



Les 5 éléments

dans le Yi Quan Dacheng Quan

de Maître Wang Xiangzhai

La théorie des cinq éléments constitue un pilier de la tradition chinoise. La nature et les hommes s'ordonnent selon leur loi et les arts martiaux chinois n'y échappent pas. Il existe bien des enchaînements, ou tao lu, qui portent le nom de ces éléments.

Certains ont parlé, expérimenté et écrit cette connaissance selon une succession, un engendrement de mouvements ou encore de parades. Le bois engendre le feu, qui engendre la terre, qui engendre le métal, qui engendre l'eau, qui engendre à nouveau le bois, etc. Ainsi, dans l'application des arts martiaux chinois, il est souvent question d'une parade eau contre une attaque feu. Pourtant, en vérité, il n'en est rien dans le Yi Quan Dacheng Quan. Le grand Maître Guo Yushen a bien expliqué cela à Wang Xiangzhai, précisant que le travail des cinq éléments venait de l'ancien Xing I et qu'il s'agissait ni plus ni moins de principes symboliques servant de base pour le travail du Yi, de l'intention et des forces qui s'y rattachent. Il n'est donc aucunement question de gestes ou de mouvements mais bien d'un support de travail personnel à ne pas prendre à la lettre mais dans l'esprit de la pratique interne. Wang Xiangzhai a dit : « Dans le vrai combat, on n'a pas le temps de réfléchir à tel élément contre tel élément. »

1. LE MÉTAL

C'est le travail mental qui va transformer nos os et tendons en quelque chose de très résistant. C'est comme avoir plein d'énergie concentré dans les parties du corps. Il est question d'avoir un mental dur comme du fer sans oublier d'avoir un cœur d'or. On entraîne son intention à pouvoir trancher avec nos os tous les autres métaux. Rien ne peut

résister à notre volonté de pourfendre tel un pur diamant et en même temps, on est protégé par cet élément qui peut servir de bouclier ou d'armure.

2. LE BOIS

C'est penser puis sentir toutes les articulations de son corps comme des branches d'arbre. C'est avoir la sensation de souplesse et de ressort, c'est pourquoi on dit dans le Yi Quan qu'il y a des ressorts dans et sur tout le corps. Tout le monde a déjà fait l'expérience de tirer une branche d'arbre et de la lâcher ensuite... efficace non ? Dans la pratique du Yi Quan, cet élément correspond au travail de la posture (Zhan Zhuang).

3. L'EAU

C'est comme si on nageait dans des vagues très puissantes avec un fort courant. Nous n'avons pas peur. On se fait

Dans le vrai combat, on n'a pas le temps de réfléchir à tel élément contre tel élément.



L'esprit doit rester libre alors que l'intention se mobilise pour nous mouvoir à bon escient.

remuer mais on peut quand même nager, bouger en étant aussi vif et insaisissable qu'un dragon dans l'eau. Il est aussi possible de penser que l'on déploie autant de force qu'une vague (30 tonnes au mètre carré). On passe partout, on dévaste tout ce qui est sur notre chemin et rien ne nous résiste. Dans la pratique, nos mouvements et déplacements sont puissants, vifs et réguliers et nous devons aussi être souple, fluide comme l'eau et surtout insaisissable tel un redoutable dragon.

4. LE FEU

Qui ne s'est déjà brûlé ? La réaction du corps est immédiate. On peut donc entraîner son corps à réagir comme si on ressentait une brûlure. Dès que ça chauffe, on bouge pour exploser la force car on peut aussi imaginer de la poudre explosive et que nos mains sont des balles qui sortent d'un canon (Pao). Dès que l'on est touché ou que l'on touche... ça explose !!! Dans la pratique, on forme notre mental et notre corps au réflexe, à la vitesse et aussi à la puissance.

5. LA TERRE

Là, notre intention va nous permettre de trouver la sensation de stabilité, d'enracinement, d'équilibre et de puissance. On peut s'identifier à une montagne, ressentir cette grande force solide et pleine d'énergie. C'est cette union subtile des forces entre la Terre et le Ciel qui se relie sur notre personne et qui fait que notre corps puisse bouger comme si la montagne se déplaçait.

Ces cinq éléments doivent se relier, se rassembler sur et dans notre corps quand il est en action, sans quoi il est difficile d'avoir un bon niveau. C'est un long travail que d'avoir ces cinq éléments en même temps, car il est question d'agir et non de réfléchir en combat. Le Yi permet de spéculer sur ces sensations, car l'esprit doit rester libre alors que l'intention se mobilise pour nous mouvoir à bon escient.

Texte de Vuong Tek Meng (représentant pour l'Europe et ses territoires du Grand Maître Wang Yu Fang, fille du fondateur du Yi Quan Dacheng Quan : Wang Xiangzhai), assisté par son disciple Serge Takvorian.