

## LA GYMNASTIQUE SYMBOLIQUE DES CINQ ANIMAUX

par Élisabeth ROCHAT DE LA VALLÉE

**Résumé.** — Pourquoi imiter les gestes animaux afin de renforcer ou de rétablir la puissance et l'équilibre des souffles de vie en soi ? Parce que l'homme a la particularité, parmi tous les êtres, d'être la plus parfaite image du Ciel/Terre, d'être le "Petit Ciel/Terre", c'est-à-dire de pouvoir recréer et maintenir en lui et à travers lui la merveille de l'harmonie universelle, dont l'expression peut s'épanouir exemplairement sur Cinq grands axes, en cinq aspects différenciés du mouvement vital : les Cinq éléments.

Les Cinq *Zang* bien équilibrés de l'homme manifestent ce pouvoir que les animaux n'ont pas à ce degré de perfection et de totalité. Mais les animaux connaissent bien, parfois mieux que l'homme, des aspects particuliers de la vie : la vigueur féroce du tigre, la rapidité légère du cerf, l'habileté alerte du singe, la puissance courageuse de l'ours, le vol gracieux de la grue.

La gymnastique qui prend pour modèle les mouvements de Cinq animaux, soigneusement choisis, tente donc, en fonction de l'expression pentapolaire de la totalité vitale, de remédier, en l'homme, à une faiblesse due à sa propre nature ou causée par les événements de sa vie, permettant ainsi l'accroissement de sa longévité.

**Summary.** — What is the purpose of copying the gestural behaviour of animals so as to increase or re-establish the power and the balance of one's inner life-force? The reason is that of all living creatures Man is distinguished by being the perfect image of "Heaven/Earth", of being the "Little Heaven/Earth" that is to say of being capable of recreating and maintaining within himself and by means of himself the wonder of universal harmony the expression of which can unfold in an extraordinary fashion along the Five Great Axes and in five differentiated aspects of the life-force : The Five Elements.

Man's five well-balanced *Zang* show this ability that animals do not possess to this level of perfection and completeness. But animals better than Man sometimes know well certain aspects of life; the strength and ferocity of the tiger, the speed and nimbleness of the red-deer, the alertness and dexterity of the monkey, the brute force and courage of the bear and the grace of the crane in flight.

This form of gymnastics uses as its model the movements of five animals chosen with great care. Thus relying on the pentapolar expression of "total vitality" these gymnastics attempt to remedy in Man a weakness due to his own nature caused by the happenings in his life and so permitting an increase in his life-expectancy.

Élisabeth Rochat de la Vallée — Institut Ricci, 68, rue de la Tour, 75116 Paris.

L'étude de la gymnastique de cinq animaux, fort peu connue pour ce qui est de son contenu véritable, se heurte à une difficulté initiale : les sources sont rares ; on ne dispose, ici et là, que de quelques bribes de textes, qui ne sont pas toujours compatibles les unes avec les autres dans une première approche.

Cependant, quand on considère l'ensemble de l'histoire ou de la littérature chinoise, on constate qu'il y a — et surtout du côté du monde taoïste — une vieille tradition dans laquelle l'homme cherche, par tous les moyens, à prolonger sa vie, à accroître sa propre puissance de vie. "Prolonger sa vie sans laisser décroître sa vitalité", disent les textes, c'est-à-dire, ne pas se survivre simplement à soi-même, mais augmenter indéfiniment cette puissance. La recherche des moyens destinés à l'épanouissement de sa propre puissance de vie, s'appuie sur une observation passionnée de toutes les formes de vie susceptibles de donner une leçon ; plantes, animaux, phénomènes atmosphériques, etc.

Des textes très anciens indiquent des procédés d'imitation, constituant comme des gymnastiques qui sont "une sorte d'hygiène sanctifiante" selon le mot de Marcel Granet : il s'agit de nourrir sa vie et d'employer toutes les techniques possibles : alimentaires, diététiques, sexuelles, respiratoires, gymniques, afin de se conformer le mieux possible au rythme de vie naturel. Ces exercices doivent se faire dans la joie, le jeu, les ébats : on ne fait pas la diète pour se mortifier, mais pour se vivifier, rameuter en soi les puissances vitales pour leur donner libre essor, et retrouver son mouvement naturel.

#### APERÇU DES SOURCES

Dans les textes d'obédience taoïste, on trouve l'image d'un âge d'or où hommes et bêtes vivaient en bonne intelligence, dans une familiarité mutuelle, avant que les hommes n'aient construit une société trop artificielle — on retrouve là la critique que les taoïstes adressent de tous temps aux confucéens, qui, selon eux, mettent l'homme dans des artifices trop forts, critique qui abonde dans le *Liezi*, le *Zhuangzi*, ou le *Huainanzi*. L'idée d'une communion de vie entre tous les êtres, même si elle se fait à des degrés divers, selon qu'il s'agisse de minéraux, d'animaux, de végétaux ou

d'humains, y est centrale. Entre les animaux — surtout les animaux supérieurs — et l'homme, la proximité est d'autant plus importante que tous sont régis et animés par le sang et les souffles. Ils mèneront donc des vies analogues en maints points, et pourront dès lors s'inspirer les uns des autres, l'homme s'inspirant en particulier des animaux.

La mythologie chinoise se donne souvent pour héros civilisateurs, des figures hybrides, mi-homme, mi-animal, dont chacune porte la vertu vitale de l'animal dont elle est composée. Une citation du *Liezi* (chapitre 2) <sup>(1)</sup> décrit cette alliance des affinités vitales :

“Le sage s'allie avec qui a les mêmes sentiments intérieurs que lui, mais le vulgaire, lui, va se lier avec qui lui plaît par son extérieur. Or, dans un corps humain peut se cacher un cœur de bête, et un cœur de bête peut contenir un cœur d'homme. Dans les deux cas, juger d'après l'extérieur induira en erreur”.

“*Fu Xi, Nu Wa, Shen Nong, Yu* le Grand (héros mythiques chinois) eurent qui, une tête humaine sur un corps de serpent, qui, une tête de bœuf, qui, un museau de tigre, mais sous ces formes animales, ce furent de grands sages”. Tandis qu'il y a des tyrans célèbres, qui furent des bêtes sous forme humaine.

Subsiste-t-il dès lors, entre les animaux et les hommes, une différence essentielle ? Si leur apparence corporelle et leur langue diffèrent de celle des hommes, cela élimine-t-il toute possibilité d'entente entre eux ? Les Sages de l'Antiquité, qui savaient tout et qui étendaient leur sollicitude à tous, surent gagner aussi les animaux, en se fondant sur la multitude des points communs entre les instincts des animaux et les mœurs des hommes. “Eux aussi vivent par couple, les parents aimant leurs enfants. Eux aussi recherchent pour s'y loger des lieux sûrs. Eux aussi préfèrent les régions tempérées aux régions froides. Eux aussi se réunissent par groupe, marchent en ordre, les petits au centre, les grands tout autour. Eux aussi s'indiquent les bons endroits pour boire ou pour brouter”.

“Dans les tous premiers temps (i.e. dans l'Age d'Or que les taoïstes imaginent) les hommes et les animaux habitaient et voyageaient ensemble. Mais quand les hommes se furent donné des empereurs et des rois, la

(1) Traduction L. Wiegner. Les Pères du système taoïste. Cathasia - 1950 - p. 101.

défiance surgit et causa la séparation. Plus tard la crainte éloigna de plus en plus les animaux des hommes ; cependant, maintenant encore, la distance n'est pas infranchissable”.

Et l'auteur poursuit sur ce registre, citant des exemples de peuplades et d'hommes qui savent parler avec les animaux, établir un contact intime avec eux et les dresser conformément à la nature propre de chaque espèce.

#### LE NATURISME TAOÏSTE

Le réquisitoire taoïste contre le confucianisme : “ Vous nous avez empêchés de vivre naturellement, vous nous avez brimés, vous nous faites mener une vie qui n'est pas la vie naturelle et normale propre à la nature de l'homme, et exténué notre vitalité ”, doit s'entendre comme une revendication de vie naturelle. Il s'agit de retrouver un état de nature, dont la vie sans entrave des animaux sauvages fournira le modèle. Un texte de *Zhuangzi* <sup>(1)</sup> (un des plus grands philosophes chinois, 4<sup>e</sup> siècle avant J.-C.) offre une bonne illustration de cette conception :

“ Les chevaux ont naturellement des sabots capables de fouler la neige et un poil imperméable à la bise. Ils broutent l'herbe, boivent de l'eau, courent et sautent. Voilà leur véritable nature. Ils n'ont que faire de palais et de dortoirs. Quand *Bo Lao*, le premier écuyer, eut déclaré que lui seul s'entendait à traiter les chevaux, quand il eut appris aux hommes à marquer aux fers, à tondre, à ferrer, à brider, à entraver, à parquer, ces pauvres bêtes, alors deux ou trois chevaux sur dix moururent (moururent prématurément par suite de ces violences infligées à leur nature). Quand, l'art du dressage progressant toujours, on leur fit souffrir la faim et la soif pour les endurcir, quand on les contraignit à galoper par escadron, on ordre et en mesure, pour les aguerrir, quand le mors tourmenta leur bouche, quand la cravache cingla leur croupe, alors sur dix chevaux, cinq moururent prématurément par suite de ces violences faites à leur nature ”.

(1) Wieger, op. cité p. 273.

L'homme n'est pas davantage épargné : " On loue de même pour leur génie et leur invention ceux qui imaginèrent la forme du gouvernement moderne — (nous sommes au IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C.) — c'est là une erreur à mon sens. La condition des hommes fut tout autre sous les bons souverains de l'Antiquité. Leur peuple suivant sa nature et rien que sa nature".

" En ces temps de naturisme parfait, (i.e. la vertu parfaite, où tout allait suivant un ordre naturel idéal)... tous les êtres naissaient et habitaient en commun : volatiles et quadrupèdes vivaient de l'herbe qui croissait spontanément. L'homme ne leur faisait pas de mal. Les animaux se laissaient conduire par lui sans défiance, les oiseaux ne s'inquiétaient pas qu'on regardât dans leur nid"; la concorde régnait, et l'homme vivait sur un pied d'égalité avec tous les êtres. " On ignorait alors la distinction entre le Sage et le vulgaire (distinction établie par Confucius et les confucéens). Également dépourvus de science, les hommes agissaient tous selon leur nature. Également sans désir, sans ambition (sans désirs contraires à leur nature), tous agissaient simplement. En tout, la nature s'épanouissait librement".

La grande attaque taoïste contre les confucéens s'inscrit dans ce contexte : avec l'apparition du premier sage, Confucius, qui se mêla de dire comment il faut se conduire en société, comment appliquer les rites, comment être poli, comment être sage, comment être bon, comment être équitable, c'en fut fait de l'harmonie originelle. C'est toute une anti-nature qui s'instaure, dès lors que les prescriptions se substituent à la spontanéité de l'action.

#### LA CONDUITE DU Qi ET LES CINQ ANIMAUX - *Hua Tuo*

Il importe donc de retrouver le rythme de vie universel : observer durant l'hiver des périodes de vie ralentie, se livrer à des ébats, selon l'enseignement des animaux, et chercher, à travers une imitation très profonde, à s'incorporer leur habileté propre. Chaque animal incarne, non pas la perfection, dont l'homme est le représentant dans la tradition chinoise, mais un aspect particulier du mouvement vital. La variété des formes et des caractéristiques animales — il y a des animaux qui vivent dans les airs, dans les eaux, sur terre, des animaux qui savent marcher, ramper, griffer —

offre un vivier de puissances vitales, où l'homme, capable de tout condenser et assimiler dans l'univers, peut puiser, pour se l'incorporer ; ainsi, il peut en user pour établir un équilibre vacillant — c'est l'aspect thérapeutique de ces gymnastiques — ou simplement entretenir et approfondir tous les aspects de sa vitalité tant mentale que physique.

Des sources très anciennes font mention de ces ébats et de ces gymnastiques animales, mais ne fournissent pas d'indication sur la façon dont elles étaient pratiquées : le *Zhuangzi* <sup>(1)</sup>, au chapitre XV, évoque ce type de gymnastique, ce qui permet simplement de conclure que ces exercices existaient des siècles avant J.-C. :

"Souffler doucement et souffler en rejetant. Expirer et inspirer. Expulser l'ancien (i.e. l'air vicié), et introduire le nouveau (i.e. l'air frais). Faire l'ours, (i.e. imiter l'ours qui sait grimper aux arbres et s'y accrocher puissamment), et faire l'oiseau (qui peut tirer et voler dans le ciel en s'étendant complètement), c'est cela la longévité. (C'est cela qu'on appelle la pratique qui nous amène à allonger la durée de notre vie)".

Cependant, pour *Zhuangzi*, la portée de ces exercices est restreinte, car la perfection de la sagesse va encore au-delà. Ceux qui pratiquent le *Dao Yin* — c'est le nom qui est donné à tous ces exercices par lesquels on attire, conduit, et guide en soi les souffles, l'énergie, qui circulent dans le corps — n'entretiennent que la vie de leur corps. Le fameux *Peng Zu*, qui vécut 800 ans, est le meilleur exemple de cette longévité.

Dans le *Huainanzi* <sup>(2)</sup>, texte du II<sup>e</sup> siècle avant J.-C., on trouve un propos similaire, mais plus développé. Il dresse l'inventaire des techniques de respiration : expiration douce, puis forte, respiration profonde, rejet des souffles viciés, inhalation des souffles frais... et reprend le thème des ébats pratiqués par les hommes qui recherchent l'authenticité : " ils se balancent à la manière des ours, font des extensions à la manière des oiseaux, des ablutions à la manière des canards sauvages, des marches fléchies à la manière des gibbons, rendent leur regard fixe à la manière des chouettes,

(1) cf. Wieger, op. cité p. 331.

(2) Le Traité VII des Hovai nantseu — Claude Larre — variétés sinologipus — 1982, p. 66 et p. 101.

prennent un regard soutenu en tournant un peu la tête à la façon des tigres. "Mais ces efforts ne relèvent que du simple entretien de la vie du corps, et il n'y a guère lieu, selon l'auteur, de s'en émouvoir. S'adonner à ces pratiques, en se contentant d'imiter une forme extérieure, sans incorporer sa vertu dans une unité beaucoup plus profonde de vie, revient à appliquer aveuglément des trucs et des recettes, certes susceptibles de développer une bonne santé musculaire, mais qui ne sauraient aller jusqu'à procurer la profondeur satisfaisante de la vraie vitalité.

Beaucoup plus tard, au début du IV<sup>e</sup> siècle après J.-C., des auteurs reprendront ces mêmes textes, dans le *Baopuzi* par exemple, et les utiliseront comme référence. Ainsi, on dit avoir compris comment mener les souffles en expulsant et en introduisant l'air correctement, et savoir comment attirer et conduire les souffles. Par toutes sortes de méthodes de repliés et de dépliés — qui consistent en contractions et dilatations successives de tous les éléments du corps — on expose le moyen de reculer le vieillissement, et de prolonger la force de vie, non pas indéfiniment, mais pendant très longtemps. Toutes ces techniques visent à établir une circulation intérieure de tous les principes vitaux, telle que rien ne l'arrête, et que rien en outre ne permette qu'elle ne se déperde au dehors, afin que l'ensemble soit protégé et maintenu dans une circulation permanente. On se garantit ainsi contre l'ankylose, la lignification, le durcissement, le détachement des éléments qui doivent rester en cohésion, contre les symptômes qui annoncent la vieillesse et la mort. Dans cette perspective, chaque animal va avoir à enseigner un aspect particulier de la vitalité. Sur le modèle fondateur du *Dao Yin*, s'institue et se développe la gymnastique des animaux en tant que telle. Le plus ancien texte consacré à la gymnastique des animaux proprement dite figure dans la *Sanguozhi*, au chapitre consacré à la biographie de *Hua Tuo*, illustre médecin, qui connut l'époque déchirée de la chute de la dynastie des *Han*. Cette biographie relate les guérisons que *Hua Tuo* était capable d'obtenir grâce aux vertus conjuguées de l'acupuncture et de la phytothérapie. Un passage du texte montre *Hua Tuo* en discussion avec deux de ses disciples :

"Le corps de l'homme aspire au travail (i.e. à l'exercice), mais il ne convient pas qu'il aille trop loin (jusqu'à l'exténuation des forces). Quand il fait ses exercices, alors les souffles des céréales (toute l'alimentation) se digèrent bien. Les *Xue Mai* (i.e. tous les trajets d'animation, et en particulier

ceux par lesquels le sang peut circuler), s'écoulent librement et circulent aisément, de sorte que les maladies ne trouvent pas de terrain favorable pour s'installer.

Il en va des articulations du corps comme des gonds de porte, (qu'un usage régulier et sans violence) conserve en parfait état.

Ainsi les immortels de l'Antiquité pratiquaient le *Dao Yin* (conclusion qui guide et attire les souffles) : ils faisaient la nuque de l'ours, ils regardaient en tournant la tête à la façon de la chouette, ils étiraient leurs lombes et ils mouvaient leurs articulations pour chercher à repousser le vieillissement. Et j'ai une technique, moi, (dit *Hua Tuo*), que j'appelle les ébats (ou les jeux) des cinq animaux : le premier est le tigre, le second le cerf, le troisième l'ours, le quatrième le singe, et le cinquième l'oiseau. C'est pour éviter les maladies et en même temps pour donner aisance aux pieds". Le monde taoïste accorde aux jambes et aux pieds une importance extrême parce qu'ils symbolisent l'adhérence à la terre. Déjà, dans le *Zhuangzi*, on trouve les traces d'une technique appelée la "respiration par les talons", destinée à animer à travers moi ce courant de vitalité que mes pieds reçoivent de la terre. La valeur accordée aux extrémités inférieures de l'homme, se conçoit d'autant mieux, que la plénitude des pieds est ce qui par excellence détermine le mouvement.

A chacune des indispositions du corps : lenteur dans les mouvements de circulation, mauvaise digestion ou autre, correspond un exercice imité de l'ébat d'un animal, ébat approprié au malaise ressenti. La réalisation correcte des exercices de *Dao Yin*, conduction et guidage des souffles, requiert le respect scrupuleux d'un protocole : faire l'exercice jusqu'à être trempé de sueur, puis se mettre sur le corps une poudre (dont le texte n'indique pas la nature). Le corps devient alors léger et dispos, puis l'appétit revient. La conclusion du texte célèbre les vertus de cette hygiène : "En suivant ces avis, à 90 ans passés, oreilles et yeux restent fins et pleins d'acuité, et les dents sont intactes" (1).

(1) cf. Su Wen, ch. 5. Fascicule de l'Institut Ricci, par Cinq, VI.



Toutefois, ces prescriptions demeurent d'ordre général : aucun détail n'est fourni ni sur les applications thérapeutiques particulières, ni sur les attributions précises de tel animal en concordance avec tel élément, et cette indétermination donne lieu, selon les écoles, à un foisonnement d'exégèses. Il suffit de se reporter aux textes chinois de différentes époques et aux compilations qui paraissent depuis quelques années, pour constater la disparité des attributions : certains textes appariaient le tigre au poumon, l'ours aux reins, le cerf avec le foie, l'oiseau avec le cœur, le singe avec la rate. Mais on trouve aussi le tigre avec l'eau : les reins, le cerf avec le bois : le foie, le singe avec le feu : le cœur, l'ours avec la terre : la rate, et l'oiseau avec le métal : le poumon (l'oiseau étant ici plus spécifiquement une grue). Parfois des considérations mythologiques, ainsi que des attributions d'animaux à certains orient, introduisent dans la classification un nouveau degré de complexité : par attraction des animaux symboliques des quatre orient, il arrive qu'on trouve le tigre à l'Ouest, alors qu'on pourrait le voir plutôt à l'Est, de même qu'on peut le mettre en correspondance avec l'eau, le Nord, avec les reins, considérés comme symbole de la compénétration des puissances *Yin* et *Yang* productrices de toute vie.

L'école dite du *Shao Lin*, fameuse école d'arts martiaux, *Taidiquan* et de *Qi Gong* présente encore d'autres variantes : s'il s'agit toujours de cinq animaux, ce ne sont pas ceux de *Hua Tuo* et les exercices préconisés intéressent l'art du combat, et non la longévité ou la thérapie. Ici, la mythologie a présidé au choix des animaux, qui sont le tigre, le dragon, la panthère, le serpent et la grue. On dispose en outre de documents iconographiques, retrouvés lors de fouilles archéologiques, dans les tombes de *Mawangolui* fermées en 168 avant J.-C., qui attestent l'existence de telles techniques dès cette époque : sur de grandes planches, des silhouettes peintes exécutent des mouvements du *Taiji Quan*, tels qu'ils sont encore actuellement pratiqués <sup>(1)</sup>.

(1) *Dxoyintu* : 44 personnages exécutent une trentaine de figures. Certaines des poses portent un nom.

## CINQ ANIMAUX ET CINQ ÉLÉMENTS

Les termes chinois qui désignent cette gymnastique des cinq animaux sont : *Wu Qin Xi*; *Wu* signifie cinq, et *Qin*, les animaux, plus particulièrement les animaux sauvages, par opposition aux animaux domestiques moins qualifiés pour donner l'exemple du mouvement naturel. Le caractère *Xi* demande un plus ample commentaire : il recouvre tous les sens du mot ébat, du simple jeu à la représentation théâtrale. Prendre ses ébats, c'est à la fois s'amuser et jouer quelque chose ; la dimension ludique doit intervenir fondamentalement dans ces exercices, si vitale que soit leur importance : si je travaille en moi quelque chose de mon mouvement vital, c'est dans la joie et le sérieux du jeu que je m'approcherai au plus près du mouvement réel.

Les animaux sauvages peuvent être aussi bien des oiseaux que des quadrupèdes. Le nombre cinq évoque les cinq éléments, et enveloppe aussi leur genèse : cinq symbolise, dans la théorie d'explication de la vie des Chinois, la totalité de la vie, le croisement entre toutes les forces qui agissent entre le Ciel et la Terre. L'étymologie que les Chinois donnent traditionnellement de ces caractères va dans le même sens : X ou X, ancienne graphie du caractère *Wu* 五, 5, figure le croisement entre le haut et le bas, le Ciel et la Terre, le *Yin* et le *Yang* : le nœud de cohérence des forces, à partir duquel s'engendre toute vie. S'il y a cinq animaux, c'est pour marquer que par l'ensemble des mouvements représenté en ces ébats, un homme doit être en mesure d'entretenir tous les aspects du mouvement vital en lui.

CARACTÈRES CHINOIS DÉSIGNANT LES CINQ ANIMAUX DE *Hua Tuo*

Pour compléter cette approche lexicale, il est intéressant d'analyser deux ou trois idéogrammes significatifs.

Un idéogramme chinois essaie de saisir la réalité la plus intime d'un être, d'une chose, ou d'une action, pour la représenter. Il ne s'agit pas nécessairement d'un pictogramme — du dessin propre de ce que l'on voit — il importe plutôt de retenir dans ce que l'on voit, la ligne majeure, la ligne directrice, qui exprime l'essence spécifique d'un être.

Ainsi, pour l'idéogramme de l'ours : *Xiong* 熊. A l'origine, d'après la traduction chinoise, c'est la représentation d'un corps velu et puissant, où l'on reconnaît la tête, le corps et surtout des griffes extrêmement puissantes. L'ours n'est pas dessiné en sa totalité, seules ses caractéristiques les plus remarquables sont retenues : la puissance du corps, la vigueur des griffes et des bras. Parmi les exercices qui sont attribués à l'ours dans certaines traditions, trois sur quatre portent sur les mouvements des bras de l'ours, et le quatrième s'inspire de la force qui réside dans son dos. Puis le sens de l'idéogramme a évolué : il n'a plus signifié l'ours, le grand ours brun, mais a simplement voulu dire la capacité, le pouvoir, il faut désormais ajouter quatre petites pattes au dessin originel. Le graphisme traduit donc l'idée que les Chinois se faisaient fondamentalement de l'ours : quatre pattes à partir desquelles se déploie une grande puissance.

Second exemple, la grue<sup>(1)</sup> : *He* 鶴. L'idéogramme se compose de deux parties : un signe qui signifie l'oiseau à queue longue (il existe deux idéogrammes de base pour les oiseaux : l'oiseau à queue courte et l'oiseau à queue longue), auquel s'ajoute un symbole graphique particulier 𪗇 qui indique la caractéristique de ce genre d'oiseau à queue longue, à savoir la capacité de s'élever et de voler très haut. On obtient ainsi l'idée de la grue, oiseau auquel la religion, la tradition, la mythologie chinoises attribuent le pouvoir de s'élever dans son vol jusqu'au ciel. Une abondante iconographie la représente, servant de monture à des sages, allant jusqu'aux paradis d'immortalité, les monts *Kunlun*, les îles des bienheureux ; elle jouit d'une communication si intime avec la puissance du Ciel, qu'elle est réputée pouvoir vivre mille ans, voire au-delà, si elle sait toutefois entretenir sa puissance vitale, car les animaux n'échappent pas, sous ce rapport, à la règle qui régit tous les êtres.

L'exemple du tigre est très différent : l'idéogramme, *Hu* 虎, représente les rayures du pelage du tigre, qui est ainsi conçu, grâce au signe représentant les pieds, comme celui des animaux qui porte les rayures. Contrairement à ce qui se passe pour les idéogrammes précédents, où c'est un trait physique qui prévaut : la puissance pour l'ours, la capacité à voler haut pour la grue, l'idéogramme du tigre exprime la qualité intérieure de sa nature projetée à l'extérieur sur le pelage. Il n'y a rien de paradoxal

(1) On trouve aussi simplement "l'oiseau" (à queue longue), *Niao* 鳥.

dans cette équivalence entre l'essence et la surface : pour les Chinois, il n'y a pas d'illusion si l'on sait bien regarder ; ce que montre la peau d'un homme ou d'un animal est révélateur de sa structure intime. Les taches que l'on voit sur le pelage de la panthère sont autant d'indices de sa nature profonde. C'est le cas pour le tigre, dont les rayures harmonieuses et régulières manifestent une essence toute d'équilibre et de plénitude. Il représente le modèle de perfection du principe vital dans les animaux de la terre, parce qu'il réalise par excellence l'idéal du *Yin* et du *Yang*, du mouvement et du repos, de l'arrêt et de l'élan. Les rayures de son pelage symbolisent cette communion et cette compénétration qui font sa nature propre. Cela explique pourquoi on peut faire correspondre le tigre aux reins puisque les reins sont dans le corps de l'homme, le modèle même, le prototype de la compénétration de l'eau et du feu, du *Yin* et du *Yang*, de l'équilibre des deux principes. Cette dynamique se retrouve dans les ébats du tigre, où l'on observe toujours une opposition entre la jambe pleine et la jambe vide — celle qui supporte le poids et celle qui est libre —, entre l'avant et l'arrière, entre un mouvement du bas du corps et un mouvement du haut du corps, entre l'élan qui projette vers l'avant et le repli qui tire vers l'arrière, entre le repos et la marche.

#### LES EXERCICES

Cette analyse sémantique, parce qu'elle nous installe en plein cœur de la conception chinoise du monde, permet d'avancer plus profondément dans la compréhension des exercices proprement dits. Ceux-ci sont décrits dans des ouvrages comme le *Yunjiqiquan*, compilation de textes plus ou moins taoïstes, des alentours du XI<sup>e</sup> siècle ou XII<sup>e</sup> siècle après J.-C. En voici quelques extraits :

— Le Tigre : " les quatre membres à terre, par les extrémités (la caractéristique de la gymnastique du tigre est de ne pas reposer complètement sur les mains ou les pieds, mais sur les doigts), sauter trois fois en avant et trois fois en arrière, allonger et étirer les lombes, se redresser soudain, lever la tête vers le ciel, revenir, marcher sur les extrémités des membres en allant en avant et en reculant, sept pas à chaque fois ".

— Le Cerf : " les quatre membres à terre, toujours par les extrémités, étirer la nuque, revenir, tourner la tête sur le côté, trois fois à gauche et deux fois à droite, étendre les jambes à gauche et à droite, étendre et replier soixante-trois et soixante-deux fois".

— L'Ours : " bien droit, la tête levée (sans doute en position assise), entourant les genoux par en-dessous avec les deux mains, lever la tête, la tourner sur la gauche sept fois, et sur la droite sept fois aussi ; accroupi par terre avec les deux mains à gauche et à droite, se soutenir par les paumes posées à terre.

— Le Singe : " s'étirer en se suspendant, s'étendre et replier le corps en allant en haut et en bas sept fois (on peut en déduire qu'il existait dès cette époque une gymnastique d'agrès : car pour se suspendre, il faut un support, une barre). Avec les jambes s'accrocher pour se suspendre à gauche et à droite sept fois ; avec les mains s'accrocher et se redresser, se mettre debout, puis masser la tête sept fois".

— L'Oiseau : " les mains dressées verticalement, bien parallèles, se lever sur un seul pied, étendre les deux bras, relever les sourcils de façon à ouvrir de grands yeux, et stimuler les forces à gauche et à droite vingt sept fois, s'asseoir (certainement sur les talons) et étendre la jambe, avec la main retenir le pied sept fois de chaque côté, étendre et replier les deux bras sept fois de chaque côté".

Il est difficile de définir avec exactitude la manière dont ces exercices, tels que les décrivent ces textes, étaient pratiqués : on ne les applique plus tels quels dans les écoles d'arts martiaux ou de *Tai Ji Quan*, où l'on préfère d'autres exercices, présentés sous forme de petits chants de quatre lignes chacun. On trouve pour le tigre par exemple, quatre exercices principaux : le tigre gravissant la montagne, le tigre à la recherche de sa nourriture, le tigre descendant la montagne et le tigre tournant la tête. Pour le tigre gravissant la montagne, le texte dit : gravissant la montagne, le tigre féroce se rue en avant ; il foudroie la vessie, il fait bouger la clavicule, les Esprits (*Shen*) jaillissent de ses yeux et ses griffes inspirent une crainte respectueuse ; il revigore ses muscles, renforce ses os, raffermis ses *Zang* et ses *Fu* (organes et entrailles).

Le tigre à la recherche de nourriture est ainsi décrit : " Cueillant en haut, balayant du regard en bas, il amène un vent tourbillonnant qui ramène la neige ; il a le corps à l'oblique, plie les côtes, les griffes inspirent toujours une crainte respectueuse ; baissant la tête et regardant au loin (c'est l'attitude du tigre qui, tout en surveillant sa proie, en guette une autre en même temps), l'air mâle se déploie, les Esprits jaillissent des deux prunelles, et franchissant le torrent, il s'élance..."

#### CARACTÉRISTIQUES DES CINQ ANIMAUX

La recollection des documents dont nous disposons, tant les sources anciennes que les différents ouvrages qui paraissent actuellement en Chine sur le sujet, l'enseignement des différents mouvements que l'on pratique dans les écoles de *Tai Ji Quan*, apporte des éléments de synthèse. On comprend que le principe de base ne réside pas tant dans l'attribution des cinq animaux aux cinq éléments, que dans la compréhension profonde des cinq mouvements, par lesquels on se rend semblable aux cinq formes ; on garde les cinq propos — on suscite en soi les pensées et les images correspondant au mouvement que l'on exécute, et au but que l'on veut atteindre. Ainsi, l'on met en mouvement les cinq souffles, et l'on s'harmonise avec les cinq visions qui en procèdent. Par la spécificité de leur comportement, de leurs attitudes et de leur animation, les cinq sortes d'animaux que sont le tigre, le cerf, le singe, l'ours et la grue, offrent à l'homme un modèle.

Le Tigre, emblème de la puissance, est le roi des animaux : il règne sur tous les animaux de la montagne, les animaux sauvages. Toutes ces caractéristiques physiques le destinent à cette prééminence : une stature imposante, des membres pleins de vigueur, une force et une solidité qui se manifestent électivement dans l'armature osseuse, sur le trajet de l'épine dorsale. Il est carnivore et par nature féroce et cruel : on dit d'ailleurs d'un vaillant général de guerre qu'il est un tigre. S'inspirant de ces particularités, la pharmacopée chinoise utilise un médicament à base de poudre d'os de tigre broyés, appelé " les os du tigre ", indiqué pour chasser les vents, renforcer les muscles et les os, dans le cas où des douleurs dans les articulations ou des faiblesses musculaires empêchent la réalisation des mouvements.

Le Cerf est régi par des caractéristiques *Yang* : son attitude est toute de légèreté et de promptitude, ses tendons ont du ressort, il a de l'amplitude dans les mouvements, et la merveille de son animation réside dans ses articulations. Il est herbivore, et dans les contes populaires, le cerf est l'animal qui sait trouver le champignon qui procure l'immortalité et l'herbe qui peut prolonger la vie. En gériatrie, l'une des herbes les plus employées s'appelle "l'herbe du cerf", tandis que la pharmacologie chinoise préconise, pour tonifier les essences et la moëlle, aider le *Yang* des reins, renforcer les muscles et les os, pour les traitements d'impotence, de spermatorrhée, de flaccidité dans les lombes, les genoux, un médicament appelé "les jeunes pousses du bois de cerf".

Le Singe, lui, est malin, vif d'esprit, habile et se complait dans l'imitation. Un des prototypes du singe se trouve dans le fameux Voyage vers l'Occident, dont le héros, le roi des singes, se montre effectivement plein de ressources, d'habileté, d'intelligence, capable en outre de tours de magie. La dextérité, la souplesse, la rapidité sont donc les caractéristiques de son mouvement, avec cette capacité qui lui est propre, de se servir de ses membres supérieurs pour cueillir les fruits dont il se nourrit. Il excellera donc dans l'art de l'esquive et des attaques par surprise : même encerclé de toutes parts, on le dit capable de se libérer, de trouver la parade qui le sortira de la situation la plus inextricable. Cela explique pourquoi, dans une technique de boxe chinoise très particulière, le *Jiji*, on se réfère aux mouvements propres du singe, pour développer l'habileté des mains et des pieds.

L'Ours, quant à lui, se nourrit de céréales, et se signale par sa force et son courage. Anciennement, on voyait en lui le prototype de la force mâle : une très vieille légende rapporte que l'un des fondateurs de la première dynastie, *Yu* le Grand, se livrait à la danse de l'ours, et que son épouse, survenue par inadvertance, périt foudroyée à ce spectacle, la danse de l'ours symbolisant le principe mâle à l'extrême. On dit de l'ours qu'il a la force de soulever les montagnes et d'arracher les arbres, de combattre le tigre et d'attraper le loup. La force irrigue ses chairs : ses *Zang* et ses *Fu* sont pour un animal particulièrement développés. Il aime bien griffer les arbres et se tenir droit ; il hiberne. On retient de son mouvement, le dandinement caractéristique de sa démarche, et la façon dont il use de ses membres supérieurs pour prendre appui, soulever des fardeaux.

La Grue est l'oiseau de la longévité et de l'immortalité. Ses caractéristiques sont la souplesse, la légèreté, la grâce. Elle vole, très haut parfois ; elle peut se tenir en équilibre sur une seule jambe ; la nuque et toutes les articulations du cou sont spécifiquement bien animées chez elle : elle peut tourner le cou — dans les quatre directions, disent les textes —, un seul pied peut porter le poids de son corps, elle peut attraper avec le bec n'importe quelle plume de son corps, et c'est à sa respiration particulièrement bien développée et déployée que certains textes attribuent sa longévité.

#### LES MOUVEMENTS SPÉCIFIQUES DES CINQ ANIMAUX

L'examen du détail des mouvements spécifiques des cinq animaux permet de dégager une série de positions de base, différentes selon qu'il s'agit des mains ou des pieds.

Le Tigre est en même temps, fort, dur, et souple. Ces oppositions se retrouvent au niveau des extrémités à partir desquelles toute sa force se déploie. Quand on fait le tigre, on repose, non pas sur la pointe ou la plante des pieds, mais sur l'ensemble des orteils, et c'est de là que monte la force qui se transmet jusqu'aux jarrets et aux mollets. Le mouvement du tigre peut se comparer à celui d'un ressort ; cela implique que dans les exercices, on s'applique particulièrement à faire travailler les genoux et les lombes, afin d'être en mesure de restituer le basculement de l'avant et de l'arrière qui anime le tigre lorsqu'il chasse sa proie.

Bouger selon un axe est le principe qui caractérise les mouvements généraux du Cerf : certes, les bras ne doivent pas toujours demeurer parallèles, mais le sont plus volontiers que chez le tigre, où l'alternance est primordiale. Il faut s'appliquer aussi à donner à la main une position caractéristique : chez le tigre, la main doit figurer la griffe, qui ramène la proie ; chez le cerf, la main doit être pointée en avant, pour imiter les cornes, en particulier dans les mouvements d'attaque ou de repli. Cette position implique une tension des bras et des mains, ainsi que du cou, qui peut se tendre ou se rentrer.

Le Singe, à l'inverse du tigre, se tient dans toutes ses extrémités : il se dresse sur la pointe des orteils et non plus simplement sur la surface des



orteils. Les doigts sont préhensiles : la main du singe est repliée selon un type de mouvement *Yin*, ou de masse, appelé aussi " en carapace de tortue ". Pour exercer la souplesse, la gymnastique du singe requiert un travail du coude intensif, et des pliures du genou vers l'intérieur.

L'exercice de l'Ours met en jeu la pesanteur. L'ours est pesant, lourd, ses pieds reposent bien à plat sur le sol, ses genoux sont légèrement fléchis, et sa main est plutôt en " patte ".

Deux positions caractéristiques sont retenues chez l'Oiseau : celle de l'atterrissage, qu'on réalise en posant fermement les talons au sol, et celle du vol, qui consiste à garder les bras ouverts, mais non parallèles, et à donner à sa main la position dite du poignet brisé.

### CORRÉLATS PSYCHOLOGIQUES

Cette gymnastique met en jeu d'autres paramètres : celui du regard, par exemple, qui doit correspondre au mouvement intérieur que l'on suit. Le regard est puissant pour le Tigre, en oblique pour le Cerf ; chez le Singe, le regard est continuellement mobile, va à droite et à gauche, les yeux clignent ; l'Ours regarde droit devant lui, tandis que la Grue, qui inspecte partout et dans toutes les directions, a un regard circulaire.

Outre les mouvements extérieurs, outre la qualité des regards, il importe de tenir compte de l'état d'esprit approprié à chaque exercice. Cette dimension peut être illustrée par le paradigme du tigre. Quand on fait le tigre, il faut que les esprits résidant dans le cœur jaillissent et donnent à l'œil une clarté particulière ; il faut s'appliquer à garder constamment les yeux baissés tout en regardant au loin pour viser autre chose ; imprimer à sa démarche l'alternance du repos et du mouvement, et déployer une vigueur dans un équilibre — ce que l'on appelle en chinois le dur et le mou, manifestation couplée du *Yin* et du *Yang* —. On doit accompagner toutes ces dispositions de représentations mentales : penser à des montagnes profondes, à des forêts vierges, durant le temps qu'on consacre aux ébats du tigre ; s'imaginer faire partie d'une troupe, durant les ébats du singe ou du cerf, dans les steppes pour le cerf et dans les grottes ou les cavernes pour le

singe. Naturellement toutes les possibilités de l'homme se rassemblent et se conjuguent dans le processus de restitution de cet aspect de la nature que représente l'animal. Dès lors l'ensemble de ces données permet la description de toute la merveille des circulations des souffles, de toute la dynamique des souffles qui circulent de haut en bas, de l'intérieur vers l'extérieur...

#### L'EXEMPLE DU TIGRE

Nous concluons par un texte décrivant le tigre gravissant la montagne :

" Alors, gravissant la montagne, le tigre féroce se rue en avant. Il va donner comme un coup de tonnerre, de foudre à sa vessie, secouer l'épine dorsale, faire bouger la clavicule. Les esprits jaillissent des yeux et les griffes inspirent une crainte respectueuse. Il revigore ses muscles, renforce ses os, raffermir les *Zang* et les *Fu*. " Il s'agit là du moment initial, où, selon certaines écoles, la jambe gauche est fléchi très légèrement. où le bras gauche est en avant, le bras droit en arrière, les mains prennent la position de la griffe du tigre, la paume tournée vers le bas. On lève alors la tête et l'on se concentre sur l'idée de la proie; le regard, très fixe et très ferme, étincelle quasiment de colère". Alors dans un premier geste, le bras droit s'engage vers l'avant, comme pour saisir, le coude légèrement fléchi, tandis que le bras gauche passe vers l'arrière, jusqu'à hauteur de *Ming Men* dans le dos. Puis la jambe gauche s'avance et se tend, sans plus porter le corps, qui s'appuie sur la jambe. Toute la puissance se condense dans le regard qui porte au loin, cependant qu'il surveille aussi ce qui est immédiatement proche : c'est l'attitude du " tigre qui saisit sa nourriture ". Ensuite vient le second geste : " on effectue un mouvement de repli vers l'arrière, en travaillant sur les épaules et le dos, on fend le coin des yeux, la prunelle devient fixe, de façon à inspirer cette terreur que suscite le tigre ". Puis on reproduit le mouvement inverse, et l'on continue ainsi à avancer.

Il ne faut pas négliger de respirer au cours de ces exercices : par exemple inspirer en levant la jambe, expirer en la baissant, faire une respiration à chaque pas, à chaque progression. Lorsque l'on frappe, le corps doit être projeté vers l'avant, sinon ce n'est plus le tigre que l'on imite.

Ensuite, il faut tirer le bras en arrière quand on le ramène et que l'on change de mouvement... Enfin, il faut continuellement stimuler en soi l'esprit de férocité et de cruauté.

Une vieille citation dit : " Les esprits jaillissent à l'œil, les griffes inspirent une crainte respectueuse, le tigre se meut comme le tonnerre et la foudre, sans que rien ne l'arrête. Il a le calme du *Tai Shan* (la grande montagne sacrée de la Chine que rien ne peut ébranler).

On dit aussi : " le tigre, c'est le roi des animaux, il ne connaît ni trouble, ni précipitation". Il vas sans se presser ni s'affoler, posément. C'est dire que toute frivolité est à bannir de la pratique de tous ces exercices.