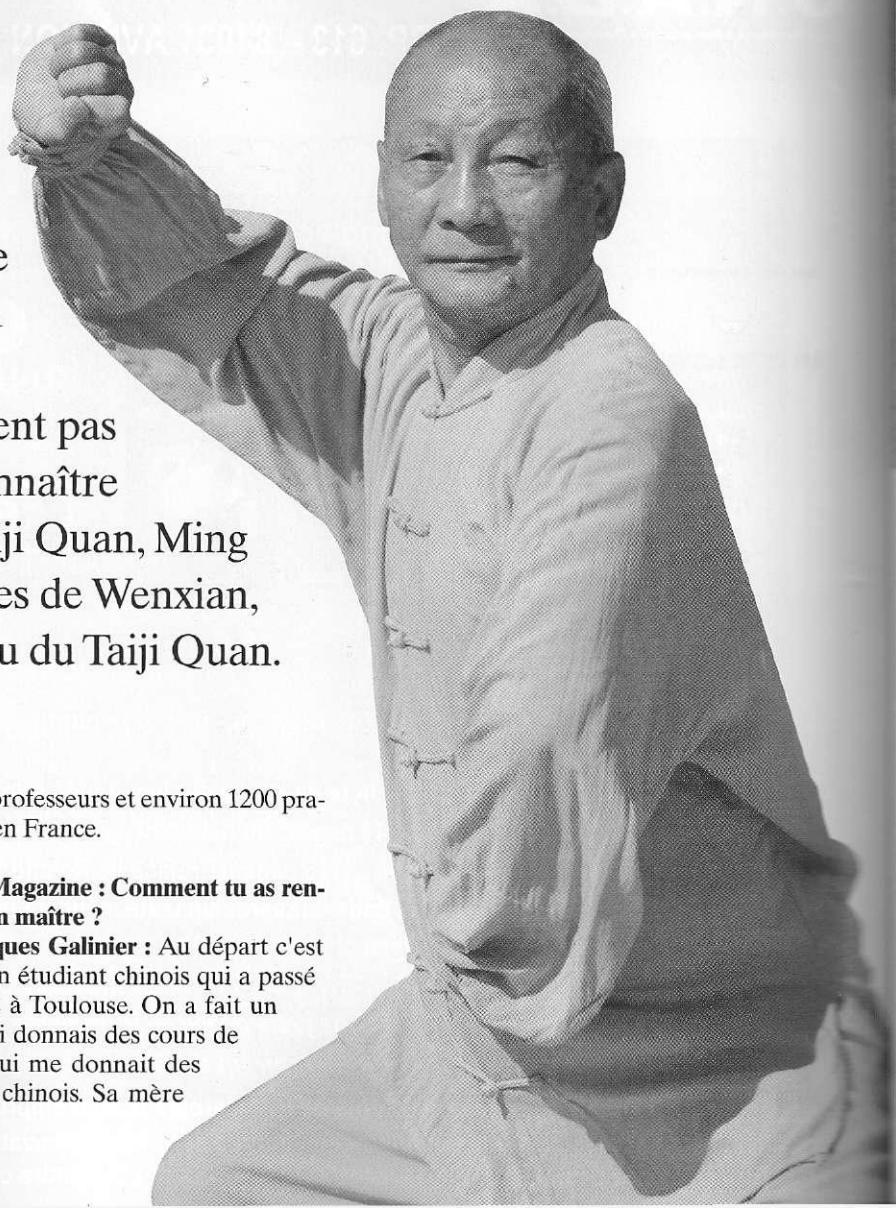
Me Ding Dahong

L'efficacité martiale du TAI JI

En 2005, Jean-Jacques Galinier reçoit Me Ding Dahong dans son Wu Guan (salle d'arts martiaux) de Toulouse-Blagnac. A la fin de son séjour le maître lui propose de le prendre pour disciple et de lui ouvrir, s'il le souhaite, « tous ses tiroirs ». Jean-Jacques Galinier n'en revient pas et en 2006, Me Ding le fait reconnaître comme maître renommé de Taiji Quan, Ming Shi auprès des autorités chinoises de Wenxian, chef-lieu de Chenjiagou, berceau du Taiji Quan.



Depuis sa rencontre avec Me Ding Dahong, Jean-Jacques va régulièrement en Chine s'entraîner avec son maître, et Me Ding vient aussi régulièrement en France enseigner son art pour le plus grand bonheur des participants. L'école ou le groupement Fa Taiji, fondé par Jean-Jacques en 1993, compte actuellement 35 professeurs et environ 1200 pratiquants en France.

Dragon Magazine : Comment tu as rencontré ton maître ?

Jean-Jacques Galinier : Au départ c'est grâce à un étudiant chinois qui a passé huit mois à Toulouse. On a fait un troc, je lui donnais des cours de Taijii et lui me donnait des cours de chinois. Sa mère

faisait depuis longtemps du Taiji avec maître Ding. C'est en 2005 qu'elle a réussi à convaincre maître Ding de venir en France. Elle a fini par y parvenir parce que, d'une part, je pense qu'en voyant mes DVD il s'est dit qu'il y avait peut-être quelque chose à faire avec moi, d'autre part il était très intéressé par la culture française : c'est un érudit, il a beaucoup étudié nos auteurs (beaucoup plus que moi d'ailleurs, qui me suis beaucoup plus intéressé à la culture extrême orientale). De ce fait il est arrivé en 2005, pour ma part je venais de faire un grand stage avec maître Wenxian qui était reconnu dans le Chen et qui voulait que je sois son élève, il m'avait fait cadeau d'une céramique, une petite statue de cheval de l'époque Tang (une réplique, bien sûr).

Lorsque maître Ding est arrivé, il a vu qu'au départ je n'étais pas forcément très content de le recevoir, parce que je trouvais que l'esprit des maîtres chinois était assez difficile à supporter par certains côtés, et je voulais être libre. J'avais ce côté libre, autodidacte, donc ce n'était pas facile pour moi de rentrer dans le travail vraiment spécifique d'un maître. Mais il m'a ensuite convaincu très rapidement par sa capacité de pédagogue, en m'expliquant l'essence du Taiji, et puis surtout par rapport à sa capacité à la démontrer. J'ai eu juste un week-end de stage avec lui, et c'est là que j'ai vu qu'il était vraiment ultra-compétent, c'était vraiment très intéressant. Il m'a ensuite donné des cours particuliers sur les poings canon : c'est la seule chose dont l'apprentissage m'intéressait, la seule chose que je ne connaissais pas. Il avait trouvé le point faible. J'ai ensuite voulu le provoquer en Tui Shou. Je lui ai dit « Est-ce que je peux venir ? », et là on peut dire qu'il m'a éclaté. A ce moment là, je travaillais tous les jours avec lui environ quatre ou cinq heures. A l'époque, je ne parlais pas du tout chinois et j'avais donc cet étudiant chinois qui nous servait de traducteur. Il me dit alors : « Oui, oui, tu peux venir. » On était sur un espèce de terrain de boule. Il se rappelle exactement ce qu'il m'a fait, il a une très bonne mémoire. J'ai donc voulu lui faire une certaine technique, mais il a de suite contré, et m'a envoyé à peut-être trois ou quatre mètres.

D. M : Tu mesures et tu pèses combien ?
J. J. G. : Je pèse plus de 90 kilos, je ›

Me Ding Dahong avec sa disciple Zhang Aizhen : tui shou.

mesure 1m83, lui pèse 65 kilos et il doit mesurer 1m60, 65 maximum. On avait au moins 32 kilos d'écart, et il m'a montré avec une grande facilité la supériorité efficiente de son art. Et en plus il m'a dit pourquoi je n'y arrivais pas, toutes mes difficultés. Il m'a de suite montré : « Tu as tels problèmes, tu as les reins fragiles, tu n'es pas construit à ce niveau-là, tu ne peux pas faire ça parce que là tu n'as pas ça, etc ». Il m'a expliqué en gros tous les problèmes que j'avais, et il m'a dit : « Si tu veux, je peux y remédier, je peux te donner l'enseignement, pour remédier à ces problèmes. Je t'ouvre tous mes tiroirs. »

D. M : C'était en 2005 ?

J. J. G. : C'était en 2005. En 2006 il m'a invité à une cérémonie officielle en Chine pour devenir son disciple. On était une soixantaine de convives, il a fait venir des témoins, des maîtres de Pékin, et avec deux autres Chinois on est devenu ce jour-là officiellement trois disciples de plus. Il y avait à peu près une quarantaine de disciples. Et depuis ce jour je le fais venir régulièrement à peu près deux années consécutives, puis j'y vais moi aussi, nous nous voyons donc tous les ans depuis cette date. Ça fait donc huit ans que je l'ai rencontré, et en huit ans j'ai pu m'apercevoir du changement énorme que ça a pu m'apporter, sur les plans structurel, énergétique, de la santé, et aussi martial, puisque j'ai pu recevoir par exemple au dernier championnat d'Europe en Italie la médaille d'or en Tui Shou mobile.

D. M : A Chenjiagou, récemment tu as participé à une compétition ?

J. J. G. : Oui, j'ai participé aussi à une grande compétition à Chenjiagou, où il n'y avait pas de Tui Shou, de poussées de mains, il n'y avait que les formes, et dans ma catégorie, à mains nues, je suis arrivé second à un centième derrière le premier, sur 85 concurrents de 36 ans à 53 ans.

D. M : A ton avis, qu'est-ce qui fait la spécificité de l'enseignement de maître Ding ?

J. J. G. : D'abord une grande capacité de voir globalement ce dont la personne a besoin. C'est à dire que déjà, ce n'est pas un enseignement de base. Il n'enseigne jamais pareil aux gens, enfin à ses disciples. En Chine il donne des cours particuliers, pas comme ici où il vient donner des cours généraux à tout le monde. Ne faisant pas de cours de masse, il s'adapte exactement aux capacités de la personne et ce qu'il croit percevoir de ses possibilités. Son disciple Zhang Aizhen et moi par exemple n'avons pas du tout reçu le même enseignement, il s'adapte toujours. D'autre part, il insiste particulièrement sur l'essence du mouvement, c'est à dire qu'au lieu de travailler de façon académique comme beaucoup en Taiji actuel où le résultat visuel compte plus que le développement énergétique du mouvement, il ne va pas s'attacher à la forme finale du mouvement (si j'ai bien mis le bras comme ça, etc.), mais il va voir d'où ça vient, d'où ça part, les problèmes de connexions intra-articulaires, etc., qui font que le mouvement ne se développe pas correctement dans sa globalité. Ce n'est pas un enseignement académique où l'on voudrait que tout le monde ait la même posture, parce que c'est comme ça qu'il faut être pour la photo ou pour le film. Ce n'est pas du tout ça. Il se demande si c'est parti du bon endroit, est-ce que ça se développe bien, etc, et il va remédier à cela. Il rajoute ensuite aussi l'aspect esthétique, c'est à dire que pour lui il faut que ce soit non seulement efficace, mais il faut aussi que ce soit esthétique pour le développement. C'est en effet beaucoup plus attirant, attrayant pour les gens de voir quelque chose de beau que quelque chose de moche, mais il faut d'abord que ce soit efficace. D'abord l'efficacité, ensuite attrayant.

J'ai vu en Chine des gens qui étaient extrêmement efficaces sur le plan martial, mais qui étaient très moches à voir. On peut être très fort et ne ressembler à rien, mais maître Ding insiste sur le fait qu'on montre quelque chose et qu'il est important d'en faire quelque chose de beau. Sa spécificité, c'est ça.

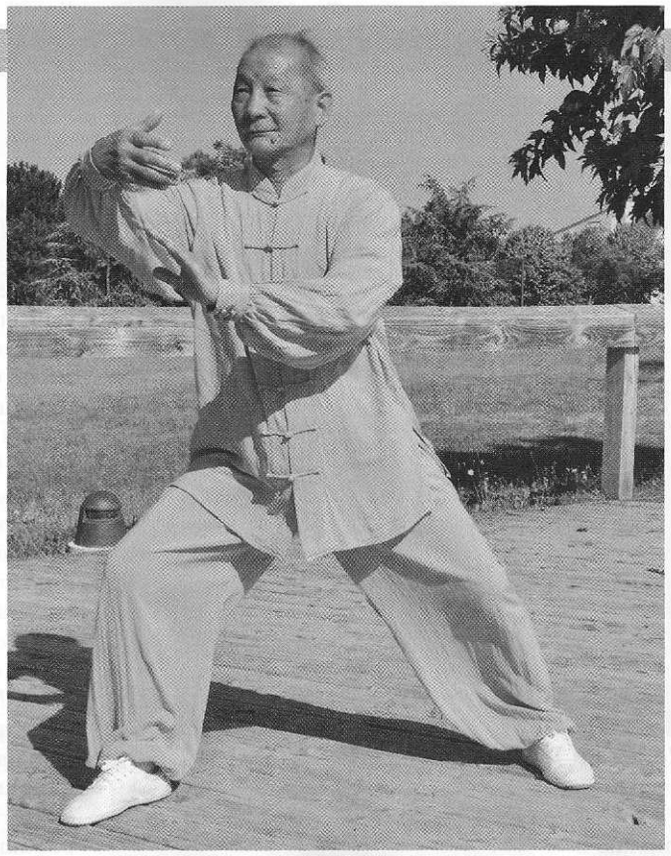
L'idée de l'efficacité martiale d'abord, car pour lui le Taiji est obligatoirement un art martial, ça ne peut pas être autrement et tous les styles qui n'ont pas réellement de but martial ne sont pas du Taiji à ses yeux, il trouve ça un peu dégénéré, ça n'a rien à voir avec la tradition.

L'idée de fond de maître Ding est d'atteindre un état naturel qui s'appelle Zi Ran qui suit l'idéologie taoïste. C'est l'idée d'être capable d'avoir une réaction naturelle, corporelle, d'avoir intégré tous les principes à l'intérieur de soi pour que dans n'importe quelle situation se trouve naturellement la solution, sans aucun intermédiaire, sans pensée par rapport à telle ou telle action. Une réponse totalement spontanée par rapport à une action, sans savoir ce qui nous arrive ou ce qui va nous arriver. Les mouvements doivent partir des pieds, mais le mouvement doit en fait réellement partir de la taille, déclencher en remontant dans la colonne vertébrale le mouvement des épaules, et le mouvement des épaules entraîne la diffusion de l'énergie et de ce dont on a besoin dans les bras, pour finir avec les mains. Dans sa pédagogie, il nous apprend à oublier nos mains et nos bras, pour que l'énergie ne soit pas bloquée par notre pensée qui s'arrête à la technique des mains et qui nous empêche de sentir ce qui se développe.

D. M : Il y a une anecdote très curieuse que tu m'avais racontée au sujet de Tui Shou face à une jeune femme assez frêle, avec toi qui fais 1m83 et 90 kilos comme tu me l'as dit, et ton maître ?

J. J. G. : Oui, tout à fait ; cet été, il nous a fait une série de démonstrations, c'était assez amusant et c'était surtout un jeu pour lui. On s'amusait à faire du Tui

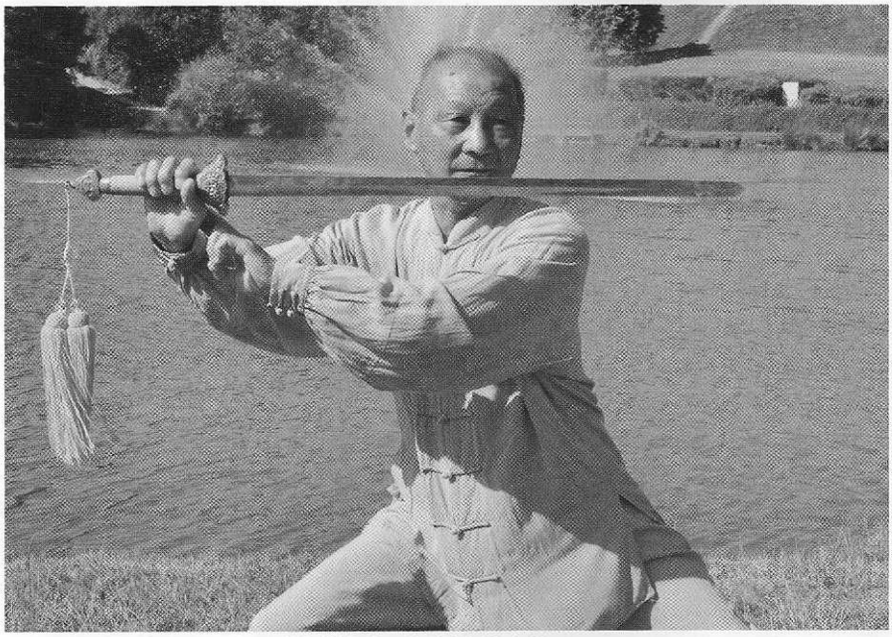
Shou libre, soit face à un gars plutôt costaud, soit dans mon cas face à une fille qui faisait 30 kilos de moins que moi, donc forcément bien moins forte au niveau du Tui Shou. Il se plaçait juste derrière elle avec la main posée dans son dos, et il attendait de trouver à travers le relâchement de la fille. Comme une marionnette. On sent qu'on est alors totalement téléguidé, on suit les impulsions transmises à l'intérieur. Une fille avait dit qu'elle ne s'était jamais sentie tellement en confiance, tellement elle était ancrée dans le sol. Il y avait toute une puissance derrière elle qu'elle ressentait. Et pour ma part quand j'ai essayé de contrer la force qu'il y avait derrière cette fille, je me suis retrouvé à dégager, mes racines ont fini par rompre ; on l'a fait plusieurs dizaines de fois, et il le réussissait à tous les coups. C'était donc assez hallucinant, parce qu'il neutralisait la poussée. On se sentait d'abord neutralisé, absorbé, puis éjecté. Et quand on se sent éjecté, ça vient d'un coup, et là on n'y peut rien, c'est terminé. C'est comme si on était capturé puis éjecté. Une autre fois, Christian Turin, qui pratique le Jiu-jitsu brésilien, lui avait demandé au sujet de la fameuse clé de bras en hyper-extension par le pubis, la clé Gracie, si c'était possible de s'en sortir dans une telle situation. Voilà comment maître Ding a fait : au moment où l'autre va faire la clé, lui met toute l'énergie dans son bras, tout en détendant tout le corps, ce qui empêche de réaliser la clé ; l'autre ne peut plus atteindre l'extension de la clé. La clé ainsi impossible, l'autre force davantage en remontant pour pouvoir y arriver, et pendant ce temps, comme il est détendu et vide de l'autre côté, maître Ding a placé sa main sous la jambe de l'autre sans qu'il s'en aperçoive puisqu'il était totalement accaparé par la clé qu'il voulait lui faire. Et au moment où il est prêt, il lâche totalement l'énergie du bras qui empêchait la clé de se ›



A 77 ans, Me Ding continue à s'entraîner chaque jour.

Maître Ding Dahong

Maître Ding Dahong est né le 22 Septembre 1936 dans la province du Henan en Chine. Il vit actuellement à Hefei, capitale de la province Anhui. En 1955 il rencontre par hasard un maître de Taiji Quan et de Qi Gong à l'allure d'un immortel taoïste avec une longue barbe blanche. Ce maître s'appelle Dr Dai Yetao et est directeur de clinique dans la ville de Bongpu (province Anhui). Il a étudié le Taiji Quan de la famille Yang auprès du célèbre Yang Chengfu (1883-1936), le petit fils du patriarche de cette lignée, Yang Luchan (1799-1872). Ce maître sera célèbre pour avoir mis au point une version du Qi Gong des 5 Animaux Wu Qing Xi五禽戲 (Il existe une traduction française de ses écrits).
Mr Ding le suit dans la rue jusqu'à sa clinique et lui demande avec insistance de lui enseigner le Taiji Quan. Ce dernier acquiesce. C'est ainsi que Mr Ding étudie le style Yang auprès de lui pendant une dizaine d'année jusqu'à ce que Maître Dai parte habiter dans une autre ville.
Pendant la période difficile de la révolution culturelle (1966-1976), il continue à s'entraîner sans relâche et conserve ainsi une excellente santé.
A la fin des années 60, il étudie le style Chen auprès du maître Tian Xiuchen (1917-1984) et devient un de ses disciples. Maître Tian est lui-même disciple du célèbre Chen Fake (1887-1957), 17ème génération de la famille Chen et 9ème génération depuis le patriarche Chen Wanting (vers 1557-1664) qui donna naissance à l'art martial de la famille Chen et qui sera appelé plus tard Taiji Quan, la « boxe du Taiji ». Ainsi Me Ding Dahong est reconnu comme Maître de la 5ème génération pour le style Yang de Taiji Quan et 11ème génération pour le style Chen. Me Ding n'ayant pas le nom de la famille Chen, comme de nombreux disciples, sa filiation par rapport à cet art débute avec le fondateur Chen Wanting, lui-même faisant partie de la 9ème génération de la famille Chen mais 1ère génération par rapport au Taiji Quan.
Maître Ding a aussi pratiqué dans sa jeunesse le Xing Yi Quan auprès de son oncle, considéré comme un grand maître de cet art interne. Il s'est aussi essayé au Bagua Zhang, mais c'est le Taiji Quan qu'il préfère et pratique sans interruption depuis plus de 55 ans.
Il passe de longues périodes à s'entraîner durement en faisant la posture de l'arbre Zhan Zhuang, tous les jours pendant trois heures de suite. Il répète tous les jours des Jiben Gong et travaille avec ténacité le Nei Gong et des exercices respiratoires très pénibles.
Maître Ding est cultivé, il a reçu une éducation littéraire à travers les grands classiques de la Chine ancienne, comme le Dao De Jing de Lao Zi, le Yi Jing, les oeuvres de Kong Zi (Confucius)... Il a aussi lu des oeuvres françaises, espagnoles et italiennes, traduites dans sa langue natale.
Il a fait beaucoup de recherches à travers sa pratique du Taiji Quan et a parcouru la Chine pour s'enrichir auprès de maîtres célèbres dans les différents styles. Il a ainsi échangé avec Fu Shengyuan le fils de Fu Zhongwen, célèbre disciple de Yang Chengfu et bien d'autres maîtres connus et reconnus en Chine et parfois dans le monde entier.



Me Ding Dahong : travail à l'épée du Tai Chi Chuan.

réaliser, et pendant qu'il l'abandonne il retourne la personne en lui faisant une clé de poignet. On l'a vu, on était vert, même Christian Turin a dit que de mémoire il n'avait jamais vu ça. C'était assez étonnant.

D. M : Tu m'avais aussi dit que pour essayer de lui faire une blague en quelque sorte, à deux copains plutôt costauds vous aviez essayé de le soulever par surprise ?

J. J. G. : Oui, c'est ça. Il était en train de discuter avec des élèves du stage, et nous par surprise on l'a pris par derrière et on a voulu le soulever chacun par une jambe (on faisait tous les deux 90 kilos). Il ne s'y attendait pas, on l'a fait, et on a été dans l'incapacité de le soulever (il pèse 65 kilos). Des résultats pareils sont assez époustouflants, lui appelle ça le travail du Taiji. Pour lui le travail du Taiji c'est plus au niveau du sang, et au niveau de la connexion intérieure qui est en rapport avec le sang. Il ne confond pas par exemple le travail du Taiji, le travail du Nei Gong et le travail du Qi gong. Pour lui ce sont des domaines différents.

D. M : Il pratique le Qigong également ?

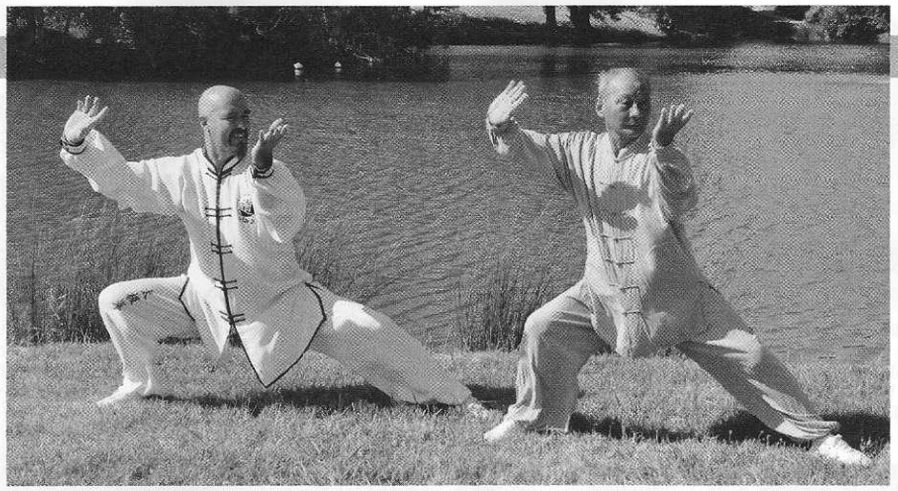
J. J. G. : Oui, en effet, mais pour lui c'est anecdotique. Pour lui, le plus important c'est en rapport avec l'art martial et c'est le Nei gong. Par exemple c'est quelqu'un qui pendant huit ans d'affilée, a fait trois heures de posture de l'arbre tous les jours. Donc vers les années 90 il ne faisait que ça, tous les jours il s'installait en position de l'arbre (Zhan Zhuang). Il me disait : « Mais c'est simple, Zhan Zhuang, c'est ne pas penser, on ne peut pas faire autrement que se connecter entre le ciel et la terre.» On se place simplement dans

Travail de l'éventail par Zhang Aizhen.

une position, qui est une position d'arbre en oubliant qu'on est humain, et on attend que la connexion se fasse.

Le secret de son travail, c'est le Fang Song. C'est la capacité de se relâcher, pour nous ça veut dire être relaxé, parfois même jusqu'à la non-efficacité, alors que pour lui ça veut dire être étiré, étendu et connecté. Ce n'est pas la même idée, pour lui c'est vraiment être dans la capacité d'une telle détente, une telle tranquillité que l'ouverture des énergies du corps se fait, la connexion se fait, et c'est là que ça devient efficace. Si on se fait attaquer, l'instinct naturel est de se contracter, et eux sont arrivés à ne pas se contracter, et au contraire à s'ouvrir. Quand l'adversaire arrive, il lâche, mais dans le lâcher, il y a une méthode qu'on appelle le Peng, l'énergie d'expansion. Et cette énergie d'expansion fait que la neutralité de l'action est immédiate ; la capacité de concentration et d'écoute est telle que la capacité de transformation suit, et la solution se trouve naturellement. Ce sont toutes les années et les heures de travail emmagasinées dans son corps pour que ça sorte naturellement en toute situation. C'est donc son travail, et il est arrivé justement à ne pas anticiper telle ou telle attaque, avoir une confiance absolue, ne pas avoir peur, pas de pensée. Et du coup, la solution sort naturellement. Mais c'est un état de transformation qui suit des milliers d'heures d'abandon et de travail, c'est inimaginable. Rares sont ceux qui ont cette capacité de travail... Parce qu'en fait ce n'est pas miraculeux, c'est du travail.

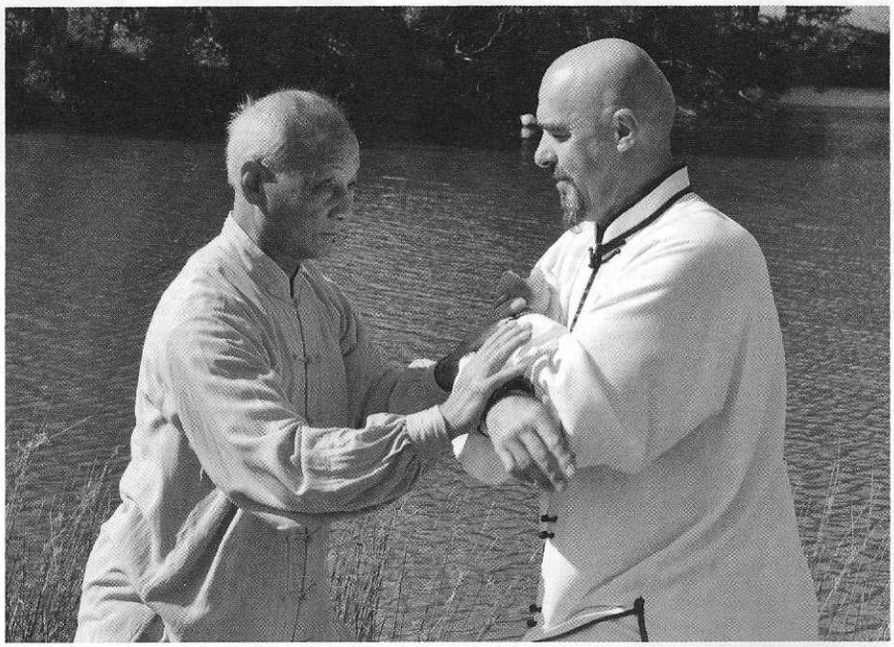
Par exemple dans l'essence du Taiji telle que je l'ai compris dans la tradition de mon maître, le Peng Jin, l'énergie d'expansion, est vraiment la clé du travail. Et cette énergie fondatrice de l'ossature de l'énergie du taiji démarre par le Fang Song. Ca veut dire qu'au départ, si vous vous placez face à une attaque, vous allez avoir une réaction musculaire par rapport à cette attaque, et vous allez lui faire barrage. Donc on peut dire qu'il y a une apparition du Peng Jin, mais ce n'est pas le véritable encore. Il faut avoir la capacité de se relâcher à la microseconde. Mais dans le relâchement ce qui se produit naturellement au départ, c'est qu'on relâche la tension musculaire, et l'aspect défensif de ce qu'on émet face à une attaque s'effondre. Alors que là, le travail de fond, c'est au fur à mesure qu'on va se détendre l'énergie défensive va augmenter, c'est à dire que l'expansion va continuer contre cette attaque et on va atteindre un état où l'on n'a plus aucune fatigue pour contrer la force de l'autre. On arrive à un état de tranquillité et de paix intérieure par rapport à la force de l'autre, on neutralise la force de l'autre sans rien utiliser, et en étant dans un état de confort interne absolument formidable quand on atteint un certain niveau. A partir de cet état, on est capable plus ou moins de transformer cette attaque en la retournant au désavantage de l'attaquant. Et ça, c'est le résultat de milliers d'heures de travail qui font que ça doit sortir naturellement, sans aucune réflexion, c'est du spontané. Il faut qu'il n'y ait aucune anticipation, aucune réflexion. Ça se fait sur le moment. On ne peut pas savoir ce qu'on va trouver comme solution. C'est un état que lui a atteint et ›



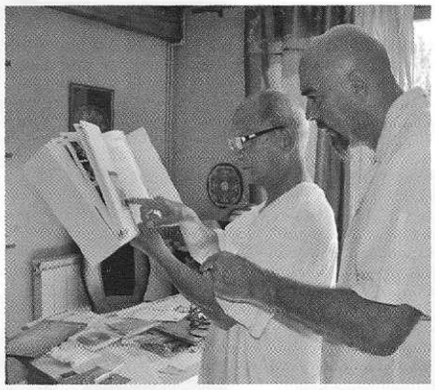
Depuis 2005, Jean-Jacques Galinier suit l'enseignement de maître Ding Dahong.

que moi je cherche pour l'instant.
Je m'en rapproche parfois, mais je vois encore toute l'immensité qui nous sépare. C'est ce qui m'a d'ailleurs intéressé à partir de ma rencontre avec lui : jusque-là je pensais avoir atteint un excellent niveau, je n'avais pas encore ouvert les yeux et croyais que j'avais fait le tour de la question. Ça m'a donc fait énormément de bien de rencontrer quelqu'un comme ça, j'ai vu que j'étais bien loin de comprendre ce que je croyais avoir compris, ça m'a fait dégonfler, et à partir de là, le vrai Peng Jin pourra peut-être paraître, cette énergie d'expansion qui sort naturellement à partir d'un état de relâchement. C'est tout le problème de cette profondeur d'enseignement : atteindre cet état qui inclut les arts martiaux et les dépasse.
C'est comme une fois, il y a deux ans on l'attaquait à deux. Il trouvait toujours des réponses, quoi qu'on fasse, il en trouvait toujours. Et à la fin je lui ai dit « Mais comment faites-vous pour toujours trouver des réponses si vous ne travaillez jamais avec des partenaires ? ». Il a déjà fait des combats etc. quand il était jeune, ça oui, mais il a 76 ans et ça fait des dizaines d'années qu'il n'a pas réellement travaillé avec un partenaire (à part des gens qui viennent le défier dans les parcs à Tui Shou, mais ça reste gentillet, il s'amuse avec eux). Et il m'a répondu : « C'est le Yi, tout simplement. C'est parce que je travaille sur le Yi. Quand je travaille, j'ai toujours le Yi, l'intention est toujours présente et je sais toujours ce qu'il faut faire, même seul. » Si par contre quelqu'un utilise une attaque contre lui qu'il n'a pas pu travaillé avant, il a admis humblement qu'il est possible qu'il se fasse avoir une fois, parce qu'il n'aurait pas intégré cette capacité. « Mais pas plus d'une fois ! » a-t-il rajouté.

D. M. : Quel est le rôle de la respiration dans son enseignement ?
J. J. G. : Pour lui, la respiration peut s'intégrer dans un travail respiratoire, le Nei Gong par exemple, mais c'est utilisé de façon très parcimonieuse et très spécialisée dans certains exercices. La plupart du temps pour lui, si l'on rentre dans le travail interne du développement du Taiji, on ne peut pas travailler sur la respiration, parce que si on le fait, on ne peut pas entendre ce qui se passe à l'intérieur de soi. Donc la respiration doit être naturelle, elle devient presque inaudible finalement, et cela permet de se brancher en conscience sur la connexion et le développement de l'énergie en soi. Le mouvement va se développer dans ses profondeurs, et si on se concentre sur la respiration, le cerveau bloque les sensations de ce développement du Taiji, donc ce sont deux travaux qui se contrarient plus qu'ils ne vont ensemble. L'idée de respiration est à bannir pour lui, on ne doit pas savoir que tu respires et toi aussi tu dois totalement laisser aller la respiration non impliquée dans le mouvement. Et c'est aussi très intéressant d'un point de vue martial, car en fait lorsqu'on inspire ou qu'on expire, on ne produit pas la même énergie. Par exemple ne serait-ce que pour l'enracinement au sol, l'inspiration représente un danger. L'inspiration va représenter la possibilité d'être déraciné plus facilement que si on expire. Donc si on a une respiration trop intense à ce niveau-là, la personne en face va le déceler même si c'est inconscient et va nous attaquer dans cette fragilité. Maître Ding pouvait savoir si j'inspirais ou j'expirais simplement en touchant mon poignet, par la seule sensation. Et il me dit : « Tu vois là, je t'attaque parce que tu inspires. Là je ne t'attaque pas parce que tu expires. » J'ai trouvé ça très intéressant parce que j'ai compris petit à petit pourquoi il nous faisait travailler de telle ou telle façon, pour atteindre un certain niveau dans la direction qu'il s'était donné.



Pour maître Ding, le Tai Chi Chuan est avant tout un art martial : l'idée de l'efficacité est toujours présente.



Maître Ding montre à Jean-Jacques Galinier un livre où se trouve la généalogie de ses maitres de l'école Chen, la lignée de Chen Fake.