

## Chang Quan et Nan Quan

### 2 styles à part entière du Kung Fu Wushu

Avec l'introduction toujours attendue du Wushu aux Jeux Olympiques, une parfaite connaissance des pratiques de compétition est devenue nécessaire. En effet certaines sont encore peu développées en France et non reconnues à leur juste valeur. Ainsi en est-il du Chang Quan et du Nan Quan.

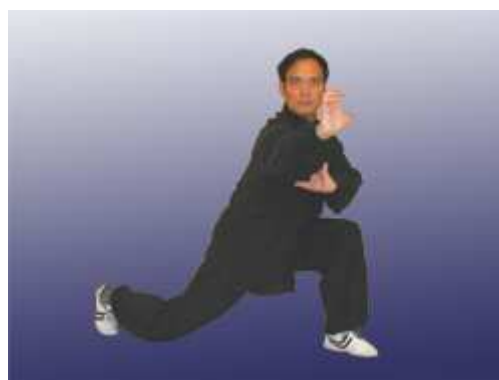
**Un** bref historique permet de resituer l'apparition officielle de ces techniques de poing :



- 1950 : Premières volontés d'unification du Wushu, lors d'une grande réunion de toutes les provinces de la Chine.

- 1953 : Création du premier festival officiel de Kung Fu Wushu de la République Populaire de Chine.

- 1954 : Premiers cours de Kung Fu Wushu à l'Université des Sports.



#### **Chang Quan**

#### **Nan Quan**

- 1956 : Création officielle de la Section Wushu au Centre National des Sports de Pékin (équivalent de notre Fédération) et de 12 ligues dans les provinces. Politique de développement du Wushu par la mise en place de démonstrations avec classement selon le niveau de pratique.

- 1957 : Mise en place de compétitions avec des règles établies, d'où émergent les premiers champions reconnus. A cette occasion, est édité le premier règlement : " Jing Sai Tao Lu " sur le Chang Quan, le Nan Quan et le Tai Chi Quan.

Parallèlement, un deuxième livre est publié afin de promouvoir ces disciplines, pour encourager la jeunesse à développer un esprit sain dans un corps sain. Ce livre décrit les pratiques de compétitions à mains nues et avec armes, en fonction des niveaux.

**A l'instauration** des compétitions, le Centre National des Sports a dû trouver des règles communes à la multitude des styles pratiqués en Chine. Tous les styles traditionnels du Nord ont été regroupés sous le terme de Chang Quan et tous ceux du Sud, sous le terme de Nan Quan. Chacune de ces deux disciplines a repris les critères communs et les particularités pertinentes des styles anciens concernés, pour en montrer la quintessence. Les querelles d'écoles ainsi évincées, la première rencontre a pu être organisée.

**Ce** bref rappel montre l'inadéquation de la désignation de " Wushu moderne ", attribuée à ces deux styles ; la dénomination de " Tao de compétition " est plus adaptée.

#### **LE CHANG QUAN**

**Le** terme " Chang Quan " est très ancien. En effet, il se trouve déjà dans un chapitre " Chan Jing Jie Yao " d'un livre de la Dynastie Ming : Ji Xiao Xin Shu " qui décrit des techniques de poing. Il y est raconté " qu'un grand maître de la boxe chinoise a créé 32 formes de Chan Quan qui perdurent jusqu'aujourd'hui ".

" Chang Quan " apparaît également au milieu de la Dynastie Qing, sous la désignation " Tai Chi Chang Quan ", forme comprenant 108 mouvements. A ce propos, Wang Song Yu a mis au point une " chanson " en 13 maximes. Cette ritournelle précise que le Chang Quan est sans cesse mouvement, comme les vagues de la mer.

Actuellement, " Chang Quan " désigne un style approprié aux compétitions. Il réunit les différents styles traditionnels du Nord, localisés au-dessus du Fleuve Long, dans les régions environnant le Fleuve Jaune, dont les plus connus sont Cha Quan, Hua Quan, Pao Quan, Dan Tui, Hong Quan, Shao Lin ...

Ce style est caractérisé par des techniques de jambe très riches, des mouvements ouverts, amples, alternant des positions hautes et des positions basses (comme " les vagues de la mer "), des rythmes rapides ; il dégage beaucoup de force.

## Constitution du Chang Quan

**Ce** style comprend :

1- Des bases, définies par des règles

- les " images " ou représentations visuelles de poing : Chong Quan, Pi Quan, Beng Quan, Guan Quan, Za Quan
- les mouvements ou techniques dynamiques de poing : Tui, Tiao, Liao, Pi, Kan, Ding, Beng, Gai
- les pas de base : Xi Bu, Ma Bu, Gong Bu
- les techniques de jambe (Tui Fa) : Tan (ressort), Deng (talon), Chuai, Dian, Li He, Wai Bai, Sao (balayer)
- les techniques de lutte, blocage, saut, équilibre.



2- Des tao lu individuels

- de forme imposée

On en compte deux, correspondant à des niveaux de pratique différents. L'un est simplifié pour débutant ou amateur (I Ji Quan), l'autre est plus complexe pour les compétitions (Jia Ji Quan).

On retrouve ces deux niveaux dans les techniques à mains nues et avec armes (sabre, épée, lance, bâton). Chaque tao lu doit respecter une durée réglementaire.

- de forme libre

Leur composition est libre mais respecte les règles générales en ce qui concerne le nombre de mouvements, les catégories répertoriées de mouvements, les règles particulières de chaque mouvement, la durée du tao.

L'avantage de cette codification est qu'elle unifie la pratique. Elle permet ainsi d'évaluer la qualité des démonstrations ou des compétitions. Elle favorise également - comme dans toute pratique sportive - l'évolution de cette discipline dans tous les domaines :

- technique (saut, coup de pied, rapidité, virtuosité...)
- chorégraphique (composition des tao et agencement des difficultés techniques)
- esthétique (beauté du mouvement, esprit martial), spécialement mis en valeur dans ce style. Cet aspect attire vers cette pratique beaucoup de jeunes qui désirent développer harmonieusement leurs capacités physiques, plutôt que de faire du combat.

3- Des combats combinés

Ils respectent les mêmes règles, avec des données particulières pour le combat. Ils ont pour but de montrer les applications martiales des tao lu.



Li Zhang : main dressée

Ping Quan : poing allongé

Gou Shou : main en crochet

Li Quan : main debout

### Les préceptes spécifiques

**Ils** doivent être appliqués pendant la pratique et les compétitions :

1- La main est rapide, véloce

Le poing surgit comme une étoile filante. Il est agile, sensible, fort, leste. Tout le corps et les articulations (main, poignet, coude, épaule) se mobilisent rapidement et en souplesse.

2- Le regard est vif comme l'éclair

Les yeux sont perçants, vifs, expressifs quant à l'esprit martial et aux émotions. Coordinés parfaitement aux mouvements, ils donnent l'intention du geste, même si celui-ci n'est pas apparent. Le cou, la tête doivent être très mobiles.

3- Le corps est naturellement agile

La taille ondule comme un serpent pour permettre à toutes les parties du corps de se mouvoir en un clin d'œil, dans des attitudes d'ouverture, de repli, de recul, d'avancée, de flexion, d'extension, d'inclinaison... Dans toutes les positions, le dos est droit, le thorax bombé, les abdominaux et les fessiers contractés, la taille serrée. Toutes les parties du corps sont coordonnées entre elles.

4- Les pas sont stables

Les pas sont légers, souples, rapides. Le talon ne doit pas décoller du sol pour conserver une bonne stabilité, tel les racines d'un arbre. Des déplacements de qualité sont déterminants dans l'efficacité de la technique des poings.

5- L'esprit est tonique et vigoureux

Les mouvements traduisent une énergie imposante, voire foudroyante, comme le déchaînement de forces naturelles : tempête, raz de marée...Le pratiquant doit être corps et esprit dans le combat.



6- Le Qi est maintenu dans le Dan Tian

Respirer correctement permet d'atteindre un bon niveau de pratique. Il faut faire chuter et maintenir le Qi dans le Dan Tien pour acquérir de l'endurance et de la tonicité. Le sportif peut ainsi contrôler ses mouvements, sa force et sa stabilité.

7- La force est exercée dans la dynamique du mouvement

La force doit utiliser la mécanique naturelle des articulations : poignet, coude, épaule et cheville, genou, hanche, soit 6 " nœuds ", sinon elle se traduit par des raideurs, des blocages et se révèle inefficace.

Lorsque l'action de ces 6 nœuds est parfaitement coordonnée, elle recrute l'énergie et la concentre en un point.

8- " Gong yao zhun qing " ou qualité de la pratique.

La patience, la continuité dans le travail, la volonté sont indispensables pour perfectionner petit à petit tous les domaines de la pratique : résistance, technique, force, vitesse, capacités physiques... Il est possible d'atteindre alors une qualité de pratique aussi parfaite que " la flamme bleue ", symbole de la matière la plus épurée.

#### 9- Les 4 fonctions

Pour être reconnu en tant que tel, un enchaînement de Chang Quan doit montrer impérativement les 4 fonctions suivantes: Ti (coup de pied), Da (frapper), Shuai (lutter), Na (bloquer).

#### 10- Les 12 représentations

De même les taos doivent exprimer 12 images, 12 représentations :

a- " bouger comme une vague puissante "

L'enchaînement est animé par une force imposante, précise et continue, à l'image de 10 000 chevaux au galop, d'un déferlement de vagues... Cette force est dynamique, rythmée comme une musique, ce qui donne une saveur particulière aux mouvements.

b- " être calme comme la montagne "

Cette comparaison insiste sur l'importance de la stabilité lors des mouvements, afin d'exprimer l'énergie.

c- " sauter et être habile comme un gibbon "

d- " se poser comme la pie sur une branche "

Cela exprime la légèreté, la précision et la sûreté que doit acquérir le pratiquant.

e- " se tenir en équilibre comme un coq "

f- " être droit comme un sapin "

g- " tourner comme une roue "

h- " se courber et se détendre comme un arc ", évoquant la force de ressort

i- " être léger comme une feuille ", en particulier dans les sauts

j- mais aussi " lourd comme l'acier "

k- " virer comme un aigle "

l- " être rapide comme le vent "

### LE NAN QUAN



**L**e terme " Nan Quan " est également ancien ; il est apparu il y a environ 400 ans.

Tel qu'il est pratiqué aujourd'hui, le Nan Quan est issu de la réunion des différents styles traditionnels du Sud, localisés en dessous du Fleuve Long. Ils se caractérisent par des techniques de poing très variées, beaucoup plus développées que celles des jambes. Les mouvements sont serrés et dégagent une énergie concentrée.

Selon les régions, les plus connus sont :

- Canton : - Hong Jia Quan (Hungar) et Chuai Li Fo sont les 2 styles les plus connus.  
D'abord originaires de Fu Jian, ils se sont ensuite développés à Canton.
- Xia Quan, Lu Jia Quan, Mu Jia Quan, Li Jia Quan
- Yong Chun (Wingchun), exporté par Bruce Lee aux Etats-Unis
- Guang Xi : Poing du Petit Tigre, Poing de la Grue Blanche
- Fu Jian : Poing de la Grue, Poing du Chien, Poing de la technique au sol
- Se Chuan : Seng Quan, E Mei Quan, Yue Zhao Quan, Bai Mei Quan
- Wen Zhou : Nan Quan
- Hu Bei : Poing du Vent, Poing de l'Eau, Poing du Feu, Poing des 8 Portes
- Jiang Xi : Ze men Quan, Ying Men Quan
- Zhe Jiang : Ni Fu Quan, Jing Gang Quan, Hong Zi Quan

## Les bases du Nan Quan

### 1- Les techniques statiques ou " images "

- Techniques du doigt : \* 1 doigt = Fleur d'abricot ou 1 Doigt méditation

\* 2 doigts = Ciseaux

\* 5 doigts = Patte du tigre

- Techniques de la main : Poing de la double perle, Qiang Zi Quan, Main du papillon

- Techniques de pas : Guai Bu, Gui Bu, Qi Long Bu, Pas du simple papillon, Pas du double papillon

### 2- Les techniques dynamiques

- Coups de poing : Chong Quan, Pi Quan, Pao Quan (lancer), Gai Quan (couvrir, apposer avec le dessus de la main), Bian Quan (fouet), Zhuang Quan (heurter)

- Techniques de main : Pi (fendre), Biao (piquer), Qie (couper), Cha (pénétrer)

- Techniques de coude : Zhuang (cogner), Ya (écraser), Dan (lever), Ding (porter)

- Techniques de bras : Qiao (pont), Quan (faire un cercle avec le bras), Pi Chuan (percer), Chuan Jie (couper), Jia (blocage avec support), Gun (enrouler, dérouler), Pan (rouler horizontalement)

- Coups de pieds : Deng (utilisation du talon, pied fléchi), Chuai (pied horizontal avec talon), Ding (pied utilisé comme un clou avec un mouvement sec), Gua (accrocher avec le pied), Chan (tranchant du pied), Cai (écraser), Hu Wei Tui (lancer la jambe avant tendue, en tournant la jambe arrière à l'horizontale)

- Techniques de saut

- Techniques de chute



Shuan Zhu Quan :  
poing "double perles"



Long Zhua :  
main en griffes de dragon



Yi Zhi Mei :  
un doigt (fleur d'abricot sur la branche)



Qiang Zhi Quan :  
poing ave plusieurs angles d'attaque

## Les préceptes spécifiques

**Tous** les styles du Sud ont en commun 8 règles qui sont conservées dans les techniques du Nan Quan. Ce sont :

1- " Le cavalier est stable, le pont est ferme "

\* Le cavalier:

De nombreux exercices débutent par l'apprentissage du " Pas de cavalier ". Ils ont pour but de tonifier les membres inférieurs et de favoriser l'enracinement (Zha Ma). C'est pourquoi on le nomme également " Pas des racines de l'arbre " (Zhuan Bu) .

On distingue le petit, le moyen et le grand " Pas de cavalier ". Les 5 orteils doivent crocheter le sol pour faire racine, pour être stable comme la " Pagode de fer ". Le pratiquant est assis (Ma Bu) comme " la montagne ". La main doit frapper lourdement, comme " une massue de bronze ". Les pieds sont toniques, fringants comme les pattes d'un cheval. Ce renforcement des jambes est indispensable dans la pratique du Nan Quan.

\* Le pont :

Les bras constituent un pont pour transmettre l'énergie. La " Main du pont " est également caractéristique de ce style. Le bras s'enroule en descendant à l'intérieur, ce que l'on décrit comme " rouler le pont ". Le coude descend et chute : c'est " la chute du pont ". Il faut muscler les bras et les mains pour qu'ils deviennent fermes et durs comme l'acier. Le pratiquant acquiert une force interne et externe.

" Le Pas de cavalier est stable, le Pont est ferme, alors vous pouvez attaquer en toute sécurité ". Tel est le principe de base du Nan Quan.

2- Le dos est ferme et arrondi transversalement, les épaules sont abaissées, sorties et légèrement serrées en avant

Cette position favorise la respiration. Le thorax est vide et garde l'énergie comme une éponge. Cela permet au " Jing ", force explosive, conjugaison de toutes les forces recrutées dans le corps par l'énergie, de se propager dans les bras.

3- Le cou est droit, le thorax est arrondi

Le cou est tenu droit, le menton à peine rentré, sans raideur .Le thorax est un peu ramassé et montre un aspect légèrement concave et vide. Ces 2 éléments sont essentiels pour réunir les forces provenant de toutes les parties du corps. Le Qi peut descendre dans le Dan Tian, qui devient tonique.



4- Le Qi chute, le ventre est " plein "

" Qi Shen Dan Tian " favorise la contraction des abdominaux et des fessiers, reliant ainsi le haut et le bas du corps. Ceci constitue un ensemble compact et bien synchronisé. Cette attitude concentre l'énergie en 1 point.

5- La règle des 5 "couples" et des 3 "impulsions"

**Pour** que l'énergie sorte de manière percutante, le pratiquant doit réaliser :

- 5 couples, c'est à dire il faut coordonner ensemble : mains / yeux, yeux /cœur, épaules / taille, corps / pas, jambes / bras

- 3 impulsions, au niveau des mains, des pieds, du corps.

**Le** corps suit le pas, le poing suit la taille pour accroître l'énergie. L'attaquant ramasse d'abord le " Jing " dans le ventre pour l'expulser ensuite dans le poing.

Quand la main se déplace, agile et rapide, le pas doit être déjà enraciné, ce qui nécessite une bonne coordination entre membres supérieurs et inférieurs.

Quand la main arrive, les yeux arrivent, puis le corps.

Le pas, le " Qi ", l'esprit et le " Gong " sont coordonnés.

#### 6- La force de frappe provient de la taille

**Le** poing part du thorax, décrivant un mouvement court. La puissance provient de la racine (pied, jambe) et passe par la taille qui est le centre, le nœud par lequel passent toutes les forces. Tous les mouvements de la taille amplifient les poussées de force, mais se réalisent dans la souplesse. C'est pourquoi la taille peut être comparée à un poisson dans l'eau, à un serpent qui ondule sur le chemin. Si elle est raide, elle freine l'expulsion de force (Jing Li).

Dans le style Nan Quan, il existe plusieurs types de force : Jing court ( longueur d'un pouce), Jing long, Jing cinglant, Jing continu, Jing explosif. Elles proviennent toutes des racines et sont maîtrisées par la taille. Le Jing s'exprime au niveau des mains

#### 7- Les cris dans la pratique du Nan Quan

**Très** importants dans ce style, on en dénombre 6 : " Xi ", " He ", " Hua ", " Na ", " Yi ", " Yii ".

Certains imitent le cri des animaux, tel que le serpent.

Selon le mouvement, ils favorisent l'explosion de la force, canalisent l'énergie. Ils renforcent aussi l'expression martiale, guerrière.

Cependant, ils sont employés selon des règles bien précises. Ainsi dans la technique : " un doigt-fleur d'abricot ", le son Yii accentue la poussée en avant de l'énergie et dans " la Main du tigre ", le son Hua s'associe avec la griffe.

#### 8- Le corps inflexible, le Jing viril

**Le** Nan Quan façonne le corps du pratiquant : ses muscles sont gonflés par la transmission du Jing. Il acquiert un aspect robuste et vigoureux.

**Les** techniques de mains ou " Chuan So " constituent la base des pratiques du Wushu.

**Dans** les compétitions à mains nues, où il est important de montrer ses capacités physiques et esthétiques, le Chan Quan est très pratiqué par les sportifs, car il est reconnu comme une discipline très complète. Ainsi, en Chine, toutes les écoles des Provinces sélectionnent leurs élèves à partir de leurs capacités prouvées dans ce domaine, même s'ils pratiquent ensuite un autre style. En effet, l'expérience a montré qu'ils constitueront des sportifs de bon niveau.

**Pour** les enfants ou les débutants, il est conseillé d'apprendre en premier lieu les bases du Chan Quan, afin de développer leurs capacités physiques. Ils seront ensuite à l'aise dans n'importe quelle autre pratique.

L'apprentissage du Nan Quan se réalise donc en général dans un deuxième temps, pour obtenir un athlète plus complet. En effet, si l'enfant s'oriente au préalable dans ce style, il ne pourra jamais se défaire des habitudes prises et donc jamais changer, même si son développement physique ultérieur lui donne des capacités meilleures en style du Nord.



**Le** Chan Quan et le Nan Quan évoluent encore actuellement, du fait que le Kung Fu prend une envergure internationale. Ces pratiques s'enrichissent au fil des années et se spécifient en tant que techniques

martiales, tout en restant dans la tradition. Les règles se modifient pour répondre à ce besoin. Les techniques sont exigeantes, difficiles à maîtriser, demandent une très bonne résistance cardiaque et respiratoire (par exemple, un tao de Chan Quan comprend environ 60 mouvements, réalisés en 1mn20s), une grande agilité, de la force, une exécution très rapide.

**Pour** former de bons compétiteurs, il faut appliquer une pédagogie minutieuse et sérieuse, afin que l'élève ait le goût d'aller toujours plus loin avec application, concentration, régularité.

Ainsi qu' " une goutte d'eau traverse la pierre ", ainsi qu' " en frottant une lame de fer, le tranchant apparaît petit à petit ", ainsi la patience et l'effort permettent d'obtenir une qualité de pratique aussi parfaite que " la flamme bleue ".

*Tous droits de reproduction réservés*