

# LE TAI CHI ORIGINEL

TAIJIQUAN STYLE CHEN XIAOJIA - PETITE FORME

par Pengju



Nous avons précédemment dressé un panorama général de l'[Histoire du Tai Chi Chuan](#), de ses origines et du développement de ses différents styles. Nous retraçons dans le présent court article l'évolution du Tai Chi originel, quasiment inconnu à l'étranger, et celle des styles qui en découlent.

Nous y verrons également comment l'ouverture récente de l'enseignement du Tai Chi Chuan originel à des membres extérieurs au clan a conduit en une dizaine d'années à un formidable plébiscite parmi les pratiquants avancés des autres formes du style Chen, qui y viennent en nombre toujours plus important.



[WWW.TAI-CHI-LYON.FR](http://WWW.TAI-CHI-LYON.FR)

## SOMMAIRE

### **LE TAI CHI ORIGINEL, LA «PETITE FORME» DU STYLE CHEN**

Les mutations externes du Tai Chi originel

Les mutations internes du Tai Chi originel

### **LA RENAISSANCE DU TAI CHI ORIGINEL**

### **GÉNÉALOGIE SYNTHÉTIQUE DU TAI CHI ORIGINEL ET DES PRINCIPAUX STYLES**

2

### **VIDÉOS DU TAI CHI ORIGINEL - PETITE FORME DU STYLE CHEN**

### **TAI CHI ORIGINEL - EN SAVOIR PLUS**

Les articles liés à Tai Chi originel

Pratiquer le Tai Chi à Lyon

## LE TAI CHI ORIGINEL, LA «PETITE FORME» DU STYLE CHEN

La forme originelle du Tai Chi Chuan - celle aujourd'hui appelée « Petite Forme » du Tai Chi style Chen ou xiaojia (陈氏太极拳小架 *taijiquan style chen xiaojia*) - est étonnamment la plus méconnue des formes de Tai Chi.

Ce paradoxe apparent s'explique en réalité aisément lorsque l'on sait qu'elle fut la plus conservatrice et traditionnelle dans sa transmission et qu'elle a été la dernière à ouvrir son enseignement à des personnes extérieures au clan de Chenjiagou (lieu de création du Tai Chi).

Un adage bien connu du village de Chenjiagou résume bien à lui seul cette mentalité traditionnelle :

小架不出门 *xiaojia bu chu men*  
« la Petite Forme ne passe pas la porte »

3

c.à.d qu'elle reste dans la famille, et par extension, dans le clan et dans le village.

Le dicton s'entend en réalité aussi comme « contrairement à l'enseignement des autres styles et des autres écoles du style Chen (c.à.d. la Vieille Forme et la Nouvelle Forme du style Chen) », qui sont eux transmis à des personnes extérieures au clan Chen et au village.

### Les mutations externes du Tai Chi originel

Comme nous l'avons expliqué dans l'article de présentation générale de l'histoire générale du Tai Chi Chuan, ce fut d'abord, de manière inattendue, un membre extérieur au village de Chenjiagou, Yang Lu Chan (杨露禅 1799-

# LE TAI CHI ORIGINEL

1872) - un serviteur gagé qui espionna l'enseignement lors de son séjour au village - qui fit connaître au 19<sup>ème</sup> siècle à Pékin sa version du Tai Chi.

*Pour plus de détails, voir l'article [Histoire du Tai Chi \(1\)](#).*

Créé dans le village de Chenjiagou par Chen Wang Ting (陈王庭 1600-1680) au milieu du 17<sup>ème</sup> siècle, le Tai Chi Chuan originel ne s'appelait pas encore ainsi et **se nommait simplement Chang Quan «Boxe Longue»**. Confor-

mément aux usages de l'époque, l'enseignement du Tai Chi originel va, pendant deux siècles, rester caché et cantonné au village et aux seuls membres du clan Chen.

Ce n'est en effet qu'au milieu du 19<sup>ème</sup> siècle qu'une forme simplifiée de l'art martial original de la famille Chen va être diffusée à l'extérieur du village par Yang Lu Chan qui commença à l'enseigner à Pékin.

De fait, c'est aussi à Pékin qu'un élève de Yang Lu Chan, le mandarin Wu Yu Xiang (武禹襄, 1812-1880), **va commencer à appeler la boxe de la famille Chen du nom de Tai Chi Chuan (taijiquan 太极拳)**. L'objectif poursuivi par Wu Yu Xiang était de donner ses lettres de noblesse à l'art martial qu'il avait appris.

Il l'inscrivit pour ce faire dans un cadre théorique qui était naturellement celui d'un intellectuel de son temps : celui de l'opposition des deux contraires que sont le yin et le yang synthétisés par le taiji (Tai Chi).

Il appela donc Tai Chi Chuan «Boxe du Tai Chi» la version de la «Boxe Longue» du clan Chen qu'il avait apprise de Yang Lu Chan.



Chen Xin 陈鑫

# LE TAI CHI ORIGINEL

Pour asseoir son entreprise de gentrification et d'intellectualisation de ce qu'il appelle dorénavant Tai Chi Chuan, Wu Yu Xiang va également être le premier à **introduire le mythe de l'origine taoïste et de Zhang San Feng** dont les historiens ont depuis longtemps fait litière.



Le mystérieux taoïste Zhang San Feng...

Il va alors prétendre que son frère, par le plus grand des hasards - qui, comme chacun le sait, fait merveilleusement bien les choses - aurait découvert dans un entrepôt de sel un traité intitulé «Théorie du Taijiquan» dont l'auteur supposé, Wang Zong Yue, attribue la création du Tai Chi Chuan à un mystérieux ermite taoïste, Zhang San Feng 张三丰.

Mais ce **nom de Tai Chi Chuan mettra du temps à s'imposer**. Ainsi, pas plus les «Extraits Inofficiels des Qing» parus en 1917 - qui recensent

5

pourtant sur près de deux cents pages les styles et histoires des maîtres d'arts martiaux chinois - que la toute première «Histoire de la Culture Physique Chinoise» parue en 1919, ne mentionnent une seule fois le Tai Chi Chuan dans les styles d'arts martiaux chinois les plus connus de l'époque

En réalité, ce n'est que près d'un demi-siècle après que Wu Yu Xiang ait commencé à l'appeler ainsi que le nom même de «Tai Chi Chuan» commencera à être plus largement connu. Il faudra pour cela attendre la révolution de 1911 et l'essor de la bourgeoisie citadine en Chine dans la troisième décennie du 20<sup>ème</sup> siècle pour que ce terme commence à se populariser parmi les élites urbaines.

# LE TAI CHI ORIGINEL

C'est également à la même époque, celle qui voit l'explosion des publications désormais écrites en langue commune, que les allégations fumeuses d'un Tai Chi Chuan d'origine taoïste vont elles aussi commencer à se diffuser plus largement dans les milieux bourgeois des grandes villes chinoises. C'est aussi à cette période que ces nouveaux pratiquants des villes vont adopter la tenue de Tai Chi que l'on connaît aujourd'hui.

*Pour l'étonnante histoire complète de cette tenue, voir l'article [La tenue de Tai Chi : un pyjama ? un kimono ?...chinoise ?](#)*

Li Yi Yu 李亦畬, le neveu de Wu Yu Xiang, ainsi qu'un disciple du fils de Yang Lu Chan, seront les principaux artisans de la propagation de cette fake-news avant l'heure.

Bien loin des ermites taoïstes à longue barbe blanche, des controverses oiseuses et des fioritures intellectuelles des grandes villes, les paysans du clan Chen continuaient eux à pratiquer et à transmettre l'art martial ancestral dans leur village de Chenjiagou.



Le mandarin Wu Yu Xiang

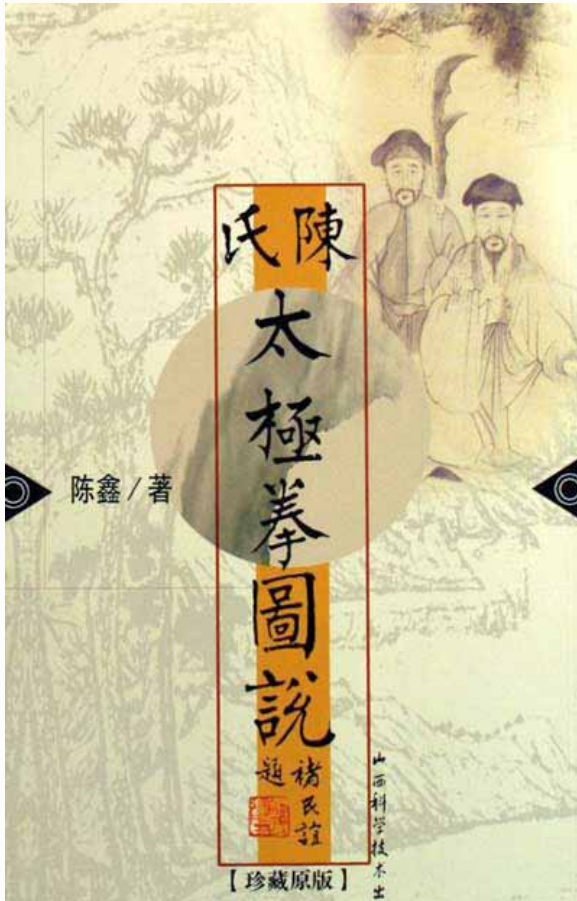
Afin de le distinguer des formes simplifiées et intellectualisées enseignées à la bourgeoisie des grandes villes côtières, **le Tai Chi originel commence alors à être appelé «Tai Chi Chuan style Chen»** par les pratiquants des versions citadines du Tai Chi Chuan.

En sus de la tentative de contestation de l'origine ultime de leur art martial par le mythe taoïste, appeler ainsi le Tai Chi Chuan originel du nom de «style Chen» avait aussi pour conséquence de placer ses dérivés citadins édulcorés



# LE TAI CHI ORIGINEL

- qui seront eux désormais appelés «style Yang», «style Wu» ou encore «style Sun» - sur un quasi pied d'égalité avec lui. Le Tai Chi originel devenait alors, dans la terminologie du moins, un simple style parmi d'autres.



Ré-édition récente du Livre Illustré du Tai Chi Chuan de la famille Chen de Chen Xin

C'est pourtant cette appellation de Tai Chi Chuan style Chen que va devoir reprendre Chen Xin, l'auteur du premier livre consacré au Tai Chi originel : le «Livre Illustré du Tai Chi Chuan de la famille Chen» (*chen chi taiji quan tushuo* 陈氏太极拳图说).

Là encore, il est intéressant de noter que, alors que les pratiques dérivées du Tai Chi originel, surtout pratiquées par des citadins et des intellectuels, possédaient déjà plusieurs livres consacrés à leur pratique, les petits paysans de Chenjiagou n'auront le leur que plus de 80 années plus tard.

Cela se comprend facilement quand on sait que la vaste majorité d'entre eux étaient illettrés et que leur préoccupation première n'était pas d'élaborer de belles théories, mais de pratiquer un art martial efficace.

Il faudra donc attendre qu'un des membres du clan devienne lettré pour qu'ils puissent avoir le leur. Chen Xin mettra douze ans à le rédiger.

## Les mutations internes du Tai Chi originel

En parallèle aux évolutions des versions du Tai Chi enseignées dans les villes, le Tai Chi originel pratiqué à Chenjiagou avait de son côté également subi une inflexion majeure lorsqu'une nouvelle branche, généralement attribuée à

# LE TAI CHI ORIGINEL

Chen Geng Yun 陈耕耘 et appelée «Grande Forme» *dajia* 大架, commença, au 19<sup>ème</sup> siècle à s'éloigner de la pratique originelle.

Par contraste, la **pratique originelle commença à être appelée «Petite Forme»** 小架 (du Tai Chi style Chen).



Chen Fa Ke

Certains attribuent les premiers changements de la Grande Forme à Chen Chang Xing 陈长兴, le père de Chen Geng Yun. Il est également possible que cette divergence dans la pratique de l'art martial du clan Chen remonte bien avant Chen Geng Yun.

On peut en effet, dès la seconde génération, distinguer deux grandes branches de pratiquants - celles de Chen Ru Xin et de Chen Suo Le - sans doute directement liées à la filiation patrilinéaire et l'organisation clanique autour du culte des ancêtres.

Mais il ne s'agit là que d'une hypothèse et la tradition orale et les témoignages actuels au village de Chenjiagou s'accordent généralement à attribuer la paternité de la Grande Forme à Chen Geng Yun.

C'est le petit-fils de Chen Geng Yun, le célèbre Chen Fake 陈发科, qui va faire connaître la Grande Forme du Tai Chi style Chen à Pékin à partir de la fin des années 1920. Il aurait ce faisant modifié la Grande Forme **en créant une version appelée Nouvelle Forme** (*xinjia* 新架), la Grande Forme traditionnelle étant elle dorénavant appelée Vieille Forme (*laojia* 老架 ).



# LE TAI CHI ORIGINEL

En observant la pratique des meilleurs disciples de Chen Fa Ke comme Hong Jun Sheng, on peut s'apercevoir que les divergences entre la Grande Forme qu'il enseignait alors et la forme originelle (la Petite Forme) n'étaient pas aussi accentuées qu'elles ne le sont devenues aujourd'hui.

De fait, il est probable que la Nouvelle Forme soit plutôt issue de l'enseignement de Chen Zhaokui, le fils de Chen Fake. Selon ce qu'il se dit à Chenjiagou, c'est seulement à partir de son passage à Chenjiagou après la Révolution Culturelle en 1976, que l'on commence à distinguer Nouvelle Forme et Ancienne Forme. L'on ne parlait avant cela que de Grande Forme et Petit Forme.

Il semble bien que la note de l'historien Tang Hao mentionnant dès les années 1930 trois pratiques différentes - Petite Forme, Moyenne Forme et Grande Forme - n'ait été qu'une simple constatation concrète de sa part faite lors de sa visite au village en 1932 mais qu'elle ne correspondait en rien à une classification en cours à Chenjiagou. Tang Hao a peut-être vu que les pratiques étaient extérieurement différentes sans comprendre qu'il s'agit simplement de niveaux de pratique différents.

Les pratiquants de style Chen savent que l'on passe progressivement de grands cercles, à des cercles moyen puis à de petits cercles (le stade ultime étant l'absence apparente de cercles). Nous reviendrons sur ce point dans un prochain article.

A la suite de Chen Fake, d'autres membres du clan Chen commenceront dans les décennies suivantes à enseigner dans les grandes villes (Pékin et Shanghai notamment) des variantes de la Grande Forme issue du Tai Chi originel. A l'inverse, hormis le cas exceptionnel de Chen Ziming, la transmission du Tai Chi Chuan originel, désormais appelé « Petite Forme », continuera elle à se faire exclusivement à l'intérieur du clan et du village.

# LE TAI CHI ORIGINEL

Il faudra de fait encore attendre plus d'un demi-siècle pour que le Tai Chi originel, la Petite Forme, commence à être enseigné en dehors du clan. C'est Chen Bo Xiang, le plus grand maître et représentant du Tai Chi originel qui en prendra la décision en 1998.



Chen Bo Xiang et Chen Chun Sheng à Chenjiagou

En Chine même, ce n'est ainsi que depuis une dizaine d'années seulement que la Petite Forme est plus largement reconnue dans la monde des pratiquants d'arts martiaux et de Tai Chi Chuan. A l'étranger, elle reste quasiment inconnue.

Ainsi, même si Wikipedia est rarement une source fiable, il est symptomatique que son article en langue française, pourtant dédié au Tai Chi style Chen, signale bien qu'il y a une Grande Forme mais ne mentionne pas même la Petite Forme et, ce faisant, fasse totalement l'impasse sur le Tai Chi originel.

Seule une forme hybride de la Petite Forme - combinant à la fois des éléments de la Grande Forme et de la Petite Forme - issue d'une branche de la famille de Chen Li Qing et Chen Li Xian basée à Xi An, commence à être connue (principalement grâce à Chen Pei Shan qui vit au Japon depuis 30 ans et ses disciples en Europe). Mais même cette dernière ne reste encore que d'une diffusion très confidentielle comparée à la Grande Forme du style Chen et a fortiori aux autres styles.

En France, c'est un disciple de Chen Peishan, Philippe Raffort, un très bon pratiquant malheureusement décédé accidentellement il y a quelques années,

# LE TAI CHI ORIGINEL

qui a le premier fait connaître cette variante hybride de la Petite Forme. En Allemagne, la Petite Forme hybride est représentée par Dietmar Stubenbaum, un ancien pratiquant de la Grande Forme devenu disciple de Chen Pei Shan.

Le Tai Chi Chuan originel, la Petite Forme orthodoxe de Chenjiagou, commence quant à lui seulement à être enseigné en Europe.

## LA RENAISSANCE DU TAI CHI ORIGINEL



Chen Bo Xiang

Depuis la décision initiale d'ouverture au monde extérieur prise en 1998 par Chen Bo Xiang, **le Tai Chi originel connaît, depuis une dizaine d'années, un véritable plébiscite**, particulièrement auprès des pratiquants avancés et d'enseignants d'autres styles.

La plus grande facilité d'accès à l'information grâce à Internet a sans conteste également joué un rôle majeur en Chine dans la connaissance et la diffusion du Tai Chi originel.

Alors qu'il fallait encore au début des années 2000 se rendre directement à Chenjiagou<sup>(1)</sup>, et généralement être introduit par un intermédiaire, pour entrer en contact avec ses représentants, il suffit aujourd'hui en Chine de quelques clics pour découvrir les vidéos des maîtres de la Petite Forme et, pour certains, pour entrer en contact directement avec eux sur Weixin (WeChat, le Whatsapp chinois).

---

(1) dont l'accès reste aujourd'hui encore relativement mal desservi malgré le développement exponentiel des infrastructures routières et ferroviaires chinoises.

Comparé aux «usines à pratiquants» des grandes écoles de Tai Chi de Chenjiagou ou de Wenxian (le bourg le plus proche) des maîtres les plus connus de la Grande Forme, l'enseignement de la Petite Forme reste néanmoins encore artisanal et traditionnel (en cours particuliers ou en petits groupes, dans la cour de la maison de l'enseignant).

Un phénomène remarquable, que l'on pourrait qualifier d'apostasie martiale, est néanmoins en train de se produire depuis peu : de nombreux pratiquants d'autres branches du Tai Chi style Chen (i.e. ceux de la Grande Forme) abandonnent leur pratiquent et se tournent désormais vers la Petite Forme. Après avoir pratiqué pendant de nombreuses années la Nouvelle Forme ou la Vieille Forme, certains pratiquants recommencent ainsi à zéro leur apprentissage après avoir découvert la Petite Forme.

Les cas les plus emblématiques de ce tropisme naturel portant les pratiquants expérimentés vers la Petite Forme se trouvent au village de Chenjiagou même. Il n'y est en effet pas rare que des maîtres reconnus de la Grande Forme envoient leurs propres enfants apprendre la Petite Forme.

12

Certains, quand ils ont pu les apprendre, intègrent simplement, comme Chen Ji - que l'on surnomme à Chenjiagou le «dictionnaire vivant» <sup>(2)</sup>, une partie des principes techniques de la Petite Forme dans leur pratique de la Grande Forme.



Voir la [vidéo de Chen Ji](#), le «dictionnaire vivant» de Chenjiagou

---

(2) *huo ci dian* 活词典, tant sa connaissance de la petite et de la grande histoire du Tai Chi Chuan est grande

D'autres, comme Zhu Tian Cai, flairant l'attraction des pratiquants expérimentés vers la Petite Forme, dans une approche purement commerciale, et sans jamais avoir appris ni pratiqué la Petite Forme, se mettent simplement à en imiter approximativement la forme extérieure. Cela ne trompe personne hormis les novices et tout pratiquant averti voit immédiatement que sa technique reste celle de la Grande Forme.

Il arrive malheureusement parfois aussi que ce soit par pur intérêt afin de connaître les secrets de la pratique de la Petite Forme. Il est ainsi un cas bien connu à Chenjiagou d'un maître de Grande Forme, dont je tairai ici le nom, qui, après avoir envoyé son fils se former auprès de Chen Bo Xiang, puis appris auprès de son fils, affirme désormais que sa façon de pratiquer est une «tradition familiale» et se garde bien de reconnaître d'où elle vient en réalité.

Personne au village n'est dupe et tout le monde sait ce qu'il en est en réalité, mais peu lui importe tant que personne à l'extérieur de Chenjiagou et du cercle des initiés n'est au courant. Et quand son fils enseigne, il prétend enseigner la Grande Forme familiale et affirme qu'en définitive, les façons de pratiquer de la Petite Forme et de la Grande Forme sont identiques...et pour cause. Notons en passant que l'affirmation que Petite Forme et Grande Forme sont identique est simplement le consensus trouvé au village pour ne vexer ni blesser personne et éviter ainsi les conflits.



Savoir observer le sens des migrations

A l'inverse, aucun pratiquant de la Petite Forme ne change de pratique. C'est un signe qui ne trompe pas. De même qu'à l'époque de la guerre froide, si nombreux étaient ceux qui essayaient de fuir les régimes communistes pour « passer à l'ouest », aucun intellectuel communiste occidental - aussi pur et dur fut-il sur le papier - n'a jamais concrètement



songé à aller vivre en ex-URSS, sous le régime de Polpot ou en Chine maoïste.

En Tai Chi Chuan non plus, le sens des migrations ne trompe pas.

Et elles trompent d'autant moins que changer de style n'est pas un exercice simple. En dehors de la remise en cause personnelle à faire et le deuil d'années de pratiques, il faut commencer par désapprendre - littéralement dés-incorporer ce qui avait été patiemment intégré à force de pratique - avant de pouvoir recommencer à zéro un nouvel apprentissage.

Les techniques de la Petite Forme étant différentes de celles des autres styles de Tai Chi, y compris des sous-branches du style Chen, désapprendre pour tout réapprendre est une véritable challenge. On dit d'ailleurs à Chenjiagou qu'il est impossible de pratiquer les deux en même temps et qu'elles sont incompatibles :

练小架不练大架，练大架不练小架

14

*lian xiaojia bu lian daijia, lian daijia bu lian xiaojia*

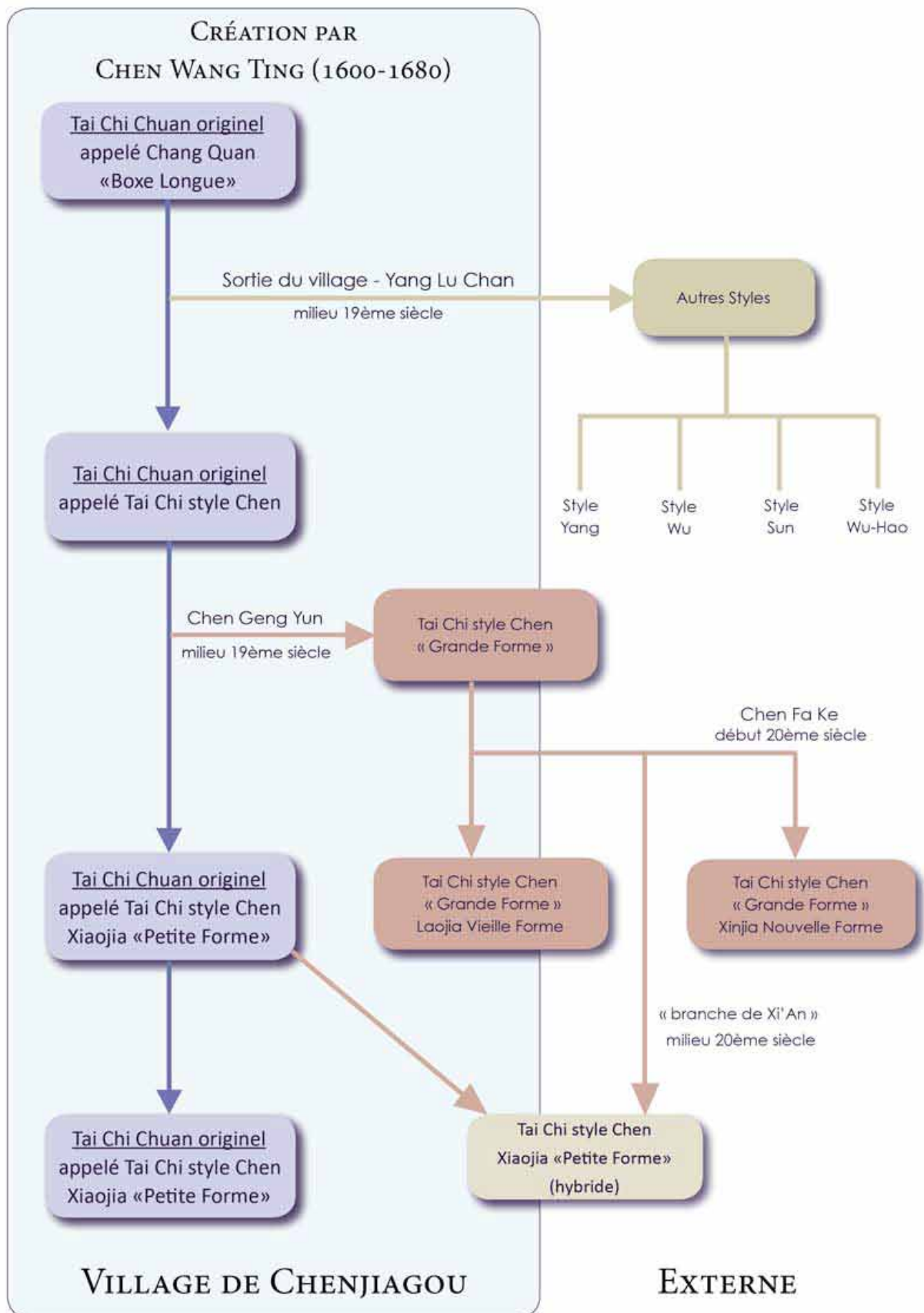
«celui qui pratique la Petite Forme ne pratique pas la Grande Forme, celui qui pratique la Grande Forme ne pratique pas la Petite Forme»

Dans la réalité, les apostasies martiales et les conversions, le passage de la Grande Forme à la Petite Forme, même difficiles, sont de plus en plus fréquentes.

Encore tout récemment, durant l'hiver 2017, les deux meilleurs disciples d'un maître renommé de Vieille Forme (*laojia* 老架) de Chenjiagou, ont abandonné leur ancienne pratique pour commencer à apprendre la Petite Forme.

# LE TAI CHI ORIGINAL

## GÉNÉALOGIE SYNTHÉTIQUE DU TAI CHI ORIGINAL ET DES PRINCIPAUX STYLES



## VIDÉOS DU TAI CHI ORIGINEL - PETITE FORME DU STYLE CHEN

Chen Bo Xiang présente les trois façons de pratiquer le même enchaînement du Tai Chi originel. La vitesse et la façon de pratiquer (notamment la proportion yin yang, de doux et de dur) va dépendre du niveau du pratiquant.

*Voir les vidéos :*



Chen Bo Xiang - [Tai Chi style Chen Petite Forme - Yi Ceng Lu](#)



Chen Bo Xiang - [Tai Chi style Chen Petite Forme - Er Ceng Lu](#)



Chen Bo Xiang - [Tai Chi style Chen Petite Forme - San Ceng Lu](#)

16

*Voir aussi à ce sujet :* [Pratique du Tai Chi Chuan, une bonne vitesse ?](#) ainsi que notre collection de plus de soixante [vidéos rares de Tai Chi style Chen Xiaojia](#).

Pengju



Pour rester en contact



## TAI CHI ORIGINEL - EN SAVOIR PLUS

### Les articles liés à Tai Chi originel

Voir notamment les articles :

Pour démystifier le Tai Chi : [Tout ce que le Tai Chi n'est pas...](#)

Pour comprendre le Tai Chi : [Tout savoir sur le Tai Chi \(ou presque\)](#)

La tenue de Tai Chi, un pyjama ? un kimono ? chinoise ? : [La Tenue de Tai Chi](#)

Liens entre Taichi et Yangsheng : [Tai Chi et Yangsheng](#)

Taichi et méditation : [Tai Chi et méditation](#)

Taichi et Art martial interne : [Qu'est-ce qu'un art martial interne ?](#)

### Pour pratiquer le Tai Chi à Lyon

Pour des informations sur les cours de Taichi style Chen à Lyon (Croix-Rousse, Gerland, Lyon 1er, Lyon 4ème, Lyon 7ème, Lyon 8ème) proposés depuis 2001 par l'association Chuan Tong International : [Cours et Stages de Taichi style Chen à Lyon](#). Pour en savoir plus sur l'enseignant : [L'enseignant](#)

Pour ceux qui n'habitent pas Lyon ou ne sont pas disponibles en soirée : [Formation Tai Chi en week-end](#)