

# ADAM MIZNER

## LE RETOUR AUX SOURCES

Depuis la simplification de la forme ancienne par Yang Chengfu et Wu Jianquan dans les années 30, le Taijiquan s'est surtout fait connaître du grand public comme une gymnastique d'entretien pour la santé. Aujourd'hui, peu d'enseignants de cette discipline sont encore capable d'en démontrer les aspects martiaux et de mettre en pratique sa théorie du vide et du plein face à un adversaire déterminé, y compris en Chine. Adam Mizner fait partie de ces personnes d'exception qui viennent prouver que la simple forme de style Yang contient toujours les principes martiaux qui furent à l'origine de cette école. Par Emmanuel Agletiner.

**S**a capacité à conserver son relâchement en toutes situations et sa maîtrise du Tuishou sont d'un niveau rare. Et, qui plus est, Adam Mizner est capable d'utiliser ces principes dans des situations plus périlleuses, sorties du cadre rigoureux de l'entraînement ou bien encore face à des partenaires expérimentés dans d'autres disciplines, en échange libre. En Europe pour quelques temps afin d'y enseigner son art, il a bien voulu nous accorder cette interview.

**Tai Chi Mag : Pourriez-vous vous présenter aux lecteurs de Taichimag ? Quel âge avez vous et depuis combien de temps pratiquez vous le Taijiquan ?**

J'ai 37 ans et je pratique le Taijiquan de-

puis 20 ans. Bien évidemment, pendant mes premières années de pratique on ne peut pas vraiment dire que je faisais du Taijiquan... C'était plutôt une sorte de Waijia (pratique externe) au ralenti.

**T. C. M. : Ou avez vous commencé à étudier le Taijiquan et qu'est ce qui vous a amené à cette école de Gongfu en particulier ?**

**Adam Mizner :** J'ai commencé à m'entraîner au Taijiquan en Australie dès lors que j'ai entrepris l'étude du style Chowgar Tanglang (周家螳螂拳, boxe de la mante religieuse du sud). C'est mon professeur de Tanglang de l'époque qui m'avait encouragé à commencer l'étude du Taijiquan afin que je sois plus relâché dans ma pratique. Comme je l'ai dit précédemment, ce que je faisais à l'époque était plus une

coquille vide sans réel travail intérieur, comme c'est d'ailleurs souvent le cas chez pour plupart des pratiquants qui abordent cette école. Lorsque l'on n'a que l'enveloppe extérieure, c'est à dire tant que le cap du véritable travail interne par la mobilisation du qi et du relâchement en profondeur n'a pas été franchi, on pratique ce que j'appelle "du Taijiquan contrefait".

Au bout de 4 années de pratique, j'ai rencontré quelqu'un qui avait un vrai niveau en Taijiquan et mon intérêt pour cette pratique a vraiment commencé. La puissance sans effort et la grâce qui émanaient de cette personne était tout ce que j'avais, au bout du compte, toujours recherché dans le Gongfu. A ce moment, ça a été très clair dans ma tête : le Taijiquan était pour moi la voie à suivre. Je n'ai pas abandonné ma pratique



Adam Mizner vit en Australie : il pratique le Tai Ji Quan depuis 20 ans.

externe tout de suite, il m'a fallu un an pour réaliser que la force dure qui s'exprimait dans cette pratique allait à l'encontre de ma nouvelle pratique spirituelle et méditative. C'est donc à ce moment là que j'ai décidé d'abandonner définitivement le style dure pour me concentrer uniquement sur la méditation et le Taijiquan, ce que je fais depuis.

**T. C. M. : Avez vous été influencé dans votre pratique par certaines personnes ou certains maîtres ?**

**A. M. :** Oui, bien sûr. J'ai eu sept premiers professeurs qui ont tous eu une grande influence sur moi. Et puis j'ai aussi rencontré en chemin plusieurs pratiquants avancés qui m'ont influencé à divers degrés. Et je suis également très inspiré par la vie et l'accomplissement des maîtres du passé, bien évidemment.

**T. C. M. : Quelles sont les enchainements (Taolu) que vous enseignez et combien d'importance leur donnez vous ?**

**A. M. :** La pratique des Taolu est, bien sûr, d'une grande importance et demeure l'essence du Taijiquan. Pour moi, c'est la pratique la plus avancée qui existe dans le Taijiquan. Pour être exécuté correctement, un enchainement requiert d'être passé, au préalable, par une série de transformations physiques et d'avoir éprouvé certains exercices de développement du Qi. Ces changements s'opèrent via la pratique d'exercices d'ouverture du corps, d'exercices de base (jibengong), d'exercices pour le relâchement (Songgong) et de postures statiques (Zhanzhuang). Lorsque le pratiquant a atteint un certain degré d'accomplissement dans ces exercices, alors seulement il est prêt pour le Taijiquan et c'est donc à ce moment qu'il faut aborder le Taolu.

Les gens qui vivent à notre époque « moderne » n'ont que rarement la patience ou le temps pour accepter ce rythme d'apprentissage et c'est pourquoi on les fait souvent commencer directement par le Taolu.

Personnellement, j'aime bien montrer à mes élèves le Taolu dès le début de leur apprentissage tout en les faisant se concentrer sur le Zhanzhuang et le Songgong dans un premier temps. De cette manière, au fur et à mesure qu'ils se développent, ils vont se concentrer de plus en plus sur les aspects aussi bien internes qu'externes de la forme.

Je pratique plusieurs formes de l'école Yang qui viennent des styles de Huang sheng shyan et de Yang shaohou. Mon premier outil de travail est la forme de Huang sheng shyan qui est une variante de la forme en 37 postures. Et puis j'ai parmi mes élèves quelques pratiquants avancés qui ont déjà développés les aptitudes internes leur permettant d'aborder le style de Yang shaohou. Toutes mes influences autres sont exclusivement issues du style Yang de Taijiquan.

**T. C. M. : Quelle est la grande différence entre le style de Taijiquan de Yang shaohou et celui de Huang sheng shyan (Huang xingxian en transcription pinyin) ?**

**A. M. :** Ces deux styles sont du Taijiquan de l'école Yang. Comme il n'y a qu'un nombre limité de postures dans l'école Yang, toutes les formes Yang se ressemblent toujours, au final. Lorsque l'on voit des enchainements qui ne ressemblent en rien au style Yang, c'est parce qu'ils ne sont pas du Yang, quoi qu'en disent ceux qui les enseignent. Le Taijiquan, c'est l'art du Yin et du Yang. Les principes du Yin et du Yang doivent être présent dans toutes les parties du corps et de l'esprit ainsi que dans l'énergie qui en résulte. Les qualités ►

essentielles à développer sont l'écoute (Ting), qui est la vraie capacité à comprendre ce qui se passe au moment présent, et le relâchement (Song), que j'aime traduire par le « lâcher prise ». Ces deux aptitudes internes combinées à l'organisation spécifique du corps et de l'esprit selon les principes du Yin et du Yang donnent naissance au Taijiquan et ses 13 postures.

Les styles les plus anciens de la famille Yang, comme celui transmis par Yang shaohou, sont plus complexes et demandent plus de travail, aussi bien intérieurement qu'extérieurement : ils demandent un plus haut niveau de développement interne et de plus grandes qualités athlétiques. Beaucoup de ses mouvements ne sont pas vraiment visibles à l'œil nu et c'est pourquoi ces styles sont difficiles à pratiquer. Les styles plus récents de l'école Yang sont, en contraste, moins complexes et demandent moins de travail, leurs mouvements sont bien visibles. Je pense qu'il est possible d'atteindre un plus haut niveau avec les anciennes méthodes mais, la plupart du temps et pour la plupart des pratiquants, les résultats sont plus importants en suivant les méthodes plus récentes. Les styles anciens demandent un engagement quasi impossible à respecter de nos jours.

Certaines personnes pensent que des



**Frapper le tigre avec l'arc.**



**Le serpent qui rampe.**

enchaînements anciens ou secrets vont pouvoir leur permettre d'acquérir des capacités spéciales, ce qui est totalement faux. C'est un développement correct du corps et un vrai travail intérieur qui donne ces capacités. C'est souvent mal compris par les pratiquants et on voit même certaines lignées détentrices de formes anciennes authentiques qui ont perdu le travail intérieur allant avec, leur laissant uniquement une coquille vide à transmettre.

**T. C. M. : Pensez-vous que le Taijiquan de Huang sheng shyan a été influencé par sa boxe de la grue (Huang sheng shyan était un maître renommé dans ces deux styles, NDLR)**

**A. M. :** Oui, le style de Huang est clairement influencé par sa boxe de la grue. Chaque professeur va enseigner l'art qui porte en lui, dans son corps. Il ne peut en être autrement. Parmi les enseignants qui diffusent son style aujourd'hui, certains ont gardé plus d'influences de la grue blanche que d'autres, selon leur expérience et leurs

préférences personnelles. Le style que j'enseigne a reçu tellement d'influence du Yang ancien que la grue blanche y est quasiment non existante.

**T. C. M. : Il semblerait que, de nos jours, la plupart des pratiquants de Taijiquan ne soient pas capables d'utiliser leurs techniques ou même, ne serait-ce que la théorie du Taijiquan au combat. Comment cela se fait-il et qu'en pensez-vous ?**

**A. M. :** La vérité, c'est que ce que font la plupart des pratiquants de Taijiquan aujourd'hui, ce n'est pas du Taijiquan du tout !

Ce n'est pas de leur faute non plus car sans une méthode correcte qui permette d'atteindre un développement intérieur, on ne peut pas faire de Taijiquan. Pour y parvenir, il faut que le corps ait subi une série de changements, il faut que l'on se soit construit un corps et un esprit capable de réaliser cette pratique. C'est le vrai but de la méthode traditionnelle.

Une fois que l'on a pénétré cet univers et que l'on pratique véritablement le Taijiquan, alors, il y a, bien évidemment, encore beaucoup de chemin à faire avant de pouvoir le mettre en application au combat. D'abord, la méthode pour y parvenir doit être enseignée par une personne ayant, elle-même, ces capacités. Et puis, essayer d'utiliser au combat le Taijiquan sans avoir acquis, au préalable, un corps transformé par le Taiji et ses 13 postures, ce n'est ni plus ni moins qu'une forme de combat externe fausement appelée Taijiquan...

Selon ma vision des choses, il faut d'abord avoir développé son corps et son esprit puis fait descendre son qi. Ensuite, il faut avoir appris à mobiliser celui-ci pour produire différentes forces (Jin). Alors seulement, on est capable de s'entraîner pour apprendre à utiliser l'art au combat.

J'ai un petit nombre d'élève qui est capable de vraiment combattre en utilisant cet art mais ce n'est pas pour tout le monde.

**T. C. M. : Quelle importance donnez-vous aux Tuishou (poussées de mains) et comment doivent-ils être pratiqués selon vous ?**

**A. M. :** Le Tuishou, c'est l'exercice qui



**Brosser le genou.**

permet d'apprendre à mettre son Taiji en application. Sans cet exercice, on ne pratique qu'une partie de l'art. Le but du Tuishou est de développer les qualités de coller, adhérer, enchaîner et suivre (Zhan, nian, lian, sui / 粘, 拈, 连, 随).

Même si ça a l'air très simple comme ça, c'est très profond et c'est en maîtrisant ces principes qu'on développe le vrai gongfu propre au Taijiquan. Une fois qu'on a ces capacités, on peut s'entraîner à attirer, neutraliser, saisir et projeter (yin, hua, na, fa / 引, 化, 拿, 发).

Le Tuishou est fait pour développer ces habilités, pas pour faire de la compétition.

L'entraînement peut, lui, varier d'un échange amical et complaisant, lorsque les deux partenaires s'entraident mutuellement, à un échange plus dynamique et puissant, lorsque le niveau des pratiquants est élevé.

Avec une profonde volonté de recherche et l'aide d'un professeur qui a déjà développé ces capacités, un pratiquant peut véritablement développer un authentique Gongfu. Ceci est la clé pour maîtriser cette force si mystérieuse aux

yeux du néophyte et qui a rendu cet art célèbre.

**T. C. M. : L'utilisation de l'intention (Yi) a-t-elle beaucoup d'importance lorsque l'on pratique le Taijiquan ?**

**A. M. :** Dire que le Yi est fondamental est un euphémisme. C'est le Yi que nous utilisons comme outil majeur dès le tout début de la pratique. Le Yi, c'est ce qui nous permet de commander le Song (relâchement) et de mobiliser le Qi (souffle). Sans lui, on retombe sur une méthode de mouvements externe. Le point important étant que le Shen (神 / l'esprit), le Yi (意 / l'intention) et le Qi (气 / le souffle) doivent être en harmonie. C'est le véritable but du Taijiquan de l'école Yang et celui qui parvient à atteindre ce but a, alors, des capacités miraculeuses.

Nous pouvons voir très clairement que si le Yi n'est pas en harmonie avec le Qi, on est alors en dehors de la voie et on se retrouve dans une méthode erronée. Le travail du Yi doit toutefois rester simple tout en étant profond. S'il devient trop compliqué ou bien s'il s'appuie

sur toutes sortes d'images et de visualisations complexes, alors il n'aura pas l'utilité recherchée au moment voulu.

**T. C. M. : Est-ce que vous enseignez des exercices d'étirement spécifiques pour améliorer le relâchement et, si oui, d'où sont-ils issus ?**

**A. M. :** Oui, j'enseigne des exercices d'étirement qui aident à ouvrir les articulations. Ceux-là n'ont rien à voir avec les étirements que l'on trouve en Yoga. Ils permettent une meilleure utilisation des fascias pour amener une plus grande amplitude de mouvement. Ces exercices viennent du style ancien de la famille Yang et seraient issues d'une méthode secrète taoïste pour cultiver le Qi.

**T. C. M. : Y a-t-il un message particulier que vous souhaiteriez faire passer aux lecteurs de Taichimag ?**

**A. M. :** Lorsque l'esprit est roi et que le corps se développe alors l'apprentissage de l'art martial devient amusant et utile. Mais le but ultime de la pratique est d'embrasser le vide pour être en paix avec soi-même. ●