

## YUAN DAO ou la Voie du cercle

Le mouvement universel du cercle anime l'un et le tout. « Un est dans Tout et Tout est dans Un » : chaque élément agit en interdépendance avec les autres. La matière est animée par des mouvements périodiques, des cycles, qui apportent des évolutions. Tout ce qui existe obéit à ce processus général.

Tout naturellement, le principe du cercle structure également les arts martiaux. Qi Ji Quang (1528-1587), célèbre général de la fin de la dynastie Ming, écrit dans un livre sur la pratique des combats de technique externe : « Tourner bien rond permet une tactique subtile ». Il élabore une nouvelle forme de 32 mouvements intégrant la souplesse, dont 29 ont inspiré Chen Wang Ting pour créer le style Chen.

Plus tard, Wu Shu (1611-1695), grand expert en art martial, unifie la pratique de la lance par l'usage du cercle. Il écrit quatre rouleaux dont les deux premiers traitent du maniement de la lance, le troisième de l'usage du sabre et le quatrième de celui de l'épée. Il qualifie d'essentiel l'utilisation du cercle en art martial. Ainsi, il faut faire rouler la lance suivant les 8 trigrammes : à gauche et à droite, penché et vertical, par une technique cachée ou claire, avec une énergie directe ou par transition détournée. De cette façon on parvient à tourner sans quitter le cercle et à passer de Yin à Yang. Grâce à des techniques d'approche en demi-cercles, l'attaque devient invisible.

Dans les arts martiaux internes tels que le Xing Yi Quan, le Ba Gua Zhang, le Tai Ji Quan, le Yuan Dao se trouve aussi omniprésent.