BULLETIN DU QUIMETAO

Redécouvrir le Da Cheng Quan (Yi Quan)

— De l'éveil du corps aux capacités naturelles de l'être humain

Introduction



Parmi les arts martiaux traditionnels chinois, le Da Cheng Quan (Yi Quan) se distingue par la simplicité apparente de ses formes et la richesse de ses principes. Plutôt que de privilégier la complexité des enchaînements, il s'appuie sur différentes méthodes d'entraînement — postures statiques (*Zhan Zhuang*), exploration du mouvement et de la force (*Shi Li*), déplacements (*Bu Fa*), émission de force (*Fa Li*) et exercices des mains collantes (*Tui Shou*) — afin de développer la coordination globale du corps, l'utilisation de la force et la capacité à s'adapter spontanément aux situations changeantes.

C'est précisément cette apparente simplicité qui déroute souvent les débutants : que travaille-t-on réellement lorsqu'on reste immobile ? Comment des mouvements lents peuvent-ils conduire à une application concrète ? Et comment les notions de *Yi* (intention), *Song* (relâchement), *Zheng Ti* (unité corporelle) et *Zheng Li* (jeu coordonné de forces opposées) se traduisent-elles dans la pratique ?

En Occident, le Tai Ji Quan et le Qi Gong sont aujourd'hui relativement bien connus, tandis que le Da Cheng Quan demeure souvent mal compris. Certains n'y voient qu'une simple pratique d'exercices statiques ; d'autres lui attribuent une dimension mystérieuse. Les premiers négligent la cohérence de son système d'entraînement martial, tandis que les seconds risquent d'interpréter des sensations corporelles ordinaires comme la manifestation de capacités extraordinaires.

Pour comprendre véritablement le Da Cheng Quan, il convient de partir de ses méthodes concrètes, d'identifier les capacités qu'elles cherchent à développer et d'en vérifier progressivement les effets par la pratique.

Cet article examinera successivement son histoire, ses principes fondamentaux, ses méthodes d'entraînement, ses fondements philosophiques ainsi que les éclairages que peuvent apporter les sciences modernes. Il abordera également ses liens avec l'entretien de la santé, le Tai Ji Quan et les autres arts martiaux traditionnels chinois.

1. Comprendre le Da Cheng Quan : des formes visibles à l'intention intérieure

1). Origines et contexte historique du Da Cheng Quan

La naissance du Da Cheng Quan est étroitement liée aux recherches martiales de Wang Xiangzhai (1885–1963). Formé dès sa jeunesse au Xing Yi Quan, Wang Xiangzhai multiplia par la suite les échanges et les recherches auprès de différents courants des arts martiaux traditionnels chinois. Il élabora progressivement un système d'entraînement accordant une place essentielle à l'intention, à la coordination globale du corps et au développement des capacités martiales concrètes.

Ce système fut connu sous le nom de *Yi Quan* (« boxe de l'intention »), mais également sous celui de *Da Cheng Quan* (« boxe du grand accomplissement »). L'usage de ces deux appellations s'inscrit dans un contexte historique particulier et ne signifie pas nécessairement qu'elles désignent deux arts martiaux entièrement distincts.

La réflexion de Wang Xiangzhai portait notamment sur une tendance que l'on peut rencontrer dans l'enseignement des arts martiaux : accorder davantage d'importance aux formes extérieures qu'aux capacités réelles. En effet, la maîtrise apparente des mouvements ne garantit pas nécessairement la capacité à percevoir les forces extérieures, à coordonner l'ensemble du corps ou à réagir efficacement aux changements de situation.

C'est pourquoi il privilégia des méthodes telles que les postures statiques (*Zhan Zhuang*), l'exploration du mouvement et de la force (*Shi Li*), les déplacements, l'émission de force (*Fa Li*), les exercices de poussée des mains (*Tui Shou*) et la mise en pratique martiale (*Shi Zuo*), afin d'étudier directement la formation et l'utilisation des capacités corporelles.

Le fait que le Da Cheng Quan ne place pas les enchaînements codifiés au centre de son entraînement ne signifie ni qu'il rejette toutes les formes traditionnelles, ni qu'il serait intrinsèquement supérieur aux autres arts martiaux.

Sa particularité réside plutôt dans sa manière de ramener des questions martiales complexes à des exercices fondamentaux, susceptibles d'être explorés et vérifiés par une pratique répétée : comment maintenir une posture stable, coordonner le corps en mouvement, utiliser efficacement la force, développer la sensibilité au contact et préserver cette coordination face aux changements.

2). Que cherche-t-on réellement à développer dans le Da Cheng Quan ?

Pour comprendre le Da Cheng Quan, nous pouvons partir de cinq notions fondamentales, étroitement liées entre elles : *Yi*(意), *Song* (松), *Zheng Ti* (整), *Zheng Li* (争) et *Huo* (活).



Le **Yi**, ou intention, désigne l'orientation consciente de l'action, de sa direction et des relations entre les différentes parties du corps. Il ne s'agit ni de produire de la force par la seule imagination, ni d'une quelconque action mentale mystérieuse.

Le **Song**, ou relâchement, consiste à réduire les tensions inutiles à l'exécution d'une tâche, afin de préserver la disponibilité et la capacité d'adaptation du corps. Il ne signifie ni faiblesse ni absence d'activité musculaire.

Le **Zheng Ti**, ou unité corporelle, désigne la coordination des différentes parties du corps — haut et bas, intérieur et extérieur, gauche et droite — dans l'accomplissement d'un mouvement. Cette unité ne consiste nullement à rigidifier l'ensemble du corps comme s'il formait un bloc immobile.

Le **Zheng Li**, ou mise en relation dynamique de directions opposées, consiste à explorer les liens de coordination au sein du corps à travers des intentions de mouvement orientées dans des directions contraires : avant et arrière, haut et bas, gauche et droite. Il ne s'agit pas d'opposer constamment deux forces musculaires, ni de rechercher une intensité d'effort toujours plus grande.

Enfin, le **Huo**, ou capacité d'adaptation vivante, désigne l'aptitude à ajuster son mouvement en fonction des changements de posture, de contact et d'environnement, plutôt que de reproduire mécaniquement des gestes prédéterminés.

Ces cinq notions peuvent se résumer ainsi : l'intention guide l'action ; le relâchement crée les conditions nécessaires ; l'unité corporelle en constitue le fondement ; le travail des directions opposées permet de développer les relations de coordination ; et l'adaptabilité en représente l'expression dans la pratique.

Il ne s'agit ni de techniques isolées les unes des autres, ni de capacités que l'on pourrait acquérir par la seule compréhension théorique.

C'est à travers l'expérience répétée des postures statiques, du mouvement et des exercices de contact avec un partenaire que le pratiquant peut progressivement saisir leur signification concrète.

Par une pratique régulière et méthodique, l'accumulation de progrès graduels peut alors conduire à une transformation qualitative des capacités corporelles, condition essentielle pour parvenir à une véritable maîtrise du Da Cheng Quan.

2. Pourquoi le Da Cheng Quan, si simple en apparence, est-il si difficile à maîtriser ?

3). Six idées reçues qui entravent l'apprentissage du Da Cheng Quan

Lorsqu'on débute dans la pratique du Da Cheng Quan, les difficultés les plus fréquentes proviennent souvent d'une mauvaise compréhension des principes de l'entraînement.

Première idée reçue : croire que la pratique du Zhan Zhuang consiste simplement à rester immobile. En réalité, même lorsque le corps paraît immobile, il effectue en permanence de subtils ajustements posturaux. L'essentiel de l'entraînement consiste à prendre conscience de ces mécanismes et à améliorer leur coordination.

Deuxième idée reçue : penser que plus on développe de force, plus on progresse dans la maîtrise de l'art. Un effort excessif peut provoquer des rigidités locales et nuire à la coordination globale du corps.

Troisième idée reçue : croire que multiplier les mouvements signifie approfondir son apprentissage. Le nombre de techniques acquises ne reflète pas nécessairement le niveau réel des capacités développées.

Quatrième idée reçue : penser que plus l'intention mentale est intense, plus l'entraînement est efficace. Une attention excessive portée à chaque muscle peut, au contraire, accroître les tensions inutiles.

Cinquième idée reçue : croire que plus on reste longtemps en posture statique, plus les progrès sont rapides. La qualité de l'entraînement, l'adaptation de l'intensité de l'effort et la récupération sont tout aussi importantes que sa durée.

Sixième idée reçue : penser que l'absence de chaleur, de tremblements ou de sensations de Qi signifie que la pratique est inefficace. Les sensations inhabituelles ne constituent pas, à elles seules, des critères fiables pour évaluer la progression.

Pour apprécier l'efficacité de l'entraînement, il convient plutôt d'observer si la posture devient plus stable, si les mouvements gagnent en continuité, si les tensions inutiles diminuent et si, dans des exercices de contact adaptés, le pratiquant parvient à mieux percevoir les changements et à y répondre.

Le rôle de l'enseignant ne se limite donc pas à démontrer des mouvements. Il consiste également à expliquer les objectifs de chaque exercice, à identifier les erreurs les plus fréquentes et à proposer des moyens concrets d'évaluer les progrès.

4). Pourquoi les méthodes du Da Cheng Quan semblent-elles aller à l'encontre de nos habitudes ?

Nous avons généralement tendance à penser que, pour devenir plus fort, il faut fournir davantage d'effort ; que, pour gagner en vitesse, il faut exécuter les mouvements plus rapidement ; et que, pour perfectionner sa technique, il faut apprendre un nombre croissant de gestes et d'enchaînements.



Or, le Da Cheng Quan commence souvent par le calme, le relâchement, la lenteur et la souplesse, semblant ainsi aller à l'encontre de ces intuitions.

Cette apparente contradiction ne signifie nullement que le Da Cheng Quan rejette la force, la vitesse ou la technique. Il cherche plutôt à transformer certaines habitudes susceptibles de nuire à l'efficacité du mouvement.

Il s'agit d'abord d'observer le corps dans des conditions relativement stables, avant d'aborder des mouvements plus complexes ; de réduire les tensions superflues avant d'organiser une utilisation efficace de la force ; de ralentir les gestes pour en percevoir les détails, avant d'augmenter progressivement la vitesse et la difficulté.

L'immobilité et le mouvement, le relâchement et la tension, la lenteur et la rapidité, la souplesse et la fermeté ne sont pas des états qui

s'excluent mutuellement. Ce sont des qualités complémentaires, dont l'équilibre doit être ajusté en fonction des exigences de chaque situation.

Le Da Cheng Quan accorde également une grande importance au passage d'une action consciemment guidée vers une réponse plus naturelle et spontanée.

Cependant, le naturel ne doit pas être confondu avec un instinct dépourvu d'apprentissage, ni avec un abandon complet du contrôle conscient.

Au début, le pratiquant doit porter une attention particulière à sa posture et à sa coordination. Ce n'est qu'avec l'expérience et la répétition que certains mouvements peuvent devenir plus fluides et nécessiter moins de contrôle conscient de chaque détail.

De même, la pratique lente ne garantit pas, à elle seule, la capacité à agir rapidement en situation martiale ; pas plus que le travail statique ne saurait remplacer les exercices de contact et l'entraînement aux applications martiales.

C'est uniquement par l'articulation progressive de ces différentes méthodes que les capacités fondamentales peuvent se transformer en compétences réellement utilisables.

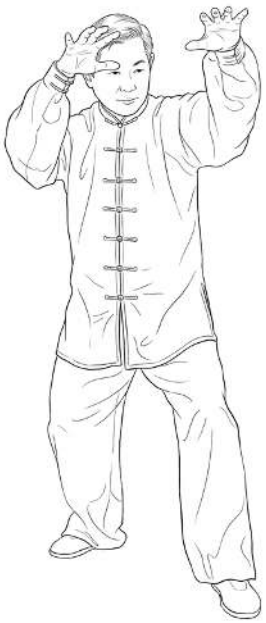
3. Le système d'entraînement du Da Cheng Quan : quelles capacités chaque méthode cherche-t-elle à développer ?

5). Du Zhan Zhuang à la mise en pratique martiale : un parcours complet de développement des capacités

Le *Zhan Zhuang*, ou travail des postures statiques, constitue l'un des fondements essentiels du Da Cheng Quan. En adoptant une posture adaptée, le pratiquant apprend à observer ses appuis, son centre de gravité, ses tensions musculaires et les relations entre les différentes parties du corps. Il cherche ainsi à maintenir une structure corporelle stable, sans rigidité. La pratique du Zhan Zhuang ne doit pas devenir une épreuve d'endurance à la douleur, pas plus qu'une sensation subjective particulière ne saurait constituer, à elle seule, un critère de réussite.

Le *Shi Li*, ou exploration du mouvement et de la force, permet de transposer dans le mouvement lent les sensations et les coordinations développées dans l'immobilité. À travers des actions de pousser, tirer, ouvrir, fermer et changer de direction, le pratiquant vérifie si les bras, le tronc, les membres inférieurs et les déplacements du centre de gravité fonctionnent de manière coordonnée. La lenteur facilite l'observation des détails ; elle ne signifie pas que plus un mouvement est lent, plus le niveau de maîtrise est élevé.

Le travail des déplacements (*Bu Fa*) introduit cette coordination dans le mouvement du corps dans l'espace. Le pratiquant doit préserver son équilibre lors des transferts de poids, des changements d'appui et des modifications de direction. Si les mouvements des membres supérieurs restent dissociés des appuis au sol, l'unité corporelle développée dans le travail statique devient difficile à mobiliser.



Le travail de l'émission de force (*Fa Li*) étudie la manière d'exprimer efficacement la force au moment approprié. Il exige une coordination entre l'activité musculaire, les appuis corporels et l'organisation temporelle du mouvement. Il ne consiste donc pas à contracter brusquement un groupe musculaire isolé. Dans certaines traditions d'entraînement, le travail de la voix (*Shi Sheng*) accompagne l'émission de force ; cela ne signifie toutefois pas que le son, à lui seul, puisse produire une force extraordinaire.

Les exercices de poussée des mains (*Tui Shou*) introduisent le travail avec un partenaire. Grâce à la perception de variations parfois infimes de pression et de mouvement, le pratiquant apprend à percevoir les actions de son partenaire tout en ajustant sa propre posture, son centre de gravité et l'orientation de ses forces. Avec l'expérience, ces ajustements peuvent progressivement devenir des réponses spontanées, intégrées par l'entraînement.

La mise en pratique martiale (*Shi Zuo*) permet ensuite d'évaluer ces capacités dans des situations plus complexes et moins prévisibles. Elle doit toujours respecter les principes de progression pédagogique et de sécurité.

Ces différentes méthodes forment un système d'entraînement cohérent

et interdépendant. Elles ne constituent cependant pas une succession rigide d'étapes qui devraient nécessairement être achevées les unes après les autres.

Les acquis du travail statique doivent être vérifiés dans le mouvement ; ceux des exercices individuels doivent être confrontés, dans des conditions adaptées, au travail avec un partenaire. Inversement, les difficultés rencontrées dans la mise en pratique martiale peuvent conduire à revenir aux exercices fondamentaux afin d'en rechercher les causes.

6). Trois transformations essentielles dans l'apprentissage du Da Cheng Quan

L'approfondissement de la pratique du Da Cheng Quan peut être observé à travers trois transformations majeures.

La première consiste à passer d'un fonctionnement localisé à une coordination globale du corps. Le débutant a souvent tendance à concentrer son attention sur ses bras ou sur un groupe musculaire particulier. Avec l'expérience, il apprend progressivement à prendre en compte les appuis au sol, le centre de gravité, le tronc et les relations entre les membres. L'unité corporelle ne signifie pas que toutes les parties du corps doivent se rigidifier simultanément, mais qu'elles peuvent coopérer de manière organisée selon les exigences de l'action.

La deuxième transformation conduit d'un contrôle excessif vers une coordination progressivement maîtrisée et plus naturelle. Au départ, le pratiquant doit ajuster consciemment sa posture, ses tensions musculaires et les directions de ses mouvements. Avec la répétition, certaines coordinations deviennent plus fluides et peuvent être réalisées avec moins de contrôle volontaire de chaque détail. Toutefois, l'acquisition d'une habileté ne signifie ni la disparition du jugement, ni l'abandon de toute réaction aux seuls mécanismes instinctifs.

La troisième transformation consiste à passer de mouvements prédéterminés à une capacité d'adaptation aux changements. Les exercices individuels permettent de construire des capacités fondamentales, tandis que le travail avec un partenaire confronte le pratiquant à des variations constantes de pression, de direction et de moment d'intervention. Une réponse efficace repose non seulement sur les bases acquises, mais aussi sur l'expérience, la maîtrise technique et la capacité de jugement.

Ces trois transformations sont étroitement liées : la coordination globale constitue le fondement, l'acquisition progressive d'automatismes réduit les interventions inutiles, et la confrontation à des situations changeantes permet de vérifier que les progrès ne se limitent pas aux seules sensations personnelles.

4. Le Da Cheng Quan et la philosophie traditionnelle chinoise : de l'art martial à une réflexion sur la vie

7). Suivre la voie du naturel : de l'action artificielle à la coordination spontanée

Le Dao De Jing affirme :

«L'homme se règle sur la Terre, la Terre se règle sur le Ciel, le Ciel se règle sur le Dao, le Dao se règle sur la nature.»

人法地，地法天，天法道，道法自然。

Ici, le terme *Ziran* (自然), généralement traduit par « naturel » ou « spontanéité naturelle », désigne ce qui advient conformément à sa propre nature et à ses conditions d'existence. Il ne renvoie ni à une impulsion instinctive dépourvue d'apprentissage, ni à la simple imitation des formes de la nature.

Cette pensée permet d'éclairer l'importance accordée, dans le Da Cheng Quan, à la réduction des rigidités et des interventions artificielles excessives.

L'entraînement ne consiste pas à multiplier indéfiniment les contrôles volontaires, mais à apprendre progressivement à distinguer les tensions et les mouvements réellement nécessaires de ceux qui ne sont que des interférences habituelles.

Deux autres formules du *Dao De Jing* offrent un éclairage philosophique complémentaire :

« Dans la pratique du Dao, on retranche chaque jour. »

为道日损。

Et :

« Agir sans forcer, et pourtant ne rien laisser inaccompli. »

无为而无不为。

Le *Wuwei* (无为), souvent traduit par « non-agir », ne signifie donc pas, dans cette interprétation appliquée à la pratique martiale, renoncer à l'entraînement ou demeurer passif. Il invite plutôt à ne pas entraver l'efficacité de l'action par des interventions forcées et superflues.

De même, la souplesse ne doit pas être confondue avec la faiblesse. La capacité de l'eau à épouser les formes et à s'adapter aux obstacles peut nous aider à comprendre les notions d'adaptation et de transformation. Une telle analogie ne permet toutefois pas, à elle seule, de déduire des techniques martiales précises.

La philosophie ouvre ainsi des perspectives de réflexion ; l'efficacité d'un art martial, quant à elle, doit toujours être éprouvée dans la pratique corporelle.

8). L'harmonie du Yin et du Yang : le Zheng Li et l'unité des opposés

Le *Zhou Yi*, dans le *Xi Ci* (《周易·系辞》), affirme :

« L'alternance du Yin et du Yang constitue le Dao. »

一阴一阳之谓道。



Wang Zongyue écrit également dans son *Traité du Tai Ji Quan* :

« Dans le mouvement, ils se différencient ; dans l'immobilité, ils se réunissent. »

动之则分，静之则合。

Ces formulations offrent des références philosophiques pour comprendre les relations d'opposition et de coordination dans les arts martiaux.

Dans le Da Cheng Quan, le travail du *Zheng Li* (争力) s'appuie sur des intentions de mouvement orientées dans des directions opposées — haut et bas, avant et arrière, gauche et droite — afin d'aider le pratiquant à percevoir les relations entre les différentes parties de son corps.

Le terme *Zheng*, qui évoque ici une forme d'opposition dynamique, ne doit pas être interprété comme une contraction musculaire antagoniste permanente, ni comme l'immobilisation du corps entre deux forces égales et opposées.

Le véritable objectif de cet entraînement est de préserver la coordination au cours des changements de direction et des variations de tension, afin que le corps puisse conserver ses appuis tout en restant capable de s'adapter et de se transformer avec souplesse.

Le relâchement et la tension, le vide et le plein, le mouvement et l'immobilité ne constituent pas des états absolus.

L'intensité de la force nécessaire, la manière de déplacer le centre de gravité, le moment où il convient de suivre le mouvement ou de prendre l'initiative dépendent des exigences de l'action et des conditions extérieures.

L'harmonie du Yin et du Yang constitue ainsi un langage philosophique permettant de penser les relations et leurs transformations. Elle ne saurait toutefois se substituer à une analyse concrète de la posture, des principes mécaniques et du contrôle du mouvement.

Dans le Zheng Li, l'opposition n'a pas pour finalité l'affrontement, mais la coordination réciproque ; dans l'union du Yin et du Yang, les contraires ne s'annulent pas, ils se complètent et s'harmonisent.

9). Liang Zhi et Liang Neng : redécouvrir les capacités naturelles du corps

Dans le chapitre *Jin Xin Shang* (《尽心上》) du *Mengzi*, on peut lire :

« Ce que l'être humain est capable de faire sans l'avoir appris constitue son aptitude naturelle ; ce qu'il connaît sans avoir besoin d'y réfléchir constitue sa connaissance intuitive. »

人之所不学而能者，其良能也；所不虑而知者，其良知也。

À l'origine, Mencius évoque ici les dispositions morales et les facultés de discernement de l'être humain, et non les techniques martiales ou les réflexes neuromoteurs.

L'utilisation des notions de *Liang Zhi* (良知) et de *Liang Neng* (良能) dans une réflexion sur les arts martiaux doit donc être comprise comme une transposition philosophique, et non comme une restitution directe du sens originel du texte classique.



La pensée martiale de Wang Xiangzhai accorde une importance particulière aux capacités naturelles de l'être humain, à la coordination globale du corps et à l'aptitude à réagir sans intervention artificielle excessive.

Le corps humain possède effectivement des mécanismes fondamentaux lui permettant de maintenir sa posture, de percevoir les contacts et d'ajuster ses mouvements.

Cependant, les réactions spontanées d'une personne non entraînée peuvent également être rigides, lentes ou inadaptées. Une maîtrise martiale de haut niveau ne saurait donc apparaître naturellement par la seule « redécouverte des instincts ».

Les exercices de *Zhan Zhuang*, de *Shi Li*, de déplacements et de *Tui Shou* visent précisément à développer, dans des situations concrètes, la perception corporelle, la coordination, l'utilisation de la force et la capacité d'adaptation.

Grâce à cet entraînement, certaines actions peuvent progressivement passer d'un contrôle volontaire détaillé à une exécution plus fluide et maîtrisée.

Parler de « retrouver » des capacités naturelles ne signifie pas que chacun aurait autrefois possédé une maîtrise martiale exceptionnelle. De même, parler de leur « éveil » ne suppose nullement qu'il soit possible de dépasser les lois de la physiologie.

Le Da Cheng Quan ne consiste donc pas à créer de mystérieuses capacités à partir de rien. Il cherche, par un entraînement méthodique, à réorganiser, développer et mobiliser les potentialités sensorielles et motrices déjà présentes chez l'être humain.

5. Le Da Cheng Quan à la lumière des sciences modernes du vivant : comment comprendre les expériences issues de la tradition ?

10). De la coordination neuromusculaire à l'intégration du corps et de l'esprit

Les sciences modernes du vivant peuvent contribuer à éclairer certains phénomènes observés dans la pratique du Da Cheng Quan. Cela ne signifie toutefois pas que l'ensemble de ses théories traditionnelles ait été scientifiquement démontré.

La **proprioception** permet à l'être humain de percevoir la position et les mouvements de son corps. Les exercices de *Zhan Zhuang* et de *Shi Li* offrent au pratiquant l'occasion de porter son attention sur sa posture, son centre de gravité et ses tensions musculaires. Cependant, une perception subjective plus nette ne signifie pas nécessairement que la précision objective de la perception proprioceptive s'est améliorée.

L'**intégration sensorimotrice** désigne les interactions entre les informations sensorielles et la régulation des mouvements. Les exercices de *Tui Shou*, qui mettent en jeu le contact, les variations de pression et les ajustements corporels, peuvent être envisagés sous cet angle.

L'apprentissage moteur et la **plasticité neuronale** montrent également qu'une pratique prolongée peut modifier les stratégies motrices et les modes de coordination. Il serait néanmoins injustifié de déduire, à partir des seules sensations éprouvées pendant l'entraînement, que des modifications particulières se sont produites dans certaines régions du cerveau.

Les notions de **synergies musculaires** et de **régulation des tensions musculaires** permettent, quant à elles, de mieux comprendre le principe de *Song* (松), ou relâchement. La réduction des tensions inutiles peut contribuer à améliorer l'efficacité de certains mouvements. Toutefois, le maintien d'une posture stable et l'émission efficace de la force nécessitent également une activité musculaire appropriée.

Les recherches sur l'attention et l'**automatisation des habiletés motrices** suggèrent par ailleurs qu'un contrôle conscient excessif de chaque détail du mouvement peut parfois perturber l'exécution d'un geste déjà maîtrisé. À l'inverse, au cours des premières étapes de l'apprentissage, l'orientation consciente de l'action demeure indispensable.

Ces différentes notions constituent des perspectives d'interprétation fondées sur les connaissances générales en physiologie et en sciences du mouvement.

Quant aux effets spécifiques des méthodes du Da Cheng Quan sur la santé ou les performances motrices, ils doivent encore être évalués par des recherches scientifiques ciblées.

6. La dimension du Da Cheng Quan dans l'entretien de la santé : de la pratique martiale à l'art de prendre soin de soi

11). Pourquoi le Da Cheng Quan ne se limite-t-il pas à un art martial de combat ?

Le Da Cheng Quan trouve ses racines dans l'entraînement martial. Toutefois, les postures statiques (*Zhan Zhuang*), les mouvements lents du *Shi Li* et le travail des déplacements (*Bu Fa*) peuvent également, lorsqu'ils sont adaptés aux capacités de chacun, contribuer à développer la conscience posturale, à entretenir une activité physique modérée et à favoriser la régulation du corps et de l'esprit.

Le *Zhan Zhuang* sollicite une certaine activité musculaire afin de maintenir l'équilibre. Le *Shi Li* permet d'effectuer des mouvements articulaires lents et contrôlés. L'attention portée à la posture et à la respiration peut également procurer, chez certains pratiquants, une sensation de détente et d'apaisement.

Les postures destinées à l'entretien de la santé (*Yang Sheng Zhuang*, 养生桩) privilégient généralement le confort, la respiration naturelle et une intensité d'effort adaptée.



Les postures à finalité martiale (*Ji Ji Zhuang*, 技击桩), tout en reposant sur les mêmes principes de coordination globale du corps, mettent davantage l'accent sur l'intention motrice, l'organisation des forces et leur transposition dans les applications martiales.

Ces deux approches partagent donc des principes fondamentaux communs, même si leurs objectifs et leur intensité peuvent différer. Il serait artificiel de les considérer comme deux méthodes entièrement distinctes et sans relation entre elles.

La pratique du *Zhan Zhuang* ne devient pas nécessairement plus bénéfique à mesure que sa durée augmente. Les débutants, les personnes âgées ou celles dont les capacités physiques sont limitées peuvent privilégier des postures moins fléchies, des séances plus courtes et des périodes de repos adaptées.

Pendant l'entraînement, il convient d'éviter de retenir sa respiration, de fléchir excessivement les genoux ou de forcer les mouvements. En cas de douleurs aux genoux, de vertiges, d'oppression thoracique ou d'autres symptômes inhabituels, la pratique doit être interrompue et, selon les circonstances, un avis médical sollicité.

De même, les sensations particulières de chaleur, de tremblement ou d'engourdissement ne constituent pas des indicateurs fiables de progression.

Le *Zhan Zhuang* ne saurait remplacer un entraînement physique complet comprenant le renforcement musculaire, le travail de l'endurance et les exercices cardiovasculaires. Il ne peut pas davantage se substituer aux soins médicaux.

Toute affirmation concernant le traitement de maladies, le renforcement des défenses immunitaires ou des modifications neurologiques spécifiques doit être étayée par des études scientifiques appropriées.

Dans une perspective d'entretien de la santé, l'essentiel n'est donc pas de rechercher des sensations extraordinaires, mais de développer une pratique raisonnable, adaptée à ses capacités et durable dans le temps.

7. Le Da Cheng Quan, le Tai Ji Quan, le Qi Gong et les autres arts martiaux traditionnels : convergences et complémentarités

12). Redécouvrir le Tai Ji Quan à la lumière du Da Cheng Quan

Le Da Cheng Quan et le Tai Ji Quan possèdent chacun leur propre histoire, leurs caractéristiques techniques et leurs méthodes d'entraînement. Ils accordent néanmoins tous deux une importance essentielle à la coordination globale du corps, à l'utilisation des forces et à la capacité d'adaptation.

Les comparer ne consiste pas à chercher lequel serait supérieur à l'autre, mais à mieux comprendre, à travers des approches différentes, certaines problématiques corporelles qui leur sont communes.

Dans le Da Cheng Quan, le travail du *Zhan Zhuang* vise notamment à développer l'unité corporelle. Cette recherche peut être mise en parallèle avec les principes du Tai Ji Quan tels que *Zhong Zheng An Shu* (中正安舒), qui évoque une posture centrée, équilibrée et détendue, et *Zhou Shen Yi Jia* (周身一家), l'unité de l'ensemble du corps.

Le *Shi Li*, qui explore la coordination au cours de mouvements lents, peut aider à observer la continuité de la transmission des forces dans la pratique des enchaînements du Tai Ji Quan. De même, le travail des déplacements et les transformations du vide et du plein (*Xu Shi*, 虚实) dans le Tai Ji Quan mettent tous deux en jeu la maîtrise du centre de gravité au cours du mouvement.

La distinction entre le *Zheng Li* (争力) et le *Peng Jin* (掤劲) mérite une attention particulière.

Ces deux notions peuvent faire intervenir une organisation globale du corps et une capacité d'adaptation aux forces extérieures. Toutefois, le *Zheng Li* s'inscrit dans une méthode spécifique d'entraînement fondée sur des intentions de mouvement orientées dans des directions opposées et sur la recherche de coordination.

Le *Peng Jin*, quant à lui, appartient au système propre des forces du Tai Ji Quan. Il est étroitement lié à l'organisation corporelle, aux mouvements circulaires et aux autres modes d'expression du *Jin* (劲), la force entraînée et coordonnée. Il serait donc inexact d'assimiler simplement ces deux notions.

Dans les deux arts, les exercices de *Tui Shou* accordent une grande importance à la perception et à l'adaptation au contact d'un partenaire. Leurs modalités d'entraînement et leurs orientations martiales ne sont cependant pas entièrement identiques.

De même, le *Fa Li* du Da Cheng Quan et le *Fa Jin* du Tai Ji Quan reposent tous deux sur une coordination globale du corps : leur efficacité ne saurait résulter de la seule action musculaire des bras.

Dans son *Traité du Tai Ji Quan*, Wang Zongyue écrit :

« Par la maîtrise progressive des techniques, on parvient à comprendre les forces ; de cette compréhension, on s'élève peu à peu jusqu'à un degré supérieur de maîtrise, appelé *Shen Ming*. »

由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。

Cette progression peut être mise en dialogue avec la recherche du Da Cheng Quan, qui conduit d'un entraînement consciemment guidé vers une capacité d'adaptation de plus en plus maîtrisée et spontanée.

Il serait toutefois réducteur d'assimiler directement la notion traditionnelle de *Shen Ming* (神明) au concept d'automatisation étudié par les sciences modernes du mouvement.

Une véritable compréhension des convergences entre ces arts suppose donc de respecter la cohérence de chaque système et de comparer, à travers l'expérience pratique, leurs objectifs et leurs effets, plutôt que de confondre leurs terminologies ou de chercher à substituer l'un à l'autre.

13). Comment le Da Cheng Quan peut-il enrichir notre compréhension du Qi Gong et des autres arts martiaux traditionnels ?

Dans le Qi Gong, on évoque traditionnellement trois formes de régulation : *Tiao Shen* (调身), la régulation du corps ; *Tiao Xi* (调息), la régulation de la respiration ; et *Tiao Xin* (调心), la régulation de l'esprit.

Le travail du *Zhan Zhuang* dans le Da Cheng Quan permet d'aborder ces principes à partir d'éléments corporels directement observables.

La régulation du corps concerne la posture, les appuis et les tensions musculaires. La régulation de la respiration privilégie un souffle naturel et fluide, sans rétention volontaire excessive. Quant à la régulation de l'esprit, elle consiste à orienter l'attention de manière appropriée tout en réduisant les interférences inutiles.

Ces trois dimensions sont étroitement liées. Toutefois, le *Zhan Zhuang* du Da Cheng Quan ne saurait, à lui seul, représenter toute la diversité des méthodes et des pratiques du Qi Gong.

Les arts martiaux traditionnels tels que le *Xing Yi Quan* et le *Ba Gua Zhang* possèdent également leurs propres caractéristiques en matière de structure corporelle, de déplacements et d'organisation des forces.

Le *Shi Li* peut constituer une méthode complémentaire permettant au pratiquant de ralentir ses mouvements et d'observer plus attentivement sa coordination globale, avant de revenir aux techniques spécifiques de son art.

Il peut ainsi contribuer à examiner la coordination lors des déplacements vers l'avant et de l'émission de force dans le Xing Yi Quan, ou encore au cours des marches circulaires et des changements de direction propres au Ba Gua Zhang.

Il ne saurait cependant remplacer les méthodes techniques et les principes d'entraînement particuliers à ces disciplines.



Les exercices de *Tui Shou* permettent, quant à eux, de faire passer les notions de *Ting Jin* (听劲), ou perception des forces au contact, et de « répondre en fonction de ce que l'on perçoit » du domaine des formulations abstraites à celui de l'expérience concrète avec un partenaire.

Le pratiquant apprend à évaluer les variations de pression, de position et de mouvement, puis à ajuster sa réponse en conséquence. Il ne s'agit nullement de faire appel à une forme de perception surnaturelle.

Enfin, le fait que le Da Cheng Quan ne repose pas principalement sur des enchaînements codifiés ne signifie pas que ceux-ci soient dépourvus de valeur.

Les enchaînements permettent de préserver un patrimoine technique et de structurer l'enseignement, tandis que les exercices fondamentaux contribuent à transformer les mouvements appris en capacités effectivement mobilisables.

Le Da Cheng Quan peut ainsi constituer une voie complémentaire pour approfondir et vérifier les fondements des arts martiaux traditionnels, sans prétendre devenir une norme destinée à remplacer leurs systèmes respectifs.

8. Comment entrer véritablement dans la pratique du Da Cheng Quan ?

14). Six conseils aux pratiquants occidentaux

Pour les débutants occidentaux, six principes méritent une attention particulière.

Premièrement, accepter de remettre en question ses idées préconçues avant d'apprendre les méthodes. Il est essentiel de comprendre les capacités que cherchent à développer le *Zhan Zhuang*, le *Shi Li* et le *Tui Shou*, plutôt que de mesurer la maîtrise d'un art martial au nombre de mouvements appris.

Deuxièmement, privilégier la justesse avant la quantité. La qualité de la posture, l'équilibre du centre de gravité et la coordination corporelle comptent davantage qu'une augmentation mécanique de la durée des exercices.

Troisièmement, rechercher d'abord le relâchement et l'unité corporelle, avant de développer la force. Il s'agit de réduire les tensions inutiles tout en conservant les appuis et le soutien musculaire nécessaires.

Quatrièmement, développer d'abord la perception corporelle, puis en vérifier l'application. Les sensations constituent des indices utiles, mais c'est dans le mouvement et les exercices de contact que les capacités acquises peuvent être mises à l'épreuve.

Cinquièmement, progresser graduellement, sans rechercher des sensations extraordinaires, telles que la chaleur ou les tremblements.

Sixièmement, construire sa confiance sur des progrès observables à long terme. Il convient de ne pas croire aveuglément aux effets annoncés, mais aussi de ne pas rejeter trop rapidement une méthode sous prétexte que ses résultats ne sont pas immédiatement perceptibles.

Pour débuter, il est possible, sous la conduite d'un enseignant, de suivre un cycle d'entraînement simple.

On commence par pratiquer le *Zhan Zhuang* dans une posture confortable, en observant les appuis des deux pieds et les tensions au niveau des épaules et de la nuque.

On poursuit avec des mouvements de *Shi Li* de faible amplitude, afin de percevoir la coordination entre les bras, le tronc et le centre de gravité.

On passe ensuite à des déplacements lents, en vérifiant le maintien de l'équilibre au cours du mouvement.



Enfin, dans des exercices de contact à deux, pratiqués avec douceur et dans des conditions de sécurité adaptées, on apprend à percevoir la direction des pressions et à ajuster ses réponses.

Ces différentes étapes peuvent être alternées et combinées, sans qu'il soit nécessaire de leur imposer une durée rigide.

L'enseignant doit fournir des indications précises, aider les élèves à reconnaître les efforts excessifs, les postures inadaptées et les attentes psychologiques inutiles.

L'intensité de l'entraînement doit être adaptée à l'âge, aux capacités physiques et à l'état de santé de chacun. Les débutants ne doivent pas chercher à s'engager prématurément dans des confrontations martiales intenses.

Le véritable progrès ne se mesure pas à l'apparition momentanée de sensations particulières, mais au développement durable de capacités de coordination et d'adaptation qui peuvent être observées et mises à l'épreuve.

Conclusion — La grande voie est simple, la maîtrise réside dans le corps

Que cherchons-nous véritablement à acquérir en pratiquant le Da Cheng Quan ?

Une force plus grande, une vitesse accrue et une meilleure maîtrise des techniques martiales sont certes des objectifs importants. Mais la portée de cet art ne s'y limite pas.

Dans le *Zhan Zhuang*, nous apprenons à connaître notre corps ; dans le *Shi Li*, nous découvrons les principes de la coordination ; dans le *Tui Shou*, nous développons la perception et la capacité d'adaptation.

Progressivement, nous comprenons que la force ne naît pas nécessairement de la rigidité, que la douceur n'est pas synonyme de faiblesse, que prendre l'initiative ne signifie pas imposer sa volonté, et que s'adapter ne consiste pas à céder passivement.

Le rôle de l'intention consciente est de guider l'entraînement afin que le corps développe progressivement des modes de coordination maîtrisés, efficaces et naturels.

La grandeur du Da Cheng Quan ne réside pas dans la complexité de ses mouvements, mais dans la profondeur et la cohérence de ses principes ; son accomplissement ne tient pas à la multiplicité des techniques, mais à l'unité du corps et de l'esprit.

Le débutant n'en voit que l'immobilité ; le pratiquant expérimenté y découvre le mouvement.

Le débutant recherche la force ; celui qui approfondit sa pratique en découvre les principes.

De la forme à l'intention, de l'intention à l'unité corporelle, de l'unité à l'adaptabilité, de l'action consciemment guidée à la spontanéité naturelle.

À ce stade, la pratique martiale cesse d'être seulement un art du combat : elle devient une voie pour mieux connaître son corps et approfondir sa compréhension de la vie.

À noter dans vos agendas : le seul stage de Da Cheng Quan organisé cette année se tiendra du **27 au 29 novembre**. Une occasion à ne pas manquer pour toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir ou approfondir cet art !

CALENDRIER 2026–2027

SEPTEMBRE 2026

NOVEMBRE

6–8 novembre — Tai Ji Quan, École Li · Lao San Tui
6–8 novembre — Formation professionnelle de Tai Ji Quan
13–15 novembre — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie
20–22 novembre — Tai Ji Quan · Perfectionnement
27–29 novembre — Da Cheng Quan

DÉCEMBRE

4–6 décembre — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie
4 décembre — Hun Yuan Zhuang
5 décembre — Qi Gong pour le Cœur
11–13 décembre — Formation professionnelle de Qi Gong
12 décembre — La Tortue Sacrée
13 décembre — La Danse du Dragon

JANVIER 2027

8–10 janvier — Tai Ji Quan · École Li
8–10 janvier — Formation professionnelle de Tai Ji Quan
15–17 janvier — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie
16–17 janvier — Art de la Perception · Tui Shou
22–24 janvier — Méditation taoïste
29–31 janvier — Qi Gong taoïste secret

FÉVRIER

5-7 février — Fa Qi Liao Fa
26–28 février — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie
28 février — Qi Gong pour le Foie

MARS

5–7 mars — Formation professionnelle de Qi Gong
6 mars — Longévité Taoïste

7 mars — Le Phénix déploie ses ailes
12–14 mars — Formation professionnelle de Tai Ji Quan
12–14 mars — Épée du Tai Ji
19–21 mars — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie
20–21 mars — Art de la Perception · Tui Shou

AVRIL

23–25 avril — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie
24 avril — Qi Gong des Poumons
25 avril — Qi Gong pour le Triple-Réchauffeur

MAI

30/4–1,2 mai — Formation professionnelle de Qi Gong
1 mai — Yi Jin Jing - Renforcement des tendons et des muscles
2 mai — Qi Gong pour le Cancer (I)
7–9 mai — Formation professionnelle de Tai Ji Quan
7–9 mai — Épée du Tai Ji
14–16 mai — Nei Dan Xiu Lian Fa
21–23 mai — Tai Ji Quan · Perfectionnement
28–30 mai — Calligraphie chinoise

JUIN

4–6 juin — Formation continue avancée Tai Ji Quan & Dao de l'Harmonie
11–13 juin — Formation professionnelle de Dao de l'Harmonie
12 juin — Qi Gong pour les Reins
18–20 juin — Formation professionnelle de Tai Ji Quan
24 juin — Fin des cours hebdomadaires
25–29 juin — Formation professionnelle de Qi Gong
25 juin — Qi Gong pour le Cancer (II)
26–27 juin — Hui Gong - Qi Gong pour améliorer les fonctions du cerveau

INFORMATIONS

Les cours, stages et formations ont lieu principalement à :

Institut du Quimétao
57, avenue du Maine
75014 Paris
Métro : Gaîté

Tél. : 01 43 20 70 66
Courriel : quimetao@gmail.com

L'adhésion annuelle scolaire à l'**Association Quimétao** est de **37 €**.

Les places étant limitées pour certaines formations et certains stages, il est recommandé de s'inscrire suffisamment à l'avance.

Pour connaître les modalités d'inscription et les conditions propres à chaque formation, stage ou cours, merci de prendre contact avec le secrétariat.

Pour les renseignements complémentaires:

Pour les vidéos ou les cours en ligne :
https://quimetao.kneo.me

Pour les livres et les DVD :
https://www.wushustore.com