ces quatre nouveaux styles (Yang, Wu, Wu-Hao et Sun), directement issus du Tai Chi Chuan de Chenjiagou, étaient déjà des arts martiaux reconnus, du moins dans le milieu de l'élite manchoue de Pékin, le Tai Chi Chuan originel, le style Chen, restait encore totalement occulté au début du 20^{ème} siècle. Il connut néanmoins son heure de gloire lors de la période troublée des années 1930 lorsque Chen Zhao Pei invita son

oncle **Chen Fake** (陈发科 1887-1957, fig. 8) à venir enseigner à sa place à Pékin. Habités à voir des pratiquants de Tai Chi Chuan de style Yang ou Wu, les experts en arts martiaux de la capitale, constatant que sa pratique était différente de celles qu'ils connaissaient (et considéraient alors être le Tai Chi Chuan), doutèrent que l'art martial de Chen Fake puisse être l'origine de tous les autres. Il fut donc souvent provoqué en combat singulier et en ressortit toujours victorieux. Ses nombreuses victoires lui attirèrent de nombreux élèves dont certains seront amenés à devenir célèbres dans le milieu des arts martiaux internes chinois (i.e. Feng Zhi Qiang, Hong Jun Sheng). Mais cette célébrité ne devait pas durer et ne survécut pas aux événements dramatiques que la Chine connaissait alors. L'éclipse du Tai Chi Chuan original style Chen devait de fait se poursuivre jusqu'au milieu des années 1980. Après l'interdiction de la pratique des arts martiaux lors de la Révolution Culturelle, l'ouverture de Deng Xiao Ping favorisa à la fois un nouvel engouement des chinois pour les pratiques corporelles traditionnelles (notamment pour des formes de Qi Gong proches de mouvements religieux) et la possibilité pour les étrangers de venir voir directement à la source les origines du Tai

Chi Chuan qu'ils avaient commencé à pratiquer dans leurs pays. Ce fut aussi le début du renouveau nationaliste chinois où le gouvernement chinois s'attacha à promouvoir, tant en Chine qu'à l'étranger, les arts traditionnels et le Tai Chi Chuan.

C'est ainsi grâce à une délégation japonaise que nous pouvons aujourd'hui avoir des vidéos de 1981 filmées directement à Chenjiagou et présentant les différentes formes de Tai Chi Chuan style Chen alors pratiquées sur place. Elles incluent notamment celles de maîtres aujourd'hui bien connus comme Chen Xiaowang, Zhu Tian Cai ou encore Chen Qing Huan (école Xiaojia).

Voir les vidéos de Tai Chi Chuan style Chen filmées à Chenjiagou en 1981 :



[Vidéos Tai Chi style Chen - Chenjiagou 1981](#)

Bien qu'il soit à l'origine de tous les autres, ce n'est ainsi que depuis seulement une vingtaine d'année que le style Chen a commencé à être reconnu à l'international.

Il est vrai que la diversité et la complexité des différents styles, ajouté à l'emploi de termes chinois difficilement prononçables et mémorisables pour les non initiés, rend d'autant plus ardu l'accès et la reconnaissance auprès du grand public des formes traditionnelles de Tai Chi Chuan. Ainsi, le style Chen se subdivise lui-même en deux écoles principales : la Xiaojia "Petite Forme" 小架 et 大架 (incluant elle même deux variantes : Laojia "Vieille Forme" 老架 et Xinjia "Nouvelle Forme" 新架). L'école la plus connue du style Chen, certainement parce qu'elle est la plus démonstrative et esthétique, est la Xinjia (attribuée à Chen Fake). Depuis quelques années, ce sont tou-



Fig. 9 - Zhang San Feng

tefois les écoles Laojia et Xiaojia, les plus traditionnelles, qui ont le vent en poupe en Chine.

On ajoute également parfois aussi un 6^{ème} style, le **Tai Chi Chan style Zhaobao** 忽靈 (du nom du village proche de Chenjiagou) venant de Chen Qing Ping. Ce n'est en réalité qu'une variante du style Chen de l'école Xiaojia "Petite Forme". Pour des questions de rivalités entre villages voisins, extrêmement fréquentes en Chine (et qui dégénéraient autrefois souvent en véritable guerrilla), certains pratiquants du village de Zhaobao ont voulu s'émanciper du village Chen situé à quelques kilomètres et se sont déclarés d'un lignage différent. Ils ont pour cela inventé un mythe remontant loin dans l'histoire et prétendent qu'un mystérieux moine taoïste errant, **Zhang San Feng** (Fig. 8), de passage dans leur village, leur aurait confié, peut-être dans une soudaine crise d'altruisme, tous les secrets de son art... Ceci n'est bien entendu qu'une fable due à une guerre de clocher et le "style Zhaobao" est de fait une simple variante modifiée du style Chen (école Xiaojia). La réalité est en effet bien plus simple et prosaïque : contrairement à la stricte coutume patrilocale en Chine (dans laquelle la femme vient habiter dans le village des parents de son époux), Chen Qing Ping, trop pauvre pour payer le nécessaire «prix de la fiancée» aux parents de son épouse au moment de leur mariage, dû se résoudre



Fig. 10 - He Zhao Yuan

à aller résider auprès d'eux, c.à.d. dans le village voisin de Zhaobao. C'est à ce moment qu'il commença à y enseigner le Tai Chi Chuan (au 19^{ème} siècle, à la même période où Chen Chang Qing commençait à enseigner à Yang Lu Chan). Le style développé dans la lignée de Chen Qing Ping est maintenant reconnu par le clan Chen au même titre que les cinq autres styles principaux. Pour ne pas néanmoins faire de publicité au village voisin, il ne l'est pas sous le nom de «style Zhaobao» mais sous celui de **Tai Chi Chuan style He** 和, du nom de **He Zhao Yuan** (Fig. 10, disciple de Li Yi Yu, lui-même disciple de de Chen Qing Ping).

Bien que les descendants de la famille de Yang Lu Chan admettent eux-mêmes publiquement que leur ancêtre a effectivement bien appris le Tai Chi Chuan à Chenjiagou, certaines écoles (notamment de style Yang) continuent toujours de propager le mythe de l'invention du Tai Chi par Zhang San Feng. Il est vrai qu'il est plus vendeur de prétendre pratiquer un art taoïste ésotérique du Mont Wudang qu'une boxe de paysans d'un village du fin fond du Henan. Mais surtout, s'inventer des origines taoïstes indépendantes et lointaines permet à ces écoles de s'affranchir de la tutelle du Tai Chi Chuan ori-



Zhang San Fen et Sages Taoïstes volants au dessus des Monts W udang

ginel de Chenjiagou et de pouvoir ainsi commercialement prétendre à une légitimité non seulement égale mais supérieure à celle de la famille Chen. Dans cette perspective, il importe donc que lesdites origines, avec un Zhang San Feng ayant vécu au 10^{ème} ou au 13^{ème} siècle selon les versions, soient antérieures à la création attestée du Tai Chi Chuan par Chen Wang Ting au début du 17^{ème} siècle. La réponse pragmatique apportée par les habitants de Chenjiagou à ce type d'assertions est que, par delà les sources historiques qui leur donnent déjà raison, la légitimité réelle réside in fine dans l'efficacité martiale et que par conséquent, quiconque prétend à une autorité supérieure à la leur dans la pratique du Tai Chi Chuan est invité à se présenter au village pour organiser un combat ad hoc et constater qui en ressortira vainqueur.

Il est également intéressant de noter que le gouvernement central chinois, dans un mouvement nationaliste d'ensemble visant à valoriser et promouvoir la culture chinoise afin de recréer une identité nationale forte, tente également de s'appropriier le Tai Chi Chuan. Sans oser aller jusqu'à remettre fondamentalement en question son origine à Chenjiagou, afin de pouvoir « nationaliser » le Tai Chi Chuan, les autorités chinoises tentent néanmoins désormais, en la diluant par l'introduction d'autres influences supposées, de relativiser la paternité exclusive de la création du Tai Chi Chuan par la famille Chen. Cette nationalisation d'une pratique est de fait dans le même esprit que ce que le pouvoir communiste avait déjà fait dans les années 50 en regroupant de nombreuses pratiques disparates (issues tout aussi bien des milieux médicaux et religieux que de celles des charlatans ambulants ou des sorciers de villages), sous le vocable fourre-tout mais plus présentable de « Qi Gong ». Cette ré-écriture de l'histoire permet ainsi de présenter le Tai Chi Chuan comme un

bien culturel commun à tout le peuple chinois plutôt que comme une pratique pendant longtemps exclusivement locale. Dans l'optique nationaliste, si le le Tai Chi Chuan est bien de Chenjiagou, il se doit avant tout d'être chinois.

Pour se faire une idée plus précise de la différence entre les cinq styles principaux de Tai Chi Chuan, voir la série de vidéos anciennes filmés en 1977 à Pékin (Beijing) à l'initiative de l'université des sports avec des maîtres de Tai Chi de l'époque reconnus à Pékin ici :



[Vidéo de Maîtres des Cinq Principaux Styles de Tai Chi Chuan à P>kin en 1977](#)

Les illustrations ci-dessous présentent le mouvement " Dan Bian " (Simple Fouet) tel qu'il est effectué dans chacun des cinq styles principaux de Tai Chi Chuan.



style wu



style w u-hao



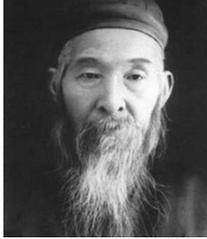
style sun



style chen
(xīn jiā)



style yang

Style	Créateur	
Chen 陈		Chen Wang Ting 陈王庭 (1600-1680)
Yang 杨		Yang Lu Chan 杨露禅 (1799-1872)
Wu 吴		Wu Jian Quan 吴鉴泉 (1870-1942)
Wu 武 (ou Wu-Hao)		Wu Yu Xiang 武禹襄 (1812-1880)
Sun 孫		Sun Lu Tang 孫祿堂 (1861-1932)

Chen Wang Ting
陈王廷 (1600-1680)

Chen Ru Xin
陈汝信 (1630-1711)



Style Chen 陈

Chen Da Peng
陈大鹏

Chen Shan Ri
陈善志

Chen Bing Wang
陈秉旺

Chen Chang Xing
陈长兴 (1771-1853)

Yang Lu Chan
杨露禅 (1799-1872)



Style Yang 杨

Yang Ban Hou
杨班侯 (1837-1892)

Wu Quan You
吴全佑 (1834-1902)

Wu Jian Quan
吴鉴泉 (1870-1942)



Style Wu 吴

Chen Suo Le
陈所乐 (1625-1704)

Chen Zheng Ru
陈正如

Chen Jue
陈爵

Chen Gong Zhao
陈公兆 (1715-1795)

Chen You Ben
陈有本 (1780-1858)

Chen Qing Ping
陈清平 (1795-1868)

Wu Yu Xiang
武禹襄 (1812-1880)



Style Wu 武
(Wu-Hao)

Li Yi Yu
李亦畬 (1832-1892)

Hao Wei Zhen
郝為真 (1849-1920)

Sun Lu Tang
孫祿堂 (1861-1932)



Style Sun 孫

Pour des informations plus complètes sur le Tai Chi Chuan (Taiji Quan), voir également :

- La page de FAQ Questions et Réponses : [FAQ Questions et Réponses sur le Tai Chi Chuan \(Taiji Quan\)](#)
- L'extrait de l'interview de Maître Zheng : [Interview de Maître Zheng Xu Dong \[extrait du DVD Edition Spéciale\]](#)
- Les informations pratiques : [Quels sont les cours et stages de Tai Chi proposés par Chuan Tong ?](#)