

Interview de Maître James Lao King

Domaine de Lembrun 2025



Bonjour Maître Lao King. Tout d'abord, pouvez-vous nous parler de votre parcours ? Quels étaient vos maîtres ?

Mon maître était Huang Sheng Shyan. Je l'ai rencontré et commencé à étudier avec lui en 1977.

A cette époque, j'étais journaliste - j'ai travaillé dans le journalisme plus de 40 ans - et j'ai rencontré quelqu'un qui m'a dit qu'il y avait un très bon professeur de Kung-Fu, qui s'appelait Huang Sheng Shyan.

Vous pratiquiez déjà le Kung-Fu ?

Non, disons que je pratiquais mon propre Kung-Fu, chez moi, je m'entraînais tout seul. Je n'avais pas de cerveau à ce moment-là, je voulais juste être fort, efficace avec mes pieds. J'étais jeune, j'avais 20 ans, et j'aimais me battre. Toujours à suivre quelqu'un et à me battre.

Et donc, quelqu'un m'a dit qu'il y avait ce très bon maître, M. Huang. On disait qu'il pouvait faire éclater l'eau à l'intérieur d'une pastèque rien qu'en posant la main dessus. Mais comme j'étais reporter, je voulais connaître la vérité. Je voulais écrire une histoire là-dessus, prendre une photo pour que tout le monde sache que c'est fantastique. Un jour, il est venu à Miri, dans ma ville, pour faire un atelier. Je suis allé le rencontrer et je lui ai demandé. Il a immédiatement dénié. Il m'a dit « non, monsieur, non, c'est une rumeur ». Donc à ce moment-là, j'ai trouvé qu'il était une personne vraie, respectable, qui raconte la vérité.

L'année suivante, je suis allé à son école et je suis devenu son élève. Puis je lui ai dit « tu m'acceptes comme ton élève, mais ce serait encore mieux si on était amis. Je veux analyser tout ton kung fu ». Master Huang pratiquait le Lohan (ancienne boxe shaolin), et le Bai He (boxe de la Grue blanche), qu'il avait appris dans la province de Hokkien, quand il était jeune. Puis quand il est arrivé à Taïwan, il a appris le Taiji Quan auprès de Maître Cheng Man Ching.

Avant Taïwan, Maître Huang était donc en Chine ?

Oui, il venait de la province de Fujian, d'où vient le style Bai He. Ma famille également venait du Fujian. Mais moi je suis né en Malaisie. Parmi les Malaisiens, il y a 3 principales populations : les Indiens, les Chinois, et les Malais, les natifs. Donc je suis malaisien, même si mes parents étaient chinois.

Et vous n'avez qu'un seul maître ?

Oui, je suis fidèle à un seul maître : le maître Huang Sheng Shyan. Dans l'art martial de Huang, il y a beaucoup de techniques qui viennent des trois styles qu'il pratiquait, des

techniques d'armes aussi, il enseignait toutes les armes. J'ai étudié, analysé, et écrit sur tout ça. M. Huang a validé cela et j'ai publié un long article dans mon journal en 1981 sur 14 points essentiels dans l'apprentissage du taiji. Et puis, waouh, il y a tellement de gens qui ont été curieux de cela.

Et j'ai continué à apprendre de lui. J'ai appris à pousser les mains, j'ai appris la stabilité du corps... J'ai étudié avec lui pendant 15 ans, puis il est décédé. Bien sûr, en 15 ans, j'ai beaucoup appris. Nous sommes devenus, Maître Huang et moi, comme des frères. Ce n'était pas une relation maître-élève. Nous pouvions parler toute la nuit. S'il avait quelque chose sur le cœur, il pouvait m'en parler. C'était vraiment génial. J'avais donc un très bon ami, qui était aussi mon maître. Il a changé toute ma vie.

Mais j'ai aussi fait beaucoup de recherches sur les arts martiaux. Je suis allé à Wudang. J'ai rencontré sept maîtres à Wudang. J'ai parlé avec eux et j'ai fait du tuishou avec eux. J'ai beaucoup apprécié tous les maîtres que j'ai rencontrés à travers le monde. En Italie, j'ai aussi pratiqué le karaté.

Et quand avez-vous commencé à enseigner ? Pouvez-vous nous parler de votre école, de vos élèves ?

Mon professeur Huang avait une école dans ma ville, à Miri. Il l'avait créée il y a presque 50 ans. Quelques années après que j'ai commencé à étudier avec lui, je crois que c'était seulement 4 ans, il m'a dit, tu vas devenir un instructeur de mon école. C'était il y a presque 25 ans. J'ai entraîné tellement d'instructeurs dans son école ! J'ai aussi enseigné en Europe, aux États-Unis, en Malaisie et à Taïwan. Beaucoup en Europe, d'abord en Italie, puis en Allemagne, en Autriche, à Londres.

Puis j'ai pensé que c'était le moment pour moi de construire ma propre école, en 2014. Heureusement, à ce moment-là, un nouveau building a été construit, je suis allé voir et ça pouvait faire une très belle école. Dans le centre de Miri. Donc immédiatement, j'ai acheté et j'ai pu emménager là en 2018-2019. C'est un bon endroit pour s'entraîner. La dernière fois que vous êtes venus, on était dans l'école de mon maître. Maintenant, j'ai ma propre école et je suis heureux. Mes élèves, en fait, je les considère comme des frères, des membres de la famille. Nous nous entraînons trois à quatre fois par semaine, de 6h30 jusqu'à 8h30. De 8h30 à 11h, nous parlons et mangeons. On parle trop, certains ne veulent pas retourner à l'entraînement ! On peut parler, ils se sentent heureux. Ils sont heureux dans le taiji. Comment pourrions-nous les laisser ?

Quel est le nom de votre école ?

King Taiji International.

Est-ce que votre vrai nom est King ? Votre nom chinois ?

Mon prénom, donné par ma famille, est King. Mon nom de famille est Lao. Kung, K-U-N-G, c'est la génération de ma famille. Je suis la 35e génération de la famille Lao. Je m'appelle donc Lao Kung King.

Quand vous pratiquez le Taiji, pour vous, qu'est-ce qui est le plus important ?

Alors, il faut savoir que mon père est décédé quand j'avais seulement deux mois. Donc j'ai été élevé par ma mère, seule. Mais à cette époque, c'était très difficile pour elle. Elle avait déjà sept enfants et je suis le plus jeune. Nous étions pauvres, ma famille était des agriculteurs, et quand j'étais jeune, je pensais que je devais apprendre quelque chose qui pourrait protéger ma famille. J'avais ce genre d'esprit. Autrement, quelqu'un viendrait menacer ma mère ou mes frères et mes sœurs. C'est pourquoi je suis allé à un club de boxe. Je pensais que ça pourrait m'aider. Au début c'était ça : pouvoir défendre ma famille. Oui.

Mais la chose la plus importante, c'est que vous devez changer d'esprit, comme je l'ai fait. Au début, j'étais très agressif, je n'avais pas confiance. A la fois parce que je devais protéger ma famille mais aussi j'étais en colère et j'aimais le combat. A cette époque, si quelqu'un me regarde ou me parle, nous nous battons ! Donc, quand j'ai rencontré Maître Huang, il a vu que mes mains étaient rouges et il m'a dit : « Qu'est-ce que c'est ? ». J'ai dit « C'est pour me protéger. » « Non, tu viens pour apprendre le taiji. Quand tu auras le taiji, tu ne vas pas te battre, tu vas arrêter de te battre. » Donc, je suis allé au taiji. J'ai fais des recherches sur tous les arts martiaux et lu tous les livres de taiji. En seulement un ou deux ans, tout mon esprit a changé. J'ai appris la philosophie du taiji, et que la philosophie du taiji peut aussi être utilisée dans la vie normale. C'est important. Il faut changer. Si vous ne changez pas votre esprit, vous ne pouvez pas changer votre corps. Changez d'abord votre façon de penser. Quand vous vous entraînez, ne pensez pas que vous voulez gagner, ou que vous voulez être plus puissant que l'autre. Le mouvement du corps, la poussée des mains, ce n'est qu'une petite partie du taiji. La philosophie, comment l'utiliser dans la vie, est la chose la plus importante.

Vous pratiquez donc la méditation avec vos étudiants ?

Oui. Nous faisons de la méditation, nous pratiquons les Zhan Zhuang (postures statiques) et puis nous faisons la forme. Et la chose la plus importante, c'est comment vous utilisez la philosophie du Taiji pour faire face aux problèmes dans votre vie.

Et quand vous avez commencé à enseigner le Taiji, quelle était la chose la plus difficile à enseigner pour vous ?

C'était très facile, il n'y a pas eu de difficultés pour moi ! Mais je vous donne un conseil, que j'ai reçu de William C.C. Chen. William C.C. Chen est un disciple de Cheng Man Ching, le plus jeune, maintenant à New York. Je l'ai rencontré en 2004. Il m'a dit : « Lao King, tu es si jeune pour être un maître international ». Je lui ai dit : « tu sais je m'entraîne toujours ». Alors son conseil était : « enseigne seulement ce que tu sais, comme ça il n'y aura pas de controverse. Sinon, il y aura toujours quelqu'un qui voudra tester ton kungfu. » Si tu enseignes ce que tu sais, par exemple les bases peng-lu-ji-an, il n'y aura pas de problème. Vous devez être très honnête avec vos élèves. Vous dites, je peux faire cela donc je peux vous enseigner cela. Si vous voulez apprendre, apprenez cela.

Si vous pouvez maintenir ce type de pureté, dans votre esprit, si vous ne pensez pas à gagner de l'argent, l'argent vous reviendra.

Dans le taiji, on apprend tout le temps. Quand tu pratiques pendant 10 ans, tu apprends des choses. Et quand tu pratiques pendant 50 ans, tu apprends encore. N'est-ce pas ?

Oui. Quand j'enseigne, j'apprends en même temps. Car tout le monde a un talent. Différents esprits ont et apportent différentes choses. Si quelqu'un a la capacité d'absorber, je l'apprends de lui. Si je trouve quelque chose que je ne trouve pas bon, je ne l'utilise pas.

Est-ce qu'avec votre expérience, vous pouvez dire que vous êtes relâché, complètement relâché ? Ou peut-on relâcher toujours plus, et plus, et plus ?

Oui. Vous voyez ? Un étudiant, qui a appris le taiji depuis de nombreuses années, on dit qu'il peut se relaxer. Il a un très bon tempérament. Son corps est très doux, il est toujours très calme. Mais si quelqu'un l'agresse, ou lui parle mal, il peut devenir très dur. Tout d'un coup, il se sent en colère.

Vous vous sentez encore comme ça parfois ?

Non, plus maintenant, je n'ai plus ce genre de sentiment. Le taiji a changé mon tempérament et toute ma vie. Ma femme peut confirmer !

Pour cultiver votre taiji, transformer votre corps, développer une bonne énergie interne, qu'est-ce que vous pratiquez ?

C'est assez simple, si vous vous familiarisez avec tous les mouvements du Taiji. Ce que je pense c'est que Taiji est très simple : PENG LU JI AN CAI LIE ZHOU KAO. Mettez de l'énergie dans vos mains. Cinq mouvements sur les pieds : en avant, en arrière, à gauche, à droite et le centre. Tout cela, vous pouvez l'utiliser, dans votre posture, et dans la poussée des mains. Si vous connaissez la théorie, vous pouvez l'utiliser.

Est-ce que vous préconisez certains exercices, pour améliorer le taiji interne ?

Bien sûr. Dans mon école, le squat est un élément essentiel. Parce que mon professeur disait, si vous n'avez pas de force dans les jambes, vous ne pouvez rien faire. Si vous avez des jambes très fortes, vous pouvez les utiliser pour aller chercher l'énergie du sol et l'envoyer vers l'adversaire. J'entraîne mes jambes depuis près de 40 ans, donc j'ai des jambes fortes, je n'ai pas de douleur ni dans les genoux ni dans les chevilles. J'entraîne la technique, le corps et l'esprit et la coordination de l'esprit et du corps. C'est pour cela que les exercices de ce matin sont importants, pour la coordination de l'esprit et du corps. C'est inspiré de ce que m'a dit Master Huang, mais lui n'enseignait pas ces exercices. Mais le corps et l'esprit doivent être coordonnés pour que le mouvement soit coordonné. Quand vous poussez quelqu'un, votre esprit et votre corps doivent pousser ensemble. C'est un mouvement très simple, mais c'est très compliqué de l'apprendre et de s'en souvenir, c'est pourquoi je dis qu'il faut le faire tous les jours.

Et finalement, il y a le Jin. Jin a besoin du calme. Comment vous calmez-vous ? Il y a les méditations et les zhan zhuang pour que votre corps et votre esprit se calment.

C'est important également, dans la poussée des mains, de changer souvent de partenaire. Tout le monde est différent et on apprend de tous. Il faut apprendre à lire l'esprit du

partenaire. Peut-on lire l'esprit d'un opposant ? On peut déjà lire ses mouvements, facilement.

Dans le taiji, on est en paix. Tout a une solution, rappelez-vous de cela. Quand vous êtes face à une question, un problème, cherchez la solution. C'est l'intelligence du taiji.

Comment est-ce qu'on peut transformer ses émotions, comment est-ce qu'on fait avec toutes ces émotions qui nous envahissent, au début ? Enfin, à la fin peut-être aussi ! Mais quel serait votre conseil pour les débutants ?

Il faut savoir à quel problème on fait face. Pour tous, c'est différent. Pour moi, je n'ai plus de problème. Si quelqu'un m'agresse, je lui dis « désolé, j'ai tort ». Il faut juste calmer la personne qui a perdu son calme.

Ensuite, une façon très simple d'évacuer une émotion trop forte, c'est la respiration. Prenez une grande inspire, peut-être pendant 10 secondes, puis expirez lentement et longtemps. Vous faites ça 3 fois, et l'émotion est partie.

