

# La *B*oxe de l'*I*ntention

形  
意  
拳

par Jean-Michel Chomet, enseignant  
de Tai Ji Quan et de Ba Gua Zhang

Très animal, vif et explosif, le Xing Yi Quan  
expose les qualités martiales des arts internes.



Pol Charoy, ancien champion  
du monde de Kung Fu Wu Shu,  
en posture de Xing Yi Quan.

"Xing" signifie "forme, corps", "Yi" : "intention, pensée créatrice, image", et "Quan" : "boxe". Le "Xing Yi Quan" peut donc être traduit par "boxe de la forme et de l'intention", ce qui signifie d'une manière extensive, boxe où l'intention, l'image, est utilisée pour contrôler la forme, le corps.

### La globalité

Pour être plus explicite, voyons un exemple. Prenons le mouvement "Pi Quan" tel que le présente Maître Su Dong Chen, fondateur de l'école Essence of Change. Le principe de "Pi Quan", le Métal des cinq mouvements (Wu Xing) peut être saisi par l'image de "lancer une balle". Ainsi, "lancer une balle" est l'intention qui va permettre de capter le principe de "Pi Quan". Ceci présente un avantage majeur. Le mouvement est étudié immédiatement d'une manière globale, par une sensation complète de cette action, sans passer par un positionnement partitif du corps qui ne permettrait pas de saisir la dynamique du mouvement; la somme des parties n'égalant pas le tout.

### Historique

Le Xing Yi Quan, qui fait partie des arts martiaux chinois dits "internes", est l'un des plus anciens dans cette grande famille que compte le Tai Ji Quan, le Ba Gua Zhang, et bien d'autres. Il est issu d'un art plus ancien, le "Xing Yi Liu He". "Liu He" signifie les six ("Liu") coordinations, harmonies ("He"). Mais la création du Xing Yi Quan, ou du moins sa formalisation, est difficile à établir, tant la légende et la réalité se mêlent. Ainsi, le général Yue Fei (12e siècle) est souvent cité comme fonda-

*Saisir la  
puissance du  
corps total dans  
l'art martial.*

### LIU HE

#### Les 6 coordinations

- Trois externes :  
Epaule - hanche  
Coude - genou  
Poignet (main) - cheville (pied)
- Trois internes :  
Xin-Yi (Cœur/conscience-Intention)  
Yi-Qi (Intention - Souffle)  
Qi-Li (Souffle - Force)

Le "Wu Xing Quan" : étude des cinq poings.					
	PI QUAN	ZUAN QUAN	BENG QUAN	PAO QUAN	HENG QUAN
NOM	"le poing qui éclate"	"le poing qui vrille"	"le poing qui jaillit"	"le poing qui martèle"	"le poing qui croise"
WUXING	Métal	Eau	Bois	Feu	Terre
PARTIE DU CORPS*	Poumons	Reins	Foie	Cœur	Rate/Pancréas
DIMENSIONS	haut-bas	gauche-droite	avant-arrière	ouvert-fermé	spirale centripète-centrifuge

\*Il ne s'agit pas d'une spéculation, mais bien au contraire, cette partie (celle située extérieurement dans la zone de l'organe cité) est celle d'où part le jeu des contractions-expansions nécessaires au mouvement du corps total.

teur présumé de cet art. En revanche, et plus proche de nous, des experts ont marqué fortement le Xing Yi Quan dans les formes que nous lui connaissons aujourd'hui. Des personnalités marquantes comme Guo Yun Shen, Li Kui Yuan ou Sun Lu Tang sont à l'origine du Xing Yi Quan moderne. A présent, il existe un foisonnement de courants, allant d'une pure orthodoxie à des formes spontanées.

### Quelle est l'essence du Xing Yi Quan ?

L'essence du Xing Yi Quan réside bien sûr dans ce que nous en dit la compréhension de son nom même. En fait, pour développer ce qui est exposé ci-dessus, nous pourrions dire que l'essence de la recherche dans le Xing Yi Quan est de parvenir à comprendre ce qu'est la puissance du corps en entier ou la puissance du corps total dans l'art martial.

### Quel est son corpus de base ?

- Le "Xing Yi Nei Gong", c'est-à-dire l'ensemble des exercices qui constituent la préparation physique (externe) et la préparation interne du pratiquant. Dans cette partie de l'entraînement, l'étude des postures ("Zhan Zhuang Gong") tient une place importante. C'est d'ailleurs à cette source que Maître Wang Xiang Zhai, fondateur du Da Cheng Quan (Yi Quan), a le plus puisé pour constituer les bases de son art.

- La pratique des pas et des déplacements fondamentaux sans lesquels la pratique martiale reste vaine. Les déplacements du Xing Yi Quan l'ont d'ailleurs souvent fait nommer "Boxe des Trois Jambes" en référence à son utilisation très spéciale des pas.

- Le "Wu Xing Quan" (étude des cinq poings). Il consiste en l'étude de cinq actions de base permettant de développer la capacité à émettre la puissance du "corps total" dans toutes les dimensions : haut-bas, gauche-droite, avant-arrière, ouverture-fermeture, mouvements centripètes-mouvements centrifuges. Ces actions de base sont étudiées sur place ou en déplacement. Elles reposent notamment sur le principe du "Liu He" (6 coordinations), loi d'équilibre issue des actions naturelles de l'homme, station debout et marche (voir encadré + tableau).

- Le "Lian Huan Quan" est un enchaînement intégrant sous une forme reliée les "cinq poings" précédents.

- Les "12 animaux" développent et approfondissent les "cinq poings" de base. On trouve le dragon, le cheval, le

faucon, le Phénix, le tigre, l'araignée d'eau, l'hirondelle, l'aigle, le singe, le poulet, le serpent et l'ours.

- La pratique à deux. Outre des enchaînements à deux codifiés et chorégraphiés, l'étude d'applications et de situations est abordée à partir de tout ce qui précède. La tactique du Xing Yi Quan repose sur des actions utilisant les croisements et leurs transformations multiples, dans les différentes dimensions, et permettant l'exécution de percussions, clés ou projections.

Pour en savoir plus sur l'auteur et ses activités, consulter le carnet d'adresses P. 62.