

Interview d'Antoine Ly pour le magazine Energies, paru en automne 2008 :

Q : Antoine Ly, vous êtes professeur d'arts martiaux et auteur d'ouvrages sur le taijji quan et sur le qigong, quelle est, selon vous, la définition du taijji quan ?

R : Le taijji quan est traduit littéralement comme « la boxe du faîte suprême ». Malheureusement, la traduction du mot « taijji » est loin d'être suffisante.

Dans les années 1920, les maîtres de taijji quan, de xingyi quan et de bagua zhang ont voulu marquer la différence de leurs pratiques par rapport au reste des arts martiaux chinois. Pourquoi ? Parce que « taijji » est un concept philosophique central en Chine depuis des siècles. C'est pourquoi on entend parler dès cette époque de « neijia quan », boxe interne et de « waijia quan », boxe externe. Il est heureux qu'en France, nous ayons réussi à officialiser ces deux branches de pratiques. Branches très différentes, mais pas incompatibles, au contraire, les disciplines externes trouvant leur prolongement et leur approfondissement dans les disciplines internes.

Que signifie donc le mot « taijji » ? Dans son « Traité du Taijji Quan » considéré comme la « bible » dans ce domaine, Wang Zongyué (1733-1810) commence par énoncer une loi immuable dans la pratique de l'art martial du taijji quan : « Le taijji naît du wuji, il est la mère du yin et du yang. » Dans la conception chinoise de l'univers, wuji produit taijji qui produit yin-yang qui produit les dix mille êtres... dont nous sommes. Le taijji quan exige un travail sur le « retour » au stade de taijji, qui est antérieur à la distinction yin-yang. Ce retour-là n'est pas le retour vers un centre matérialisé. Et rappelons que dans la plupart de nos pratiques, nous restons à tourner en rond dans le cycle yin-yang, à stagner aux stades d'attaque et de défense. Le vrai taijji quan est subtil, comme il est écrit dans le « Dao De Jing, Lao zi » traduit par Cl. Larre (chap. 40) : « Retournement, mouvement de la Voie Faiblesse, son usage ».

Q : Quels sont les bienfaits que vous apporte cette pratique ?

R : L'entraînement des arts martiaux de taijji comporte trois étapes de travail qui se succèdent dans l'ordre suivant : la technique, l'art, le dao. On commence par acquérir les différentes techniques, les exercices de base, le taijji quan, le sabre, l'épée, le tuishou, la lance, le bâton court, l'éventail. Cette étape est suffisante pour la santé et indispensable pour la suite de la progression. L'étape suivante est l'affinement des connaissances techniques, des treize potentiels, des applications martiales et de la théorie du taijji. Cette étape représente l'art de la guerre. Puis, on passe à l'intégration du corps, de l'esprit et de l'art en une seule unité, c'est l'étape du dao.

Les bénéfices qui découlent de cette pratique sont l'amélioration des performances cardio-respiratoires, l'endurance, la souplesse, l'équilibre, la mémoire, le calme, la maîtrise de soi, l'acuité de la conscience psychologique, l'intelligence, la sagesse.

Pour résumer tout ceci selon la spiritualité taoïste : « Mon sort est entre mes mains, il ne dépend pas du Ciel »

Q : Pourquoi vous êtes-vous engagé à créer une fédération de taijji quan ?

R : En 1989, j'ai participé volontairement à la création de la fédération des tai chi chuan traditionnels, parce que je n'étais pas d'accord pour que le taijji quan, voire les autres arts martiaux d'origine chinoise soient sous le contrôle de la FFKAMA (fédération de karaté). Les arts martiaux d'origine chinoise méritent leur indépendance en France. Deuxièmement, je souhaite que la FFWaemc garde réunies ses branches de pratiques. Les efforts pour rapprocher les branches dans une compréhension mutuelle restent à soutenir. Troisièmement, je ne pense pas que la FFWaemc doive suivre aveuglément la politique sportive du Wushu de la Chine actuelle. Car à mon avis, leur but est d'éliminer toutes les pratiques traditionnelles existant avant l'arrivée au pouvoir du régime communiste, et de les remplacer par des copies de styles traditionnels, exactement comme les temples antiques sont rasés et reconstruits à l'identique...mais en béton armé.