



**HAL**  
open science

## 2. Les fondamentaux du style Sun de tai chi

Eric Caulier

► **To cite this version:**

Eric Caulier. 2. Les fondamentaux du style Sun de tai chi. Le Livre en papier, 2018, 978-2-8083-0197-8. hal-04953968

**HAL Id: hal-04953968**

**<https://cnrs.hal.science/hal-04953968v1>**

Submitted on 18 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

# 2. Les fondamentaux du style Sun de tai chi

L'essence des arts internes

Éric **Caulier**

Préface de Catherine Despeux







Éric **Caulier**

## **2. Les fondamentaux du style Sun de tai chi**

L'essence des  
arts internes



*« Peut-être notre véritable destin est-il d'être  
éternellement en chemin. »*

**STEFAN ZWEIG**





# Préface

Parmi le nombre déjà conséquent d'ouvrages sur le Taiji quan, celui-ci est à nul autre pareil. Pourquoi? Parce qu'il n'est ni la description d'une pratique, ni un discours théorique sur les principes de cette discipline: il est le fruit de la longue expérience de son auteur, exprimée avec ses propres mots et non en référence à un discours tout fait.

Eric Caulier, éminent pédagogue, ergothérapeute et grand praticien de Taiji quan, s'efforce de comprendre, inlassablement, son corps, ses sensations, ses émotions, d'intégrer les principes de la pensée chinoise, d'expérimenter en lui, de mettre au point des outils pédagogiques pour mieux transmettre aux autres les bénéfices du Taiji quan.

Dix mouvements lui servent de support pour distiller, par des mots et des citations qui rythment l'ouvrage, la quintessence des principes de base du Taiji quan, utile à tout adepte, quel que soit le style de sa pratique, car les différences dans l'exécution des mouvements d'un style à l'autre ne sont que variations sur un même thème: la recherche de l'unité dans et par le mouvement.

Le choix de ces mouvements est inspiré d'un système d'exercices mis au point par son grand ami et maître Men Huifeng, spécialiste du style Sun. Tous deux se sont retrouvés dans leur envie de transmettre des principes essentiels à travers l'apprentissage de mouvements de base. Men Huifeng a en effet créé avec la fille du fondateur de ce style, Sun Lutang, un système d'exercices pour favoriser la circulation du souffle et pour que l'adepte se familiarise avec le travail intérieur; Eric Caulier a peaufiné ces outils pédagogiques.

Dans ses explications sur la démarche à suivre, il se met à la portée de l'Occidental. Il délaisse le jargon des gens qui parlent de *dantian* sans savoir vraiment ce que ce terme désigne; lui, parle tout simplement des trois régions qui s'alignent dans la verticalité. De même, plutôt que d'entrer dans le symbolisme complexe du corps-paysage, explique-t-il de manière simple comment le pratiquant l'intègre: «L'élève avancé incorpore, par exemple, les composantes d'un paysage typique des peintures traditionnelles chinoises. Ses jambes sont solides (telles une montagne), la région des reins est fluide (semblable à une rivière) et le haut du corps devient léger (comme des nuages).»

Au-delà de l'aspect technique, l'ouvrage fait office de guide pour l'accomplissement de soi. En effet, si le corps a pu être jadis négligé, entraînant une réaction excessive et l'apparition de multiples techniques de bien-être et de soins du corps, on oublie souvent que le maître du corps reste l'esprit. Le travail sur le corps est autant un travail sur l'esprit: ce n'est pas le corps qui s'assouplit, mais l'esprit. Si l'on retient bien les leçons des taoïstes et des médecins chinois, corps et esprit ne sont que les deux faces d'une seule et même unité.

Trouver l'unité en soi, entre corps et esprit, entre soi et l'autre, entre l'homme et la femme, entre soi et l'environnement, entre douleur et plaisir, c'est un long chemin, qui amène, pour passer de cette multitude à l'Un, à se débarrasser de multiples habitudes et préjugés, à simplifier sa vie, chaque mouvement, chaque pensée, à retourner à la source, au Dao, pour participer du grand mouvement cosmique. Cet ouvrage incite progressivement le pratiquant à «devenir ce qu'il est», dans la souplesse, la malléabilité, la fluidité, la densité, la légèreté, l'ouverture, la fermeture, l'union avec le ciel et la terre, le déploiement dans le vide et le lâcher prise.

Cette recherche, tout praticien de longue date le sait, ne s'arrête jamais, ce que suggère Eric Caulier en mettant en exergue cette phrase de Stephan Zweig : « Peut-être notre véritable destin est-il d'être éternellement en chemin. » Par un beau jour de printemps, me promenant dans la campagne, je vis un arc-en-ciel. Un vieil homme était assis sur le pas de sa porte. Il me raconta que, lorsque qu'il était enfant, il aimait à marcher vers l'endroit du champ où tombait l'arc-en-ciel, mais plus il approchait du lieu, plus le pied de l'arc-en-ciel s'éloignait. Depuis, me dit-il, « je marche dans la vie, avec la présence de cet arc-en-ciel. »

CATHERINE DESPEUX,  
Professeur honoraire à l'Institut National des  
Langues et Civilisations Orientales





## 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 (Diplômé de l'Université des Sports de Pékin) 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 experiences* 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 ».

*« La vraie nouveauté naît toujours dans le  
retour aux sources. »*

**EDGAR MORIN**





# Le style Sun de tai chi

## **Un héritage d'une richesse inestimable**

Sun Lutang fut l'un des plus grands maîtres de l'histoire du tai chi chuan. De plus, il possédait une connaissance approfondie des classiques chinois reconnue par divers lettrés de son époque. Dans ses livres, Sun Lutang explique ainsi la théorie des arts martiaux en relation avec la philosophie chinoise.

L'héritage qu'il nous a légué est d'une richesse inestimable. Du point de vue du travail interne, le style Sun de tai chi chuan est réellement impressionnant. Il l'est tout autant sur le plan martial. Il intègre en outre des apports techniques et stratégiques du xingyiquan et du baguazhang. Son répertoire gestuel est, par conséquent, plus large que celui de n'importe quel autre style de tai chi chuan.

## **Clefs de compréhension**

Chaque technique du style Sun contient en son sein les patterns de la forme. Elle recèle en outre la stratégie d'application. Cependant, les aspects les plus profonds de l'art de Sun Lutang ne sont accessibles qu'avec des clefs. Ses écrits contiennent par ailleurs des perles extraordinaires. Mais il faut être familier de la symbolique des nombres, de l'alchimie, de la cosmogonie. Sun Lutang ne se limitait pas à enseigner une gymnastique douce. Il ne propageait pas seulement une pratique énergétique. Ses élèves n'apprenaient pas un art exclusivement martial. Le Maître aux trois paumes transmettait un Gong Fu des plus achevés.

Dans son *Taijiquan xue* (Une étude du taijiquan) publié en 1921, il présente la posture wuji (le sans faite) comme la racine de la forme et la posture taiji (le faite suprême) comme le corps de la forme. Pour lui, ces deux positions sont la fondation de toutes les autres. Pour la pensée traditionnelle chinoise, il est évident que le taiji vienne du wuji. Ça l'est beaucoup moins lorsque l'on a toujours commencé son enchaînement avec « position préparatoire » et « débiter la forme ».

Pour Sun Lutang, le cœur de l'Art inclut les mystères du Principe Un, Deux Energies, Trois Puissances, Quatre Formes, Cinq Éléments, Six Harmonies, Sept Étoiles, Huit Trigrammes et Neuf Palais. Neuf est la fin ; du Neuf, il y a retour à l'Un. Nombre de pratiquants et enseignants de tai chi chuan passent à côté de ce chef-d'oeuvre sans le remarquer. La forme Sun est la moins spectaculaire de toutes les formes de tai chi chuan. De plus, les écrits du fondateur sont assez hermétiques.

## **Entrer dans le style Sun**

Le professeur Men Hui Feng a commencé à m'enseigner le style Sun au début des années 1990 à l'Université des Sports de Pékin. Quelques années plus tard, il devint mon Maître. Ma pratique du xingyiquan, du baguazhang et du style Wuhao de tai chi chuan ont éclairé ma pratique du style Sun.

Il m'a fallu plus de vingt ans de pratique, d'étude et d'enseignement du tai chi chuan couplées à de nombreuses recherches au cœur de diverses traditions pour commencer à goûter à la substantifique moelle Sun. Au travers de ses

photos et de ses écrits, Sun Lutang nous livre les clefs d'un véritable parcours initiatique.

## **Une voie d'éveil**

Le *Luoshu* (*Écrit de la Luo*), tout autant que le *Yi jing* (*Le livre des mutations*), est basé sur les nombres. Pour les anciens, les nombres permettent d'appréhender l'architecture intime (l'ordre) des choses. Par exemple, la structure du nombre deux en tant qu'archétype (modèle exemplaire) permet d'aborder les processus suivants : principe de séparation, principe d'opposition, principe de complémentarité et principe d'alternance.

Ces processus représentent aussi des modes de pensées : à l'époque où Jung postulait l'unité de la psyché et de la matière, Einstein avec sa célèbre formule  $E = mc^2$  réunissait l'énergie et la matière au sein d'un même continuum. Leur mode de pensée est caractérisé par le passage des modèles bipolaires « en opposition » aux modèles bipolaires « en complémentarité ». Passer du deux au trois, c'est passer de l'analyse à la synthèse et du trois au quatre de la synthèse à la « totalité », etc.

Pour Sun Lutang, l'objectif de la pratique est d'atteindre « l'esprit de la vallée, qui jamais ne meurt », (l'état de non-mental, l'éveil). La fin du taiji (des mutuelles interactions des extrêmes) est le retour au wuji (matrice de tous les possibles).

## **Sur les traces de Sun Lutang**

En 2007, nous avons fêté les vingt ans de notre École de tai chi chuan. À cette occasion nous avons présenté aussi

bien nos recherches pratiques que nos investigations théoriques. Le 6 mai 2007, à l'Abbaye de Saint-Denis, nous avons partagé notre pratique. Celle-ci s'est trouvée enrichie par les échanges réguliers avec des amis cherchant, experts et maîtres, dans divers arts martiaux (Kendo, Soo Bahk Do, Aïkido, Arts martiaux russes) qui nous ont fait l'honneur de présenter leurs Voies.

Comme Sun Lutang, j'ai toujours été convaincu de l'importance d'une réflexion conceptuelle ouverte et pointue conjointe. C'est pourquoi nous avons organisé en octobre 2007 un colloque sur les aspects pédagogiques, éthiques et philosophiques du tai chi chuan et des arts martiaux d'Orient. Ces deux manifestations ont constitué des opportunités de prendre conscience et de montrer que nous suivons la Voie ouverte par Sun Lutang. Depuis lors, notre recherche d'unité corps-coeur-esprit passe par l'union pratique-transmission-théorisation.

# Qi gong Sun

## Posture Wuji : une disposition intérieure



### **Description**

La posture Wuji est l'une des plus importantes pour Sun Lutang, le fondateur du style Sun de tai chi. C'est en fait l'état naturel avant de commencer la pratique. Tout d'abord, le corps ne fait aucun mouvement. Ensuite, le regard s'ouvre sans se fixer sur un objet en particulier. Progressivement, l'esprit se vide de toute pensée. Le pratiquant se connecte

ainsi à ses ressources profondes. Il s'immerge dans son environnement.



La base est stable. Pour ce faire, les pieds forment un angle de 90 degrés. Le corps est droit. Les coudes et les genoux sont souples (articulations non verrouillées). Les épaules sont détendues.

## **Compléments**

« Wuji », c'est le « sans faite » ; « taiji », c'est le « faite suprême ». Les anciens textes chinois affirment : « le faite suprême provient du sans faite ». Comment comprendre, vivre et interpréter cela ?

Comme le son trouve son origine dans le silence, le mouvement trouve la sienne dans le non mouvement. Il s'agit en fait de retourner à une sorte d'indistinction originelle. Le pratiquant trouve ainsi en lui la « source » de l'énergie primordiale.

D'un point de vue postural, l'élève répartit son poids corporel sur l'ensemble de la surface de son pied. Il perçoit

les appuis osseux au sol et, à partir de là, son squelette entier. Alignement et verticalisation s'ensuivent. Il se ressent véritablement « trait d'union entre Terre et Ciel ». Centré, il assiste à l'éclosion d'un espace intérieur qu'il habite. Il a l'impression de devenir une sphère élastique. Cette sensation d'unité passe par une intégration au niveau des tissus conjonctifs.

Toute forme de tai chi commence et se conclut par la posture Wuji. Celle-ci est donc l'origine mais aussi la finalité du tai chi. La recherche de vacuité montre que l'accès à l'essentiel s'obtient en abandonnant l'accessoire. En renouant avec le chaos – entendu comme matrice de tous les possibles – l'être humain favorise un ordre émergent. La pratique du tai chi vise à la mise en évidence du déjà là. Elle guide vers l'authenticité plutôt que vers l'artificialité.

### **Accompagner le flux**

La posture Wuji potentialise finalement tous les (dés)apprentissages pour aboutir à un état de vacance incorporé. Cette disposition intérieure permet d'accueillir et d'accompagner ce qui vient en conscience et avec bienveillance. Wuji est en somme un état de lâcher prise dans lequel l'adepte est prêt à répondre dans l'instant et de la manière la plus appropriée. En effet, il est en phase avec le flux des événements. En dépassant l'illusion de l'être pour devenir, il acquiert une profonde sérénité.

## L'arbre



La posture de l'arbre Sun est également appelée « posture tai chi ». Les débutants la maintiennent quelques minutes. Certains pratiquants avancés s'y installent pendant de longues périodes. Il ne s'agit toutefois pas de battre des records. L'important n'est pas la durée mais le travail intérieur effectué dans cette position.





## **Description**

Les pieds forment un angle de 90 degrés. Les talons sont séparés de la largeur d'un poing. Les jambes sont fléchies de manière à ce que les genoux soient alignés avec les pointes des pieds. Le pratiquant s'assied ensuite dans son bassin. Puis, il étire sa colonne vertébrale en douceur. Il amène finalement les mains en face du haut de sa poitrine comme s'il tenait un ballon léger. Progressivement la posture est prise avec le minimum de tonus nécessaire. Elle développe en outre stabilité, verticalité et ouverture (du bassin, de la poitrine et du visage). Toutes ces qualités développent ainsi un espace intérieur propice à une respiration profonde.

## **Compléments**

La démarche ne vise pas le contrôle de la respiration. Elle crée cependant le contexte le plus favorable afin que celle-ci puisse se déployer. Le corps entier respire, l'être unifié aspire. La posture est en fait inspirante. Elle est le

fondement du travail du souffle – qi gong – caractéristique du tai chi et du style Sun en particulier.

Elle aligne et prépare les trois « foyers » nécessaires au travail intérieur. L'énergie peut ainsi s'activer dans le ventre, se raffiner dans le coeur et se sublimer dans la tête. Les exercices suivants favorisent les dynamiques internes. L'utilisation d'images signifiantes facilitent les processus. Elles permettent également d'augmenter la qualité de l'attention. Il en résulte une capacité de présence tout à fait typique du style Sun.

L'image de l'arbre est un support exceptionnel. Intériorisée, elle permet de percevoir l'enracinement, l'axe vertical et le déploiement simultané dans toutes les directions. Plus tard, l'élève avancé incorpore, par exemple, les composantes d'un paysage typique des peintures traditionnelles chinoises. Ses jambes sont solides (telle une montagne), la région des reins est fluide (semblable à une rivière) et le haut du corps devient léger (comme des nuages).

### **Une posture de méditation**

L'adepte expérimente les immenses possibilités d'intense activité intérieure au sein d'une posture en apparence statique. La posture de l'arbre Sun devient finalement le creuset de riches et fécondes méditations.

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



La fleur de lotus Sun est tout d'abord la continuité de la posture de l'arbre Sun. La balle que l'on tient entre les mains se gonfle et se dégonfle. Ce geste d'ouverture et de fermeture amène ainsi la respiration à se synchroniser avec le mouvement du corps. En fait, c'est le corps entier qui s'étend dans toutes les directions et qui, ensuite, se rassemble.

*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*



## **Description**

Se placer en premier lieu dans la posture de l'arbre Sun : les pieds à 90 degrés, les jambes fléchies, le tronc droit, tenir une balle légère de la dimension d'une tête. Ensuite, les mains s'écartent (pouces en face des épaules) et se réunissent sans se toucher.

Lors du mouvement d'ouverture, conserver :

- les épaules relâchées
- les coudes bas et à l'extérieur
- le dos bombé et la poitrine légèrement rentrée.

Lors du mouvement de fermeture, garder

- les mains très légèrement arrondies (doigts écartés)
- un petit espace sous les aisselles
- les index « à la verticale »

## **Travail du souffle**

Men Hui Feng a créé la forme des 73 mouvements du style Sun de tai chi avec la fille du fondateur. Pour faciliter l'accès à ce patrimoine exceptionnel, il a donc élaboré une pédagogie progressive. Il ne transmettait néanmoins ce « système » qu'à ses élèves très proches.

La première série consiste en une série de 5 exercices favorisant la circulation du souffle (qi gong). Elle se compose des mouvements suivants :

- posture Wuji
- posture de l'arbre

- la fleur de lotus s'ouvre et se ferme
- réunir le ciel et la terre
- quintessence.

La deuxième série vise à l'incorporation des principes du travail intérieur (nei gong) dans les 8 techniques fondamentales du style Sun. Men Hui Feng se place ainsi dans la lignée du fondateur légendaire du tai chi. En effet, on attribue à Chan Sanfeng une série de 13 postures (5 + 8).

Le mot quintessence résume à merveille la portée de ces 5 mouvements d'une simplicité déconcertante et d'une richesse étonnante. Le style Sun, pourtant plus compact, ouvre davantage les trajets énergétiques. Le travail d'intériorisation y est plus prégnant. Son « design » le prédispose à cela. Le pratiquant y ressent particulièrement bien les diverses transformations intérieures l'amenant à la pleine conscience.

## **Compléments**

Selon Men Hui Feng, la posture des mains « paumes se faisant face » rappelle le salut des moines de Shaolin. Il mentionne d'ailleurs que Sun Lutang aurait pratiqué ce style dans sa jeunesse. Ce geste – dans les deux styles – contient divers mouvements de parade.

Cette façon d'ouvrir et de fermer, typique du style Sun, développe rapidement la circulation de l'énergie – et sa perception – entre les deux mains. L'aspect compact réclame et engendre par conséquent des mouvements plus subtils et plus précis.

L'image de tenir une tête entre les mains (la sienne) évoque certaines images de saints chrétiens. Par exemple, saint Denis portait sa tête entre les mains. Du point de vue d'un cheminement intérieur, on peut y voir la connaissance descendue et nourrie par l'énergie du coeur.

## Réunir la Terre et le Ciel



Réunir la Terre et le Ciel Sun, c'est avant tout réunir notre Terre et notre Ciel, c'est-à-dire notre corps et notre esprit. Le langage traditionnel est principalement un langage analogique. L'une des principales analogies dans le taoïsme est la relation microcosme-macrocosme. En instaurant plus d'harmonie dans le petit univers que nous sommes, nous

contribuons à l'équilibre du grand univers. Le mot même de tai chi évoque ce travail d'ordonnancement réciproque.







## **Description**

Les pieds forment un angle de 90 degrés, les jambes et le tronc sont d'aplomb. Les bras et les jambes sont naturellement tendus. Par conséquent, les coudes et les genoux sont souples. Le pratiquant possède ainsi une bonne base. Il n'est par ailleurs ni « désaxé », ni « à côté de ses pompes ». La souplesse des genoux lui permet en outre « d'avoir du ressort ».

Il monte et descend les mains, paumes l'une vers l'autre, comme s'il tenait une petite balle. Ce mouvement est en fait réalisé avec le corps entier. Pour y arriver, l'élève utilise :

- ses appuis au sol
- l'étirement-relâchement de sa colonne
- l'ouverture-fermeture de sa cage thoracique
- sa respiration
- son imagination

## **Compléments**

Les mouvements des jambes, du tronc et des bras se synchronisent avec ceux de la respiration, de l'intention et de l'énergie. L'adepte réalise ainsi la mise en phase des mouvements extérieurs et des dynamiques intérieures. L'intérieur et l'extérieur s'unifient au travers de l'intégration :

- du geste
- de la pensée
- de la perception

dans un même flux. Celui-ci se développe en étant attentif à l'amplitude et à la continuité. En effet, les mouvements

trop amples ou trop serrés produisent des pertes et des blocages d'énergie. Les ruptures réduisent son intensité.

Le pratiquant expérimenté imagine d'abord qu'il est une marionnette, puis il devient le marionnettiste et ensuite, il est les deux à la fois. Enfin, l'adepte « marionnette-marionnettiste » actionne lors de son mouvement une petite marionnette. Ce genre d'exercices développe à la fois la plasticité du corps et celle du cerveau.

## La quintessence



La quintessence conclut donc la série des 5 exercices favorisant la circulation du souffle en tai chi de style Sun. Cette courte séquence de mouvements permet en outre l'intégration des principes de l'art au niveau externe et interne :

- disponibilité, présence (posture Wuji)
- racines, axe, espace (arbre)
- petite circulation/circulation du souffle le long de l'axe vertébral (réunir la Terre et le Ciel)
- grande circulation/circulation du souffle centre-périphérie (la fleur de lotus s'ouvre et se ferme)

La quintessence Sun réunit ainsi les deux couples de dynamiques essentielles du tai chi :

- monter-descendre
- ouvrir-fermer.

Ces dynamiques combinent en fait les plans biomécanique, pneumatique et attentionnel. Ainsi, le pratiquant étend son geste et projette son souffle tout en élargissant sa conscience. Le « design » des gestes Sun accentue par ailleurs les caractéristiques propres du tai chi : densité intérieure, légèreté extérieure, fluidité du tout.





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*







## **Description**

L'élève s'installe d'abord dans son centre. Puis, en montant les mains, il étire en douceur son corps entier. Son souffle condensé dans son bas-ventre s'étend ainsi vers les cinq extrémités (pieds, mains, tête) tandis que son regard s'ouvre. Ensuite, dans la continuité du mouvement précédent, le pratiquant absorbe avec son être entier toute l'énergie environnante. Toutes les parties du corps participent de concert. La respiration, le regard, l'imagination, la perception se joignent à ce geste d'accueil qui se prolonge jusque dans les « tripes ».

L'énergie montant ensuite au sommet du crâne provoque la montée des mains au niveau des aisselles. Une partie de cette force montante change de plan. Elle est projetée vers l'avant et récupérée par la suite dans un mouvement de compression.

Ce cinquième exercice synthétise l'ensemble de la série. En le pratiquant régulièrement, l'élève ressent la circulation du souffle dans le corps entier. Il perçoit également les échanges d'énergie avec son environnement. Il s'immerge ainsi plus facilement dans les atmosphères et ambiances. Le souci de contrôle et de domination s'estompe, il est remplacé par l'écoute, le respect et la collaboration. L'étape suivante est le transfert de ces ressentis dans les 8 techniques principales du style Sun.

L'image de l'eau est souvent utilisée pour illustrer ce qu'est le tai chi chuan et comment il fonctionne. La fluidité est donc la qualité la plus représentative de cet art de vie. Le style Sun la porte à son comble.

*« On ne peut rien apprendre à l'homme, on ne peut que l'aider à découvrir ce qu'il recèle. »*

**GALILÉE**



# Forme des 10 Sun



## **Création**

Après avoir pratiqué et enseigné pendant plus de 20 ans le système du Professeur Men Hui Feng, j'ai senti finalement la nécessité de le compléter. En effet, la pratique des 5 exercices et des 8 techniques facilite la circulation du souffle et l'incorporation des principes du travail interne en tai chi. La forme des 10 lie en fait les 8 techniques entre elles. Elle permet en outre de s'exercer sur place sans interruption avec une variabilité de gestes. Elle parachève ainsi la pratique du bien-être.

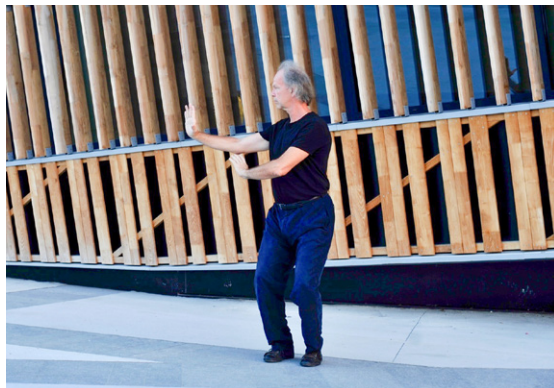
De plus, elle constitue une remarquable introduction à la forme des 73 Sun. Les élèves, après quelques mois de pra-

tique de la forme des 10 entrent en fait avec une facilité déconcertante dans la pratique d'une forme longue. Autrefois, les élèves commençaient les arts internes avec une longue expérience des arts externes. Par contre, aujourd'hui en Chine, comme d'ailleurs en Occident, les débutants en tai chi ne possèdent plus un tel bagage. Il s'avère par conséquent indispensable de créer quelques « paliers préparatoires ».

## **Composition**

La forme des 10 reprend le même schéma dans les cinq styles majeurs de tai chi chuan. Les légères variations sont en fait dues aux caractéristiques propres de chaque style. La forme des 10 Sun se compose donc des mouvements suivants :

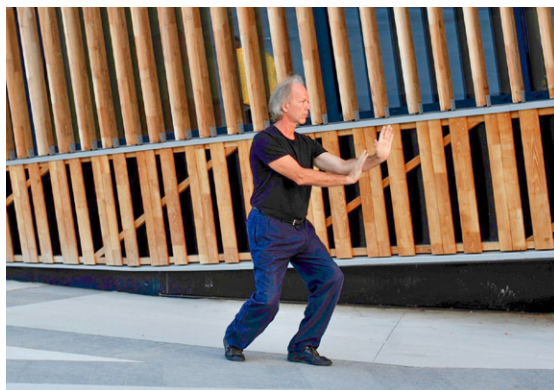
- ouverture
- brosser le genou et pousser
- mouvoir les mains comme des nuages
- simple fouet
- le coq d'or se tient sur une patte
- la fille de jade tisse et lance la navette
- coup de pied
- avancer, parer, donner un coup de poing
- faire des plis dans le pan du manteau
- fermeture.



*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*









## **Interface**

Les 8 techniques stimulent tout d'abord la circulation du souffle dans le corps entier. Puis, progressivement, elles permettent d'expérimenter de multiples micro-variations dans l'expression de l'énergie interne. Chaque technique commence par la « posture Wuji », suivie du mouvement « réunir la Terre et le Ciel ». Elle se termine avec les mêmes gestes dans l'ordre inversé. Dans la forme des 10 Sun, cela constitue l' « ouverture » et la « fermeture ». Les 8 techniques sont les gammes de la musique tai chi, la forme des 10 Sun représente le premier morceau, prélude à la symphonie des 73.

**À visionner...**

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



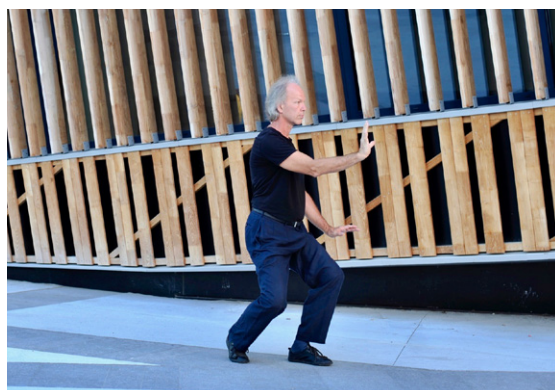
## Brosser le genou et pousser

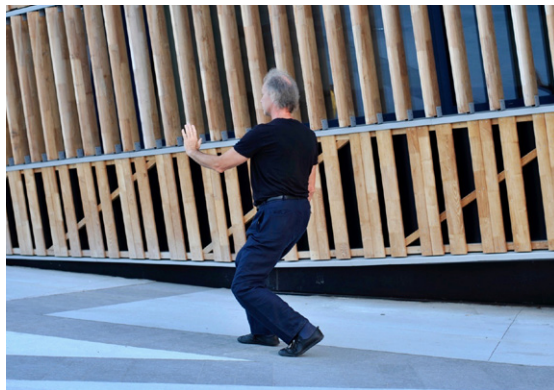


Brosser le genou Sun met de suite en évidence l'extrême mobilité du style créé par Sun Lutang. Ce maître légendaire était surnommé « le maître au trois paumes ». En effet, ses pairs lui reconnaissent la maîtrise parfaite des 3 arts internes.



*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*







## **Description**

Brosser le genou Sun est la première technique de la forme des 10. Elle suit l'ouverture. Le pratiquant passe d'abord dans le pas du clou, les deux mains sont comme reliées par un axe imaginaire. Dans le pas du clou, la quasi totalité du poids corporel est distribué sur un pied. La pointe de l'autre pied touche légèrement le sol.

Une légère rotation du bassin permet ensuite le déplacement du pied latéralement. L'enseignant doit veiller particulière-



ment à l'alignement des genoux avec les pointes de pied. Le poids du corps est enfin transféré dans l'autre jambe et le pied arrière accompagne en réalisant un 1/2 pas. Lors de cette manoeuvre, une main décrit un cercle autour du genou tandis que l'autre pousse en face de l'épaule.

Le pratiquant pivote sur la pointe du pied arrière et sur le talon avant. Ce geste, comme les autres d'ailleurs, est initié à partir de la taille. Cette rotation du bassin entraîne également l'élévation de la main la plus basse. L'élève se retrouve ainsi dans la position de départ, de l'autre côté. Cette technique peut être répétée de manière ininterrompue en alternant la gauche et la droite. Elle peut aussi être suivie par la technique suivante (mouvoir les mains comme des nuages).

## **Compléments**

Le pivot pointe-talon, caractéristique du style Sun, permet des changements rapides de direction. Cette manoeuvre exige néanmoins une grande précision dans :

- le placement corporel
- le transfert du poids
- la coordination

Elle développe en revanche une conscience aiguisée du corps, de l'espace et du temps. Le symbole « tai chi » représente un équilibre en mouvement. Le style Sun, davantage que les autres styles, incarne cet équilibre dynamique, sans cesse changeant. Ces transformations permanentes favorisent l'harmonisation avec les flux environnants.

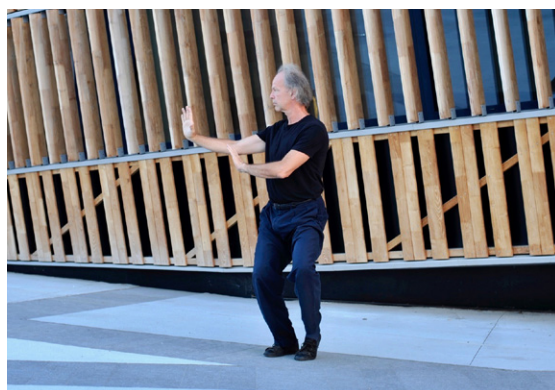
## Mouvoir les mains comme des nuages

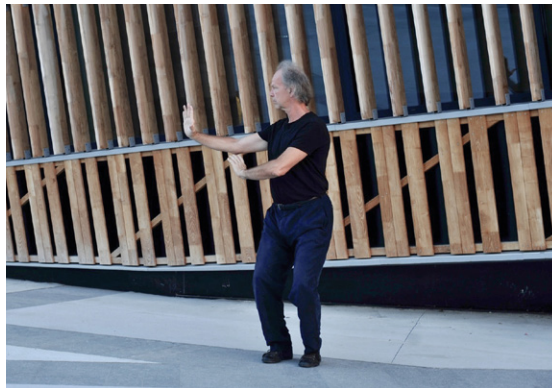


Mouvoir les mains comme des nuages Sun évoque doublement la légèreté. De fait, l'une des caractéristiques majeures du tai chi chuan est la légèreté. Parmi les différents styles de tai chi, le style Sun est reconnu pour sa subtile légèreté. Cette légèreté n'est pourtant pas synonyme de flottement. En effet, celle-ci se développe à partir d'une base solide. Le pratiquant a du poids sans être néanmoins lourd. En mariant les oppositions complémentaires, il acquiert de cette manière un enracinement dynamique. Le mouvement « mouvoir les mains comme des nuages », particulièrement en style Sun, en est effectivement l'un des beaux exemples.

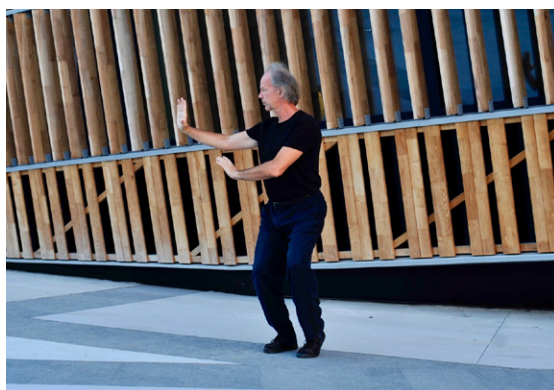
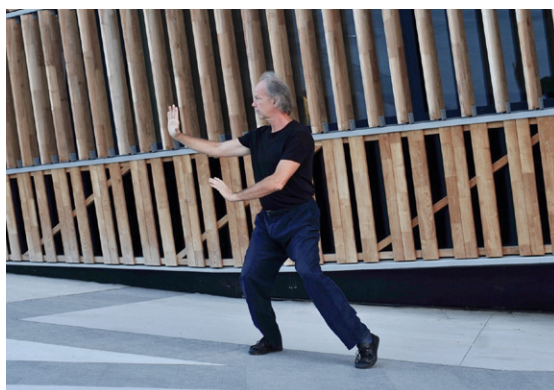


*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*





## **Description**

Si le pratiquant s'exerce à chaque technique séparément, il commence par l'ouverture et clôt par la fermeture. Dans le cas où il lie les 8 techniques entre elles, « les nuages » suivent « brosse le genou » et sont suivis par « simple fouet ».

L'élève vient en pas du clou, les bras arrondis (paumes tournées vers l'extérieur). La taille est en outre tournée dans la diagonale sans torsion dans le genou. Cette légère rotation de la taille permet ainsi d'amener la totalité du poids du corps

sur la jambe d'appui. Cela facilite également la stabilité lors du déplacement latéral du pied. Les jambes et les bras sont mus par la taille. Les mouvements arrondis décrits par les mains sont des mouvements de protection. Les forces entrantes glissent dans le vide en prenant la tangente.

## **Compléments**

Ce déplacement latéral est particulièrement indiqué pour percevoir le plein et le vide dans les jambes. Le pratiquant utilise dans un premier temps des métaphores mécaniques. Les bras et les jambes sont ainsi vus /ressentis (intérieurement) comme des ressorts qui emmagasinent et libèrent de l'énergie. Dans un deuxième temps, les bras et les jambes deviennent des tuyaux dans lesquels circulent du liquide. Le déplacement du mouvement « mouvoir les mains comme des nuages » convient parfaitement pour imaginer les jambes comme des « vases communicants ». Une jambe se vide tandis que l'autre se remplit. L'adepte doit veiller à :

- ne pas verser de liquide à côté
- ne pas tordre les tuyaux
- verser avec un débit continu

L'intériorisation d'images signifiantes est la clé majeure pour :

- développer et affiner les perceptions
- devenir de plus en plus conscient
- se transformer intérieurement.



## Simple fouet



Simple fouet Sun est plus aisé à effectuer que « simple fouet Yang ». En effet, la posture simple fouet – l'une des plus « ouvertes » – s'effectue différemment d'un style à l'autre. En style Yang (le plus populaire), au niveau des jambes, le pratiquant est en posture « pas de l'arc » de face. Avec la « grande balle » dans le haut du corps, nombre de pratiquants sont « désaxés » et/ou en torsion. La posture pas de l'arc en style Sun se prend latéralement, comme en Wuhao et en Chen d'ailleurs. Elle est par conséquent beaucoup mieux alignée. En Sun comme en Wuhao, il n'y a que deux positions de main : main ouverte ou fermée. La paume émet l'énergie, le poing la concentre. Dans la posture pas de l'arc, les pieds sont assez largement écartés et le poids corporel se trouve principalement sur une jambe.

*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*







## **Description**

Transférer le poids du corps sur un pied afin de déplacer l'autre pied latéralement. Lors du déplacement, pousser devant soi avec les tranchants des mains. Pour assurer un équilibre sans compensations, les mains poussent dans le plan du pied d'appui. Ensuite, sans interruption, le pratiquant transfère lentement le poids sur l'autre jambe en tournant les paumes vers l'extérieur. Dans la position finale le tronc et les paumes sont « de face », regarder dans le coin du côté de la jambe vide. La jambe vide est celle qui soutient

le moins de poids corporel. Revenir à la position de départ, puis exécuter le même mouvement de l'autre côté.

## **Compléments**

Le mouvement simple fouet suit, dans les différents styles, une séquence reprenant les quatre énergies fondamentales du tai chi. Les énergies « parer », « tirer », « presser » et « repousser » sont mises en rapport avec le Ciel, la Terre, l'eau et le feu. Cette séquence porte des noms différents selon les styles: en Yang « Saisir la queue de l'oiseau », en Sun « Faire des plis dans le pan du manteau ». Le mouvement simple fouet montre de manière imagée comment exprimer cette énergie dans le tai chi. L'axe du corps est droit comme le manche du fouet tandis que le reste du corps est souple à l'instar de la lanière.

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



« Le coq d'or se tient sur une patte » développe tout d'abord l'équilibre. Cette posture plus exigeante montre en effet le niveau d'intégration des principes du tai chi chuan qui est essentiellement équilibre en mouvement. Le pratiquant est conscient de sa base d'appui. Dans cette position, celle-ci est réduite à une plante de pied. Son axe corporel est à la verticale de sa base d'appui. L'enseignant veille particulièrement à ce que l'axe des hanches et celui des épaules soient bien horizontaux.





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*





## **Description**

Le genou monte par :

- l'extension de la jambe d'appui
- l'étirement de la colonne vertébrale
- la traction du coude
- la respiration
- l'imagination.

Tout d'abord, la flexion des jambes n'est pas forcée. Ensuite, l'extension de la jambe d'appui n'est pas complète. Le genou et le coude sont en fait alignés – comme reliés par un fil imaginaire – tandis que la main protège l'oreille. L'autre bras est légèrement arrondi et les doigts sont pointés vers le sol. Le regard fixe en outre un point à l'horizon.

## **Compléments**

Dans un premier temps, le pratiquant répète la technique d'un seul côté, puis de l'autre. Ensuite, lorsqu'il ressent l'unité du geste, il alterne le coq d'or à gauche et à droite. De cette manière, l'adepte incorpore les fondements techniques ainsi que les sensations corrélées. Pour nombre d'élèves qui ne pratiquent que la forme (enchaînements de mouvements), le coq d'or est souvent un mouvement avec un équilibre précaire de même que les coups de pied.

Beaucoup d'enseignants reproduisent la pédagogie utilisée dans les parcs en Chine. Le professeur effectue en fait plusieurs fois l'enchaînement de mouvements sans explications. Les élèves suivent. Cette approche possède néanmoins ses limites. Beaucoup de personnes décrochent sans avoir réellement ressenti ce qu'est le tai chi chuan et les bénéfices qu'il peut apporter.

Mon professeur à la BSU (Beijing Sport University), le maître Men Hui Feng, a créé une pédagogie inspirée de la transmission traditionnelle du xingyiquan (voie du corps et de l'esprit). Une première série d'exercices permet de se familiariser avec les principes. Une deuxième série – celle présentée ici – vise à les appliquer dans quelques techniques. Lorsque les élèves éprouvent des difficultés, les

mouvements des jambes sont répétés séparément, puis ceux des bras et enfin les mouvements du corps entier. Cette approche nécessite une excellente compréhension du geste de la part de l'enseignant.

## La fille de jade tisse et lance la navette



La fille de jade tisse et lance la navette Sun – comme dans les autres styles d'ailleurs – combine un geste de protection à hauteur du visage et un mouvement de poussée. Dans les formes longues, ce geste s'effectue dans les quatre coins. Si l'on considère que l'on commence la pratique face au Nord (réel ou fictif), ce mouvement s'effectue dans les quatre directions suivantes :

- Nord-Est

*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*

- Sud-Ouest
- Sud-Est
- Nord-Ouest

Afin de se familiariser, le mouvement est exécuté à gauche et à droite selon le schéma adopté dans la forme des 10.





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*







## **Description**

Se mettre d'abord en pas du clou avec les mains à hauteur du plexus solaire. Un bras est tendu avec la paume tournée vers le ciel. L'autre bras est fléchi avec la paume tournée vers la terre. Faire ensuite un pas latéralement en se protégeant le visage, l'autre main commence à pousser. Puis transférer le poids du corps et ramener le pied arrière (un 1/2 pas). La poussée s'effectue en fait dans la diagonale. Pivoter enfin sur la pointe du pied arrière et sur le talon du pied avant en amenant les bras au niveau du plexus solaire. Le pratiquant est prêt à effectuer le même geste de l'autre côté.

## **Compléments**

Dans la forme des 73 Sun, le passage du premier coin au deuxième s'effectue d'abord par une rotation de 180° dans le sens horlogique. Le passage du deuxième coin au troisième consiste ensuite en une rotation de 90° dans le sens anti-horlogique. Enfin, pour passer du troisième au quatrième, le pratiquant tourne de nouveau de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre. Cette séquence développe particulièrement le sens de l'orientation.

Dans le style Sun, ce mouvement se fait avec un pas accompagné. De plus, l'élève exécute ses déplacements dans les coins en poussant dans les directions. Ce n'est pas le cas dans les autres styles. La fille de jade Sun apparaît donc comme un geste très complexe.

Beaucoup de pratiquants sont pendant longtemps désorientés dans l'exécution des 4 coins. Isoler la technique, la travailler dans une direction, puis alternativement dans deux directions donne d'excellents résultats. L'élève apprivoise

ainsi progressivement les difficultés. Cette pédagogie permet en effet d'appréhender les diverses composantes simples et de les tisser dans une trame complexe. Peut-être est-ce le sens profond du tissage réalisé par la fille de jade.

## Coup de pied



Coup de pied Sun : quels sont ses apports ? Cette technique répond aux mêmes principes que les autres mouvements. La lenteur et la continuité sont tout d'abord de mise. Toutes les parties du corps sont par ailleurs coordonnées avec la respiration et l'intention. Le geste est également initié à partir du bas et de l'intérieur. L'axe vertical est en outre conservé. La détente est, elle aussi, présente. Équilibre, souplesse et tonus sont ainsi développés. Dans le coup

de pied Sun, le pratiquant perçoit davantage le bien-fondé des principes du tai chi.





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*



## **Description**

Prendre d'abord le temps de sentir l'appui de l'entièreté de la plante du pied au sol. Puis être attentif à la sensation d'assise dans le bassin. Veiller particulièrement à relâcher les épaules et la poitrine. Poser le regard à l'horizon. Ensuite, monter le genou en ouvrant le bassin, la poitrine et le visage. À la fin, étendre simultanément les jambes, les bras et le regard tout en poussant le sommet du crâne vers le haut. La phase yang est ainsi à son maximum d'intensité. Le yang n'est pas absolu, il contient en son sein une parcelle de yin.

Le pratiquant enchaîne la phase de rassemblement sans discontinuité. Le bassin, la poitrine et le visage se referment progressivement. L'énergie se rassemble. Le souffle descend. L'élève exerce d'abord un seul côté du corps puis l'autre. Lorsqu'il se sent à l'aise, il alterne gauche et droite.

## **Compléments**

Cette technique illustre remarquablement le rassemblement de l'énergie dans le bas-ventre et son expansion simultanée dans toutes les directions. Elle requiert, tout autant qu'elle développe, une ouverture extraordinaire. Elle montre également toute l'importance de l'imagination active. En effet, la moindre appréhension entraîne de légers déséquilibres et des ruptures dans le mouvement.

L'enseignant doit veiller à privilégier la justesse plutôt que les effets spectaculaires. Un coup de pied haut est le résultat d'un travail de diverses qualités soutenues par une technique incorporée. Elle évite toute compensation :

- tassement de la colonne
- déhanchement
- bascule du bassin

## Avancer et parer, donner un coup de poing



Avancer et parer Sun prépare le coup de poing. Cette technique met en évidence la « linéarité » caractéristique du style Sun. En effet, beaucoup de déplacements s'effectuent sur une ligne. Les mouvements de bras dans « avancer et parer Sun » s'effectuent en fait dans un plan sagittal. L'influence du xingyiquan/voie du corps et de l'esprit est donc manifeste. Le style Sun, une fois incorporé, est d'une évidence étonnante. On pratique comme si l'on marchait. C'est également le seul style où les mouvements sont applicables tels quels en auto-défense.





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*





*Les fondamentaux du style Sun de tai chi*





## **Description**

Dans la posture de l'arbre, tourner d'abord la taille dans la diagonale. Ce mouvement entraîne l'avancée d'un bras et le retrait de l'autre. Les avant-bras décrivent notamment des spirales complémentaires. Celles-ci amènent ainsi la paume avant vers le ciel et la paume arrière vers la terre. Les deux mains se trouvent alors dans un axe légèrement montant, dans le prolongement du plexus solaire. Tourner ensuite la taille dans l'autre diagonale avec les mêmes conséquences au niveau des bras et des mains.

Le poids du corps est en fait principalement sur une jambe. L'autre pied se déplace aisément vers l'avant. Les poings se ferment. Par des mouvements spiralés en sens inverse, la main avant effectue un geste de parer pendant que la main arrière prépare le coup de poing.

La taille, en revenant de face et en avançant, propulse le poing arrière, de nouveau avec un mouvement de spirale initié à partir de l'épaule et particulièrement perceptible au niveau de l'avant-bras.

## **Compléments**

Le style Sun est bien un style de tai chi chuan. Le pratiquant avancé est constamment dans un équilibre dynamique. L'observation des morphologies des maîtres fondateurs, l'étude de leurs tempéraments et de leurs parcours permettent de mieux appréhender diverses manières :

- d'habiter son corps
- de générer le flux
- d'occuper l'espace
- de suivre le partenaire

Les « hasards » de la vie m'ont fait croiser la route d'un grand maître du style Sun. J'ai suivi le Professeur Men Hui Feng pendant plus d'une décennie. Ce style me convient particulièrement, il occupe une place de choix dans mon coeur.

## Faire des plis dans le pan du manteau



Faire des plis dans le pan du manteau correspond à la séquence « saisir la queue de l'oiseau » dans le style Yang. Dans les deux cas, c'est un ensemble de quatre techniques/énergies. Dans les formes longues, cette séquence se présente juste après l'ouverture et revient à diverses reprises comme le refrain d'une chanson. Les énergies de « pousser », « tirer », « presser » et « repousser » constituent en outre le fondement du travail avec partenaire.

En traduisant par « relever le pan du manteau », l'imaginaire nous emmène dans les duels des films de kung fu. Avant de commencer à combattre, les deux protagonistes relèvent le pan de leur vêtement. Au-delà des combats spectaculaires, le kung fu/gong fu est avant tout une voie de connaissance et de maîtrise de soi. Le manteau symbolise également la protection. Tel l'ermite du tarot, le pratiquant avancé soulève le pan de son manteau afin de dévoiler sa lumière intérieure.





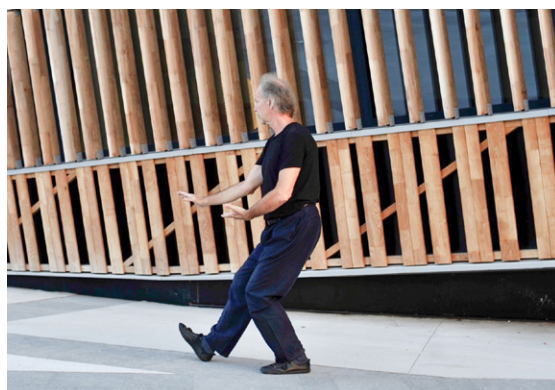


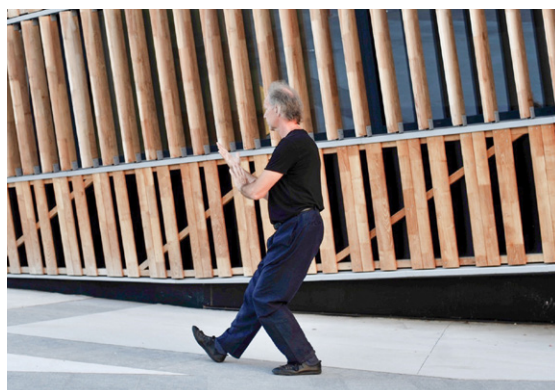


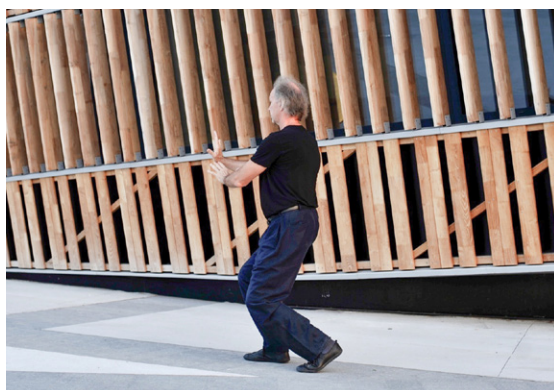
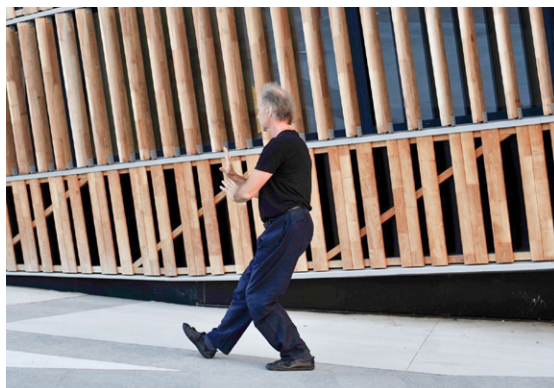
















## **Description**

Le pratiquant fait d'abord un pas latéral en décrivant un cercle autour du genou avec la main avant. Puis, il avance en poussant à hauteur de l'épaule avec l'autre main. Ensuite, il tire vers l'arrière. Puis, il presse en face de la poitrine. Le pratiquant s'assoit enfin sur la jambe arrière, dévie sur le côté et repousse. La mobilité caractéristique du style Sun transparait de manière éclatante dans cette séquence. À chaque technique, l'élève passe d'une jambe sur l'autre. Ce mouvement avant-arrière se réalise avec le pied mobile qui accompagne à chaque fois d'un demi-pas.

## **Compléments**

Les pas accompagnés accroissent l'amplitude des gestes et augmentent leur dynamique. Néanmoins, les bases d'appui se réduisent. Conserver l'équilibre, la détente, la continuité et la fluidité dans ces conditions requiert une extrême précision. La pratique du style Sun procure ainsi une compréhension fine et une perception claire des trajec-

toires. De plus, elle développe une conscience aiguisée des synergies entre les différentes parties du corps.

En pratiquant de longues heures avec Men Hui Feng en cours particulier ou en groupe très restreint, j'ai profité de sa maîtrise sur divers plans :

- imiter son geste extérieur extrêmement précis
- sentir, comprendre et reproduire les dynamiques intérieures
- être corrigé avec la main
- être initié à l'art des micro-ajustements

Baigner dans l'environnement proche d'un artiste qui a consacré sa vie à en faire une oeuvre d'art (gong fu) est une expérience unique.

*« Être fidèle à la tradition, c'est être fidèle à la  
flamme et non à la cendre. »*

**JEAN JAURÈS**



# Réflexions

La partie Réflexions reprend les éditos revus des *Espaces Taiji* 61 à 65 et 90 à 95.

## Alchimie intérieure par la pratique du tai chi



### **Alchimie inverse**

Nous sentons bien que nous évoluons dans un monde usé, exténué, surmené et abandonné des dieux. Le nihilisme est épuisé par ce qu'il croyait épuiser. C'est comme si nous

vivions l'expérience d'une sorte d'alchimie obstinément inverse et négative dans laquelle l'or se transforme en plomb. Comment œuvrer afin que cette « matière » actuellement des-œuvrée qu'est notre « modernité liquide » devienne la virtuelle *materia prima* d'une nouvelle transmutation ?

### **Chercher la pierre philosophale**

Le secret de l'être humain et de son devenir reste identique à travers les âges et les lieux. Nous avons donc tout intérêt à re-considérer les arts de la transformation – alchimie – intérieure que nous ont légués les anciens.

Nous nous y attachons au sein de notre école de tai chi chuan. Lors de nos stages d'été et de nos formations, nous intégrons le sens du mouvement sous l'inspiration de saint Denis. Celui-ci est avec saint Jacques le patron des alchimistes.

Dans ce chemin de santé, l'homme vraiment sain(t), c'est-à-dire authentiquement malade, est capable d'arracher à la maladie le « sens » de sa vie. Il n'est en quête que d'une panacée. Jung disait « Vous ne guérirez pas avec ce que vous savez mais avec ce que vous êtes ». Si le détenteur de la Pierre Philosophale est dit autonome (qui est à lui-même sa propre loi), la liberté ne peut être que le stade final de la plus rude des disciplines.

### **L'alchimie intérieure par la voie du tai chi**

La voie du tai chi chuan est une voie alchimique. Les 4 trigrammes attachés aux 4 mouvements principaux (parer,

tirer, presser, repousser) sont les 4 symboles de base du neidan (alchimie intérieure).

Nous avons tout près de chez nous d'extraordinaires centrales énergétiques. La cathédrale d'Amiens, « petite sœur » de Notre-Dame de Paris, est un véritable athanor. La Grand-Place de Bruxelles en est un également. Ces hauts lieux nous permettent d'expérimenter les mêmes principes que ceux du wu gong (quintessence du tai chi chuan). Ils nous font entrer dans un autre espace/temps. De plus, ils rétablissent la liaison Ciel/Terre. Ces espaces « magiques » induisent en nous des mouvements de montée et de descente. Ils nous emmènent à la découverte du Centre à partir duquel rayonner.

### **L'universalité du symbole yin-yang (tai chi)**

La cathédrale représente un être humain debout et couché. La connexion entre les 3 niveaux (souterrain/terrestre/céleste, corps/âme/esprit) y est rétablie. Le centre de la rosace lorsqu'il est rabattu au sol, coïncide avec le centre du labyrinthe. Par conséquent, la distance entre le centre du labyrinthe et le mur de façade et la distance entre le centre de la rosace et la projection verticale au sol sont identiques.

Deux symboles yin/yang (poissons entrelacés) figurent sur le contrefort gauche de la cathédrale d'Amiens. De toute évidence, cette représentation du yin/yang serait apparue en Chine vers le 12ème siècle. En Occident, néanmoins, les compagnons l'utilisaient depuis le 9ème siècle. Cette découverte m'a bouleversé.

En poursuivant mes investigations, j'ai retrouvé ces mêmes symboles dans la *Notitia dignitatum* – la liste des fonctions

officielles de l'administration civile et militaire de l'Empire romain – à la fin du 4ème siècle et au début du 5ème siècle ap. J.-C.

Il faut parfois faire de grands périple pour prendre conscience que ce que l'on cherche se trouve près de chez soi. Le chemin est encore plus long pour finalement découvrir qu'on le porte en soi.

La multiplication alchimique n'est pas la productivité, celle-ci ne peut advenir que lorsque l'on a retrouvé le génie du cœur, c'est-à-dire un art de « désirer juste ».



## Écologie vécue : prendre soin par la pratique du tai chi



### **Écologie vécue : le primat des relations**

L'écologie vécue résulte d'un cheminement. Malgré l'individualisme forcené caractéristique de nos modes de vie contemporains, nous percevons intuitivement que nous sommes des êtres relationnels. Nombre d'approches scientifiques récentes s'intéressent davantage aux processus et aux relations qu'aux événements et aux entités.

Les nouveaux modèles de référence sont constitués de multiples réseaux et toiles enchevêtrés. La pratique du tai chi chuan permet de ressentir dans sa chair ces nouvelles

modélisations représentant l'être humain traversé par les flux de la vie.

### **Promouvoir une écologie vécue**

Notre École de tai chi insiste sur le travail intérieur (qigong, neigong). Elle enseigne également les exercices avec partenaire. Ces deux facettes permettent d'incorporer la vision de Tim Ingold. Cet anthropologue considère l'évolution comme une modulation temporelle d'un champ relationnel total. Le chercheur britannique s'intéresse à l'expérience de ceux qui ont incorporé ce type d'interactions.

Leurs compétences reposent sur leur capacité à entrer dans le flux du devenir du monde. Ils suivent ainsi son cours en l'infléchissant selon les buts qu'ils poursuivent. Il s'agit là, en fait, d'une parfaite description de l'étape ultime – la participation au Dao – dans diverses pratiques taoïstes anciennes.

### **Une approche pragmatique**

De manière très pragmatique, la condition fondamentale pour élargir le champ perceptif et pour sentir la circulation de l'énergie est la détente. Celle-ci nécessite un travail précis des alignements (utiliser la gravité), des coordinations (conserver les alignements posturaux dans la dynamique du geste) ainsi qu'un renforcement des jambes et des muscles profonds.

Les enseignants de notre École sont particulièrement attentifs à l'intégration de ces bases. Les textes classiques évoquent le développement d'une énergie tenace, fondement de l'énergie élastique. Pour comprendre ces deux types

d'énergie, quelques notions en rapport avec la biomécanique et la tenségrité sont éclairantes.

## **Exercer l'attention**

Pour percevoir les alignements osseux ainsi que la sphère résultant de subtiles connexions internes, j'utilise des tests avec partenaire mis au point dans les master classes que j'anime depuis plus de vingt ans. Que ce soit avec des enseignants expérimentés ou avec des débutants, pour moi le rôle du maître ne se limite pas à expliquer des contenus, sa fonction essentielle est d'exercer l'attention. Cette dernière apparaît aujourd'hui comme l'un des biens les plus précieux et les plus rares. Yves Citton, après avoir dirigé un ouvrage sur *L'économie de l'attention* milite *Pour une écologie de l'attention*.

Être attentif, attentionné, se soucier, prendre soin, comme le mot anglais *care* l'indique, font partie d'une même démarche. Notre pratique du tai chi chuan vise à prendre soin de l'être. L'efficacité de notre démarche ne relève pas d'un voeu pieux mais d'une posture d'abord éprouvée en soi et pour soi. Nous renouons avec les principes de santé mis en évidence par la communauté des thérapeutes décrite par Philon d'Alexandrie: cultiver l'harmonie intérieure et la sérénité afin de se ré-accorder avec les grandes lois universelles.

## **Écologie gestionnaire alliée à une écologie profonde**

Notre approche du tai chi chuan se veut écologique. En effet, nous utilisons pour nos repas des produits frais, locaux (circuits courts privilégiés). La préservation d'une

ambiance conviviale et le choix des sites facilitent la mise en résonance avec l'environnement. Nous n'en restons pas là, nous allons plus loin.

Notre enseignement développe un vécu intime des deux faces de l'écologie: l'écologie gestionnaire et l'écologie profonde. Nous apprenons à gérer nos propres ressources afin de soutenir nos modes de vie. De cette façon, nous retissons des liens avec les autres et avec notre environnement. Nous sommes attentifs aux signes avant-coureurs d'épuisement de nos énergies. C'est pourquoi, nous expérimentons le renouvellement, le recyclage, la transformation des énergies. La plongée dans cette dynamique relationnelle nous amenant dans les entrailles du care tout autant qu'au coeur de l'écologie, rend de plus en plus caduque la distinction entre l'environnement et l'être qui l'habite.

## Praticien-chercheur : réunir la terre et le ciel



Praticien-chercheur : quel intérêt ?

### **Recherche d'unité**

Dans notre monde contemporain, tout va de plus en plus vite, les sollicitations sont de plus en plus nombreuses. Nous éprouvons constamment la sensation d'éclatement. Nous aspirons donc à retrouver une certaine unité. Après quelques tentatives infructueuses de réorganisation de l'extérieur, nous comprenons que c'est en fait de l'intérieur que nous devons agir.

Le tai chi chuan est l'une des voies. En effet, la posture wuji nous met en contact avec nos forces chaotiques. Tout le travail consiste alors à ordonnancer ces énergies primordiales dispersées pour laisser émerger le taiji/l'unité. Cette unité n'est pas statique, mais dynamique. Toutes les formes commencent par un mouvement de montée et de descente. L'énergie part des pieds, traverse le corps jusqu'au sommet de la tête puis redescend. Nous appelons ce mouvement « ouverture du taiji » ou « réunir la terre et le ciel ». Nous sommes sensés redevenir un trait d'union entre le ciel et la terre.

## **Réunir les pôles**

C'est sans doute, ce qui m'a attiré dans le tai chi chuan : ce désir de réunir ce qui est séparé et cette façon d'oeuvrer inlassablement par petites touches à rendre complémentaire ce qui est opposé.

Il y a près de trente ans, j'ai dû emprunter des sentiers pour voyager entre l'Extrême-Orient et l'Occident. Aujourd'hui, les autoroutes reliant ces deux pôles sont multiples. À la même époque, oser rapprocher sciences et traditions relevait du sacrilège. De nos jours, ces rapprochements deviennent à la mode.

Certes, les cours de tai chi chuan et de qi gong se multiplient ainsi que les recherches à leur sujet. L'unité du corps et de l'esprit est systématiquement revendiquée. Cependant, il faut choisir son camp : on est praticien ou on est chercheur. On peut à la limite être praticien chercheur ou chercheur praticien, c'est-à-dire être beaucoup l'un et un peu l'autre. Un

chercheur, qui fait un peu de pratique pour mieux cerner son objet d'étude, est actuellement bien considéré.

### **Praticien-chercheur : un trait d'union dérangent**

Mettre un trait d'union, ça change tout : une passerelle d'un millimètre entre deux mondes séparés par un abîme. Il m'a fallu quelques années pour assumer mon appartenance simultanée, pour endosser une identité tierce au sein de laquelle je suis à la fois totalement praticien et totalement chercheur.

Des deux côtés, l'on devient suspect. Les « vrais pratiquants » se disent que c'est une perte de temps et que toutes ces abstractions ne sont pas bien utiles. Pourtant, ces mêmes pratiquants revendiquent la scientificité de certaines recherches pour valoriser leur pratique. Pour nombre de chercheurs, il y a un manque d'objectivité à parler de sa propre expérience. Je pense que c'est en acceptant sa subjectivité que l'on est le plus objectif.

### **Démultiplication des compétences**

L'expérience m'a montré que la position de praticien-chercheur est davantage qu'une addition d'habiletés. Elle est en fait une démultiplication des compétences. Mon entrée en recherche s'est faite naturellement. Ancré dans la pratique, j'étais cependant insatisfait des réponses simplifiées que l'on me donnait. J'ai par conséquent cherché ailleurs, partout par moi-même. J'ai découvert et rassemblé des mines d'informations auxquelles je n'avais pas réellement accès, il me manquait une méthode, des échanges avec d'autres

engagés dans le même processus. Cette démarche nourrit ma pratique, la féconde, la renouvelle, lui donne du souffle.

Dans le monde de la recherche scientifique, j'ai découvert des petits îlots avec des aventuriers qui élaborent des méthodes facilitant la plongée au coeur de l'expérience et la récolte de données à propos des micro-mouvements internes les plus subtils. Pour Natalie Depraz, Francisco Varela, et Pierre Vermersch, le concret n'est pas un support qui vient s'ajouter par après ; il est le chemin même ; il se trouve là où nous sommes. Ce nouveau champ – praticien-chercheur – non délimité, non institutionnalisé offre une liberté immense.

### **Regards inédits**

La recherche m'apporte et apporte à notre École des connaissances et des regards inédits sur nombre de problématiques liées au corps, au geste, aux interactions individu-environnement. Certains textes anciens et hermétiques à propos des arts internes chinois, avec ces éclairages, deviennent limpides.

J'ai réappris la conjugaison : prise de parole en première (le praticien), deuxième (l'enseignant) et troisième personne (le chercheur). Le tai chi chuan me permet d'expérimenter et de mieux comprendre les concepts de tiers inclus, de positionnement, d'empathie, de distance, de connaissance incorporée : notions fondamentales pour un chercheur en sciences humaines.

Le « diabolique », comme son nom l'indique, divise pour régner. L'une des séparations les plus dommageables est celle du corps et de l'esprit. En réconciliant pratique et théorie, nous oeuvrons à la réunification de l'être humain.



Un être humain réconcilié avec lui-même, peut s'ouvrir et accueillir l'autre, les autres.

## Maître, compagnon de route, passeur



### **Maître Men Hui Feng**

Le festival des *Inattendues* de 2014 représente une étape marquante dans mon cheminement et dans la vie de notre École. J'ai commencé à enseigner le tai chi chuan en septembre 1984... cela faisait juste 30 ans. Pour le festival tournaisien, j'avais invité Maître Men Hui Feng, «l'encyclopédie vivante des arts martiaux». Celui-ci fut en outre mon professeur à l'Université de Pékin (enseignement des formes des différents styles de tai chi chuan). J'ai donc été

très proche de lui pendant une douzaine d'années. Il m'a ainsi transmis le travail intérieur tout autant que le mode opératoire des formes.

Nous avons déjà accueilli le Professeur Men Hui Feng en Belgique. En effet, il y est venu à deux reprises pour des séjours de 6 à 8 semaines. Cette fois, la santé de son épouse ne lui permit pas de répondre à notre invitation.

### **Huang Kanghui compagnon de route**

Un « heureux » concours de circonstance fit que l'expert chinois invité en remplacement n'a pu venir. Nous avons ainsi pu accueillir le professeur Huang Kanghui, multiple champion de Chine. Il est aujourd'hui chef du département tai chi chuan à l'Université des Sports de Pékin.

La Professeur Huang Kanghui développe divers programmes nationaux en style Chen et en poussée des mains. Il a également à son actif de nombreuses publications et émissions de télévision. Beaucoup le considèrent donc comme l'un des plus grands experts contemporains en tai chi chuan. Les *Inattendues* m'ont permis de revoir et de re-pratiquer avec celui qui fut pendant plusieurs années un compagnon de route, un partenaire privilégié en poussée des mains. Nous avons bu à la même source, nous avons sué côte à côte, emmenés par le grand Men Hui Feng.

### **La forme de mains collantes créée par Men Hui Feng**

Lors du spectacle « la méditation en mouvement », Huang et moi avons présenté la forme des mains collantes créée par Men Hui Feng 20 ans auparavant. Ce fut un moment

de grande émotion partagé avec l'ensemble des spectateurs. Tous les « performers », en s'engageant corps et âme, ont participé au rayonnement de notre École. Le public a ainsi pu goûter à la substantifique moelle des 5 styles majeurs du tai chi chuan et des 3 arts internes.

### **Le maître de musique**

Ce festival était aussi pour moi l'occasion de réaliser un autre rêve : celui de « jouer » avec Jean-Paul Dessy. La première fois que je l'ai entendu au violoncelle, j'ai eu envie de faire du tai chi chuan soutenu, inspiré, emporté par ce son. La musique de Jean-Paul Dessy exprime l'essence de la boxe du faîte suprême : « être lourd sans être empesé tout en étant léger sans être flottant ». Jean-Paul avait lui-même invité la divine Liu Fang. Elle est l'une des plus grandes virtuoses du pipa. Dorénavant notre mouvement « jouer du pipa » gardera une trace de ce moment mémorable.

Nos autres prestations ont également connu un vif succès. Lors du stage co-animé par Huang et moi-même, les pratiquants ont découvert la complémentarité des approches et visions d'Orient et d'Occident. Ils ont perçu toute la richesse d'une alliance entre tradition et science. L'atelier 3D n'a pas désemploi. Nous avons pu constater les apports extraordinaires de ce type de technologie pour l'apprentissage du geste.

Lors de la méditation en mouvement, nous avons déjà eu un avant-goût de l'envie du public d'entrer dans la danse taiji pour en expérimenter la sensation et l'énergie. Nous en avons eu confirmation lors de la pratique collective à tendance « flash mob ».

Au son du violoncelle et du pipa, Huang et moi avons donné le « la » et toute la place de l'évêché s'est mise en mouvement. Nous avons eu l'impression d'un corps unifié, des sensations partagées d'espace, de fluidité, d'expansion, un sentiment de communication avec l'environnement. Tous ensemble, nous sommes entrés dans un temps suspendu. Indéniablement, le climat des *Inattendues* permet un type de relation qui se transforme en RDV avec la grâce.

### **L'empreinte du maître**

Notre approche du tai chi chuan conjugue depuis longtemps tradition et science. Aujourd'hui elle s'inscrit également dans le domaine de l'art. La méthodologie utilisée – la transdisciplinarité – est bien la plus appropriée. En effet, celle-ci permet d'intégrer dans une démarche cohérente les connaissances des traditions, des arts et des sciences.

Une photo du journal *Le Soir* m'a particulièrement interpellé : Huang et moi – entourés par les musiciens – en posture élever les mains. Je réalise à quel point l'empreinte de Men Hui Feng – et de toute la lignée dont il est le représentant – est inscrite dans nos corps. Notre maître nous disait d'ailleurs que nous devons incorporer la forme d'abord dans les muscles, ensuite dans les os et finalement dans le sang. La véritable forme ne s'acquiert qu'au prix de multiples transformations.

Il nous encourageait à cultiver le gong fu, notion faisant écho au concept allemand de *Bildung* : travail sur soi, culture de ses talents pour son perfectionnement propre.

Lors des *Inattendues*, j'ai davantage pris conscience de mon rôle et de ma responsabilité de « passeur ».

## Différentes facettes de soi réunies par le tai chi



Différentes facettes rassemblées en un tout cohérent nommé tai chi chuan favoriseraient-elles la réunification ?

### **Explorer nos différentes facettes**

Le tai chi chuan est une technique remarquable d'exploration et de réconciliation de nos différentes dimensions.

Depuis sa création, notre École s'est constamment appliquée à approfondir les diverses facettes du tai chi chuan. Biomécanique du geste, physiologie respiratoire et imagination opérante se côtoient. Les méthodes de transmission tradi-

tionnelle cohabitent avec celles s'inspirant de recherches en sciences cognitives.

## **Une série de rencontres déterminantes**

Des rencontres déterminantes ont balisé régulièrement mon cheminement. Il semblerait donc qu'il n'y ait pas de hasard, mais seulement des rendez-vous. Jusqu'à l'âge de 20 ans, j'avais découvert et exercé les différentes facettes de moi-même dans des disciplines séparées. Puis j'ai rencontré le tai chi chuan. J'ai surtout rencontré des « hommes vrais » vivant leur reliance au travers de cet art merveilleux. Ma route a d'abord croisé celle de l'aventurier James Holland. Ensuite, j'ai rencontré l'énergéticien Paul Schmitt. Finalement j'ai reçu l'enseignement du professeur Men Hui Feng. Le juge Lavandy, tel Confucius, m'a montré l'importance de l'éthique vécue. Toute ma démarche a été soutenue par l'âme de notre École de tai chi : Georgette Methens-Renard.

## **Affirmer son identité**

Au fur et à mesure des années, notre École a développé sa spécificité et affirmé son identité : liens avec la source, rigueur dans la pratique et dans l'enseignement, convivialité, approche transdisciplinaire intégrant science et tradition.

Ses qualités sont maintenant reconnues : grades chinois, formation dans le cadre universitaire, promotion de mémoires en kinésithérapie, recommandations par des médecins et par des psychothérapeutes, publications, etc.

Au vu de la sincérité de notre démarche, des professionnels de haut niveau nous ont aidés gracieusement pour notre communication : logo, base line, site internet, gestion du changement, etc. Nous n'avons pas les moyens financiers de nous offrir ce type de service.

Le tai chi chuan réunit en un tout cohérent différentes facettes. Des gestes de combat effectués au ralenti améliore la santé et développe l'empathie. Toutefois, le tai chi chuan est universel parce qu'il parle avec des images primordiales.

### **Retisser du lien**

Odin craignait que ses deux corbeaux, « Pensée » et « Mémoire », ne se perdent. Dans notre dissociété atomisée, nous perdons tout autant la mémoire que notre aptitude à penser. Des pratiques comme les nôtres peuvent aider les individus hypermodernes que nous sommes à redevenir davantage acteur de leur vie.

Même si tous les jours, on nous vante les mérites de l'individualisme forcené, la nature de l'être humain est de tisser du lien social. De fait, la relation à l'autre est une nécessité vitale. En plaçant la convivialité comme valeur fondatrice, notre École de tai chi chuan réaffirme l'importance du sens de l'humain. Cette qualité était la plus importante aux yeux de Confucius. Chaque année, le festin de notre fête nous ré-initie à ces deux vertus capitales du repas : acte d'amour et communion de tous les cœurs.

## Maitrise de l'énergie exceptionnelle de Paul Schmitt



La maîtrise de l'énergie, tous les pratiquants de tai chi chuan et de qigong en rêvent.

### **Une maîtrise de l'énergie hors du commun**

L'un de ceux qui m'a permis de devenir ce que je suis nous a quittés le 11 juin 2014 dans sa 86ème année. Paul Schmitt avait en fait une maîtrise de l'énergie exceptionnelle. Tout d'abord, il avait été initié au tai chi chuan il y a plus de 50 ans dans la communauté taïwanaise de Belgique. Pendant ses études de pharmacie à Leuven, il faisait déjà partie de l'équipe universitaire de judo. Ses maîtres japonais avaient ainsi décelé en lui de grandes aptitudes pour la maîtrise de



l'énergie. Géobiologue réputé, il possédait également une grande connaissance des plantes.

### **Simplicité et gentillesse**

Des personnes de tous horizons venaient de loin pour le consulter dans son petit bureau situé à l'arrière de son officine. Paul Schmitt avait notamment parmi ses « patients » nombre d'artistes connus dont le chanteur d'opéra José Vandamme. Toujours habillé avec élégance, il aimait rouler dans des voitures sportives. Le pharmacien a été pendant de nombreuses années pilote d'essai pour BMW. Il a, dans un premier temps, testé ses capacités énergétiques en remettant sur pied un cheval que tout le monde disait perdu.

Cavalier expérimenté, il utilisait des gestes de plus en plus subtils jusqu'à communiquer directement par la pensée avec l'animal. Une amie, professeur de Yoga, m'a présenté ce personnage atypique en 1986. Tout de suite, il m'a inspiré, j'ai eu envie de lui ressembler. Une sensibilité étonnante, une intuition profonde, une rationalité pointue cohabitaient chez un homme d'une simplicité déconcertante, d'une gentillesse exemplaire.

### **Guide et puis ami**

Il me guidait dans mon cheminement, m'éclairait dans mes questionnements jusqu'au jour où, subitement, il stoppa. L'année suivante, il accepta de me revoir comme ami. Il avait estimé qu'il était temps que j'apprenne à voler de mes propres ailes. J'ai continué à le voir régulièrement. Il s'intéressait à toutes mes recherches. En le voyant exercer sa remarquable faculté de perception, il a contribué à éveiller

la mienne. Pour lui, l'important était d'utiliser conjointement nos deux aires cérébrales de manière à démultiplier nos ressources.

Il aimait beaucoup le tai chi chuan, art qui lui avait permis de découvrir et d'utiliser son potentiel énergétique. Il avait accepté de devenir l'un de nos deux présidents d'honneur. De manière discrète, il a veillé de nombreuses années sur notre École. Son empreinte restera à jamais gravée dans nos cœurs.

## Être tai chi : tel est l'objectif du tai chi chuan



Être tai chi, c'est être fluide dans ses gestes, dans ses pensées et dans sa manière d'entrer en relation avec le monde.

### **Reverticalisation**

Pratiquer du tai chi chuan (boxe du faîte suprême), c'est incorporer le tai chi. Les différentes formes du tai chi chuan développent en nous le faîte suprême. Les divers principes de cet art nous aident à réaliser l'union des complémentaires opposés. L'objectif du tai chi chuan n'est pas de posséder le grand ultime, mais d'être tai chi. Le pratiquant découvre et habite sa terre/corporéité et son ciel/esprit. De cette ma-

nière, il participe à l'harmonie du Ciel et de la Terre. C'est le rôle de l'être humain reverticalisé dans nombre de traditions.

## **Un travail sur le souffle**

Le tai chi chuan est plus qu'une méthode de transformation. Il est une Voie de transmutation intérieure. Il est l'essence de toutes les transformations extérieures. C'est un travail sur l'énergie, souffle animant le microcosme et le macrocosme. Le souffle constitue un lien subtil entre le visible et l'invisible. Les ressorts les plus profonds du travail intérieur en tai chi chuan ne peuvent être appréhendés, selon mon expérience, qu'en référence au chamanisme et à l'alchimie. En effet, les taoïstes chinois, créateurs du tai chi chuan, sont les héritiers des chamans. Ils ont, en outre, incorporé dans leur création, le joyau de leurs pratiques : le neidan/alchimie intérieure.

En tai chi chuan, le travail sur l'énergie animant toute vie est d'origine chamanique. Les noms des postures sont en rapport avec les éléments et les animaux. La découverte et la mobilisation de cette énergie est réalisée avec des techniques utilisant des images intériorisées dans des états de conscience élargis. Une pratique approfondie du tai chi chuan passe par une meilleure connaissance et maîtrise de soi. Ce type de pratique nous amène au plus profond de nous-même, dans nos champs de cinabre. Nous y vivons une réconciliation et une alliance de nos complémentaires opposés. Il s'agit d'un véritable mariage alchimique du yang/soufre et yin/mercure. C'est ainsi que l'on apprend à être tai chi.

## **Être tai chi, c'est être entier**

Le tai chi chuan agit au niveau de l'être humain entier : corps, souffle et esprit. Son étude et son enseignement s'attachent par conséquent aux formes, aux processus et aux paradigmes. Cette démarche concerne à la fois les matières, les représentations et les archétypes.

Notre École puise ses sources dans la tradition la plus originale aussi bien que dans les approches scientifiques les plus novatrices. Nous nous écartons du traditionalisme tout autant que du scientisme. Nous évitons également les syncrétismes nouvel-âge. Nos références sont à la fois traditionnelles et académiques. Cette approche est, par conséquent, parfois complexe. Dans les labyrinthes, les raccourcis sont en fait les moyens les plus sûrs de tomber dans la fosse aux crocodiles.

Le chamanisme intéresse des chercheurs de diverses disciplines. Par exemple, le philosophe Baudoin Decharneux utilise les études sur la transe de l'anthropologue africaniste Luc de Heusch afin d'éclairer de façon inédite l'Apocalypse de Jean.

En ce qui concerne l'alchimie, Carl Gustav Jung dans son autobiographie écrit : *C'est (...) à travers la compréhension de la symbolique alchimique que je parvins à la notion-clé de toute ma psychologie, la notion du processus d'individuation.*

## Accorder son corps, s'accorder au monde



Accorder son corps, c'est comme accorder un instrument de musique. L'important est de « sonner juste ».

### **Le corps au coeur de la recherche en anthropologie**

Nous communiquons par le langage mais aussi et surtout par le corps. Aujourd'hui, en anthropologie, le corps est au coeur de la recherche. Il n'y aurait finalement de vraie connaissance que par corps. Si le monde contient les sujets sociaux, ceux-ci contiennent le monde dans leur corps. Les connaissances pratiques, transmises par mimétisme, et conservées dans la mémoire du corps permettent en fait de s'adapter aux différentes situations de la vie.

Les récentes recherches sur les neurones miroirs ont montré que la reconnaissance des autres personnes, de leurs actions et de leurs intentions dépend de nos propres capacités motrices. Les normes institutionnelles, les valeurs sociales, ainsi que les relations de pouvoir s'incorporent principalement par mimétisme. Pour s'exercer et se reproduire, les hiérarchies complexes du pouvoir n'ont pas besoin de lois extérieures.

Elles s'encodent dans les normes sociales somatiques. En tant qu'habitudes corporelles, généralement tenues pour acquises, elles échappent donc à la conscience critique et sont rarement remises en question. Aujourd'hui l'image du corps et les injonctions de « bien être » sont omniprésentes. Cependant, ne nous leurrions pas, il ne s'agit la plupart du temps que de changements de surface mis en scène par la société du spectacle. Ceux-ci sont, de plus, caractéristiques d'un libéralisme économique débridé créant de faux besoins.

### **Une approche du tai chi pour accorder son corps**

Mieux connaître et mieux prendre soin de son corps, c'est-à-dire de soi pour vivre plus intensément et plus amplement est le projet mélioriste du CAP (Centre d'Actualisation du Potentiel). L'outil proposé est un tai chi chuan qui plonge ses racines dans les anciennes pratiques taoïstes. Celui-ci s'enrichit chez nous d'éclairages scientifiques contemporains.

Cette expérience de quelques décennies de pratique, de recherche et d'enseignement se traduit par la mise en évidence de quelques postures, mouvements et principes d'une simplicité déconcertante.

Au travers de ceux-ci, j'ai de mieux en mieux compris comment :

- se tenir debout, marcher, bouger.
- toucher l'autre et être touché par l'autre.
- intégrer le monde en s'intégrant au monde de manière naturelle.

En résumé, j'ai compris comment accorder son corps avec quelques gestes simples. Nombre d'activités humaines ont besoin de méthodologies pratiques afin d'accorder les corps.

Par exemple, j'interviens avec Georgette Methens-Renard en ergonomie. Nous accompagnons notamment des opérateurs sur des chaînes de montage automobile. Devant l'évidence de ce que nous les amenons à vivre, beaucoup nous disent : « pourquoi est-ce qu'on ne nous jamais montré comment utiliser notre corps ? »

« Pourquoi, est-ce que l'on n'enseigne pas cela à nos enfants à l'école ? ».

C'est aussi l'interrogation de Louis Landuyt, artiste lyrique, pédagogue et aujourd'hui pratiquant de tai chi chuan. Comme lui, j'ai vu nombre de jeunes musiciens « enfermés » dans leur corps. J'ai aussi constaté les conséquences de cet enfermement après quelques décennies d'une pratique qui finit par devenir « aliénante ». Cet enfermement cause des souffrances physiques et psychiques.

### **Accès à des ressources cachées**

Lorsque nous faisons entrevoir un autre usage du corps et de soi, nous percevons une lueur, un instant de lucidi-



té. Malheureusement, aussitôt après survient une immense terreur, celle de la remise en question. Le changement, c'est très difficile.

En situation de crise importante, le corps accède à des ressources cachées, insoupçonnées, extraordinaires, d'autres instances en nous prennent les commandes. Le tai chi chuan, art martial interne, s'est beaucoup intéressé à ces passages : passages d'un état à un autre. Certaines notions fondamentales de l'anthropologie éclairent remarquablement ces processus. Les rites de passage et les états de trances sont éclairants. La santé que propose le tai chi chuan n'est pas une santé au rabais.

L'équilibre instauré n'est pas un immobilisme réconfortant. Le terme même de « tai chi » contient les idées de « limite » et d'« extrême ». C'est, en effet, en luttant que l'on déploie ses potentialités. Dans cette logique, en se rapprochant de ses limites et en côtoyant la démesure, l'on acquiert la grande santé. En épuisant toutes les résistances et tous les possibles, des portes intérieures s'ouvrent. Les gardiens du seuil nous laissent pénétrer dans notre temple intérieur. Ce mode de fonctionnement exceptionnel, le pratiquant de tai chi chuan apprend à l'utiliser en situation ordinaire. De cette façon, il mobilise au mieux ses ressources gestuelles, perceptives et attentionnelles en toutes circonstances.

### **Accorder son corps et s'accorder au monde**

Au sein de notre École, le tai chi chuan commence par la *mimesis* et la prise de conscience de son importance dans nos vies. Le nei gong/travail intérieur apprend à émuler le mouvement à partir d'une disposition intérieure. Le prati-

quant retrouve peu à peu son pouvoir d'agir. Il entre à ce moment-là dans l'ordre de la *genesis*.

Dans la foulée, nous explorons, à partir du geste, les étonnantes facultés d'assimilation et de projection du corps humain. Nous expérimentons nos aptitudes à assimiler et à projeter. Nous le faisons sur le plan physique, perceptif et mental. À certains moments, nous enveloppons le partenaire avec notre coeur, à d'autres nous le mettons dans notre ventre.

Cette approche ne nous éloigne pas du bien vivre. Au contraire, elle nous plonge au coeur de l'art de vivre. Tel le *pharmakon*, à la fois poison et remède, nos gestes de combat sont des gestes de guérison. Un contrôle articulaire bien exécuté comporte une possibilité de froisser muscles et tendons. Il recèle aussi une capacité d'ouverture du corps inédite.

Cette capacité d'auto-régulation du corps va bien au-delà. Tous ces micro mouvements sont ressentis, perçus et conscientisés au sein des multiples strates et dimensions de notre corps, du corps social et du corps cosmique. Accorder notre corps en nous accordant au monde nous permet de devenir progressivement l'acteur principal de notre santé.

## Devenir qui je suis par la pratique du tai chi chuan



Devenir qui je suis s'est révélé être le sens de ma vie.

### **Tai chi chuan et anthropologie**

Les pratiques conjointes du tai chi chuan et de l'anthropologie m'ont permis de retrouver le chemin du retour vers moi-même. Pour moi, ces deux praxis sont à la fois des sciences, des arts et des expériences intérieures. Toutes deux visent à comprendre les interactions de l'être humain avec son environnement social et cosmique (corps taoïste), culturel et naturel (anthropologie).

Dans la pratique du tai chi chuan, nous commençons par copier le mouvement extérieur. Ensuite, nous imitons sa dynamique intérieure. Finalement, nous initions le geste à partir de notre coeur/esprit. Il y a un quart de siècle, je me suis trouvé immergé dans les cercles – académiques et traditionnels – de pratique des arts internes. Au beau milieu de l'Empire du Milieu, je n'avais alors qu'une idée vague de qui j'étais. Je copiais, j'imitais ce que l'on m'incitait à imiter.

### **Le chemin pour devenir qui je suis**

Aujourd'hui, après une route longue, balisée notamment par l'anthropologie, c'est ma voix qui commence à parler. Ma main commence à écrire mon histoire. Mon esprit commence à penser. Je n'ai fait qu'appliquer le projet d'un tai chi authentique : devenir qui je suis.

Le débutant entrevoit la pratique du tai chi chuan comme la réalisation de formes préséparées. La plupart du temps, il ignore comment descendre dans ses profondeurs. Lorsqu'il a retrouvé le contact avec l'énergie vitale, il assiste émerveillé à l'émergence des formes. De même, le chercheur n'entendant que sa raison considère la vie comme un programme. Par contre, celui qui écoute son intuition voit la vie comme un processus créatif. La fameuse phrase de Paul Klee fournit une clé : *L'art ne reproduit pas le visible : il rend visible.*

Le maître en tai chi chuan fait l'expérience de « devenir qui il est ». Il ne cherche pas à reproduire des formes toutes faites. Il s'ingénie de préférence à adhérer aux forces qui donnent naissance aux formes.

Plutôt que de m'intéresser aux produits finis et aux états de la matière, je valorise l'expérience des processus de

formation. J'accorde donc la primauté aux transformations des matériaux. Tout être humain vit dans un lieu et à une époque précise avec lesquels il tisse un contexte relationnel.

## **Intégration**

Intégrer la posture de l'arbre, c'est s'enraciner dans le quotidien, c'est vivre debout, c'est être inspiré et inspirant, c'est s'ouvrir au monde, c'est ouvrir le monde. Pratiquer les formes, c'est dialoguer avec l'environnement, c'est le sculpter plutôt que gesticuler avec un décor de fond.

Jouer aux mains collantes, c'est se reconnecter au flux de la vie en collant au réel. Être tai chi, c'est (ré)écouter le monde plutôt que le forcer à parler, c'est apprendre à lire à nouveau le grand livre de la nature plutôt que d'acquérir une multitude de savoirs cloisonnés.

Transmettre le tai chi chuan, c'est se contenter de montrer les choses afin que ceux à qui on les montre puissent eux aussi développer ces capacités, c'est attirer leur attention afin qu'ils puissent découvrir et expérimenter par eux-mêmes, c'est leur confier des clés ouvrant les portes de la perception, c'est leur livrer des indices qui leur permettront d'accéder aux significations cachées derrière les apparences trompeuses.

## **Aller vers soi-même**

Mon cheminement en tai chi chuan éclairé par l'anthropologie m'a fait prendre conscience que la seule voie possible, c'est d'aller vers soi-même. Toutes les autres sont des impasses. En allant vers moi-même, j'ai pu devenir qui je suis.

Je me rends compte également à quel point nous façonnons et sommes façonnés par notre environnement.

## Expérimenter une écologie de la vie par le tai chi chuan



Le tai chi chuan permet d'éprouver dans sa chair nombre de concepts en rapport avec l'écologie.

### **Relier ce qui a été séparé**

Le débutant en tai chi est surpris, déconcerté. En effet, tout y est tellement différent des modes de penser et d'agir en vogue. À l'heure du culte de l'urgence, on lui propose de

prendre son temps. Au moment où chaque expert s'intéresse à une fonction particulière de l'individu, la boxe du grand ultime implique l'ensemble de la personne.

Dans cette période d'individualisme forcené et de guerre totale, son professeur de tai chi l'encourage à se soucier et à prendre soin de lui-même, des autres et de l'environnement. En cette ère d'hyperspécialisation, le mot d'ordre de cet art de vie est de relier ce qui a été séparé :

1. le corps et l'esprit,
2. la théorie et la pratique,
3. les sciences et les traditions,
4. la nature et la culture,
5. l'être humain et l'environnement.

### **Expérimenter le lien**

Le tai chi chuan permet d'expérimenter les dires de certaines approches de l'anthropologie. L'être humain ne vit pas à l'intérieur de son corps, ses traces s'impriment sur le sol. Son souffle se mêle à l'atmosphère. Pour Tim Ingold, l'environnement n'est plus ce qui nous entoure, mais une zone d'interpénétration. Dans cette zone, nos vies et celle des autres s'entremêlent en un ensemble homogène.

Les mouvements du tai chi chuan nous invitent à projeter notre esprit. Celui-ci n'est pas emprisonné dans notre boîte crânienne comme certains le croient et le crient. Le pratiquant se projette dans un mouvement d'expansion dans l'environnement. Il s'amplifie le long de multiples trajectoires sensorielles afin de tisser le monde.

## **Des nouveaux taoïstes**

Je rejoins Tim Ingold lorsqu'il soutient que les artisans sont des vagabonds, des voyageurs. Leurs compétences reposent sur leur capacité à entrer dans le flux du devenir du monde. Ils parviennent à suivre son cours en l'infléchissant selon les buts qu'ils poursuivent. L'expérience de l'artisan contemporain fait ainsi écho à celle du sage taoïste. Tous deux, en effet, entrent d'abord en contact avec leur nature profonde. Ensuite, ils dialoguent avec leur environnement afin de s'accorder avec lui.

Je me reconnais bien dans le rôle joué par les anthropologues au sein des sciences sociales. Selon Tim Ingold, ils en constituent le groupe le plus gênant : les bouffons, les idiots. Ils se glissent furtivement dans les fondations du pouvoir et en sapent progressivement les prétentions. Ne seraient-ils pas les taoïstes de l'Académisme contemporain ?



## Ombre et lumière : fondements du grand jeu tai chi



Ombre et lumière sont représentées par les couleurs noires (yin) et blanches (yang) dans le symbole qui les unit (tai chi).

### **Ombre et lumière : l'union du noir et du blanc**

Le tai chi résulte de l'union incessante des souffles yin et yang. Ceux-ci s'opposent et se complètent aussi bien dans le corps humain que dans le reste de l'univers. Dans ces deux catégories rattachées symboliquement à l'ombre et à la lumière, yin représente un mouvement d'assombrissement et yang un mouvement d'éclairement.

Vu sous cet angle le tai chi chuan devient un jeu permettant d'appréhender les rapports cycliques et complexes entre ces deux entités fondamentales. C'est, en outre, un combat contre la part d'ombre que nous portons en nous-mêmes. Cette part ne doit pas être détruite. Elle doit, au contraire, être intégrée car la lumière est inséparable des ténèbres.

Dans de nombreuses traditions, le symbolisme de la sortie des ténèbres représente l'un des principaux constituants des rites initiatiques. L'adepte du tai chi chuan prend conscience progressivement de son monde intérieur et du monde environnant. En devenant un peu plus lucide, il abandonne nombre d'illusions.

### **Renouer avec les grands récits**

Le tai chi chuan propose d'accomplir l'enseignement du *Daode jing* (chap.28) « Connais le blanc, adhère au noir, sois la norme du monde. Quiconque est la norme du monde, la vertu constante ne s'altère pas en lui. Il retrouve l'illimité ». Chaque geste de tai chi chuan invite à doser le yin et le yang, à comprendre le fonctionnement des choses. Chaque forme nous rappelle, en outre, que le grand ultime (tai chi) trouve son origine et sa finalité dans le wuji (le sans limite).

Le solstice d'hiver ouvre la phase ascendante du cycle annuel. Il introduit sa phase lumineuse. Les anciens taoïstes pratiquaient des rituels particuliers à cette époque de l'année. Les Romains fêtaient le Sol Invictus (le Soleil invaincu). Dans de nombreuses traditions, le dieu principal (Dionysos, Mithra, Jésus) naît à cette époque. Il signifie ainsi la renaissance de la lumière à l'heure la plus sombre. L'arbre

de Noël – toujours vert – rappelle la continuité de la vie à travers la stérilité de l'hiver.

Le yang dans le yin, symbolisé par le point blanc dans la partie noire, acquiert ainsi toute son importance. L'adepte l'appelle « yang véritable ». À un certain niveau, la nuit ne représente plus l'absence ou la privation de lumière mais, au contraire, son état principiel.

Compris et transmis de cette façon, le tai chi chuan constitue une remarquable méthode pour retrouver ses racines. Cet art de vie permet également de conserver la mémoire. Il redonne du sens dans un monde trop souvent ressenti comme désenchanté.

## L'art de devenir par la pratique du tai chi chuan



L'art de devenir : nombre de pratiques apprennent à être, le tai chi chuan va plus loin. Il initie le pratiquant à devenir.

### **Infiltrer le quotidien**

Le tai chi chuan comprend de multiples facettes : de la gymnastique douce à l'art de combat en passant par le qi gong. Cet art se transforme en voie lorsqu'il révèle des applications possibles dans l'existence de tous les jours. La pratique n'est plus alors enclavée, circonscrite à l'intérieur de l'espace-temps de l'entraînement. Elle infiltre le quotidien et imperceptiblement, progressivement, s'installe dans le domaine de l'ordinaire. Ce transfert, cette diffusion dans la

vie quotidienne ne résulte pas d'une décision. Elle s'effectue spontanément, graduellement.

Le débutant, trop souvent, idéalise le tai chi chuan. Les médias mettent en scène des prouesses extraordinaires effectuées grâce à la maîtrise de l'énergie. L'efficacité réelle se situe pourtant sur un tout autre plan. Ni surhomme, ni *wonder woman*, le pratiquant de la boxe du faîte suprême se contente d'actualiser ses potentialités. En exploitant ses ressources cachées, il se révèle. En renouvelant sans cesse ce processus, il cultive l'art de devenir.

### **Un augmentateur**

L'authenticité de la pratique, pour moi, ne se trouve ni dans le rattachement à une généalogie généralement fantaisiste, ni dans l'appartenance à un courant soi-disant secret. Elle me semble d'abord relever d'une manière de pratiquer la forme qui vise à la redécouverte d'une disposition kineshésique universelle.

J'ai souvent insisté sur le fait que les formes ne sont pas un objectif mais un moyen. En effet, je pense que l'exercice quotidien en tai chi chuan n'a pas pour objet l'intériorisation d'une norme mais la redécouverte et l'actualisation de la plus grande gamme possible de capacités gestuelles, sensibles et attentionnelles.

L'expérience m'a montré, en outre, que la transmission d'une telle voie demande plus qu'une connaissance approfondie du sujet. Elle réclame une puissance personnelle. Il ne suffit pas de transmettre un témoin comme dans une course relais. Le transmetteur se doit d'être un augmentateur. Il a

le devoir non seulement de réappropriation, mais aussi de fructification du dépôt reçu.

### **L'art de devenir en épousant les transformations**

L'adepte doit non seulement faire sien mais aussi y mettre du sien. Il n'obéit pas à une tradition parce qu'elle ordonne, mais parce qu'elle ordonnance. La pratique traditionnelle lui fournit les moyens de transformer son chaos intérieur en ordre. L'appropriation, dans ce contexte, n'est pas synonyme de possession. Elle s'apparente à l'assimilation, à la digestion, à la maturation. Jamais définitive, elle se doit d'épouser les transformations.

De tous temps, des humains se sont efforcés de comprendre la trame subtile régissant le mystère des choses. Les anciens Chinois l'ont dénommé « Dao ». Les initiés utilisent cette compréhension pour transmettre des clés d'accès au processus avec lequel ils ont appris à s'harmoniser. En s'accordant aux multiples fluctuations, ils s'ouvrent à la plénitude et conquièrent leur liberté.

## Un art de l'intériorisation : la voie du tai chi chuan

### **Un art de l'intériorisation pour comprendre le Tao**

« Art de l'intériorisation » est l'une des multiples facettes du tai chi chuan. Bien qu'essentielle, elle est rarement mentionnée. En effet, diverses qualités sont d'abord exercées extérieurement. Puis, progressivement ces qualités – par exemple la souplesse, l'ancrage, le regard – deviennent de plus en plus intériorisés.



Après des années de pratique, le boucher taoïste du Tchouang-Tseu « découpe le boeuf par l'esprit ». Il donne, en outre, une leçon au prince. En effet, il s'intéresse non à la simple technique mais au mode de fonctionnement des choses (Tao).

### **De la souplesse à la malléabilité**

Les classiques évoquent la possibilité de retrouver la souplesse d'un enfant. En effet, les pratiquants confirmés témoignent d'un type de souplesse très particulier. Ils mentionnent une souplesse moelleuse. Ils comparent leur

corps à du coton. Néanmoins, il ne faut pas se limiter à l'aspect extérieur. En effet, les pratiquants expérimentés ont acquis une grande malléabilité. Celle-ci leur permet de mieux s'adapter à leur environnement. Ils sont, en quelque sorte, redevenus des enfants. Néanmoins, ces « enfants » possèdent la conscience et la lucidité des adultes. Le sage emblématique de la Chine s'appelle « Laozi », ce qui signifie « le vieil enfant ». Ce type de souplesse intérieure me semble bien plus intéressant. On ne fait pas du tai chi chuan pour être contorsionniste.

### **De l'ancrage à l'enracinement**

De même, l'ancrage en tai chi chuan ne se limite pas à pouvoir résister à une poussée. Il ne consiste pas seulement à déséquilibrer un partenaire bien ancré avec un geste en apparence anodin. En s'enracinant dans sa nature profonde, lieu par nature indemne, le pratiquant résiste mieux au stress ambiant. La pratique montre que l'on ne peut réellement s'ouvrir à l'Autre et l'accueillir qu'à partir de l'incorporation de ses propres racines et de son axe. Elle nous indique ainsi comment élargir notre horizon sans perdre notre assise.

### **Du regard à la vision**

Le travail sur le regard ouvre et transforme la vision. La vision intérieure est la clé de la pensée créatrice. En mobilisant la force opératoire des images intériorisées, la pensée devient créatrice de réalités. Cette phase constitue la deuxième étape de l'ancienne alchimie intérieure des taoïstes. La transformation du qi/énergie en shen/esprit via des images incorporées provoque à la fois un élargissement de la conscience tout autant qu'une mutation qualitative de celle-ci.



## **Des gestes significatifs**

Le tai chi chuan apparaît donc comme un art de l'intériorisation de diverses potentialités : souplesse, ancrage, regard. La pratique assidue montre que, dans d'autres domaines, le tai chi chuan se révèle être, là aussi, un art de l'intériorisation remarquable.

La transformation résultant de telles opérations appartient-elle au registre du modelage ou du bouleversement complet ? Chacun trouve ses propres réponses au fur et à mesure de sa progression. Pour Nietzsche, les authentiques chercheurs se reconnaissent à leurs gestes significatifs (plus qu'à leurs idées) et à leurs regards flamboyants.

Ce type d' « éducation » présent dans de nombreux systèmes traditionnels est aujourd'hui menacé. L'individu – ou plutôt l'éclaté – contemporain à qui tout est accessible, souffrant de boulimie consumériste est-il encore capable d'entendre l'appel intérieur ainsi que les grandes voix du passé ? Peut-il surmonter le « bruit de fond » incessant et devenir entendant ?



*« Féconder le passé tout en engendrant  
l'avenir, tel est le sens du présent. »*

**FRIEDRICH NIETZSCHE**



# 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 (Éric, 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. Pour le style Sun, nous avons choisi le Centre des Congrès de Mons conçu par l'architecte Daniel Libeskind.

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 Sun est un condensé de ces diverses expériences. Il est le deuxième 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)

## 2018

- *Les fondamentaux du style Yang de tai chi - Transformer son quotidien*, Le livre en papier.

## 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 énaactive » 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.

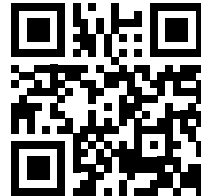
Rapport du stage d'Éducation physique scolaire CUFOCEP (Centre universitaire pour la formation continuée en éducation physique), Louvain-La-Neuve, 2004, pp. 57 à 67.

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

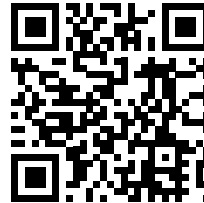
Rapport du stage d'Éducation physique scolaire CUFOCEP (Centre universitaire pour la formation continuée en éducation physique), Louvain-La-Neuve, 2003, pp. 37 à 50.

# Liens et références utiles

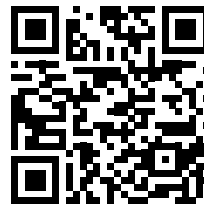
Site : [www.taijiquan.be](http://www.taijiquan.be)



Blog : [www.eric-caulier.be](http://www.eric-caulier.be)



Page : [ericcaulier.strikingly.com](http://ericcaulier.strikingly.com)





# Table des matières

Préface .....	9
À propos.....	13
Le style Sun de tai chi .....	17
Qi gong Sun .....	21
Posture Wuji:	
une disposition intérieure .....	21
L'arbre.....	24
La fleur de lotus s'ouvre et se ferme.....	27
Réunir la Terre et le Ciel .....	31
La quintessence .....	35
Forme des 10 Sun .....	45
Brosser le genou et pousser.....	52
Mouvoir les mains comme des nuages .....	58
Simple fouet.....	65
Le coq d'or se tient sur une patte .....	72
La fille de jade tisse et lance la navette.....	77
Coup de pied.....	83
Avancer et parer, donner un coup de poing .....	88
Faire des plis dans le pan du manteau.....	95
Réflexions .....	109
Alchimie intérieure par la pratique du tai chi.....	109
Écologie vécue: prendre soin par la pratique du tai chi .....	113
Praticien-chercheur: réunir la terre et le ciel .....	117
Maître, compagnon de route, passeur.....	121

Différentes facettes de soi réunies par le tai chi .....	125
Maitrise de l'énergie exceptionnelle de Paul Schmitt.....	128
Être tai chi: tel est l'objectif du tai chi chuan.....	131
Accorder son corps, s'accorder au monde.....	134
Devenir qui je suis par la pratique du tai chi chuan .....	139
Expérimenter une écologie de la vie par le tai chi chuan .....	142
Ombre et lumière: fondements du grand jeu tai chi.....	145
L'art de devenir par la pratique du tai chi chuan.....	148
Un art de l'intériorisation: la voie du tai chi chuan .....	151
Remerciements .....	157
Publications .....	159
Articles.....	161
Liens et références utiles .....	163