



**HAL**  
open science

## Les fondamentaux du style Yang de tai chi

Eric Caulier

► **To cite this version:**

Eric Caulier. Les fondamentaux du style Yang de tai chi. Le Livre en papier, 2018, 978-2-8083-0015-5.  
hal-04953151

**HAL Id: hal-04953151**

**<https://cnrs.hal.science/hal-04953151v1>**

Submitted on 17 Feb 2025

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

# Les fondamentaux du style Yang de tai chi

Transformer son quotidien

Éric **Caulier**

Préface de Nancy Midol







# **Les fondamentaux du style Yang de tai chi**

Transformer son  
quotidien



*« La nature ne s'en tient pas à l'opposition  
des contraires, elle s'en sert pour produire  
une nouvelle naissance. »*

**C. G. JUNG**



# Table des matières

Préface .....	9
À propos.....	11
Qi gong Yang .....	15
Wuji et salut: posture extérieure, attitude intérieure.....	15
L'arbre.....	18
La fleur de lotus s'ouvre et se ferme .....	20
Réunir la Terre et le Ciel.....	23
La quintessence pour la circulation du souffle .....	26
Forme des 10 yang .....	35
Qi gong et Tai chi .....	35
À visionner... ..	41
Repousser le singe.....	42
Mouvoir les mains comme des nuages .....	49
Séparer la crinière du cheval sauvage .....	55
Le coq d'or se tient sur une patte.....	61
La fille de jade tisse et lance la navette.....	66
Donner un coup de talon .....	72
Brosser le genou et pousser.....	78
Saisir la queue de l'oiseau .....	84
Réflexions .....	99
Santé intégrative par les techniques corps-esprit .....	99
Le tai chi chuan: une réponse à la déliance.....	102
Formes de tai chi: dispositifs et dispositions .....	105
Mythe, new age et marchandisation .....	109

Voie d'épanouissement, chemin faisant.....	112
Ma méthode Tai chi: un mélange d'Orient et d'Occident .....	115
Corps: découvrir et mieux utiliser ses potentialités .....	118
Tai chi chuan: à la recherche de l'unité perdue .....	121
Techniques corps-esprit pour redevenir acteur de sa santé..	124
Taijiquan: variations entre mythes et réalités .....	127
Catégories: s'ouvrir pour les dépasser .....	130
Complémentaires opposés unis par le tai chi.....	133
Des formes extérieures à la forme intérieure .....	136
Remerciements .....	143
Publications .....	145
Articles.....	147
Liens et références utiles .....	149

# Préface

Entrer dans le monde de « l'âme » avec Éric Caulier, son école, ses collaborateurs et tous ses réseaux qui tissent une toile dense, intense, interconnectée et dont l'amitié et la loyauté sont les fils de la trame, les maîtres- mots.

Comment l'aspect le plus élémentaire de la chair et du corps révèle dans les postures et les mouvements, un plan subtil réservé aux initiés ? C'est cela la démarche d'Éric Caulier, juste se tenir entre ciel et terre et jouer une partition de forces Yin et de forces Yang, que l'ont sait opposées et complémentaires et c'est toute la complexité de la vie qui s'insinue discrètement, et la partie vaut pour le tout, et la cascade des causalités entraîne un flow où la liberté se joue du déterminisme, la « pensée corrélative » éclaire la philosophie de la Tradition chinoise et donne du sens à sa démarche.

Quand je pense à la biographie d'Éric Caulier, je poursuis un parcours fait d'obstacles qui ont fonctionné comme des stimulateurs de créativité, d'affirmation d'une singularité toujours très originale qui fixe l'objectif au plus haut. Machine à performance ? En quelque sorte, si l'on garde au « machinique » la dimension artistique et poétique du fonctionnement, une forme de programmation épigénétique orientée vers la résilience, la créativité et la performance.

Éric Caulier est lancé sur ses rails, on n'arrête pas ce genre de bolide, ce genre de train, ce genre d'humain. Il construit jour après jour sa niche écologique, son nid où habiter. Et son nid n'est pas petit, il va de la Chine à l'Europe, petite extension dans les Amériques et la Russie, il va des

sciences (biologiques, anthropologiques, philosophiques...) aux spiritualités dont les racines puisent aux origines des civilisations, et son habitat s'avère en prise directe sur le présent et l'avenir toujours un peu utopique.

Mais y a-t-il de l'utopie à trouver dans l'art du Tai chi une manière d'aider son prochain, d'être un guérisseur des temps postmodernes, un shaman du XXI<sup>ème</sup> siècle? Aider son prochain à laisser les forces de la vie circuler en soi et en dehors de soi dans l'harmonisation énergétique la plus grande, c'est travailler à ajuster son art à celui de la médecine, médecine intégrative bien sûr. Cela ne peut se faire que si l'on engage son cœur, une empathie bienveillante que l'on retrouve dans toutes les sagesse. Le Tai chi que propose Éric Caulier peut se vivre comme une méditation, et celle-ci est assez merveilleuse car elle engage une forme « d'inter-être » dans lequel deux présences peuvent géminer du respect, de la beauté, de l'embellissement de la vie. On est là, connecté avec la source de la vie. Le Tao n'a-t-il pas pour but ultime de revenir à l'origine, de découvrir l'origine? Je souhaite que ce livre emplisse les cœurs et les esprits et se lise au niveau que l'on veut, là où l'on en est, car c'est bien sûr le lecteur qui marchera vers son destin au fil des pages.

NANCY MIDOL,  
Anthropologue, maître Reiki, Hypnothérapeute



## À propos

Mon parcours atypique est marqué par des rencontres significatives. Je suis animé par trois passions : la pratique, la recherche et la transmission.

La pratique de l'athlétisme au niveau international m'a fait découvrir l'importance de l'entraînement mental. J'ai ensuite exploré la méditation, la sophrologie et le yoga.

Une quinzaine de séjours en Chine m'ont permis d'étudier les arts internes (Alumni of Beijing Sport University) et d'approfondir les cinq styles majeurs de Taijiquan (6ème duan). L'acceptation dans le cercle proche de deux maîtres légendaires m'a ouvert des horizons insoupçonnés.

Un nomadisme disciplinaire m'a amené à collaborer avec diverses facultés universitaires. J'ai voyagé de l'éducation physique à la sociologie en passant par l'orientalisme et la kinésithérapie. L'anthropologie m'offre l'approche transdisciplinaire qui me convient. Lors de ma thèse de doctorat, je me suis intéressé au passage à l'agir créatif.

Mon champ de recherche concerne les pratiques de conscience du corps et l'anthropologie de la santé. Numédiart me donne la possibilité d'explorer les gestes fondamentaux du taijiquan avec les nouvelles technologies.

Depuis plusieurs décennies, je transmets dans divers contextes : cours, stages, formations, master classes, conseil en entreprise. Au fil du temps, je suis devenu passeur. Les dispositifs (matières, méthodologies) sont importants. L'essentiel, pour moi, réside dans l'ambiance, le climat. Le plaisir de l'apprenant et celui de l'enseignant favorisent l'éclosion des potentialités de chacun.

Je conçois finalement la pratique-recherche-transmission comme une aventure exploratoire vers soi-même. Retrouver son humanité, davantage de sérénité et une meilleure harmonie avec son environnement, tel est mon projet.

Le fil conducteur : les flow expériences que je vis depuis mon enfance. Ces expériences de flux (tout coule) sont aussi dénommées expériences optimales (sensation de plénitude). Toutes mes activités visent en fait à faciliter « l'entrée dans la zone ».

*« Vivre d'abord, réfléchir ensuite,  
écrire enfin. »*

HUSSERL



# Qi gong Yang

## Wuji et salut : posture extérieure, attitude intérieure



### **Description de Wuji**

« Wuji » signifie « sans extrêmes ». C'est, en fait, l'état de chaos indifférencié qui précède la création. Wuji est par conséquent à l'origine de Taiji. On peut donc dire que Taiji émane de Wuji. Chaque forme commence et se termine par la posture Wuji.



Wuji se pratique les pieds joints ou séparés à la largeur des épaules. Les genoux et les coudes sont souples. Ces articulations ne sont donc pas « verrouillées ». Certains disent par exemple: « les jambes et les bras sont naturellement tendus ». Le tronc est droit. La respiration est ample et naturelle. Le regard est posé au loin. L'esprit se vide.

### **Wuji : indications complémentaires**

En se détendant et en se vidant, le pratiquant se rend disponible. Il est ainsi « prêt à tout et éventuellement à rien ». Le passage de Wuji à Taiji fait également écho à la cosmogonie chinoise. C'est une invitation à entrer en contact avec la matrice de tous les possibles et à progressivement s'ordonner intérieurement. Le débutant atteint d'abord cet état de manière fugitive, après des mois de pratique, à la fin de la séance. L'étudiant confirmé, s'installe dans cet

état de cohérence avant de faire le moindre geste. S'exercer régulièrement à la posture Wuji (attitudes intérieure et extérieure) de manière plus ou moins prolongée accroît la conscience et la présence.

## **Salut**

Nombre d'enseignants des arts martiaux chinois ouvrent et ferment le cours par le salut.



Ce geste symbolique évoque l'entrée dans un espace/temps différent. C'est une sorte de « mini rituel de passage ». Il résume les principes-clés de la pratique et de la transmission. Le pratiquant est ancré et stable. Vertical, il est un trait d'union entre Terre et Ciel. Les bras délimitent un cercle. Le poing représente la polarité Yang et la paume la polarité Yin. Réunis (paume enveloppant le poing), ils

forment le Taiji. Les élèves sont en ligne : chacun doit trouver sa place dans le groupe. L'enseignant et les élèves se saluent mutuellement. La transmission réclame le respect et s'effectue dans les deux sens. Le professeur forme les élèves tout autant que les élèves forment le professeur. La reconnaissance réciproque favorise le sentiment d'appartenance à une communauté de pratique et de valeurs.

## L'arbre



### **Description**

La posture de l'arbre s'exécute pieds parallèles à la largeur des épaules. Les jambes sont fléchies. Les genoux sont au-dessus des pointes de pieds. On s'assied « dans le

bassin » en lâchant le bas du dos. Les bras s'arrondissent comme si on tenait une balle. Les paumes se placent en face de la poitrine.

La posture de l'arbre, aussi appelée posture tai chi, est la position de base la plus fondamentale dans la pratique du tai chi chuan. Elle prépare les fondements pour le travail du souffle (qi gong). Posture archétypique, elle développe les racines (ancrage), l'axe (verticalité) et l'espace (volume idéal). Elle met les trois mondes en relation : le monde souterrain (racines), le monde du milieu (tronc) et le monde céleste (tête).

Le tai chi chuan construit le geste à partir des appuis osseux : les classiques parlent de « la force des os et des tendons ». L'ancrage et l'axialité permettent l'utilisation du flux gravitaire. Ils facilitent l'absorption de la masse et des forces du partenaire dans notre structure ainsi que leur redirection dans la terre. Le pratiquant, dans la posture de l'arbre d'abord, puis dans n'importe quelle autre, s'exerce à la centration.

## **Progression**

Au fur et à mesure de la pratique, les tensions inutiles disparaissent. La respiration s'approfondit et descend au niveau du ventre. Le pratiquant avancé, plutôt que de tenir une balle, devient la balle. À ce moment, il éprouve des sensations de plénitude, d'expansion, d'unité et de légèreté. Le pratiquant travaille d'abord sur le registre corporel, puis sur celui du souffle et finalement sur le plan imaginal.

Cette progression l'amène dans des états de plus en plus cohérents. Il devient de plus en plus conscient. L'adepte

ayant acquis la maîtrise de son art fait le chemin inverse. Il s'installe dans cet état de conscience amplifiée qu'il a appris à apprivoiser. Son souffle suit sa pensée créatrice et place son corps dans la posture correspondante. Le débutant prend la posture extérieurement et essaie de l'habiter. Le pratiquant expérimenté entre dans la posture intérieurement et l'extérieur suit.

Les aptitudes développées dans la posture de l'arbre peuvent être ensuite transférées dans des mouvements exécutés seul, avec ou sans des armes, ou à deux.

## La fleur de lotus s'ouvre et se ferme



« La fleur de lotus s'ouvre et se ferme » est tout d'abord une image signifiante. Cette image est ensuite un support pour ressentir progressivement les mouvements d'expansion et

de réunion de l'entièreté de l'être. La fleur de lotus, d'un point de vue symbolique, est en Orient l'équivalent de la rose en Occident.

## **Contexte**

Les arts internes privilégient par ailleurs le travail intérieur (nei gong). La première étape du travail intérieur est le travail du souffle (qi gong). Dans son cercle d'élèves proches, le Professeur Men Hui Feng enseignait un système de nei gong tout à fait remarquable. Ce système s'inspire en outre de la voie du corps et de l'esprit (xingyiquan). La première série est ainsi un ensemble de cinq mouvements (wu gong). Ces cinq mouvements sont très simples dans leur forme extérieure. Ils sont néanmoins extrêmement riches du point de vue des possibilités de travail intérieur.

## **Une méthodologie extraordinaire**

Ces cinq mouvements sont : posture wuji, posture de l'arbre, la fleur de lotus s'ouvre et se ferme, réunir la Terre et le Ciel et la quintessence. Le Professeur Men Hui Feng a créé cette méthodologie extraordinaire du travail intérieur pour les cinq styles majeurs de tai chi chuan : Yang, Chen, Sun, Wu, Wuhao. J'ai reçu son enseignement pendant une douzaine d'années. J'approfondis cette pédagogie depuis plus de vingt ans. Les milliers d'élèves à qui j'ai enseigné dans divers contextes m'ont permis de la compléter et de l'enrichir.



## **Description**

On se place dans la posture de l'arbre. Avec un mouvement lent et continu on ouvre et on ferme les bras. La posture de l'arbre permet d'aligner et d'ouvrir les régions du ventre, de la poitrine et de la tête. Dans la tradition taoïste, ces trois régions sont dénommées « champs de cinabre ». La référence au cinabre (sulfure de mercure) évoque les pôles Yin (mercure) et Yang (soufre) du tai chi. Ces lieux sont fondamentaux dans les processus de transformation intérieure. Le dos est bombé et la poitrine légèrement rentrée. L'imagination joue un rôle essentiel. Le pratiquant imagine – et

devient – une balle qui se gonfle et se dégonfle. Le tai chi est en fait une succession de mouvements d'expansion et de rassemblement.

## Réunir la Terre et le Ciel



Réunir la Terre et le Ciel est en fait l'objectif de la tradition taoïste. Réunir la Terre et le Ciel, c'est-à-dire la matière et l'esprit, est l'une des thématiques majeures de nombre de traditions. Par contre, notre modernité est caractérisée par la volonté de tout séparer. On peut dire qu'elle est diabolique (dans le sens étymologique).

*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*



## **Introduction**

Le mouvement « réunir la Terre et le Ciel » est, en outre, le mouvement d'ouverture et de fermeture dans toutes les formes de tai chi chuan. La version ici présentée est celle du style Yang de tai chi chuan. Il fait partie du wu gong, un système de qi gong familial. Les pieds sont séparés à la largeur des épaules. Les bras et les jambes sont naturellement tendus (posture wuji). Monter les mains à la hauteur et à la largeur des épaules. Descendre ensuite les mains à la hauteur du ventre. Le pratiquant répète le cycle d'extension et de flexion des bras et des jambes en les synchronisant. Les flexions et les extensions ne sont pas forcées. La lenteur et la continuité alliée à la détente que permet cet exercice favorise la circulation du souffle dans le corps entier.

## **Compléments**

Lors du mouvement, les paumes des mains sont parallèles au sol. À la fin de la descente, les mains sont en face du champ de cinabre inférieur (centre énergétique primordial dans la tradition chinoise). C'est également le centre de gravité du corps. L'énergie se rassemble dans le centre et lors de la montée s'étend vers les cinq extrémités. Les 2 pieds, les 2 mains et le sommet de la tête constituent les cinq extrémités du corps. Ce sont cinq portes par lesquelles l'énergie rentre à l'intérieur du corps et en sort vers l'extérieur. Lors du mouvement « Réunir la Terre et le Ciel », j'introduis la méthodologie de la voie du corps et de l'esprit (xingyiquan). Les trois arcs du corps (jambes, bras et tronc) qui accumulent et libèrent de l'énergie sont progressivement synchronisés. Il s'agit des trois coordina-

tions extérieures. Le pratiquant coordonne ensuite les trois dynamiques intérieures : la respiration, l'imagination et le flux. L'étape finale vise à synchroniser les trois coordinations extérieures et les trois dynamiques intérieures. Cette pratique extrêmement simple amène à mobiliser l'ensemble de ses ressources de façon harmonieuse.

## La quintessence pour la circulation du souffle



La quintessence est le cinquième et dernier exercice des cinq mouvements (wu gong). La quintessence combine en outre les mouvements essentiels de montée-descente et d'ouverture-fermeture. Le souffle circule ainsi dans le corps entier. Les échanges d'énergie entre l'intérieur et l'extérieur s'accroissent.



*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*







## **Introduction**

Lors du mouvement de montée des bras l'énergie monte le long de l'axe vertébral. Lors de la descente des mains vers la taille, le souffle se concentre dans le bas ventre. Ensuite, l'ouverture de la sphère étend le souffle dans le corps entier. Le pratiquant lève finalement les paumes en les tournant vers l'extérieur. Il projette ainsi son intention et son énergie vers l'extérieur.

L'adepte le fait en combinant dans un même geste son regard, sa respiration, sa sensation et sa conscience. Il

assimile ensuite la force venant de l'extérieur dans son ventre. Le cycle recommence en alternant la gauche et la droite. L'ensemble de la séquence peut être répété pendant cinq à dix minutes ou davantage.

## **Compléments**

Cet exercice permet de se familiariser et d'incorporer la petite et la grande circulation de l'énergie. Ce sont les deux trajets fondamentaux dans les diverses pratiques du souffle d'origine taoïste. La petite circulation fait circuler le souffle entre le périnée et le sommet du crâne. Dans la grande circulation, le souffle circule en plus dans les membres.

Dans ma pratique, j'enseigne les trois étapes de l'alchimie intérieure taoïste. La circulation du souffle – qi gong – est la première étape. La deuxième étape consiste à transformer le souffle en conscience en utilisant la puissance de l'imagination active. L'étape ultime vise à suivre la propension des choses /le Dao.

Le wu gong créé par Men Hui Feng recèle une cohérence étonnante. Je l'ai compris en le comparant aux travaux de Gilbert Durand. L'anthropologue, spécialiste de l'imaginaire, avait mis en évidence les schèmes posturaux fondamentaux et les grandes catégories de l'imagination. Raymond Abellio dans son ouvrage *La structure absolue* présente une méthode pour comprendre les différents champs de la connaissance. En mettant en évidence les deux couples d'opposés complémentaires fondamentaux, on peut comprendre toutes les transformations inhérentes à un domaine.



*« Être lourd sans être empesé tout en étant  
léger sans être flottant. »*

CLASSIQUES DU TAI CHI CUAN



# Forme des 10 yang

## Qi gong et Tai chi



### **Introduction**

La forme des 10 Yang réunit les avantages du qi gong et du tai chi chuan. Le tai chi chuan (taijiquan) ainsi que les autres arts internes stimulent à un très haut niveau le souffle. Néanmoins, leur étude est assez ardue. Le qi gong propose de maintenir une posture, de répéter un mouvement ou une séquence simple. Le tai chi chuan propose de multiples variantes et combinaisons ainsi que des applications avec partenaires.

Si on le compare avec la musique, le qi gong serait le travail des gammes et les arts internes l'exécution d'un morceau de musique. Les formes traditionnelles de taijiquan, de xingyiquan, de baguazhang apparaissent de ce point de vue comme de véritables symphonies. Pour débiter, l'approche du qi gong est plus aisée. Néanmoins, d'après mon expérience, elle ne permet pas d'aller aussi loin dans la compréhension et l'utilisation de la force interne. En effet, les arts internes, après avoir stimulé la circulation du qi, offrent de multiples possibilités d'apprendre à l'utiliser. Le travail des « jing » : les énergies de parer, de tirer, de presser, de repousser, etc. se déclinent selon une infinité de variantes.

## **Interface**

La forme des 10 Yang est une combinaison des huit techniques principales du style Yang encadrées par un mouvement d'ouverture et un mouvement de fermeture. On commence et on termine dans la « posture wuji ». L'ouverture et la fermeture s'inspirent du mouvement « réunir la Terre et le Ciel ». Le pratiquant répète pendant plusieurs mois les techniques principales. Le débutant perçoit rapidement la circulation du souffle. Il devient ainsi plus conscient de son corps et de son environnement. Il peut alors choisir de se limiter à cette pratique de santé. Certains ont envie d'aller plus loin. Ils sont prêts à étudier une forme de tai chi chuan. La forme des 10 représente un pont entre les deux rives. Chaque technique est étudiée et pratiquée séparément à gauche et à droite. Il suffit ensuite de les relier.



*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*







## **Les huit techniques**

Lors de mon deuxième séjour d'études en Chine à la fin des années 1980, j'ai fait une rencontre déterminante. Le Professeur Men Hui Feng dirigeait à l'époque le département des arts martiaux à l'université d'Education Physique de Pékin. Selon la coutume, j'ai été introduit et il m'a accepté comme élève. Après quelques années de pratique intense, il m'a accepté dans son cercle proche et m'a transmis son système. Ce système permet d'incorporer les techniques fondamentales et met l'accent sur le travail interne et ses applications.

Il constitue la base de ma pédagogie depuis plus de vingt ans. La déclinaison dans de multiples contextes – cours, stages, master classes, conseil en management et en ergonomie – m'a permis de l'approfondir et de le compléter. Mes recherches – de la biomécanique à la physiologie de la perception et de l'action en passant par les structures anthropologiques de l'imaginaire et les pratiques de conscience du corps – m'ont apporté des prolongements et des éclairages inattendus. Je concentre cet enseignement dans la

forme des 10. Cette création s'est imposée d'elle-même au fil de ma transmission. Elle permet de sentir rapidement les manifestations du souffle, elle prépare au travail approfondi des arts internes.

## À visionner...

Les 5 exercices de base, les 8 techniques fondamentales et la forme des 10 du tai chi Yang en vidéo. Utilisez ce code QR :



## Repousser le singe



Repousser le singe, c'est prendre de la distance avec un certain mode de fonctionnement du mental. Dans la tradition extrême-orientale, le « singe fou » représente le mental. Nos pensées sont en fait semblables au mouvement du singe sautant d'une branche à l'autre. Cette image nous invite par conséquent à domestiquer notre « singe fou », c'est-à-dire notre mental. La pratique nous en fournit les moyens.



*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





## **Introduction**

« Repousser le singe » est la première technique de la forme des 10 juste après le mouvement d'ouverture. C'est l'occasion de se familiariser de suite avec le trajet de l'énergie décrit dans les textes classiques : « l'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est guidée par la taille et s'épanouit dans les mains. »

Le pratiquant passe alternativement le poids du corps d'une jambe sur l'autre avec un léger mouvement de rotation de la taille. La répartition du poids corporel est environ de 60% sur une jambe et 40% sur l'autre. La rotation du centre est d'environ 45°. Le plus important est d'être à l'écoute de son corps et de respecter ses limites. Le mouvement du bas du corps initie une ouverture des bras comme si l'on tenait une grosse balle. Ce mouvement d'ouverture est suivi par un mouvement de concentration. La séquence se termine par un mouvement simultané de pousser-tirer.

## **Compléments**

Lors du mouvement « repousser le singe », les hanches et les épaules restent alignées dans un rectangle. Les anciens Chinois nommaient les hanches et les épaules « les quatre perles ». Le pratiquant évite ainsi les torsions au niveau de la colonne vertébrale. De même, le professeur veille à ce que les genoux restent alignés avec la pointe de pieds. Les mouvements d'ouverture et de fermeture au niveau des hanches sont difficiles à percevoir. Ils nécessitent en outre un bon relâchement du bas ventre, des fesses et du bas du dos. C'est une bonne opportunité pour percevoir ces régions souvent « inhabitées » de notre corps.

Le professeur fait découvrir les limites des mouvements d'ouverture et de fermeture afin qu'il n'y ait ni blocage, ni dispersion. Lors de l'ouverture le pratiquant s'appuie dans la Terre afin d'y puiser son énergie. Pendant cette phase, il inspire pour emmagasiner également l'énergie du Ciel. Le mouvement de rassemblement permet de concentrer et réunir ces deux énergies. Dans la dernière phase, l'adepte projette sa force vers l'extérieur. Les forces opposées de

tirer et de pousser se renforcent mutuellement. L'étudiant découvre ainsi la puissance du taiji : transformer les oppositions en complémentarités.

## Mouvoir les mains comme des nuages



« Mouvoir les mains comme des nuages » est avant tout une invitation à observer et à percevoir les mouvements de la nature. Après avoir retrouvé son enracinement, on peut ensuite mouvoir le haut du corps de manière aérienne en s'inspirant de la rondeur et de la légèreté des nuages.

*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*



## **Introduction**

Dans un premier temps, le pratiquant s'assied dans son bassin. Il peut ainsi passer aisément le poids du corps d'une jambe sur l'autre. Lorsque la taille tourne, il est attentif à conserver l'alignement du genou avec la pointe du pied. L'axe vertébral est vertical. La colonne est étirée sans raideur. Le menton est, en outre, très légèrement rentré.

Le mouvement est avant tout initié par les jambes et la taille. Le mouvement des hanches se transmet par conséquent aux épaules. La dynamique des épaules se prolonge ensuite dans les bras et les mains. Les épaules sont détendues et les coudes sont lâchés. Le regard suit le mouvement de la main la plus haute. Le dos bombé et la poitrine légèrement rentrée facilitent l'amplitude et la descente du geste respiratoire. Cette posture alliée à la rondeur des bras facilite la circulation du souffle.

## **Compléments**

Le débutant coordonne les gestes du tronc et des membres avec les dynamiques intérieures de l'intention et de la respiration. Chez le pratiquant plus expérimenté, l'intention précède d'une fraction de seconde les mouvements du corps. Des recherches récentes ont montré que l'oeil, en balayant l'espace, est capable d'exécuter une sorte de pré-programme du mouvement du corps. Le pratiquant débutant utilise le geste extérieur pour mobiliser son souffle.

Inversement, le pratiquant confirmé met d'abord en route son souffle pour générer ensuite un mouvement extérieur. Le mouvement mouvoir les mains comme des nuages est propice pour s'exercer à la lenteur et la continuité. Le profes-

seur qui veille à l'intégration progressive de ces éléments contribue aux fondations nécessaires à l'émission d'une énergie douce et puissante caractéristique du tai chi.

En pratiquant de la sorte, on comprend de l'intérieur la formule alchimique qui encourage à séparer le subtil de l'épais. On expérimente comment un ancrage solide favorise l'émergence d'un geste léger.

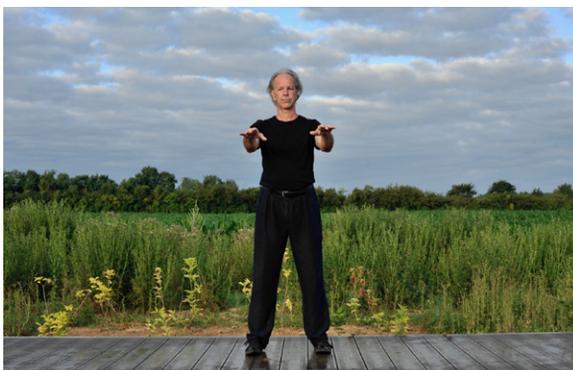
Je me souviens avoir vu près d'un parc à Taipei, un homme en costume sortir d'une limousine, traverser une allée bordée d'arbres en se déplaçant latéralement en mouvant les mains comme des nuages. Un garde du corps le suivait. Il lui ouvrit la porte pour remonter dans la voiture.

## Séparer la crinière du cheval sauvage



« Séparer la crinière du cheval sauvage » renvoie aux sources chamaniques des pratiques taoïstes. Le cheval fut pendant des siècles le moyen de déplacement le plus courant. Dans de nombreuses régions du monde, à différentes époques, on prête au cheval des pouvoirs magiques. Nombre de chevaux légendaires permettent de la sorte de voyager dans différents mondes. Animal psychopompe par excellence, le cheval accompagne ainsi les voyages dans l'imaginaire. Le mouvement évoque en outre la domestication des forces sauvages.

*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





## **Introduction**

Le pratiquant, assis dans son bassin, passe le poids du corps sur une jambe en décollant le talon de l'autre pied (pas du clou). Il arrondit les bras comme s'il tenait un ballon imaginaire. Il écarte le pied en ouvrant le bassin. Ses genoux restent bien dans l'alignement de ses pointes de pied. L'élève synchronise le transfert du poids corporel sur l'autre jambe – pas de l'arc – en laissant grossir sa balle. La main la plus haute, paume vers le ciel, est en face du menton. La main la plus basse, paume tournée vers la terre se trouve à hauteur de la hanche. Le professeur peut

déjà, à ce stade, attirer l'attention, sur les mouvements en spirale au niveau des deux avant-bras. Le débutant répète d'abord le mouvement d'un seul côté. Lorsqu'il est à l'aise de chaque côté, il alterne.

## **Compléments**

L'étudiant acquiert progressivement un mouvement fluide, continu et unifié. Il peut alors coordonner son geste extérieur avec la respiration et l'intention. L'inspiration correspond aux mouvements de repli. L'expiration correspond aux mouvements de déploiement. Dans la première phase, le champ visuel se rétrécit, dans la seconde, il s'ouvre.

Lorsque l'on tient la balle en face de son axe : la main la plus haute se trouve au niveau de la partie supérieure de la poitrine tandis que la main la plus basse est en face du ventre. Le pratiquant avancé aligne en outre ses mains avec son pied d'appui par une légère rotation supplémentaire de la taille. Cela lui procure davantage de stabilité lors du déplacement de l'autre pied. De la sorte il bénéficie également d'une rotation un peu plus importante de la taille pour le mouvement suivant. L'axe du mouvement de séparation des mains se situe dans un plan oblique. Une main monte, avance et s'écarte vers la droite (par exemple) alors que l'autre descend, recule et s'écarte vers la gauche. Des gestes complètement opposés deviennent ainsi parfaitement complémentaires. C'est la magie du tai chi.

L'intitulé nous indique la manière d'opérer du tai chi. Après avoir retrouvé un bon enracinement (prise de terre), l'élève libère les forces primordiales (ouverture du bassin). En restant dans son axe et en utilisant sa respiration, son ima-

gination et sa conscience, il sublime ces forces. L'étudiant confirmé, revivifié par les forces qui l'animent de l'intérieur se déploie progressivement et prend son envol.

## Le coq d'or se tient sur une patte



« Le coq d'or se tient sur une patte » est un mouvement qui améliore notablement l'équilibre. La référence à l'alchimie est évidente. Dans les formes longues de tai chi chuan, « le coq d'or se tient sur une patte » suit en général « le serpent qui rampe ». Le serpent symbolise les énergies de la Terre et le coq celles du Ciel. La pratique montre de manière évidente comment réunir ces deux types d'énergie.

*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*







## **Introduction**

Le débutant pratique d'abord chaque technique séparément. Il commence par l'ouverture. Celle-ci s'effectue pieds parallèles à la largeur des épaules, jambes et bras naturellement tendus (posture wuji). Il monte ensuite les bras à la hauteur des épaules. Puis, il fléchit les jambes et les bras de manière coordonnée (ouverture du taiji). L'étudiant ouvre le pied d'appui en pivotant sur le talon et imagine qu'il s'appuie avec la main paume tournée vers la terre. Il monte l'autre jambe comme s'il donnait un coup de genou. Le bras monte simultanément avec le coude au-dessus de la

cuisse. L'index de la main la plus haute se trouve à hauteur de la racine du nez. La fermeture se fait en ramenant les deux mains à hauteur des épaules. Puis, les jambes se tendent en laissant redescendre les bras (retour à la posture wuji).

## **Compléments**

Dans un premier temps, l'élève pratique un côté à la fois. Il répète par exemple huit fois le coq d'or à gauche, puis huit fois le coq d'or à droite. Plus tard, il pourra pratiquer huit fois le coq d'or à gauche et à droite. Lorsque l'étudiant s'est familiarisé avec chaque technique de l'enchaînement des 10 postures, il est prêt à relier les différentes techniques entre elles. Cette manière de faire est à la fois très traditionnelle et très scientifique.

Elle est pourtant très peu utilisée. La plupart des élèves étudient le tai chi chuan en copiant le professeur dans une succession de mouvements longue et complexe. Les résultats de cette approche populaire – apprentissage dans les parcs en Chine – sont plutôt limités. J'ai rencontré beaucoup de personnes qui ont décroché sans avoir vraiment ressenti ce qu'était le tai chi chuan.

En pratiquant chaque technique séparément, l'élève intègre chaque étape. Le professeur peut veiller aux bons alignement corporels. Le débutant peut rapidement se détendre, ressentir le flux et méditer en mouvement. L'étudiant apprend ainsi avec plaisir.

## La fille de jade tisse et lance la navette



« La fille de jade tisse et lance la navette » renvoie aux travaux de Marcel Granet sur la Chine ancienne. Le sinologue évoque en effet le travail de tissage des femmes réalisé à l'intérieur tandis que les hommes travaillaient aux champs à l'extérieur. À certains moments de l'année, les groupes – yin et yang – se réunissaient et se mélangeaient tel un symbole tai chi vivant.

Ce symbolisme des femmes tissant les fils de la vie est relativement universel. En effet, dans la mythologie grecque, les Moires tissent les fils du destin. Chez les Romains, ce sont les Parques. Dans la cosmogonie nordique, ce rôle est dévolu aux Nornes. Les Nornes vivent sous la protection d'Yggdrasil, l'arbre du monde situé au centre du cosmos.



*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*



## **Introduction**

Ouvrir, prendre la balle, déplacer le pied latéralement. La main la plus basse monte à hauteur du visage pour se protéger, l'autre main est en face de l'épaule et se prépare à pousser. La paume de la main la plus haute est tournée vers l'intérieur tandis que l'autre paume est tournée vers l'extérieur. Transférer progressivement le poids du corps sur l'autre jambe. Le bras qui protège écarte l'attaque vers l'extérieur tandis que l'autre main pousse. L'élève pousse en face de lui à hauteur de son épaule. Le coude est lâché vers le bas. Le bras reste légèrement plié. Les erreurs courantes sont de pousser à côté de soi ou/et de pousser trop haut ou trop bas. Beaucoup de débutants ont tendance à tendre complètement le bras qui pousse. La main qui protège s'écarte suffisamment de manière à ne pas se trouver en face des yeux.

## **Compléments**

Lorsque l'on pose le talon au sol, la cheville et le genou restent souples. En position finale (pas de l'arc), la jambe arrière reste légèrement pliée. Le pratiquant qui raidit sa jambe arrière, creuse dans le bas du dos. C'est l'une des zones les plus fréquentes de blocage de l'énergie. Son enracinement est également moins bon. Le cercle de protection est proche tandis que le cercle du bras qui pousse est plus grand de manière à pouvoir entrer dans l'espace du partenaire. L'étudiant plus avancé s'applique à ressentir les deux spirales inverses et complémentaires dans les bras. Lorsque le mouvement devient plus aisé et plus unifié, l'adepte ajoute le travail de la respiration, du regard et de la conscience.

## Donner un coup de talon



« Donner un coup de talon » est l'un des mouvements les plus exigeants de la série. Il nécessite – et procure avec la pratique – un bon équilibre. Les exigences – ainsi que les apports – sont également plus importantes aux niveaux de la souplesse et de la tonicité. Donner un coup de talon à hauteur de la taille sans compenser demande beaucoup de pratique. La bonne technique permet de transposer les qualités passives en qualités actives.



*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*







## **Introduction**

La phase préliminaire est essentielle pour construire les appuis extérieurs et intérieurs. Les deux paumes sont à hauteur du centre de gravité et tournées vers la terre. Le corps se rassemble en bas et en haut. Lors de cette phase, l'étudiant recherche son axe vertical. Suit alors une phase de montée en conservant l'ancrage et l'étirement de la colonne vertébrale. Le pratiquant ouvre de manière synchronisée les coudes et les genoux. Lors de la phase finale, il tend simultanément les bras, les jambes (y compris la jambe d'appui) et la colonne vertébrale. Il s'étend en fait dans toutes les directions. Le mouvement de rassemblement de différentes parties du corps s'effectue également de manière synchrone.

## **Compléments**

Le tai chi chuan privilégie l'équilibre même si cela réduit l'amplitude des mouvements. Dans certains arts martiaux, les coups de pieds se donnent en avançant le bassin et/ou en montant une hanche. Ce n'est pas le cas en tai chi

chuan. On peut voir certaines vidéos de compétiteurs en tai chi qui lèvent la jambe très haut. Celle-ci est complètement tendue. Cette recherche du spectaculaire contredit les principes de l'art. En effet, il n'y a jamais de membres complètement fléchis ou complètement tendus. Dans la partie yang (blanche) du symbole taiji, il y a une petite tâche yin (noire). Les textes classiques disent en outre : « Si tu es face à un adversaire d'un niveau égal ou supérieur au tien et que tu lèves la jambe plus haut que le niveau de la taille, tu perds le combat/la vie ».

Nombre de pratiquants, au moment de l'extension de la jambe, se tassent. Dans les arts externes, la force est souvent unidirectionnelle. Par contre, dans les arts internes, la force est multi-directionnelle. Elle s'exprime dans les six directions en même temps : bas/haut, arrière/avant et gauche/droite. Ces exigences biomécaniques sont le fondement pour étendre l'énergie de la sphère dans toutes les directions (grande circulation). L'adepte peut ainsi étendre le champ de sa conscience à volonté.

Mickaël Tits est ingénieur. Il effectue sa thèse de doctorat à Numédiart sur le geste expert. Il analyse les mouvements de la forme des 10 Yang avec les nouvelles technologies. Ensemble, nous avons choisi et travaillé sur le coup de talon pour établir des algorithmes.

## Brosser le genou et pousser



« Brosser le genou et pousser » est l'un des mouvements très connu du tai chi. C'est un mouvement clé au moment où les deux partenaires rentrent dans la distance de contact. Les pratiquants avancés de tai chi s'exercent aux mains collantes. Ce jeu s'effectue à une distance proche. L'objectif est de toujours conserver le contact avec le partenaire sans offrir de résistance. Les textes classiques disent qu'il faut le coller comme son ombre. Cet exercice développe des facultés d'empathie.

Le sens du toucher, souvent peu stimulé dans nos modes de vie contemporain, est réactivé. Avant d'avoir établi le contact, le pratiquant de tai chi peut donc se sentir vulnérable. Au moment où il avance son pied pour entrer dans l'espace du contact, son genou est exposé. Brosser le genou et pousser est une manière de protéger le genou lors de

cette manoeuvre. Je prends souvent l'analogie avec le jeu d'échecs. Au début de la partie, chaque joueur va chercher à maîtriser le centre de l'échiquier. Lorsque l'on avance une pièce importante – comme le genou – il est préférable qu'elle soit protégée par plusieurs autres pièces.



*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*



## **Description**

Après l'ouverture, passer le poids sur une jambe et monter les bras. La paume de la main la plus haute est tournée vers le Ciel et celle de la main la plus basse vers la Terre. Lorsque l'on pose le talon, la main la plus basse descend en face du ventre, l'autre main est à hauteur de l'oreille. Lors du passage en pas de l'arc, la main la plus basse décrit un arc de cercle autour du genou tandis que l'autre pousse en face de l'épaule.

Le pied d'appui (avant), les hanches, les épaules, les doigts de la main qui s'appuie, la paume de la main qui pousse : toutes ces parties sont tournées dans la même direction. Ce sont ces détails qui donnent plus ou moins d'unité dans les postures. Le professeur compétent n'aura de cesse d'attirer l'attention sur ces micro placements. Les anciens Chinois disaient « une erreur d'un quart de pouce : le Ciel et la Terre sont séparés ». J'ai eu le bonheur d'avoir des maîtres exigeants qui m'ont corrigé « avec la main ». Ceux-ci m'ont constamment fait sentir les postures justes : celle où l'énergie passe.

## **Compléments**

Lorsque l'étudiant possède de bons alignements, le professeur le guide pour maintenir la posture juste avec le minimum de tonus. La posture juste est différente pour chaque pratiquant. Elle varie également en fonction de son évolution dans la pratique et dans la vie. Lorsque les segments osseux sont bien alignés (énergie tenace), l'élève doit ressentir le déploiement optimum : pas assez, il retient son geste, trop, il est emporté par son mouvement. Ensuite vient le moment de « remplir » ses postures. Le pratiquant

apprend à développer sa « sphère » (fondement de l'énergie élastique). Il continue à la cultiver régulièrement dans la posture de l'arbre.

J'insiste dans un premier temps sur les postures. Je pense que les postures sont les fondements du mouvement. Cette approche donne des gestes clairs et précis. L'inconvénient est qu'ils sont « hachés ». On résout le problème en travaillant les synchronisations temporelles. On ajoute en quelque sorte du liant.

## Saisir la queue de l'oiseau



« Saisir la queue de l'oiseau » est une séquence de quatre mouvements. Les énergies des gestes « parer », « tirer », « presser » et « repousser » représentent les quatre forces primordiales du tai chi. Dans les formes anciennes, cette

séquence apparaît juste après l'ouverture. Elle est en outre répétée huit fois. Je la compare donc au refrain dans une chanson. Celui-ci contient en effet le message fondamental, il donne le rythme. Tout le reste n'est par conséquent que déclinaison.



*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*





*Les fondamentaux du style Yang de tai chi*







## **Introduction**

Le mouvement « parer » utilise la rondeur et l'énergie de la posture de l'arbre. Le pratiquant devient ainsi une sphère élastique sur laquelle glisse toutes les attaques. Dans le mouvement « tirer », l'élève accepte la force de l'autre et puis tourne la taille dans la diagonale (45°) pour la faire dévier. Il tourne juste ce qu'il faut. S'il tourne trop, ses genoux se tordent et la force du partenaire revient dans son propre espace.

Dans le geste de « presser », le professeur veille à ce que l'étudiant presse en face de son axe. L'endroit où la main est en contact avec le poignet se situe juste en face de l'axe du corps. Le pratiquant imagine une balle qui gonfle et qui lui écarte les bras à la fin du « presser ». Il accueille ensuite une force venant de l'extérieur, la met dans son bassin et dans la terre. Puis il repousse en soulevant le partenaire. Ce dernier est déraciné.

## **Compléments**

Avec la pratique, l'adepte réalise à quel point, tout est contenu dans cette séquence de quatre gestes. Lorsqu'il débute les mains collantes, ces quatre énergies constituent la base de la pratique à deux. Dans la cosmogonie chinoise, quatre représente la multitude (les dix mille êtres). « Saisir la queue de l'oiseau » fait référence aux anciennes pratiques de chamanisme et d'alchimie intérieure.

Le mot même invite à l'envol. Les textes classiques attribuent un symbole à chaque mouvement. « Parer », c'est le Ciel, « tirer », c'est la « Terre ». « Presser » correspond à l'Eau, « repousser » est associé au Feu. Ces quatre symboles résument l'oeuvre de transformation intérieure. Les deux premiers sont en rapport avec le « Ciel antérieur », les deux autres avec le « Ciel postérieur ». Achever l'Oeuvre, c'est établir un pont entre le non manifesté et le manifesté. L'adepte a un pied dans le monde des archétypes et un autre dans le monde réel. Il devient ainsi un pontifex.



*« J'ai travaillé quarante ans sans  
interruption; j'ai fait des études et des  
expériences. Ce que je fais maintenant  
est issu du cœur. »*

**HENRI MATISSE**



# Réflexions

La partie Réflexions reprend les éditos revus des *Espaces Taiji* 54 à 60 et 96 à 102.

## Santé intégrative par les techniques corps-esprit



### **Une approche novatrice de la santé**

Les États-Unis sont le pays qui dépense le plus au monde pour les soins de santé. Malgré cela, dans plusieurs dizaines de pays, la population jouit d'une meilleure santé et témoigne d'un mieux-être. Les chercheurs américains se sont alors rendus compte qu'ils négligeaient le facteur le plus

important de l'équation. En effet, le mode de vie intervient pour environ 50 % dans l'acquisition et le maintien de la santé. Aujourd'hui, ils développent donc une médecine qui intègre des approches complémentaires. Les techniques corps-esprit sont devenues la clé d'une santé intégrative.

Les soignés mais aussi les soignants incorporent, à côté des soins conventionnels, des pratiques qui favorisent les interactions entre le corps et l'esprit : yoga, méditation, hypnose, tai chi, qi gong, etc. Le problème n'est plus de prouver l'efficacité de ces techniques ancestrales – des centaines d'études sont aujourd'hui disponibles – mais de changer les mentalités.

### **Convertir les cloisons en ponts**

La modernité s'est constituée autour d'un mode de pensée cartésien qui a établi une frontière étanche entre les corps et les esprits. Elle s'est livrée à une dés-animation de l'univers et à une dé-naturalisation de la conscience. Nous héritons aujourd'hui d'un univers sans vie et d'une conscience sans univers.

Ces méthodes complémentaires ne s'évaluent pas à partir d'abstractions intellectuelles mais en acceptant l'effraction du monde en soi, en construisant des ponts entre sciences et expériences vécues, en ré-enracinant l'esprit dans sa nature vivante.

Au sein de notre École de taijiquan nous utilisons une combinaison de pratiques (tai chi, qi gong, méditation) qui permet à nos membres de développer un véritable art de vivre, clé d'un changement durable. Nous abordons l'être humain dans sa globalité et respectons son unicité.

## **Tradition contemporaine**

Les cinq exercices de base induisent une meilleure attention à soi et au monde. Les huit techniques fondamentales nous remettent dans le mouvement de la vie. La forme des dix stimule nos forces et nos ressources intérieures. Les enchaînements plus complexes nous aident à cultiver un équilibre au quotidien. L'exercice des mains collantes accroît notre résilience.

Ces techniques anciennes et/ou orientales, pour être réellement efficaces, exigent un énorme travail de la part de ceux qui les transmettent. Les approches traditionnelles, tout autant que les synthèses rapides, sont limitatives. Atteindre le coeur de ces pratiques anciennes réclame plusieurs décennies d'efforts soutenus. Transposer cet acquis dans des formes et un langage contemporains exige autant d'investissement, sinon plus.

## **Améliorer la qualité de vie**

Depuis 30 ans, notre souci principal est d'aider nos pratiquants à actualiser leur potentiel afin d'améliorer leur qualité de vie. L'incorporation des neuf principes actifs des arts internes dans des protocoles simples (forme des 10 postures) permet de redevenir acteur de sa santé (but de la santé intégrative).

Nos enseignants sont des ouvriers de temps. Ils vous guident dans les passages qui transforment le temps ordinaire en rencontre sensorielle, informationnelle, existentielle. Ils vous montrent comment étirer le temps pour laisser éclore les germes de l'individuation.

En Europe, quelques institutions s'ouvrent à la médecine intégrative. J'ai pu participer, en tant qu'observateur, à une journée d'évaluation et de bilan, à la faculté de médecine de Nice.

## Le tai chi chuan : une réponse à la déliance



La déliance désagrège nos structures pourvoyeuses d'identité. Le tai chi est l'une des voies qui nous permet de nous relier à nous-même et à l'environnement.

### **Déliance**

Camus parlait de la fourmilière d'hommes seuls, Sardou chantait les villes de grande solitude et Lipovestsky dénon-

çait l'ère du vide. Ces vingt dernières années, nous n'avons fait que nous enfoncer un peu plus dans l'ère de la foule solitaire. Fourmilière au sein de laquelle chacun exécute une tâche de plus en plus parcellisée, travail en miettes à l'image de la société. Au cœur de cette réalité, les groupes sociaux primaires (la famille, le village, la paroisse, l'atelier) se sont disloqués, désintégrés. Ces structures pourvoyeuses d'identité se sont désagrégées. Certains sociologues tel Marcel Bolle de Bal parlent à ce sujet de déliance.

### **Condamnés à réussir**

Cette déliance n'est pas que sociale, elle est culturelle car elle touche les différents aspects de la vie. Les hommes sont de moins en moins reliés à eux-mêmes, de moins en moins reliés aux autres, de moins en moins reliés au monde. De façon paradoxale, plus se multiplient les reliances techniques (téléphone portable, courrier électronique, moyens de déplacement, ...), plus se délitent les reliances affectives, sociales et culturelles. Nous sommes happés par les événements, pressés par une multitude de petites choses inutiles, l'urgence a envahi nos vies. La quête du « zéro défaut » a quitté l'enceinte de l'entreprise. Dans une société qui ne veut plus connaître que le succès, il faut gagner à tout prix : « on est condamné à réussir ». De plus en plus d'individus soumis à un stress permanent se consomment intérieurement et disjonctent : c'est le coût de l'excellence.

### **Bricoler son propre système de croyances**

Mais pour quel avenir nous battons-nous ? Personne ne le sait : ni les religions, ni les politiques, ni les sciences ne sont en mesure de nous donner de vraies réponses. Nous

n'avons plus de réels projets collectifs d'avenir. Le débat n'est plus entre réforme et révolution, il s'agit d'accompagner et d'encadrer tant bien que mal des changements qui, dans leur fond, se soustraient à nos prises.

Dans ce processus de déliance, dans cette phase de dissolution alchimique, nous avons gagné en liberté, en autonomie. Le sens n'est plus dicté, ni imposé par une entité ou une institution supra-individuelle, il est à constituer singulièrement par chaque individu. Chacun choisit son propre système de croyance, bricole sa propre religiosité et détermine ses propres valeurs ; il devient entièrement responsable de ses choix et de lui-même. Le sens ne vient plus ni du dehors, ni du dessus, il est à trouver à l'intérieur de soi. Devant l'ampleur de ces bouleversements, Marcel Gauchet va même jusqu'à parler de mutation anthropologique.

### **Être branché**

Nous avons un nouveau corps objectif (suscité par la médecine contemporaine) et subjectif (nous nous identifions à notre propre corps), nous vivons dans un nouveau temps (la pression extérieure accentue l'intensité de l'expérience temporelle) et nous assistons à l'avènement d'une nouvelle forme de relations entre les personnes (« je n'existe que dans la mesure où je suis branché avec d'autres »). Cette déliance polymorphe a provoqué l'émergence de nouvelles reliances.

### **Reliance par le taijquan**

Le taijquan tel que nous le pratiquons dans notre école est certainement l'une des voies qui peut nous aider à trouver en

nous suffisamment de lucidité et d'énergie pour faire le deuil de ce que nous avons perdu, pour accueillir et construire le nouveau et surtout pour ne pas se perdre pendant le passage. Notre approche nous permet de nous reconnecter à nous-mêmes, aux autres et au monde en suivant la propension des choses. Nous découvrons, suivons et assumons notre propre chemin. Nous nous relions à la source de la vie et nous nous laissons traverser par le flux de la vie.

Transmettre cette voie n'est ni un travail, ni une occupation, ni un emploi, ni une activité, c'est une Œuvre.

## Formes de tai chi : dispositifs et dispositions



## **Nos formes sont nos textes**

J'ai souvent comparé nos 5 exercices et 8 techniques à une grammaire et un vocabulaire de base. Les formes seraient alors les textes légués par la tradition. Pour s'animer, textes et formes ont par conséquent besoin d'être activés. Chacun va ainsi les faire vivre en fonction de ce qu'il est, de ses horizons d'attente. Dans les deux cas, l'expérience naît des interactions entre le dispositif (texte, forme) et la disposition (attitude du récepteur/acteur).

Textes et formes peuvent être « pratiqués » superficiellement ou de manière approfondie. L'expert les travaille en se laissant travailler par eux. La disposition est un facteur déterminant dans la réussite de l'expérience.

Tous les dispositifs (textes, formes) ne sont pas égaux. Certains nous laissent indifférents. Ils nous maintiennent à ras de terre alors que d'autres nous bouleversent et nous transportent.

## **Clefs de lecture**

Quelle frustration d'être dans les meilleures dispositions devant l'un des plus grands textes de la littérature et de réaliser qu'il nous est inaccessible parce nous ne possédons pas les clefs de lecture ! Pareillement, le style Sun de taijiquan, le plus subtil et le plus couvert d'éloges, est le moins pratiqué : pourquoi ? Parce qu'en taijiquan, comme en littérature, les grandes oeuvres ont besoin d'entremetteurs capables d'en faciliter l'accès.

Depuis près de 30 ans, notre École de taijiquan travaille à une amélioration constante de ses dispositifs. Elle entretient

un contexte favorisant les dispositions. Ses entremetteurs sont en formation-recherche continue.

## **Dispositifs**

De nombreux voyages à la source m'ont permis de découvrir l'ampleur du continent taijiquan. J'ai progressivement exploré ses différentes facettes (travail du souffle, mains collantes, applications) dans divers styles (Yang, Chen, Sun, Wu, Wuhao). Je suis ainsi revenu maintes fois sur les mêmes matières en déclinant les mêmes étapes. Dégrossir, polir, incorporer. Récemment, j'ai créé une forme de 10 postures. Je l'ai fait dans chacun des cinq styles majeurs. C'est une manière de faciliter la transition entre les exercices fondamentaux et les formes complexes.

## **Dispositions**

Un patient travail d'archéologie au niveau des documents et des pratiques m'a permis de mettre en évidence diverses strates contenant les éléments actifs du taijiquan. Les techniques d'ancrage, d'assimilation et de projection de la lutte chinoise constituent la base. J'ai identifié le savoir-faire du Tongbeiquan pour détendre les bras et émettre la force qui traverse le dos de manière douce. Les exercices pour nourrir le souffle du taoïsme ainsi que les procédés de sublimation de l'alchimie intérieure se retrouvent. Les méthodes d'envol (expériences optimales) du chamanisme sont également présentes. La reformulation de ces principes actifs par le biais de mes recherches transdisciplinaires couplée au mode de fonctionnement de nos groupes – convivialité, souci de l'autre, respect des différences, éthique en actes – génèrent

un climat favorable à l'émergence d'une ouverture intérieure et d'un lâcher-prise.

## **Entremetteurs**

Nos trois niveaux d'enseignants correspondent aux trois étapes conduisant à la maîtrise : acquisition des fondements techniques (initiateurs), études des oeuvres (instructeurs), émergence de la personnalité profonde (professeurs). Nos professeurs sont des passeurs. Ils transmettent une trame universelle avec leur « style » unique. Leur objectif est de guider les pratiquants vers eux-mêmes à la découverte de leur propre génie.

Mes master classes s'adressent aux maîtres accomplis comme aux maîtres en puissance (en devenir). En effet, mon expérience m'a montré que la maîtrise n'est pas un aboutissement, elle comporte plusieurs degrés. Nous y étudions et approfondissons les dispositifs, nous expérimentons les contextes favorisant l'éclosion des dispositions. Nous inculquons des méthodes pédagogiques. Nous éveillons à l'art de la transmission et pour ceux qui sont prêts à franchir des seuils – en affrontant les gardiens – nous les aidons à accoucher de l'entremetteur qu'ils sont.

## Mythe, new age et marchandisation



### **Le mythe du progrès**

Le mythe du progrès, moteur de nos sociétés industrialisées pendant plusieurs siècles, commença à donner de sérieux signes d'essoufflement dans les années 1950. Dans une société dominée et dirigée par la rationalité, l'irrationnel fit alors un retour en force. Jusqu'alors on s'enterrait dans le matériel. Puis tout à coup, on s'envola dans les airs dans un simulacre de mysticisme enivré par des pseudo-spiritualités.

### **Les mythes de Prométhée et de Dionysos**

Une grande partie de l'anthropologie culturelle de Gilbert Durand est fondée sur l'étude et l'analyse des mythes. Le mythe de Prométhée (vol du feu, course/fuite en avant) il-

lustre la première période. Le mythe de Dionysos (ivresse, délire) permet de comprendre la deuxième. Dans la lecture de Gilbert Durand, les deux périodes se superposent. Les deux influences se font sentir en même temps. Cela nous permet de mieux comprendre les mécanismes de fonctionnement de notre civilisation, appelée par certains « civilisation des loisirs ». En effet, de plus en plus d'individus existent de moins en moins par leur travail (temps contraint représentatif de la première période). Ils se caractérisent de plus en plus par leurs loisirs (temps libre caractéristique de la deuxième période).

## **Marchandisation**

Les loisirs (sports, culture, lecture, tourisme, cinéma, ...) sont actuellement marqués par une dérive vers une marchandisation outrancière, par un appauvrissement et une dévalorisation des contenus coupant les individus de leur propre histoire, de leurs racines, par une absence de norme (tous les goûts se valent), par l'effet spectaculaire immédiat plutôt que par la pérennité des formes. Le taijiquan dans son ensemble n'y échappe pas. Observez l'irréalité des images proposées (décor de rêve) et les messages simplistes et lénifiants (pour n'obliger personne à réfléchir) s'y rapportant : on est en plein dans le Nouvel Age sous l'emprise d'un Dionysos pervers. Il faut s'éclater... il faut également rentabiliser, le mot d'ordre est maximisation.

## **Participer au retour d'Hermès**

Nous sommes d'accord avec nombre d'observateurs éclairés de nos sociétés de l'impérieuse nécessité de réinventer des formes nouvelles d'appropriation du temps libre qui ne s'ap-

puient pas exclusivement sur leur commercialisation, sinon c'est toute une partie de la vie sociale qui risque de ne plus trouver de points d'appui pour son épanouissement. Notre approche du taijiquan vise à contribuer au retour d'Hermès annoncé par Gilbert Durand. Fils de Zeus (dieu de la lumière céleste) et de Maia (divinité du monde souterrain), Hermès conjoint ce qui est séparé. Il guide les voyageurs et favorise les échanges. Dieu de la santé, du savoir, de la sagesse, il inventa la boxe et les arts gymniques.

### **Mise en acte**

Notre démarche ne se limite ni à un constat, ni à de belles formules de dénonciation/ contestation. Elle se réalise par des choix mûris et assumés de longue date, témoins de nos valeurs. Nous proposons une diversité de styles, une évolution individualisée au sein de groupes de même niveau, un accompagnement par une équipe d'enseignants en formation continue, des repas de qualité réalisés avec des produits locaux... Nous enrichissons notre pratique et notre enseignement en intégrant des recherches sinologiques, anthropologiques, sociologiques, biomécaniques. Contre vents et marées, nous oeuvrons à la conservation et à la fructification d'un patrimoine traditionnel, culturel, éducatif, c'est-à-dire sociétal. Notre projet contient une part d'idéal que nous reconnaissons et revendiquons. Héraclite disait : « Si tu ne cherches pas l'inespéré, tu ne le trouveras pas ».

## Voie d'épanouissement, chemin faisant



### **Voie**

Dès mon adolescence, je cherchais ma voie. J'étais alors animé par un besoin irrépressible de comprendre le mode de fonctionnement des choses. Je décortiquais les moindres détails d'une démonstration mathématique. Je recherchais ardemment le geste juste au lancer du marteau. J'utilisais en outre des techniques d'entraînement mental inspirées des spiritualités d'Orient.

### **Rencontre avec le taijiquan**

En 1984, je rencontre le taijiquan. Je suis d'abord interpellé par la paix intérieure émanant des acteurs de ce ballet au ralenti. Quelques mois plus tard, mon professeur, d'un geste

anodin et généreux, m'envoie à plusieurs mètres. Cette impression, d'avoir été soulevé et emporté par une vague, me fait entrevoir une utilisation du corps et une maîtrise du geste d'un autre ordre. Cette voie qui contient à la fois la promesse d'une sérénité contagieuse et la clé d'une efficacité économe m'appelle. Elle m'entraînera beaucoup plus loin que je ne l'avais imaginé. Quelques années sous la houlette de James Holland, à Bruxelles, m'assurent de bons fondements techniques. Il m'encourage en outre à enseigner. Puis vient le temps des voyages dans diverses capitales européennes pour découvrir différentes approches, styles et facettes. Mon petit groupe d'élèves croît.

### **Voie d'actualisation du potentiel**

Avec Georgette Methens-Renard, nous fondons notre École en 1987. Peu après, nous organisons les premières rencontres européennes de taijiquan. Une dizaine de pays sont alors représentés. Nous souhaitons rendre compte de cet événement, c'est la sortie du News n°1 de l'IRAPH (Institut de Recherches pour l'Actualisation du Potentiel Humain) qui se transformera en Espace Taiji. Depuis le début, nous considérons le taijiquan comme un moyen pour mieux utiliser l'ensemble de nos ressources dans nos activités afin de nous épanouir. L'organisation de la deuxième rencontre européenne me met en contact avec Nin Qiu Xia, élève du légendaire Li Tian Xi. Ce maître, disciple de Sun Lu Tang, a créé la forme des 24 postures.

### **Voyages à la source**

Je décide d'aller m'abreuver à la source. Pendant ma quinzaine de séjours dans l'Empire du Milieu, j'établis une

relation de plus en plus proche avec le Professeur Men Hui Feng. Cela m'amène à étudier et approfondir des dizaines d'enchaînements avec des ajustements au millimètre près. Les apports de celui qu'on surnomme en Chine « l'encyclopédie vivante des arts martiaux » sont multiples : recodification des formes anciennes, création d'une pédagogie structurée et structurante, établissement d'un système international de grade.

### **Transmettre la voie**

Aujourd'hui, je réalise et accepte le poids de la charge que représente la réception d'un tel héritage. L'assimilation, l'incorporation, la reformulation, la transmission des cinq styles de taijiquan et des fondements des trois arts internes avec toutes les clefs au niveau du travail interne et des applications exigent plusieurs décennies d'un travail acharné. Je n'aurai jamais pu y arriver sans le soutien indéfectible des « dinosaures » et l'engagement remarquable dans le long terme d'une vingtaine d'enseignants.

La voie qui s'est ouverte à moi pour la ré-appropriation de ce riche patrimoine a été la collaboration avec diverses facultés universitaires, la recherche dans le domaine des « techniques de conscience du corps » et le transfert des principes en entreprise.

### **Espace Taiji**

Les 100 numéros de notre revue ont fourni, créé un Espace privilégié de questionnement et de partage sur la manière de (faire) vivre les principes Taiji.

## Ma méthode Tai chi : un mélange d'Orient et d'Occident



### **Méthode**

La méthode est ce qui apprend à apprendre, son objectif est d'aider à penser par soi-même pour mieux répondre aux défis de la complexité de la vie. La méthode, même si elle comprend des méthodologies, ne se réduit pas à des recettes techniques. Si certains segments sont programmés, une large place est cependant réservée à la découverte, à la stratégie et à la créativité. La méthode comme son étymologie grecque l'indique est une voie.

## **Tai chi**

La représentation du tai chi par le symbole yin/yang est maintenant bien connue de tous. Il s'agit en fait de l'un des grands archétypes universels de l'humanité. Ce symbole représente la coïncidence des opposés. Cette cohabitation de l'ombre et de la lumière, du blanc et du noir, du jour et de la nuit, ... se retrouve en Occident sous la forme du damier et de l'échiquier, par exemple.

## **L'entre-deux**

La structure de ma pensée et de ma personnalité ainsi que les aléas de la vie m'ont toujours amené à être dans l'entre-deux. Je voyageais entre l'Orient et l'Occident, entre tradition et modernité, entre pratique corporelle et philosophie, ... Cette pratique de l'entre-deux m'a amené à l'élaboration de ma méthode tai chi. Ma méthode tai chi est le résultat de longs séjours d'étude à la source extrême-orientale. Je me suis « nourri » à l'Université d'Éducation Physique de Pékin et à l'Institut des Sports de Shanghai. J'ai aussi côtoyé l'Association Chinoise des Arts Martiaux et diverses familles traditionnelles. Cette formation orientale a été complétée, éclairée et enrichie par une approche pluridisciplinaire occidentale. Biomécanique, physiologie de la perception et de l'action sociologie et anthropologie m'ont abreuvé.

## **Mélange d'Orient et d'Occident**

La recherche de centration et d'unification au niveau du geste se fait en répétant et en ressentant les formes anciennes (le patrimoine oriental). Nous y ajoutons l'apport de la modernité occidentale : l'éclairage biomécanique (couple

de forces, leviers, ...) ainsi que les modèles cybernétiques (transmission de l'information/énergie). L'apprentissage est alors facilité et les effets démultipliés. On utilise à la fois le cerveau droit et le cerveau gauche. L'approche analogique de la tradition et le langage scientifique de l'hypermodernité se complètent.

Ma méthode tai chi délaisse les modèles particuliers et contingents propre à une culture. Elle se focalise davantage sur les zones de concordances. L'axe, le centre, la sphère, la spirale, la triade matière/souffle/esprit en sont les fondements. Toute la difficulté est de s'ouvrir sans se disperser. Il s'agit de faire appel à diverses disciplines en évitant les confusions. Les cadres ne doivent pas se transformer en dogmes. L'approfondissement des principes favorisent l'émergence d'un nouveau paradigme.

## **Multiculturalisme**

À l'heure de la mondialisation, les grandes idéologies ont disparu. Le sens n'est plus dicté, ni imposé par une entité ou une institution supra-individuelle. Il est à constituer singulièrement par chaque individu. Chacun choisit son propre système de croyance et détermine ses propres valeurs; il devient entièrement responsable de ses choix et de lui-même. En ré-habitant nos terres intérieures, en nous retrouvant et en nous reconnectant à notre nature essentielle, nous pouvons redevenir acteur de notre vie. Si le multiculturalisme est maintenant incontournable, celui-ci ne peut être effectif qu'à la condition de bien posséder sa propre culture. En effet, on ne peut devenir un bon interprète que si l'on connaît bien sa langue maternelle. Ma méthode tai chi encourage une manière de vivre de façon consciente

et responsable dans son époque en conservant la mémoire et en évitant se figer dans le traditionalisme.

## Corps : découvrir et mieux utiliser ses potentialités



### **Le corps est une vaste demeure**

Avec l'abstraction croissante et le développement du virtuel, nous oublions de plus en plus que nous avons un corps, que nous sommes un corps, excepté lorsque celui se rappelle à nous via quelques dysfonctionnements.

Des pratiques telles que le tai chi chuan préviennent nombre de ces dysfonctionnements. Elles permettent, en outre, de vivre de multiples expériences inimaginables dans et à

partir de notre corporéité. Celle-ci est une vaste demeure que nous habitons à peine. L'art de vie chinois permet de redécouvrir les trésors enfouis dans les caves ou cachés dans les greniers. Progressivement, il nous invite à explorer les moindres recoins et à faire le tour des abords.

## **Noeuds et trous**

Lorsque nous commençons la pratique du tai chi, nous découvrons à quel point nous sommes « noués » et « troués » à différents niveaux : chair, perception et conscience. Je ne perçois pas certaines zones corporelles. Je n'ai pas conscience des trajectoires effectuées dans l'espace par les différentes parties de ma corporéité. La répétition des mouvements fondamentaux délie graduellement les noeuds et remplit doucement les trous. En avançant dans la pratique, je ressens mon corps en toutes circonstances. Je perçois sa vitalité lorsqu'il est en bonne santé. Je le ressens mais, en plus, je ressens avec lui. Son potentiel d'expressivité se réveille. Il redevient un remarquable outil de communication. L'importance de la communication non verbale devient une réalité concrète. La pratique des mains collantes me sensibilise à l'écoute et à la compréhension de variations de plus en plus ténues chez mon partenaire (positionnement, tonus, rythme, intention). Mon corps, telle une antenne parabolique, devient capable de recevoir et d'émettre des ondes de plus en plus subtiles à des distances de plus en plus longues. L'empathie et la mise en accord avec mon environnement résultent bien de l'actualisation de dispositions corporelles.

## **Apprendre**

Le monde change de plus en plus vite. Les savoirs dans tous les domaines sont de plus en plus rapidement obsolètes. Les formations deviennent de plus en plus longues. Toute notre vie, nous sommes sommés d'actualiser nos connaissances. La formation devient un processus continu. Nous sommes tous d'éternels apprenants. On nous demande d'apprendre à apprendre. Mais personne ne nous dit vraiment comment s'y prendre. Les sciences cognitives ont montré l'importance de la corporéité et de l'imagination dans tous les processus d'apprentissage. Les maîtres de tai chi chuan l'ont expérimenté depuis longtemps. Ce sont deux clés de leur méthode.

Ne nous trompons cependant pas : si notre société contemporaine se livre à une véritable apologie du corps, c'est pour le récupérer et en faire un objet de consommation. Une réelle ré-appropriation de celui-ci nous amène à démystifier son culte et à nous questionner sur sa prétendue libération.

## **Techniques corps-esprit**

Toutes les disciplines s'intéressent aujourd'hui au corps, plusieurs centaines de thèses ont été réalisées en France ces 40 dernières années via une bonne cinquantaine de laboratoires travaillant plus ou moins directement sur cette thématique. Aux États-Unis, les universités les plus prestigieuses évaluent les effets des « techniques corps-esprit ». De multiples effets positifs sur la santé ont été mis en évidence dans la pratique du tai chi chuan. L'intitulé même « techniques corps-esprit » indique le positionnement : référence au paradigme dualiste, hérité de Descartes. Pour aller plus loin, il est nécessaire de dépasser cette vision. Quoi qu'il en

soit, le corps ne peut être pensé que dans sa multiplicité, sa complexité et ses paradoxes. Au-delà des mots, le tai chi chuan nous permet d'expérimenter « que peut un corps? », « que peut mon corps? ».

## Tai chi chuan : à la recherche de l'unité perdue



### **Perte d'unité**

L'individu est de plus en plus coupé de son origine. Il vit dans la nostalgie d'une unité perdue. L'être humain est de moins en moins être et de moins en moins humain. Il est de plus en plus souvent objet et bête, voire même bête objet soumis à l'emprise du cloisonnement et au diktat de la quantification. Dans un monde dominé par l'unique loi du

marché, toute personne devient achetable, remplaçable et jetable. Lorsque, dans notre quête éperdue d'unité, nous nous révoltons, nous risquons de devenir la proie de tous les totalitarismes.

## **Retour à soi**

Le tai chi chuan – comme d'autres enseignements anciens – s'il est vécu dans sa dimension traditionnelle et non abordé comme un sport ou considéré comme une distraction nous indique le chemin du retour : du retour à soi, à sa source, à son essence, à son centre ... à son unité. Parcourir le chemin qui mène de la multiplicité à l'unité réclame un certain retournement et provoque dérangement et bouleversement.

La pratique du tai chi chuan ne consiste pas à répéter une multitude de gestes creux, mais au contraire à creuser indéfiniment les gestes et postures essentiels afin de les charger de vécu, de sensations, d'images, d'intentionnalité pour qu'un jour ils s'animent et deviennent vivants, qu'ils prennent et donnent du sens (une direction, un ressenti, une signifiante).

## **Corps – souffle – conscience**

Nous commençons par travailler la matière (le corps, la structure, la posture, le mouvement) : c'est le stade de la biomécanique.

Ensuite, nous nous attachons à la dynamique intérieure : le souffle, l'énergie, le subtil. Nous tentons de percevoir ce qui n'est pas suffisamment visible pour que tout le monde le voie et pas suffisamment invisible pour que personne ne

le voie. Lorsque nous y mettons du cœur, le mouvement s'anime de l'intérieur. Nous entrons dans le monde de « l'âme ».

Plus le mouvement est nourri et ressenti intérieurement, plus il se densifie. Cette densification conduit au passage du sensible à l'intelligible : nous pénétrons alors dans le vaste domaine de la conscience. Nous entrons en contact avec notre potentiel de création, nous pouvons alors accomplir l'inaccompli en nous (actualiser nos potentialités).

### **Conscient et libre**

Les formes du tai chi chuan ne sont que des moyens de redécouvrir et d'habiter des lieux du corps, des voies d'accès à notre être profond. C'est une manière de retrouver notre unité perdue afin de renouer avec nos plus profondes aspirations : être conscient, responsable et libre.

## Techniques corps-esprit pour redevenir acteur de sa santé



### **Évaluation des techniques corps-esprit à la Harvard Medical School**

De plus en plus d'études scientifiques explorent les bienfaits des techniques corps-esprit sur la santé. La Harvard Medical School stimule ainsi des recherches pour mieux comprendre leur mode opératoire. Elle rassemble par conséquent des résultats afin d'évaluer l'impact de ces pratiques. Le taijiquan y occupe donc une place de choix avec plus de 700 publications et 180 essais cliniques.

## **Le taijiquan : l'une des techniques corps-esprit les plus connues**

J'ai pu, de manière empirique, expérimenter certains effets sur moi-même et en constater d'autres sur des élèves dans divers contextes.

Transmettre du taijiquan dans des environnements multiples durant des périodes de temps très variables m'a amené en outre à me questionner sur ses « principes actifs ». Parfois, je dispose de moins de deux heures pour faire passer le message à des chercheurs ou à des managers. Pendant les stages, j'accompagne un groupe en quête de mieux-être pendant quelques jours. Lors des master classes, j'emmène les participants dans les profondeurs d'un style pendant deux ans. Comment qualifier les échanges avec ceux qui suivent, tirent et poussent depuis plus de deux décennies ? Élaboration d'une méthode graduelle.

Ces diverses déclinaisons m'ont incité à creuser les racines des pratiques taoïstes, à rechercher les fondements de la boxe du grand ultime. J'ai ainsi été amené à les reformuler avec des termes compréhensibles. Je les fais maintenant percevoir dans des enchaînements courts, faciles à apprendre.

Pour moi, les références à diverses connaissances scientifiques contemporaines participent à l'enrichissement de ces connaissances séculaires. Ces expériences et choix m'ont permis d'élaborer une méthode graduelle et modulable ouvrant des accès plus aisés aux diverses facettes et multiples niveaux du taijiquan.

C'est, a posteriori, lorsque je mets en mots et en formules, que je constate la logique et la cohérence de l'ensemble du processus. Lorsque j'étais dedans, je suivais mon ressenti,

mon intuition. Une étape en appelait une autre, les réussites et surtout les échecs dévoilaient de nouveaux possibles.

### **Diverses facettes réunies dans un ensemble cohérent**

Pendant de nombreuses années, ma définition du taijiquan n'arrêtait pas d'évoluer. Elle mettait tantôt l'accent sur un aspect, ensuite sur un autre, puis sur un troisième. Un jour j'ai réalisé que le taijiquan était tout cela à la fois. C'est sa grande originalité, son immense richesse. Chacun de ses aspects – gymnastique douce, technique de relaxation, rééducation à la perception, qigong, art martial, imagination active, méditation en mouvement, art de vie, voie initiatique – fournit un ou plusieurs « éléments actifs ».

Tous ces aspects sont reliés et interagissent ensemble. J'ai besoin de souplesse et de tonus pour prendre des postures correctes et pour me détendre. Lorsque mes postures sont ouvertes et détendues, ma respiration s'approfondit, ma perception s'affine. Les mouvements lents et continus activent la circulation des énergies. Toutes ces qualités combinées favorisent l'émergence de l'imagination active. Celle-ci m'entraîne dans des états de conscience à la fois aiguisés et élargis. Ces dispositions sont la base de l'empathie. Grâce à la confiance et la sérénité qui en découlent, je peux progressivement abandonner mes masques pour être de plus en plus authentique. Il n'a pas de doute, le taijiquan appartient bel et bien aux techniques corps-esprit.

### **Effets bénéfiques pour la santé**

Les études de la Havard Medical School ont montré que le taijiquan est pleinement efficace. Il prévient et atténue de

nombreux troubles : équilibre, douleurs chroniques, système musculosquelettique, système cardio-vasculaire, insomnie, mémoire, dépression, etc. Pour ce faire, ses divers « principes actifs » doivent être intégrés dans des protocoles simples. En pratiquant de la sorte au travers du wu gong, ba fa et bu fa, nous contribuons à ce que nos pratiquants redeviennent acteurs de leur santé.

## Taijiquan : variations entre mythes et réalités



### **Le taijiquan comme art de vie**

Depuis de nombreuses années, le taijiquan fait partie intégrante de ma vie. Il donne du sens à ma vie. Il est devenu par conséquent une sorte de laboratoire expérientiel. Je

l'enseigne tout autant qu'il m'enseigne ; je le questionne et il me questionne. Un jour, les traces laissées par ces milliers de gestes décrits dans l'espace et par les paroles de plus en plus vivantes les accompagnant réclameront leur inscription dans la durée. Vint alors le temps de l'écriture. À l'image du geste et de la parole qui l'ont engendrée, elle s'est voulue construite et constructive. Elle est orientante plutôt qu'orientée, dense tout autant que danse, voix et Voie de l'être.

## **Mystifications**

La perte des repères identitaires couplée à une surabondance événementielle et informationnelle entraîne chez nos contemporains une difficulté croissante à distinguer la réalité de l'imaginaire. Dans ce monde désenchanté, terrain de chasse favori des mystificateurs en tout genre, le taijiquan, comme tout art traditionnel, peut être utilisé pour endormir ou pour éveiller. En entrant dans le livre *Taijiquan, Mythes et réalités*, le lecteur pénètre dans les réalités du Taijiquan. Il y découvre la part d'ombre : confusions sur ses différentes approches, abus de titres et grades, déformation de l'histoire, etc.

## **Modèle exemplaire**

Celui qui poursuit le voyage dépassera la partie affabulation des mythes pour atteindre le modèle exemplaire du Mythe. Le Mythe l'éclairera sur le sens profond du Taijiquan : réunir le Ciel et la Terre en devenant (comme) la montagne. Le mythe conduit à la réelle vision. Celle-ci transforme le combat du serpent et de l'oiseau en communion des forces de vie avec le souffle de l'Esprit.

La légende de la création du Taijiquan devient alors une clef de compréhension du processus créatif en Taijiquan. À un certain niveau, l'adepte en état de reliance (shen: conscience) utilisant son intentionnalité (yi: pensée créatrice) laisse émerger en lui le mouvement. En réitérant l'histoire de Zhang San Feng sur le mont Wudang (le mont du Guerrier Véritable), nous re-créons le Taijiquan au plus profond de nous-mêmes. Alors, nous comprenons comment passer de l'hostilité à l'alliance. Pour qu'une valeur soit transmise, il faut qu'elle vive et qu'elle soit pratiquée. Il ne suffit pas de vouloir donner ce qu'on n'a pas à quelqu'un qui n'en veut pas.

### **Construire des ponts**

La réalité du Taijiquan m'est apparue par l'établissement de ponts entre Orient et Occident, entre tradition et modernité, entre langage analogique et explication scientifique. Une telle entreprise ne peut se satisfaire de conceptions réductrices et simplistes. Elle ne peut faire l'économie d'une certaine complexité. La recherche de nuances, de précision, de clarté et de véracité est inhérente au geste comme au discours. Je pense que nous avons besoin de ce type de pratique pour préserver notre aptitude à penser librement afin d'agir avec justesse. La compréhension du sens du mouvement réclame de nombreuses répétitions et polissages.

## Catégories : s'ouvrir pour les dépasser



### **Prisonniers des catégories**

Lors d'une discussion récente avec une dame ayant pratiqué du taijiquan et du qigong, je me suis rendu compte à quel point la plupart de nos contemporains sont prisonniers des catégories. Pour elle, le taijiquan est un art martial et le qigong est un travail sur l'énergie. En fait, la plupart des adeptes du taijiquan le pratiquent comme un qigong. Peu sont intéressés par ses aspects martiaux.

### **Abandonner la confrontation**

Le travail des « mains collantes » constitue un extraordinaire exercice d'empathie et d'échange d'énergie avec un partenaire. Il est pourtant évité par nombre d'enseignants et de

pratiquants, sous prétexte de « confrontation ». L'opposition n'est pas, selon moi, dans l'exercice des mains collantes. Il est dans le subconscient de ceux qui le pratiquent. L'exercice ne fait que révéler un mode de fonctionnement. Beaucoup le dénomment d'ailleurs « poussée des mains ». Passer de la « poussée des mains » aux « mains collantes », c'est abandonner la confrontation pour entrer dans l'essence du taijiquan qui est « non opposition ».

### **L'important est dans la manière de faire**

Pour moi, l'important n'est pas dans la discipline mais dans la manière de faire. Mes échanges avec l'artiste lyrique Louis Landuyt me le confirment. Certains de nos arts traditionnels recèlent une méthodologie conduisant à une remarquable maîtrise du souffle et de l'énergie. Ce pédagogue inventif pratique et enseigne donc un « qigong » du plus haut niveau. Le metteur en scène K. H. Eschrich est impressionné par la qualité de présence et le rayonnement de ce baryton habitant son corps avec naturel dans son activité.

Louis Landuyt réalise cette performance dans le non agir. Son excellente méthodologie s'appuie sur un travail postural précis et sur une utilisation intense des images et de l'intentionnalité qui rappellent étrangement la conception des arts internes en vigueur dans notre École. Son « qigong des 5 sons » – ainsi le nommerais-je afin d'illustrer mon propos – volet introductif de sa méthode, permet de ressentir assez rapidement la résonance vocale libre. J'entre en résonance avec Louis car nos approches sont à la fois des recherches de micro-équilibres sans cesse changeants (taiji), des perceptions, gestions et amplifications des flux (qigong) ainsi que des méditations en mouvement (pleine conscience).

## **Tout art véritable se situe au-delà des catégories**

À ce stade, il m'apparaît que tout art véritable se situe au-delà des catégories et que tout artiste vrai échappe aux étiquettes. Avec le retour du beau temps, les joggeurs sont de sortie. Une amie se/me questionnait sur les bienfaits du jogging. Dans mes jeunes années, j'ai été champion en athlétisme : en courses, sauts et lancers. J'étais dans la recherche de performance. Je voulais atteindre des objectifs : plus haut, plus loin, plus vite. C'est un mode de fonctionnement avec ses avantages et ses inconvénients.

## **Le coût de l'excellence**

L'excellence a un coût. Elle est devenue un modèle de société. Il convient de faire des performances tout le temps et partout. La plupart des joggeurs se focalisent sur une distance à parcourir, un temps à réaliser ou les deux. Aujourd'hui quand, dans mes randonnées au travers de la campagne, je cours quelques centaines de mètres, je m'attache à la manière : appui des pieds au sol, sensations de ressort dans les jambes, d'amortissement dans la structure corporelle, détente des épaules et du visage, unité et fluidité du geste, respiration profonde, perception de mon environnement.

J'éprouve une grande joie à courir en percevant les micro-ajustements (taiji), la multitude des flux internes et externes (qigong) dans un état de conscience élargi (pleine conscience). Lorsque ces ressentis s'estompent, j'arrête de courir. Aujourd'hui encore, ces expériences vécues au-delà des frontières disciplinaires doivent être présentées dans le cadre d'une catégorie.

La catégorie qui m'échoit est le taijiquan. Je réalise cependant qu'un réel apprentissage, quel que soit le domaine, concerne la totalité de la personne et de ses facultés. Au-delà de telle ou telle étiquette, tout apprenant, avant d'accorder sa confiance, devrait s'enquérir de la pertinence des méthodes utilisées (compétences techniques), de l'aptitude à l'accompagner dans la singularité (art), des possibilités de transfert dans la vie quotidienne et dans d'autres activités (voie).

## Complémentaires opposés unis par le tai chi



## **Yin et yang : les opposés complémentaires**

Le symbole tai chi, c'est-à-dire le symbole yin/yang, représente l'union des opposés complémentaires. Au-delà des formes, styles et grades, le tai chi chuan constitue une formidable méthode. Celle-ci permet de découvrir, de vivre et d'assimiler le mode de fonctionnement des choses. Comment comprendre et surtout comment appliquer cette notion d'union des complémentaires opposés dans la pratique ? La notion de tao tout autant que les premiers rudiments techniques nous le montrent. Il s'agit en fait de ré-apprendre à nous tenir debout et à marcher de façon consciente et autonome. Emprunter ainsi le chemin intérieur menant à la découverte de notre humanité peut nous amener à une meilleure utilisation de nos ressources. Redevenir acteur de notre vie, c'est d'abord refuser de vivre par procuration. C'est avoir la force de dire non à tous les conditionnements qui nous asservissent.

## **Impasses**

En tai chi chuan, comme dans les labyrinthes, tous les chemins ne mènent pas au centre. Beaucoup sont des impasses qui ne mènent nulle part. Prendre conscience de ce qu'est réellement le tai chi (union des complémentaires opposés), c'est aussi prendre conscience de ce qu'il n'est pas essentiellement. La mise au pinacle de « sages » de pacotille et la production d'une pléthore de films exhibant des acrobates brouillent sérieusement les pistes. Il en est de même de la championnisation/marchandisation relayées par un marketing démagogique.

## **Tout phénomène finit par engendrer son contraire**

La société du spectacle dissimule ce qu'il faut montrer et montre ce qu'il faudrait dissimuler. Elle induit une uniformisation des modes de pensée et des comportements. L'événementiel démentiel fascine et hypnotise. Si nous n'y prenons garde, l'ambiguïté postmoderne où tout se vaut nous fait entrer chaque jour un peu plus dans l'ère de la liberté sans choix. Les activités de nombre d'humains, plutôt que de les faire, les défont. Ces phénomènes parfaitement « naturels » s'éclairent à la lumière du symbole taiji (union des complémentaires opposés). En effet les excès d'information et d'action engendrent leurs corollaires : la désinformation et l'agitation stupide.

## **Changer de niveau**

Un système autopoïétique (du grec *autos* soi et *poien* produire) se distingue de son environnement en produisant lui-même son identité. Notre école, fidèle à l'idéal néoconfucéen, prône aussi bien les valeurs confucéennes – chères au Professeur Men Hui Feng – que le non agir taoïste. En s'ouvrant à l'altérité et en l'accueillant, nous découvrons notre identité.

Plutôt que de s'engager dans des combats stériles, épuisants et inutiles, nous appliquons les enseignements de l'alchimie intérieure (neidan). Nous essayons de résoudre les contradictions en les englobant dans une réalité qui les dépassent. Rendre les opposés complémentaires exige cependant un changement de niveau.

Nous expérimentons les correspondances entre recherche d'axe et quête de droiture, entre amplitude des mouvements

thoraciques et ouverture du coeur, entre étirement de la colonne et élévation du niveau de conscience.

Le peintre traditionnel chinois, lorsqu'il peint le symbole tai chi, recouvre toute la surface du cercle avec de la peinture noire (yin), le blanc (yang) est ensuite ajouté en superposition. Lorsque le mouvement est initié par le bas du corps et nourri de l'intérieur, nous entrons réellement dans le tai chi chuan, l'art qui réalise l'union des complémentaires.

## Des formes extérieures à la forme intérieure



## **Une multitude de formes**

Le tai chi chuan est une suite de mouvements de déploiement et de repliement.

Pendant mes premières années de pratique, je me suis focalisé sur un seul style de taijiquan, sur une seule forme. J'ai eu la chance d'avoir un professeur qui me transmettait de bonnes bases. Il me faisait entrevoir diverses facettes de cet art de vie. Lors de mes premiers séjours en Chine, mon cadre de référence a explosé. J'avais rencontré – et il m'avait accepté comme élève – l'encyclopédie vivante des arts martiaux. Dans un mélange d'appréhension et de curiosité, je voyais s'exécuter sous mes yeux une multitude de styles, un nombre incalculable de formes. Presque malgré moi, j'ai été aspiré dans cette dynamique. Je pratiquais un enchaînement de mouvements et puis un autre. J'en voulais toujours plus et j'en recevais à condition d'étudier aussi les bases... j'accumulais.

## **La grande forme**

Et puis un jour, cette envie s'est tarie. J'ai continué à aller régulièrement dans l'Empire du Milieu. J'allais y chercher autre chose. Men Hui Feng en était profondément heureux. Il pouvait me transmettre la forme intérieure, la grande forme : le moule qui est à l'origine des formes. Nous passions des heures à approfondir les mouvements les plus simples, les plus fondamentaux... je m'allégeais.

## **En enseignant**

En enseignant, j'ai pris conscience de la complémentarité de ces deux phases. L'une prépare l'autre. En outre, dans le déploiement, il y a le germe de la condensation et dans le repliement, celui de l'amplification. En enseignant les cinq styles majeurs de taijiquan, je suis revenu inlassablement sur la question: qu'ont-ils en commun? En accompagnant – avec quelques techniques issues du taijiquan – des sportifs, des artistes, des opérateurs sur des chaînes de montage automobile, des managers – j'ai été amené à mettre en évidence ce qui fonctionne dans le tai chi chuan.

## **Transmettre les principes agissants dans des formes adaptées**

J'ai aussi dû apprendre à le présenter dans des formes simples, accessibles. Depuis quelques temps, je suis entré dans un travail de rassemblement, de synthèse. Celle-ci s'effectue à la fois sur les principes, les formes et la transmission. Comment transmettre les principes agissants du tai chi chuan dans des formes adaptées? Le tai chi chuan propose un travail sur le souffle qui prend appui sur le corps pour toucher l'esprit. On assouplit et on tonifie le corps pour pouvoir le détendre sans surcharger les articulations. Les postures ouvertes et alignées combinées à l'alternance des mouvements d'ouverture et de fermeture installent le contexte pour qu'en nous « ça » respire. Nous redécouvrons la puissance de l'imagination. Nous imaginons un arbre pour percevoir l'enracinement, une rivière pour sentir le flux de l'énergie, une montagne pour laisser s'installer le calme.

## **Présence bienveillante**

Nous apprenons à transformer les oppositions en complémentarités, d'abord seul puis dans notre rapport à l'autre. Nous redécouvrons ainsi le plaisir d'un mouvement unifié et la joie de l'interactivité sans opposition, ni fusion. Un geste doux et fort à la fois, des perceptions (r)éveillées, une meilleure écoute de soi et de l'autre, un mouvement animé de l'intérieur nous conduisent lentement vers un état de présence bienveillante. Lors des séances de tai chi chuan, tout à coup, notre pensée ordinaire se met en congé. Nous expérimentons alors une sorte d'agrandissement de nos limites personnelles. Cette mise en présence intensifiée avec nous-mêmes augmente la réalité, élargit le cadre dans toutes les directions. En faisant varier les focalisations, nous apprenons à diriger notre attention et de l'attention ciblée nous passons à l'être attentif en expansion.



*« La seule façon d'accomplir est d'être »*

LAOZI



# Remerciements

Je remercie mes parents et grands-parents d'avoir éveillé chez moi l'amour du travail bien fait (l'éthique de l'artisan), mes professeurs et entraîneurs sportifs (Claude, Robert, William) qui ont veillé à l'édification de mes fondations.

Je suis infiniment redevable à mes maîtres de tai chi chuan (James, Men, Kan) de m'avoir introduit dans un univers merveilleux. Ma vie en a été transformée.

J'ai une dette particulière envers mes maîtres académiques (Ghislain, Baudoin, Nancy). Ils m'ont ouvert l'accès à des sources peu connues et m'ont aidé à organiser ma pensée.

Mon parcours aurait été incomplet sans la bienveillance de mes guides ( Paul, Fred, Pierre) dans divers chemins initiatiques.

Toutes ces connaissances reçues n'ont pu s'incorporer que par des échanges stimulants et féconds avec des pairs (Eric, Jean-Jacques, Louis).

Je n'aurais pu me développer de cette manière; l'École de tai chi chuan que j'ai fondée n'aurait pu avoir le même rayonnement sans le remarquable investissement des « anciens » (Georgette, Marie-Thérèse et Mathias, Michèle(s), Paul).

J'apprends énormément des enseignants. Via les formes de tai chi chuan, je les forme et ils me forment. Nous nous construisons mutuellement.

La transposition des principes agissants du tai chi dans les domaines du sport (Julien), des arts (Almaga), de l'ergonomie

(Annelore) et du management (Laurent) a considérablement enrichi ma pratique, ma conception et ma pédagogie des arts internes.

Mes différents écrits bénéficient des relectures attentives de Georgette et de Michèle qui depuis des années nourrissent également notre revue trimestrielle Espace Taiji.

Les magnifiques photos d'Almereca donnent vie au texte. Il est également le concepteur du site de l'École et de mon blog.

Ma famille (Georgette, Alexandre, Soizic) m'a encouragé et inspiré dans cette entreprise. Merci pour leur soutien inconditionnel.

Cet ouvrage sur les fondamentaux du style Yang est un condensé de ces diverses expériences. Il est le premier d'une série portant sur les cinq styles majeurs de tai chi chuan. Je remercie Vincent pour sa disponibilité et ses conseils avisés dans la mise en forme et Le livre en papier pour leur initiative très « écologique ».

Cet opuscule se veut un outil de travail pour les pratiquants de notre École. Il est une invitation à découvrir les bases d'un art de vie exceptionnel pour toute personne en quête de mieux-être. Il a également pour objectif de présenter une approche novatrice aux pratiquants déjà engagés dans cette voie.

# Publications

Du même auteur (ouvrages et contributions à des ouvrages collectifs)

## 2017

- *Approches traditionnelles et scientifiques du tai chi chuan – Pour répondre aux défis contemporains*, Le livre en papier.

## 2016

- *Prendre conscience du corps*, UPPR.
- « Création d'une ergonomie éactive » dans *Corps et méthodologies - Corps vivant, corps vécu, corps décrit*, Nicolas Burel (dir.), L'Harmattan.
- « La transe dans la pratique du taijiquan – Occultation et essai de compréhension d'un passage » dans *Anthropologies du corps en transes*, Sébastien Baud (dir.), Connaissances et Savoirs.

## 2015

- « Taijiquan » dans *Vocabulaire international de philosophie du sport Tome 2. Les nouvelles recherches*, Bernard Andrieu (dir.), L'Harmattan.

## 2012

- *Contribution interculturelle à l'étude de modélisations de l'agir créatif contemporain*, ANRT

- « Taijiquan et calligraphie – Trouver sa propre écriture » dans *Les techniques de conscience du corps entre Orient et Occident*, Benoit Grison (dir.), L'Harmattan.

## **2010**

- *Comprendre le taijiquan Tome 1 et 2*, EME.

## **2005**

- *Taijiquan, mythes et réalités*, Dervy.

## **1998**

- *Voyage au coeur du taijiquan*, Guy Trédaniel.

# Articles

## **Taijiquan : une voie vers la sérénité**

M@gm@ Vol.14 n°2 Mai-Août 2016

## **Du geste formel à la gestuelle habitée : la voie du taijiquan**

Expériences corporelles et gestes professionnels Tome 2. Recherches & Educations n° 13/juin 2015, pp. 59 à 71

## **Le taijiquan : une voie d'incorporation et de compréhension des nouveaux paradigmes**

Plastir, n° 37, 12/2014, pp. 86 à 107

## **Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives – Approche compréhensive**

Sociétés, n° 123, 2014/1 pp. 65 à 72

## **Le Tai-Chi de Faurecia**

En collaboration avec Faure S. & Methens-Renard G.  
Chine Plus, n° 28, 2013, pp. 36 à 38

## **Pratique de soi, empathie et approche compréhensive par le Taijiquan**

L'expérience corporelle Ve Biennale de l'AFRAPS  
28-29 juin 2012, Nancy, 2013, pp. 135 à 145

## **Occultation de quelques clefs de la maîtrise des arts internes**

Génération Tao, n° 60, 2011/1

## **L'occultation de la transe dans les pratiques de taijiquan et de calligraphie**

Cultures & Sociétés, n° 18, 2011/2, pp.48 à 55

## **Rite, mouvement et frappe**

En collaboration avec Annatelli A., Decharneux B. & Ducarme A.

Rapport du stage d'Éducation physique scolaire CUFOCEP (Centre universitaire pour la formation continuée en éducation physique), Louvain-La-Neuve, 2007, pp. 41 à 62.

## **La dynamique du Taijiquan et du Taijiquan style Chen**

En collaboration avec Methens-Renard G.

Rapport du stage d'Éducation physique scolaire CUFOCEP (Centre universitaire pour la formation continuée en éducation physique), Louvain-La-Neuve, 2004, pp. 57 à 67.

## **Taijiquan : une voie vers l'unification**

Rapport du stage d'Éducation physique scolaire CUFOCEP (Centre universitaire pour la formation continuée en éducation physique), Louvain-La-Neuve, 2003, pp. 37 à 50.

# Liens et références utiles

Site: <http://www.taijiquan.be/>



Blog: <http://www.eric-caulier.be/>



Page: <http://ericcaulier.strikingly.com/>







