

Héritier d'un art millénaire, il a fondé le « Ee Tong »

REN QUAN DE : « LAISSE

Il a été formé par l'une des cent célébrités des arts martiaux chinois dépositaire d'un style séculaire, le Tang Ping. Il a ensuite créé sa propre école de Kung Fu musulman, le « Qi Gong Ee Tong », un savant mélange d'interne et d'externe voué à la self défense et au bien-être. Ren Quan De, de passage en France, nous éclaire sur l'essence et la logique de son art.

Par Ludovic Mauchien > Photos : Roderic@devisu.fr

EN QUELQUES DATES

- ▶ **1963** Né le 12 octobre dans la Province du Liaoning (Chine)
- ▶ **1966** vient habiter le Ningxia
- ▶ **1969** Début les Arts Martiaux
- ▶ **1977** Commence le Qi Gong Tang Ping
- ▶ **1996** S'installe en Malaisie
- ▶ **2004** Fonde l'école de Qi Gong Eetong
- ▶ **2008** Publie un livre sur l'école Ee Tong

R FAIRE LE NATUREL »

Il ne sont qu'une vingtaine de millions, concentrés dans le Sud-Est et le Nord-Est de la Chine. Beaucoup sont des descendants de marchands perses parvenus au bout de la Route de la Soie. Mais, s'ils représentent une goutte d'eau parmi le 1,3 milliard d'habitants de l'Empire du Milieu, les Musulmans chinois possèdent une tradition très ancrée et ancienne dont les premières traces historiques remontent au 7^e siècle (Ndlr : celui de Mahomet).

En ce qui concerne les Arts Martiaux, le mariage des cultures turques, perses et arabes avec celle des Mandchous, Mongols et Han a donné un Kung Fu original que l'histoire a rendu assez secret. Dans la région autonome du Ningxia, au Sud de la Mongolie, il porte le nom de Tang Ping et est transmis par l'ethnie Hui.

Le Maître Ren Quan De, bientôt 48 ans, en fut l'un des plus illustres élèves et enseignant. Il a commencé les Arts Martiaux à 6 ans, s'est converti à 14 ans pour poursuivre l'enseignement de cette école de Qi Gong. Son maître, Jiang Hong Yan, est une figure du Kung Fu chinois. Il a d'ailleurs été nommé par le gouvernement central dans sa liste officiel des « cent célébrités des Arts Martiaux ».

« LES FRAPPES SONT EFFICACES SI L'ON MAÎTRISE L'ÉNERGIE. CAR LÀ OÙ VA L'ÉNERGIE, VA LA FORCE »



« ACCENT SUR LA FORCE EXPLOSIVE »

Outre le Tang Ping, Ren Quan De a étudié la Boxe du Sud (Nan Quan) et celle du Nord (Chang Quan), deux styles traditionnels externes, parfaits compléments du Qi Gong Tang Ping. Depuis, il a fait évoluer son Qi Gong pour créer sa propre école, le « Ee Tong » avec deux objectifs majeurs : le bien-être physique et moral lié à la pratique énergétique et la self-défense, qu'il a enseignée à l'armée pendant trois ans.

Son élève en France, M^{me} Gap, présidente de l'association Qi Gong Ee Tong France, en résume l'approche : « c'est un travail sur les consciences dans le corps qui amène une plus grande confiance et meilleur contrôle. Le Maître possède une approche subtile et ténue. On travaille sur le principe de la méditation en mouvement ». Ce qui permet de mieux connaître l'énergie afin d'optimiser son Kung Fu.

Vous avez été initialement formé au Tang Ping. Donnez-nous ses particularités ?

Je définirais cette école comme une Boxe interne. Elle met l'accent sur la force explosive et élastique qui peut s'appliquer sur une très courte distance. Le plus

important, c'est l'assise et les appuis. Tout le bas du corps doit être très ferme et le haut très souple. C'est une Boxe spécifique à l'ethnie Hui qui n'a pas été enseignée aux non Musulmans jusque dans les années 1980.

« L'IMPORTANCE DE L'INTENTION »

Il s'agit principalement de Qi Gong ?

Oui, mais il existe différentes approches : le Qi Gong dur, dans lequel on trouve par exemple les casses telles l'école Shaolin sait très bien le faire ; le Qi Gong souple, en rapport direct avec la santé et l'énergétique ; le Qi Gong martial, en rapport avec le combat. Schématiquement, je dirais que les positions et les mouvements sont identiques si ce n'est qu'en Qi Gong souple, nous travaillons les mains ouvertes et qu'en Qi Gong martial, elles sont fermées.

Le Tang Ping et, plus spécifiquement le style que j'ai créé, le Ee Tong, sont bien évidemment une association de l'interne et de l'externe, du souple et du dur, du Yin et Yang. L'école est empreinte de culture Hui, qui est une synthèse des arts perses et Han. Il y a 1300 ans, les marchands devaient savoir se défendre sur la Route de la Soie...

Comment cela se traduit-il ? Par des positions différentes ?

Nos formes s'inspirent notamment d'objets rituels. Nous avons, entre autres, la position de la théière. Notre salut est différent de celui de la tradition chinoise (une main ouverte, une main fermée). Il s'agit plutôt du salut musulman. Mais ceci n'est pas forcément le plus important. Dans le Qi Gong Ee Tong, nous avons conservé le travail des formes animales héritées du Xin Yi Liu He Quan remontant à 1000 ans. J'ai rajouté des éléments que j'ai appris en Boxes du Nord et du Sud. Mais je pointe surtout l'importance de l'intention dans la pratique.

« APPRENDRE À MARCHER »

Expliquez-nous votre méthode d'entraînement ?

Soyons clairs. Il ne s'agit pas d'une méthode mystique mais, au contraire, très concrète. Quand je parle de l'intention, cela concerne aussi la motivation, le fait de croire en ce que l'on fait. Après, le seul secret, c'est l'entraînement selon une méthode précise et très exigeante. Après avoir appris les bases et intégrer les principes, première



LES DIX FORMES ANIMALES DU QI GONG EE TONG

Le Qi Gong Ee Tong de maître Ren Quan De s'inspire fortement des formes animales héritées du Xin Yi Liu He Quan remontant à 1000 ans. Les voici.



Le coq s'abat sur la proie



L'hirondelle rase la surface de l'eau



L'aigle déploie ses ailes



La forme du Grand Dragon



Le cheval sauté et court



L'épervier bondit dans le ciel



L'ours sort de sa grotte



Le serpent lève la tête



Le tigre s'abat sur sa proie



Le singe réduit son corps



Ren Quan De avec son maître, Jiang Hong-Yan, l'une des 100 célébrités des Arts Martiaux en Chine.

étape incontournable, on peut parvenir à « laisser faire le naturel », à cette étape où les formes deviennent instinctives. Pour ce faire, nous effectuons un travail très physique afin d'arriver à la décontraction musculaire.

Quelles formes techniques travaillez-vous ?

Notre travail est basé sur la répétition des mouvements des dix formes animales du Xin Yi Liu He Quan (Ndlr : coq, singe, serpent, aigle, tigre, cheval, dragon, épervier, hirondelle, ours). Nous commençons par marcher seul en répétant un geste avant d'enchaîner les différentes techniques à deux. Il n'y a pas d'ordre précis dans l'apprentissage des formes si ce n'est qu'il est important de commencer par celle du Coq car elle nous apprend à marcher. Mon maître, quand j'ai commencé les Arts Martiaux, m'a uniquement fait travailler cette forme pendant trois ans...

Apprendre à marcher, c'est apprendre à bien se servir de ses jambes, notamment pour les coups de pied.

externes et internes. Il faut être calme, maître de ses émotions pour se concentrer correctement et pouvoir utiliser l'intention. C'est l'intention qui guide l'énergie. De façon concise, pour pratiquer le Wushu Qi Gong, il est important de comprendre le principe des « San Jie Si Shao » ou principe des trois articulations et des quatre extrémités. De cette notion découle la complexité de la discipline.

Quelles sont les trois articulations ?

On admet communément que le corps est composé de trois parties, le haut, le milieu et le bas. Ainsi, la tête fait office d'extrémité supérieure, l'abdomen est au centre, et les pieds sont la racine. On remarque la même tripartition au niveau de chaque membre. Prenons le bras, par exemple. L'extrémité en est le doigt, au centre se trouve le coude, à la racine l'épaule. Le corps est donc constitué de trois éléments articulés et chacun des quatre membres périphériques est également constitué de trois articulations secondaires.

Et les quatre extrémités ?

Elles désignent les cheveux, les ongles, les dents et la langue. L'idée directrice est que ces quatre éléments externes sont, selon la loi des trois articulations, reliés à une racine interne intimement liée à leurs mouvements. Une troisième articulation intermédiaire assure leurs échanges réciproques. Lors de la pratique, puisque la conscience guide le Qi, puisque le Qi initie le mouvement, la conscience et le corps s'assemblent en un souffle et, progressivement, l'extrémité peut mouvoir la racine, la racine entraîne l'extrémité. Et bientôt, c'est l'ensemble qui s'anime sous l'action du centre, comme le cœur par l'intermédiaire d'un élément central parvient à guider la main.

Les principes des trois articulations et des quatre extrémités sont relatifs aux composantes matérielles et visibles du corps mais ils concernent également les organes internes.

« DES COUPS DE PIED ÉCRASANTS ET REMONTANTS »

Les coups de pied du Ee Tong sont un peu particuliers, non ?

Pour commencer, nous ne donnons pas de coups de pied au niveau du visage. Ils sont toujours donnés au niveau des jambes pour balayer, bloquer ou frapper. Les angles sont variés. Il existe des coups de pied écrasants et remontants. Par exemple, l'un d'entre eux est donné au ras du sol, comme si nous frottions la terre. Le but du « Gua Di » est soit de déséquilibrer l'adversaire, soit de casser la cheville. C'est un coup de pied qui peut remonter pour frapper plus haut, l'entre-jambes par exemple. Mais toutes les frappes sont efficaces si l'on maîtrise l'énergie. Car là où va l'énergie, va la force.

Comment faites-vous pour la travailler ?

Il s'agit d'associer les trois harmonies, les coordinations

Voir contact p.98