

La Boxe du Serpent de la Famille Yang

Le style enseigné par l'Américain Robert Boyd, la Boxe du Serpent, est issu de la famille Yang (Tai Chi Chuan) et n'a pas été beaucoup divulgué. A l'occasion de sa première venue en France, invité par Thierry Bae en stage à Manosque, il s'est arrêté à Paris, dans le cadre de l'Université des Savoirs Traditionnels, lors d'une soirée « Rencontre-Découverte », pour montrer et faire essayer ce style à un plus large public. Interview de Robert Boyd réalisée par Luce Condamine à la Maison du *Taiji*.

Dans le style du Serpent, qui a eu une transmission uniquement familiale, on met l'accent sur la colonne vertébrale, d'où le mouvement commence. Au total, on ne fait qu'appliquer les principes bien connus du Tai Chi : « creuser la poitrine, étirer le dos », pour bouger, se déplacer, apporter la puissance jusque dans les mains et déplacer l'adversaire.

Samourai : Voulez-vous nous rappeler votre parcours ?

Robert Boyd : J'ai pratiqué plus de 17 ans le karaté (4ème dan), et me suis entraîné à Okinawa (quelques mois). Depuis 1974, j'ai appris le Tai Chi Yang grâce à John Conroy (je suis son premier étudiant), qui le tenait de Chu Gin Soon (Boston) (lui-même second disciple de Yang Sau Chung). Quand j'ai rencontré Maître Ip Tai Tak (premier disciple de Yang Sau Chung) à Hong Kong (1999-2000), j'apprenais un peu le combat ; John Conroy était très fort et Maître Ip l'a « bousculé » (« chahuté ») très facilement. En termes d'efficacité, ce « Tai Chi » n'avait rien à voir avec ce que je connaissais déjà. J'ai rencontré la fille du Maître et l'ai priée de transmettre ma demande d'apprentissage avec lui. La ré-

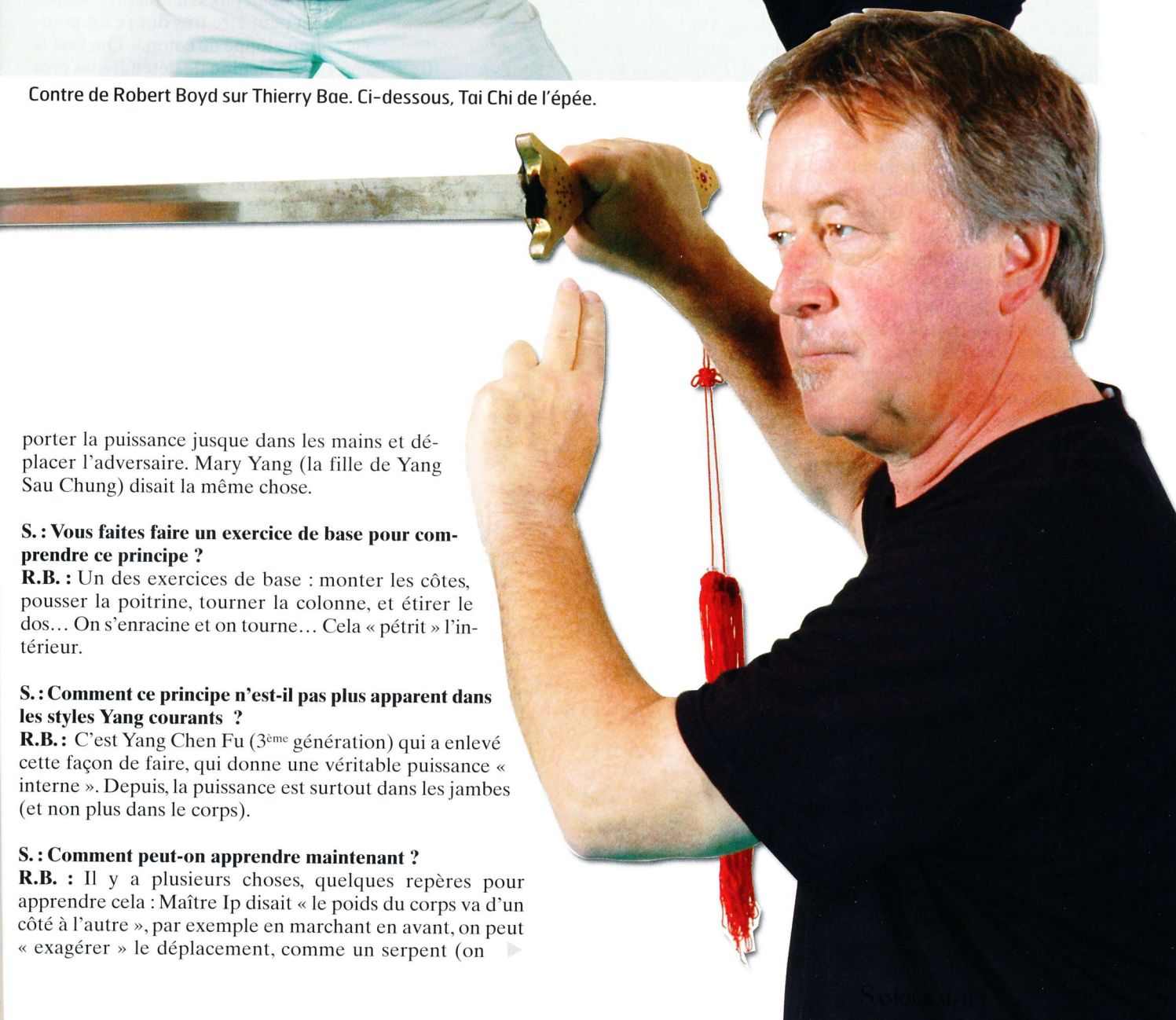
ponse a été : « peut-être ». Puis j'ai tout envoyé (photos, vidéos) pour montrer ce que je savais faire... et la réponse a été : « Forget it all » (« oubliez tout ») ! et « même la manière dont vous pratiquez »... Selon le précepte de « vider la tasse », pour pouvoir la remplir... J'avais bien sûr lu les principes du Tai Chi : « relâcher les épaules », « descendre les coudes », « relâcher la taille », « détendre la poitrine »... mais c'est seulement par le « Snake style » transmis par Maître Ip Tai Tak (dont je suis devenu disciple) que je les ai compris... et maintenant je les enseigne !

S. : Quelles sont les différences entre les styles de Tai Chi Chuan Yang que l'on voit habituellement et votre style (« Boxe du Serpent » de la famille Yang) ?

R.B. : Le style le plus enseigné (hors de la famille) est le style du Tigre : on décompose, le pas, le poids, on referme le pied, etc... Dans le style du Serpent (qui aurait eu une transmission uniquement « intra-familiale », même pas aux amis, c'est pour cela que c'est peu divulgué ou pratiqué et que cela a été appelé secret), on met l'accent sur la colonne vertébrale, d'où le mouvement commence. Au total, on ne fait qu'appliquer les principes (bien connus) du Tai Chi « creuser la poitrine, étirer le dos », pour bouger, se déplacer, ap-



Contre de Robert Boyd sur Thierry Bae. Ci-dessous, Tai Chi de l'épée.



porter la puissance jusque dans les mains et déplacer l'adversaire. Mary Yang (la fille de Yang Sau Chung) disait la même chose.

S. : Vous faites faire un exercice de base pour comprendre ce principe ?

R.B. : Un des exercices de base : monter les côtes, pousser la poitrine, tourner la colonne, et étirer le dos... On s'enracine et on tourne... Cela « pétrit » l'intérieur.

S. : Comment ce principe n'est-il pas plus apparent dans les styles Yang courants ?

R.B. : C'est Yang Chen Fu (3^{ème} génération) qui a enlevé cette façon de faire, qui donne une véritable puissance « interne ». Depuis, la puissance est surtout dans les jambes (et non plus dans le corps).

S. : Comment peut-on apprendre maintenant ?

R.B. : Il y a plusieurs choses, quelques repères pour apprendre cela : Maître Ip disait « le poids du corps va d'un côté à l'autre », par exemple en marchant en avant, on peut « exagérer » le déplacement, comme un serpent (on ►



Travail de mains collantes de la Boxe du Serpent de la famille Yang, et coup de poing en contre.

dépasse la ligne centrale, d'une oreille à l'autre...) ; idem en arrière... Au début je ne comprenais pas, Maître Ip me poussait littéralement pour que mon corps se déplace de part et d'autre de la ligne centrale. On doit relâcher les « kuas » (il montre l'articulation des hanches). Mary Yang disait de porter le poids d'un côté à l'autre, pour obtenir un déplacement plus latéral que d'avant en arrière. Quand le pied va au sol, la force remonte. Le bassin ne « glisse » pas (contrairement à certains styles du Tigre). Les hanches restent en place et c'est la colonne qui vient (à partir du pied). Tout cela crée le mouvement. Chaque posture est active, quelque chose se produit, et du pied va s'exprimer dans la main. On peut sentir le Qi, ça ne tombe pas du ciel, on le fabrique soi-même. Tout cela était écrit dans la famille Yang, mais ce n'est pas vraiment fonctionnel dans le style commun (du Tigre) ; on retrouve la logique de ces principes dans la forme du Serpent. Au départ, il y a un étirement (stretch) : c'est bon pour les muscles internes, cela fait un massage d'organes, les vaisseaux sanguins sont mis en jeu (comme les « twist » du yoga). Ces torsions du Tai Chi (Serpent) sont d'abord un étirement, puis on utilise cette puissance. C'est un des « secrets » de la puissance du Tai Chi... Il n'y a pas de projection à distance ! Mais la poitrine relâchée permet l'enracinement, ce qui fait qu'on peut « repousser »... Mais ce n'est pas un secret ! Il n'y a pas de secret... Chu Gin Soon marchait les bras ballants : il faut lâcher les épaules (derrière) et les coudes, les mains complètement lâchées.

Il y a une dynamique de la tension de la corde, que ce soit pour faire de la musique ou tirer à l'arc. Quand vous êtes debout, vous êtes comme une corde tendue

S. : Comment expliquez-vous qu'il y ait une réelle force si on est vraiment relâché ?

R.B. : On vous dit : « soyez doux, détendu », mais si on est complètement mou, ça ne marche pas. On doit être souple, mais avec du Qi, en fait cela peut être très dur ; c'est pourquoi l'on parle de « l'acier enveloppé de coton ». Quel est le vrai sens d'être relâché ? : cela signifie de détendre les gros muscles, mais il existe une connexion des racines jusqu'à la tête : comme la corde d'un arc ou d'une guitare. Il y a une dynamique de la tension de la corde, que ce soit pour faire de la musique ou tirer à l'arc. Quand vous êtes debout, vous êtes comme une corde tendue. Selon les principes du Tai Chi de la famille Yang : « Si l'adversaire ne bouge pas, je ne bouge pas ; mais si l'adversaire bouge, j'ai déjà bougé » et « il y a une action même dans l'inaction » : cela signifie qu'en fait on est toujours « prêt à bouger ». Pour cela il faut une cohésion des fascias, tendons, muscles du talon à la tête, on a déjà la « corde ». Il suffit de la mettre en tension à chaque mouvement, ce qui donne puissance et vitesse (nécessaires pour tout art martial). Cette tension est biomécanique et énergétique. Il ne suffit pas de le savoir, il faut pratiquer (posture de l'arbre), pour fabriquer sa maîtrise (« make the kung fu »).

S. : Qu'en est-il des armes ?

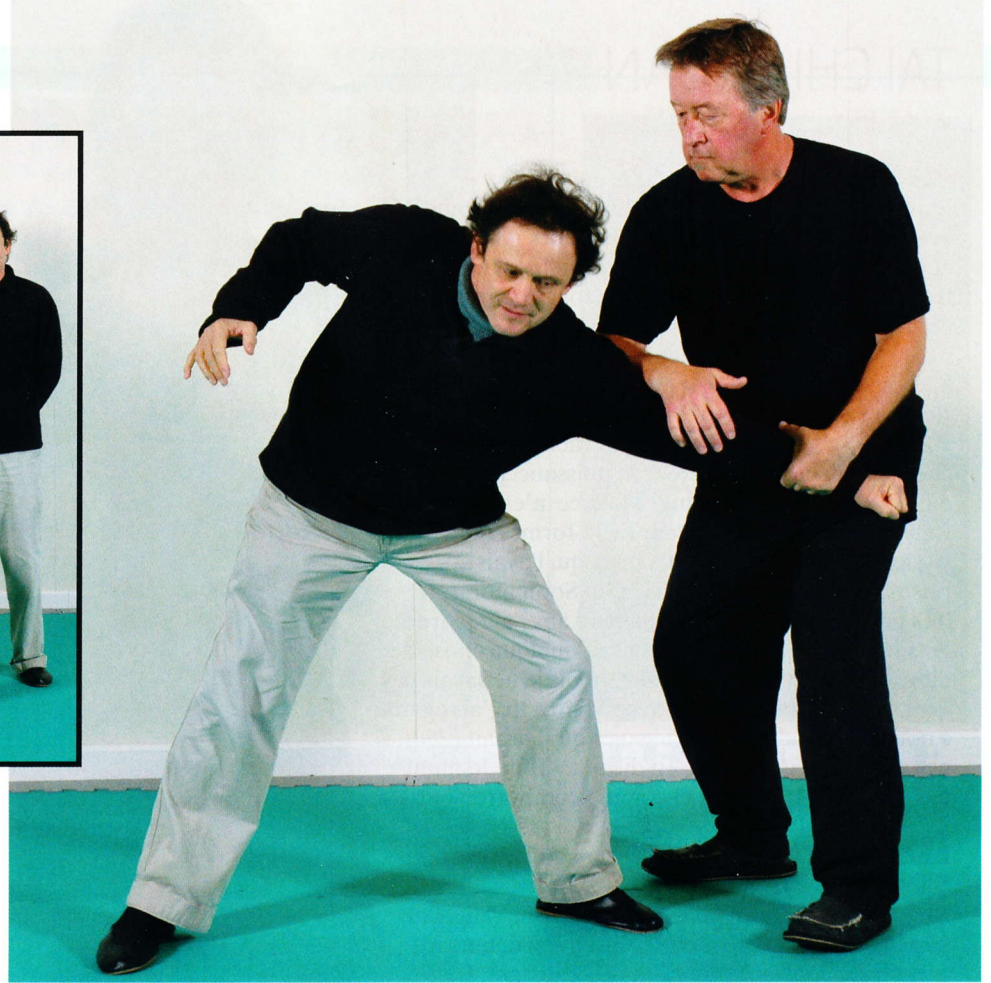
R.B. : C'est la même idée, que ce soit à mains nues, avec le sabre, avec l'épée ou la lance. Quand je m'entraînais avec Maître Ip, il disait : « Bien »... Je faisais les armes... Sa fille me disait : « Mon père dit que vous faites bien... mais les armes... » C'était comme s'il voyait à l'intérieur de moi, il m'a dit que je ne suivais plus le principe « rentrer la poitrine » quand je faisais les armes... En effet, j'avais l'impression de travailler dans une maison « la forme à mains nues », dans une autre maison « l'épée », encore une autre « le sabre »... Maintenant c'est une seule « maison », j'applique les mêmes principes pour tout.

S. : Vous dites que cela n'a pas été transmis hors de la famille Yang ?

R.B. : Il est difficile de croire que les Yang enseignaient une chose aux étudiants et transmettaient autre chose à la famille. Maître Ip disait que ses amis (même si c'était ses amis, et il le disait devant eux) n'avaient jamais appris cela... Il aurait pu mourir sans enseigner ce principe. A ma dernière visite, j'ai demandé si je pouvais enseigner en Allemagne ; il a



Robert Boyd entouré de ses élèves. A droite, il démontre une clé sur une attaque de poing de Thierry Bae.



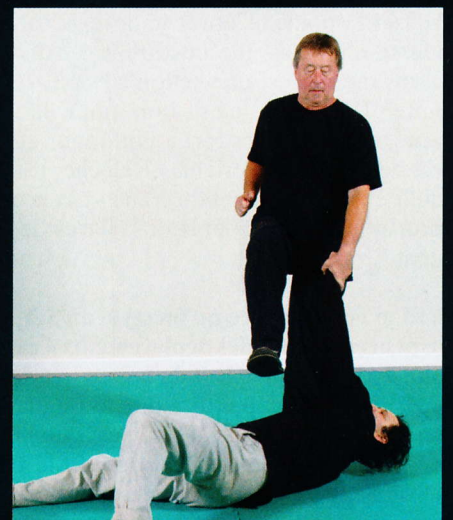
dit « oui », et même partout dans le monde, mais vous devez dire que vous connaissez la « Boxe du Serpent » (ou style du Serpent de la famille Yang). Pour moi, la « promesse du Tai Chi » a été tenue après 40 ans d'entraînement ! Mon désir est que les gens puissent apprendre, je ne veux pas être un « big Sifu », je ne veux pas dire : « il y a des secrets » ; j'estime qu'il y a eu trop de choses non montrées. Maintenant je dis : d'abord vous devez être un étudiant, ensuite seulement vous êtes un enseignant et vous devez laisser voir votre Tai Chi aux étudiants (ne pas cacher).

S. : Parlez-nous de la poussée des mains (Tui Shou)

R.B. : Avant, on pratiquait le « push » (à Boston). Mais Maï-

tre Ip a dit que ce n'était pas bon : si vous comprenez bien le principe de céder et d'être enraciné ça va, mais sinon (et en particulier pour celui qui est en face), ça ne va pas du tout. Faut-il être relâché ? Les grands muscles seulement ! Et surtout, il faut avoir une jambe pleine et une jambe vide (100 % du poids du corps est en avant ou en arrière). Ainsi, je peux ne pas utiliser du tout la jambe arrière (je peux même la soulever). Il existe une forme plus rapide : faire un pas en avant, alternativement avec son partenaire. Le corps n'est pas raide. On n'a plus la posture « ancienne » : grand pas, poids réparti sur les 2 jambes, genou avant très fléchi... On disait de relâcher, mais c'était comme si on tombait, comme un pont affaissé, on ne pouvait pas être mobile. ▶

ENCHAINEMENT



Esquive sur une attaque de poing, saisie et clé de bras suivie en amené au sol, puis frappe du pied pour conclure.

Maintenant, la posture est plus haute, surtout, le genou avant ne dépasse pas le pied, les racines vont vers le bas et l'énergie remonte. Quand on étire le kua (il montre la hanche), cela étire le genou (pas de pression vers le bas).

S. : Ainsi, seul Ip Tai Tak aurait eu la transmission de ces principes du Serpent ?

R.B. : Non, les clés « utiliser les racines, relâcher la poitrine » pour créer la puissance, sont dans tout le Tai Chi Yang. Mais ce n'est pas transmis. J'ai moi-même appris la forme Yang (style du Tigre) avec John Conroy, qui l'avait apprise de Chu Gin Soon. Chu Gin Soon montrait très peu en vidéo. Mais pendant 10 ans j'ai regardé la vidéo, je voyais bien qu'il faisait quelque chose de différent (de ce qu'il enseignait), mais je ne savais pas quoi. Après avoir pratiqué avec Maître Ip, j'ai regardé à nouveau la vidéo, et là, j'ai vu ce qu'il faisait (et qu'il ne montrait pas). Maître Ip disait : « Il ne le montre pas, c'est très traditionnel comme comportement ».

Pascal Rosier (kwooneur) : Peut-on utiliser ces principes dans le style du Tigre ?

R.B. : Oui, ce sont les principes du Tai Chi Yang. J'ai vu Mary Yang pousser John Conroy : en détendant la poitrine, s'enracinant et en rebondissant. C'est le vrai « Fa jing » (expression de la force). Chez Maître Ip, de grands Américains poussaient de petits Chinois ; la fois suivante, Maître Ip leur a proposé : « Poussez-moi » ; il gardait le poids sur la jambe arrière, et faisait un petit Fa jing, une petite action pour les repousser. Chu Gin Soon savait faire, mais ne l'a jamais montré à John Conroy.

S. : Comment peut-on le faire ?

R.B. : L'entraînement est sur une jambe, pour renvoyer la poussée, mais sans transfert de poids d'un pied sur l'autre. Il faut faire la pratique interne.

S. : Que doit-on retenir ?

R.B. : Si vous retenez une chose, le secret (il rit : « il n'y a pas de secret ! ») de « creuser la poitrine, étirer le dos », c'est que ce n'est pas une posture, c'est un mouvement, c'est une action très puissante. D'ailleurs, c'est bon pour la santé, cela rend très fort à l'intérieur et très détendu à l'extérieur. « Relâcher les épaules, relâcher la taille, étirer le sommet du crâne » : cela correspond à la posture, et « la poitrine et le dos » : c'est le moteur du mouvement !

S. : J'ai entendu dire qu'un style du Serpent, avec des mouvements ronds (et des déplacements « carrés ») serait à l'origine du Bagua ; s'agit-il du même « style du Serpent » ?

R.B. : Je ne peux pas dire que le Bagua vienne du style du Serpent. Mais ce qui est sûr, c'est que l'idée est vraiment la même, entre le Xing Yi, le Bagua et le Tai Chi style du Serpent (Yang). Ce sont des arts internes, très semblables, les concepts sont les mêmes. Mais bien sûr, quand le Tai Chi s'est transformé (en style « Tigre »), cela l'a rendu différent du Bagua et du Xing Yi.

S. : Y a-t-il une origine « chamanique » pour la dénomination « du Serpent » ?

R.B. : Je n'ai pas cette notion. C'est surtout la similitude avec l'animal qui n'a ni bras ni jambes. Dans le style du Serpent, c'est la colonne vertébrale qui crée le mouvement, les membres sont presque « passifs ».

S. : Votre mot de la fin ?

R.B. : Il est important que ce soit clair, le style Serpent n'est pas appelé ainsi parce qu'il serait plus bas qu'un autre, au contraire, c'est le style Tigre qui met la puissance dans les jambes. La chose la plus importante, c'est que ce système est remarquable : les personnes ouvertes d'esprit devraient l'essayer. Les gens qui le pratiquent sentent que ce style a quelque chose de bon. C'est pour cela qu'il se répand dans plusieurs pays (Allemagne, Belgique, Serbie, Pologne...) Il rit : « Ce n'est pas parce que je suis Chinois ! C'est une bonne récompense... »

Ce que j'aimerais maintenant, c'est que, si quelqu'un a envie de faire du Tai Chi, il sache que le style du Serpent de la famille Yang est l'un des choix possibles. » ●

Pour en savoir plus : un compte-rendu de la soirée découverte du 27 octobre 2010, posté sur le forum d'arts martiaux Kwoon :

<http://ftp.kwoon.info/forum/viewtopic.php?t=27649>, le site de Robert BOYD : www.ipfamilytaichi.org, le site de son élève Thierry BAE qui l'a invité en France : www.hua-bae.fr

Thierry BAE : danseur, chorégraphe, musicien, il a débuté le Tai chi Chuan en 1980. Après de différents maîtres, en France ou à l'étranger, il étudie les 3 arts internes: Taiji quan (dont il pratique les principaux styles, Yang, Chen, Wu), Xinyi quan et Bagua zhang ainsi que de nombreuses formes de Qi Gong. Il enseigne uniquement par stages. Il a rencontré le Snake Style grâce à Piotr Blaise en 2008 et continue son étude directement auprès de Robert BOYD, qu'il a invité en France.