



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 孫

1

Créé par Chen Wang Ting (陈王庭 1600-1680, fig. 1) au milieu du 17^{ème} siècle, le Tai Chi (Taiji Quan) ne fut transmis pendant cinq générations qu'aux seuls membres de son village, Chenjiagou (dans la province du Henan), et ses techniques 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). Ce n'est qu'au 19^{ème} siècle que le Tai Chi sortira de son village d'origine quand 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



Fig. 1 - Chen Wang Ting



Fig. 2 – Chen Chang Xing

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, il 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

fini 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 notam-



Fig. 3 – Yang Lu Chan

ment le cas pour 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 tout ou partie de l'art du Tai Chi 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 précédent pourtant maintenant bien connu de 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 considèrent 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 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 prétorienne de l'empereur dans la Cité Interdite. Cette proximité avec l'élite Mandchous 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 mandchoue. 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 effet 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. 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. 3), 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.

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 standardisé en 85 mouvements).

Il fut le premier à populariser et à diffuser largement le Tai Chi Chuan



Fig. 3 - Wu Jian Quan

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 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.



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



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.](#)

5

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 Chen Man Ching (Zheng Man

Qing 郑曼青), après avoir émigré à New-York dans les années 1960, va lui 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, 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.

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. 4) et l'introduisit également directement auprès d'un membre du clan Chen, Chen Qing Ping (陈清平, 1795-1868, fig. 5).



Fig. 4 - Wu Yu-Xiang

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](#)



Fig. 5 - Chen Qing Ping

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. 6), qui créa à son tour un nouveau style : le **Tai Chi Chuan style Sun** 孫 .

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 manchous 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. 7) à venir enseigner à sa place à Pékin. Habitué 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 consi-

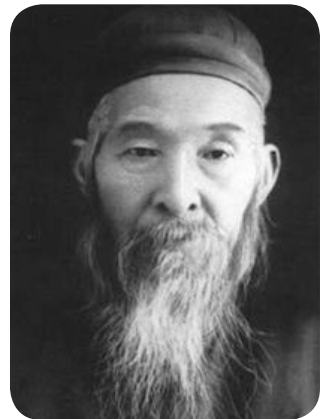


Fig. 6 - Sun Lu Tang



Fig. 7 – Chen Fake

déraient 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 Zi Xiang, Hong Jun Sheng). Mais cette célébrité ne de-

vait 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.

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



Vidéos Tai Chi - 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 mémorisable pour les non initiés, rend d'autant plus ardu l'accès et la reconnaissance auprès du grand public des formes de Tai Chi Chuan traditionnelles. 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 en Chine, ce sont toutefois les écoles Laojia et Xiaojia, les plus traditionnelles, qui ont le vent en poupe.

On ajoute également parfois aussi un 6^{ème} style, le 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, 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 avec, comme il se doit,

un mystérieux moine taoïste, Zhang Cang Fen, de passage qui leur aurait confié 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 coutume patrilocale habituelle en Chine (dans laquelle la femme vient habiter dans le village des parents de son époux), Chen Qing Ping, étant trop pauvre pour payer le nécessaire «prix de la fiancée» aux parents de son épouse au moment de leur mariage, du se résoudre 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. 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 rival, 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 (disciple Li Yi Yu, lui-même disciple de de Chen Qing Ping).

Pour se faire une idée plus précise de la différence entre ces cinq styles principaux de Tai Chi, 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 reconnus de l'époque à Pékin ici :



Fig. 8 – He Zhao Yuan



[Vidéo de Maîtres des
Cinq Styles Principaux
de Tai Chi à Pékin 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 wu-hao



style sun








style chen



style yang

Pour des informations plus complètes sur le Tai Chi (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 ?](#)

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