



REVELATION D'UNE GYMNASTIQUE SINO SUEDOISE

vendredi 28 janvier 2011, par [JLS](#)

REVELATION D'UNE GYMNASTIQUE SINO SUEDOISE

Après une formation de professorat d'éducation physique et sportive en 1986, Jean-Luc Saby étend ses recherches au delà des disciplines sportives conventionnelles. Il découvre en 1989 la pratique de la gymnastique taoïste « Dao Yin ». En 1990, il participe au cursus d'étude durant trois années à « l'école française de Tai Ji Quan ». Depuis, il continue d'enrichir son expertise par la pratique et l'enseignement du « Dao Yin ». Ses travaux et son expérience dans le domaine ont motivé plusieurs publications. Aujourd'hui, il propose un aperçu peu conventionnel du développement de la gymnastique dite "médicale" au XIXème et XXème siècle en Europe et en France, influencée par une autre gymnastique venue de Chine.

Il semble que la meilleure volonté ne suffise pas toujours à composer l'histoire telle qu'elle eut lieu. Inévitablement passant par le crible de l'idéologie, toute vérité n'est pas bonne à dire, les faits ne pourront toujours n'être que partiellement décrits. Une pièce du puzzle par ci, une autre par là, il est proposé ici des éléments que chacun saura prendre ou rejeter en se questionnant à nouveau sur le développement de la gymnastique en Europe. A l'intérieur de la grande histoire, il serait plus sage d'envisager plusieurs histoires toutes empreintes de véracité qui ne demandent qu'à coexister. Loin de se contredire les unes aux autres, elles affichent simplement la complexité des hommes.

BASES HISTORIQUES INITIALES Plongée d'abord dans un lointain passé, la gymnastique médicale puise sa part universelle principalement chez les chinois, les indiens et chez les grecs et les romains. Chez les chinois, on s'interroge sur une origine lointaine plus associée à une légende qu'à une réalité concrète, mais la pratique de la gymnastique semble participer à l'élaboration d'une hygiène de vie et à une nutrition générale du corps assurant santé et longévité. « La gymnastique médicale établie depuis des temps presque antéhistoriques, est resté, à peu de chose près ce que l'a fait son fondateur, » que la légende officialise à la période 2698 av JC sous l'empereur jaune Huang Di... Plus concrètement, le 16 janvier 1972, des archéologues chinois ont opéré des fouilles dans un tombeau datant du IIème siècle avant notre ère. A l'intérieur une dépouille ainsi qu'une bibliothèque contenant de précieux rouleaux. L'un d'entre eux (DaoyinTu Boshu) présentait la pratique de la « gymnastique taoïste » telle qu'elle était pratiquée alors. Une quarantaine de personnages, hommes et femmes de tous âges, y sont représentés dans des postures diverses avec pour bon nombre d'entre-elles l'indication d'un son ou d'un organe correspondant à la pratique concernée.

Quelques personnages pratiquent aussi avec un bâton long, il semble que ces pratiques gymniques apparaissent être une ancienne gymnastique médicale.



Daoyintu

« Dans une encyclopédie en 64 volumes qui parut sous le titre de San-Tsai-Tou-Eoel vers la fin du seizième siècle de notre ère, on trouve une collection de planches anatomiques et de gravures représentant des exercices gymnastiques. »

Chez les indiens au moins un millénaire av JC, un chirurgien nommé Sushura Samhita commit un traité de médecine ayurvédique à partir de textes sacrés les « védas » où apparaissent l'utilisation des exercices physiques « yoga ».

Chez les grecs, le vieil adage « mens sana in corpore sano » (un esprit sain dans un corps sain) du célèbre médecin Démocrite D'Abdère (IIIème S av JC) et le périple d'Alexandre Le Grand en 325 av JC dans la vallée de l'Indus aura certainement impulsé en Grèce des modes nouveaux... Hérodikos 160 av JC écrivit les premiers principes d'un traitement par des exercices gymniques. Celui-ci fut le Maître d'Hippocrate qui aura une influence déterminante en concrétisant l'existence d'une gymnastique médicale. L'influence se propagera ensuite jusqu'à Rome où les jeux athlétiques brutaux tendront à être remplacés par des exercices plus modérés.

1ère partie : LA PREMIERE VAGUE OU LA GYMNASIQUE SINO-SUEDOISE



L'apparition de la gymnastique suédoise au XIX^{ème} siècle, récemment remise au goût du jour par la fédération française de la gymnastique suédoise (à en croire un article de mars 2010 dernier dans l'Express Styles (N°3010 – cahier N°2), ou plutôt « propos recueillis par Nathalie Helal » sous le titre « Et si on se mettait à la gym suédoise ? »), mérite quelques éclaircissements.

Profitons-en pour faire un petit retour en arrière pour revenir sur une « invention » qui révolutionna la pratique de la gymnastique en Europe. Aujourd'hui avec un certain recul et à la lumière de certaines publications qui ont vu le jour depuis au XIX^{ème} et XX^{ème} siècle, il apparaît que P.H. Ling (1776–1839) le fondateur de la gymnastique suédoise ne se serait pas trop étendu sur les sources (en écrivant peu, en illustrant seulement des planches) qui l'ont mené à la création d'une méthode complète de gymnastique répondant à l'exercice médical. Plusieurs publications postérieures sèment le doute sur l'inspiration de Ling qui ne relèverait pas de la pure spontanéité. Comme l'affirme Dally, « la gymnastique de Ling n'a pas le mérite d'être une nouveauté », influencé par Guts Muths, le philosophe F.W Schelling et le Cong-Fou, P H Ling ressemble plus à un esprit inventif qui synthétisa et rationalisa sur des bases anatomiques des références philosophiques et comportementalistes occidentales avec des planches de gymnastique chinoise contenues dans le tome IV des « Mémoires concernant l'histoire des Chinois par les Missionnaires » A la décharge de P H Ling, nous nous interrogeons sur le fait qu'en Europe au début du XIX^{ème} siècle, l'esprit nationaliste n'aurait certainement pas permis un tel aveu, mais nous constatons tout de même qu'un certain nombre d'ouvrages traitant de la gymnastique médicale font référence à la gymnastique des chinois et plus particulièrement aux mémoires publiées par le R P Amiot en 1779.



En France, la réticence se fit sentir car le Dr J. Estradère docteur en médecine de la Faculté de Paris en publiant « Du massage – son histoire ses manipulations » sera convié à une mutation. Il traite dans son livre de la gymnastique suédoise, en voulant rendre à chacun son mérite « n'est-ce pas un devoir sacré pour nous tous de ne pas laisser des erreurs se perpétuer », dénonce Ling comme s'étant directement inspiré des pratiques chinoises décrites par la Père Amiot. « Je ne citerai qu'un dernier mot de Dally : La doctrine de Ling (cynésiologie folio 155) toute entière n'est qu'une sorte de décalque daguerréotype du Cong-Fou des Tao-Ssè ; c'est le vase royal de Dresde, le splendide vase chinois avec ses figures chinoises revêtues de teintes européennes » ... « Les mémoires sur les Chinois, envoyés par le père Amiot et les

autres missionnaires eurent un grand retentissement en Europe, et il est impossible que Ling n'en eut pas connaissance. Ling n'a pas mentionné la gymnastique des Chinois ; c'est un oubli ; mais Ling n'a pas eu la témérité de penser qu'il était l'auteur d'une école. Et cependant il est bon nombre d'écrivains qui ne dédaignent pas à chaque page de leurs écrits de s'extasier devant le grand œuvre de Ling. Ling n'a pas créé une méthode : Ling n'a fait que rationaliser ce qui est en pratique depuis bien des siècles en Chine. Pourquoi s'obstiner à lui attribuer le mérite d'une invention ?... »(J Estradère) Ses révélations n'étaient pas du goût de l'académie, le Doyen Réveil lui reprochera de défendre une mauvaise cause en persistant de confondre "superstitions indigènes et science médicale" Estradère sera muté de la Faculté de Médecine de Paris à l'établissement thermal de Bagnères de Luchon, suffisamment loin de la capitale pour ne pas gêner par ses opinions subversives. « Le monde médical était à cette époque trop préoccupé par les spéculations chimiques et pharmacologiques pour se soucier des méthodes cinésiologiques des Grecs et des Tao-See, ces prêtres d'une si haute sagesse que l'on considérait encore à cette époque comme des magiciens et des jongleurs. » Joseph Schreiber

De 1840 à 1870, Alexandre-Napoléon Laisné (1810-1896), Professeur de gymnastique, se présentant comme le fondateur de l'enseignement de la gymnastique en France en restant fidèle à la perspective tracée par Amoros, dirige l'enseignement de la gymnastique dans les lycées parisiens et dans les hôpitaux, gymnastique appliquée à la médecine, en l'occurrence à l'hôpital des Enfants-Malades où il y fréquenta certainement le Dr Estradère. On imagine qu'il y eut peut-être quelques débats passionnant entre ces deux hommes !

Un autre témoignage provient du Dr G Berne : « En Suède Pehr Henrik Ling, né en 1776, contribua à rappeler l'art de la gymnastique. En 1813 il obtient la création de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm, dont il fut nommé directeur. C'est surtout la gymnastique médicale qui fut de la part de Ling l'objet d'études spéciales. Le système de Ling est absolument semblable à celui des Tao-Sse, mais il est moins complet. »

Des sources également qui nous viennent des Pays-Bas : Roots of Physical Medicine, Physical Therapy, and Mechanotherapy in the Netherlands in the 19th Century : A Disputed Area within the Healthcare Domain Thomas J.A. Terlouw, PT, MSc, PhD (Medical History) "The most important stimulant for the rise of medical gymnastics in the Netherlands, however, came from Sweden at the beginning of the 19th century. The work of the Swedish gymnast P.H. Ling (1776–1839) is considered crucial for the introduction and application of medical gymnastics in and outside Sweden in the first half of the 19th century. Influenced by GutsMuths, the Romantic natural philosopher F.W. Schelling (1775–1854) and Cong-Fou based on the teachings of the Tao-Sée.(« Le plus important stimulant de l'essor de la gymnastique médicale aux Pays Bas, toutefois, est venu de Suède au début du XIXème siècle . Le travail du gymnaste suédois P H Ling (1776-1839) est considéré comme crucial depuis l'introduction et l'application de la gymnastique médicale à l'intérieur et à l'extérieur de la Suède dans la première moitié du XIXème siècle. Influencé par GutsMuths, le philosophe romantique F W Schelling (1775-1854) et le Cong-Fou (Kung Fu) basé sur l'enseignement du Tao-Sée. »)



Enfin, rendons à César, ce qui lui appartient - Le Père Jean Joseph Marie Amiot (1718 1793) arriva à Pékin le 21 août 1751. Il fut personnellement accueilli par l'Empereur Kien Long. De par ses travaux de recherche publiés sur le "Cong-Fou" il fut le créateur involontaire et méconnu de la gymnastique suédoise. Il fut donc celui qui introduisit cette pratique en Europe et elle fut même pratiquée à la Cour de Louis XV . A propos de ses découvertes sur la gymnastique chinoise, il affirmait :« Nous ne craignons pas de le dire, en réunissant toutes les postures et attitudes des comédiens, des danseurs, des sauteurs et des figures académiques, on n'aurait pas la moitié de selles qu'ont imaginées les Tao-Ssè. Les différentes manières de raidir et de plier, d'élever et d'abaisser, de courber et d'étendre forment seules des attitudes prodigieusement variées » (cité par le Dr Destradere). « Le Cong Fou consiste dans une certaine posture en laquelle on se tient quelques temps en respirant de quelque'une des manières (il existe plusieurs manières de respirer)... L'art doit les choisir et les combiner, les varier et les faire répéter, selon la maladie qu'il s'agit de guérir »(cité par le Dr Chancerel) « Parmi les vingt gravures présentes dans l'ouvrage du R. P. Amiot il n'est pas fait mention des mouvements à exécuter à partir des attitudes présentées ni de la manière de respirer. » (Dr Chancerel)



Planches

contenues dans le tome IV du R P Amiot



Au début du XX^{ème} siècle, un illustre personnage Henri Maspéro (1883-1945) nous livre une documentation plus précise concernant les exercices respiratoires particuliers du taoïsme, en précisant que le taoïsme n'attribue aucun caractère religieux à ces pratiques. Il publie en 1937 dans le journal asiatique un article intitulé : Les procédés de « nourrir le principe vital » dans la religion taoïste ancienne, où il décrit quelques exercices respiratoires du taoïsme, exercices spécifiques des pratiques dites de « Longue vie » appartenant à la gymnastique chinoise « Dao Yin ». Connue pour son exceptionnelle érudition sinologique professeur au collège de France en 1918 puis à la Sorbonne où il dirige le département « religions de Chine », il sera déporté à Buckenwald en 1945 et laissera derrière lui une œuvre considérable.

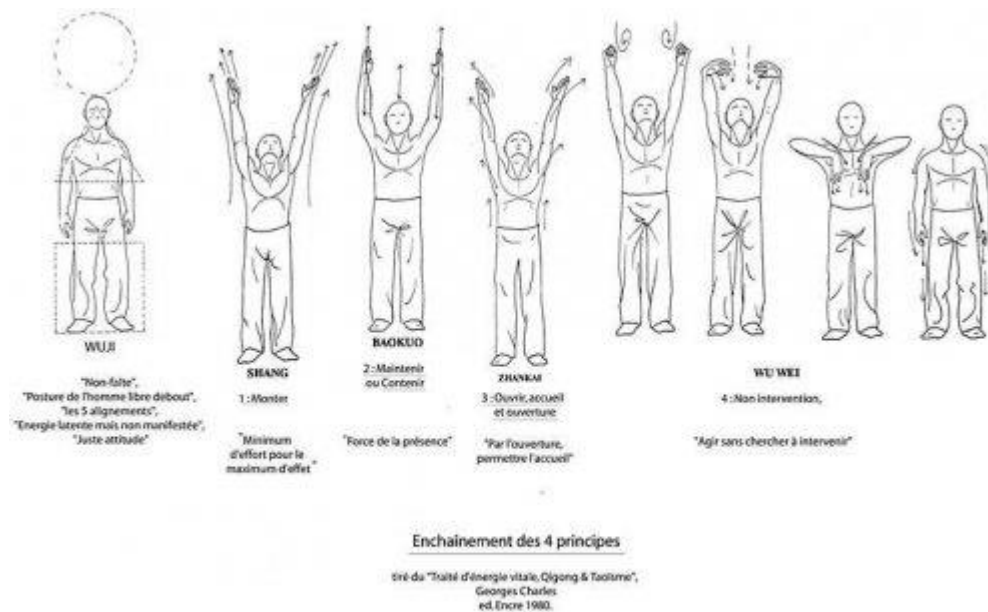
2^{ème} partie : LA DEUXIEME VAGUE OU LA TRANSMISSION DIRECTE DE LA GYMNASTIQUE CHINOISE « DAO YIN (FA) EN FRANCE »



Dès le milieu du XXe siècle, la victoire des maoïstes est un événement marquant en Chine. De nombreux maîtres versés dans le taoïsme, accusés de mener des activités contre révolutionnaires, vont être contraints de quitter leur pays d'origine vers l'Europe. La gymnastique chinoise que l'on nomme en chinois Dao Yin (Fa), (Fa indique la méthode, Yin est le fait de s'étendre, Dao qui fait référence à la philosophie du taoïsme symbolise la voie naturelle : la gymnastique chinoise, c'est en quelque sorte une méthode qui consiste à s'étendre sur la voie naturelle c'est à dire dans le bon sens et en fonction de la nature liée à la structure (ostéo-articulaire) et au souffle (respiration) et aux moments saisonniers...) va venir s'échouer une seconde fois, plus particulièrement en France, grâce à la dissidence d'authentiques chinois. Un art gymnique chinois, d'abord pratiqué exclusivement dans la communauté chinoise de Paris, va progressivement s'implanter en France par l'intermédiaire de quelques personnages chinois qui vont s'ouvrir à l'occident et aux occidentaux. L'un de ces hommes précurseurs se nomme Wang ZiMin (1909-2009), exilé chinois présent à Paris de 1949 à 1979, pratiquant de différentes disciplines martiales et holistiques, il était entre autre dépositaire d'une méthode de gymnastique transmise par ses ancêtres depuis le XIIème siècle époque dynastique dite des Song du sud en Chine. Il faut dire que la notion de transmission n'a pas la même portée culturelle entre l'orient et l'occident, en Chine, les valeurs ancestrales ont longtemps été tenues au premier plan. C'est ainsi que des pratiques pouvaient se transmettre avec fidélité durant plusieurs générations.



En 1970, Georges Charles passionné par les arts martiaux est allé à la rencontre de Mr Wang qui consentit à le prendre comme élève. La motivation de G Charles et sa soif de connaissance permit la transmission directe d'un enseignement complet. Celui-ci comprenait un ensemble de pratiques gymniques sous la dénomination « Dao Yin (Fa) » et martiales (Kung Fu). Tout d'abord faisant l'objet d'une transmission exclusivement orale, puis par l'appui des écrits publiés par G Charles : « les exercices de santé du Kung Fu (Albin Michel 1983), la gymnastique chinoise a continué de progresser dans sa voie d'intégration, elle peut être maintenant perçue comme un élément constitutif d'un grand ensemble, incluse au sein des arts chevaleresques chinois (qualifiés trop souvent par le terme réducteur de « Martiaux »).



Aujourd'hui, à l'évidence cette gymnastique trouve naturellement sa place dans une société occidentale qualifiée de stressante. Sous l'influence de plusieurs professeurs chinois qui ont soit immigré en France, soit voyagé en Europe, notamment à partir des années 80, de nombreuses écoles martiales (Kung Fu, Tai Chi Chuan...) et de gymnastique d'origine chinoise se sont implantées en France. La gymnastique chinoise s'est développée sous la dénomination « Qi Gong » (Gong est le travail, Qi est le souffle), un terme tout droit importé des Etats-Unis, une histoire de terminologie plus proche du marketing, Dao Yin Fa cela fait trop compliqué et trop impliqué dans la philosophie taoïste que l'on assimile en Occident au mieux à une religion, au pire à une secte.

3ème partie : LA TROISIÈME VAGUE OU LES ARTS CLASSIQUES DU TAO

Parallèlement aux tentatives difficiles d'encadrement fédéral et sportif des disciplines chinoises en France, associées maladroitement d'abord aux Judo, Karaté, Aikido disciplines issues du Japon, puis aux disciplines chinoises purement martiales, la gymnastique chinoise Dao Yin n'a jamais eu un cadre représentatif satisfaisant à l'intérieur du sport en France. De ce triste constat, est né au début dans les années 90, le courant des « Arts Classiques du Tao ». Afin de restituer et de conserver le plus justement les subtilités des pratiques chinoises, il convenait de créer une entité conservatrice, une sorte d'académie française des arts chevaleresques chinois. La « convention des arts classiques du Tao » est représentée par un ensemble d'associations qui tente simplement de préserver l'esprit de transmission de ces disciplines en tant qu'arts chevaleresques. Les terminologies chinoises propres à la gymnastique Dao Yin et à chacune des disciplines dites chevaleresques sont souvent très précises, il n'est pas facile de les identifier clairement dans un enseignement en occident, c'est un fait culturel. A l'instar de nombreuses pratiques venues de l'Asie qui se sont vues adaptées à la sauce occidentale, la gymnastique chinoise « Dao Yin fa » (méthode qui consiste à s'étendre sur la voie naturelle) s'est vu vite travestie en « Qi Gong » (travail du souffle). Là où il était question de santé (pratique de longue vie) et de taoïsme, il n'est plus question que de médical, comme s'il fallait surtout se sentir malade pour se mettre à pratiquer. Pour ne pas tomber dans une adaptation réductrice, un gros travail didactique s'imposait.



En 1988, un ancien professeur d'EPS, Claudy Jeanmougin décida de créer en collaboration avec G. Charles - « l'école française de Tai ji Quan » à Angers. A l'intérieur de cette école, où il était question d'étudier les fondements théorique et pratique d'un grand nombre de disciplines chinoises martiales et holistiques. Grâce à la participation d'un grand nombre d'enseignants, il a été engagé des travaux de recherche et une réflexion sur les méthodes d'enseignement. De 1988 à 1996, cette école a formé une dizaine d'enseignants et permis de faire considérablement avancée l'étude et la compréhension des pratiques chinoises.

EN CONCLUSION

Le Révérent Père Amiot (1718-1793) par l'apport d'un précieux témoignage, P H Ling (1776-1839) par ses investigations, Henri Maspéro (1883-1945) par son érudition sinologique et Wang Zimin (1909-2002) par l'exposé et la transmission des principes intrinsèques de la gymnastique chinoise, ont tous les quatre été des figures marquantes qui, malgré tout, ont préparé le terrain et ont œuvré plus ou moins directement et volontairement à l'implantation de la gymnastique chinoise en Europe et en France.

Concernant la gymnastique médicale, on peut dire que celle-ci a connu un âge d'or au XIXème siècle avant d'être supplanté par une médecine principalement pharmaceutique. L'origine de son inspiration souvent réduite à Hippocrate, n'échappe pourtant pas à certains auteurs (qui font directement référence au livre du R P Amiot) œuvrant particulièrement à l'intérieur des écoles de massages et de kinésithérapie, nous pensons à Dally dans son traité de « Cinésiologie », au Dr Destradère, à J Schreiber, au Dr Berne dans leur ouvrage sur la gymnastique et le massage, puis par l'intermédiaire du Dr André De Sambucy qui créa dans les années 60 la « fondation médico-gymnastique ». Ce dernier, chercheur dans un grand nombre de pratique de gymnastique, publie « Pour comprendre le Yoga – synthèse orient-occident Analyse du Kong-Fou » aux Editions Dangles (1973) dans lequel il fait référence aux planches du R P Amiot.

Mais peut-on dire aujourd'hui que la gymnastique médicale est dépassée ? Aujourd'hui les disciplines indiennes, chinoises, qui ont donné l'impulsion et fourni une large documentation à ce grand courant, se sont largement implantées en Europe. Elles se sont adaptées aisément à l'évolution culturelle de ces dernières décennies car elles portent en elles le « souci de soi », où l'expression de la santé se trouve entourée de valeurs philosophique, esthétique et morale sans être forcément assujetties, ni à un ordre religieux, ni à un ordre fédéral, ni à des compétitions. La dimension hygiéniste qui refait surface cautionnée par des recommandations médicales et paramédicales s'opère sur des bases plus individualistes. Les programmes

scolaires s'emparent de ce phénomène en cristallisant sur des activités à compétences particulières autour du développement et de l'entretien de soi (CP5). La santé et l'éducation à la santé reviennent au cœur du débat des activités physiques.

Ce que l'on définit comme étant la santé est essentiel, la santé doit-elle être réduite au culte du corps stigmatisé par les clubs de forme, certainement pas, on sortira du « step » et de la « musculation » et d'autres choix viendront s'imposer sous le regard critique des professeurs d'Education Physique et Sportive. A ce moment là, assisterons-nous à la réhabilitation de la « gymnastique sino-suédoise » version XXIème siècle ?

Nous verrons bien...

RAPPELS BIBLIOGRAPHIQUES

- ▶ Historique de la gymnastique médicale – Dr G Chancerel – Paris Adrien Delahaye, libraire éditeur 1864
- ▶ Traité de massage et de gymnastique médicale – J Schreiber Paris Octave Doin Editeur 1884
- ▶ Cinésiologie, science du mouvement dans ses rapports avec l'éducation, l'hygiène et la thérapie 1857
- ▶ « Mémoire concernant l'histoire des Chinois par les Missionnaires de Pékin Tome IV » Publié à Paris chez Nyon, Libraire rue Jean de Beauvais vis à vil le collègue M DCC LXXIX (1779).
- ▶ « Du massage – son histoire ses manipulations – » par J. Estradère docteur en médecine de la Faculté de Paris aux Editions Delahaye et Crosnier Place de l'Ecole de Médecine Paris publié en 1884
- ▶ Le massage par le DR Georges Berne Paris Baillière 1894
- ▶ Delaive O. Proeve van Apologetische Schriften van 't Turndom. [Dutch for : Thesis on the Justifications for Gymnastics]. Antwerp, Belgium : 1934). - Westerblad CA. Ling. The Founder of Swedish Gymnastics. His Life, His Work and His Importance. London, UK : Sampson Low, Marston & Co. Limited ; 1909.
- ▶ Textes repris dans Le taoïsme et les religions chinoises - édition Gallimard 1971
- ▶ Les exercices de santé du Kung Fu G Charles (Albin Michel 1983)
- ▶ Sur la piste du Kung-Fu ! Et de certains qui l'ont fait - Roman historique du Kung Fu en France Luke et Charles Duchêne - Editions BTF concept
- ▶ Revue Contre pied N°24 – octobre 2009
- ▶ « Pour comprendre le Yoga – synthèse orient-occident Analyse du Kong-Fou » Dr A De Sambucy aux Editions Dangles (1973)

Documents joints

- [REVELATION D'UNE GYMNASTIQUE SINO SUEDOISE](#) (PDF – 553.1 ko)