

Une promenade dans le quartier Ouest de Hong Kong est un retour dans le passé.

Des rues étroites bordées d'étals de fruits et légumes, d'herboristeries, de marchés à ciel ouvert de poissons et de viandes serpentent jusqu'à Victoria Harbour avec à peine un hôtel ou un bâtiment commerciaux en vue. Les chants des vendeurs de rue et les cliquetis que font les roues ferrées des charrettes se mêlent aux odeurs douces et aigres de cuisine, d'encens et de gaz d'échappement des moteurs diesel. En dehors du flux constant des taxis rouges et rutilants, on pourrait se croire dans le Hong Kong d'il y a un siècle, à l'époque ou Yang Sau Chung, à la tête de la Famille Yang pour la quatrième génération, quitta en 1949 Canton en Chine pour venir s'installer à Hong Kong.

Quel heureux hasard que son premier disciple, Maître Ip Tai Tak ait vécu tranquillement dans ce vieux quartier, pratiquant avec passion le Style du Serpent---la forme de Tai Chi la plus ancienne et la plus martiale de la Famille Yang. Le Grand Maître Ip commença sa vie de disciple en 1958 et la poursuivait jusqu'à sa mort en Avril 2004. Il consacra ainsi presque 50 ans de son existence à une pratique quotidienne du Style Du Serpent pour l'amener à sa perfection.

Le Style du Serpent met en valeur les qualités martiales du Tai Chi Chuan et est enseigné dans l'esprit de l'expression chinoise « But Da But Gau » - ne pas frapper est ne pas enseigner. Pendant mes 35 années d'artiste martial, j'ai connu l'incomparable expérience d'être complètement dévasté par cet homme remarquable. Pendant mes années de pratique en tant que disciple, j'ai été constamment pincé, frappé, giflé, poussé, saisi, tordu, et brutalement mis à terre sur son parquet. Je n'ai jamais été blessé (mises à part quelques marques occasionnelles sur mon corps), mais cela m'a amené à percevoir la puissance et la maîtrise de cet art martial doux quand il est exprimé par un homme comme Maître Ip. Dans le monde d'aujourd'hui, seulement peu de gens suivent ce style de tai chi. Cependant tous les pratiquants du Style Yang devraient être reconnaissants à Maître Ip Tai Tak pour avoir préservé, raffiné et transmis cette ancienne méthode martiale de la famille Yang pour les générations futures. Lors de ma dernière visite à Hong Kong avant sa mort, Maître Ip m'a accordé cet entretien, dans lequel il a parlé de sa pratique à Hong Kong, à ses débuts, des circonstances qui lui ont fait rencontrer Grand Maître Yang Sau Chung, et de ce qui a fait connaître le System Yang de Tai Chi sous la forme du Style du Serpent.

BTF - Quelle a été votre motivation pour étudier le Tai Chi Chuan ?

GMI : J'ai étudié le Kung Fu à l'école primaire avant la deuxième guerre mondiale ; c'était obligatoire pour les garçons. Cependant, mon premier intérêt pour la culture physique s'est porté sur les haltères. Après une blessure occasionnée par le lever de poids, mon médecin m'a recommandé de faire de la natation, du tennis de table ou du Tai Chi.

BTF - Et vous avez choisi le Tai Chi

GMI : Non, je pensais que c'était trop lent et trop ennuyeux. Aussi ai-je choisi la natation. Une fois, alors que j'étais à la piscine, j'ai remarqué des personnes qui faisaient du Tai Chi sur une colline à proximité. J'y suis allé et je les ai regardé faire la poussée des mains. Après avoir discuté avec l'enseignant, j'ai décidé de me joindre à eux.

BTF - Qui était l'enseignant ?

GMI : C'est le fameux Grand Maître Tung Yin Kit (*nldr : Tung Ying-Chieh*) , un disciple de Yang Chen Fu. C'était en 1950 et j'avais 21 ans. J'ai étudié avec lui pendant 4 ans, devenant finalement son assistant. Ensuite, j'ai rencontré le fameux Grand Maître Yang Sau Chung.

BTF - Comment l'avez-vous rencontré ?

GMI : Je suis allé à une démonstration de Kung Fu à Wanchai, Hong Kong. Le Grand Maître a fait une démonstration de sabre. J'ai été tellement impressionné par sa performance que j'ai su que je voulais devenir son élève.

BTF - Comment vous y êtes vous pris ?

GMI : J'ai appris qu'il vivait à Yuen Long, dans les Nouveaux Territoires, et je m'y suis donc rendu. Je l'ai cherché partout. Après de multiples frustrations, j'ai trouvé le fameux Grand Maître Yang alors qu'il enseignait à un petit groupe d'élèves en plein air. Ses élèves étaient très impressionnants, bien que certains n'aient commencé leur apprentissage que depuis trois mois. Je lui ai demandé s'il était prêt à m'accepter et il a dit oui. Yeun Long était loin, et j'ai donc trouvé un entrepôt à Kennedy Town, dans Hong Kong et j'ai invité le fameux Grand Maître Yang à venir y enseigner. Il a accepté et bientôt tous ses élèves, un maximum de 13 au total, étudiaient avec lui deux ou trois fois par semaine après le travail. Par la suite, il a fait venir sa famille à Hong Kong.

BTF - Parlez-nous du début de votre apprentissage.

GMI : Je vais vous raconter une histoire. Une fois, après le cours à Yuen Long, nous sommes allés chez un élève. Le Grand Maître Yang a installé des matelas au fond d'une pièce. Il nous poussait et on volait et roulait à travers la pièce pour atterrir sur les matelas à 3 mètres. Je n'avais jamais rien vu de tel. Plus tard, nous sommes sortis dîner avec le Grand Maître Yang, mais aucun d'entre nous n'a été capable d'avaler quoi que soit tellement nous étions secoués à l'intérieur.

BTF - Quand êtes-vous devenu son premier disciple ?

GMI : En novembre 1958. Lors de la cérémonie traditionnelle dite le Bai Shi, j'ai organisé un banquet et j'ai invité tous les élèves et la famille du Grand Maître Yang. Je lui ai offert une pochette rouge, des rouleaux de soie pour faire des vêtements et une offrande de thé – selon la tradition pour devenir un disciple.

BTF - En quoi votre entraînement a-t-il changé après que vous soyez devenu un disciple ?

GMI : J'ai appris la forme du Serpent de la famille Yang, qui comprenait la Forme Longue, du Chi Kung et une version très martiale de la poussée des mains. J'ai travaillé cette poussée des mains avec mon Maître pendant 24 ans.

BTF - Le Grand Maître Yang vous a-t-il parlé de son entraînement avec son célèbre père, le très fameux Grand Maître Yang Chen Fu ?

GMI : Quelquefois. Je sais qu'il a commencé à s'entraîner dès l'âge de 8 ans et a été reconnu comme un maître à l'âge de 19. Il dit que son père les jetait dehors , son fils et ses élèves, dès 6 heures du matin. Il faisait très froid dans le nord, et lui-même et les élèves de son père étaient obligés de s'entraîner continuellement simplement pour avoir chaud – faisant jusqu'à 12 formes en 2 heures suffisamment vite pour conserver leur chaleur interne. Ensuite, son père ouvrait la porte à 8 heures et les invitait pour le petit déjeuner. Ils

s'entraînaient aussi à midi et dans la soirée. Il disait que son père avait tellement de chi dans les mains qu'elles pesaient dix fois plus que celles d'un homme ordinaire.

BTF - J'ai entendu dire que vous avez étudié et fait des recherches sur de nombreuses formes d'art martial.

GMI : Comme je l'ai dit, j'ai un peu étudié le Kung Fu et le Judo à l'école. Il y avait aussi de nombreux grands maîtres à Hong Kong à cette époque. Je me suis familiarisé avec leurs styles. Le Fameux Grand Maître Yang enseignait chez lui dans le Wanchai les samedi et dimanche. Je lui montrais une technique d'un autre système le samedi et le dimanche il me montrait comment la contrer avec le tai chi de sa famille.

BTF - Comment décririez-vous la poussée des mains du Grand Maître Yang

GMI : En 24 années, je n'ai jamais gagné contre lui. Ses mains étaient très puissantes et magiques. Lorsqu'il vous attrapait, la douleur était insupportable. Au début, avant de devenir plus fort, à chaque fois qu'il nous saisissait, on avait des bleus partout, comme si nos bras et notre corps étaient fait de tofu.

BTF - Le fameux Grand Maître Yang est mort en 1985, si je ne me trompe pas ?

GMI : Oui, il avait 3 filles, Amy, Mary¹ et Agnès. Il a aussi pris 2 disciples après moi, Chu Gin Soon² en 1977 et Chu King Hung³ en 1983. Il avait aussi 3 demi-frères⁴ qui vivaient encore en Chine.

BTF - Pour en revenir à votre entraînement martial au sein du Système de la Famille Yang. En quoi était-il différent du Tai Chi Yang ordinaire ?

GMI : Il y a trois formes de la Famille Yang – la Grue, le Tigre et le Serpent. Essentiellement, les personnes âgées et celles qui ont les limitations physiques pratiquent le style de la Grue, caractérisé par des postures hautes. Le style du Tigre est le plus répandu. Il est caractérisé par une posture intermédiaire et a une orientation martiale. Le style du serpent a une posture basse, normalement à 4 pieds* du sol, et il a été conçu pour le combat.

*(Maître Ip disait que la hauteur de 4 pieds (*nldr* : $1 \text{ pied} \simeq 30 \text{ cm}$) correspond à une personne mesurant 5 pieds, et que je ne devrais pas pratiquer plus bas que 5 pieds parce que je mesure 6 pieds.)

Comme règle générale, il ne faut pas pratiquer le style du serpent plus bas que 30 cm en dessous de sa taille.

BTF - Mais y a-t-il d'autres différences que la hauteur de la posture ?

GMI : Oui, le système de défense du style du Tigre utilise une méthode "frontale"⁵, comme le tigre lui-même. Le style du Serpent se déplace d'un côté à l'autre comme un serpent, et attaque l'adversaire de biais (par l'angle). Les positions angulaires des mains sont plus puissantes, et sont soutenues par la taille et les jambes de façon plus efficaces. De plus, le poids est 100 pour cent sur la jambe d'appui. Mais aucune forme n'est utile comme art martial sans Chi Kung et poussée des mains.

¹ Maître Mary Yang donne des cours privés à Hong Kong

² Maître Chu Gin Soon enseigne à Boston, Massachusetts

³ Maître Chu King Hung enseigne dans toute l'Europe

⁴ Grand Maître Yang Zhendao (deuxième demi-frère) enseigne en Chine et dans le monde.

⁵ "straightforward"

BTF - Comment ça ?

GMI : Le Tai Chi est comme un arbre. Si vous le nourrissez, il grandira. Mais ce n'est qu'un arbre en pot sans le Chi Kung. Si vous plantez l'arbre dans le sol il développera ses racines et ne pourra plus être renversé. Ce sont les effets du Chi Kung sur votre Tai Chi. Le Chi Kung fait descendre le Chi vers vos pieds. Et le Tai Chi fait monter le Chi et le fait circuler. La poussée des mains vous apprend comment le faire passer dans les mains.

BTF - Est-ce cette association qui permet au Tai Chi d'être à la fois un exercice de santé et un art martial ?

GMI : Cette association permet au pratiquant du style du tigre d'appliquer quelques mouvements , Mais ce n'est pas la véritable forme de combat du Tai Chi à moins que vous ne pratiquiez la Forme Longue

BTF - La Forme Longue dont vous parlez est différente de la forme du Tai Chi ? (Les occidentaux se réfèrent souvent à une forme longue comme la forme complète du style Yang du Tai Chi)

GMI : Oui. La Forme Longue de la famille Yang est une forme martiale, différente de celle du Tai Chi habituelle. Elle peut se pratiquer à différentes vitesses et peut être modifiée pour correspondre aux exigences martiales d'un maître. Ma forme est un peu différente de la forme du Grand Maître Yang. On peut être créatif avec la Forme Longue mais pas avec la forme classique.

BTF - Ainsi les 3 trois composantes du style Yang martial du Tai Chi sont : ... ?

GMI : Chi Kung, la Forme Longue et la poussée des mains. Sans cette combinaison on ne peut pas utiliser le Tai Chi comme la self-défense

BTF - Et le Fa Jing alors ?

GMI : On confond souvent le Fa Jing avec la force. C'est du Chi pur exprimé dans les mains à partir du dos en creusant la poitrine⁶ et en utilisant l'intention. Mon style de Fa Jing est un très vieux concept qui date d'avant la famille Yang. Vous faites partir la force en déplaçant la hanche dans un direction et les mains dans l'autre, comme si votre corps devenait un arc pour décocher une flèche. Mais il faut apprendre à s'enraciner par la pratique du Chi Kung.

BTF - Vous parlez de la différence de la pratique du Tai Chi pour la santé avec celle du Tai Chi pour le combat. Le Tai Chi martial n'est-il pas encore meilleur pour la santé ?

GMI : Si, il vous rendra plus fort et plus puissant, mais vous devez veiller à la pratiquer correctement. Sinon on ne devrait pas pratiquer cette méthode.

Merci Grand Maître Ip.

⁶ "hollowing the chest"