



HAL
open science

5. Les fondamentaux du style Chen de tai chi

Eric Caulier

► **To cite this version:**

Eric Caulier. 5. Les fondamentaux du style Chen de tai chi. Le Livre en papier, 2019, 978-2-8083-0369-9. hal-04957079

HAL Id: hal-04957079

<https://cnrs.hal.science/hal-04957079v1>

Submitted on 19 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

5. Les fondamentaux du style Chen de tai chi

Nourrir le principe vital

Éric **Caulier**

Préface de Akira Kurashima







Éric **Caulier**

5. Les fondamentaux du style Chen de tai chi

Nourrir le
principe vital



*« On ne reçoit pas la sagesse, il faut la
découvrir soi-même, après un trajet que
personne ne peut faire pour nous. »*

MARCEL PROUST



Table des matières

Préface	9
À propos.....	15
Mon style Chen de tai chi chuan.....	19
Les 5 exercices	29
1. Posture Wuji : méditation debout	29
2. Posture de l'arbre: ancrage, axe et centration	32
3. Monter – descendre: réunir le Ciel et la Terre	35
4. Ouvrir et fermer: étendre et concentrer l'énergie	40
5. Monter – descendre et ouvrir – fermer : faire circuler le souffle dans le corps entier	45
Les 8 techniques	57
1. Repousser le singe	58
2. Mouvoir les mains comme des nuages	67
3. Couvrir avec la main et donner un coup de poing	73
4. Séparer la crinière du cheval sauvage	79
5. Le coq d'or se tient une patte	85
6. Coup de pied frappé.....	94
7. Faire des plis dans le pan du manteau.....	101
8. Simple fouet.....	112
La forme des 10 postures	125
Principes actifs dans un protocole simple	125
À visionner... ..	134
Réflexions	137
Pour un tai chi chuan contemporain	137

Le tai chi chuan comme valeur refuge.....	140
Réflexions sur la tradition	144
Tai chi chuan: entre clans et institutions	147
Travail intérieur et ouverture à l'autre.....	151
Qu'est-ce qui fait la valeur du tai chi chuan?.....	155
Le tai chi chuan: une quête... de qui/quoi?.....	159
Retour à l'origine.....	163
Évaluation formative et processus de croissance	167
Tai chi: balises pour un développement soutenable	170
Éloge de la lenteur dans un monde en pleine accélération....	173
Remerciements	179
Publications	181
Articles.....	183
Liens et références utiles	185

Préface

En deçà de la métaphysique de la tradition

Il écrit donc des livres non pas sur un mais cinq styles de tai chi traditionnel ! Ce fut la première impression que m'inspira Éric Caulier lorsque j'appris qu'il était en train de compiler une série de cinq livres où chacun devait reprendre l'un des cinq principaux styles de tai chi – Yang, Chen, Wu, Wuhao et Sun. Et ce qui me surprit encore davantage, c'est que les livres ne se réduisaient pas à des traités historiques ou théoriques, mais abordaient aussi les aspects techniques, pour servir de référence tant aux pratiquants débutants qu'à ceux plus avancés. Le tai chi de style Chen étant pour moi un objet de pratique et de recherche depuis près de 20 ans, qu'un pratiquant de tai chi puisse étendre son intérêt intellectuel comme son expertise technique à l'ensemble de ses cinq styles principaux ne pouvait manquer de m'interpeller.

Ayant eu le privilège de lire le manuscrit de l'auteur sur le style Chen, je fus ravi de découvrir qu'il allait bien au-delà de mes attentes. En plus d'être un excellent exposé des 5 exercices et 8 techniques du style Chen fondé sur les mouvements développés par le maître d'Éric Caulier, le professeur Kan Guixiang, le portrait du tai chi qu'il brosse comme *pratique actuelle* suscita chez moi le plus vif intérêt. Contrairement à de nombreux auteurs écrivant sur le tai chi, l'auteur n'y prétend pas avoir hérité de la totalité d'une lignée traditionnelle, ni transmettre intégralement à ses élèves ce que lui-même a appris. Or, dire cela c'est remettre en question notre compréhension conventionnelle du tai chi en tant qu'art traditionnel, sans pour autant récuser la valeur

du savoir-faire corporel accumulé au fil de l'histoire. Il en résulte une attitude complètement renouvelée à l'égard du tai chi, autant sur le plan philosophique que pratique.

L'assimilation du tai chi à un art traditionnel limite en effet notre apprentissage, que nous en soyons conscients ou non. Car elle présuppose qu'on lui assigne une essence immuable qui serait en quelque sorte transférée de maître à disciple, comme un vin, lorsqu'on le verse, pourrait être transvasé d'un contenant à un autre sans que sa nature ou sa qualité ne soit altérée, ou comme les lecteurs d'un livre pourraient saisir l'intention de l'auteur sans aucun malentendu. Bien que cette idée d'une essence éternelle et transcendante possède un certain attrait, il s'agit d'une fiction qu'une observation attentive a tôt fait de révéler.

Même si un maître peut sembler formidable aussitôt qu'il atteint le rang de maître, en réalité, ses compétences ne cessent de s'affiner à mesure qu'il mûrit, alors que sa pratique gagne en efficacité en s'épurant. Ce processus de raffinement peut se poursuivre jusqu'à un âge très avancé, 70, 80 ans voire au-delà, mais il devra nécessairement s'inverser à un moment donné. À l'approche de la fin de sa vie, le maître pourrait être obligé d'utiliser une canne, un fauteuil roulant, et finalement se retrouver cloué au lit et incapable d'exécuter la moindre technique, du moins au sens physique. Par ailleurs, ce processus de raffinement puis de déclin programmé n'est pas constant ni uniforme, il s'avère même semé d'irrégularités : les techniques du maître sont ainsi inévitablement influencées par des facteurs externes, tels que les échanges avec d'autres écoles, les influences religieuses ou politiques, les blessures ou la maladie, etc.

Au vu de la métamorphose subie par le maître lui-même au gré du temps qui passe, comment serait-il possible de prêter une essence immuable à ce qu'il est censé incarner? Ce alors même que ses propres disciples apprennent des choses sensiblement différentes selon la période où ils se seront formés auprès de lui, au point de développer des techniques au bout du compte assez différentes. Assurément, une telle essence n'existe pas. De même que pour le vin, qui ne cesse de vieillir, il est tout à fait naturel que les personnes qui le goûtent à différentes périodes en aient une expérience différente, et il n'est pas raisonnable d'attendre qu'il demeure le même lorsque nous le versons; de même que l'auteur d'un livre peut interpréter son propre travail de différentes manières, comme lorsqu'il revient sur ses premiers écrits et que la nostalgie laisse place à l'embarras; de même une forme de tai chi est-elle réalisée avec des qualités différentes, car le maître change avec le temps, et cette différence est encore plus frappante chez ses élèves, qui en viennent parfois à réaliser des formes qui paraissent toutes nouvelles.

L'idée que le tai chi consisterait en un art traditionnel dont l'essence serait immuable nous rend aveugles à une telle évolution, à ses modulations ou à ses créations, un processus dans lequel pourtant chaque pratiquant de tai chi est inévitablement engagé, qu'il en soit conscient ou pas. Dès lors, nous ne pouvons envisager notre propre pratique que comme un moyen par le truchement duquel l'essence traditionnelle est transmise de maître à élève; et toute pratique émergente qui ne satisferait pas à ce principe est considérée comme déviante, et sommée de revenir dans le droit chemin, sous peine d'être ignorée ou réprimée par la force normative de la tradition qui nous empêche même de voir ou de ressentir ce que notre corps produit.

Aussi le radicalisme dont fait preuve Éric Caulier nous semble-t-il être un formidable antidote contre une conscience ainsi empoisonnée par la notion métaphysique de tradition et épuisée par une quête idéaliste de l'essence, une quête censée pointer vers le bout de l'arc-en-ciel, vers un Extrême-Orient imaginaire. Plutôt que de garder les yeux rivés sur l'horizon, il nous conseille de voir ce qui est sous nos pieds, les pas déjà accomplis et ceux que nous sommes sur le point de réaliser. Nous remarquons soudain que le maître a laissé des traces de pas à nos pieds, que nos propres pas ont piétinés. Mais qui s'en soucie ? Tout comme le maître a créé son propre chemin en marchant, nous créons les nôtres ; la seule différence est que nous avons une autre référence à laquelle mesurer nos pas, une référence qui, en réalité, nous invite à en créer de nouveaux. Selon les termes de l'auteur, en reconnaissant le tai chi comme une pratique actuelle, nous pouvons aller au-delà de *l'imitation servile vers l'imitation créatrice*, pour ainsi nous *réapproprier personnellement* la tradition.

La philosophie radicale d'Éric Caulier a des implications encore plus grandes quand on la considère à travers les yeux de l'instructeur. Enseigner le tai chi serait tâche facile si le maître pouvait simplement remplir les étudiants du vin d'une tradition immuable. Mais cela impliquerait également la possibilité de les nourrir de force, les gaver au risque qu'ils ne coulent. Le danger de la tradition idéalisée est tel qu'il pourrait justifier des méthodes d'enseignement inefficaces et violentes. Pour l'éviter, notre auteur appelle à *la simplicité* de l'enseignement, qui laisse délibérément aux étudiants la place d'expérimenter avec leur corps et de créer eux-mêmes les chaînons manquants. Il va même jusqu'à affirmer que l'instructeur en tant que dépositaire d'un savoir est d'une importance périphérique pour l'élève ; ce qu'il peut faire tout

au plus, c'est fournir des fragments de ce dont il a hérité, ainsi qu'un environnement d'apprentissage propice composé d'individus partageant les mêmes idées et disposés à la pratique coopérative et l'expérimentation en groupe.

En tant que sociologue spécialisé dans l'épistémologie des techniques du corps et étudiant de tai chi de style Chen, je ne peux qu'être sensible à la démarche novatrice d'Éric Caulier et la pertinence de son point de vue ; et je ne doute que le présent ouvrage fournira des informations précieuses non seulement aux pratiquants et chercheurs du tai chi, mais aussi toute autre personne impliquée dans le sport, l'éducation physique et plus généralement tous les arts fondés sur une tradition.

AKIRA KURASHIMA,
Docteur ès Lettres à l'Université de Kyoto
Professeur de sociologie à l'Université Kwansei Gakuin
Enseignant de tai chi de style Chen





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 ».

*« L'espace n'est pas neutre, il n'est pas un
cadre vide à remplir de comportements, il
est cause, source de comportements. »*

ABRAHAM MOLES



Mon style Chen de tai chi chuan

Une tradition se constitue en se transmettant

Même si la démarcation effective « arts internes » (neijia) ne remonte qu'à environ un siècle, les trois arts principaux qui composent cette catégorie (taijiquan, xingyiquan et baguazhang) sont un peu plus anciens. L'accent mis sur un travail intérieur (neigong) – descendant (ou non) des anciennes pratiques d'alchimie intérieure (neidan) – a sans aucun doute exercé une influence sur la pratique et l'enseignement de ces arts tout au long du 20^{ème} siècle. D'un point de vue formel, j'ai remarqué deux détails distinctifs qui ont leur importance : dos bombé/poitrine rentrée et flexion/extension souple des membres. En effet, à la différence des arts externes, la poitrine n'est jamais bombée et les flexions ne sont pas forcées, les extensions ne sont pas totales. Ces deux éléments favorisent la circulation de l'énergie dans le tronc et dans les membres. Mon expérience de l'ergonomie m'a montré que les angles utilisés (ni trop ouverts, ni trop fermés) assurent une meilleure unité corporelle et permettent un transfert optimisé des forces. La détente et la continuité nourrissent le flux. Cette catégorie, probablement artificielle à ses débuts, a fini par développer des moyens d'induire les qualités distinctives dont elle se réclame. Mes recherches en anthropologie m'ont montré qu'une tradition se constitue en se transmettant.

Des principes communs

Tous les styles de tai chi chuan privilégient l'équilibre dynamique. Celui-ci s'acquiert en se mouvant à partir de la taille, en cultivant simultanément l'enracinement et l'étirement de la colonne vertébrale, en étant attentif aux alignements, en reliant les différentes parties du corps en un tout unifié. La lenteur et la continuité permettent d'affiner la perception (ressenti intérieur, conscience des interactions avec l'environnement). Les mouvements des jambes, du tronc et des bras se coordonnent et se synchronisent avec l'intention (imagination active), la respiration (naturelle d'abord, embryonnaire ensuite) et l'énergie (moelleuse). Les cercles et les spirales sont recherchés. La détente des épaules, le lâcher des coudes, le léger bombement du dos, le faible creusement de la poitrine, la distinction du plein et du vide donnent de l'aisance et de la fluidité aux gestes.

Exigences accrues sur tous les plans

Qu'il s'agisse de souplesse (musculaire, articulaire), de puissance (des jambes, du tronc, des bras), d'équilibre, de coordination (une multitude de micro-mouvements complexes), de variations (distances, tonus, rythmes), le style Chen est beaucoup plus exigeant. Les mouvements lents y permettent l'accumulation d'énergie qui peut être libérée de manière vive voire explosive. Certaines parties du corps peuvent être beaucoup plus détendues mais aussi beaucoup plus toniques que dans les autres styles de tai chi chuan. Le rapport à l'autre y est moins frontal, on se place à côté du partenaire. De ce fait, on perçoit beaucoup plus rapidement le principe clef du travail à deux : la non-opposition. Pour moi, le style Yang s'articule autour du pas de l'arc (frontal)

tandis que le style Chen se développe à partir de la posture du cavalier (la plupart des pas de l'arc ou des pas vides sont eux aussi latéraux). Les transferts de poids du corps s'effectuent donc principalement de gauche à droite (et de droite à gauche) plutôt que d'avant en arrière (et d'arrière en avant). Ce schéma différent demande du temps pour être intégré. Les rotations de la taille et les mouvements spiralés dans les membres sont amplifiés. Les systèmes cardio-vasculaire, respiratoire, musculo-squelettique, etc. sont davantage sollicités/stimulés. Une énergie puissante est développée ainsi qu'une grande aptitude à la diriger et à la concentrer. Que ce soit en termes d'efficacité martiale, d'effets positifs pour la santé ou de gestion du stress les bénéfices sont accrus.

Accessible à tous

En réglant la hauteur des postures, l'amplitude des mouvements, le rythme et l'intensité des sorties de forces, le style Chen permet de s'adapter à la condition physique de chacun. Il m'a fallu longtemps pour ressentir et apprécier ce style plus « rustique », plus « baroque ». Lorsque c'est arrivé, tous les autres styles d'arts internes que je pratique et enseigne m'ont semblé plus faciles. Indéniablement, la pratique du style Chen donne des moyens. S'il est à priori moins accessible que le style Yang, lorsque l'on commence à incorporer ses formes caractéristiques, on peut percevoir – c'est mon ressenti – qu'il convient mieux au corps, qu'il respecte davantage son anatomie et sa physiologie. L'idée couramment admise est qu'il faut avoir commencé jeune pour pouvoir continuer à le pratiquer plus âgé. Beaucoup pensent, au vu de ses exigences et de sa complexité, qu'il n'est pas envisageable de l'enseigner à des personnes qui

ont dépassé la cinquantaine. Le Professeur Kan Guixiang pensait que c'était réellement dommage de limiter ainsi l'accès à ce style remarquable.

Une pédagogie unique

Sa maîtrise exceptionnelle, sa compréhension fine des principes et des formes, sa passion de la transmission l'ont amenée, en collaboration avec son mari (le Professeur Men Hui Feng) à élaborer une méthodologie et une pédagogie tout à fait unique. La « reine du style Chen » a étudié avec Tian Xiuchen, l'un des élèves très proches de Chen Fake. Elle a occupé les plus hauts postes académiques (Université, Fédérations, Associations) et a formé des professeurs, des athlètes et des juges au plus haut niveau. Son approche a permis à des pratiquants très âgés de goûter aux joies de cet art élaboré. Elle a écrit de nombreux livres sur le style Chen et a transmis sa passion dans divers pays. Ce qui m'a le plus interpellé dans mes rapports avec cette dame d'exception, c'est la beauté de sa pratique. On se sent littéralement emporté par le flot d'harmonie qui émane d'elle. Elle a une capacité d'empathie hors du commun. Après cinq ans de pratique avec lui, Men Hui Feng a décidé de m'introduire auprès de son épouse. La « reine du Chen », avant de me transmettre son art, m'a d'abord appris à m'asseoir confortablement dans un divan et à apprécier du regard son geste fluide. Ensuite, pas à pas, elle m'a guidé. Avec elle, tout semblait évident, chaque mouvement était déconstruit et reconstruit avec une précision d'orfèvre. Lorsqu'elle me parlait longuement entre les formes, en dépit de mon chinois rudimentaire, j'avais l'impression de la comprendre parfaitement.

« Voler la technique du maître »

J'ai alors commencé à pratiquer le style Chen régulièrement. Quelques années plus tard, alors que je m'exerçais avec Men Hui Feng à l'aurore. Kan Guixiang est arrivée avec leur fille. Elles ont commencé à « danser » le style Chen ensemble et, là, ce fut un moment magique. J'ai vu ce qui différenciat la bonne technique de la fille et l'incarnation de l'âme et de l'esprit du Chen au travers de Kan Guixiang. L'expression « voler la technique du maître » prenait tout son sens. En un instant, j'avais absorbé au plus profond de mes entrailles ce qui anime ce style de l'intérieur, son rythme, sa dynamique vitale. Me brancher sur ce dépôt – issu du rapt et bien caché en moi-même – m'était assez facile. Pour commencer à le faire vivre dans mes propres mouvements, cela m'a pris du temps. Ce n'est qu'après l'avoir transmis un certain nombre de fois que le style Chen a commencé à m'habiter. Au printemps 2015, lors d'une collaboration avec l'Université de Mons – capture des mouvements en 3D de plusieurs styles de tai chi chuan – je me suis senti à ma grande surprise beaucoup plus à l'aise en Chen qu'en Yang ou en Sun. C'est vrai que le style Chen a quelque chose d'envoûtant.

Nourrir le principe vital

Les origines de l'art de l'équilibre en mouvement sont paysannes. Le style Chen véhicule la mémoire de ces mouvements lourds et pesés, caractéristiques de la démarche paysanne. Dans ma jeunesse à la campagne, j'ai côtoyé ces paysans maniant une terre nourricière pesante. Ces images de ces manieurs du réel m'ont nourri et me nourrissent. Cet ancrage m'a montré comment penser dans le réel. Penser

à l'origine, c'est peser, équilibrer. Les paysans savent aussi faire la fête, dépenser sans compter. Ils ont la tête dans les étoiles, ils n'ont pas oublié comment rêver. Naturellement, ils épousent les rythmes de la nature. Ils n'ont pas besoin de morale, ils perçoivent intuitivement ce qui est juste. Ils possèdent un accès direct au magique. L'effervescence, la vivacité, la plasticité, les aspects alertes et sautillants, la convocation des forces cachées de la nature, l'harmonie se retrouvent dans ce style enchanteur, qui telle la marche à la fois lourde et subtile du paysan, traverse les générations et les frontières. Le plus ancien style connu de tai chi chuan permet cette (re)connexion à nos racines profondes. De plus, il nous donne des ailes. Il m'a appris à repartir de la/ma matière. Depuis lors, ma science se cherche d'abord dans la chair de l'humain avant de se mettre en mots et en formules.

Le choix de la simplicité

Dans cet ouvrage, je présente les éléments fondamentaux de ma pratique du style Chen de tai chi chuan – le travail intérieur, les techniques de base, une forme très simple – ainsi que quelques réflexions sur les différentes facettes d'une tradition vivante.

J'ai fait le choix de la simplicité. Je distingue néanmoins la fausse simplicité de la vraie simplicité. La fausse simplicité, c'est prendre la parole sur un sujet que l'on maîtrise peu, en laissant sous-entendre que l'on est un expert et en revendiquant le fait de se rendre abordable. Un autre risque – je suis tombé dans ce travers – c'est de fournir une multitude de détails. En voulant se rassurer sur sa propre valeur, on « noie » nombre d'élèves qui ne savent plus par où

commencer. Je refuse le simplisme, j'opte pour la sobriété volontaire. Mon expérience m'a montré que le qualitatif provient souvent d'une sorte d'affinage du quantitatif.

Imitation créatrice

Tout apprentissage commence par l'observation et l'imitation. Au début de mes séjours en Chine, je ne pouvais ni comprendre les indications orales, ni lire les textes des livres. J'ai appris énormément en observant minutieusement les gestes de mes enseignants, les dessins et les photos des livres que j'annotais avec mes propres réflexions et sensations. Lorsque j'ai trouvé certaines traductions anglaises des ouvrages chinois, j'ai été très déçu par les textes. La plupart de ceux-ci disent moins que ce que l'on peut voir en observant l'iconographie et en imaginant les passages d'une posture à l'autre. Il y a deux types d'imitation : une imitation servile et une imitation créatrice. Dès les premiers mouvements, certains questionnent leur ressenti. Pour faire sien un mouvement, il faut y mettre du sien. Comme beaucoup d'enseignants passionnés, j'ai pensé que plus je donnais d'explications, mieux les élèves comprenaient. Au fil du temps, je me suis rendu compte de l'importance de la réappropriation personnelle. On peut la favoriser dès le début de l'apprentissage. Quoi que l'on fasse, quoi que l'on dise, il y aura toujours « des trous ». La transmission consiste, selon moi, à transmettre certains éléments en éveillant l'élève afin qu'il recrée les chaînons manquants, qu'il réinvente les interstices. Quels éléments communiquer, dans quel ordre, à quel moment, de quelle manière ? C'est sans doute là que réside la science de l'enseignement, l'art de la transmission.

Les livres, vidéos, jeux éducatifs avec des images en 3D sont des supports très intéressants pour des pratiques gestuelles comme le tai chi chuan. Dans certains cas, ils donnent envie d'essayer, dans d'autres ils alimentent et soutiennent une pratique régulière. Parfois, ils provoquent l'envie d'aller plus loin ou servent d'amorce à une réorientation.

Réinventer le tai chi chuan

Les images de la partie pratique n'ont pas pour objectif de remplir le regard et de l'arrêter sur ce qui se donne à voir, elles visent davantage à l'élargir, à l'ouvrir au subtil. Les textes, volontairement succincts, sont des invitations à l'expérimentation, au questionnement. Le tai chi chuan ramène à des évidences oubliées : la véritable connaissance s'acquiert dans l'agir, est incarnée et se constitue dans les interactions avec notre environnement. Dans ce domaine, comme dans beaucoup d'autres, la présence physique d'un groupe dirigé par un maître est nécessaire, indispensable. La rencontre avec un corps habité, parcouru par des flux vitaux non entravés, animé par une imagination créatrice, en accord avec ce qui l'entoure duquel émane une voix vibrante et un regard bienveillant ne laisse pas indifférent.

Dans mes cours, je montre comment un certain type de travail corporel ouvre à un autre mode de perception et engendre une qualité d'attention et de présence. Les sensations et habiletés acquises dans la poussée des mains facilitent les connexions « affectives », les accordages sensitifs. Un individu libre et jouissant d'une certaine autonomie peut se passer d'un enseignant « fournisseur de contenus », certains supports lui donnent davantage d'informations. Il trouvera néanmoins un supplément (d'« âme ») auprès d'un maître

pédagogue. Celui-ci stimule l'envie d'apprendre, éveille l'attention, encourage la capacité de remarquer. La classe se transforme alors en un groupe de chercheurs qui, ensemble, redécouvrent et réinventent le tai chi chuan. Dans un tel groupe, un système de résonance relie les individus en un ensemble vibrant, vivant et vivifiant ; le mot énergie prend tout son sens.



Les 5 exercices

Dans leur cercle d'élèves proches, les Professeurs Men Hui Feng et Kan Gui Xiang transmettaient un système de *nei gong* (travail interne) extraordinaire. Ils avaient créé ce système ensemble en combinant leur expertise. La première étape consiste en une série de 5 exercices (*wu gong*). Ces 5 exercices permettent de découvrir et d'approfondir les principes de la boxe du faîte suprême dans chacun des 5 styles fondamentaux.

1. Posture Wuji : méditation debout



Description

Certains l'appellent « la posture de l'infini ». « Wuji » signifie « sans faite ». Le « sans faite » est l'origine du « tai chi »/« faite suprême ». Dans notre vision occidentale, le chaos indifférencié précède la création. Toutes les formes de tai chi débutent donc et se concluent par la posture Wuji. C'est une manière de symboliser en outre le travail en boucle, l'importance du retour à l'origine.

Cette posture se pratique les pieds joints ou séparés à la largeur des épaules. Les articulations des membres sont souples (sans raideurs). Le tronc est droit. La respiration est ample. Le pratiquant pose son regard à l'horizon. Cette méditation debout vise en fait à se poser au niveau corporel, respiratoire et mental. En lâchant les tensions musculaires et émotionnelles, l'adepte devient plus présent.



Indications complémentaires

Le débutant a tendance à sous-estimer l'intérêt de cette posture fondamentale. Il se précipite dans l'exécution des techniques et des formes. Le pratiquant aguerri a compris

que cette position de départ reflète son état intérieur. La sérénité s'installe non pas à la fin de la pratique, mais au tout début avant d'effectuer le moindre geste. Le tai chi chuan est une pratique d'ordonnement de soi : en ordonnant le petit univers que nous sommes, nous participons ainsi à l'harmonisation du grand univers.

« La posture de l'infini » est la matrice de tous les possibles. Elle permet, d'expérimenter d'emblée la dynamique « tai chi ». En effet, le symbole montre que chaque polarité, à son apogée, contient le germe de son contraire/complémentaire. Le yin et le yang s'engendrent ainsi mutuellement à l'infini. L'immobilité complète devient ainsi la source du mouvement. Le pratiquant vit de l'intérieur les liens entre posture, respiration, sensations, émotions, intention et état d'esprit.

Cette posture indique que la source de l'agir véritable est le non-agir. Elle permet de développer une disposition intérieure particulière, un état de vacance. Le pratiquant apprend à accueillir ce qui vient en conscience et avec bienveillance. Dans cet état de lâcher prise, l'adepte est prêt à répondre dans l'instant de la manière la plus appropriée à toute sollicitation extérieure.

2. Posture de l'arbre : ancrage, axe et centration



« La posture de l'arbre » est également appelée « posture du pieu » ou « posture tai chi ». Cette posture vise en fait au renforcement interne. Des pratiquants avancés la maintiennent parfois pendant de longues périodes. L'important n'est pas la durée. Cette posture permet, une fois les tensions physiques lâchées, un travail intérieur riche et complet.



Description

Les pieds sont parallèles, écartés à la largeur des épaules. Le pratiquant fléchit les genoux en les maintenant au-dessus des pieds. Il étire sa colonne vertébrale sans raideur. L'assise dans le bassin permet ainsi d'augmenter l'ancrage. Dans le style Chen, les bras forment un cercle avec les mains placées sous l'ombilic.

Le poing droit posé dans la main gauche rappelle le salut. Cette position de mains représente également le symbole tai chi. En effet, la main yin soutient et nourrit la main yang. Le poing dans la main exerce par ailleurs une légère pression sur le bas ventre. Cela permet de prendre conscience du *dantian*. Le champ de Cinabre inférieur est situé quelques doigts sous l'ombilic, un peu à l'intérieur. Ce centre énergétique fondamental correspond plus ou moins au centre de gravité du corps.

Compléments

Dans cette posture, l'élève commence à exercer son imagination active. Il devient arbre, pieu, sphère élastique. Pour nombre de sinologues, les taoïstes sont les héritiers des chamans. Selon Catherine Despeux, le travail intérieur en tai chi chuan reprend les étapes de l'ancienne alchimie taoïste. Ces filiations me parlent.

Diverses traditions font de l'arbre l'un de leurs symboles fondamentaux. Pensons à Yggdrasil, l'Arbre du Monde dans la mythologie nordique. Souvenons-nous de l'Arbre de Vie dans la Kabbale. Le pieu évoque notamment le poteau du chaman représentant l'Axe du Monde.

Le pratiquant peut imaginer que ses pieds sont des ventouses, son entre-jambes une arche et son tronc une antenne. Les images représentent des clés pour percevoir et incorporer les postures. Nombres d'images utilisées dans la tradition taoïste se réfèrent à des paysages naturels ou à des édifices sacrés. Les pratiques associées font de l'être humain un intermédiaire entre Ciel et Terre.

3. Monter – descendre : réunir le Ciel et la Terre



Lorsque le débutant monte et descend les mains, il le fait à partir des épaules. Le pratiquant expérimenté meut les mains avec le corps entier. Son geste est initié à partir de la taille. Lors de la montée, il s'appuie en fait sur la terre pour étirer sa colonne vertébrale vers le ciel. Pour la descente, il utilise la gravité.

Dans la posture wuji, le pratiquant devient disponible. Avec la posture de l'arbre, il retrouve ses racines et son axe. Il va maintenant activer les échanges entre le bas et le haut, entre la Terre et le Ciel et vice versa.

Les fondamentaux du style Chen de tai chi







Description

- dans la posture wuji, monter d'abord les mains à hauteur des épaules
- ensuite fléchir simultanément les bras et les jambes afin de s'installer dans la posture de l'arbre Chen
- tourner la taille vers la gauche (environ 45°) en laissant glisser les mains vers le flanc gauche. Environ 60 % du poids corporel se trouve dans la jambe gauche

- pousser sur la jambe gauche, étirer la colonne vertébrale et tourner la taille vers la droite en laissant monter les mains quelques doigts au-dessus de l'ombilic
- continuer la rotation de la taille vers la droite (environ 45°) en transférant environ 60 % du poids du corps dans la jambe droite. La colonne vertébrale se relâche légèrement tandis que les mains redescendent sur le flanc droit.
- revenir à la posture wuji.

Compléments

Dans un premier temps, l'enseignant marque en effet des arrêts lors de chaque phase du mouvement. Ensuite, il relie les différentes phases afin de réaliser un mouvement continu. Lors de cet exercice, l'élève mesure l'intérêt des exercices préparatoires. L'étirement des diverses chaînes musculaires permet la mobilisation des muscles se situant le long de la colonne vertébrale.

À certains moments, l'adepte place son attention au niveau des jambes. Celles-ci deviennent de gros tuyaux qui se remplissent et se vident alternativement. À d'autres moments, il place sa perception sur ses mains qui réalisent une sorte d'auto-massage au niveau du ventre. L'élève est attentif au mouvement circulaire décrit par les mains autour de l'ombilic. Le sens de rotation des mains peut être inversé.

Lors de mon apprentissage en Chine, je me souviens avoir passé des cours entiers à pratiquer ce geste :

- 30 minutes de posture d'arbre
- une demi-heure à tourner dans le sens horlogique

- une demi-heure à tourner dans le sens anti-horlogique.

Ce type d'approche permet de percevoir rapidement une sorte de balle située dans le ventre et tournant sur elle-même. En poursuivant l'exercice, cette balle commence à produire de la chaleur. Plus tard, cette chaleur se diffusera dans le corps entier.

4. Ouvrir et fermer : étendre et concentrer l'énergie



Ce mouvement se situe dans la continuité du précédent. Dans la pratique des 5 exercices des autres styles de tai chi chuan (Yang, Sun, Wu et Wuhao), les mouvements

monter/descendre et ouvrir/fermer sont symétriques. Les 2 bras et les 2 jambes réalisent les mêmes gestes. Les bras montent et descendent ensemble. Les coudes s'ouvrent et se ferment de concert.

Par contre, en style Chen, ces mouvements sont asymétriques. En effet, dans le mouvement ouvrir et fermer, un coude s'ouvre tandis que l'autre se ferme. En fait, un côté du corps s'étend pendant que l'autre se comprime. Le pratiquant perçoit ainsi assez rapidement la complémentarité de ces deux dynamiques.



Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Description

- ouverture : passer de la posture wuji à la posture de l'arbre
- transférer le poids du corps dans la jambe gauche comme dans le mouvement précédent. Les mains se placent comme si elles tenaient une petite balle en face du flanc gauche
- revenir de face avec le poids corporel réparti de manière égale sur les deux jambes. Les mains changent comme si elles faisaient tourner la balle sur elle-même
- continuer en tournant la taille dans l'autre diagonale et en amenant la balle en face du flanc droit.

Compléments

Après un bref moment d'étude avec arrêt sur postures, le geste s'effectue de manière continue. Le pratiquant expérimenté perçoit bien les sensations de vidage et de remplissage dans les jambes. Il ressent également le travail des spirales dans chacun des 2 bras.

La coordination de l'action complémentaire des deux spirale – l'une s'ouvrant et l'autre se fermant – réclame de l'attention. Cette pratique affine la perception. Lorsque les mouvements des bras et des jambes sont parfaitement synchronisés, le pratiquant apprend à générer son mouvement de l'intérieur. C'est comme si la balle interne commençait à s'étendre vers l'extérieur.

Le passage « jouer avec la balle » à « devenir la balle » est un moment particulièrement intense. La rondeur est incor-

porée dans le corps, dans le geste, dans la sensation, dans le comportement.

5. Monter – descendre et ouvrir – fermer : faire circuler le souffle dans le corps entier



Le 5^{ème} et dernier mouvement du wu gong synthétise en fait les 4 premiers exercices. Dans un état de disponibilité, d'ancrage et de centrage, le pratiquant fait ainsi monter et descendre l'énergie le long de son axe vertébral (petite circulation). Il peut, en outre, concentrer son énergie dans son *dantian* inférieur et l'étendre vers l'extérieur via les cinq extrémités du corps (grande circulation).

Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Description

- ouverture : passer de la posture wuji à la posture tai chi
- tourner la taille vers la gauche et fermer les coudes en montant les mains en face de la poitrine
- ouvrir les coudes en tournant les paumes vers l'extérieur
- tourner la taille vers la droite en séparant les mains : paume droite à hauteur du visage et paume gauche à hauteur de la hanche
- repasser le poids à gauche en fermant dans les coudes. Les mains s'alignent avec le pied gauche. La main gauche est à hauteur de l'épaule et la main droite à hauteur du ventre
- revenir à la posture tai chi. Les mains se placent dans la position inverse ; le poing gauche est dans la main droite
- effectuer la même séquence de l'autre côté.

Compléments

Lors des mouvements de rotation de la taille, le professeur doit veiller à ce que les genoux restent bien au-dessus des pieds. Souvent les genoux ont tendance à rentrer et sortir. Cela demande un minimum de souplesse au niveau de la taille. Le lâcher du bassin est nécessaire pour effectuer le mouvement correctement. La détente dans la région du bassin permet d'ouvrir et de fermer au niveau des hanches. Cette pratique amène l'élève à être plus conscient de cette région du corps et à progressivement l'habiter. Progressivement ce détail en apparence anodin

change non seulement la manière de bouger mais aussi la vision du monde.

Les mouvements de montée des mains sont engendrés par la poussée des pieds dans le sol et l'étirement de la colonne vertébrale. Les mouvements de descente sont effectués en utilisant la gravité. Les gestes d'ouverture proviennent en fait de l'ouverture de la cage thoracique. Les gestes de fermeture sont, quant à eux, la conséquence de la compression de la cage thoracique.

Pour les pratiquants plus avancés, les deux couples de mouvements complémentaires – monter/descendre et ouvrir/fermer – sont initiés par le mouvement interne du souffle. Le souffle monte et descend, s'étend et se comprime.

Au plus haut niveau, c'est l'intention qui meut le souffle et le souffle qui fait bouger le corps. Le pratiquant, dans ce cinquième exercice, continue à étendre sa balle.



*« Nous avons besoin d'en savoir un peu
moins et d'en comprendre un peu plus. »*

RUDOLF LABAN



Les 8 techniques

Après avoir découvert et incorporé les principes clés du style concerné au travers des 5 exercices, le pratiquant apprend à les appliquer dans les 8 techniques principales.

Chaque technique est d'abord pratiquée d'un seul côté. Lorsque le pratiquant est à l'aise, il alterne les deux côtés – gauche et droite – en boucle (comme indiqué dans ce qui suit). L'élève peut ainsi s'exercer assez rapidement dans un espace réduit. Plusieurs techniques peuvent ensuite être reliées.

Dans mes cours, je transmets une étape supplémentaire (non présentée dans cet ouvrage) : la pratique des 8 techniques en déplacement.

1. Repousser le singe



Dans la tradition extrême-orientale, le singe fou représente en fait le mental. Le mouvement « repousser le singe » est donc une invitation à prendre de la distance avec le mode de fonctionnement de notre mental. En effet, nos pensées sont semblables aux mouvements du singe. Elles passent ainsi d'un sujet à l'autre comme le singe saute d'une branche à l'autre. Le tai chi chuan est une méthode qui nous permet de domestiquer notre singe fou.

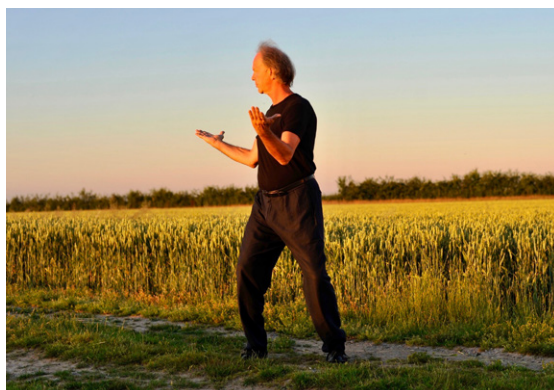


Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi



Description

- ouverture : prendre la posture wuji, monter les mains à hauteur des épaules, fléchir les jambes en les descendant en face du ventre
- tourner légèrement la taille vers la gauche en repoussant avec le tranchant de la main droite en face de la poitrine. Pendant ce temps la main gauche descend au niveau de la hanche. Les deux paumes sont tournées vers la terre
- continuer à tourner la taille en amenant les deux mains à hauteur des épaules. Les coudes sont ouverts comme si on tenait une balle
- relâcher légèrement l'étirement de la colonne vertébrale en laissant tomber les coudes. Ce mouvement amène les paumes des mains vers le ciel
- pousser les pieds dans le sol, étirer la colonne, ouvrir la cage thoracique. Ce geste entraîne un étirement des bras. Le pratiquant peut imaginer des élastiques dans les jambes, les bras et le tronc. Tendre les élastiques
- pousser dans la jambe gauche, tourner légèrement la taille vers la droite. La main gauche vient près de l'oreille, la main gauche se retourne
- la taille revient de face, les doigts de la main gauche sont au-dessus de la main droite (paumes vers la terre)
- tourner légèrement la taille vers la droite en poussant avec le tranchant de la main gauche. La détente des élastiques entraîne les trois dernières phases

- répéter les mêmes séquences de l'autre côté.
Effectuer le nombre de répétitions souhaitées avant de conclure en revenant à la posture wuji.

Compléments

Comme dans les 5 exercices, veiller, lors des rotations du bassin, à conserver les genoux alignés avec les pieds. La taille initie les mouvements. L'axe des épaules reste parallèle à celui des hanches, éviter les torsions au niveau du tronc. Les ouvertures et les fermetures sont plus importantes que dans les autres styles, éviter toutefois les dispersions et les blocages.

2. Mouvoir les mains comme des nuages



L'ancrage est une caractéristique de tous les styles de tai chi chuan. Dans le style Chen, le lien à la terre est particulièrement évident. Les classiques du tai chi chuan nous recommandent ainsi d'être lourd sans être empesé tout en étant léger sans être flottant. Cette lourdeur dans le bas du corps permet donc une grande légèreté dans les mouvements des bras. Les mains se meuvent alors avec la rondeur et la légèreté des nuages.

Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Description

- ouverture
- tourner la taille vers la droite en amenant la main droite à hauteur de l'épaule et la main gauche à hauteur du bas-ventre comme si on poussait sur le côté (paumes vers l'extérieur)
- tourner la taille vers la gauche afin de prendre la même posture de l'autre côté
- continuer à passer alternativement d'une jambe sur l'autre en poussant sur les côtés
- fermeture.

Compléments

Dans cette technique, comme dans les autres, le pratiquant veille aux trajets des forces. L'énergie prend racine dans un pied, se développe dans la jambe est guidée par la taille et s'épanouit dans les mains. Le pratiquant peut utiliser les images des peintures classiques. Le bas de son corps est

solide comme une montagne, sa taille est fluide comme l'eau et ses mains légères comme des nuages.

On peut s'exercer avec un seul bras. Cela permet de bien percevoir l'ouverture de l'aisselle, celle du coude entraînant la rotation de l'avant-bras suivie de la fermeture de l'aisselle et du coude provoquant un mouvement spiralé dans l'avant-bras. Le pratiquant se concentre alors sur les deux mouvements spiralés inverses qui s'enchaînent. La coordination des deux bras engendre une sensation d'harmonie extraordinaire.

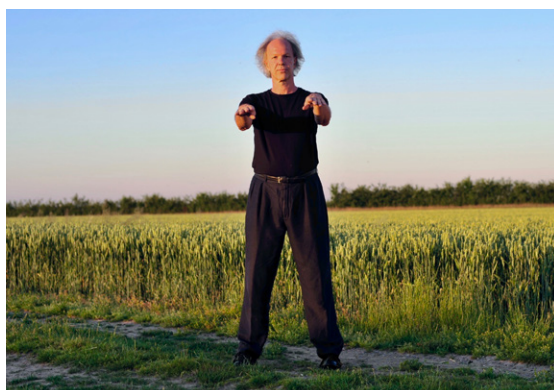
L'adepte est attentif à ce que les mouvements du souffle soutiennent (puis induisent) les gestes extérieurs. Les expansions/concentrations du souffle ouvrent et ferment la cage thoracique. Le pratiquant imagine et perçoit une balle sous l'aisselle. Celle-ci se gonfle et se dégonfle avec le mouvement interne du souffle et de l'intention.

3. Couvrir avec la main et donner un coup de poing



Avec ce mouvement, nous entrons en fait dans les postures de jambes typiques du style Chen. Le pratiquant utilise un pas glissé pour élargir sa base afin de prendre un pas du cavalier. En utilisant diverses variantes du pas du cavalier, il passe ainsi au pas de l'arc en restant de face. Le rythme du mouvement peut varier selon le niveau de pratique : lent, vif ou explosif.

Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Description

- ouverture
- descendre dans la jambe droite en glissant le talon gauche vers la gauche et en écartant les mains. Transférer ensuite le poids du corps sur les 2 jambes en remontant les mains à hauteur de la poitrine (paumes vers l'extérieur)
- transférer 60% du poids du corps sur la jambe droite en amenant le poing droit au milieu de la poitrine et la paume gauche vers le haut

- passer en pas de l'arc à gauche en donnant un coup de poing droit au niveau de la poitrine et en ramenant la paume gauche contre le flanc gauche
- exécuter la même technique de l'autre côté
- fermeture

Compléments

Dans chaque style de tai chi chuan, les paumes sont légèrement différentes. Dans le style Chen, qui privilégie les mouvements spiralés, les paumes des mains adoptent donc une forme spiralée. Pour ce faire, les doigts sont légèrement « décalés » les uns par rapport aux autres. Le pouce et l'index de la paume qui couvre dans le coup de poing sont droits tandis que les trois autres doigts sont pliés.

Dans la préparation du coup de poing, le pratiquant ouvre ses trois centres (*dantian*): bassin, poitrine et visage. Le pratiquant imagine qu'il tient une grosse balle entre les jambes et une autre entre les bras.

Lors du coup de poing, l'élève avancé s'applique à mettre en oeuvre la force du corps entier :

- la poussée de la jambe
- la rotation de la taille
- l'avancée de la hanche
- l'étirement de la colonne
- le bombement du dos
- l'ouverture de l'épaule
- la poussée du coude
- l'expiration

- la projection du regard.

Après avoir intégré tout cela, l'élève avancé ajoute le lâcher de l'autre hanche, la traction de l'autre bras, l'appui de la nuque. Il peut également imaginer que son poing est attiré par un aimant. Cette émission d'une force longue n'est que la première étape. La réelle maîtrise consiste à mettre en oeuvre tout ce processus interne dans des mouvements de plus en plus compacts extérieurement. L'adepte, lui, ne pense plus, il laisse le poing jaillir de lui-même.

4. Séparer la crinière du cheval sauvage



Dans ce mouvement, les déplacements se font en glissant le pied. Nombre de mouvements des arts internes se réfèrent à des animaux. C'est une manière de nous faire prendre conscience dans un premier temps des forces qui nous animent. Dans un deuxième temps, la pratique vise à les réveiller et à les activer. Dans un troisième temps, il s'agit de les apprivoiser. Ce mouvement peut être vu comme une invitation à canaliser notre puissance intérieure. Encore aujourd'hui, nous évaluons la puissance de nos voitures en nombre de chevaux.





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Description

- ouverture
- passer le poids du corps sur la jambe droite en décollant le pied gauche, paume droite à hauteur de l'épaule (le bras droit forme un cercle), la paume gauche se prépare à piquer
- glisser le pied gauche doucement sur le sol puis passer en pas du cavalier à gauche en écartant une attaque avec la main gauche et en piquant à hauteur de la gorge

- transférer le poids du corps à droite en décrivant des mouvements circulaires avec les mains
- se tenir debout sur l'autre jambe afin d'enchaîner avec la même technique de l'autre côté
- fermeture

Compléments

Lors du mouvement piquer: le pied, la main et le regard sont dans la même direction. Le regard du débutant suit le mouvement. L'élève avancé synchronise le mouvement de sa main agissante avec son regard. L'intention de l'adepte est la source de son mouvement. Le regard précède donc le geste d'une fraction de seconde. Les neuro-sciences ont confirmé le ressenti des anciens maîtres qui avaient perçu que leur oeil décrit la trajectoire du geste dans l'espace juste avant que celui-ci ne se fasse.

Lors du pas glissé, c'est le pied qui palpe le sol afin de glisser doucement dessus. Ce mouvement se fait en conservant le poids du corps sur le pied d'appui et en fléchissant celle-ci. Les premières études connues sur les effets du tai chi chuan sur la santé ont porté sur la problématique des chutes pour les personnes âgées. Ces études ont mis l'accent sur le fait que le tai chi chuan développe une capacité de proprioception dans le pied et dans la cheville tout à fait extraordinaire.

Certains chercheurs ont émis l'hypothèse qu'il en était peut-être de même concernant la proprioception au niveau du genou. Les études restent à faire. Notons également l'image utilisée par les maître anciens dans l'étude des mains collantes. Ils comparaient les mains et les avant-bras des

débutants à du bois mort. Lorsque les pratiquants progressaient, ils parvenaient à se détendre, à s'ouvrir, à percevoir (à faire circuler l'énergie), le corps entier redevenait alors vivant.

5. Le coq d'or se tient une patte



Ce mouvement exigeant au niveau de l'équilibre représente en fait une opportunité d'appliquer plus rigoureusement les principes du tai chi chuan. L'ancrage, le respect des alignements, la détente et la coordination facilitent l'équilibre. Une respiration profonde et un esprit calme rendent ce mouvement aussi aisé que les autres.

Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi



Description

- ouverture
- passer le poids sur le pied droit, se rassembler dans les pieds (pas du clou) et dans les mains (poignets croisés)
- s'appuyer avec le côté droit (main et pied), monter le genou gauche et le bras gauche en étirant la colonne vertébrale
- se rassembler et frapper le sol avec le pied gauche (en utilisant la gravité). Les mains sont à la hauteur des hanches (paumes vers le sol)
- faire un mouvement circulaire avec les mains à partir de la taille, puis pousser à gauche tandis que l'on fait un pas à droite
- se rassembler en pas du clou à gauche (poignets croisés)
- continuer en suivant les mêmes étapes de l'autre côté
- réaliser autant de mouvements – en boucle – qu'on le souhaite.

Compléments

Cette technique permet de découvrir l'une des caractéristiques majeures du style Chen : effectuer un petit mouvement inverse au début du mouvement. Pour aller vers le haut, je vais d'abord en bas. Lorsque je souhaite me déplacer vers la gauche, je me déplace d'abord un peu vers la droite.

L'élève peut maintenir la position finale quelques instants en imaginant un fil à plomb passant par le sommet du crâne, le périnée et le pied d'appui.

À certains moments, mes Professeurs faisaient les mouvements en comptant. Ils appréciaient particulièrement le nombre 8 et ses multiples. À d'autres moments, ils faisaient la même technique en boucle sans compter. Ce travail permet à des élèves relativement débutants de se libérer de la mémorisation. Ainsi, ils expérimentent très vite les sensations de continuité et de fluidité propres au tai chi chuan. Certains entrent rapidement dans des états de conscience élargis. Ils ont ainsi un avant-goût de l'un des aspects les plus mystérieux de la maîtrise : la capacité d'étendre le temps et l'espace.

6. Coup de pied frappé



Le coup de pied frappé requiert et procure souplesse, équilibre et coordination. Chacun pratique selon ses possibilités. On peut ainsi frapper la cheville, le tibia, le genou ou même la cuisse. Il est préférable d'effectuer correctement le mouvement plutôt que de rechercher des effets spectaculaires.



Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Description

- ouverture
- déplacer le pied gauche vers la gauche. Ouvrir dans le bassin et dans la poitrine en montant les mains à hauteur des épaules (paumes vers l'extérieur)
- transférer le poids du corps dans la jambe gauche en fermant les bras par compression de la cage thoracique

- se rassembler (pieds et mains)
- pousser sur le pied d'appui, étirer la colonne vertébrale, étendre les bras afin de frapper le pied droit avec la main droite
- poser le pied droit dans la diagonale, mains à hauteur des épaules (paumes vers l'extérieur)
- répéter la même séquence de l'autre côté
- fermeture

Compléments

Dans la technique du coup de pied frappé, le pratiquant perçoit clairement les deux phases typiques du tai chi : rassemblement et expansion dans toutes les directions. Le pratiquant plus expérimenté ressent la propagation de l'onde au-delà du corps.

Les notions de plein et de vide sont des notions clés dans la pratique du tai chi chuan. Lors du coup de pied, le bras de la main qui frappe est vide tandis que l'autre bras est plein. Cette intégration améliore notablement l'équilibre.

L'une des caractéristiques des arts internes est de conserver en permanence le dos légèrement bombé et la poitrine légèrement rentrée. Une autre est de ne jamais tendre complètement un membre (bras ou jambes). La première particularité permet à l'énergie de descendre dans le *dantian* inférieur. Lorsque la colonne est étirée sans raideur et relâchée sans mollesse, l'énergie peut circuler entre les 3 champs de cinabre. La deuxième particularité permet au souffle de circuler dans les membres.

7. Faire des plis dans le pan du manteau



« Faire des plis dans le pan du manteau » ou « relever le pan du manteau » renvoie en fait le pratiquant aux images des combats dans les films de kung fu/gong fu. Pour être plus libre dans leurs mouvements, les deux protagonistes relèvent ainsi le pan de leur vêtement.

Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi







Description

- ouverture
- transférer le poids du corps sur la jambe droite, monter le genou gauche et amener le poing gauche à hauteur du menton
- frapper simultanément le sol avec le pied gauche et la main droite avec le poing gauche. Arriver en posture de l'arbre
- tourner la taille vers la gauche et monter les mains
- ouvrir les coudes et tourner les paumes vers l'extérieur
- séparer les mains
- passer le poids du corps à gauche en prenant une grande balle
- repasser le poids corporel à droite en comprimant dans la poitrine, lever le pied gauche
- faire un pas glissé vers la gauche, les deux avant-bras se touchent (paumes vers le sol)

- tourner la taille en séparant les mains (rotations des avant-bras), terminer en pas du cavalier à gauche
- continuer en effectuant la même série de gestes de l'autre côté
- fermeture.

Compléments

Dans certaines traditions, le manteau est un symbole de connaissance (le manteau bleu d'Odin). Ce geste indiquerait-il que la connaissance va être dévoilée ? Les fondateurs ont-ils eu l'intention de transmettre ce message précis ? Je ne pense pas. Par contre, je sais que la richesse d'un langage symbolique est sa multidimensionnalité. Tout symbole donne à penser et invite à la participation. Il dévoile ses différents sens en fonction du degré de compréhension de celui qui l'interroge. Incorporer une tradition, c'est la ré-interpréter sans cesse.

Lors de la montée du poing, l'énergie monte le long du dos jusqu'au sommet du crâne. Elle redescend ensuite avec le poing qui vient dans la main au niveau du champ de cinnabre inférieur. Dans ce lieu, l'énergie tourne sur elle-même avant de se déployer dans une grande sphère. Le souffle est ensuite comprimé lors de la fermeture des bras pour se redéployer à nouveau en relevant le pan du manteau.

Le geste de frapper le sol avec le pied se nomme « le gardien des cieux pile le mortier ». Ce motif symbolique extrêmement riche renvoie notamment au dieu du tonnerre sur le Mont Wudang/du Guerrier véritable. C'est également avec ce type de geste que le chaman convoque les forces de la terre.

8. Simple fouet



Le mouvement « simple fouet » en style Chen est une belle illustration de l'image de la roue. Cette image aide à faire percevoir comment de minuscules mouvements de la taille engendrent des grands déplacements du corps entier. Une autre image forte est celle de la tige d'acier entourée de coton. C'est également ce que suggère le fouet alliant la fermeté du manche et la souplesse de la lanière.



Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Description

- ouverture
- tourner légèrement la taille, ouvrir les coudes et amener les paumes (tournées vers le ciel) à hauteur du cou
- transférer le poids sur la jambe droite, en sortant la hanche droite, soulever le talon gauche et repousser avec les tranchants des mains à hauteur du plexus solaire
- avec un léger mouvement de la taille, changer les mains (comme si on faisait tourner une petite balle)
- profiter de cette dynamique pour lever le pied gauche et la main droite en crochet
- effectuer un pas glissé vers la gauche
- un petit déplacement de la taille vers la gauche fait glisser la main gauche d'un côté du ventre à l'autre et transfère le poids à gauche
- un autre petit déplacement de la taille dans l'autre sens fait glisser la main gauche de la hanche gauche vers l'épaule droite

- le retour de la taille vers la gauche entraîne l'extension du bras gauche
- s'asseoir dans le bassin en lâchant les épaules et les coudes
- repasser le poids à droite en amenant les mains à hauteur du cou
- effectuer la même succession de l'autre côté
- fermeture

Compléments

Le mouvement « simple fouet » indique en fait la manière dont l'énergie est émise dans le tai chi chuan en général et dans le style Chen en particulier. Pour faire claquer un fouet, un mouvement vif de petite amplitude généré par la main engendre une onde qui traverse la longue lanière flexible et concentre toute l'énergie au bout. Dans ce geste, la synchronisation est un élément capital, tout comme dans les sorties de forces du style Chen.

Diverses images favorisent l'apprentissage et l'incorporation des sorties de forces typiques du style Chen :

- le serpent qui avance en ondulant et puis attaque de manière fulgurante
- le fou rire qui surgit de manière irréprensible
- la puissance de l'éternuement

*« La reconnaissance précède la
connaissance. »*

THIERRY GAUDIN



La forme des 10 postures

La forme des 10 postures est une création personnelle. Plus de vingt ans de transmission du système pédagogique des Professeurs Men Hui Feng et Kan Gui Xiang m'ont montré la richesse de cette approche. J'ai l'ai approfondie, interprétée, complétée. L'idée de lier ensemble les 8 techniques m'est apparue comme une évidence. L'ouverture et la fermeture étaient déjà codifiées, il me suffisait de trouver les liaisons en respectant les caractéristiques de chacun des 5 styles majeurs.

Principes actifs dans un protocole simple



La forme des 10 postures représente en fait une étape charnière entre les 8 techniques (sur place et en déplacement) et les formes plus longues et plus complexes (par exemple 36 ou 56). Le pratiquant, après avoir pris le temps de percevoir la circulation du souffle en répétant la même technique sans trop se préoccuper de la mémorisation, se trouve ensuite confronté avec un mouvement qui change constamment.





Les fondamentaux du style Chen de tai chi





Les fondamentaux du style Chen de tai chi







Description

La forme des 10 postures se compose des mouvements suivants :

1. Ouverture
2. Repousser le singe
3. Mouvoir les mains comme des nuages
4. Couvrir avec la main et donner un coup de poing
5. Séparer la crinière du cheval sauvage
6. Le coq d'or se tient sur une patte
7. Coup de pied frappé
8. Faire des plis dans le pan du manteau
9. Simple fouet
10. Fermeture

Compléments

Les mouvements dans les arts internes sont initiés de l'intérieur. L'imagination active joue ainsi un rôle primordial

dans ce processus. En fait, le mot imagination est un peu réducteur. Il n'y a pas que la vision intérieure qui participe à l'émulation du geste, les autres sens aussi y participent également. Il s'agit en réalité d'éveiller les différents sens intérieurs : les classiques mais également les oubliés tel le sens du mouvement.

Pour le pratiquant très occupé qui souhaite en outre améliorer sa santé, les 5 exercices, les 8 techniques et la forme des 10 postures suffisent. Il peut ainsi pratiquer à n'importe quel moment dans n'importe quel lieu. Le pratiquant bénéficie d'une méthode claire et précise qui lui permet d'intégrer progressivement les principes actifs du tai chi chuan dans des protocoles simples. Il peut se limiter aux fondamentaux d'un seul style ou en pratiquer plusieurs.

Pour l'adepte qui souhaite aller très loin dans la pratique des styles traditionnels, les fondamentaux constituent le meilleur socle possible. Je l'ai constaté personnellement. Plus je pratique et enseigne les fondamentaux, plus les subtilités des arts internes me deviennent accessibles. Nombre de mes élèves anciens enseignent. Ils sont parmi les plus demandeurs de ce travail d'approfondissement. Je pense que dans la plupart des arts, la maîtrise de l'art passe par la maîtrise des fondamentaux.

À visionner...

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



*« La connaissance n'est pas dans le fruit,
mais dans l'art de saisir. »*

SAINT BERNARD



Réflexions

La partie Réflexions reprend les éditos revus des *Espace Taiji* 80 à 87, 106 à 108.

Pour un tai chi chuan contemporain



Ici et maintenant

En tai chi chuan, comme dans d'autres techniques de centration, l'essentiel se résume en deux mots: « ici et maintenant ». Creusons tout d'abord la portée d'une telle formule. Cette injonction nous invite en fait à être présents. Cette présence nous rend en fait plus conscients

de nous-mêmes, plus attentifs aux autres, plus reliés au monde environnant. Elle nous libère en outre des regrets du passé ou des appréhensions du futur. En étant plus vigilants, nous devenons également plus efficaces. Le tai chi chuan, par son mode opératoire, favorise notre insertion dans l'espace et dans le temps. Ses exigences techniques mobilisent corps, âme et esprit dans leurs moindres recoins afin d'adhérer plus complètement à la situation.

En quête du geste juste

Cependant, dès que l'on quitte le domaine de la pratique et que l'on aborde les questions de théorie et de contexte, on sombre rapidement dans le culte du passé et de l'ailleurs. Nombre de pratiquants inventent un passé idéalisé et bâtissent un Orient fantasmé. L'« ici et maintenant », tout à coup, perd toute sa valeur. Seule compte la forme originelle, l'avis du pratiquant asiatique – quelle que soit sa compétence – prévaut.

Dans l'« ici et maintenant », les gestes du pratiquant de tai chi chuan expérimenté sont petits, infimes, subtils, discrets. Médiatisés, les discours présentant ces « prouesses » et leurs auteurs sont souvent ostentatoires, amplificateurs, superlatifs. L'attrait pour le spectaculaire force la visibilité, fabrique de la « beauté » et des « chefs-d'œuvre » en série.

Dans l'« ici et maintenant », le tai chi chuan est une recherche du geste juste. Une recherche est une quête, une aventure, une voie, ... pas un aboutissement. Une recherche engendre et nourrit des questionnements, elle n'apporte pas de certitudes. Toute recherche comporte des détours,

des expérimentations, des tâtonnements, des ratages, des ébauches.

Intégrer et faire fructifier l'héritage

Dans mon approche du tai chi chuan, je me suis appuyé sur le passé, je me suis efforcé de l'intégrer. Je le reconfigure pour participer à la construction de l'avenir. J'ai fait le détour par l'Extrême-Orient et je suis revenu en Occident. Pour moi, chaque époque est une grande époque et que chaque lieu est un haut lieu. Au niveau intellectuel, je ne propose pas de postures mais des positionnements, des repères toujours en évolution et en transformation, pas de théorie mais un essai de théorisation.

Je n'invoque pas de grands noms (Yang, Chen, Sun), ni de grandes généalogies (X^{ème} génération) ni de grands titres (Grand Maître, Champion du Monde). Je me place dans une lignée d'héritiers. Dans le domaine traditionnel, un héritier reçoit un héritage parce qu'il a du talent, parce qu'il a en-vie, parce qu'il travaille dur. Cet héritage, je m'efforce de le faire fructifier en y ajoutant des ingrédients de l'Occident contemporain. Son intégration de et dans l'Occident contemporain représente, je pense, une valeur ajoutée.

Montrer sans artifice et questionner

Je suis un pratiquant, un chercheur, un enseignant. Je ne suis ni un démonstrateur, ni un animateur de foire, ni un commerçant, ni un publiciste. J'aime pratiquer et transmettre, montrer pas démontrer, susciter le questionnement plutôt que d'asséner du prêt-à-penser.

Je transmets depuis plus de 30 ans les aspects pratiques et philosophiques du tai chi chuan dans des cours, stages et modules de formation. Fin 2010, j'ai pris la décision de partager mon expérience du mouvement par l'intermédiaire de vidéos en ligne (YouTube). Ces vidéos sans artifices (une seule prise en bermuda et t-shirt) présentent les choses en train de se faire, comportent quelques flottements et hésitations. Elles privilégient le ressenti. La technique est au service de la perception du souffle et de l'inspiration. Mon seul souhait est que ces images aident les pratiquants et les inspirent dans leur cheminement.

Le tai chi chuan comme valeur refuge



Besoin de reliance

Dans nos temps troublés où tout se déli(t)e, nombre de nos contemporains cherchent des « valeurs refuges ». Le tai chi chuan répond en fait à ce besoin de reliance. La pensée extrême-orientale ainsi que les pratiques traditionnelles chinoises privilégient la relation. Dans des temps de perte d'identité et de repères, l'être humain a en outre tendance à s'inventer un monde idéal. Le besoin de reliance peut ainsi se transformer en adhésion à une « religion monothéiste dogmatique ».

Croyants intolérants et athées endurcis

Dans l'univers du tai chi chuan, je rencontre beaucoup de croyants intolérants. Ils ont soi-disant eu la révélation du *qi* (l'énergie), ils le voient, ils le sentent, leur groupe « élu » en est l'unique détenteur et leur maître adulé est le représentant du *Dao* sur terre, leur mission est de convertir les mécréants. Pour authentifier leurs dires, ils se réfèrent à une généalogie digne de la Genèse.

D'autres sont des athées endurcis : « Ni Dieu, ni maître » ; seule compte l'étiquette : « du tai chi, c'est du tai chi ». Le pragmatisme avant tout : ils choisissent le cours le plus près de chez eux, au prix qui leur convient et au jour qui les arrange. Le style pratiqué, la philosophie de l'école, les compétences de l'enseignant n'ont pas beaucoup d'importance... c'est du tai chi et c'est ça qui compte. Le relativisme caractérise notre époque postmoderne. Quand ce dernier devient absolu, tout est égal à tout et quand tout est égal à tout, rien ne vaut plus rien.

Plutôt que de laisser agir le pouvoir transformateur du tai chi chuan, les « croyants » comme les « athées » ont transformé cette Voie en bannière justifiant leurs convictions.

Corps-à-corps avec le réel

Je pense pour ma part, que le tai chi chuan est un combat corps-à-corps avec un réel qui résiste. En recherchant la solution à des problèmes de postures, s'édifie petit à petit une intelligence du corps. C'est une pratique vivante ; on devient pratiquant en pratiquant. En parcourant le chemin entre la forme prescrite (le modèle) et la forme effective, on découvre ses ressources. C'est dans ces écarts qu'éclot la maîtrise. Ce travail se réalise dans l'ombre, dans la clandestinité plus que sous les feux des projecteurs.

Il n'existe pas de grilles d'évaluation pour en rendre compte. Ce travail requiert un engagement de la personne entière. Au fil des heures de pratique, les peines se transforment en plaisir et les choses se font d'elles-mêmes. C'est à ce moment qu'il s'agit d'être vigilant : veiller à célébrer la vie plutôt qu'à jouir d'un pouvoir. La transformation de soi peut alors déboucher sur l'accomplissement de soi. L'émancipation ne peut se réaliser que si l'on développe en parallèle son aptitude à penser. Les croyances aveugles mènent tout droit à l'aliénation.

Une relation d'autorité

La relation à l'enseignant (au maître) est déterminante, c'est une relation d'autorité. Cette relation fondée sur l'écoute est acceptable lorsque l'enseignant fait preuve de compétences techniques. Elle est reconnue lorsque celui-ci partage sans

compter son expérience et soutenue lorsque ses qualités techniques, intellectuelles et humaines sont avérées. L'autorité ne se concède pas, elle s'acquiert, elle s'incarne dans un corps vivant et est régulièrement remise en cause. Il n'y a pas d'autorité invisible.

Trop souvent, en confondant autorité et fascination, on se fourvoie. L'autorité relève de la reconnaissance, la fascination provient de la séduction. Nombre d'enseignements fondés sur l'usurpation (pseudo-maîtres) utilisent la fascination et engendrent des rapports de soumission conduisant à l'aliénation. Le refus de toute autorité propre au relativisme, le souhait d'une société sans hiérarchie empêchent *de facto* toute transmission (*a fortiori* traditionnelle). L'obéissance (respect des modes opératoires et des aînés dans la voie) constitue le premier pas sur le chemin de l'autonomie, la transgression le deuxième...

En temps de crise, il convient d'être prudent quant au choix de la valeur refuge.

Réflexions sur la tradition



Penser les impensés

Dans le monde du tai chi chuan, les termes de « tradition », « maître » et « énergie » témoignent du sérieux et de l'authenticité de la démarche. Servis à toutes les sauces, ces termes sont rarement questionnés. Afin d'éviter le dogmatisme, nous devons avoir le courage de penser les impensés, de remettre en question nos notions les plus fondamentales.

Le métissage est la règle

Les recherches récentes sur la mémoire montrent que celle-ci est davantage une recomposition, une reconstruction qu'une restitution. Il en est de même pour les cultures et

traditions. Il n'existe ni culture « pure », ni tradition « originale ». Toutes sont à des degrés divers des « mixtes ». Le métissage n'est pas l'exception, mais la règle.

Le discours de la continuité au travers de généalogies aussi fantaisistes qu'inventées apparaît comme une compensation dans des moments de crise. Dans la plupart des cas, l'origine ancestrale et la stabilité de contenu attribuées aux traditions ne résistent pas à l'analyse. Les travaux d'Eric Hobsbawm et de Terence Ranger montrent que nombre de traditions prétendument anciennes ont été inventées récemment.

La tradition comme source de légitimité

Le mot « tradition » ne commence d'ailleurs à se répandre qu'au début du 19^{ème} siècle avec le courant romantique. Depuis quelques décennies, le désenchantement de la modernité a stimulé diverses entreprises idéologiques ou savantes de réhabilitation de la tradition.

Nous ne pouvons pourtant pas ignorer la part d'illusion entretenue à des fins symboliques ou normatives. Nous ne pouvons passer sous silence le recours à la tradition comme source de légitimité et lieu d'autorité décidant de ce qui est essentiel et universel.

Les sociétés les plus traditionnelles ne font, par contre, aucune place au concept de tradition. Elles font par coutume sans penser, sans culte exagéré du passé fondateur. Elles font sans être travaillées par le scrupule de la conservation, sans souci de s'exporter ou de convertir. Lorsque nous faisons une étude des origines, nous trouvons un morcellement des témoignages, un pluralisme des interprétations. Les

écarts, les déformations, les divergences des représentants contemporains font écho aux incertitudes et hésitations des fondateurs.

Fragments du passé pour une pratique présente

Je pense que nous ne pouvons réellement avancer dans une voie de connaissance de soi qu'en cultivant l'intégrité et la lucidité. Comment peut-on prétendre à l'éveil en se réfugiant dans le mensonge, en entretenant ses phantasmes ? Comment peut-on revendiquer la légitimité du traditionnel alors que l'on se livre à un simulacre de tradition à des fins idéologiques, identitaire et/ou commerciales ?

Abandonner nos illusions ne doit pas nous faire basculer dans la désillusion. Nous avons hérité de nombre de fragments de pratique du passé. Ceux-ci peuvent nous éclairer dans nos questionnements, nous aider dans notre quête de nous-mêmes. Pour moi, le tai chi chuan est surtout une pratique présente. Celle-ci me permet de choisir ce qui me détermine. Elle m'aide à mieux m'orienter et contribue à co-construire ma réalité.

Un maître exceptionnel

Mon Maître Men Hui Feng ne s'est jamais installé dans un système achevé. Il ne s'est jamais appuyé sur le passé pour assurer sa légitimité. Il a acquis sa maîtrise par un labeur acharné et par une remise en question permanente.

Il n'a eu de cesse de faire vivre la tradition du tai chi chuan en étant l'un des ponts entre deux modes de pratique (transmission au sein des familles et enseignement univer-

sitaire), en codifiant de nombreuses formes, en élaborant une grammaire et un vocabulaire de base pour les différents styles de tai chi chuan (*wu gong* et *ba fa*), en étant l'un des principaux architectes du système des grades chinois (duan) et en créant le style *Dongyue* présenté au sommet du mont *Tai* le 1er janvier 2000 (une manière de faire entrer ce patrimoine culturel dans le troisième millénaire). Nous pensons que c'est ce qui fait de lui un maître exceptionnel.

Tai chi chuan : entre clans et institutions



Des origines très anciennes

Les « techniques de recueillement », mélange d'arts martiaux et de pratique de longue vie font partie du fond culturel chinois. L'éthique des arts martiaux vise à développer une rectitude face à l'adversité. L'un des chefs-d'oeuvre de la littérature romanesque chinoise (*Au bord de l'eau*) fut écrit au XIV^{ème} siècle. À partir de traditions orales, il raconte les exploits de cent huit brigands/héros luttant contre la corruption des fonctionnaires. La Chine possède elle aussi ses mousquetaires et ses Robin des bois. Se développant à l'origine dans des clans et appartenant à une contre-culture, le tai chi chuan est aujourd'hui standardisé, institutionnalisé, marketé.

Une pratique mondialisée

La boxe du faîte suprême est apparue en Occident dans la mouvance du Nouvel Age. Celui-ci se caractérise par :

- la recherche de bien-être
- l'attrait de l'exotisme
- la redécouverte du corps
- la quête d'états de conscience élargis
- la maîtrise de l'énergie
- le désir d'harmonie avec la nature.

À l'Ouest également, le tai chi chuan des premiers temps s'oppose à la culture dominante de dressage des corps et des esprits. Après la phase de déni et celle de dévalorisation (dérision, ironie, sarcasme), vient le moment de la récupération.

Le tai chi chuan, aujourd'hui mondialisé, bénéficie de supports institutionnels importants. L'entretien et l'amplification d'images traditionnelles agrandies et retouchées nourrissent nos imaginaires tandis qu'une cohorte d'arguments scientifiques nouveaux conquièrent nos raisons. Après l'expérience « Shaolin », la Chine multiplie ses « grandes surfaces » dédiées aux arts martiaux (Chenjiagou et Wudang). Elle reproduit à l'infini la formule « *Tigre et Dragon* » (film réalisé par Ang Lee sorti en 2000). Une pléthore d'études plus scientifiques les unes que les autres déclinent les innombrables effets du tai chi chuan sur la santé.

Déconstruire pour mieux comprendre

Mon expérience du tai chi chuan m'a appris à suivre la propension des choses mais aussi à comprendre le mode de fonctionnement des choses. Le *nei gong* (oeuvre intérieure) nous sensibilise à la puissance de l'imagination créatrice. La poussée des mains nous apprend à écouter, suivre, assimiler et répondre. Si nous suivons et adhérons, ce n'est pas pour cautionner, mais pour trouver les veines de moindre résistance et transformer.

Dans mon enseignement, je déconstruis les postures trop affirmées et désajuste les comportements figés. Je démonte les visions dogmatiques et fais voler en éclats les trop belles images. Je relativise les multiples approches platement hygiénistes. La santé, selon moi, ne provient pas d'un comportement modèle dans un environnement modèle. D'autant plus que ces modèles sont édictés par des experts gestionnaires habitués à « nettoyer le réel ».

Retrouver son pouvoir d'agir

Une certaine approche du tai chi chuan vise à acquérir non pas une santé au rabais, mais la grande santé en :

- retrouvant son pouvoir d'agir
- se branchant sur le trésor d'images que recèle notre corps
- transformant ce que l'on fait d'habitude et par habitude
- retrouvant le plaisir d'échanger des ressentis
- partageant nos réflexions avec des connaisseurs d'horizons différents.

Notre tai chi chuan est une méthode de désinscription des emprises, un art de l'allègement qui intègre la gravitation et se décharge de la gravité des choses. Nous ne détenons pas de secrets si ce n'est celui d'éviter les multiples guichets interdisant, réservant et exploitant les voies d'accès à l'intériorité et au sacré. Nous touchons et nous nous laissons toucher par le *Dao*.

Travail intérieur et ouverture à l'autre



Trouver le maître intérieur

Dans notre approche du tai chi chuan, la technique occupe en réalité une place très importante. Nous veillons à la compréhension du moindre détail technique sans tomber dans la technolâtrie.

La découverte et l'intégration des formes visent en fait à la découverte et à l'intégration des ressources que nous portons en nous-mêmes. Le débutant, ignorant ses propres pouvoirs, situe hors de lui-même l'objet de sa quête. Il s'inspire des gestes et pensées d'autrui jusqu'à ce que ses propres pouvoirs s'éveillent. À ce moment la voie et le guide deviennent principalement intérieurs. Finalement, le maître extérieur ne fait qu'indiquer la direction du maître intérieur. Les actions du premier ont pour objectif de faire croître le second.

La technique libère

De manière paradoxale, l'enracinement dans la technique libère plus qu'il ne limite. Mélange de culture et de codes, de méthode et d'art, la *tekhne* peut être vue comme la mise en place de balises. Celles-ci, au fur et à mesure de leur assimilation, multiplient les possibilités de connexion et permettent le déploiement de l'être. Ce travail d'imprégnation et de re-création nécessite acuité et présence. La tradition apparaît davantage comme une recombinaison que comme une restitution. Elle est par conséquent une pratique présente plutôt qu'un héritage du passé.

Le tai chi chuan, comme les autres arts internes (*neijia*), privilégie le travail intérieur. Ce travail s'effectue dans au moins cinq dimensions : les trois dimensions de l'espace

classique auxquelles s'ajoutent le temps (quatrième dimension) et l'éprouvé/la sensation (cinquième dimension). Cet espace intérieur que nous installons est véritablement un espace de création, voire même l'espace de notre création.

Habiter nos lieux intérieurs

Les postures de base des différents styles de tai chi chuan permettent diverses appropriations de notre espace intérieur en combinant les démarches d'exploration et d'enracinement, en passant du rôle de l'architecte à celui d'habitant. En passant d'un style à l'autre, nous identifions différents lieux intérieurs, apprenons à les nommer, à les habiter, à y développer une activité en conformité avec leur dessin/dessin. Chaque style aborde le dedans et le dehors, l'ici et l'ailleurs de différentes manières. À partir de mon lieu le plus intérieur se développent des sphères de plus en plus vastes, élargissant progressivement mon monde auto centré.

Choisir la coexistence

Lorsque je rencontre l'autre, lorsque la pratique des mains collantes m'invite à le toucher tout autant qu'à être touché par lui, une question fondamentale se pose : qui est le centre du monde ? Est-ce lui ou moi ? Aussi longtemps que je reste dans « la philosophie de la centration », je me maintiens dans une zone de conflit. En optant pour une éthique de la coexistence, j'établis un tout autre rapport à moi-même et à mon environnement. Le temps comme l'espace peut être repéré (le temps des agendas) ou vécu (la durée).

En prenant le temps d'explorer les dédales de notre monde intérieur, en visitant les espaces labyrinthiques de l'autre, en

prospectant les confins (les situations limites), des interstices se révèlent. C'est dans ces minuscules espaces, que le tai chi chuan puise son énergie. Nous y faisons l'expérience des libertés interstitielles.

Ouverture au sacré

Ces dernières années, dans notre École, nous avons davantage sillonné des lieux où réside le sacré : des lieux très intérieurs et très profonds (style Chen), des lieux très élevés (style Wuhao). Nous avons habité les différents niveaux de notre édifice intérieur par le *nei gong* et visité diverses demeures par la poussée des mains. Le style Wu fournit un cadre remarquable sur les plans technique, éthique et sensitif pour appréhender le *qi*/souffle et le *yi*/intention dans la poussée des mains.

Qu'est-ce qui fait la valeur du tai chi chuan ?



Bienfaits au niveau de la santé

Les bienfaits du tai chi chuan au niveau de la santé sont de plus en plus mis en évidence. Nombre de personnes mènent par ailleurs une vie de plus en plus trépidante. Elles sentent donc la nécessité de se ressourcer, de retrouver leur corps, de l'écouter, de le comprendre. Nombre de nos contemporains ont envie de ralentir. La lenteur des gestes de la « boxe du faîte suprême » les interpelle, les questionne, les séduit. Cette pratique fait en outre écho à leur besoin d'équilibre.

Mais comment évaluer la pertinence de telle approche par rapport à telle autre ? Comment juger de la compétence d'un enseignant ? Les arguments les plus utilisés sont l'ancienneté de l'art, l'authenticité de la forme et la filiation de l'enseignant. Le qualificatif de traditionnel légitime tout à la fois l'art, la forme et l'enseignant. Toute réflexion et discussion s'avèrent dès lors inutiles. L'engagement proposé relève par conséquent d'un acte de foi et non d'une démarche critique.

Une création récente

Cette tradition remontant à la nuit des temps a prouvé, tout au long de son histoire, son incontestable efficacité pour vaincre l'adversité : la maladie ou l'agresseur au coin de la rue. Nombre de tenants de cette vision traditionnelle revendiquent néanmoins la confirmation des effets préventifs/thérapeutiques du tai chi chuan mis en évidence par des approches scientifiques contemporaines.

Cependant, ces mêmes approches scientifiques contemporaines montrent que le tai chi chuan est une pratique de soi relativement jeune. Les sources historiques fiables ne mélangent pas les croyances et les analyses scientifiques. Elles n'érigent pas les mythes en vérité historique. Ces sources ne travestissent pas les faits au nom d'une idéologie. Celles-ci présentent néanmoins le tai chi chuan comme une création récente.

Le terme tai chi chuan n'est en fait attesté par écrit qu'à la fin du 19^{ème} siècle. Le premier manuel date de 1921 (Catherine Despeux). La première école est fondée en 1910 à Shanghai et la première compétition se déroule à Nanjing

en 1928 (Alexandra Ryan). L'invention du tai chi chuan – du qi gong, de la médecine traditionnelle chinoise – comme traditions pluricentennaires ou plurimillénaires peut être vue comme une réaction de défense de la Chine contre l'impérialisme culturel occidental (Douglas Wile, David Palmer, Elisabeth Hsu).

L'influence du contexte

Les écoles s'affrontent sur :

- les aspects à privilégier (thérapeutique, martial, méditatif, compétitif)
- la question des styles
- les degrés de filiation
- les reconnaissances institutionnelles (états, fédérations).

Tout cela occulte les motivations inavouées et les enjeux réels. En effet, le pouvoir de décréter ce qui est légal et légitime permet d'augmenter ses parts de marché. Alors qu'est-ce qui fait finalement la valeur du tai chi chuan ? Lorsque l'on prend conscience qu'il n'existe pas une essence du tai chi chuan, on peut alors se concentrer sur ses aspects constitutifs. On se libère de la peur de trahir cette essence ou de l'obligation de la retrouver.

M'appuyant sur plus de trente ans de pratique, d'étude, d'enseignement, de recherche, de réflexion, je pense que le tai chi chuan n'existe pas en lui-même. Il est ce que les pratiquants en disent et en font. Les contextes historiques, sociaux et culturels dans lesquels il a été/est plongé, le façonnent et le transforment. Ses diverses facettes en interactions avec différents milieux sont perméables à de

multiples influences. Elles se recomposent sans cesse au-delà des époques, des pays, des cultures. Cette approche constructiviste m'amène à considérer la tradition non pas comme un bloc homogène mais comme un corp(u)s malléable, transformable, modulable à souhait.

Une approche structurée et structurante

Pour être pertinentes, ces opérations nécessitent néanmoins une connaissance approfondie du domaine, une vaste culture, une compréhension des contextes et peut-être surtout un réel souci de l'humain. Dès lors que l'on quitte le domaine de la foi et des croyances, une approche multi styles soutenue par une pédagogie structurée et structurante, des formes équilibrées, une étude des différentes facettes étayée par des éclairages scientifiques (biomécanique, sinologie, anthropologie, sciences cognitives, etc.) fournissent une réelle plus-value au tai chi chuan.

La continuité ne se trouve pas dans des généalogies fantaisistes mais plutôt du côté des idées. Les exercices spirituels, dans la Grèce antique, visaient à transformer l'attention et les perceptions habituelles, pour préparer la mutation intérieure entraînant un changement radical de la manière de voir et de sentir.

Pour Pierre Hadot, le philosophe en quête de sagesse recherche la paix de l'âme, la liberté intérieure et la conscience cosmique (sensation d'appartenance au Tout humain et cosmique). Nous devenons philosophes/adeptes du tai chi chuan en nous livrant à un examen approfondi de nous-même et de toute chose. C'est de cette manière que nous

pouvons abandonner toutes les autoroutes aliénantes et trouver les sentiers de la libération intérieure.

Le tai chi chuan : une quête... de qui/quoi ?



Recherche de mieux-être

Le tai chi chuan, qu'est-ce que c'est? Dans la plupart des cas, la définition qui en est donnée – une gymnastique douce – correspond à la pratique proposée. Cette approche gymnique peut être plus ou moins bien enseignée: connaissance et respect des corps ainsi que des principes du mouvement tout en mettant en évidence la

détente et la fluidité du geste. L'accent peut, en outre, être mis sur les bénéfices au niveau de la santé : confiance en soi, gestion du stress, maux de dos, etc. Le tai chi chuan se transforme alors en qi gong, en technique de relaxation, en méditation en mouvement.

Quête de repères

Dans les grandes mutations de société que nous traversons, certains sont en quête de repères. Une partie d'entre eux attendent des réponses toutes faites. Des taoïsants leur proposent donc du prêt-à-penser rassurant sous le label « tai chi chuan authentique/originel/secret ».

Le fait de se sentir les heureux élus dépositaires d'un héritage immémorial calme dans un premier temps, leur angoisse existentielle. Ensuite, cela se transforme souvent en arrogance dogmatique vis-à-vis d'autres formes/styles/écoles. Ces pratiquants empêchent l'émergence de leur être profond. Ils tuent ainsi celui qu'ils auraient pu devenir : un être libéré et autonome.

Perfectionnement de soi

Quelques-uns parmi ceux qui se questionnent choisissent d'utiliser le tai chi chuan comme un outil de connaissance et de maîtrise de soi. Conscients de la perfectibilité de l'être humain, ils se mettent en quête d'eux-mêmes. Dans cette voie difficile parsemée de doutes, balisée d'embûches, ils pressentent le besoin d'une technique éprouvée, d'une pédagogie responsable et d'un accompagnement solide.

Ils n'arrivent pas par hasard là où ils se trouvent. Ces chercheurs ont compris l'inanité des recettes exotiques et faciles. Ils sont prêts à affronter leur ombre intérieure, à vivre l'œuvre au noir, prélude à une régénération intérieure, source de «grande santé». La gestuelle du tai chi chuan devient réellement belle et forte lorsque le mouvement extérieur initie un cheminement intérieur. Et lorsqu'à force de chercher, le pratiquant se trouve, ses gestes irradient alors l'énergie de la vie.

Fantasme de toute-puissance

Consciemment ou inconsciemment, de manière cachée ou avouée, nombre d'adeptes du tai chi chuan sont en quête de pouvoir. Ils ne ménagent pas leurs efforts pour se livrer aux aspects les moins connus, les moins pratiqués, les plus difficiles de l'art chinois du mouvement : le travail intérieur/ nei gong et les applications martiales.

Ces adeptes éveillent leurs sens intérieurs : intuition, perception du subtil, clairvoyance. Ils expérimentent le sens caché des applications martiales : assise dans les relations conflictuelles, centrage dans les rapports tendus, efficacité en période de crise. Cela leur donne un réel pouvoir sur les autres. Ils prennent leur place dans un monde valorisant la compétitivité et le combat de tous contre tous. Là aussi, un minimum de lucidité vis-à-vis de soi-même couplé à un enseignement avisé montre vite la méprise. Cela évite surtout de sombrer dans le fantasme de la toute-puissance.

Le seul pouvoir intéressant – à mes yeux – que l'art du tai chi chuan développe est le pouvoir sur soi-même, germe d'une autorité bienveillante lorsqu'on l'enseigne.

De multiples facettes dans un ensemble cohérent

On peut alors se demander quelles sont les spécificités réelles de la boxe du faîte suprême? Elles se trouvent dans son intitulé même. Il s'agit d'une boxe, c'est-à-dire d'un art martial répertorié en Chine dans la catégorie des arts internes.

Le fondement de cette boxe est la conciliation des oppositions. Cet art s'appuie sur le travail interne et permet de conserver son intégrité, même en situation de crise. Il possède la qualité unique de rassembler une multitude d'aspects différents dans un ensemble cohérent (pas un amalgame). D'autres techniques abordent et approfondissent ces diverses facettes, mais rarement, pour ne pas dire jamais, en même temps.

Retour à l'origine



Utopie fondatrice

La voie taoïste, comme d'autres traditions, prône en fait un retour à l'origine. Lorsqu'un groupe, se questionne sur son identité et ses objectifs, nombre de coachs proposent alors une reconnection avec l'utopie fondatrice. Notre École de tai chi chuan est membre du Centre d'Actualisation du Potentiel. L'utopie fondatrice du CAP est de permettre à chacun de ses membres de prendre conscience de ses ressources et de mieux les utiliser en adéquation avec le contexte.

Notre boîte à outils

À cette fin, nous utilisons donc différents outils. Nous avons ainsi développé au fil du temps une expérience assez étonnante de l'utilisation de ces outils dans divers domaines :

- santé
- bien-être au travail
- art de vie
- écologie
- gestion du stress
- ergonomie.

Si le tai chi chuan (art de l'intégration) apparaît d'abord comme l'une de nos principales ressources, notre boîte à outils contient en réalité bien d'autres instruments :

- qigong (exercice du souffle)
- nei gong (oeuvre intérieur)
- *xinyiquan* (voie du corps et de l'esprit)
- *baguazhang* (art des métamorphoses)
- méditation (debout, assise, en mouvement).

Supports théoriques

Ces différentes pratiques constituent le *neijia* (arts internes). Pour voyager au cœur de ces arts, nous avons en outre recours aux récits (mythes, légendes, symboles). Ceux-ci stimulent l'imaginaire. Les discours explicatifs, quant à eux, nous permettent de mieux comprendre les processus mis en jeu.

Nous empruntons d'une part aux anciennes traditions : taoïsme, chamanisme, alchimie. Nous nous référons

d'autre part aux sciences les plus contemporaines : biomécanique, physiologie de la perception et de l'action, neurosciences.

Notre méthode se veut ainsi paradoxalement particulière et globale, principielle et générique, singulière et universelle. Au fil du temps, nous avons accumulé une quantité impressionnante de matériaux. Notre souhait est de faciliter l'accessibilité à ce patrimoine. À la manière de Jean-François Billeter, nous avons ainsi tenté de retraduire en mots simples ce vécu. Certaines notions des « textes classiques » sont soudain devenues plus abordables.

Dans le concret

Concrètement, nous déverrouillons les chaînes musculaires et articulaires. En rétablissant l'ancrage, nous favorisons la réinsertion dans le corps et dans la réalité. Avec la prise de conscience de notre axialité, notre corps retrouve sa fonction d'antenne réceptrice/émettrice. En bougeant en accord avec notre nature profonde, nous évitons les faux mouvements.

Nous diminuons la pression en sortant de l'espace-temps machinique pour retrouver la multidimensionnalité du réel. Nous utilisons une certaine approche de la poussée des mains pour cultiver l'empathie et retisser du lien. En nous réharmonisant avec nos rythmes profonds, nous retrouvons force et vigueur. Nous employons les clefs contenues dans les formes pour identifier et remédier aux effets pervers du stress, aux pertes de vitalité, aux déphasages en tout genre. Nous apprenons à utiliser des images/métaphores évocatrices – activatrices – transformatrices. L'exploration

des interstices nous permet de retrouver des degrés de liberté inimaginables.

Descendre dans nos profondeurs

Nous sommes bien plus que ce que nous pensons. Ignorant nos propres pouvoirs, nous situons hors de nous l'objet de notre quête. Lorsque nous cessons d'imiter nos modèles pourtant utiles lors de l'apprentissage et que nous trouvons notre propre source, nos paroles/gestes/actes deviennent habités.

Apollonius de Tyane découvrit la table d'Émeraude dans un souterrain creusé sous une statue d'Hermès. L'approche proposée au CAP est de creuser sous l'apparence des choses. Nous accédons ainsi à des connaissances enfouies dans nos profondeurs mais aussi aux fondations de notre propre construction.

Parcours initiatique

Ce parcours est on ne peut plus actuel. C'est celui réalisé par Thomas Anderson – dans la trilogie *Matrix* – qui devient Neo (l'homme à nouveau). Neo est capable de douter, de remettre en cause ses croyances, de s'intéresser aux autres et de se sacrifier. Morpheus le guidera vers l'éveil en lui faisant découvrir la dimension intérieure des arts de combat. Les trois grandes scènes d'action du premier volet de la trilogie reprennent les trois grandes étapes de la maîtrise du tai chi chuan :

- acquisition du mouvement conscient
- faculté d'interpréter l'énergie de l'adversaire

- illumination/capacité de compréhension du Dao/Code des codes.

Ce film nous montre avec une pertinence inégalée la transformation de l'extrême lenteur en extrême vitesse. Il nous fait percevoir la convertibilité de l'immobilité en mobilité et réciproquement. Les images nous font littéralement entrer dans ce temps suspendu.

Évaluation formative et processus de croissance



À partir de leur vécu

Notre École de tai chi fondée en 1987 propose depuis 1993 des stages d'approfondissement. Ces « master classes » se concluent par une évaluation formative. Les participants y présentent leur pratique ainsi que leurs questionnements/réflexions. La manière dont ils abordent les diverses composantes du geste – mécanique, perception, énergie, conscience – me surprend. Je suis admiratif de leur capacité de mettre en relation ces différentes strates. Ils le font à partir de leur vécu, de leur ressenti. Ils éprouvent les choses, ils y réfléchissent et puis seulement ils en parlent.

Indéniablement, nombre d'entre eux lisent. Ils ne focalisent pas leurs lectures exclusivement sur le tai chi, ils élargissent leurs pistes d'investigation. Leurs discours sur la circulation du souffle, sur la conscience du corps ou sur la transmission du geste touchent en profondeur parce que les notions extrême-orientales de *qi* (souffle), *jing* (énergie intrinsèque), *yi* (imagination active), *shen* (conscience) ne sont pas acceptées à priori. Ils les expérimentent dans leur pratique. Ils les viv(if)ent de l'intérieur et les reformulent avec leurs propres mots. Ceux-ci porteurs de traces et sensations incarnées touchent les auditeurs dans leur chair.

Réinvention des formes

Les formes ne sont pas des dogmes. Ils les découvrent et les réinventent au travers des interprétations diverses qui leur sont proposées. Dans nos cours, et encore davantage dans les stages d'approfondissement, les mouvements les plus fondamentaux sont démontés et remontés sous tous les angles. Il en est de même des notions les plus fondamentales des arts internes (l'enracinement, l'aplomb, la circulation

du souffle, etc.). Ces pratiquants les déconstruisent et les reconstituent constamment.

Ce processus véritablement alchimique – succession de dissolution et de coagulation – se répète de multiples fois jusqu'à ce que *solve* et *coagula* se réalisent simultanément. Ce travail de purification (enlever les scories/les petits mouvements parasites) engendre une sublimation. Lorsque le pratiquant parvient à séparer le subtil de l'épais, ses mouvements sont lourds sans être empesés, tout en étant légers sans être flottants. Ses arguments acquièrent du poids et sa pensée devient fluide, subtile. Certains diront qu'il est plus « fin ».

Transposer les acquis

Lors de ces évaluations, nous reconnaissons d'abord les acquis; ensuite, nous proposons des pistes d'amélioration. Cette façon de faire n'est pas habituelle dans une société qui exclut de plus en plus, qui sélectionne et ne retient que les « meilleurs », qui juge et sanctionne avant d'avoir pris la peine d'écouter. Notre pratique nous apprend à nous ouvrir aux possibles, à écouter, à comprendre. Nos exercices avec partenaire nous amènent à prendre contact avec l'autre avec beaucoup de douceur (dans le regard et le toucher), expression de l'empathie et de la bienveillance cultivées.

L'objectif de nos cours est bien d'investiguer les modes opératoires du tai chi chuan afin de mieux vivre. Notre approche tout entière vise à transposer les acquis de la pratique dans nos activités quotidiennes. Toutes les étapes des master classes – de la lettre de motivation à l'évaluation

– invitent les participants à croître. La croissance se fonde sur la confiance. Ce sont ces choix, « coûteux » au début, féconds ensuite, qui caractérisent notre École. Des experts de divers domaines apprécient grandement de participer, comme membre du jury, à une telle aventure. Un tel environnement a, sans conteste, des conséquences dans la manière dont nos enseignants accompagnent leurs élèves.

Tai chi : balises pour un développement soutenable



Épuisement généralisé

Nous assistons à un épuisement simultané de la terre et des individus. Habités au cloisonnement, nombre de nos contemporains sont étonnés lorsque l'on évoque ce rapprochement. Le tai chi chuan nous permet en fait de nous reconnecter à notre corps et à notre environnement et de percevoir leur interdépendance. Une pratique régulière nous ouvre des pistes pour prendre soin de nous et du monde et oeuvrer à un développement soutenable.

Changer de paradigmes

Notre monde vit une profonde mutation. Tous les domaines sont concernés : des techniques à l'habitat en passant par les énergies. L'éducation représente l'un des plus grands défis. Celle-ci, afin de retrouver une dimension humaine, devrait à mon avis revaloriser les savoir-faire, l'imagination et le corps. Des plongées inspirantes dans diverses pratiques traditionnelles peuvent nous aider à utiliser avec davantage de sagesse les immenses possibilités des nouvelles technologies.

Face à l'amplification des crises en tout genre – économiques, sociales, écologiques – il est grand temps de changer non seulement de logiciel mais aussi de carte mère, c'est-à-dire de modes de vie et de paradigmes de référence. Diverses recherches ont souligné l'extrême importance du mode de vie dans le maintien et l'amélioration de la santé. Ces mêmes recherches ont montré que les *body-mind techniques* sont les outils les plus appropriés pour transformer en profondeur les comportements et modes de vie.

Écologie corporelle

Le tai chi chuan utilise la lenteur pour développer l'écoute, la perception, la conscience. Tous les gestes sont effectués dans le respect des limites corporelles. Le travail avec partenaire constitue une véritable éducation à l'empathie. Le contact s'effectue en douceur, sans heurts. Le pratiquant accueille son partenaire avec bienveillance. Il accorde ses gestes à ceux de l'autre. Cette écoute et cette compréhension s'étendent à l'environnement. Le tai chi chuan apprend à réguler les énergies, à les économiser, à les recycler, à les transformer. Cette écologie corporelle est le fondement de l'adoption de modes de vie plus respectueux de la planète, notre terre mère.

Le taoïsme, à l'instar de nombre de pratiques traditionnelles, considère que la nature est vivante. Il est fondé sur l'idée de correspondances. L'une des analogies les plus caractéristiques est celle du microcosme-macrocosme. L'être humain et le monde possèdent des structures et des modes de fonctionnement similaires. En comprenant l'un, on comprend l'autre. Les pratiques proposées visent à une mise en dialogue de ces deux entités. Lorsque je pratique du tai chi chuan, j'engendre davantage d'harmonie dans mon corps mais aussi dans mon environnement.

Transformer notre quotidien

Dans un Far West globalisé, on a extrait plus de métaux en une génération que pendant toute l'histoire de l'humanité ; les *burn out* se développent de manière exponentielle. Tandis que les terres cultivables diminuent, les emplois vides de sens se multiplient. Nous prélevons des ressources

non renouvelables à un rythme insoutenable ; des hordes d'écrans phagocytent l'attention des humains de tout âge.

Des pratiques telles que le tai chi chuan permettent non seulement de prendre conscience mais aussi de trouver le courage de répondre à ces défis contemporains.

En réactivant nos possibilités d'apprentissage intégral – par corps, par coeur et par intuition – compris comme mode de connaissance élargi, le tai chi chuan nous donne les moyens de transformer notre quotidien.

Éloge de la lenteur dans un monde en pleine accélération



Une autre manière d'être performant

Dans un monde en pleine accélération, le tai chi chuan nous sensibilise en fait à une autre manière d'être performant. En cultivant une conscience aiguisée de soi, des autres et de son environnement, cet art de vie permet ainsi de mieux s'ouvrir aux opportunités en suivant la propension des choses. Le pratiquant, en transférant les principes de cet art du geste dans sa vie quotidienne, découvre que celui qui ne force rien, peut énormément.

Réenchanter le monde

L'individu hypermoderne se défonce et se brûle dans l'hyperactivité. Addict à la communication, privilégiant les rencontres brèves et interchangeables, il vit constamment dans l'urgence. Comment concevoir un projet de vie dans une société individualisée glorifiant l'éphémère ?

Selon l'ancienne sagesse chinoise, toute valeur poussée à son paroxysme engendre son contraire. Michel Maffesoli voit dans la postmodernité du vitalisme, de l'empathie, de la reliance. Il y décèle par ailleurs des possibilités d'entrer dans l'intensité de l'instant afin de réenchanter le monde. Il évoque également une *indéniable orientalisation du monde contemporain*.

Apprendre par corps

La pratique du tai chi chuan permet de ralentir le geste extérieur tout en calmant le tumulte intérieur. En se re-connectant avec sa nature profonde, le pratiquant se ré-insère harmonieusement dans l'espace et dans le temps.

Dans notre École, nous éveillons en outre les débutants aux principes actifs de cet art du geste au travers de quelques protocoles simples. Cette approche provoque rapidement des transformations perceptibles dans la vie quotidienne.

Cet apprentissage par corps nous montre donc les limites de l'approche frontale, l'inanité de notre course effrénée épuisant toutes nos ressources. Par cet art de l'intégration, nous découvrons comment nous enraciner, ralentir, favoriser l'empathie, économiser l'énergie.

Observer sa propre activité

La posture matricielle du tai chi chuan est la posture de l'arbre. Via cette posture, l'élève s'ancre d'abord dans la terre, puis se re-verticalise et enfin se centre pour mieux se déployer.

Avec l'exercice des mains collantes, l'adepte apprend à coller au mouvement du partenaire de manière fluide, sans résistance. Dans cette pratique d'empathie, il n'y a ni opposition, ni fusion.

Prendre le temps de s'arrêter avec pour seul objectif d'observer sa propre activité : cette démarche inhabituelle pour l'humain du 21ème siècle se révèle en fait terriblement féconde. Elle ouvre des pistes pour intégrer le monde en s'intégrant en monde.

Retrouver l'esprit de l'artisan

Le tai chi chuan est une écologie corporelle qui nous conduit à agir différemment. L'approche de biais remplace pro-

gressivement l'approche frontale. Cette pratique de soi nous amène à percevoir l'environnement comme une zone d'interpénétration dans laquelle notre vie et celle des autres s'entremêlent en un ensemble homogène. Une telle prise de conscience nous amène à prendre soin du vivant.

Le tai chi chuan nous réintroduit à diverses dimensions oubliées par l'Occident moderne : prendre le temps de faire les choses, prendre plaisir à les faire, (r)établir des liens entre penser et faire (théorie et pratique), apprécier la répétition. Notre culture a plus que jamais besoin de retrouver dans ses diverses activités l'« esprit de l'artisan » : enraciner une pratique pour la moduler de l'intérieur.

Flow experiences

Le tai chi chuan, en éveillant des sensations d'ouverture, d'espace, de fluidité, d'expansion, en induisant un lâcher-prise favorise des expériences de plénitude.

Les frontières entre le corps et l'espace environnant s'estompent. Le temps se ralentit et parfois se suspend. Ces *flow experiences* (expériences optimales) relient l'être à son environnement et le touchent dans sa totalité.

« La perfection est atteinte, non pas lorsqu'il n'y a plus rien à ajouter, mais lorsqu'il n'y a plus rien à retirer. »

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



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. Dans la partie « Réflexions », j'ai utilisé des photos prises par des pratiquants ainsi qu'un beau cliché réalisé dans un parc à Mons par l'agence world'n pix. Je les remercie.

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

Cet ouvrage sur les fondamentaux du style Chen est un condensé de ces diverses expériences. Il est le cinquième 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

- 4. *Les fondamentaux du style Wuhao de tai chi – Unifier le corps et l'esprit*, Le Livre en papier.
- 3. *Les fondamentaux du style Wu de tai chi – Oser le changement*, Le Livre en papier.
- 2. *Les fondamentaux du style Style Sun de tai chi – L'essence des arts internes*, Le livre en papier.
- *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 éactive » dans *Corps et méthodologies - Corps vivant, corps vécu, corps décrit*, Nicolas Burel (dir.), L'Harmattan.
- « La transe dans la pratique du taijiquan – Occultation et essai de compréhension d'un passage » dans *An-*

thropologies 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

A multimodal motion capture dataset of expertise in Taijiquan gestures

En collaboration avec Tits M., Laraba S., Tilamane J., Dutoit. *Data in Brief*, Volume 19, August 2018, pp. 1214-1221.

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

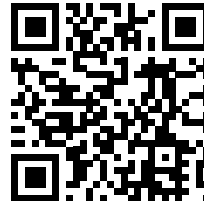
Rapport du stage d'Éducation physique scolaire CUFOCEP (Centre universitaire pour la formation continuée en éducation physique), Louvain-La-Neuve, 2003, pp. 37 à 50.

Liens et références utiles

Site : www.taijiquan.be



Blog : www.eric-caulier.be



Page : ericcaulier.strikingly.com

