



**HAL**  
open science

## Taijiquan l'art de l'intégration

Eric Caulier

► **To cite this version:**

| Eric Caulier. Taijiquan l'art de l'intégration. CAP ASBL Editions, 2026, 9782931317242. <hal-05611991>

**HAL Id: hal-05611991**

**<https://cnrs.hal.science/hal-05611991v1>**

Submitted on 5 May 2026

**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 CC BY-NC 4.0 - Attribution - Non-commercial use - International License

# TAIQUAN L'ART DE L'INTÉGRATION

40 ans de Pratique — Recherche — Transmission



Éric Caulier



## **COUVERTURE :**

La calligraphie en couverture (道, Dao / la Voie) a été gracieusement offerte à l'auteur par Cao Beian. Artiste peintre et maître aquarelliste, son œuvre incarne une profonde synthèse interculturelle entre l'Orient et l'Occident.

# **TAIQUAN L'ART DE L'INTÉGRATION**

**40 ans de Pratique — Recherche  
Transmission**



# PRÉFACE

Éric Caulier m'a contactée en juillet 2025 sur les conseils de mon amie Nancy Midol, anthropologue spécialiste des transes qui a été sa directrice de thèse. Il avait dans l'idée d'essayer d'obtenir une Habilitation à Diriger les Recherches (HDR), le plus haut diplôme Universitaire français après le doctorat et cherchait quelqu'un de suffisamment ouvert pour jouer le rôle de tuteur ou tutrice. Ayant éprouvé les bienfaits de l'art du Tai chi dans ma vie et partagé mon enthousiasme dans une revue narrative rédigée sur le sujet des bienfaits du Tai chi sur la santé, j'éprouvais une grande curiosité à le rencontrer et je lui proposai de venir en discuter à Marseille, au laboratoire, mais je ne comprenais pas en quoi un maître de Tai chi comme lui (6e duan) aurait besoin de quelqu'un de bien moins expérimenté que moi pour « superviser » son travail. Sa visite à Aix Marseille Université lui a permis de prendre conscience des méandres de l'administration universitaire et a réalisé qu'il n'avait pas besoin de ce diplôme (ni de mon regard d'amateur) pour écrire une rétrospective sur son cheminement, une étape nécessaire pour lui à ce moment de sa vie.

Ce petit détour a été le prétexte à une belle rencontre qui m'a permis de découvrir son parcours et son œuvre très riche et originale.

## **Un parcours original et inspirant**

Éric Caulier a eu plusieurs vies : son parcours professionnel débute par l'athlétisme. Champion et recordman de Belgique en athlétisme dans diverses disciplines, il découvre très jeune les bénéfices de l'entraînement mental. Il explore ensuite la méditation, la sophrologie et le yoga. Le lancer du marteau lui fait ressentir l'importance de

l'ancrage, de l'axe et des mouvements initiés à partir de la taille, des éléments également importants dans le Tai chi.

Afin d'étudier les arts internes et d'approfondir les cinq styles majeurs de Tai chi, il effectue plusieurs séjours en Chine, reçoit un enseignement académique structuré à l'Université d'Éducation Physique de Pékin mais aussi la transmission traditionnelle du Professeur Men Hui Feng, surnommé l'« encyclopédie vivante des arts martiaux ». Ainsi, il allie de manière subtile approche théorique et expérience profonde des arts internes chinois. Il approfondit ensuite l'enseignement reçu et interagit avec de nombreux experts dans divers domaines.

Après une validation des acquis professionnels (VAP), il réalise une thèse de doctorat en anthropologie à l'Université de Nice Sophia Antipolis. Sa thèse propose des modélisations de l'agir créatif. Il est membre associé du Laboratoire d'Anthropologie et de Psychologie Cliniques, Cognitives et Sociales (LAPCOS). Son domaine de recherche concerne les pratiques de conscience du corps. Il est l'un des fondateurs du CoSoCo, groupe de recherche exploratoire interrogeant les rapports entre consciences, soins et cognitions dans lequel j'ai eu tant de plaisir à échanger avec des personnes d'une grande curiosité et ouverture d'esprit, de disciplines très variées.

Après des décennies consacrées à la pratique, l'étude des fondements théoriques et la transmission des arts internes chinois, notamment le Tai chi, il éprouve le besoin de synthétiser son parcours intellectuel et pédagogique, avec une forte envie de transmettre. Il écrit une vingtaine de livres et de nombreux articles, la plupart de ses écrits sont en rapport avec le Tai chi, toujours animé par une passion de la transmission qu'on sent forte chez lui, comme si partager ses connaissances et son expérience était son plus grand plaisir.

Dans ses recherches en anthropologie, Éric Caulier met en évidence des traces de chamanisme dans le Tai chi. Il relie les principes des arts internes aux nouveaux paradigmes scientifiques. Son parcours de praticien-chercheur le conduit également à développer des compétences reconnues dans l'accompagnement. Ses approches pédagogiques proposent une approche systémique originale alliant des éléments traditionnels et des éléments de son cru dans laquelle la santé et l'harmonie de l'humain, du vivant et de la planète sont

interdépendantes.

En résumé, son désir insatiable d'apprendre, comprendre, et transmettre font de lui un praticien-chercheur-passeur qui fait voler en éclats les cloisonnements dans lesquels s'est enfermée notre pensée académique contemporaine.

### **Un parcours initiatique**

Éric Caulier est un cherchant qui a beaucoup appris en dehors des sentiers battus. La pratique du Tai chi représente pour lui une voie spirituelle, un exemple de cheminement initiatique, amenant à affronter ses peurs et limitations pour découvrir des ressources cachées. Éric Caulier fait le parallèle entre ce cheminement initiatique et celui qui peut être vécu dans la franc-maçonnerie. Il adopte la voie du milieu entre les approches traditionalistes (attachement aux formes anciennes, culture du secret, rapport hiérarchique surdéterminé) et les approches modernistes se référant à des modèles scientifiques peut-être trop cloisonnés. Il cherche ainsi à dépasser la fragmentation des savoirs et décroisonner.

### **Construire des ponts entre les mondes**

Dans cette quête de sens et ce désir de construire des ponts (entre Orient et Occident, corps et esprit, disciplines, etc.), Éric Caulier tente de mieux comprendre « le mode de fonctionnement des choses », pas seulement par une accumulation de savoirs, mais surtout par une transformation intérieure, une transformation profonde de l'être grâce à la puissance transformatrice des pratiques corps-esprit, et plus particulièrement du Tai chi et des arts internes chinois. Sa recherche permanente d'une « connaissance vivante » en écho au concept de « cognition incarnée » le mène à la rédaction du présent ouvrage, bien plus loin qu'il ne l'avait lui-même imaginé ! Il aborde également l'utilisation du Taichi pour la santé des musiciens, un sujet qui me tient particulièrement à cœur, étant moi-même musicienne et avec cette intention de promouvoir la santé intégrative dans notre société.

### **Tai Chi et recherche à l'ère de l'IA**

Éric Caulier vit avec son temps et les mutations du monde

contemporain. Il a réalisé un jeu éducatif (technologie Kinect, images en 3D) d'apprentissage du taijiquan en 2015 (dans le cadre de Mons, capitale culturelle européenne, avec le MIC, Microsoft Innovation Center). Grâce à Numédiart, un institut de recherche de l'Université de MONS qui a pour mission d'assurer des activités de formation et de recherche dans le domaine des technologies, il poursuit cette exploration du mouvement en Tai Chi avec les nouvelles technologies.

Le monde contemporain fait face à de grands changements et une augmentation rapide de la complexité ; la quête de sens et la nécessité d'une transformation profonde deviennent impératives. L'intégration des nouveaux outils, en particulier ceux de l'intelligence artificielle dans le monde de la recherche, pose des problèmes éthiques et nécessite une réflexion en conscience sur la façon de faire de la recherche. Éric Caulier montre comment cet art de vie du Tai chi contribue à relever ces grands défis contemporains. Pour lui l'écologie corporelle est le fondement de l'écologie environnementale et le sujet se coconstruit avec son environnement : en apprenant à gérer sa propre énergie (recyclage, économie, transformation), il peut développer une meilleure gestion de l'énergie dans l'environnement. Et utiliser ces outils de l'IA de manière respectueuse et en conscience.

Dans cette impermanence, la fluidité et la souplesse que développe la pratique du Tai chi peuvent nous amener à une plus grande résilience face aux changements qui s'amorcent, Éric Caulier conclut avec cette phrase taoïste : « Le chemin se fait en marchant, la voie se découvre en la parcourant ». J'espère que vous prendrez autant plaisir que moi à cheminer avec lui tout au long de cette synthèse riche et d'une grande authenticité.

**Alice GUYON**

Docteur en neurosciences

Directrice de recherches au CNRS

Artiste (peinture, sculpture, musique)

Coordinatrice HEGEL, la revue de la santé intégrative





# TABLE DES MATIÈRES

<b>PRÉFACE</b> (Alice Guyon) . . . . .	5
<b>TABLE DES MATIÈRES</b> . . . . .	11
<b>INTRODUCTION</b> . . . . .	17
<b>VERS UNE COMPRÉHENSION UNIFIÉE DE L'ÊTRE HUMAIN</b>	
De la note de synthèse à la synthèse. . . . .	17
Trois axes entrelacés. . . . .	18
L'intégration. . . . .	19
Escalader une montagne. . . . .	20
Une synthèse. . . . .	21
Se perdre pour mieux se trouver. . . . .	23
La puissance transformatrice des pratiques corps-esprit. . . . .	24
<b>VISÉE PRAGMATICO-SOCIALE</b> . . . . .	26
Santé intégrative et bien-être. . . . .	26
Applications en ergonomie et monde professionnel. . . . .	26
Réponse aux crises sociétales et quête de sens. . . . .	27
Pédagogie innovante des arts internes. . . . .	27
Accompagner des chercheurs. . . . .	27
Structure de Taijiquan, l'art de l'intégration. . . . .	29
<b>PREMIÈRE PARTIE : PARCOURS ET ÉMERGENCE DE L'OBJET DE RECHERCHE</b> . . . . .	31
<b>Précisions</b> . . . . .	33
<b>PARCOURS</b> . . . . .	34
Historien de soi-même. . . . .	34
Expériences fondatrices. . . . .	36
Ruptures et nouvelle voie. . . . .	38
Voyage au cœur du taijiquan. . . . .	39
De l'enseignement à l'expertise transversale. . . . .	42
Collaborations universitaires, recherches. . . . .	43

Conseil en entreprise. . . . .	45
Supports à l'apprentissage et partage d'expérience. . . . .	47
<b>ÉMERGENCE DE L'OBJET DE RECHERCHE. . . . .</b>	<b>48</b>
<b>DEUXIÈME PARTIE : CADRE THÉORIQUE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE. . . . .</b>	<b>51</b>
<b>INTRODUCTION. . . . .</b>	<b>53</b>
Théoriser. . . . .	53
Construire des ponts. . . . .	53
La matrice taiji. . . . .	54
Le sujet connaissant. . . . .	55
Entre rationalité et irrationalité. . . . .	56
Le désir de comprendre. . . . .	58
<b>CADRE THÉORIQUE. . . . .</b>	<b>62</b>
<b>I. LE CORPS TAOÏSTE. . . . .</b>	<b>62</b>
Une référence majeure dans ma recherche. . . . .	62
Érudition et connaissance de l'intérieur. . . . .	64
L'école de Schipper. . . . .	65
L'ésotérisme du taijiquan. . . . .	66
Hommage à Gilbert Durand. . . . .	67
<b>II. LA CONNAISSANCE INCARNÉE. . . . .</b>	<b>70</b>
Tim Ingold : la mise en correspondance contre le schéma hylémorphique. . . . .	70
Richard Sennett : faire c'est penser. . . . .	71
Matthew Crawford : la critique du dualisme travail intellectuel/travail manuel. . . . .	71
Francisco Varela : l'énaction comme rupture épistémologique. . . . .	72

Du cadre théorique à la pratique du taijiquan. . . . .	73
La transe comme modalité de connaissance incarnée. . . . .	74
Vers une épistémologie de la correspondance. . . . .	75
<b>III. LA SANTÉ INTÉGRATIVE. . . . .</b>	<b>77</b>
Peter Wayne, figure emblématique de la médecine intégrative. . . . .	77
Le réseau CoSoCo et l'émergence de la santé intégrative en Europe. . . . .	79
Du paradigme cartésien à la santé intégrative. . . . .	79
L'imaginaire de la santé dans les arts martiaux internes. . . . .	81
La pratique du taijiquan comme voie à la santé intégrative. . . . .	83
<b>APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE. . . . .</b>	<b>87</b>
<b>I. LA TRANSDISCIPLINARITÉ. . . . .</b>	<b>87</b>
Edgar Morin et la pensée complexe. . . . .	87
Basarab Nicolescu et les niveaux de réalités. . . . .	88
Patrick Paul et l'anthropoformation. . . . .	88
Convergences et complémentarités. . . . .	89
Mon cheminement transdisciplinaire. . . . .	92
<b>II. LE PARADIGME DE L'INTÉGRATION. . . . .</b>	<b>94</b>
L'intelligence du corps selon Billeter. . . . .	94
Le renversement de la transcendance. . . . .	94
La genèse des idées et le foyer d'activité. . . . .	95
Le geste comme paradigme. . . . .	95
Les deux régimes d'activité. . . . .	96
Pluralisme radical et méthodologie. . . . .	96
Un paradigme né de l'intégration. . . . .	96
Implications pour ma démarche. . . . .	97
Le taijiquan comme processus d'intégration. . . . .	97
Les trois piliers conceptuels. . . . .	98
Déploiement du paradigme dans mes travaux ultérieurs. . . . .	99
<b>III. PARLER EN PREMIÈRE PERSONNE. . . . .</b>	<b>102</b>
Praxis d'exploration de l'expérience subjective. . . . .	102

La parole incarnée comme condition de rigueur scientifique. . . . .	103
L'écho de la pratique : vers une épistémologie de la profondeur. . . . .	103
Assumer cette posture méthodologique. . . . .	104
<b>IV. L'ANCRAGE ANTHROPOLOGIQUE : DE L'INCORPORATION À LA RÉFLEXIVITÉ. . . . .</b>	<b>106</b>
<b>CONCLUSION DE LA DEUXIÈME PARTIE. . . . .</b>	<b>108</b>
Genèse d'une démarche incarnée. . . . .	108
Trois piliers théoriques fondamentaux. . . . .	108
Architecture méthodologique. . . . .	109
<b>TROISIÈME PARTIE : SYNTHÈSE DE MES RECHERCHES : PRINCIPAUX RÉSULTATS ET CONTRIBUTIONS . . . . .</b>	<b>111</b>
<b>PROJETS. . . . .</b>	<b>112</b>
Projet personnel - Projet de l'école. . . . .	112
<b>AU FIL DE MES LIVRES. . . . .</b>	<b>113</b>
De Mons à Pékin. . . . .	113
Démystifier et remythifier. . . . .	114
Des balises pour comprendre. . . . .	114
Pratiques de conscience du corps. . . . .	116
Traditions et sciences. . . . .	117
Ancrer les fondamentaux (racines ) : 5 tomes. . . . .	118
Une première synthèse des recherches académiques (axe). . . . .	122
Prendre conscience du corps et par le corps en pratiquant le taijiquan. . . . .	122
Impressions de pratiquants débutants. . . . .	123
Ressentis de pratiquants intermédiaires. . . . .	131
Perceptions de pratiquants expérimentés. . . . .	137
Se déployer au travers des formes et des applications (espace) : 5 tomes. . . . .	147

Les arts internes : 3 tomes. . . . .	150
Développer l'empathie. . . . .	151
La méthode des métamorphoses. . . . .	152
La voie du corps et de l'esprit. . . . .	154
Vers une anthropologie de l'instauration spirituelle. . . . .	155
<b>ACCOMPAGNEMENT, CONTRIBUTIONS ET ÉCHANGES. . . . .</b>	<b>157</b>
Accompagnement de travaux académiques. . . . .	157
Membre du jury dans les formations professionnalisantes des Temps du Corps. . . . .	160
La fusion corps-esprit : le travail de Jonathan Brauner. . .	162
Relecture d'articles. . . . .	163
Communications et ateliers : un rayonnement international. . . . .	163
Développement de l'école de taijiquan. . . . .	165
<b>UNE APPROCHE TRANSDISCIPLINAIRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT. . . . .</b>	<b>167</b>
<b>CONCLUSION DE LA TROISIÈME PARTIE. . . . .</b>	<b>185</b>
Synthèse de mes recherches : principaux résultats et contributions. . . . .	185
<b>LA RECHERCHE À L'ÈRE DE L'IA. . . . .</b>	<b>188</b>
Une mutation profonde. . . . .	188
Mon expérience avec l'IA. . . . .	190
L'ancrage corporel comme garde-fou épistémologique. . .	191
<b>CONCLUSION GÉNÉRALE. . . . .</b>	<b>193</b>
<b>GLOSSAIRE. . . . .</b>	<b>198</b>
Termes chinois et concepts taoïstes. . . . .	198
Concepts philosophiques et méthodologiques. . . . .	200
Concepts scientifiques et médicaux. . . . .	201
Méthodologie et pédagogie. . . . .	202

<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	204
<b>ANNEXES</b>	
Annexe 1. Promotion/accompagnement de TFE (travaux de fin d'études), mémoires de Master, thèse. . . .	235
Annexe 2. Mémoires aux Temps du Corps. . . . .	236
Annexe 3. Ouvrages, articles et communications-ateliers.	239
Annexe 4. Titres des épisodes du podcast Transformation intérieure. . . . .	248
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	253
<b>RÉSUMÉ</b> .....	256

## INTRODUCTION

### VERS UNE COMPRÉHENSION UNIFIÉE DE L'ÊTRE HUMAIN

*Tout ce qui est sage a déjà été pensé : il faut essayer seulement de le penser encore une fois. Wolfgang Von Goethe (Maximes et réflexions)*

#### **De la note de synthèse à la synthèse**

Ces dernières années, mes activités se sont focalisées sur la quintessence de mes pratiques, recherches et transmissions, un recentrage qui, paradoxalement, a permis d'en élargir considérablement la portée. Est venue l'heure des grands bilans. En 2023, Igor Crevits, un collègue chercheur faisant des ponts entre les technologies et les humanités me dit « pourquoi ne ferais-tu pas une HDR (habilitation à diriger des recherches) ? ». J'ai souri, en essayant de rejeter cette idée qui ponctuellement revenait avec davantage de pertinence. La note de synthèse constitue l'élément central et structurant du dossier d'habilitation à diriger des recherches. Elle incarne la capacité du candidat à proposer une réflexion métacognitive sur son parcours scientifique et son aptitude à diriger des chercheurs.

J'en ai parlé à d'autres amis, collègues de différents champs disciplinaires. Les avis étaient partagés : si certains y voyaient une inutilité voire une perte de temps, d'autres jugeaient la démarche bénéfique et profitable. Pourquoi finalement ne pas essayer ? Encore fallait-il

trouver le tuteur/la tutrice qui ait la capacité et l'envie d'accompagner ce cheminement. Juin 2025, je prends contact avec Alice Guyon. Elle a les compétences et la bienveillance nécessaire pour ce processus impliquant : sciences cognitives, santé intégrative, unité corps-esprit, transe, écologie, directrice de recherches au CNRS (Centre national de la recherche scientifique). Elle accepte. Pendant quelques mois, je m'implique corps et âme.

En septembre 2025, nous nous rencontrons lors d'une conférence sur l'utilisation de l'IA (Intelligence Artificielle) en recherche dans son Laboratoire à l'Université d'Aix-Marseille.

Je prends alors conscience de la difficulté de mon projet. Les richesses dans mon parcours se transforment en obstacles dans le milieu académique. Je cumule les « originalités » : transdisciplinarité effective, praticien-chercheur, conseil en entreprise, subjectivité revendiquée, rapprochements traditions et sciences, Orient et Occident. Je suis autant intéressé par l'alchimie que par le *deep learning*. Après avoir participé à la création d'un *serious game* (apprentissage de différents styles de taijiquan) avec le *Microsoft Innovation Center* et contribué à développer un algorithme sur le geste expert avec des ingénieurs de l'Université de Mons (2013-2018), j'ai découvert les immenses potentialités tout autant que les limites des technologies de pointe. Je constate avec une certaine distance les grandes résistances, réticences vis-à-vis de l'IA dans les milieux académiques.

En entr'ouvrant la porte des formalités à faire pour l'HDR, j'ai fait un pas en arrière. D'autant plus que, dans mon cas, ce n'est absolument pas nécessaire. La petite voix de ma conscience me donne une raison supplémentaire. Pourquoi alourdir la pile de dossiers des institutions universitaires dont on diminue les ressources et augmente la charge de travail, pour ce qui pourrait d'une certaine façon s'apparenter à un caprice ? Je me suis mis en route avec la rigueur du cadre académique (la note de synthèse) et j'ai poursuivi avec la liberté d'une écriture libérée en expérimentant une hybridité de plus : la collaboration humain-machine (synthèse).

### Trois axes entrelacés

Trois axes majeurs et constamment entrelacés traversent mes recherches : l'unité du corps et de l'esprit, le concept du corps taoïste tel que décrit par Kristofer Schipper (1997), et les multiples facettes de l'intégration, qu'elle soit conceptuelle, pratique ou sociétale.

L'unité du corps et de l'esprit représente un fil conducteur essentiel. Mon parcours de praticien-chercheur est intrinsèquement lié à l'affirmation de l'unité du corps et de l'esprit, une réconciliation de ce qui a été artificiellement séparé. Cette position est au cœur de ma démarche. La pratique du taijiquan/tai chi chuan est un moyen de parvenir à cette réunification, notamment par le travail du souffle défini par Catherine Despeux comme « ce qui relie » (1998 : 30-31). Cette quête d'unité se manifeste à plusieurs niveaux dans mes publications.

Avec la cognition incarnée, la pensée ne doit pas être conçue indépendamment du corps, mais dans le contexte de son interaction avec l'environnement. Le concept de cognition incarnée (*enactive cognition*) postule que l'esprit n'est pas un ordinateur, mais se comprend à travers le corps et son interaction avec le monde. Nous pensons par corps : les expériences profondes, y compris celles de l'agir créatif, mobilisent les sens de manière interactive. Elles révèlent que « le corps est un lieu pour penser » : une belle manière de dépasser le dualisme cartésien.

Ma vision holistique met en lumière l'interdépendance du corps humain, du corps social et du corps cosmique, postulant qu'ils sont constitués des mêmes matériaux et fonctionnent selon les mêmes règles. Connaître l'un permet de mieux connaître les autres. Agir sur l'un influence les autres. Mes écrits se réfèrent explicitement au « corps taoïste » de Kristofer Schipper (1997). Cette référence est cruciale pour comprendre les pratiques de soi et les arts internes chinois, qui visent une transformation profonde de l'être. En écrivant ces lignes, une hypothèse me vient à l'esprit : ne pourrions-nous pas rapprocher le concept de « corps taoïste » de la notion de *One Health* (Une seule santé) ? Ces deux approches promeuvent une approche systémique dans laquelle la santé et l'harmonie de l'humain, du vivant et de la planète sont interdépendantes. Nous avons une responsabilité, notamment celle de dépasser la fragmentation des savoirs.

## **L'intégration**

Le concept d'intégration est un pilier de ma méthodologie et de ma vision du monde, se manifestant à travers plusieurs acceptions :

- Le paradigme de l'intégration de Billeter : je m'appuie sur la proposition de Jean François Billeter (2012) qui suggère l'intégration comme un paradigme central. Dans le taijiquan, cette intégration de la technique et des ressources internes conduit à un état d'activité supérieure et peut induire des états de transe. Inspiré par Billeter, (2001 : 158-159), j'ai exploré un processus en deux intégrations fondamentales pour atteindre la maîtrise en taijiquan, à l'instar de celle des grands calligraphes. La première intégration concerne l'acquisition de la technique gestuelle. Elle se termine lorsque le geste est techniquement maîtrisé, visant l'efficacité et l'économie d'énergie. La seconde intégration débute lorsque l'apprenant, cherchant profondeur et ampleur, mobilise davantage les ressources de son corps propre. L'achèvement de cette étape se traduit par la mobilisation de toutes les ressources du corps, créant une « force seconde » où le mouvement semble se faire de lui-même distinct de la force musculaire pure.
- La médecine intégrative : mon intérêt pour l'anthropologie de la santé et les sciences cognitives m'a amené vers une « médecine intégrative », combinant diverses approches thérapeutiques, rompant ainsi avec la seule approche allopathique.
- L'intégration de la pratique et de la recherche : le trait d'union d'un ou deux millimètres (selon la police de caractères choisie) de l'appellation de praticien-chercheur représente un pont jeté au-dessus d'un abîme. Cette approche bousculant les certitudes est tellement féconde pour ceux qui osent. Horace et Kant nous enjoignaient à *Sapere aude* (Ose savoir). Tel un fleuve qui, au lieu de se contenter de son lit étroit, déploie ses eaux pour irriguer une vaste plaine, ce mode de pensée intègre et nourrit, transformant les expériences fragmentées en une compréhension unifiée et vivante du monde.

## Escalader une montagne

Après plus de trois décennies consacrées à la pratique, l'étude des fondements théoriques et la transmission des arts internes chinois, notamment le taijiquan, cette phase de synthèse de mon parcours intellectuel et pédagogique constitue un moment charnière. La rédaction d'une vingtaine d'ouvrages et de moult articles, la

participation à des colloques internationaux, l'élaboration de nombreux supports pédagogiques m'ont confronté aux exigences de la pensée critique et de la transmission du savoir. En 2025, la plateforme HAL (Centre national de la recherche scientifique) m'a permis de réaliser un « rêve » nourri depuis plusieurs années : mettre la plus grande partie de mes recherches en accès libre. Aujourd'hui, cette montagne se dresse devant moi, non seulement par le volume et la diversité des informations rassemblées, mais aussi par la nature même des outils et des questionnements que l'ère numérique nous impose. En effet, cette période de synthèse est également marquée par une autre forme d'ascension, celle, plus récente et tout aussi vertigineuse, de l'intégration de l'intelligence artificielle (IA) dans la plupart des activités, dans la vie quotidienne et dans la recherche académique. L'utilisation d'outils d'IA générative tels que NotebookLM et Perplexity au cours de cette dernière année a transformé ma manière d'aborder la documentation et la conceptualisation. Ce cheminement, que j'ai eu l'occasion d'évoquer lors d'une communication sur l'humanisme numérique <https://cnrs.hal.science/hal-04984597v1/document>, montre à quel point la recherche évolue aujourd'hui.

Face à cette double exigence, la présente s'inscrit dans une logique d'analyse de mes travaux passés et dans une intégration de ces nouveaux outils dans une recherche consciente, éthique et profondément humaine.

Des pratiques comme le taijiquan permettent de conserver un ancrage dans le corps, dans la matière, dans la réalité, tout en s'ouvrant aux mondes imaginaires et virtuels. Elles peuvent aider à voyager dans ces nouveaux univers. Penser à l'IA en recherche, c'est comme apprendre à naviguer sur un océan immense et inexploré avec une carte interactive : elle promet des raccourcis et des vues d'ensemble sans précédent, mais exige aussi une nouvelle maîtrise des courants et des tempêtes, lestée de la sagesse de ne jamais oublier l'étoile Polaire de la connaissance humaine.

## **Une synthèse**

Divers événements préparaient le terrain pour la rédaction de cette synthèse :

- Répertoire l'ensemble de mes productions (livres, articles, œuvres sonores et audiovisuelles) pour Assucopie en 2024.
- L'article « Santé des musiciens : une approche transdisciplinaire du corps et de l'esprit » (*Plastir* n° 73, 2024), reprenant les grands axes de mes réflexions.
- La rédaction du chapitre « Taijiquan : prendre soin de soi, des autres et du monde » pour *D'autres activités physiques - Pour d'autres mondes* coordonné par Thierry Long (à paraître en 2026). Ce chapitre résume les objectifs de cet art de l'intégration.
- La mise en ligne sur le site HAL d'une grande partie de mes recherches en accès libre début 2025 :  
<https://cv.hal.science/eric-caulier107>

Un premier travail de synthèse s'était déjà opéré en 2017-2018 en rassemblant quatorze articles écrits entre 2003 et 2018 qui constituent les trois parties de l'ouvrage *Les sens du mouvement — Une approche transdisciplinaire du tai chi chuan* (393 pages) : Qu'est ce que le taijiquan ?, Quelques approches inhabituelles, Développement/ approfondissement :

<https://cnrs.hal.science/hal-04962117v1/document>

Comment revenir sur mes recherches et écrits précédents ? Lors de mes séjours en Chine, j'ai reçu un enseignement académique à l'Université d'Éducation Physique de Pékin, caractérisé par la structure, la clarté, un bel éventail de matières. La transmission traditionnelle du Professeur Men Hui Feng suivait le modèle du symbole taiji : une double spirale, revenant sans cesse sur les fondamentaux tout en intégrant un nombre impressionnant de formes de styles différents. L'enseignement universitaire était linéaire, tandis que la transmission traditionnelle de l'« encyclopédie vivante des arts martiaux » (surnom du Professeur Men Hui Feng) épousait la forme de la double spirale. À certains moments, des pratiquants/enseignants arrivaient des quatre coins de Chine et d'ailleurs. Le professeur Men Hui Feng les guidait, les corrigeait avec une précision remarquable. Sans notes, sans révisions, il passait d'un style à l'autre avec une aisance incroyable. À ce moment, j'ai vu et compris ce qu'était une connaissance réellement incarnée. Lorsqu'il en parlait, il disait que le pratiquant doit incorporer le taijiquan dans ses muscles, dans ses tendons, dans ses os, dans ses organes, mais que la maîtrise réelle implique d'avoir le taijiquan dans le sang. J'ai réalisé que la mémoire du corps, si elle a été

entraînée, est immense. À ma mesure et à ma manière, j'ai intégré cette manière de faire.

## **Se perdre pour mieux se trouver**

Face à cette « immense montagne à escalader », face à cette « masse d'informations », face à ce mélange d'effervescence et d'appréhensions, je plonge dans mon ressenti. Une voix intérieure me dit : « tu t'engages dans cette voie pour trouver une partie de toi-même qui t'est inconnue. Compte tenu de l'énorme complexité, tu te perdras et c'est en acceptant de te perdre que tu trouveras, que tu te trouveras ». Cela fait écho à d'autres moments de ma vie où je me suis trouvé à la croisée de plusieurs chemins ; j'ai toujours répondu à un élan intérieur, même si le chemin choisi n'était pas le plus facile. Je pense que ce travail représente une étape décisive dans cette longue quête : mieux comprendre « le mode de fonctionnement des choses », dénommé Dao par les Chinois. Ce type de démarche ne se limite pas à une accumulation de savoirs, mais implique une transformation intérieure. C'est une invitation à se rassembler, à se restructurer et à replonger dans les ruisseaux théoriques et méthodologiques qui ont nourri ma trajectoire scientifique, tout en réfléchissant aux courants qui m'ont porté et à ceux qui me porteront à l'avenir. Mon cheminement est intrinsèquement lié à mon histoire personnelle. Je pense que la subjectivité est au centre de la recherche en sciences humaines, et l'assumer est une force plutôt qu'une faiblesse. Se perdre pour mieux se trouver est une thématique récurrente dans les parcours de recherche et d'initiation : le processus peut commencer par une fascination (pour l'Orient, les médecines alternatives), nécessitant ensuite une déconstruction pour objectiver les données et prendre conscience de ses propres préjugés ; des moments de doute et d'incertitude sont inhérents à la recherche ; le sentiment d'être impuissant, figé, peut précéder une révélation soudaine ; la quête de sens implique de se libérer de certains conditionnements, de changer sa relation à soi, aux autres et à la nature ; la véritable transformation, surtout face à la crise actuelle, est souvent vue comme devant venir de l'intérieur, un « saut quantique » encore peu mesuré. La pratique du taijiquan est un exemple de cheminement initiatique, amenant à affronter ses peurs et limitations pour découvrir des ressources cachées. L'expérience de

transgression des habitudes et des conformismes est essentielle pour progresser, et un travail de soustraction (abandon des tensions musculaires, des idées préconçues) permet de faire émerger l'essentiel. Certains disent qu'Albert Einstein aurait dit qu'il est plus facile de briser un atome que de briser un préjugé.

La masse d'informations et la complexité sont des défis constants. Cependant, l'objectif n'est pas toujours de trouver de nouvelles choses, mais d'approfondir ce qui a déjà été vécu et expérimenté. Confucius insistait sur la dimension cumulative et réflexive de l'apprentissage : *Le bon maître est celui qui, tout en répétant l'ancien est capable d'y trouver du nouveau* (Entretiens, Chapitre 2 verset 11).

Mon parcours jalonné de rencontres signifiantes m'a permis d'établir des passerelles entre pratiques traditionnelles et nouveaux paradigmes scientifiques, de considérer la pensée par le corps, par l'image, et par l'analogie. Finalement, cette démarche vise à esquisser une généalogie de ma pensée, à exposer un cheminement de recherche sans en masquer les contingences ou incohérences, aptitude indispensable à tout accompagnement. Il s'agit d'une quête de puissance intérieure qui passe par l'ouverture du cœur et l'abandon de son armure pour embrasser l'inattendu. J'espère qu'avec l'aide et les conseils éclairés de mes amis et collègues, pouvoir découvrir, élaborer une boussole qui me guidera à travers le vaste océan des connaissances, transformant le tumulte en un dialogue harmonieux de l'être et du savoir.

### **La puissance transformatrice des pratiques corps-esprit**

Le monde contemporain fait face à des crises multidimensionnelles — économiques, écologiques, sanitaires, sociales — révélant une profonde « déliance » de l'être humain par rapport aux objets, aux autres, à la nature et à soi-même (Bolle de Bal, 1996). Face à cette complexité et à une « dissociété atomisée » (Généreux, 2006), la quête de sens et la nécessité d'une transformation profonde deviennent impératives. C'est dans ce contexte que mes recherches s'inscrivent, explorant la puissance transformatrice des pratiques corps-esprit, et plus particulièrement du taijiquan et des arts internes chinois. Une participation récente à la rédaction d'un article regroupant une quinzaine de chercheurs (la moitié basés en Chine et

l'autre répartie internationalement) synthétisant plus de 300 études montre les effets sur la santé holistique du C-MBE (*Chinese Mind-Body Exercise/Exercice chinois pour le corps et l'esprit*) : un terme générique signifiant.

Des pratiques ancestrales, alliant exercices gymniques, respiratoires et spirituels, ont pris naissance dans les milieux taoïstes et ont influencé divers courants de pensée extrême-orientale. Elles illustrent l'idée qu'*on ne peut agir sur l'esprit en profondeur qu'en s'associant au monde par gestes* (Graziani, 2006 : 75).

Mon travail s'articule autour de la pratique, de l'étude, de l'enseignement et de la recherche sur le taijiquan et les arts internes chinois (exercice chinois pour le corps et l'esprit). J'ai placé au cœur de ma démarche la volonté de réconcilier des aspects souvent dissociés, en particulier le corps et l'esprit, afin de favoriser une relation plus harmonieuse avec soi-même, autrui et l'environnement. Ce cheminement s'apparente à une exploration intérieure, visant à retrouver humanité, sérénité et harmonie avec sa nature profonde et le monde vivant.

Dans le prolongement de ma thèse sur l'agir créatif (2012), j'ai continué à explorer une inflexion majeure : comment ne plus seulement viser la maîtrise d'une compétence, mais parvenir à la maîtrise de l'instant de bascule lui-même.

Peut-on volontairement entrer dans des états de soi amplifiés appelés trances, flow, expériences optimales ? Si oui, comment ? Avec l'aide de collègues chercheurs (Baud, 2016), j'ai pu confirmer une intuition : chacun des trois arts internes (taijiquan/l'art de l'intégration, xingyiquan/la voie du corps et de l'esprit, baguazhang/la méthode des métamorphoses) ouvrirait des « portes d'accès » différentes.

Les écrits d'Edward Slingerland, en particulier *Trying not to try* (2014) présentent la manière confucéenne et la façon taoïste d'entrer dans le *wu wei* (non-agir) avec quelques références aux sciences cognitives. Ces recherches prolongent un travail entrepris depuis nombre d'années dans les master classes que j'anime.

Comment passer de la technique à l'art ? De l'humain au céleste ? Ce passage est caractérisé par un « oubli de soi », une diminution au sein de laquelle la connaissance s'enracine dans l'inconnaissance.

C'est un thème également exploré par des penseurs occidentaux, par exemple Nicolas de Cues dans sa *Docte ignorance* (Pasqua, 2011).

## **VISÉE PRAGMATICO-SOCIALE**

### **Santé intégrative et bien-être**

L'importance du taijiquan en santé intégrative est capitale. Les études actuelles montrent ses effets bénéfiques avérés sur la santé physique et mentale (Wayne, 2014). Il contribue à l'équilibre, réduit les douleurs chroniques, le stress, l'insomnie, les problèmes de mémoire et la dépression. Le taijiquan est présenté comme un « art de nourrir la vie » (*yangsheng*) et une « méthode de santé préventive » qui vise à renforcer le terrain et à favoriser l'homéostasie et l'autorégulation. Sa pratique régulière permet de mieux gérer sa propre énergie. Il offre des outils pour passer d'un état de stress (système nerveux sympathique) à un état d'harmonie (système parasympathique) (Diepersloot, 1997). Ce passage se traduit par une amélioration des fonctions végétatives de base, une meilleure santé et des niveaux de vitalité accrus. La quête du « vrai qi » dans la méditation debout vise à désactiver la psychophysiologie d'urgence pour maximiser la croissance, menant à un état où le corps, l'âme et l'esprit sont unifiés avec l'environnement naturel, social et cosmique.

### **Applications en ergonomie et monde professionnel**

La collaboration avec des entreprises comme Faurecia (aujourd'hui Forvia) a permis de développer une approche innovante qualifiée d'ergonomie énaactive, fondée sur les principes du taijiquan, la biomécanique, la physiologie de la perception et des sciences cognitives (Caulier, 2016a). Elle vise à redonner à l'être humain son pouvoir d'agir et à améliorer la fluidité des gestes, réduisant les troubles musculo-squelettiques (TMS). Cette méthode favorise le passage à des gestes habités (Caulier, 2015a). Des dirigeants ont même constaté un apaisement des tensions via cette approche (Faure et al., 2013). Ces bénéfices sont transférables aux sportifs, artistes et managers.

## **Réponse aux crises sociétales et quête de sens**

Dans un monde caractérisé par une « déliance » polymorphe, le taijiquan est une voie de « reliance ». Il aide les individus à redevenir acteurs de leur vie et favorise l'autonomie, la lucidité. Il propose de ralentir, de densifier l'expérience vécue, permettant une recalibration qualitative du rapport au temps. Cet art privilégie la quête intérieure et la gouvernance de soi. Il favorise la réconciliation avec les rythmes naturels et cosmiques, expérimentant que l'énergie se cultive dans l'échange et que l'harmonie intérieure dépend de notre capacité à nous accorder aux autres et au monde (Caulier : à paraître).

## **Pédagogie innovante des arts internes**

Communication à Lembrun <https://cnrs.hal.science/hal-04986290>

L'École de taijiquan fondée en 1987 avec Georgette Methens-Renard promeut une pédagogie structurée axée sur les dispositifs et dispositions. L'accent est mis sur l'intégration des structures et principes. Les évaluations sont formatives, destinées à guider l'élève, à favoriser coopération et croissance personnelle. Le professeur, « passeur », guide vers l'éveil de l'intériorité, la transmission de cet art exigeant un travail continu et une réappropriation constante. Connaître par corps participe d'une transformation profonde de l'individu. De nombreux supports en accès libre (livres, articles, vidéos, blog, podcast) constituent une aide appréciable et conduisent à l'autonomie : <https://cv.hal.science/eric-caulier107>

On peut considérer cette approche comme une graine plantée en terre fertile : la technique est la graine, les principes sont la terre et l'eau, la pratique constante est le soleil. Ensemble, ils forment un écosystème florissant, réconciliant le micro et le macro.

## **Accompagner des chercheurs**

Depuis mon plus jeune âge, la redistribution des acquis m'a toujours semblé être une évidence. En partageant son expérience, on s'enrichit, en donnant, on reçoit.

Souvent je suis revenu sur des questions fondamentales : Comment écrire ? Qu'est-ce que faire de la recherche ?

Ma thèse (Caulier, 2012a) a mis en évidence différents « ingrédients » du processus créatif (cadre instaurateur, processus orientant, unité paradoxale, multidimensionnalité, limites du langage, etc.) et a proposé diverses manières de les assembler. Ces balises sont également celles d'une recherche structurée et innovante. J'aime partager mes sources bibliographiques, mes méthodes d'investigation, de synthèse, de mise en forme avec d'autres chercheurs confirmés ou débutants. De nouveau, ma pratique du taijiquan a nourri mon approche théorique (2018a/b/c/d, 2019a) : d'abord cultiver une disposition intérieure (être à l'écoute avec son être entier), ensuite établir des fondations, trouver un axe et délimiter sa sphère, puis s'ouvrir au maximum vers l'extérieur sans perdre ni ses racines, ni son axe, ni sa sphère en alternance avec un mouvement de retour sur soi (sans se bloquer ni se figer) afin d'assimiler ce que l'environnement nous offre. Le taijiquan est une alternance de mouvement d'expansion et de concentration. Dans le domaine de l'écriture et de la recherche, j'utilise la formule : « cueillir et se recueillir », aller collecter, récolter avec sensibilité et respect des informations diverses et de qualité et les accueillir sans préjugés, les mâcher, les digérer, les assimiler dans un mouvement itératif... et, lorsqu'on est prêt, présenter le résultat à des aînés, à des pairs, à ceux qui s'intéressent à ce sujet.

Accompagner la rédaction de la partie théorique pour les passages de grades en taijiquan, des travaux de fin d'études d'étudiants dans de hautes écoles, de mémoires universitaires de Master a toujours été une expérience gratifiante : j'ai appris des élèves doués et travailleurs comme de ceux plus lents à se mettre à la tâche. J'envisage l'accompagnement sur différents plans. Je me souviens d'un étudiant en kinésithérapie qui, ayant suivi mes cours de taijiquan régulièrement, avait rédigé un mémoire de Master structuré, bien documenté, bien écrit. Son support de présentation était soigné. Lorsque, je lui parle du code vestimentaire, il est très surpris. Il avait prévu de venir en baskets, jeans et t-shirt. Je lui ai expliqué qu'il s'agit d'un rite de passage et qu'une autre tenue vestimentaire est préférable. Le jour de la présentation, il a compris le sens de mon intervention et m'en a remercié vivement.

## Structure de Taijiquan l'art de l'intégration

L'introduction pose le cadre : l'unité corps/esprit, l'intégration, la cognition incarnée, la santé intégrative, application en entreprise, une pédagogie innovante.

L'essentiel de l'ouvrage s'articule en trois parties :

- Première partie : parcours professionnel et émergence de l'objet de recherche.
- Deuxième partie : cadre théorique et méthodologie, concepts employés, méthode.
- Troisième partie : synthèse des recherches, principaux résultats.

Les chapitres de la deuxième partie présentent les auteurs et les travaux sources d'inspiration et de référence ; cette mise en perspective est suivie par un ou deux exemples montrant la manière d'appliquer et de se réapproprier ces notions.

Dans ce livre, je reprends de longs passages issus de mes ouvrages et articles antérieurs, notamment aux pages 56-57 (Entre rationalité et irrationalité), aux pages 58-59 (Le désir de comprendre), aux pages 122-146 (Prendre conscience du corps et par le corps en pratiquant le taijiquan), ainsi qu'un article complet aux pages 167-184 (Santé des musiciens : une approche transdisciplinaire du corps et de l'esprit). Ces extraits sont intégrés sans retrait, ni guillemets ni italiques afin de préserver la continuité narrative de l'ensemble. Seules de légères corrections typographiques et orthographiques ont été apportées afin d'éliminer quelques coquilles subsistantes dans les versions initiales. Les lecteurs souhaitant consulter les versions originales trouveront les références complètes dans la bibliographie.

Cette synthèse se termine par une réflexion sur la recherche à l'ère de l'IA suivie d'une conclusion ouverte (apports et perspectives).

La structure de cet ouvrage induit des reprises, des répétitions, des répétitions. Les mêmes éléments font partie du parcours, du cadre théorique, de la méthodologie tout autant que des apports. Les angles tout autant que les focales varient.

Mes modes de pensée et d'écriture, comme la vie, ne sont pas

linéaires. La maturation d'une recherche, d'un raisonnement s'effectue dans un dialogue interne (autorépétition) qui permet la clarification progressive des idées. Penser, ce n'est pas seulement produire du neuf, mais aussi ressaisir, vérifier, habiter un même contenu jusqu'à lui donner vie.

## **PREMIÈRE PARTIE**

### **PARCOURS ET ÉMERGENCE DE L'OBJET DE RECHERCHE**



## Précisions

Dans l'ensemble des livres, articles et communications, mon parcours est systématiquement présenté, de manière brève ou étoffée. Si la démarche peut *a priori* sembler prétentieuse, l'intention est tout autre. Il s'agit au contraire de faire preuve d'humilité (au sens étymologique de terre/humus) en adoptant une conception ancrée dans le réel. Le refus de proposer un savoir surplombant ou de prétendre à une inatteignable objectivité totale guide cette approche.

Préciser d'où l'on parle relève de l'honnêteté intellectuelle. Je plaide pour une connaissance située, expérientielle, qui se reconnaît partielle et partielle. Dans cette perspective, la recherche apparaît intimement liée au parcours de vie (Caulier, 2012a).

La même présentation succincte du parcours (une page) a été maintenue à l'identique pour trois collections de livres (voir troisième partie) : *Les fondamentaux*, *Formes et applications*, et *Arts internes*. Au regard de la clarté des projets d'écriture établis dès l'origine, il est apparu stérile, voire artificiel, de se livrer à des contorsions intellectuelles consistant à reformuler des données factuelles immuables. Ce refus de la variation purement formelle ne doit cependant pas être confondu avec la méthode d'investigation employée par ailleurs : revenir sur des thématiques cruciales, en multipliant les angles d'approche et les nuances terminologiques, demeure une démarche heuristique essentielle. Qu'est-ce que le taijiquan ? Quels sont ses apports ? Comment relier pratique, recherche et transmission ? Ces interrogations fondamentales m'amènent à (re)questionner, seul ou collectivement lors des master classes, les impensés de la discipline : tradition, maître, énergie (Caulier, 2017 : 32-53).

Vous trouverez ci-après une version longue de mon parcours dont la première mouture a été rédigée dans le cadre de mon dossier de VAP (Validation d'Acquis Professionnels) qui m'a permis de réaliser

ma thèse de doctorat en anthropologie soutenue en 2012

<https://cnrs.hal.science/tel-04962080v1>. Ce récit de vie relate une aventure non planifiée au départ qui a pris sens et cohérence en cheminant.

Le travail « d'historien de soi-même » entamé en 2008 a servi de point de départ et a été substantiellement complété.

## **PARCOURS**

### **Historien de soi-même**

Le mouvement c'est la vie, le mouvement c'est ma vie. Dès le plus jeune âge, je me passionne pour le geste et en explore les différentes facettes. Adolescent, la pratique sportive me confronte à la question des limites et me fait vivre des états de grâce. Dans la foulée, le taijiquan m'ouvre à la dimension intérieure du geste ainsi qu'à un autre type d'efficacité. Très tôt — sans doute trop tôt — l'envie de partager ce vécu s'impose. Je commence à enseigner la boxe du faite suprême à l'âge de vingt-quatre ans.

Quelques années plus tard, j'anime des modules de formation de formateurs qui se transformeront progressivement en master classes. La découverte est rapide : pratique et transmission s'enrichissent mutuellement. Cependant, un troisième pilier fait défaut : une réflexion en profondeur sur les modes opératoires. Les lectures disponibles sur le taijiquan me laissant sur ma faim, je me livre alors, en aventurier solitaire, à quelques incursions dans divers champs disciplinaires.

Plusieurs collaborations universitaires me permettent ensuite de creuser davantage en offrant l'accès à de nouvelles sources. Pour aller plus loin, le besoin d'un cadre et d'une méthode se fait sentir. Diverses rencontres, d'abord anodines puis de plus en plus significatives, m'amènent à m'inscrire en thèse de doctorat en anthropologie via la VAE/VAP (Validation des Acquis de l'Expérience/Validation des Acquis Professionnels).

Pour mener une recherche sur les modes opératoires du taijiquan, je dois d'abord me livrer à une introspection, visiter mes terres intérieures afin d'en exhumer les fragments les plus significatifs pour les ordonner et les valoriser.

Solliciter la reconnaissance d'un parcours atypique représente une expérience impliquante, une réelle épreuve. Réunir des informations, choisir des événements, traduire des expériences et apporter des preuves s'inscrit dans une quête d'identité et d'invention de soi. Devenir historien de soi-même relève d'un processus initiatique, induisant une mise en route vers une autre dimension de l'être.

Je me plonge dans mon passé pour le recomposer, en quête d'un fil conducteur, d'un sens. La cohérence mise en évidence relève-t-elle de la découverte ou de l'invention ? Comment mettre en mots la complexité du réel ?

Ce retour sur le passé devient projection dans le futur. En recomposant mon histoire, j'accède au monde de la recherche avec la curieuse impression d'accomplir ma vie à l'envers. L'explicitation théorique vient éclairer l'expérience pratique alors que, dans la plupart des filières « classiques », la théorie précède l'application. Je me questionne sur la pertinence comparée de ces deux types de cheminement.

Le monde de la recherche m'offre bien plus que ce que je suis venu y chercher : un remarquable « coaching » durant la thèse, la stimulation par les pairs, et l'accès à des écrits extraordinaires présentant des versions radicalement différentes de celles circulant dans le grand public.

Ce détour apparent par la raison et l'intellectualisation affine ma perception et m'amène à développer davantage d'authenticité. Les expériences accumulées me font ressentir au plus profond de l'être l'interdépendance de la pratique, de l'enseignement et de la recherche. Indéniablement, ces trois pôles se nourrissent et se dynamisent mutuellement.

La fréquentation de multiples contextes de formation m'a montré que l'on est formé par les autres, par l'environnement et par soi-même. Inextricablement, nous formons notre environnement qui nous forme en retour. Considérant que l'on transmet ce que l'on est, je poursuis aujourd'hui ce travail d'historiographie en écho permanent à ma pratique-transmission-recherche.

## Expériences fondatrices

Durant l'enfance et l'adolescence, je vis de multiples expériences optimales dans divers domaines. Dans ces instants privilégiés, l'être entier est complètement engagé dans l'action, en communion avec son environnement ; la perception du temps disparaît. Le sentiment de plénitude éprouvé suscite l'envie impérieuse de le revivre.

Né en 1959 à la campagne, j'ai grandi dans un petit village bordé par la forêt. Quelle que soit l'activité pratiquée, l'absorption y était totale. Le souvenir demeure vivace des longues balades dans les bois (harmonie avec la nature), des jeux interminables avec les copains (communion avec les autres), des nombreuses compétitions de cross-country (dépassement de soi). De même, la participation active au rituel de la messe comme enfant de chœur (ouverture au sacré), l'émerveillement devant les films dans la petite salle de cinéma locale (plongée dans l'imaginaire) ou les séries de livres dévorés entre deux rayonnages de la bibliothèque communale (attrait pour la culture) ont marqué cette période. Élevé dans un mélange de rigueur et d'amour par mes parents et grands-parents, mon père, selon une coutume familiale, m'initie aux bases de l'autodéfense. Le milieu ambiant cultive le goût du travail bien fait et valorise la reconnaissance par les pairs.

En réalité, tous les éléments du parcours futur sont déjà présents. La passion pour les pratiques corporelles, les rituels, les livres, les états de conscience élargis, l'accès à des ressources cachées, l'éthique, l'empathie et l'harmonie avec la nature s'enracinent à cette époque. Je réalise aujourd'hui que tous ces centres d'intérêt convergent vers un même objectif : mieux comprendre les éléments déclenchants des expériences optimales afin de pouvoir les faciliter. Dans ces états particuliers, la perception des flux d'énergie en soi et autour de soi s'affine, d'où leur appellation de *flow experience* (expérience de flux). L'essentiel de ma quête réside donc bien dans une recherche de maîtrise en rapport avec ces flux d'énergie. De tels états, favorisant à la fois la réalisation de soi et la performance, ont de tout temps été recherchés et nombre de traditions ont élaboré des pratiques pour y conduire.

De douze à dix-huit ans, une période particulièrement intense s'ouvre, marquée par une forte implication dans les études et le sport. Toutes les matières scolaires suscitent mon intérêt, tandis que s'accumulent

titres de champion de Belgique et records nationaux en athlétisme. Si les « paillettes extérieures » flattent un peu le jeune ego de campagnard, le véritable moteur est ailleurs. S'appliquer à comprendre dans les moindres détails une démonstration mathématique ou laisser l'esprit « vagabonder » pour trouver le terme latin le plus juste revient à s'extraire du temps. De même, consacrer des journées entières de vacances à la recherche du geste parfait en course, saut ou lancer abolit toute temporalité.

Vivre ces extases de plus en plus souvent et prolonger ces états de reliance devient une nécessité irréfragable. Vers l'âge de quinze ans, la lecture de nombreux ouvrages sur le yoga et la méditation m'amène à pratiquer, en autodidacte, des techniques de préparation mentale. Dans un état méditatif, je visualise aussi bien les matières scolaires que les gestes sportifs.

En 1974, j'obtiens la première place au championnat de Belgique de saut en longueur et réalise les meilleures performances belges au lancer du disque et en pentathlon... sans entraîneur. L'exercice solitaire se nourrit de l'observation des aînés, de discussions, de lectures et de participations ponctuelles à des stages. En 1976, le titre de champion de Belgique et le record national au lancer du marteau sont acquis dans les mêmes conditions, ouvrant les portes de la sélection dans les élites sportives. Robert Van Schoor, entraîneur national des lancers, assure alors le suivi : cours particuliers et stages réguliers à Paris auprès de William Fourreau, entraîneur de réputation mondiale.

L'implication est totale dans ces diverses pratiques, sans économie d'effort pour tenter de les comprendre. Vécues avec les tripes et le cœur, elles habitent l'esprit. Fréquemment, des amis sollicitent conseils pour une matière scolaire ou un geste sportif. L'explication spontanée de ce qui a été compris les éclaire souvent. J'expérimente alors le plaisir de partager, la joie de la transmission, percevant très vite une certaine facilité à mettre en lumière des « ressorts cachés ». Les orientations de l'enfance se précisent : besoin irrépissable de transversalité, recherche d'expériences optimales et soif de formation. Le refus de l'enfermement disciplinaire s'accompagne d'une détermination totale à percer les codes d'accès aux expériences de *flow*. Avec déjà cette perception que si l'on est formé par les autres et l'environnement, on se forme aussi et surtout par soi-même — la

réappropriation étant la condition d'une connaissance vivante.

## **Ruptures et nouvelle voie**

Alors que l'enseignement secondaire — les « humanités » — m'avait permis de me sentir en phase, je me sens à l'étroit dans l'enseignement dit « supérieur ». L'aspiration à connaître les différentes facettes de l'être humain et de son environnement se heurte au cantonnement dans une seule discipline. Là où l'étude se faisait par plaisir et saine curiosité, une pression artificielle s'impose désormais. Privilégiant la confiance, je me trouve confronté à une ambiance où l'on instaure la peur. Le besoin de se nourrir d'une connaissance vivante se heurte à des matières souvent désincarnées. Quelque chose, au plus profond, refuse d'entrer dans ce moule.

Sur le plan sportif, la période 1976-1978 est marquée par une pratique intense du lancer du marteau. Si les victoires s'enchaînent en Belgique, avec plusieurs records nationaux à la clé, la compétitivité au niveau international fait défaut. Malgré un gabarit approprié, un travail acharné, la prise de vitamines et une préparation mentale rigoureuse, le plafond est atteint. Des produits dopants sont proposés ; je refuse catégoriquement d'entrer dans cette spirale.

Ce double refus d'entrer dans des moules et spirales perçus comme mortifères assombrit considérablement mon univers. Cette double rupture conduit à traverser une sorte de mort, brisant l'élan vital. Durant le service militaire, malgré une pratique sportive soutenue, le feu sacré s'est éteint. Une formation à la Société Nationale des Chemins de fer Belges offre alors une opportunité : major de promotion, une brillante carrière me semble promise. Quelques années plus tard, cependant, de graves problèmes de santé mettent un terme prématuré à cette trajectoire.

Entretemps, la découverte du taijiquan a opéré. Immédiatement, un sentiment d'aisance s'installe dans cet art qui rassemble tous mes centres d'intérêt. Les milliers d'heures consacrées au lancer du marteau m'ont permis l'incorporation des principes clés du mouvement en taijiquan : l'enracinement, l'assise dans le bassin, les mouvements rotatifs autour de l'axe, le lâcher des épaules. Le travail intérieur, fondé sur l'utilisation d'images mentales dans des états

méditatifs, m'est déjà familier. L'harmonisation avec les forces de la nature résonne comme une expérience concrète, vécue jadis dans les forêts de l'enfance. Quant aux applications martiales, elles rappellent la sobriété et l'efficacité des gestes d'autodéfense enseignés par mon père.

S'agit-il finalement d'une nouvelle voie ou de la poursuite, sous d'autres formes, de chemins empruntés précédemment ? L'intérêt, tout autant que la difficulté, réside dans le rassemblement d'autant d'éléments disparates en un tout cohérent. La question se pose aujourd'hui : est-ce réellement le taijiquan qui permet cette synthèse ou bien sont-ce les rencontres et les choix opérés qui ont permis une telle démarche ?

Quoi qu'il en soit, à ce moment précis de l'existence, je suis confronté à de sérieux problèmes de santé. Au-delà des méthodes thérapeutiques classiques, il devient impératif de puiser en moi les ressources pour traverser cette épreuve. C'est là l'un des axes principaux du taijiquan, à expérimenter au plus profond des entrailles. Cela ressemble au parcours de l'apprenti chaman qui, rencontrant en lui les forces de destruction et ayant frôlé la mort, renaît à une vie nouvelle.

Dans cette épreuve se révèle ma commune humanité, mais aussi une profonde différence. Serais-je un drôle de zèbre ? Ma pensée, circulaire plutôt que linéaire, fonctionne en arborescence, de manière sinueuse et divergente. Par moments, le sentiment d'être emporté et submergé par la démultiplication des flux, des résonances et des échos prédomine. Des intuitions fulgurantes, une approche globale et une imagination prompte démarrent au quart de tour, créant un décalage avec des réalités trop utilitaristes et des visions trop limitées.

Le besoin d'être nourri constamment par des rencontres, des lectures et des projets stimulants est vital. Parallèlement, s'impose la nécessité constante de nourrir en retour ces mêmes rencontres, réflexions et projets. C'est une question de vie ou de mort de l'être intérieur.

### **Voyage au cœur du taijiquan**

Après quelques années de pratique en Belgique, l'apprentissage du taijiquan se poursuit en France, en Hollande et en Angleterre. C'est à cette période que se produit la rencontre avec Paul Schmitt,

pharmacien énergétique initié par des maîtres taiwanais dès la fin des années 1960. Pendant plus de 25 ans, Paul Schmitt m'éveille — d'abord comme guide, puis comme ami — à une perception fine de l'énergie.

De 1988 à 1999, quatorze séjours d'étude me conduisent en Extrême-Orient, principalement en Chine. Si j'y expérimente ponctuellement la pratique populaire des parcs, des associations et des formations fédérales, l'essentiel de mon apprentissage s'ancre ailleurs. Dès mon deuxième voyage, l'introduction auprès du Professeur Men Hui Feng, directeur du département Wushu de l'Université d'Éducation Physique de Pékin et surnommé « l'encyclopédie vivante des arts martiaux », marque un tournant décisif. Cette rencontre s'avère l'un des grands moments de ma vie et place résolument ma pratique sous le sceau de l'exigence universitaire. L'excellence du Professeur Men Hui Feng va de pair avec une exigence hors pair. Mon passé d'athlète aide à supporter des entraînements d'une rigueur extrême. La quantité de matières à assimiler est impressionnante, la qualité et la précision de l'enseignement, inimaginables. La complémentarité des trois pôles de la formation (par les autres, par l'environnement et par soi-même) s'y vérifie pleinement.

Ces séjours réguliers, d'un mois ou plus, permettent une immersion totale dans l'ambiance chinoise. Profiter de la guidance éclairée de Men Hui Feng exige cependant un travail personnel soutenu. J'apprends les routines par moi-même, il corrige par le toucher, explique les principes, puis exige de l'élève de s'exercer constamment pour les intégrer et continuer à bénéficier de son précieux enseignement. En 1994, il m'introduit dans sa famille et m'accueille dans son cercle d'élèves proches lors d'une fête dans son village natal. Au sein de ce cercle, je côtoie héritiers de lignées traditionnelles et champions de Chine. La pratique de la poussée des mains se fait alors avec Huang Kang Hui, huit fois champion national de la discipline.

J'aurai également le privilège de suivre la formation continue des professeurs de taijiquan de l'Université, d'accompagner le Maître dans la Chine profonde et d'approfondir le style Chen avec son épouse, le Professeur Kan Gui Xiang, pédagogue et praticienne d'exception. Men Hui Feng m'invite à observer la préparation du champion de Chine en style Sun et à assister aux séances de photographie pour

la création de la forme des 46 postures de Wuhao. Il est comme un père, me considérant comme un fils. Il ne me cache rien et transmet l'intégralité de ses connaissances. Après avoir créé la forme Sun en 73 postures, il voyage pour la diffuser et, en l'enseignant, ajoute nombre d'annotations personnelles dans un livre qu'il m'offre. Plus tard, il me gratifie d'un présent hautement symbolique : une épée réalisée spécialement par l'un de ses amis.

À deux reprises, Men Hui Feng répond favorablement aux invitations pour enseigner en Belgique. Ces deux séjours (six semaines et deux mois) m'offrent l'occasion de vivre avec lui des moments intenses de pratique comme de convivialité. Sa rencontre avec Paul Schmitt restera à jamais gravée dans ma mémoire : les deux maîtres qui m'ont le plus apporté se reconnaissent mutuellement.

Dans le monde des arts martiaux chinois et du taijiquan en particulier, les apports de Men Hui Feng sont considérables : établissement de ponts entre transmission traditionnelle et enseignement universitaire, codification de nombreuses formes, élaboration d'une méthode pédagogique exceptionnelle et création du système de grades (*duans*). Nombre de ses réalisations majeures voient le jour durant les dix années où je bénéficie de son enseignement. En pleine maturité (de 53 à 63 ans), il est au sommet de son art. D'une certaine manière, j'ai la chance exceptionnelle de vivre ces événements « de l'intérieur ».

La fin du siècle coïncide pour moi avec la fin d'un cycle. Une prise de décision terriblement difficile s'impose alors. Pour continuer ma route, il devient nécessaire de prendre une certaine distance, de tracer ma propre voie pour intégrer et faire fructifier pleinement son legs. Paul Schmitt l'a bien compris, lui qui, depuis quelque temps, m'a proposé son amitié. Avec le Professeur Men Hui Feng, la transition se révèle plus complexe et exigera davantage de patience. En 2014, alors qu'il accepte de revenir en Belgique, les problèmes de santé de son épouse l'en empêchent. C'est le Professeur Huang Kang Hui, mon ancien partenaire d'études aujourd'hui reconnu comme l'un des plus éminents experts en taijiquan, qui fait le déplacement. Ensemble, nous présentons une démonstration d'une forme de poussée des mains que le Professeur Men Hui Feng nous avait enseignée en 1993.

## De l'enseignement à l'expertise transversale

Dès la fin de l'année 1984, la transmission de quelques rudiments de taijiquan débute auprès d'un petit groupe d'élèves. Au sein de l'École fondée en 1987, divers styles sont enseignés. Quelle que soit la facette abordée — gymnastique douce, pratique sportive, méthode de santé préventive, qi gong/travail du souffle, technique d'autodéfense, méditation en mouvement ou art de vie — l'objectif demeure constant : prendre conscience de ses propres ressources pour mieux les utiliser en fonction du contexte. Le nom de l'École, « CAP (Centre d'Actualisation du Potentiel) », évoque explicitement ce projet. À mes yeux, l'exercice régulier du taijiquan ne vise pas l'intériorisation d'une nouvelle norme, mais la redécouverte et l'actualisation de la plus large gamme possible de capacités gestuelles, sensibles et attentionnelles afin de s'harmoniser avec l'environnement.

À partir de 1992, la formation des enseignants commence. Mon investissement se déploie également au niveau des fédérations de Wushu et d'arts martiaux chinois (belge, européenne et internationale). Tandis que mes élèves remportent de nombreux titres nationaux et récoltent des médailles en compétitions internationales, j'occupe divers postes de responsabilité : président de la fédération belge, arbitre international, membre de la commission technique européenne. Cette immersion prolongée dans l'univers du sport de haut niveau, puis du taijiquan universitaire et fédéral, a forgé une technicité de pointe. Si ce socle s'avère indispensable, il ne suffit plus : je ressens le besoin impérieux de le compléter par d'autres savoirs, afin d'inscrire la démarche dans une perspective plus vaste.

Dès le milieu des années nonante, divers événements favorisent cette ouverture : animation de stages à l'étranger, écriture d'un premier livre, coaching. Des sportifs, puis des artistes et des managers, sollicitent une aide pour incorporer et transférer les principes du taijiquan dans leur activité. Je réponds à ces appels inattendus. Cette aventure apporte son lot de nouveaux défis. Si la prise de risque et la mise à l'épreuve sont réelles, l'obligation d'aller à l'essentiel prime. Quels sont les modes opératoires du taijiquan ? Qu'est-ce qui est transposable ? Qu'est-ce qui fonctionne ? Comment formuler les principes de cette pratique extrême-orientale de manière intelligible ?

Parallèlement, l'implication dans la formation d'enseignants s'intensifie : mise en place d'un projet pédagogique structuré par niveaux de progression et évaluations formatives. Une fois certifiés ou diplômés, certains participent au rayonnement de l'École, d'autres poursuivent leur chemin en dehors. La littérature spécialisée taijiquan-qigong ne suffisant plus, je me nourris de plus en plus à d'autres sources, portant mon intérêt sur les travaux sinologiques, la biomécanique, l'anthropologie et les sciences cognitives. Les collaborations avec plusieurs départements universitaires rejaillissent sur l'enseignement dispensé, qui devient à la fois plus précis et plus documenté. Les horizons s'élargissent.

Les années « Covid » (2020-2022) offrent, paradoxalement, d'autres opportunités. Très vite, la conscience que cette parenthèse allait durer s'est imposée au sein de l'École. Deux semaines après le début de la crise, une série de cours à distance a démarré en visioconférence. Avec la vingtaine d'enseignants, nous proposons des sessions quotidiennes qui, pour certains, ont constitué un point d'appui vital pour conserver du lien social. J'ai maintenu les master classes, passant progressivement de quelques heures à une journée complète de formation mensuelle à distance. Pour tous les enseignants, cette période a développé une autre manière de transmettre : aller à l'essentiel, viser une plus grande clarté et alterner la pratique dans le même sens que les élèves et « en miroir ». Lors du retour au présentiel, notre approche pédagogique s'était considérablement étoffée.

### **Collaborations universitaires, recherches et accompagnement**

Dès la fin des années nonante, diverses collaborations universitaires m'ouvrent plus largement les portes du monde de la recherche. À l'Université catholique de Louvain, j'assure la formation continue des professeurs d'éducation physique en taijiquan (1997-2007) et participe à la promotion de mémoires en kinésithérapie. S'ensuit une collaboration scientifique avec le département Études des religions de l'Université libre de Bruxelles (2008-2012), sur proposition du Professeur Baudouin Decharneux. Parallèlement, la fréquentation assidue du séminaire du sociologue Michel Maffesoli à la Sorbonne (Paris V) m'offre l'opportunité d'intégrer un groupe de recherche sur l'imaginaire du corps (2008-2010).

Une remarquable convergence de vue se noue avec l'anthropologue

Nancy Midol lors de ma thèse de doctorat à l'Université de Nice Sophia Antipolis (2009-2012). Ce parcours transversal éclaire d'un jour nouveau de multiples aspects de la pratique et de l'enseignement du taijiquan. Après la soutenance, l'activité de recherche sur le corps et le geste se poursuit, m'invitant à revisiter certaines notions clés. Oser penser les impensés constitue une démarche ardue face aux obstacles que sont l'exotisme, le traditionalisme et le consumérisme.

En 2016, Nancy Midol propose ma participation en tant que membre fondateur du CoSoCo. Créé à l'initiative du LAPCOS (Laboratoire d'Anthropologie et de Psychologie Cognitives et Sociales), ce collectif réunit chercheurs, universitaires et praticiens-chercheurs pour examiner, dans une approche transdisciplinaire, les liens entre consciences, soins et cognitions. Les différentes communications-ateliers présentées au sein du CoSoCo et du LAPCOS m'incitent à questionner en profondeur les fondements du taijiquan dans un cadre scientifique, révélant à quel point cet art de vie séculaire permet d'incorporer et de comprendre les nouveaux paradigmes. Les journées d'étude de juin 2015 sur « Les techniques de conscience du corps » ont constitué un puissant stimulant intellectuel. J'ai eu le privilège d'y assurer la clôture par une communication-atelier intitulée : « Habiter son corps et son environnement par le taijiquan — Être habité par le tiers inclus ». De riches échanges avec Bernard Andrieu, philosophe du corps et du sport, ont également jalonné la période 2012-2017.

Sur le plan pédagogique, l'accompagnement d'une quinzaine de mémoires (1996-2021), principalement en Master de Kinésithérapie, a permis d'explorer les effets du taijiquan sur diverses pathologies (chutes, Parkinson, fibromyalgie, cancer, déficiences cognitives). L'expérience s'est enrichie par la création d'un *serious game* avec le MIC (Microsoft Innovation Center) pour Mons 2015, Capitale européenne de la culture. Ce projet d'ingénierie innovant (technologie Kinect, 3D) s'est avéré une réelle épreuve technique et conceptuelle, conciliant innovation et préservation des principes du taijiquan. La RTBF, dans son émission « Matière grise », a d'ailleurs consacré un reportage à cette fructueuse collaboration.

La présentation de ce jeu a permis la rencontre avec Thierry Dutoit, président fondateur de l'Institut Numédiart (Université de Mons) et expert international en technologies créatives. Sur sa proposition,

l'exploration du mouvement via les nouvelles technologies s'est poursuivie avec son équipe. De 2015 à 2018, une participation active à la thèse de Mickaël Tits a prolongé ma recherche au cœur de la création d'un algorithme du geste expert par *Motion Capture* (Tits, 2018), travail relaté dans *Data in brief* (Tits et al., 2018). Le souci de l'ingénieur était d'élaborer un modèle d'évaluation réutilisable ; l'ensemble des données (1660 séquences, 2200 échantillons) a d'ailleurs été repris ultérieurement par des chercheurs chinois.

Pendant et après la période « Covid », les invitations hors Europe se sont multipliées. Les interventions comme conférencier invité au forum de la Beijing Sport University (2021) et aux trois éditions du « International Taiji Science Forum » (2021, 2022 et 2023) encouragent la poursuite du perfectionnement dans la triple articulation pratique-recherche-transmission. Ces événements, placés sous l'égide de la World Taiji Science Federation (WTSF), voient la collaboration active d'universités majeures (Harvard, Stanford, Hangzhou Normal University, etc.). Ces participations ont favorisé les échanges avec Shudong Li, figure centrale de la fédération et fondateur du cours de « Medical Taiji » à Stanford. Ce dernier m'a proposé, en juillet 2025, de rejoindre le comité de révision du « Journal of Taiji Science ».

Enfin, la révision d'articles scientifiques (dès 2013) pour des revues telles que *STAPS*, *L'Ethnographie*, *HEGEL* et *JTS* a considérablement affiné ma pensée et mon écriture. Cet exercice exigeant m'a permis de mieux structurer les idées pour les exprimer avec clarté, franchise et rigueur académique.

## **Conseil en entreprise**

Au début des années 2000, des missions de conseil en gestion du stress et en *team-building* démarrent en collaboration avec Georgette Methens-Renard, ingénieure polytechnicienne, ergonomiste et professeur de taijiquan. Elle apporte une expertise complémentaire pour diverses institutions. Sollicités par le monde de l'entreprise face à la recrudescence des TMS (troubles musculo-squelettiques), nous intervenons spécifiquement sur les gestes et postures. Au fil des missions sur différents sites de l'équipementier automobile Faurecia

(aujourd'hui Forvia), une approche originale de l'ergonomie voit le jour, alliant l'expérience corporelle issue des pratiques chinoises aux savoirs pluridisciplinaires issus de nos recherches. En partant du corps et de la réalité du travail, cette méthode aborde l'ergonomie sous toutes ses facettes : physique, cognitive, psycho-sociale et organisationnelle.

À partir de 2013, de nouvelles sollicitations offrent l'opportunité de transférer l'expérience des principes *taiji* vers les nouveaux paradigmes du coaching et du management. La rencontre avec Laurent Ledoux s'avère d'emblée fructueuse. Fondateur de l'association « Philosophie et Management » (PhiloMa), il m'invite à y intervenir. Considéré comme l'un des pionniers des entreprises libérées en Europe — prônant l'autonomie, la responsabilisation, le sens et l'humain — ce manager-philosophe a appliqué ces principes au sein de ministères, grandes entreprises et PME, accompagnant de nombreux leaders dans leur transformation. Grâce à son impulsion, je figure parmi les intervenants de « Trans-mutation — L'Université d'été des dirigeants privés et publics » en 2015. Ma présentation, intitulée « Habiter son corps : fondement d'une transmutation soutenable », est d'ailleurs reprise dans l'ouvrage collectif *Trans-mutation - mutation ou effondrement - Quel récit pour le XXIe siècle ?* (2019 : 48-50).

Parallèlement, des liens amicaux avec Michel Saloff-Coste conduisent à participer à différentes manifestations au centre de prospective de l'Université Catholique de Lille, qu'il a fondé et dirigé. Prospectiviste, consultant et auteur naviguant entre monde académique et entrepreneurial, cet adepte de la transdisciplinarité est à l'origine, en France, du Club de Budapest et du *think tank* « Design Me a Planet » dédié à un avenir durable. Lors d'une réflexion en groupe restreint sur les processus créatifs, mon expérience suscite le vif intérêt d'une participante, alors directrice R&D d'une des plus prestigieuses marques horlogères internationales. Peu après, alors qu'elle posait les jalons du département de l'expérience client, elle m'invite à intervenir à Genève en 2019 sur le design d'expérience (importance du corps, de l'imaginaire, des rites/mythes/symboles). Ce fut une expérience inoubliable, réunissant des participants de divers continents et départements autour d'une approche théorico-pratique. Par souci de confidentialité, je tairai ici le nom de la maison horlogère.

## Supports à l'apprentissage et partage d'expérience

L'écriture de plus de vingt livres (1998 - 2025), d'une quinzaine d'articles, de plus d'une centaine d'éditos pour la revue trimestrielle *Espace Taiji*, ainsi que la participation à six ouvrages collectifs et les communications lors de plus de vingt congrès constituent une contribution significative à l'étude et à l'apprentissage des arts internes chinois. À cela s'ajoutent des interventions dans de multiples contextes (une soixantaine de conférences et ateliers), la réalisation de 140 vidéos didactiques (environ 20 heures) et de 150 épisodes du Podcast « Transformation intérieure » accessibles sur cinq plateformes majeures. Cette production foisonnante s'est nourrie de la recherche universitaire tout autant qu'elle a alimenté cette dernière, dans une fécondation mutuelle constante.

Trois participations aux *Rencontres Inattendues* à Tournai (2014, 2019, 2020) ont constitué des moments d'émotion intense avec le public. Ce festival, réunissant philosophes, musiciens, comédiens, plasticiens, auteurs et penseurs d'horizons variés, met l'accent sur la création, l'innovation artistique et la pensée critique. Les ateliers et performances que j'y ai proposés invitaient à une exploration des relations entre le corps, l'esprit et la créativité à travers le mouvement.

L'animation de trois sessions à l'ICF (*International Coach Federation*) — deux à Lille et une à Bruxelles — fut l'occasion de proposer une application des principes du taijiquan dans le domaine de l'accompagnement. Le 18 janvier 2014, lors d'une journée d'étude « Neurosciences et Coaching », l'intervention porta sur le thème « Corps taoïste et sciences cognitives ». Le 18 janvier 2020, lors d'une autre rencontre, le propos s'est concentré sur la présence authentique et la conscience corporelle comme leviers d'accompagnement : « Arrêtons de faire semblant, soyons vrais ».

Le dicton affirme à juste titre que « Nul n'est prophète en son pays ». J'ai donc été particulièrement touché lorsque le Mundaneum de Mons (ma ville de résidence) m'a proposé un mois de carte blanche dans le cadre de son exposition « Chine — Carnets de voyages » (23 juin 2018 au 6 janvier 2019). Du 15 septembre au 15 octobre 2018, ce lieu hautement symbolique a permis d'inviter amis chercheurs et artistes autour du thème « Voyages au cœur du taijiquan — Voyages

au cœur de soi ». Le Mundaneum, parfois surnommé le « Google de papier », avait pour ambition de rassembler et classer l'ensemble des connaissances du monde, son Répertoire Bibliographique Universel totalisant quelque 18 millions de fiches (6 km d'archives). Tables rondes et ateliers ont ainsi pu être organisés autour de la santé globale, l'écologie du corps, la rencontre avec d'autres cultures, le voyage intérieur, l'ouverture à l'altérité, l'étude du mouvement par les nouvelles technologies et la capacité à se « tenir debout » dans un monde instable.

## ÉMERGENCE DE L'OBJET DE RECHERCHE

Mon objet de recherche n'est pas né d'une idée abstraite, mais a émergé organiquement d'un parcours complexe liant la pratique approfondie, la recherche dans diverses disciplines et la transmission dans plusieurs contextes en créant de multiples supports d'apprentissage. La recherche permanente d'une « connaissance vivante » en écho au concept de « cognition incarnée » m'a emmené bien plus loin que je ne pouvais l'imaginer. Presque malgré moi, pour avancer dans ces divers champs immenses, le paradigme de l'intégration fondé sur les capacités de synthèse et d'incorporation s'est imposé.

Le taijiquan a nourri et continue d'alimenter mes divers projets de recherche. En retour, ceux-ci ont complètement transformé ma pratique et mon enseignement. La dynamique ouverte et interactive de mes master classes attire de plus en plus d'enseignants chevronnés qui eux-mêmes contribuent à l'amplification de cette dynamique. Des experts de divers domaines viennent goûter à la substantifique moelle des pratiques internes chinoises afin d'enrichir la compréhension de leur propre activité.

Mon parcours de praticien-chercheur m'a également conduit à développer des compétences reconnues dans l'accompagnement.

L'objet de recherche émerge ainsi non comme une construction intellectuelle abstraite, mais comme la formalisation scientifique d'un parcours existentiel cohérent, où chaque étape — des expériences optimales de l'enfance aux collaborations universitaires contemporaines — contribue à l'édification d'une « compréhension unifiée de l'être humain » ancrée dans la pratique incarnée du taijiquan.





## **DEUXIÈME PARTIE**

### CADRE THÉORIQUE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE



## INTRODUCTION

### **Théoriser**

Dans mes écrits et communications, je présente ma méthodologie qui est liée à mon parcours. La manière dont nous théorisons dépend, selon mon expérience, de notre trajectoire de vie, de nos rencontres. Mon enfance et mon adolescence à la campagne dans une famille de personnes œuvrant de leurs mains combinées à la pratique intensive de l'athlétisme m'ont donné un ancrage dans le corps, m'ont éveillé à l'importance du geste. L'enseignement primaire, axé à cette époque sur la maîtrise de la langue et des fondements mathématiques m'a fourni un socle pour apprendre à penser. Cette aptitude s'est développée dans les humanités. La section latin-mathématiques m'a montré la richesse de la combinaison des pensées classique et scientifique. C'est durant cette période que s'est développée la conviction que la connaissance émerge du croisement des diverses disciplines et que le corps fait partie intégrante du processus. J'ai aussi découvert l'importance du contexte socioculturel : mes amis issus de milieux urbains intellectuels n'appréhendaient pas le monde de la même façon. J'ai aussi pris conscience du rôle clé de l'imagination dans l'étude de la géométrie, dans le choix des mots justes dans l'écriture d'une dissertation tout autant que dans le perfectionnement d'un geste sportif. Une certaine facilité à vivre des expériences optimales m'a fait entrevoir des états d'augmentation de nos capacités perceptives et cognitives. Partager mes connaissances me procurait une grande joie. Tous les éléments du cadre théorique et méthodologique de mes recherches futures étaient déjà présents en germe.

### **Construire des ponts**

Le détour par la Chine a été un amplificateur hors pair pour approfondir et élargir toutes ces thématiques : étudier les arts internes avec ceux

qui construisaient des ponts entre tradition et modernité. Expérimenter cela dans une culture qui approche les phénomènes de manière globale et qui n'a jamais séparé le corps et l'esprit fut un tremplin exceptionnel. J'ai, dans un premier temps, pris conscience d'une sorte d'altérité radicale de la pensée chinoise (Jullien, 1989, 1996, 2000) : remarquable terrain pour une étude ethnographique. Progressivement, je me suis intéressé à ce qui est profondément humain toujours et partout (Billeter, cf. Bibliographie), attrait irrésistible pour l'anthropologie.

Au terme de ce cycle d'immersions, la transmission des arts internes, déjà présente depuis une quinzaine d'années, a pris beaucoup plus d'importance. Elle s'est développée en dehors de l'École de taijiquan. Cela s'est produit dans une succession assez étonnante : le corps (éducation physique et kinésithérapie), la pensée (philosophie, histoire des religions), la relation aux autres (sociologie), la culture (ethnologie) et l'humain (anthropologie). L'application des principes des arts internes dans divers domaines (conseil en entreprise, accompagnement d'artistes et suivi de sportifs) a été un champ d'investigation et d'expérimentation remarquable.

### **La matrice taiji**

Ce qui apparaît clairement aujourd'hui, c'est que ce parcours atypique s'est réalisé et a trouvé sa cohérence grâce à ce que j'appellerais la « matrice taiji ».

La singularité du taijiquan réside dans sa capacité à convertir ce qui pourrait n'être qu'un simple mélange en un ensemble harmonieux et unifié. Cette aptitude à l'intégration reflète un trait fondamental de la pensée chinoise dans son ensemble, et plus spécifiquement du taoïsme. En effet, la majorité des écoles et styles de taijiquan se rattachent au courant taoïste, qui a su préserver sa dynamique en incorporant sans cesse des pratiques et des influences variées et plurielles.

Les six tomes de *La Méthode* d'Edgar Morin (1977, 1980, 1986, 1991, 2001, 2004) ont été une source d'inspiration essentielle. L'introduction générale du premier tome *La Nature de la Nature* (1977 : 9-24) s'intitule « L'esprit de la vallée » : *Je me suis senti branché sur le patrimoine planétaire, animé par la religion de ce qui relie, le rejet de ce qui rejette, une solidarité infinie ; ce que le Tao appelle l'Esprit de*

*la vallée « reçoit toutes les eaux qui se déversent en elle »* (Ibid. : 24). Comme Edgar Morin, j'ai recherché *Le Paradigme perdu* (1973) pour réconcilier nature et culture en tenant compte de la complexité. Comme lui, j'ai cherché une approche permettant de tisser ensemble des idées issues de plusieurs domaines.

Sa réflexion *C'est toujours ce qui éclaire qui demeure dans l'ombre* (ibid. : 148) introduit *Comprendre le taijiquan Tome I* (Caulier, 2010 : 15). J'y esquisse les balises de « La méthode Taiji » (ibid. : 27) en mettant en évidence les relations entre parcours et méthode illustrée par une citation de Friedrich Nietzsche (1874) *Il faut deviner le peintre pour comprendre l'image*.

### **Le sujet connaissant**

Dans un ouvrage précédent (Caulier, 2005 : 17), j'avais déjà souligné le rôle du connaissant dans la connaissance, la nécessité de réintégrer l'observateur dans l'observation pour devenir un observateur-acteur qui conçoit et expérimente. Je citais Berkeley, théologien et philosophe irlandais du XVIII<sup>e</sup> siècle, qui reconnaissait l'importance de la perception comme principe de connaissance. Il concevait le monde comme un système de relations signifiantes. Je montrais l'importance de la notion de désapprentissage : *Transformer l'accumulation en organisation, articulation, intégration en conservant distinctions et oppositions. Il ne suffit pas d'apprendre ou de réapprendre, il faut d'abord désapprendre pour réapprendre à apprendre en apprenant* (ibid. : 19). Dans un paragraphe rappelant que toute personne est le résultat d'interactions entre sa nature profonde et ses environnements familial, social, culturel, naturel, j'avais avancé l'idée que l'être humain, en fonction de certaines affinités, ne retient de son milieu que ce qui correspond à ses potentialités qui s'actualisent plus ou moins selon les conditions et les situations (ibid. : 21). Mon expérience chinoise m'avait amené à m'impliquer corps, âme et esprit dans mes pratiques/recherches/transmissions. Dans l'actualisation de mon potentiel, je me laissais porter par certaines idées nietzschéennes *J'aime celui qui ne réserve pour lui-même aucune goutte de son esprit, mais qui veut être tout entier l'esprit de sa vertu : car c'est ainsi qu'en esprit il traverse le pont* (Nietzsche, 1903 : 16). Le don total de soi, la vertu, le pont résonnaient en moi.

L'enrichissement du dialogue entre sciences et traditions est abordé

dans « intégration du moderne et régénération de l'ancien » (Caulier, 2005 : 25-26). La notion d'« intégration » était déjà clairement énoncée : *On ne peut progresser vers le noyau du taijiquan, découvrir son essence, goûter sa substantifique moelle qu'en intégrant ses différentes facettes (ibid. : 26-27)*. J'étais conscient de la dimension titanesque de ce projet : *C'est un travail qui dépasse de loin les capacités exploratoires d'un individu. Il est impossible de tout voir, de tout analyser, de tout comprendre, de tout connaître. On ne peut poursuivre l'illimité avec des forces limitées. Il faut cependant faire la distinction entre vraie et fausse impossibilité. La vraie est inhérente à nos limites, tandis que la fausse découle des préjugés, des tabous et de la résignation. Certains diront qu'il faut de la naïveté pour s'embarquer dans ce type d'aventure et une bonne dose de folie pour continuer pourtant, comme le dit Bertrand Piccard : « La seule manière d'échouer, c'est d'abandonner » (Ibid. : 27)*.

Les pages consacrées à la méthode portent la trace d'Edgar Morin : auto-élaboration, auto-production, complexité, respect du mystère des choses, découverte, stratégie, créativité, ouverture et structuration de son champ, inachèvement : *Toute œuvre de connaissance est une construction sans toit, à ciel ouvert, ouverte vers l'inconnu, permettant le surgissement du nouveau et non une construction close et fermée. Il est souhaitable que toute œuvre soit habitée par la conscience de l'inachèvement et que tout œuvrant se consacre à l'accomplissement de l'inachèvement (ibid. : 30)*.

### **Entre rationalité et irrationalité**

Extrait d'un article (Caulier, 2025 c) faisant suite à une communication au Colloque « Penser la divination » à l'Académie Royale de Belgique.

Dans les années 1970, Jeanne Favret-Saada mène une étude approfondie sur la sorcellerie dans le Bocage normand qui bouleverse les conceptions établies.

Elle remet en cause la vision moderne qui rejette la sorcellerie et la divination du côté de l'irrationnel et de la superstition, en opposition à la rationalité scientifique. Pour elle, cette opposition binaire masque en fait une logique et une rationalité propres aux pratiques dites « irrationnelles ».

Pour comprendre véritablement les pratiques divinatoires,

l'anthropologue doit accepter d'être « affecté », c'est-à-dire s'immerger complètement dans le système de pensée qu'il étudie. Cette méthodologie permet d'accéder à une compréhension de l'intérieur, dépassant les jugements de valeur extérieurs.

La divination, selon Favret-Saada, possède sa propre forme de rationalité qui, bien que différente de la rationalité scientifique conventionnelle, participe à une mise en ordre du monde avec ses règles et sa structure spécifiques.

Cette perspective permet de reconnaître la coexistence de différentes formes de rationalité, chacune ayant sa légitimité dans son contexte propre. Cette approche novatrice de la divination la sort du cadre réducteur de la simple superstition.

Elle ouvre de nouvelles perspectives pour comprendre l'articulation complexe entre la raison et ses autres manifestations, sans renoncer à la rigueur de l'analyse anthropologique.

Dans *La raison polythéiste Essai de sociologie quantique*, Sylvie Joubert constate l'éclatement des valeurs et le développement d'une raison polythéiste désobéissant au programme monolithique du rationalisme scientifique. L'engouement pour l'astrologie est un exemple significatif. L'auteure met en évidence des logiques similaires dans ces deux domaines très éloignés : l'astrologie et la physique quantique. Dans sa préface, Gilbert Durand souligne la hardiesse de Sylvie Joubert qui, en osant s'opposer à l'héritage positiviste, se met réellement au service de la science. Avec beaucoup de finesse, elle trace l'esquisse d'une logique sociale modelée par le principe du tiers inclus. Elle utilise des outils conceptuels reconnaissant la complexité et intégrant le paradoxal. Cette approche trans-sociale mettant en évidence la dynamique de nos sociétés consacre l'élargissement de ses modes opératoires et met en lumière les limites des anciens paradigmes.

Pour penser la divination, la notion de « transrationnel » (ce qui dépasse la raison sans la nier) peut se révéler féconde.

En 2009, j'ai eu la joie d'échanger avec Sylvie Joubert sur sa thèse en rapport avec l'astrologie et, en 2010, participer à une table ronde avec Jeanne Favret Saada fut un véritable bonheur. Son approche de l'anthropologie m'a marqué.

## **Le désir de comprendre**

Je termine ce propos liminaire en reprenant les lignes inaugurales d'un ouvrage récent (Caulier 2025a) :

Nous n'avons jamais accès directement qu'aux noms que nous donnons aux choses. Le danger existe toujours de croire en la vérité d'un système interprétatif donné. Aujourd'hui, même si la science nous semble plus « vraie » que l'animisme, elle reste un système interprétatif.

Notons également que les langages formels de la rationalité occidentale sont dévitalisés. La tête est séparée du corps, la raison pure de la raison organique. Notre logos est vidé de sa substantifique moelle.

Il faut se méfier des vérités qui viennent d'en haut, la vérité doit prendre racine et pousser. Ce ne sera pas une vérité toute faite tombée du ciel, mais une construction toujours à reprendre et à jamais inachevée.

La vérité du sujet, vérité toute nue, doit être tue parce qu'elle tue. La vérité est voilée, c'est le langage avec sa richesse polysémique, qui explique ou suggère ce qu'il veut dire derrière ce qu'il dit. L'acquisition du langage est celle du vêtement avec sa tromperie et son leurre par rapport à la vérité toute nue du sujet. Néanmoins, la non-acquisition du langage, c'est la psychose et la mort dans l'aveuglement par la lumière crue de cette même vérité. Concilier l'exigence de vérité et l'exigence de vie est un réel défi. Tant dans les sciences que dans les sagesses, le danger est grand de figer une inspiration en dogme, une vérité vivante en idole morte. Comme Henri Atlan (1986), je pense que la recherche de la vérité n'est rien d'autre que celle des possibilités d'erreur qu'il s'agit d'éliminer.

Depuis toujours, je suis animé par le désir de comprendre. J'ai découvert diverses grilles de lecture de la réalité : pratiques, théoriques, traditionnelles, scientifiques. Mon modèle de l'être humain est tridimensionnel : corps, cœur, esprit. Je pense que l'on peut apprendre et transmettre par ces trois dimensions. Les apprentissages par corps et par cœur sont malheureusement déniés, oubliés.

Je privilégie l'approche compréhensive à l'approche abstraite exclusivement intellectuelle. Mon souhait n'est pas de démontrer, mais

de montrer, mon désir n'est pas de convaincre, mais de partager. Ma position est constructiviste : la réalité est façonnée par nos équations de départ. La connaissance n'est pas donnée, elle est construite. Relative et inachevée, elle est une intention de mise en ordre et de systématisation. Interaction entre le sujet et l'objet, elle est processus autant que résultat.

Dans ma recherche de compréhension du mode de fonctionnement des choses, les arts internes chinois m'ont permis de vivre des expériences instauratrices. Ce parcours extrême-oriental fut possible grâce à l'éducation reçue en Occident : éthique (par ma famille, l'amour du travail bien fait), corporel (pratique du sport au niveau international) et intellectuel (culture générale et éveil d'un esprit critique).

Pour que les arts internes vivent en moi et prennent sens et consistance, les sciences et les sagesses occidentales m'ont apporté un éclairage inestimable et un complément de pratique d'une grande richesse.

Au-delà des savoirs situés à l'intérieur d'une époque, au sein d'une culture et dans des lieux précis, j'essaie de repérer des invariants, des récurrences. L'anthropologie et la recherche de noyaux communs à diverses traditions (l'ésotérisme) m'attirent bien plus. Ce besoin insatiable de comprendre davantage, cette envie irrésistible de continuer à avancer m'a entraîné dans des continents inconnus et des explorations intérieures aventureuses. Ces voyages divers et lointains qui traversent les époques, les disciplines, les différentes dimensions de l'humain n'ont en fait d'autre but que de développer une attention au quotidien, à redécouvrir la valeur de l'ordinaire, à retrouver la pleine présence de l'enfant.

Cette quête de vérité passant par de multiples expériences et formulations m'a permis un meilleur enracinement dans le corps d'abord, dans l'être profond ensuite. Les pratiques de sagesse d'Extrême-Orient et d'Occident m'aident à développer une forme d'attention pour mieux appréhender la vie en me libérant des entraves en tout genre. Cette pensée plurielle convient pour mieux appréhender la physiologie des choses, leur dynamique, leur transformation permanente.

La méthode, s'il y en a une, est constituée de diverses méthodologies et s'apparente à une sorte de noble bricolage détournant les objets de leur but premier afin de trouver des solutions originales et ingénieuses. Cette approche ouvre parfois des pistes inédites. Ce sont ces expériences, ces découvertes, ces questionnements que je partage.



## CADRE THÉORIQUE

### I. LE CORPS TAOÏSTE

#### Une référence majeure dans ma recherche

La première édition du *corps taoïste* date de 1982. Dès les premières lignes de l'avant-propos, Kristofer Schipper (1997) écrit : *le pratiquant solitaire de Taijiquan que j'étais attirait des curieux, le petit matin dans les jardins du Luxembourg (ibid. : 11)*. D'emblée, le décor est posé : corps physique, corps cosmique, corps social *des amis dans le Tao : la formule est celle par laquelle, aujourd'hui encore, les Maîtres taoïstes s'adressent les uns aux autres (ibid. : 13)*. Dans cet ouvrage fondateur, Kristofer Schipper propose une vision globale et rigoureuse du taoïsme, articulée autour de la notion de corps comme totalité vivante, traversant toutes les strates de l'existence. L'approche de Schipper se démarque par son ancrage autant dans le vécu rituel contemporain que dans l'érudition sinologique, révélant ainsi une doctrine où la corporalité et les pratiques spirituelles sont indissociables du fonctionnement social et cosmologique.

Le livre débute avec l'analyse du corps social taoïste, notamment la communauté de croyants, les rites villageois et l'organisation locale autour des maîtres (les *Tao-che*). Schipper met en exergue la résurgence contemporaine du taoïsme : reconstruction des sanctuaires ruraux et engouement citoyen pour les méthodes de culture de l'énergie vitale, qui visent à restaurer l'équilibre intime de l'individu et du corps social. À travers la description des assemblées rituelles (*tsiao*), il montre comment le corps social crée un espace-temps sacré pour célébrer l'alliance avec les puissances divines. L'interaction entre chamanisme, clergé taoïste et populations constitue l'une des matrices fondamentales du taoïsme : *Le chamanisme chinois a*

*survécu jusqu'à nos jours (...). C'est le substrat de tout le système des pratiques et des croyances du taoïsme ; il est son rival et, dans la Chine moderne, son complément inséparable. À toutes les époques, le taoïsme se définit d'abord par rapport à lui. Ainsi notre étude se doit-elle de le prendre comme point de départ (ibid. : 18).*

Ce corps social trouve son pendant dans l'exploration du corps physique. Schipper analyse les pratiques de longue vie, les techniques de transmutation intérieure et les visions mystiques qui animent le taoïsme. Le corps individuel est conçu comme un paysage symbolique, miroir du pays intérieur : le corps de l'homme est à l'image d'un pays, figure qui dépasse la métaphore pour fonder une cosmologie du corps en correspondance avec l'environnement et le cycle universel. L'attention à la physiologie, à l'énergétique et à la ritualisation des gestes révèle une spiritualisation immanente de la matière-énergie (qi), où la transcendance n'est jamais séparée de la corporéité et où l'accumulation de puissance spirituelle dépend d'une vie ordonnée et consciente. Concernant la calligraphie, l'auteur illustre cette incorporation des forces cosmiques : *Par un entraînement quotidien et des gestes mille fois répétés, reprenant indéfiniment la même discipline selon une procédure rituelle, on obtient, à la longue, cette maîtrise qui permet de créer, sans effort apparent, des formes parfaites. C'est la nature retrouvée, la création spontanée, le secret volé au Tao. La calligraphie parfaite incorpore si bien les forces cosmiques qu'elle est chargée de puissance spirituelle : un maître de l'art, ayant merveilleusement rendu le caractère « cigogne », voit le signe se transformer en oiseau vivant, qui déploie ses ailes et s'envole... (ibid. : 61).*

Schipper approfondit ensuite le rapport entre individu et Tao, insistant sur la priorité du corps vivant sur tout système conceptuel ou social. Il souligne l'idéal de spontanéité, d'intégration cyclique à la nature et la recherche d'une liberté absolue qui, dans l'expérience taoïste, permet d'affirmer : *Mon destin est en moi, pas au Ciel!* La dynamique interne du corps et l'accumulation d'énergie vitale participent à une cosmologie où l'humain agit comme un relais entre cycles naturels, cosmique et social : *Le corps humain est l'image d'un pays implique une relation qui va au-delà de la métaphore ou du modèle cosmologique. En mettant l'accent sur le pays, elle rappelle les liens qui unissent l'homme et son environnement (ibid. : 138).* Les diverses pratiques du taoïsme

visent à retrouver l'unité : *L'union de l'être et du non-être s'accomplit dans la rupture et l'abolition du système conceptuel (...) La véritable pensée est l'absence de pensée (...) À partir de l'union, retrouver le Tao invisible, inaudible, constitue une involution et cette régression est inscrite dans la dynamique du temps maîtrisé (ibid. : 203-204)*. L'ouvrage explore enfin les liens subtils entre chaos, spontanéité et ordres sociaux, montrant que le taoïsme — parfois défini par Schipper comme contre-système — vise à établir la spontanéité du chaos au cœur de chaque individu. En somme, *Le corps taoïste* revitalise la compréhension du taoïsme en recourant à une anthropologie du corps, à une analyse des rites et à une philosophie de l'énergie, où la culture de soi, l'intégration à l'environnement et la création de puissance vitale constituent les axes majeurs d'une spiritualité résolument incarnée et dynamique.

### Érudition et connaissance de l'intérieur

Cette approche profondément incarnée trouve sa légitimité dans le parcours exceptionnel de Kristofer Schipper, cas unique dans l'histoire de la sinologie occidentale. Ce chercheur néerlandais s'est distingué par une immersion totale dans la tradition vivante. Arrivé à Taïwan en 1962 pour le compte de l'École française d'Extrême-Orient, Schipper s'établit à Tainan, ancienne capitale insulaire et conservatoire des traditions religieuses. En 1964, il franchit un seuil décisif en devenant le disciple de Chen Rongsheng, grand maître d'une illustre lignée locale. Cette affiliation, qui s'apparente à une adoption au sein du clan, lui ouvre l'accès à la transmission des textes rituels, privilège jalousement gardé à l'intérieur des familles cléricales. En 1968, au terme d'un long apprentissage, il est ordonné prêtre taoïste (*daoshi*), devenant le premier Occidental à accéder à cette dignité. Cette expérience transforme radicalement son épistémologie : convaincu que le taoïsme ne peut s'appréhender uniquement de l'extérieur, il forge une méthodologie alliant l'expertise philologique à l'expérience rituelle directe. Cette double perspective lui permet de révéler l'unité fondamentale du taoïsme, et singulièrement la correspondance structurelle entre le corps social et le corps physique. Sa légitimité initiatique a ainsi permis de redéfinir le taoïsme non plus comme une relique historique, mais comme une structure liturgique vivante, bouleversant durablement les études sinologiques.

## L'école de Schipper

Cette école anthropologique fondée sur l'expérience vécue trouve une héritière remarquable en la personne de Sandrine Chenivresse, qui représente l'une des figures les plus remarquables de cette approche privilégiant l'expérience vécue des rituels plutôt que leur seule observation distanciée. Docteur en anthropologie religieuse de l'École Pratique des Hautes Études, Sandrine Chenivresse a soutenu sa thèse en 1996 sous la direction de Schipper, portant sur *Le mont Fengdu : lieu saint taoïste émergé de la géographie de l'au-delà*. Ce travail doctoral s'inscrivait dans la lignée méthodologique de son directeur de thèse, combinant recherche textuelle rigoureuse et immersion ethnographique dans les communautés taoïstes vivantes. Le choix du mont Fengdu comme terrain d'investigation révèle déjà l'audace intellectuelle de cette jeune chercheuse, puisqu'elle s'attaquait à l'un des sites les plus mystérieux du taoïsme chinois. L'expérience qu'elle relate dans *La Forteresse des âmes mortes*, publié chez Actes Sud en 2024, dépasse largement le cadre de l'enquête ethnographique classique. Cette expérience limite, où la frontière entre observateur et observé s'efface complètement, révèle les enjeux épistémologiques de l'approche de l'école de Schipper. Comme l'explique Chenivresse dans ses nombreuses interventions, l'anthropologie des religions chinoises ne peut se contenter d'une approche purement extérieure, car *on est en permanence en lien avec ce monde invisible qui se manifeste de différentes manières si on aiguise notre écoute* (Chenivresse, 2024b). Cette position méthodologique l'amène à développer une anthropologie de l'invisible qui interroge les limites de la rationalité occidentale face aux phénomènes que les traditions chinoises considèrent comme parfaitement réels.

Devenue par la suite psychanalyste spécialisée dans le transgénérationnel, Chenivresse prolonge cette réflexion en explorant les liens entre mémoire ancestrale et soin du vivant. Son cabinet *L'Arbre Dénoué* témoigne de cette synthèse originale entre anthropologie des religions chinoises et pratique thérapeutique, approche qui s'enracine directement dans son expérience des rituels taoïstes de guérison. Cette évolution professionnelle illustre comment l'école de Schipper forme des chercheurs capables d'articuler savoirs académiques et

pratiques vivantes, dépassant la dichotomie occidentale traditionnelle entre connaissance théorique et expérience corporelle.

### L'ésotérisme du taijiquan

Cette dimension d'expérience vécue et de transmission initiatique m'a conduit à approfondir la nature ésotérique du taijiquan lors du colloque *Ésotérisme et initiation — Études d'épistémologie et d'histoire des religions* qui s'est tenu à l'Université Libre de Bruxelles les 10 et 11 novembre 2008. Dans l'article *Initiation et ésotérisme dans la tradition chinoise : le cas du taijiquan* (<https://hal.science/hal-04965865v1>), j'ai exploré cette dimension essentielle du taijiquan. Pour Yves Albert Dauge (1986), l'ésotérisme représente une boussole pour s'orienter dans le confusionnisme ambiant. L'auteur nous avertit que, dans cette école de sagesse, la connaissance est nécessairement opérative. Le voyage proposé nous mène au cœur des choses et des êtres, au cœur de nous-mêmes. Antoine Faivre (1996) propose un cadre éclairant pour comprendre l'ésotérisme à travers trois voies distinctes. La première, qualifiée de *puriste*, affirme l'existence d'une *Tradition primordiale*, dont les partisans insistent sur l'importance d'une lignée authentique, ancienne et sans rupture. La deuxième voie, dite *éclectique*, adopte une approche comparable à un *shopping spirituel* : on y puise sélectivement dans l'immense réservoir des trésors spirituels de l'humanité, sans contrainte particulière. Ces deux voies partagent un point commun : elles s'opposent fermement à tout élément extérieur aux traditions établies.

Enfin, la troisième voie, baptisée *humaniste* par Faivre, utilise le monde contemporain comme matériau de base. Ses adeptes enrichissent l'esprit traditionnel en explorant les sciences modernes — comme la psychologie, l'anthropologie, la biologie ou la microphysique — et construisent des ponts entre les domaines du savoir. Pour eux, la Tradition n'est pas un héritage immuable, mais une renaissance perpétuelle et dynamique. Cette voie humaniste correspond à mon approche des arts internes chinois. Cette troisième voie, par essence transdisciplinaire, pourrait une fois de plus — comme elle l'a fait par le passé — enrichir et fertiliser la pensée scientifique, tout en étant elle-même nourrie et stimulée par les avancées de la science.

Pour délimiter ce domaine émergent dans le milieu universitaire,

Antoine Faivre définit l'ésotérisme occidental à travers quatre critères fondamentaux : l'idée de correspondance, liée à l'ancienne notion de microcosme et de macrocosme, qui suppose une interdépendance universelle ; la Nature vivante, qui évoque une Nature perçue, connue et comprise comme vibrante dans toutes ses composantes ; l'imagination et la médiation, en tant que faculté d'utiliser des intermédiaires (tels que rituels, images, symboles et mythes) ; l'expérience de la transmutation, ou la vision du monde développée dans les trois premiers points, vécue comme une expérience concrète. La méthodologie rigoureuse, claire et précise d'Antoine Faivre faisant écho à mes travaux, notamment dans l'exploration des liens entre traditions ésotériques et savoirs interdisciplinaires a nourri ma réflexion. Ma démonstration montrait que les critères de Faivre se référant aux ésotérismes occidentaux caractérisaient également les traditions chinoises en général et le taijiquan en particulier. L'ancienne alchimie intérieure sur laquelle est fondé le travail intérieur des arts internes se caractérise par une pensée par correspondance, cultive l'énergie vitale qui anime le vivant, utilise l'imagination active, les images et les symboles pour amplifier la conscience. Son objectif est bien d'expérimenter la transmutation de l'être intérieur.

Cette articulation entre les critères de Faivre et le corps taoïste tel que décrit par Schipper révèle une convergence méthodologique fondamentale. Les correspondances microcosme-macrocosme trouvent leur incarnation dans la vision du corps comme paysage cosmique ; la Nature vivante s'exprime dans le qi circulant ; l'imagination créatrice mobilise les processus de transmutation intérieure ; et l'expérience vécue prime sur toute conceptualisation abstraite. Cette convergence entre traditions ésotériques occidentales et chinoises ouvre la voie à une anthropologie véritablement transdisciplinaire, capable d'intégrer les savoirs traditionnels et les apports des sciences contemporaines.

### **Hommage à Gilbert Durand**

C'est précisément cette perspective transdisciplinaire que j'ai développée dans *Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives — Approche compréhensive*, article publié en 2014 dans la revue *Sociétés* (<https://hal.science/hal-04966168v1>), où j'ai exploré les intersections entre l'anthropologie de l'imaginaire de Gilbert

Durand, les pratiques taoïstes liées au taijiquan et les avancées des sciences cognitives, en adoptant une approche compréhensive inspirée de Michel Maffesoli. Ce travail, conçu comme un hommage à Durand, met en lumière comment les dynamiques corporelles et imaginaires peuvent être analysées de manière intégrée, en reliant des traditions orientales et occidentales pour mieux comprendre l’agir humain. Au cœur de cette réflexion se trouve l’idée que l’imagination n’est pas une abstraction, mais une force opératoire ancrée dans le corps, permettant une harmonisation entre l’individu et le cosmos. Sur le plan du cadre théorique, l’article enrichit l’analyse anthropologique en établissant des correspondances précises entre les schèmes posturaux durandiens — tels que les dominantes posturale, digestive et rythmique — et la *grammaire de base* du taijiquan élaborée par Men Hui Feng, fondée sur des mouvements cycliques yin-yang.

L’article met également en évidence la similitude profonde entre le *trajet anthropologique* de Durand, qui postule un échange réciproque entre pulsions subjectives et intimations objectives (émanant du milieu cosmique et social), et le concept de corps taoïste, qui vise une résonance entre le corps humain, social et cosmique. En intégrant des éléments d’alchimie interne chinoise et occidentale, ainsi que des insights des sciences cognitives (comme les approches incarnées et énaactives de Fleurance (2009) ou Lakoff et Johnson (1985), le texte théorise le rôle central de l’imagination créatrice dans la mobilisation de l’énergie et la transformation intérieure, confirmant ainsi la valeur des métaphores comme outils de création de la réalité. Cette contribution adopte une posture transdisciplinaire et expérientielle, en s’appuyant sur mes propres immersions en Chine et ma pratique des arts internes pour ancrer l’analyse dans un vécu concret, évitant ainsi les savoirs morcelés du paradigme bio-informationnel. Inspirée de l’approche compréhensive de Maffesoli, qui valorise la connaissance ordinaire, l’empathie et la subjectivité comme tremplins épistémiques, elle privilégie une saisie globale et participative, intégrant l’incertitude et les contradictions constitutives de l’existence.

Cette méthode, nourrie d’un éclectisme assumé entre anthropologie, neurosciences et traditions taoïstes, établit ainsi un pont entre l’approche de Schipper, fondée sur l’expérience rituelle vécue, et l’anthropologie de l’imaginaire de Durand, révélant une cohérence profonde entre ces différentes perspectives sur le corps comme lieu de transformation et de résonance cosmique.



## II. LA CONNAISSANCE INCARNÉE

La question de la connaissance incarnée constitue un enjeu épistémologique majeur qui traverse l'ensemble des sciences humaines contemporaines. Ce chapitre présente les fondements théoriques qui structurent ma réflexion sur le taijiquan comme pratique de transformation et mode de connaissance. Les ouvrages de Matthew Crawford, Richard Sennett et Tim Ingold offrent un cadre conceptuel essentiel pour comprendre comment la pratique corporelle génère des formes spécifiques de savoir. Ces réflexions trouvent leur prolongement dans mes propres contributions, où j'ai développé une approche transdisciplinaire articulant anthropologie, sciences cognitives et expérience vécue des arts internes chinois.

### **Tim Ingold : la mise en correspondance contre le schéma hylémorphique**

L'ouvrage d'Ingold *Faire : Anthropologie, Archéologie, Art et Architecture* (2017) développe une critique radicale du schéma qui domine la pensée occidentale. Pour l'anthropologue écossais, *connaître une chose demande de croître en elle et de la laisser croître en soi, de telle manière qu'elle devienne une partie de ce que l'on est* (Ingold, 2017 : 19). Cette approche renverse la conception traditionnelle selon laquelle la forme serait d'abord conçue mentalement avant d'être imposée à une matière inerte. Ingold propose plutôt une démarche où *faire consiste en un processus de mise en correspondance : non pas imposer une forme préconçue à une substance matérielle brute, mais dessiner ou délivrer les potentialités immanentes d'un monde en devenir* (*Ibid.* : 80-81). L'apprentissage, dans cette perspective, ne relève pas d'une transmission d'informations, mais d'un accompagnement actif, car *tout acte de connaissance est un processus d'accompagnement actif qui consiste à se mettre en chemin avec ce que l'on cherche à connaître* (*Ibid.* : 20).

La notion de correspondance développée par Ingold transcende l'opposition stérile entre interaction et action. *En suivant les matériaux, les praticiens se situent moins dans un rapport d'interaction que*

*dans un rapport de correspondance avec eux (Ibid. : 80). Cette vision trouve un écho remarquable dans la formulation suivante de l'auteur : Correspondre avec le monde, ce n'est pas le décrire, ou le représenter, mais c'est lui répondre. Grâce au travail de médiation de la transduction, correspondre c'est fusionner les mouvements de sa propre conscience sensible avec les flux et les courants de la vie animée (Ibid. : 227). Cette conception de la correspondance permet de dépasser le dualisme cartésien en reconnaissant que la cognition émerge de l'engagement corporel avec le monde.*

### **Richard Sennett : faire c'est penser**

L'apport de Richard Sennett dans *Ce que sait la main* (2008) complète cette perspective en démontrant que faire, c'est penser. Pour le sociologue américain, *toutes les compétences, même les plus abstraites, sont au départ des pratiques physiques* (Sennett, 2008 : 21). Son analyse des processus d'apprentissage révèle que *le développement de la compétence* implique une transformation progressive où *la motivation importe plus que le talent* et où *l'obsession de la perfection peut déformer le travail lui-même* (Ibid. : 22). L'originalité de Sennett réside dans sa conception élargie de l'artisanat, défini comme la tendance foncière de tout homme à soigner son travail, une approche qui réconcilie dimensions théoriques et pratiques en établissant une continuité entre conception et réalisation.

### **Matthew Crawford : la critique du dualisme travail intellectuel/travail manuel**

Matthew Crawford, dans *Éloge du carburateur* (2010), apporte une dimension philosophique essentielle à cette réflexion. Ancien directeur d'un *think tank* devenu mécanicien-réparateur de motos, Crawford observe que *le travail manuel peut même se révéler beaucoup plus captivant d'un point de vue intellectuel que tous les nouveaux emplois de l'économie du savoir* (Crawford, 2010 : 3). Sa critique porte sur la séparation moderne du faire et du penser : *On peut au contraire estimer que le XXe siècle s'est caractérisé par des efforts délibérés pour séparer le faire du penser* (Ibid. : 45). Pour Crawford, cette séparation constitue un appauvrissement mutuel, car *la véritable créativité est le sous-produit d'un type de maîtrise qui ne s'obtient qu'au terme de longues années de pratique. C'est à travers la soumission aux*

*exigences du métier qu'elle est atteinte* (Crawford, 2010 : 58).

Ces trois auteurs convergent vers une même intuition fondamentale : la connaissance émerge de l'engagement corporel avec le monde et ne peut être réduite à des processus cognitifs désincarnés. Ingold souligne que *l'intelligence technique ne doit être cherchée ni dans le cerveau, ni dans la main, ni même dans l'outil manipulé. L'intelligence n'appartient à aucune de ces choses, considérées en elles-mêmes. Elle appartient à l'acte technique, au geste, qui les rassemble* (Ingold, 2017 : 243). Cette perspective trouve son accomplissement dans la formule de Sennett selon laquelle *le cerveau ne vit pas à l'intérieur de la tête, même si c'est là qu'il est localisé. Il se déploie à travers le corps et, par le corps, il se déploie à travers le monde* (Sennett, 2008 : 236).

### **Francisco Varela : l'énaction comme rupture épistémologique**

Le cadre théorique développé par Crawford, Sennett et Ingold trouve son ancrage scientifique dans *L'inscription corporelle de l'esprit* de Francisco Varela, Evan Thompson et Eleanor Rosch (1993). Cet ouvrage majeur propose le concept révolutionnaire d'énaction, terme qui désigne *une cognition conçue non comme reconstitution ou projection, mais comme action incarnée* (Ibid. : 234). Pour les auteurs, *toute connaissance dépend fondamentalement de la corporéité, condition indispensable à l'expérience* », et « *les processus sensoriels et moteurs, la perception et l'action sont fondamentalement inséparables dans la cognition vécue* (Ibid.). Cette approche révolutionne la compréhension des processus cognitifs en démontrant que la cognition est conçue comme l'exercice d'un savoir-faire par un organisme incarné et situé dans un environnement, où c'est du couplage sensori-moteur de cet organisme avec son environnement qu'émergent la cognition et la signification.

L'originalité de cette démarche réside également dans son ambition de réconcilier science occidentale et sagesse orientale en intégrant la philosophie bouddhique à la perspective neurobiologique. Cette synthèse permet d'appréhender ce que les auteurs nomment « l'intelligence incarnée ». Varela, Thompson et Rosch développent une approche méthodologique originale, la neurophénoménologie, qui accorde une place centrale à l'expérience vécue subjectivement, considérée non comme un épiphénomène, mais comme quelque

chose de central dans nos facultés cognitives. Cette perspective transforme radicalement la compréhension de l'apprentissage et de la transmission des savoirs, révélant que la connaissance n'est pas quelque chose que l'on possède, mais quelque chose que l'on pratique : *la cognition, loin d'être la représentation d'un monde prédonné, est l'avènement conjoint d'un monde et d'un esprit à partir de l'histoire des diverses actions qu'accomplit un être dans le monde (Ibid. : 35).*

### **Du cadre théorique à la pratique du taijiquan**

Ces réflexions théoriques trouvent leurs prolongements dans mes propres contributions développant une approche transdisciplinaire articulant anthropologie, sciences cognitives et expérience vécue.

L'article « Le corps : un lieu pour penser » (<https://cnrs.hal.science/hal-04990996v1/document>), a été rédigé en 2008 dans le cadre du GRACE (Groupe de Recherche sur l'Anthropologie du Corps et ses Enjeux) au CEAQ (Centre d'études sur l'actuel et le quotidien) de Paris Descartes. Cette étude apporte une contribution significative au cadre théorique de l'anthropologie en réinterrogeant le paradigme dualiste corps-esprit encore dominant malgré les avancées contemporaines. Cette réflexion propose une vision holistique où le corps n'est plus relégué à un simple support mécanique, mais devient un espace dynamique d'interactions bio-psycho-sociales.

L'article s'ouvre sur une citation révélatrice de Michel Serres : *À mes professeurs de gymnastique, mes entraîneurs, mes guides de haute montagne, qui m'ont appris à penser* (Serres, 2002). Cette dédicace illustre parfaitement le renversement épistémologique opéré en montrant comment les pratiques corporelles constituent des modes de connaissance à part entière. J'y développe l'idée que la connaissance authentique ne s'obtient pas par la seule réflexion intellectuelle, mais se construit dans et par l'action corporelle. Le sujet et son environnement se façonnent mutuellement, et c'est dans cette interaction que naît la véritable compréhension. Cette approche intègre des concepts comme la syntonie et la reliance, inspirés de penseurs comme Michel Maffesoli et Gilbert Durand, pour souligner comment la cognition émerge de l'expérience corporelle incarnée, en

reliant les traditions orientales, notamment le taijiquan et le taoïsme, à des modèles occidentaux émergents.

Inspirée par des pratiques comme le *Body-Mind Centering* de Bonnie Bainbridge Cohen (2002) et *L'anthropologie du geste* de Marcel Jousse (1974), la méthode immersive proposée fait du chercheur à la fois le sujet et l'objet d'étude. Cette approche, nourrie de mes expériences personnelles en arts internes chinois, favorise un désapprentissage pour accéder à une cognition incarnée, en intégrant des techniques de visualisation et de circulation énergétique issues du taoïsme.

Dans l'article, je montre comment les arts internes chinois, tels que le taijiquan, le xingyiquan et le baguazhang permettent de *réhabiter les différents lieux de mon corps, percevoir le rythme de la vie en moi, sentir l'énergie universelle qui me traverse, qui dynamise le corps social et qui anime le corps cosmique*. Cette expérience de réhabilitation corporelle constitue une véritable éducation à la perception : *Quand on réapprend à bouger à partir du ventre, centre de gravité tout autant que centre énergétique dans la pensée chinoise, on pense aussi avec ses tripes, en ouvrant sa poitrine pour élargir son mouvement et envelopper l'autre, on ouvre son cœur tout en s'ouvrant au monde, en inspirant le souffle de l'univers en soi, on est inspiré*.

### **La transe comme modalité de connaissance incarnée**

Ma contribution « La transe dans la pratique du taijiquan — Occultation et essai de compréhension d'un passage », publiée dans l'ouvrage collectif *Anthropologies du corps en transe* dirigé par Sébastien Baud en 2016, développe une approche théorique originale qui établit des liens inédits entre la pratique contemporaine du taijiquan et les traditions chamaniques et alchimiques de la Chine ancienne. Mon hypothèse centrale postule que l'intérêt pour le qi dans les pratiques de taijiquan ne doit pas occulter une dimension plus fondatrice : celle de la transe. Cette perspective m'a conduit à réinterpréter le mythe fondateur du taijiquan, proposant que l'art vise non pas la domination du serpent sur l'oiseau, mais la fusion des énergies et la communion des deux dynamiques, linéaire et circulaire, à travers les mouvements spiralés qui caractérisent cette pratique.

Une approche fondamentalement transdisciplinaire a été privilégiée, articulant anthropologie, sinologie et sciences cognitives afin

d'éclairer les modes opératoires du taijiquan. En m'appuyant sur les travaux d'Eliade (1983) sur le chamanisme et ceux de Robinet (1991, 1995a) sur l'alchimie intérieure, j'ai montré comment les arts internes chinois conservent des traces des anciennes pratiques chamaniques, particulièrement dans leur capacité à induire des états extra-quotidiens. Cette analyse m'a permis de conceptualiser le travail interne (*nei gong*) comme un processus de création progressive menant à l'envol, similaire dans son principe aux étapes de l'alchimie intérieure.

Une grille d'analyse des gestes intérieurs puisant dans les travaux de Claire Petitmengin (2001) sur l'intuition, a identifié une succession précise d'états et sensations qui caractérisent le passage vers la maîtrise. Cette approche phénoménologique fine permet de cartographier les étapes de la transformation de conscience : *descendre dans son corps, posture verticale et stable. Cette progression se poursuit par une sensation d'ouverture, de fluidité, d'expansion, sentiment de communication avec l'environnement et culmine dans un abandon, lâcher-prise, vigilance périphérique et flottante.*

L'analyse de ces processus à travers le prisme des trois étapes de l'alchimie intérieure permet d'accéder à une compréhension renouvelée de ce que signifie véritablement la pratique des arts internes au-delà de leur dimension martiale apparente. Catherine Despeux (1981) a mis en évidence la présence des trois étapes de l'alchimie intérieure dans la pratique du taijiquan : l'accumulation du souffle dans le champ de cinabre inférieur, la transformation du souffle en énergie spirituelle par *la pensée créatrice qui sert de lien entre le corps et l'esprit* (Despeux, 1981 : 73), et enfin la réalisation de l'union au Dao lorsque le pratiquant ne fait plus le mouvement, mais le mouvement se fait en lui (Ibid. : 74). Cette progression alchimique révèle comment la pratique corporelle génère une transformation de la conscience qui culmine dans la spontanéité gestuelle et l'effacement de la volonté délibérée.

### **Vers une épistémologie de la correspondance**

L'ensemble de ces réflexions converge vers une épistémologie de la correspondance, où la connaissance émerge non pas de la distance objectivante, mais de l'engagement corporel dans le monde.

Cette perspective transforme radicalement notre compréhension de l'apprentissage et de la transmission des savoirs. Comme l'écrit Ingold, *la contribution des professeurs ne consiste pas dans la communication de leur savoir sous la forme d'un système de concepts et de catégories préconstitué (...), mais dans l'établissement de situations ou de contextes dans lesquels il devient possible pour chacun de découvrir par soi-même une bonne partie de ce que les enseignants savent déjà, mais aussi peut-être une bonne partie de ce qu'ils ne savent pas. D'un mot, il s'agit de progresser dans la connaissance, plutôt que de se la voir donner clé en main* (Ingold, 2017 : 47).

Cette épistémologie de la correspondance réconcilie science et tradition, approche analytique et pensée analogique, cognition et sensation. Elle révèle que le corps constitue effectivement un lieu pour penser, un espace où s'élabore une forme de connaissance irréductible aux processus cognitifs désincarnés. Dans le contexte de ma recherche sur le taijiquan, cette approche permet de comprendre comment la pratique corporelle génère des formes spécifiques de savoir qui intègrent simultanément les dimensions technique, énergétique, symbolique et spirituelle de l'art.

### III. LA SANTÉ INTÉGRATIVE

La santé intégrative constitue un paradigme émergent qui vise à réconcilier la médecine conventionnelle occidentale avec des approches complémentaires issues des traditions contemplatives et des pratiques corps-esprit. Ce chapitre explore comment cette vision holistique de la santé trouve ses fondements théoriques dans une critique du dualisme cartésien et s'incarne dans des recherches actuelles qui légitiment scientifiquement des pratiques anciennes, comme le taijiquan. L'enjeu dépasse la simple juxtaposition de méthodes thérapeutiques pour proposer une véritable transformation épistémologique qui replace l'être humain au centre de sa propre santé et reconnaît l'interconnexion fondamentale entre corps, esprit et environnement.

#### **Peter Wayne, figure emblématique de la médecine intégrative**

Peter Wayne occupe une position centrale dans le développement de la médecine intégrative contemporaine. Professeur associé à la Harvard Medical School et directeur du Osher Center for Integrative Medicine, il incarne la double posture du chercheur rigoureux et du praticien expérimenté. Cette légitimité institutionnelle lui permet d'établir des ponts entre les approches traditionnelles de guérison et la recherche médicale d'excellence, transformant ainsi des pratiques autrefois marginales en objets d'investigation scientifique. Ses recherches, souvent financées par les National Institutes of Health (NIH), portent sur l'évaluation clinique des pratiques corps-esprit, notamment leur impact sur le vieillissement et les affections chroniques.

La crédibilité de son travail scientifique repose sur une expertise pratique de plus de quarante ans. Formé et certifié par de nombreux maîtres des arts internes, notamment lors d'un séjour d'études en Chine auprès de la World Academic Society of Medical Qigong, il enseigne le taijiquan et le qigong au niveau international et a fondé le Tree of Life Tai Chi Center à Boston. Cette immersion profonde le distingue de nombreux universitaires qui n'abordent ces disciplines que sous un angle théorique. Elle lui confère une compréhension

intime des subtilités de la pratique, essentielle pour concevoir des protocoles de recherche pertinents qui respectent l'intégrité de ces arts.

Cette double compétence culmine dans son ouvrage de référence, *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi* (2013), qui synthétise plus de cinq cents publications scientifiques. Dans ce livre, il développe son cadre conceptuel des « huit ingrédients actifs » du taijiquan. Ce modèle explique comment la pratique agit via la synergie de multiples composantes : conscience corporelle, intention, intégration structurelle, relaxation, respiration, soutien social et spiritualité incarnée. Il démontre que l'efficacité thérapeutique ne réside pas dans un seul mécanisme isolé, mais dans la synergie entre plusieurs composantes (cognitives, musculo-squelettiques, respiratoires, philosophiques). Cette approche multifactorielle constitue une critique directe du modèle pharmaceutique classique fondé sur un principe actif unique et ancre sa méthodologie dans une approche de « biologie des systèmes » (*systems biology*).

Cette vision systémique s'élargit en une véritable conception écologique de la santé, que Wayne nomme l'« écologie de l'esprit, du corps et de la planète ». Dans cette perspective, Wayne défend l'idée qu'une science rigoureuse de l'esprit et de la guérison ne peut se limiter aux données quantitatives à la troisième personne (mesures objectives). Il plaide pour une approche mixte incluant la phénoménologie ou le « récit à la première personne » (*first-person narrative*) pour capturer l'expérience vécue du patient. Il s'agit ici de reconnaître que la guérison est un processus subjectif et narratif autant que physiologique. Dans ses études cliniques, cela se traduit par l'utilisation d'analyses qualitatives approfondies pour comprendre comment les patients perçoivent, par exemple, la peur de chuter ou la sensation de stabilité, donnant ainsi une voix scientifique à l'expérience intérieure du pratiquant. Cette démarche s'inscrit dans la lignée de la neurophénoménologie de Varela, cherchant à créer des ponts entre le vécu corporel subjectif et l'observation clinique.

En outre, il explore comment le taijiquan, en créant un environnement de sécurité ressentie (*felt safety*), permet de « réhabiter » le corps, une condition essentielle pour aborder les mémoires traumatiques, comme le suggèrent ses travaux pilotes auprès de populations de

réfugiés.

Finalement, l'ambition de Peter Wayne est de « retirer le trait d'union du système corps-esprit » pour en reconnaître l'unité fondamentale. La création du Mind-Body-Movement Research Laboratory au sein de l'Osher Center incarne cette vision intégrée, contribuant à forger un nouveau cadre paradigmatique pour la médecine, fondé sur une vision écologique et non-réductionniste de l'être humain.

## **Le réseau CoSoCo et l'émergence de la santé intégrative en Europe**

Alors que la médecine intégrative connaît un développement institutionnel important aux États-Unis, l'Europe demeure en retrait, avec quelques initiatives pionnières qui tentent de transposer ce modèle dans le contexte des systèmes de santé européens. Le réseau CoSoCo (Corps, Soins et Cognitions)

<https://sante-cosoco.blogspot.com/>, initié par Nancy Midol, représente l'une de ces tentatives de structuration d'une réflexion transdisciplinaire sur les pratiques de santé intégrative dans l'espace francophone. Ce groupe de recherche transdisciplinaire, dont je suis membre fondateur, rassemble praticiens, chercheurs et usagers autour d'une interrogation commune sur les dimensions cognitives et conscientielle des soins, en cherchant à articuler approches conventionnelles et complémentaires dans une perspective véritablement intégrative.

Ma participation à ce réseau s'inscrit dans une démarche de légitimation académique des pratiques corps-esprit et témoigne de la nécessité de créer des espaces de dialogue entre différentes traditions de soin. En tant qu'observateur, j'ai pu participer à une journée d'évaluation et de bilan organisée à la faculté de médecine de Nice, une expérience qui a révélé à la fois l'intérêt croissant des institutions médicales européennes pour ces approches et les résistances structurelles qui persistent. Ces institutions s'ouvrent progressivement à la médecine intégrative, mais le processus demeure lent et fragmenté, confronté aux habitus professionnels et aux cadres réglementaires rigides.

## **Du paradigme cartésien à la santé intégrative**

La modernité occidentale s'est constituée autour d'un mode de pensée

cartésien qui a établi une frontière étanche entre les corps et les esprits, opérant ce que l'on pourrait qualifier de double réduction : une dés-animation de l'univers et une dé-naturalisation de la conscience. Cette séparation ontologique a produit ce que Gilbert Durand qualifie d'appauvrissement symbolique, nous léguant un univers sans vie et une conscience sans univers. Le paradigme biomédical dominant, héritier de cette scission, privilégie une approche du to cure centrée sur la traque de la maladie, l'isolement des pathologies et paradoxalement l'évacuation de l'humain de l'équation thérapeutique. Cette médecine techno-scientifique, malgré ses indéniables succès dans le traitement de nombreuses pathologies aiguës, montre ses limites face aux maladies chroniques et aux dimensions existentielles de la souffrance humaine.

Les chercheurs américains, confrontés au paradoxe d'un système de santé qui dépense plus que tout autre au monde tout en produisant des résultats sanitaires médiocres comparativement à des dizaines d'autres pays, se sont rendu compte qu'ils négligeaient le facteur le plus important de l'équation. Le mode de vie intervient pour environ cinquante pour cent dans l'acquisition et le maintien de la santé, une réalité longtemps occultée par l'obsession technologique et pharmaceutique de la médecine conventionnelle. Cette prise de conscience a conduit au développement d'une médecine qui intègre des approches complémentaires, faisant des techniques corps-esprit la clé d'une véritable santé intégrative (Caulier, 2016f : 3).

Les soignés, mais aussi les soignants incorporent désormais, à côté des soins conventionnels, des pratiques qui favorisent les interactions entre le corps et l'esprit : yoga, méditation, hypnose, tai chi, qi gong, et autres disciplines psychocorporelles. Le problème n'est plus tant de prouver l'efficacité de ces techniques ancestrales, puisque des centaines d'études sont aujourd'hui disponibles, mais bien de changer les mentalités ancrées dans le paradigme réductionniste. Cette transformation des mentalités requiert une révolution épistémologique qui touche aux fondements mêmes de notre rapport au corps, à la santé et à la connaissance.

Ces méthodes complémentaires ne s'évaluent pas à partir d'abstractions intellectuelles, mais en acceptant l'effraction du monde en soi, en construisant des ponts entre sciences et expériences

vécues, en ré-enracinant l'esprit dans sa nature vivante. Cette formulation poétique exprime une vérité profonde : la connaissance de la santé ne peut être purement théorique, mais doit passer par l'expérience incarnée, par une transformation effective de la relation que nous entretenons avec notre propre corporéité. Il s'agit de passer d'un corps-objet, support passif d'interventions médicales, à un corps-sujet, acteur de sa propre santé et lieu d'une sagesse immanente.

### **L'imaginaire de la santé dans les arts martiaux internes**

Dans ma communication *L'imaginaire de la santé dans les arts martiaux internes d'Extrême-Orient*, <https://cnrs.hal.science/hal-04965936/> document, présentée lors des Journées du CEAQ (Centre d'études sur l'actuel et le quotidien) de 2008 à l'Université Paris-Descartes, sont explorées les dimensions holistiques et transdisciplinaires des pratiques chinoises, comme le taijiquan, en les inscrivant dans une réflexion sur l'imaginaire culturel de la santé (Caulier, 2008 c). Cette réflexion promeut une approche qui transcende les clivages disciplinaires traditionnels, en intégrant des éléments de la sagesse taoïste, du chamanisme et de l'alchimie à des concepts occidentaux postmodernes. En m'appuyant sur des penseurs comme Gilbert Durand et Michel Maffesoli, je mets en lumière comment les arts martiaux internes incarnent une vision systémique de la santé, fondée sur des principes comme la multicausalité, la rétroaction et l'hologrammatique, contrastant avec le paradigme biomédical occidental (Caulier, 2008 c : 127).

Cette perspective théorique enrichit mon travail global en reliant l'anthropologie cognitive à la philosophie chinoise, en soulignant l'analogie entre corps humain, corps social et corps cosmique, une correspondance fondamentale dans la pensée traditionnelle chinoise qui trouve aujourd'hui des échos dans les approches systémiques de la pensée complexe (Caulier, 2008 c : 132-133). La médecine traditionnelle chinoise ne constitue pas un ensemble de recettes, mais *une vision du monde, de la vie et de l'homme*, comme le souligne Jean-Marc Kespri (2002 : 21). L'individu, la cité et le cosmos sont régis par des lois identiques et parcourus par les mêmes souffles et énergies, une conception qui ouvre la possibilité d'une véritable écologie de la santé.

Ces modèles anciens trouvent une validation inattendue dans les développements de la physique quantique, de la cybernétique et de l'écologie, comme l'ont montré Fritjof Capra (1985, 1990) et Claudine Brelet (2002). Capra a mis en évidence dès le milieu des années 1970 les similitudes existant entre la vision taoïste du monde et le paradigme non mécaniste de la physique quantique (Capra, 1985). Ces deux courants de pensée, très éloignés dans l'espace et le temps, postulent tous deux une unité de l'espace et du temps, de l'énergie et de la matière, et reposent sur une vision vibratoire et unitaire de l'univers intégrant l'être humain. La réalité quantique et son imaginaire sous-tendant sont holistiques, organiques, écologiques, dynamiques et interactifs, caractéristiques que l'on retrouve dans les cosmologies traditionnelles chinoises.

Sur le plan méthodologique, l'article développe une démarche innovante qui privilégie l'analyse imaginaire et symbolique pour aborder les pratiques de santé. Au lieu d'une réduction rationaliste, j'adopte une méthode fluide et synthétique, inspirée de la pensée chinoise qui procède par dosage et mise en relation des niveaux de sens (Caulier, 2008 c). Cette approche utilise les *xiang* (images-symboles) comme outils pour explorer le *ganying*, principe de résonance et d'interdépendance universelle qui caractérise la cosmologie taoïste. Les *xiang* représentent les fondements des modes de pensée et d'action dans la culture chinoise : représentation tout autant que configuration, ils relient entre eux plusieurs niveaux de sens (*Ibid.* : 133).

Cette approche méthodologique, ancrée dans une pratique personnelle de plus de vingt-cinq ans des arts martiaux internes au moment de la rédaction, intègre l'expérience corporelle et sensorielle comme source de connaissance, favorisant une ré-appropriation des traditions archaïques. Elle permet d'analyser les métaphores du corps comme territoire à administrer (*Ibid.* : 133-134). Les diverses pratiques de santé chinoises sont des modes opératoires permettant de redevenir souverain de son propre royaume.

En somme, cet article esquisse les bases d'un cadre théorique transdisciplinaire et d'une méthodologie expérientielle pour repenser la santé comme un processus vital et interconnecté, adapté aux défis postmodernes de reliance et de réenchancement du monde. Cette

perspective transforme radicalement notre compréhension de ce que signifie être en santé, passant d'un état objectif mesurable à un processus dynamique d'harmonisation continue entre l'organisme et son environnement.

### **La pratique du taijiquan comme voie de santé intégrative**

Au sein de notre École, nous utilisons une combinaison de pratiques — tai chi, qi gong, méditation — qui permet à nos membres de développer un véritable art de vivre, clé d'un changement durable. En abordant l'être humain dans sa globalité, nous reconnaissons que chaque parcours de santé est unique ; une attention à la singularité qui vient utilement compléter les protocoles de la médecine conventionnelle, en réintroduisant le sujet là où le soin technique cible prioritairement la pathologie (Caulier, 2016f : 3).

Les cinq exercices de base induisent une meilleure attention à soi et au monde, développant cette qualité de présence qui constitue le fondement de toute pratique consciente. Les huit techniques fondamentales nous remettent dans le mouvement de la vie, restaurant une fluidité souvent perdue dans les rigidités physiques et mentales inhérentes à nos manières de vivre. La forme des dix postures stimule nos forces et nos ressources intérieures, révélant des capacités souvent insoupçonnées. Les enchaînements plus complexes nous aident à cultiver un équilibre au quotidien, transformant la pratique formelle en disposition permanente. L'exercice des mains collantes accroît notre résilience, développant cette capacité à s'adapter aux perturbations externes sans perdre son centre (*Ibid.*).

Ces techniques anciennes, pour être réellement fécondes, exigent un énorme travail de la part de ceux qui les transmettent. Les approches traditionalistes, tout autant que les synthèses rapides, sont limitatives. Atteindre le cœur de ces pratiques anciennes réclame plusieurs décennies d'efforts soutenus. Transposer cet acquis dans des formes et un langage compréhensible exige autant d'investissement, sinon plus. Cette double exigence de fidélité à l'esprit traditionnel et d'adaptation aux besoins présents constitue le défi majeur de tout enseignement authentique des arts internes aujourd'hui.

Nos enseignants sont des ouvriers de temps. Ils guident dans les

passages qui transforment le temps ordinaire en rencontre sensorielle, informationnelle, existentielle. Ils montrent comment étirer le temps pour laisser éclore les germes de l'individuation. Cette métaphore décrit une fonction pédagogique essentielle : créer les conditions d'une temporalité différente où peut s'opérer la transformation. Contre l'accélération frénétique, la pratique du taijiquan propose une décélération créatrice, un ralentissement qui n'est pas inertie, mais intensification de la présence.

La santé intégrative n'est pas repli narcissique sur soi, mais au contraire expansion de la conscience qui, paradoxalement, passe par un enracinement plus profond dans la corporéité.





## APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

### I. LA TRANSDISCIPLINARITÉ

L'exploration du taijiquan comme objet de recherche m'a rapidement confronté à l'impossibilité de circonscrire cette pratique dans les limites d'une discipline unique. Cette pratique séculaire synthétisant plusieurs courants de la pensée chinoise tout en s'incarnant dans une expérience corporelle singulière exigeait une démarche méthodologique capable de traverser les frontières disciplinaires sans perdre la cohérence d'ensemble. Les travaux d'Edgar Morin et de Basarab Nicolescu ont ancré ma démarche dans une perspective transdisciplinaire ; c'est toutefois Patrick Paul qui m'a offert les perspectives les plus approfondies sur le sujet, notamment dans ses deux ouvrages majeurs *Formation du sujet et transdisciplinarité — Histoire de vie professionnelle et imaginaire* (Paul, 2003) et *La transdisciplinarité dans l'évolution de la pensée — Entre, à travers, et au-delà des connaissances scientifiques?* (Paul, 2024).

#### **Edgar Morin et la pensée complexe**

Edgar Morin développe une critique fondamentale de l'hyperspécialisation disciplinaire qui, bien qu'ayant permis des avancées considérables, génère une fragmentation appauvrissante de la connaissance ne permettant plus de saisir les phénomènes dans leur globalité et leurs interactions dynamiques. Sa méthode complexe repose sur le principe de réintégration du sujet connaissant dans le processus de connaissance, dépassant ainsi l'opposition traditionnelle entre objectivité scientifique et subjectivité. Pour Morin, toute relation organisationnelle comporte et produit de l'antagonisme en même temps que de la complémentarité, une conception qui résonne profondément avec le symbole du taiji et sa représentation des opposés complémentaires (Morin, 1977-2004). Cette pensée

complexe engage une réforme de la pensée qui transforme celui qui la pratique, dimension transformatrice essentielle à toute démarche transdisciplinaire authentique.

### **Basarab Nicolescu et les niveaux de réalité**

Basarab Nicolescu théorise la transdisciplinarité comme une épistémologie concernant ce qui est entre les disciplines, à travers les différentes disciplines et au-delà de toute discipline. Son approche repose sur trois piliers méthodologiques : les niveaux de réalité, la logique du tiers inclus et la complexité. Nicolescu reconnaît qu'il existe une pluralité de manières de construire des réels et que ces différents niveaux ne sont pas réductibles les uns aux autres, mais coexistent et interagissent. L'interaction entre Objet transdisciplinaire et Sujet transdisciplinaire devient centrale dans sa théorisation, reconnaissant la participation active du sujet à la construction de la connaissance. Cette vision plurielle de la réalité légitime une démarche qui ne se contente pas de juxtaposer des approches disciplinaires, mais cherche à penser leur articulation féconde dans un cadre épistémologique renouvelé (Nicolescu, 1996). Dans le prolongement de cette pensée, Patrick Paul développe l'idée que la pratique transdisciplinaire permet l'émergence d'un homo sui transcendentalis, un être humain transformé par sa démarche de connaissance. Son propre niveau de conscience est engagé et modifié par le processus, réalisant pleinement l'axiome selon lequel l'étude de l'Univers et l'étude de l'être humain se soutiennent l'une l'autre.

### **Patrick Paul et l'anthropoformation**

L'œuvre de Patrick Paul offre une contribution décisive à l'épistémologie de la complexité en articulant la rigueur conceptuelle à l'expérience du sujet. Son ouvrage fondateur, *Formation du sujet et transdisciplinarité — Histoire de vie professionnelle et imaginaire* (Paul, 2003), déploie une réflexion ontologique de grande envergure sur le statut de l'humain en situation de formation. La transdisciplinarité y est théorisée non pas seulement comme une méthodologie de recherche, mais comme un impératif de changement paradigmatique à double entrée. D'une part, elle assume sa définition classique d'épistémologie des frontières, explorant ces zones de flou qui échappent aux clôtures disciplinaires traditionnelles ; d'autre part, elle exige l'élaboration d'une

nouvelle épistémologie du sujet, postulant que l'observateur participe intrinsèquement à l'observation par son interaction dynamique avec l'objet.

C'est dans ce contexte que Patrick Paul forge le néologisme d'anthropoformation, concept pivot signifiant indissociablement « l'homme en formation » et la « formation de l'homme ». Cette notion permet de saisir la manière dont le sujet, par l'acte même de vivre, de percevoir et d'imaginer, se configure et s'organise dans un mouvement vers sa propre ipséité. L'anthropoformation dépasse ainsi la simple juxtaposition des savoirs pour proposer une phénoménologie où les modes d'être s'associent aux modes de comprendre, unifiant les plans ontologique, phénoménologique et épistémologique à travers différents niveaux d'intelligibilité (Paul, 2003 : 24-29).

Dans son ouvrage plus récent, *La transdisciplinarité dans l'évolution de la pensée* (Paul, 2024), l'auteur élargit cette perspective par une approche généalogique, inscrivant l'émergence de la transdisciplinarité dans le temps long des mutations de la pensée humaine. Il y réaffirme la centralité de l'imagination active — inspirée du monde imaginal d'Henry Corbin — qu'il élève au rang de faculté cognitive à part entière. Loin de la simple fonction reproductive ou de la fantaisie, cette imagination devient l'organe de connaissance indispensable au parcours ontogénétique, permettant d'appréhender des dimensions du réel qui se déroberaient à la seule rationalité analytique.

Cette dimension cognitive s'ouvre nécessairement sur une portée transculturelle. S'appuyant notamment sur les recherches doctorales d'Américo Sommerman, Patrick Paul souligne que la spécificité de la transdisciplinarité, par rapport à l'interdisciplinarité, réside dans sa capacité à intégrer les savoirs traditionnels, expérimentaux et non académiques. Cette intégration, mise en exergue lors du Troisième Congrès Mondial de la Transdisciplinarité, permet de redéfinir le sujet non plus comme un simple agent rationnel, mais comme une subjectivité amplifiée, capable d'accueillir la spiritualité et l'imaginaire au cœur même du processus de connaissance (Paul, 2024 : 46-47).

### **Convergences et complémentarités**

Les approches de Morin, Nicolescu et Paul convergent dans une critique fondamentale des cloisonnements disciplinaires

contemporains et dans la reconnaissance d'une complexité du réel qui excède les cadres méthodologiques traditionnels. Ces trois penseurs partagent la conviction que l'hyperspécialisation disciplinaire génère désormais une fragmentation appauvrissante de la connaissance, qui ne permet plus de saisir les phénomènes dans leur globalité, leurs contextes et leurs interactions dynamiques. Cette convergence critique s'accompagne d'une préoccupation commune concernant l'articulation entre objectivité scientifique et subjectivité du connaissant. Morin développe le principe de réintégration du sujet connaissant dans la méthode complexe, en soulignant l'inéliminable implication cognitive, affective et éthique du chercheur dans son objet. Nicolescu théorise l'interaction entre Sujet transdisciplinaire et Objet transdisciplinaire à travers la logique du tiers inclus et les niveaux de réalité, de manière à penser un rapport de connaissance qui ne soit plus fondé sur la disjonction et la réduction. Patrick Paul, quant à lui, élabore le concept d'anthropoformation qui reconnaît explicitement la participation active et transformante du sujet à la construction de la connaissance, en faisant de son parcours existentiel et symbolique une dimension constitutive de la démarche transdisciplinaire.

Les trois auteurs accordent également une importance centrale à la dimension transformatrice de la démarche transdisciplinaire. Pour Morin, la pensée complexe implique une réforme de la pensée qui engage et transforme celui qui la pratique, en l'amenant à développer une vigilance réflexive, une aptitude au dialogique et une éthique de la responsabilité planétaire. Nicolescu, quant à lui, décrit l'avènement d'un « Sujet transdisciplinaire » : une conscience capable de relier l'Objet et le Sujet, d'habiter la pluralité des niveaux de réalité et d'assumer l'expérience de la non-séparabilité. Patrick Paul prolonge cette perspective en conceptualisant l'émergence d'un *homo sui transcendentalis*. Il définit ce parcours anthropotransformateur comme dimension constitutive de la formation transdisciplinaire, en insistant sur les processus de décentrement, de symbolisation et d'intégration qui affectent le sujet dans la durée, aussi bien sur le plan cognitif que sur les plans affectif, éthique et spirituel.

Au-delà de ces convergences, leurs démarches se révèlent profondément complémentaires. Morin propose avant tout un paradigme épistémologique et méthodologique de la complexité, qui offre un cadre pour relier, contextualiser, articuler les savoirs et les

disciplines, en travaillant les principes d'organisation de la connaissance (dialogique, récursion, hologrammatique, etc.). Nicolescu apporte une élaboration plus ontologique et logico-philosophique, en construisant l'architecture conceptuelle des niveaux de réalité, de la zone de non-résistance et de la logique du tiers inclus, qui permet de penser des passages entre registres hétérogènes du réel sans les rabattre sur un seul niveau explicatif. Patrick Paul, de son côté, enracine la transdisciplinarité dans une pragmatique de la formation et de la transformation de la personne, en l'inscrivant dans des dispositifs concrets d'accompagnement et de travail sur l'expérience subjective, le langage symbolique et les épreuves existentielles. Ainsi, l'articulation de ces trois visions permet de concevoir la transdisciplinarité comme un dispositif à la fois critique et créateur : Morin en fournit la matrice paradigmatique et la visée de réforme de la pensée, Nicolescu en explicite l'infrastructure ontologique et logico-transdisciplinaire, tandis que Paul en précise la dimension anthropoformatrice, en montrant comment la recherche transdisciplinaire engage nécessairement un travail sur soi du sujet connaissant.

Cette complémentarité théorique éclaire directement la démarche qui structure la présente recherche en anthropologie des pratiques corporelles. L'étude du taijiquan comme pratique anthropotransformatrice requiert en effet l'articulation de ces trois dimensions : la pensée complexe de Morin permet de saisir les boucles récursives entre geste, pensée et transformation existentielle, sans réduire la pratique à l'un de ses niveaux ; l'architecture transdisciplinaire de Nicolescu offre le cadre conceptuel pour penser les passages entre les registres corporel, énergétique, mental et symbolique qui s'actualisent dans l'exercice du taijiquan ; enfin, la perspective anthropoformatrice de Patrick Paul fournit les outils méthodologiques et herméneutiques pour documenter et analyser les processus transformateurs vécus par les pratiquants, en reconnaissant pleinement la dimension subjective et l'implication du chercheur-praticien dans la production de connaissance. Ainsi, l'étude d'une pratique corporelle traditionnelle comme le taijiquan devient le lieu concret où se vérifie et s'éprouve la fécondité d'une approche transdisciplinaire qui assume simultanément sa rigueur épistémologique, sa cohérence ontologique et sa portée anthropotransformatrice.

## Mon cheminement transdisciplinaire

Mon souci de faire comprendre le taijiquan m'a confronté d'emblée à plusieurs champs disciplinaires. Certaines notions spécifiques d'un champ ont éclairé d'autres champs, m'enseignant que toutes les connaissances ne sont que des représentations de la réalité. Prendre de la distance et de la hauteur par rapport à toutes ces grilles de lecture est donc indispensable, tout autant que le fait d'adapter ses outils au contexte. Afin de ne pas me perdre, je me suis raccroché à certains fils conducteurs traversant les disciplines. Le colloque Perspectives sur le mouvement, fêtant les vingt ans de notre école de taijiquan et organisé à la Faculté polytechnique de Mons en octobre 2007, fut l'occasion de clarifier ma démarche en présentant la communication *Pour une approche transdisciplinaire du taijiquan* (Caulier, 2007) : <https://cnrs.hal.science/hal-04965210v1/document>

Cette communication esquissait les contours d'une approche transdisciplinaire qui allait devenir l'un des piliers méthodologiques de mes recherches futures. Ma démarche s'enracine dans une épistémologie par l'expérience, privilégiant la progression du vécu vers la conceptualisation comme axe méthodologique central. Le taijiquan devient ainsi mon objet-sujet transdisciplinaire privilégié, car il synthétise naturellement plusieurs traditions de pensée et invite à dépasser les clivages disciplinaires occidentaux. Cette approche répond à un double défi : comprendre la complexité d'une pratique enracinée dans une civilisation millénaire, et la transmettre dans un contexte culturel différent sans la dénaturer.

Ma méthode tente de résoudre le paradoxe fondamental de la transmission interculturelle. Pour pénétrer les arcanes de la pratique en Chine, j'ai dû abandonner mes références culturelles, mais cette attitude s'est révélée inopérante pour l'enseignement en Occident, où il m'a fallu reprendre pleinement possession de mon contexte culturel pour transmettre un enseignement vivant. Cette double exigence évite autant l'exotisme superficiel que l'ethnocentrisme réducteur. Sans traduction ni interprétation véritable, le taijiquan se réduit à un article de plus dans le grand rayon des nouvelles recettes de bien-être. Une authentique démarche herméneutique permet de mettre en évidence les modèles archétypiques véhiculés par le taijiquan ainsi que d'apprécier la richesse et la diversité des formes qui manifestent

ces schèmes universels (*Ibid.*).

Ma démarche mobilise plusieurs champs disciplinaires, dont la sinologie, l'histoire des religions, l'anthropologie, les sciences cognitives, la biomécanique, la physiologie, la sociologie et la philosophie. Elle dépasse la simple pluridisciplinarité par une véritable fécondation mutuelle générant des schèmes cognitifs traversant les disciplines. L'innovation réside dans l'utilisation des sciences occidentales comme véhicules de compréhension plutôt que comme grilles réductrices. La biomécanique, la physiologie de l'action développée par Alain Berthoz et l'hypnose étudiée par François Roustang permettent d'établir une grammaire des applications du taijiquan et constituent un véhicule permettant de relier les différents plans entre eux (*Ibid.*).

Cette approche préfigurait les développements que prendrait la transdisciplinarité dans la suite de mes recherches, notamment dans l'ouvrage *Les sens du mouvement — Une approche transdisciplinaire du taijiquan* (Caulier, 2019b) qui rassemble quatorze articles écrits entre 2003 et 2018. Ce travail de synthèse développe une conception élargie de la corporéité qui dépasse les dichotomies classiques corps-esprit en intégrant les apports de Jean François Billeter, Michel Bernard et de la phénoménologie pratique de Natalie Depraz.

## II. LE PARADIGME DE L'INTÉGRATION

L'année 2012 a marqué un tournant décisif dans l'orientation méthodologique de mes recherches. Les échanges stimulants que j'ai entretenus avec Jean François Billeter en 2011 et 2012 ont confirmé des intuitions qui guidaient déjà ma pratique des arts internes depuis plusieurs années. Le sinologue suisse s'intéressait particulièrement à la manière dont je comprenais ses écrits à partir de mon expérience corporelle du taijiquan. En juillet 2012, il m'a envoyé son ouvrage *Un paradigme*, publié aux éditions Allia en septembre de la même année, accompagné d'un mot personnel dans lequel il présentait que certains passages toucheraient de près mes préoccupations. Cette intuition s'est révélée juste, puisque ce paradigme, celui de l'intégration, est devenu l'un des axes majeurs structurant ma démarche de praticien-chercheur.

### L'intelligence du corps selon Billeter

Dans cet essai de 126 pages composé de 27 esquisses réparties en six chapitres, Billeter développe plusieurs thèmes fondamentaux qui s'articulent autour d'un changement radical de perspective philosophique. Le concept central est celui du *processus d'intégration*, qui décrit comment notre corps transforme ce qui est d'abord artificiel en mouvement naturel. Le sinologue prend l'exemple du geste simple pour illustrer cette intelligence du corps : verser un verre d'eau, ouvrir une porte, donner un coup de marteau, jouer du violon sont autant d'activités qui, une fois maîtrisées, deviennent définitivement acquises. Cette approche remet en question la distinction traditionnelle entre corps et esprit en proposant de nous concevoir avant tout comme une *activité*. Celle-ci se déploie en grande partie de manière inconsciente, ce que nous appelons le corps, ou parfois *se perçoit elle-même*, ce que nous désignons par conscience.

### Le renversement de la transcendance

L'un des thèmes les plus révolutionnaires de l'ouvrage concerne le renversement de la notion de transcendance. Billeter affirme que

*l'esprit ne descend plus sur nous, mais se forme en nous, de bas en haut et que la dimension d'inconnu est au fond du corps et de son activité, elle n'est plus quelque part au-dessus* (Billeter, 2012 : 77). Cette inversion fondamentale rejoint ce que l'auteur développe aux pages 72 à 83 de son essai, où il suggère que la grâce, telle que l'entendent les chrétiens, ne descend pas d'en haut, mais prend naissance en nous, de bas en haut. Contrairement à Aristote qui voyait l'étonnement comme origine de la philosophie, Billeter propose l'observation comme véritable point de départ de la pensée, privilégiant le fait de regarder plutôt que de voir.

### **La genèse des idées et le foyer d'activité**

L'ouvrage explore en détail comment naissent nos idées, en s'appuyant sur l'observation des états de pensées et gestes quotidiens. Billeter décrit ce processus comme un phénomène d'intégration où *les forces se touchent et cherchent à se combiner*, créant un foyer d'activité intense qui peut atteindre une forme d'incandescence. Dans les pages 8 à 16, le philosophe partage son expérience pour renouer avec soi-même en développant une disponibilité créant un vide, en échappant à la séparation artificielle du corps et de l'esprit, et en découvrant l'union de l'intention et de l'exécution dans le geste.

### **Le geste comme paradigme**

Les pages 17 à 41 nous plongent au cœur du geste qui joue un rôle central dans nos vies et fournit ainsi un paradigme, celui de l'intégration. Lorsqu'une activité est supérieurement intégrée, il n'y a plus d'oppositions entre nature et culture. L'artiste devient spectateur de sa propre activité, et l'imagination y joue un rôle déterminant. Cet état se caractérise par l'allègement, l'énergie et le calme. Les pages suivantes, de 42 à 50, évoquent la même possibilité pour la maîtrise de la parole et la possibilité par le langage de créer des mondes au sein de la réalité. Les activités intégrées deviennent des puissances agissantes. En appréhendant le geste de l'intérieur, notre activité devient de plus en plus consciente d'elle-même, et le geste réussi acquiert quelque chose de miraculeux, pour y aboutir, il faut laisser faire le corps (*Ibid* : 48)

## Les deux régimes d'activité

Aux pages 50 à 71, Billeter développe le passage d'un régime d'activité inférieur, qui consiste à s'efforcer d'accorder ses mouvements pour produire un geste, à un régime d'activité supérieure, où l'on laisse le geste se former et se produire de lui-même. Ce passage n'est pas de l'ordre de la transition, mais de celui du saut. Le bon pédagogue est capable de revenir à un régime inférieur, et l'intégration se révèle créatrice de vie en nous. Cette conception rejoint l'idée que l'apprentissage consiste à accorder des mouvements jusqu'à ce que naisse le geste et qu'il se répète, permettant de voir la facilité prendre la suite de l'effort.

## Pluralisme radical et méthodologie

Le pluralisme radical revendiqué par Billeter aux pages 90 à 91 est, selon lui, ce que l'Europe a produit de plus précieux et qu'il n'a pas trouvé en Chine. Ce pluralisme absolu vaut aussi sur le plan intellectuel et ce pluralisme méthodologique est fondamental. C'est celui que Pascal opposait à Descartes : à chaque problème sa méthode, et non une science générale. Billeter développe également le concept de pluralité radicale associé à une sensation de liberté qu'il considère comme le bien le plus précieux de l'humain. Cette structure reflète sa méthode qui privilégie la forme brève et, dans cette synthèse personnelle, il voit un accord complet entre sa vie et les idées qu'il a développées, proposant un modèle philosophique qui intègre son expérience du taoïsme chinois dans une perspective occidentale renouvelée.

## Un paradigme né de l'intégration

Ce paradigme est lui-même né d'un processus d'intégration, comme Billeter le reconnaît lui-même : *J'ai noté des observations, elles se sont accumulées, elles ont formé des motifs qui se sont organisés autour d'une idée centrale, celle précisément de l'intégration (Ibid. : 113)*. Il affirme désormais voir *un accord complet entre ma vie et les idées que j'ai développées, ou qui se sont développées en moi (Ibid. : 114)*. Le philosophe déclare être chaque jour frappé par l'impuissance de la pensée critique et par l'insuffisance des solutions partielles, voyant plutôt la raison de cette impuissance dans la division du savoir, le

cloisonnement des disciplines et la spécialisation intellectuelle qui se sont imposés à l'époque contemporaine (*Ibid.* : 116-117). Il conclut que *la vie qui a le plus grand prix pour l'homme n'est pas la vie biologique, qui lui est donnée, mais celle qu'il crée en lui par l'intégration sous toutes ses formes* (*Ibid.* : 117).

### **Implications pour ma démarche**

Cet ouvrage et les échanges avec son auteur ont confirmé mes intuitions et prises de position précédentes en m'encourageant à poursuivre dans cette voie. Ils m'ont conforté dans la nécessité de m'appuyer sur ma compréhension et ma maîtrise du geste pour construire ma méthodologie de recherche, de revendiquer l'unité du corps et de l'esprit, de souligner l'importance ignorée, oubliée ou déniée de l'apprentissage par corps. Il m'est apparu essentiel de prendre et faire prendre conscience que le corps est bien un lieu pour penser, de comprendre et faire comprendre comment passer d'un régime d'activité à un autre dans le geste, dans l'écriture, dans la prise de parole, dans les entretiens, dans l'enseignement. Ces réflexions m'ont encouragé à œuvrer à un décloisonnement des disciplines, à développer la cohérence en accordant le penser et le faire, et à adopter le paradigme d'intégration comme référence majeure.

### **Le taijiquan comme processus d'intégration**

Les pages 32 à 40 de mon ouvrage *Taijiquan : Mythes et réalités* paru chez Dervy en 2005 posent les premiers jalons de l'approche du taijiquan qui sera la mienne dans la suite de mes recherches et qui transparaît dans le titre de cette synthèse : *Taijiquan l'art de l'intégration*. Je reprends ici les éléments-clés de ces pages en mettant en italique les passages repris tels quels. Pour ne pas alourdir le texte, il n'y aura pas de références systématiques à ces pages, puisque l'ensemble de cette section en est directement issu. Je dénomme l-taijiquan cet art de vie caractérisé par l'intégralité, l'intégrité et l'intégration. Son objectif est *d'intégrer le monde en s'intégrant au monde*, et le pratiquant cultivant la vertu d'intégrité intègre son humanité en s'intégrant dans ses environnements naturels et culturels.

Le l-taijiquan *n'est ni une construction achevée ni une tradition close, mais, comme tout être vivant, il est constamment en construction, en évolution, potentialisant et actualisant la vie, étant tout le temps en*

*train de naître, car la naissance n'est pas un acte, mais un processus. Il se construit à partir des principes et non en s'appuyant sur des dogmes, et il est fondé sur une éthique d'accomplissement par l'action privilégiant l'adhésion à l'obéissance, la compréhension à l'intérêt et la responsabilité à la culpabilité. Il vise au dépassement des dilemmes classiques et récurrents : réalisme/idéalisme, tradition/modernité, science/philosophie, immanence/transcendance, raison/intuition, physique/métaphysique. Il procède par intégration plutôt que par atomisation, œuvrant pour l'unification et non pour l'uniformisation en ré-harmonisant la totalité dans le respect des parties (Caulier, 2005 : 32-33).*

### **Les trois piliers conceptuels**

L'intégralité repose sur une approche systémique reconnaissant que *le tout est plus ET moins que la somme des parties*. Cette perspective, que Pascal avait déjà formulée en affirmant qu'*il tient impossible de connaître les parties sans connaître le tout, non plus que de connaître le tout sans connaître particulièrement les parties*, implique le refus de négliger, rejeter ou privilégier arbitrairement certaines dimensions. La démarche exige la nécessité de relier les parties entre elles pour créer une dynamique vivante, car ce sont précisément ces liens, ces interrelations et ces connexions qui constituent la vie même de l'ensemble. Ignorer la partie biomécanique en privilégiant *postures approximatives, mouvements flous, absence de structure*, refuser la dimension martiale en se privant d'une base indispensable à un développement futur, privilégier exclusivement le qi en ignorant qu'*il ne représente qu'un élément d'une équation plus vaste*, ou rejeter la *partie éthique, philosophique, symbolique, métaphysique* constituent autant d'attitudes qui éloignent de cette totalité qu'est le taijiquan.

L'intégrité concerne la préservation du patrimoine dans sa complétude, en réduisant autant que possible les altérations et perversions. Cette dimension implique une exigence éthique d'honnêteté et de sincérité dans la pratique. Elle se caractérise par *le passage de l'insignifiance à la signifiante* par la quête de sens et de cohérence. La pratique du I-taijiquan apprend *l'auto observation, initie à la lucidité, active notre puissance d'interrogation et de réflexion en apportant la distance nécessaire pour débusquer ce qui nous fait nous mentir à nous-mêmes, à savoir l'égoïsme auto-justificateur et la bouc-*

*émisssarisation.*

L'intégration constitue le processus central partant de la multiplicité pour retrouver l'unité. Dans son application concrète, elle se manifeste par l'intégration progressive de l'espace à travers les axes, les plans et les centres, puis s'étend au mouvement et au souffle. *De façon pragmatique, dans le I-taijiquan, nous commençons par intégrer l'espace dans la posture (statique) : l'intégration du haut et du bas amène l'intégration de l'axe vertical, l'intégration de l'avant et de l'arrière débouche sur l'intégration de l'axe frontal, l'intégration de la gauche et de la droite provoque l'intégration de l'axe latéral.* Cette démarche permet l'extension du microcosme vers le macrocosme par mise en résonance, créant une correspondance dynamique entre l'individu et son environnement.

*Nous travaillons ensuite à la perception du mouvement dans le non-mouvement ainsi que du non-mouvement dans le mouvement, à l'acquisition de la souplesse par un bon rapport tonus/détente, à la perception du souffle/énergie, à la synchronisation mouvement et respiration, à l'équilibre des mouvements de montée et de descente, d'expansion et de concentration. Nous veillons à ce que l'approche soit à la fois analytique et globale, opérative autant que spéculative, car la théorie éclaire la pratique comme la pratique permet d'expérimenter la théorie. Cette intégration se réalise sur différents plans locaux tels que le corps, le souffle vital et la pensée, ainsi que sur des plans généraux englobant la matière, l'énergie et l'information.*

*En développant sa capacité intégrative, l'intégration devient une seconde nature permettant à l'individu d'intégrer ses différents personnages ainsi que de s'intégrer à ses différents environnements (naturel, familial, social, culturel). Le I-taijiquan vise à l'édification de l'I-Homme, équivalent de l'Homme véritable de la tradition taoïste, celui qui par la connaissance de sa nature véritable réintègre son être intérieur et actualise son potentiel humain. Cette conceptualisation du paradigme intégratif constitue un cadre théorique articulant anthropologie cognitive, philosophie taoïste et praxis corporelle dans une perspective de recherche-action transformative.*

## **Déploiement du paradigme dans mes travaux ultérieurs**

La mise en œuvre concrète de ce paradigme de l'intégration s'est

poursuivie dans mes publications ultérieures. Je citerai ci-après deux exemples.

*Approches traditionnelles et scientifiques du taijiquan : pour répondre aux défis contemporains*, publié en 2017 et accessible via HAL (<https://cnrs.hal.science/hal-04952783v1>), développe une démarche visant à articuler les savoirs issus de la tradition avec les connaissances issues des sciences contemporaines. Ce travail prolonge directement le paradigme de l'intégration en montrant comment le taijiquan permet de répondre aux défis d'un monde en crise caractérisé par la fragmentation des savoirs et la séparation entre théorie et pratique. En m'appuyant sur les travaux de Thierry Gaudin (1990), Jeremy Rifkin (2011) et Bernard Stiegler (2016), j'ai montré comment le taijiquan offre des réponses concrètes aux enjeux contemporains : retrouver le contact avec sa nature profonde, développer l'empathie à travers les exercices des mains collantes, cultiver la capacité d'intégration comme seconde nature.

L'article « Le taijiquan : une voie d'incorporation et de compréhension des nouveaux paradigmes », publié dans la revue *Plastir* n° 37 fin 2014 et disponible sur HAL (<https://cnrs.hal.science/hal-04966083v1>), approfondit la dimension épistémologique du paradigme de l'intégration. Ce texte explore comment la pratique du taijiquan permet d'incorporer et de comprendre les nouveaux paradigmes issus de la physique quantique, de la pensée complexe d'Edgar Morin et de la logique du tiers inclus de Stéphane Lupasco. En analysant la plasticité des formes, la recherche du geste juste et les différents niveaux d'intégration (corporelle, respiratoire, intentionnelle), j'ai montré comment le taijiquan constitue une voie d'accès privilégiée pour expérimenter dans sa chair les principes dialogique, récursif et hologrammatique de la complexité. La démonstration selon laquelle les formes nous déforment, nous informent, nous conforment et nous transforment témoigne d'un processus intégratif global où le pratiquant devient à la fois sujet et objet de sa propre transformation.

Ces publications constituent des illustrations pertinentes de la mise en œuvre du paradigme de l'intégration dans ma démarche de praticien-chercheur. Elles montrent comment ce cadre théorique initial s'est déployé pour articuler tradition et modernité, pratique et théorie, expérience subjective et validation scientifique, démarche individuelle

et enjeux collectifs. Dans les deux cas, le taijiquan apparaît comme un véritable laboratoire vivant où s'expérimentent et se comprennent les processus d'intégration à tous les niveaux : intégration du corps et de l'esprit, intégration des différentes dimensions de l'être humain, intégration de l'individu à ses environnements, intégration des savoirs issus de sources diverses. Cette approche intégrative se révèle particulièrement pertinente pour répondre aux défis contemporains d'un monde caractérisé par la fragmentation, la spécialisation excessive et la perte de sens, en proposant une voie concrète de réunification par l'expérience corporelle et la conscience élargie.

### III. PARLER EN PREMIÈRE PERSONNE

La démarche méthodologique développée dans mes recherches sur le taijiquan repose sur une approche phénoménologique qui reconnaît la nécessité et la légitimité du discours en première personne. Cette posture épistémologique, loin de constituer une faiblesse méthodologique, représente au contraire une condition essentielle pour accéder à la dimension expérientielle des pratiques corporelles étudiées. Après avoir exploré le corps taoïste comme référence conceptuelle majeure et le paradigme de l'intégration comme cadre théorique, il convient de préciser comment la parole incarnée du chercheur-praticien participe à la construction d'un savoir scientifique rigoureux.

#### Praxis d'exploration de l'expérience subjective

Les travaux de Natalie Depraz, Francisco Varela et Pierre Vermersch sur les méthodologies en première personne ont profondément marqué ma réflexion. Dans *À l'épreuve de l'expérience*, ces trois chercheurs proposent « *une enquête portant sur les sources et les moyens adéquats à une approche méthodique de la conscience, entendue comme une praxis d'exploration de l'expérience subjective* » (Depraz, Varela & Vermersch, 2011 : 13). Cette démarche privilégie délibérément « *une logique de découverte d'un problème* » plutôt qu'une « *exposition close de résultats* » (*Ibid.* : 13). L'exploration épouse ainsi « *le mouvement d'émergence de l'activité consciente au moment précis où elle s'aperçoit elle-même* » (*Ibid.* : 13).

Natalie Depraz développe une distinction méthodologique essentielle entre trois modalités d'expression de la première personne. La modalité « à la » première personne relève d'une dimension linguistique et grammaticale, impliquant l'usage du pronom « Je » pour revendiquer ce que l'on dit comme sien. Cependant, cette modalité présente des limites importantes, car l'usage du « Je » ne garantit pas nécessairement une prise de parole incarnée. La modalité « en » première personne introduit une dimension expérientielle décisive. Pierre Vermersch la définit comme une « *prise de parole*

*incarnée* » qui manifeste pleinement le contact avec ce que l'on vit au moment où on le formule (*Ibid.* : 121). Cette approche exige plusieurs critères rigoureux : se référer à une expérience singulière située dans l'espace-temps, l'évoquer en se mettant en posture de la revivre, procéder à une description séquencée selon le fil temporel. La modalité « de » la première personne représente le niveau le plus profond d'engagement. Depraz souligne qu'il ne s'agit plus seulement d'un accès méthodique à l'expérience, mais d'un langage qui émane directement de la première personne comme source d'éloquence propre.

### **La parole incarnée comme condition de rigueur scientifique**

La critique que formule Natalie Depraz (2011) à l'égard de la phénoménologie traditionnelle éclaire particulièrement ma propre démarche. Selon son analyse, les descriptions phénoménologiques classiques pèchent souvent par une posture en réalité distancée, où le chercheur parle de l'expérience « en troisième personne », c'est-à-dire sans s'impliquer de l'intérieur ni maintenir un contact sensible avec le vécu qu'il expose. Cette volonté d'objectivité et de neutralité apparentes risque, selon elle, de produire des généralités abstraites déconnectées de la chair même de l'expérience. À l'opposé de cette abstraction, la véritable éloquence de la première personne ne réside pas dans une rhétorique de soi, mais paradoxalement dans un effacement : elle advient précisément lorsque disparaissent les marqueurs linguistiques, méthodiques ou conceptuels trop voyants. C'est dans ce « retrait des indicateurs » que le langage parvient à manifester la source vive de l'expérience, non plus comme un objet d'étude extérieur, mais comme une parole qui émane directement de la pratique elle-même.

### **L'écho de la pratique : vers une épistémologie de la profondeur**

Dans son étude pionnière sur l'expérience intuitive (2001), Claire Petitmengin a mis en évidence la fécondité des approches en première personne pour explorer la dimension phénoménologique du vécu. Son travail de description fine des gestes intérieurs et des sensations a permis de dégager une structure générique de l'intuition, éclairant d'un jour nouveau ce phénomène dont la structure résonne singulièrement avec l'expérience créative au cœur de mes propres

investigations.

Il ressort de ses analyses qu'une corrélation étroite s'établit nécessairement entre le cheminement intérieur du chercheur et la portée de son investigation scientifique : la profondeur de l'exploration dépend directement de la qualité de présence de celui qui explore. Cette observation résonne intimement avec mon propre parcours de praticien-chercheur. Mes quarante années de pratique intensive du taijiquan n'ont pas seulement constitué un terrain d'étude ; elles ont progressivement affiné l'instrument même de la recherche, développant cette capacité à percevoir et à décrire les phénomènes subtils qui caractérisent l'agir créatif.

### **Assumer cette posture méthodologique**

Dans ma thèse de doctorat, cette posture méthodologique est assumée pleinement. Comme je l'écrivais alors, « *je ne compte pas me priver de l'une ou l'autre ressource de la langue et de la pensée. Je parlerai donc à certains moments en première personne. Je le ferai lorsque mon vécu et mon expérience seront susceptibles d'éclairer l'un ou l'autre aspect de mon objet d'étude, qui est aussi mon sujet de recherche* » (Caulier, 2012 : 36). Cette position trouve sa légitimité dans les développements récents des méthodologies en première personne, notamment dans le domaine des neurosciences où la capacité des sujets à parler de leur vécu et à décrire avec précision leur ressenti est désormais prise au sérieux (Depraz, 2009). Mon expérience personnelle du taijiquan, loin d'introduire un biais, facilite et enrichit la démarche en permettant de repérer certains aspects qui passeraient inaperçus sans cette familiarité incorporée.

La difficulté de parler à la première personne ne doit pas être sous-estimée. Notre éducation et la culture ambiante favorisent l'impersonnel, rendant cette forme de discours ardue même chez les créateurs. Dans mes entretiens avec des artistes et des pratiquants experts, j'ai constamment encouragé les rares moments où ils franchissaient cette limite, car ces instants privilégiés constituent les matériaux les plus précieux pour comprendre l'expérience créative. La connaissance par corps représente un filtre fondamental de ma vision du monde. Au fil du temps, ma sensibilité et mon intelligence corporelle se sont développées au travers de diverses disciplines

pratiquées de façon intensive. Ces pratiques m'ont aidé à habiter mon corps, à penser à travers lui, et ont cultivé ma capacité d'empathie. Cette approche méthodologique s'inscrit dans la conception tridimensionnelle de l'être humain - corps, âme, esprit - explorée par Michel Fromaget. L'anthropologue montre qu'*une image anthropologique primordiale ne décrit pas l'homme tel qu'il est, mais fait l'homme tel qu'elle le décrit* (Fromaget, 2000 : 12). Cette image se décline sous différents registres : représentation, vécu, conception, expérience, théorie et pratique. Parler en première personne depuis cette anthropologie ternaire permet d'accéder à des dimensions de l'expérience qui échappent au paradigme dualiste dominant. La pratique du taijiquan comme voie d'exploration de ces différents niveaux de réalité constitue précisément l'objet de ma recherche, nécessitant une méthodologie capable de rendre compte de cette multidimensionnalité vécue.

#### **IV. L'ANCRAGE ANTHROPOLOGIQUE : DE L'INCORPORATION À LA RÉFLEXIVITÉ**

L'anthropologie constitue le socle épistémologique privilégié de ma recherche, offrant un cadre disciplinaire particulièrement idoine pour appréhender le taijiquan comme art de l'intégration. Cette science humaine, par sa vocation holistique et sa propension naturelle à traverser les frontières des savoirs, permet de saisir l'être humain dans sa globalité, en articulant les facteurs biologiques, environnementaux et culturels qui le constituent. Cette perspective englobante entre en résonance directe avec ma conception du taijiquan, laquelle se déploie à l'intersection du corps taoïste, de l'unité corps-esprit et d'une visée de santé intégrative.

Dans cette optique, les travaux de Laurent Sébastien Fournier (2021) offrent des outils précieux pour penser les processus d'incorporation. Au-delà d'une simple analyse cinétique, son approche interroge la dimension intégrative des pratiques physiques en réactualisant le concept fondamental des « techniques du corps » de Marcel Mauss. Cette grille de lecture permet d'analyser le taijiquan non plus comme une simple gymnastique, mais comme un véritable système de montages physio-psycho-sociologiques. S'inscrivant dans une filiation phénoménologique, Fournier mobilise la pensée de Merleau-Ponty pour dépasser le dualisme cartésien : la conscience n'est plus séparée de l'étendue, le sujet est son corps. Cette réhabilitation de la corporéité rejoint les analyses de Marc Augé et Jean-Paul Colleyn (2018) qui rappellent que tout usage du corps est éminemment culturel et éducatif. La notion d'habitus permet ici de rendre compte de la manière dont l'acquis s'incarne en dispositions durables, faisant du corps le lieu même où s'opère la fusion entre la pratique physique et le développement spirituel — une thématique que j'ai pu approfondir par ailleurs à travers le prisme du corps taoïste selon Kristofer Schipper.

Cette inscription corporelle ne s'opère pas en vase clos, mais s'insère dans une dynamique complexe que Mondher Kilani (2009) éclaire par la dialectique du local et du global. Il démontre que le « local » n'est pas une entité figée, mais le produit d'une réélaboration continue

sous l'effet de forces qui l'englobent. Cette analyse est cruciale pour comprendre le taijiquan comme pratique intégrative : comment une discipline enracinée dans la cosmologie taoïste chinoise parvient-elle à maintenir son identité tout en devenant un phénomène globalisé en Occident ? En plaidant pour une anthropologie ouverte qui associe l'empirisme à l'abstraction et l'histoire à la contemporanéité, Kilani prépare le terrain à une véritable exigence transdisciplinaire. Cette ouverture résonne puissamment avec le cadre méthodologique bâti dès ma thèse (2012), en mobilisant la pensée complexe d'Edgar Morin et la logique du tiers inclus de Basarab Nicolescu. Loin d'être un simple éclectisme, ce choix permet d'appréhender le taijiquan à travers différents *niveaux de réalité*, articulant le geste biomécanique au symbole vécu. C'est précisément dans cet interstice que le modèle de Patrick Paul s'avère heuristique, en offrant une structuration rigoureuse des rapports entre le corps sensible et les dimensions spirituelles, légitimant ainsi une lecture anthropologique qui ne mutile pas l'expérience intérieure du pratiquant au profit de la seule observation extérieure.

Enfin, ma position de praticien-chercheur trouve sa pleine justification dans l'anthropologie réflexive et l'anthropologie du contemporain. Comme le souligne Kilani, la construction de l'objet intellectuel doit nécessairement intégrer la relation du chercheur à son terrain. Cette dimension est d'autant plus prégnante que j'analyse une pratique dont je suis l'enseignant et l'expert de longue date. Loin d'être un biais, cette double posture, validée par les outils méthodologiques de Marc Augé pour l'étude des phénomènes de sa propre société, devient une ressource heuristique majeure. Mon parcours doctoral se caractérise ainsi par une approche compréhensive et itérative, où mes aptitudes créatives et mon expérience sensible ont été délibérément mobilisées, considérant que le processus de recherche et son objet se sont mutuellement fécondés dans une dialectique de transformation intérieure et de production de savoir.

## CONCLUSION DE LA DEUXIÈME PARTIE

### Genèse d'une démarche incarnée

La deuxième partie de l'ouvrage s'ancre dans une trajectoire biographique où la théorisation émerge progressivement d'une expérience vécue. Ce parcours atypique a trouvé sa cohérence grâce à la matrice taiji, cette capacité propre au taijiquan à convertir la multiplicité en unité harmonieuse. L'œuvre d'Edgar Morin a fourni une source d'inspiration essentielle, particulièrement son évocation de l'esprit de la vallée qui reçoit toutes les eaux, permettant d'articuler rigueur scientifique et ouverture à la complexité du réel. La posture épistémologique adoptée affirme la nécessité de réintégrer l'observateur dans l'observation pour devenir un observateur-acteur qui conçoit et expérimente. Cette approche s'inspire de Jeanne Favret-Saada dont les travaux ont montré que, pour comprendre véritablement certaines pratiques, l'anthropologue doit accepter d'être affecté en s'immergeant complètement dans le système de pensée étudié.

### Trois piliers théoriques fondamentaux

Le cadre théorique repose d'abord sur le corps taoïste tel que théorisé par Kristofer Schipper, proposant une vision globale articulée autour de la notion de corps comme totalité vivante traversant toutes les strates de l'existence, du corps social au corps physique comme paysage symbolique jusqu'aux liens entre individu et Tao dans une cosmologie où l'humain agit comme relais entre cycles naturels, cosmiques et sociaux. Le deuxième pilier explore la connaissance incarnée à travers les travaux de Tim Ingold sur la mise en correspondance, de Richard Sennett démontrant que faire c'est penser, et de Matthew Crawford critiquant la séparation moderne du faire et du penser. Ces approches convergent vers l'intuition fondamentale que la connaissance émerge

de l'engagement corporel avec le monde, perspective ancrée scientifiquement dans le concept d'énaction développé par Francisco Varela, Evan Thompson et Eleanor Rosch. Le troisième pilier se développe autour de la santé intégrative avec Peter Wayne qui propose le concept des huit ingrédients actifs du taijiquan, révélant la complexité synergique des pratiques corps-esprit qui se distingue du paradigme pharmacologique conventionnel centré, lui, sur l'isolement d'un principe actif unique.

### **Architecture méthodologique**

L'approche méthodologique repose sur quatre piliers essentiels. La transdisciplinarité élaborée à partir d'Edgar Morin, Basarab Nicolescu et surtout Patrick Paul avec son concept d'anthropofformation constitue le premier pilier, ma démarche s'enracinant dans une épistémologie par l'expérience privilégiant la progression du vécu vers la conceptualisation. Le paradigme de l'intégration développé par Jean François Billeter forme le deuxième pilier, décrivant comment notre corps transforme ce qui est d'abord artificiel en mouvement naturel, processus partant de la multiplicité pour retrouver l'unité. Le troisième pilier affirme la légitimité de parler en première personne à travers les travaux de Natalie Depraz, Francisco Varela, Pierre Vermersch et Claire Petitmengin sur les méthodologies permettant d'accéder à la dimension expérientielle des pratiques corporelles. Le quatrième pilier s'ancre dans l'anthropologie comme cadre disciplinaire adapté par son approche holistique, s'appuyant sur Laurent Sébastien Fournier et Mondher Kilani qui plaident pour une anthropologie collaborative associant la donnée empirique au raisonnement abstrait.

Cette architecture conceptuelle articule trois piliers théoriques avec quatre piliers méthodologiques dans une démarche originale de praticien-chercheur assumant pleinement l'intégration de l'expérience vécue dans le processus de recherche tout en maintenant les exigences de rigueur scientifique. L'ouvrage *Prendre conscience du corps* (Caulier, 2016) illustre concrètement cette synthèse en développant une conception élargie de la corporéité dépassant les dichotomies classiques corps-esprit, permettant de théoriser le corps comme totalité des facultés, ressources et forces tout en articulant les dimensions sensorielles, énergétiques et attentionnelles.



## **TROISIÈME PARTIE**

### **SYNTHÈSE DE MES RECHERCHES : PRINCIPAUX RÉSULTATS ET CONTRIBUTIONS**

## PROJETS

### Projet personnel — Projet de l'École

Le projet du CAP (Centre d'actualisation du potentiel) créé en 1987 avec Georgette Methens-Renard, prolonge un projet personnel consistant à prendre conscience de nos potentialités afin de mieux les actualiser en accord avec notre environnement. Le taijiquan est rapidement devenu l'« outil » principal.

L'École de taijiquan, en tant qu'entité constitutive du CAP, déploie une identité singulière fondée sur une double exigence : l'approfondissement rigoureux des bases techniques et l'élargissement de l'horizon pratique à travers l'étude de cinq styles, de leurs différentes facettes et de trois arts internes. Cette démarche s'appuie sur une pédagogie solide, conçue pour jeter des ponts intelligibles entre l'approche traditionnelle et les éclairages de la science contemporaine. Au-delà de la simple acquisition gestuelle, l'objectif est de permettre le transfert de ces principes dans des sphères variées telles que le sport, l'art ou l'entreprise, favorisant ainsi une application concrète au cœur de la vie quotidienne. Dans cette perspective, la formation des enseignants via des master classes et la création de supports d'apprentissage, dont une large part est en accès libre, participent d'une volonté de transmission durable et éthique, incarnant une véritable philosophie en acte.

Nous œuvrons à réunir ce qui a été séparé artificiellement par la modernité : le corps et l'esprit, la théorie et la pratique, l'individu et l'environnement. Le fil rouge du projet — l'unité corps-esprit — vise à améliorer la santé de l'individu (santé intégrative) tout autant que la santé du vivant (*One Health*). Dans l'étude et la pratique des arts internes, nous utilisons les analogies, les images, la perception, les émotions, les gestes intérieurs, nous développons des qualités oubliées de nos jours : la mémoire et la mise en relation (intelligence). Sur tous ces points, les sciences cognitives rejoignent et confirment les intuitions des anciens taoïstes.

Cette démarche a nourri l'ensemble de mes collaborations et recherches dans le milieu académique. En retour, le milieu académique a stimulé et enrichi l'enseignement transmis dans divers contextes bien plus que je n'aurais pu l'espérer : au niveau des sources, des rencontres et de la méthode. J'ai une dette et un respect immense pour les différentes facultés et départements qui m'ont accueilli et intégré.

Pour la synthèse de mes recherches, ses principaux résultats et contributions, je vous guiderai dans une balade au fil de mes livres. La posture matricielle du taijiquan est la posture de l'arbre. L'adepte développe ses racines, retrouve son axe et se déploie dans l'espace. Par analogie, les 5 ouvrages sur *Les fondamentaux* représentent les racines, celui sur *Les sens du mouvement — Approche transdisciplinaire*, l'axe et les 5 volumes *Formes et applications*, le déploiement dans l'espace. Les 3 volumes *Les arts internes* explicitent le contexte tout en intégrant la dimension spirituelle.

En ce qui concerne les effets du taijiquan, la parole sera donnée à des pratiquants et enseignants débutants, intermédiaires et expérimentés.

Au niveau de l'accompagnement dans la recherche, je présenterai mes apports dans la (co)promotion/membre du jury de mémoires, la relecture d'articles ainsi qu'un exemple d'un suivi individualisé. Je poursuivrai en mettant en évidence les communications dans divers contextes et aborderai brièvement le développement de l'École de taijiquan. Je terminerai en reprenant in extenso un article récent illustrant les thèmes développés dans cette partie.

## **AU FIL DE MES LIVRES**

### **De Mons à Pékin**

Le périple débute par un *Voyage au cœur du taijiquan* (Caulier : 1998). Cet ouvrage préfacé par Men Hui Feng, Directeur Technique

du Département Wushu à l'Université d'Éducation physique de Pékin, pose les jalons de mon positionnement singulier en proposant une approche panoramique du taijiquan.

### **Démystifier et remythifier**

Au début des années 2000, je réalise le décalage entre mon expérience de pratique en Chine dans le milieu professionnel et ce qu'on en fait en Occident (mise en évidence des aspects exotiques et/ou tradition fantasmée). *Taijiquan, mythes et réalités* (Caulier : 2005) se veut une tentative de démystification et de remythification. Le mythe (en tant que modèle exemplaire) de la création du taijiquan est analysé en profondeur. L'originalité de l'approche est d'intégrer pleinement le taijiquan dans le contexte occidental contemporain sans pour autant le dénaturer.

Cette adaptation respectueuse passe par l'établissement de ponts entre les sagesses orientales et occidentales, notamment à travers l'étude des correspondances symboliques. Ainsi, la figure de saint Georges combattant le dragon trouve des échos dans la légende de Zhang Sanfeng, révélant des archétypes universels de transformation intérieure.

L'ouvrage établit un rapprochement profond entre le taoïsme et l'hermétisme, les présentant comme des voies initiatiques ésotériques avec des fondements et principes similaires. Il met en avant le rôle de la pensée créatrice, de l'intention du cœur, et de l'imagination dans l'actualisation du potentiel humain.

### **Des balises pour comprendre**

*Comprendre le taijiquan Tome I et II* (Caulier : 2010a,b) apporte plusieurs contributions majeures et originales au domaine du taijiquan et des arts internes chinois.

L'une des principales innovations réside dans l'approche méthodologique qui articule des pratiques de la tradition extrême-orientale avec les apports des sciences occidentales. La méthode développée permet de faire dialoguer l'héritage traditionnel chinois avec les connaissances modernes en biomécanique, physiologie

de la perception et de l'action, sciences cognitives et anthropologie culturelle. Cette synthèse représente une démarche novatrice qui dépasse les clivages habituels entre tradition et modernité.

Ma contribution pédagogique se concrétise notamment par la présentation de la méthode développée par les Professeurs Men Hui Feng et Kan Gui Xiang. Ces outils pédagogiques structurés permettent une approche progressive et systématique des principes fondamentaux du taijiquan, facilitant grandement l'apprentissage et la compréhension pour les pratiquants occidentaux.

L'ouvrage se distingue également par une recherche approfondie sur les origines et racines du taijiquan, notamment à travers l'exploration des liens avec le chamanisme chinois ancien et l'alchimie intérieure (*neidan*). Des correspondances étonnantes entre les pratiques chamaniques, les techniques alchimiques et les principes du taijiquan sont mises en évidence, révélant ainsi les fondements spirituels et ésotériques souvent occultés de cette discipline. Cette dimension archétypologique enrichit considérablement la compréhension de l'art.

L'ouvrage propose également une analyse critique des différentes formes de transmission du taijiquan. Il distingue la transmission traditionnelle à caractère initiatique des formes dégradées (commercialisation, sportivisation, folklorisation) qui prolifèrent aujourd'hui. Cette réflexion éthique et méthodologique sur la transmission représente un apport précieux pour tous les enseignants soucieux de préserver l'esprit originel de la discipline.

Ce travail se caractérise aussi par l'intégration de multiples grilles de lecture des principes du taijiquan. Il met en relation les enseignements des classiques traditionnels avec les critères de la compétition moderne, les principes du dacheng quan/la boxe du grand accomplissement, et mes propres développements méthodologiques. Cette approche plurielle évite le dogmatisme et enrichit la compréhension globale de l'art.

Sur le plan pratique, les développements concernant les applications martiales, éclairés par la biomécanique et l'hypnose, renouvellent la compréhension de l'efficacité du taijiquan. Je propose une « grammaire des applications » qui dépasse les catalogues de techniques pour

révéler les principes sous-jacents universels.

L'aspect comparatiste de la démarche constitue également un apport original. Des ponts entre le taijiquan et d'autres traditions (chamanisme nordique avec Odin, alchimie occidentale, compagnonnage) sont établis, révélant des structures universelles qui dépassent les particularismes culturels tout en respectant les spécificités de chaque tradition.

Enfin, la réflexion sur la langue et les images dans la pratique du taijiquan, notamment à travers l'analogie avec la calligraphie chinoise, apporte un éclairage nouveau sur les processus d'apprentissage et d'intégration. Cette approche sémiotique et cognitive enrichit les stratégies pédagogiques.

L'ensemble de ces contributions fait de cet ouvrage une référence qui dépasse les manuels techniques habituels pour proposer une véritable herméneutique du taijiquan, alliant rigueur académique et expérience pratique approfondie.

### **Pratiques de conscience du corps**

Ces recherches s'inscrivent dans le domaine des « pratiques de conscience du corps ». Uppr m'a sollicité pour rédiger un opuscule dans leur ligne éditoriale : un livre numérique de 40 pages sur un sujet pointu rédigé par un auteur expert du sujet. *Prendre conscience du corps — Éveil des sens, éveil de la conscience* (Caulier, 2016 c).

Je propose une position épistémologique particulièrement rare, celle du praticien-chercheur, où mon domaine de pratique devient simultanément mon domaine de recherche et l'objet de ma transmission (cf. Partie méthodologie). Cette posture permet d'appréhender le taijiquan selon trois distances complémentaires : l'intimité du praticien, la proximité de l'accompagnant et la distanciation du chercheur. L'utilisation d'états de conscience amplifiée est revendiquée comme mode de connaissance complémentaire à la raison analytique.

Une contribution théorique importante consiste à nuancer les visions manichéennes qui opposent systématiquement les « corps taoïstes » aux « corps olympiques ». Contrairement aux approches qui idéalisent

les pratiques orientales tout en diabolisant le sport occidental, mon parcours montre que l'expérience du « boucher taoïste » peut survenir dans n'importe quelle pratique, y compris dans le sport de compétition. Cette perspective permet de dépasser les clivages culturels pour identifier les invariants anthropologiques de l'expérience corporelle optimale.

Ce livre enrichit aussi la compréhension des phénomènes de transe en montrant comment les arts internes permettent d'accéder de manière méthodique aux états de conscience modifiée décrits dans la littérature anthropologique. Ces états ne sont pas des curiosités exotiques, mais des potentialités humaines universelles accessibles par un travail approprié sur la conscience corporelle.

Enfin, ma démarche contribue à renouveler la réflexion sur l'éducation corporelle en questionnant les processus de culturalisation du corps mis en évidence par Michel Bernard (1988). Une alternative aux approches normatives traditionnelles est ici avancée, expliquant comment la prise de conscience du corps peut devenir un outil d'émancipation et de créativité plutôt que d'assujettissement.

L'ensemble de ces contributions s'articule autour d'une vision intégrative où corps, conscience et environnement forment un système unifié. Cette perspective offre des pistes concrètes pour repenser nos rapports au corps dans un contexte de mutations technologiques et sociales accélérées.

## **Traditions et sciences**

Dans *Approches traditionnelles et scientifiques du tai chi chuan* (Caulier, 2017) <https://cnrs.hal.science/hal-04952783v1>, les trois « impensés » du taijiquan - la tradition, le maître et l'énergie - sont déconstruits. Concernant la tradition, il a été montré qu'elle se constitue en se transmettant plutôt qu'elle ne préexiste comme un corpus figé, rejoignant ainsi les travaux d'Éric Hobsbawm et Terence Ranger (2012) sur l'invention des traditions. S'agissant de la notion de maître, une vision renouvelée de la maîtrise a été avancée comme processus dynamique plutôt que comme état figé, dans le prolongement des recherches de Philippe Fleurbaey (2009) sur l'expertise. Quant à l'énergie, un éclairage scientifique a été proposé

afin de mieux comprendre et mettre en œuvre ce concept central du taijiquan.

La recherche sur les racines du taijiquan constitue un autre apport significatif. La mise en évidence des héritages chamaniques et alchimiques de cette pratique montre comment les trois arts internes chinois (taijiquan, xingyiquan, baguazhang) induisent des états de transe et reprennent les trois étapes de l'alchimie intérieure taoïste. Cette exploration a permis de révéler la dimension profondément transformatrice du taijiquan, bien au-delà d'une simple gymnastique douce.

La contribution méthodologique se concrétise dans l'identification des sept facettes du taijiquan et des neuf principes actifs qui en découlent, dans la lignée des travaux de Peter Wayne (2013). Cette modélisation permet une compréhension plus fine des mécanismes à l'œuvre dans cette pratique et facilite son apprentissage. Sur le plan pédagogique, des protocoles simples synthétisent les principes actifs dans des formes accessibles. Cette approche répond aux besoins de simplicité et d'efficacité sans sacrifier la profondeur.

Ce travail a également une portée sociale et réparatrice. En effet, le taijiquan peut constituer une réponse pertinente aux défis de notre époque : la disruption décrite par Bernard Stiegler (2016), l'individualisme hypermoderne analysé par Nicole Aubert (2004), ou encore la nécessité d'une nouvelle conscience empathique évoquée par Jeremy Rifkin (2011). Le taijiquan, loin d'être un simple vestige du passé, constitue une voie d'accès privilégiée à une conscience renouvelée, capable de répondre aux grands enjeux de notre temps tout en respectant la sagesse ancestrale qui l'a vu naître.

### **Ancrer les fondamentaux (racines) : 5 tomes**

Les auteurs des préfaces sont mentionnés : une manière de reconnaître les échanges constructifs entretenus avec eux ainsi que leurs apports dans ma recherche.

Au cours d'un dialogue entre formateurs au CUFOCEP (Formation

continue des enseignants d'éducation physique à l'UCLouvain), de jeunes formateurs questionnaient un praticien expérimenté sur son vécu dans la transmission du geste. Michel Delannet, pédagogue et théoricien du mouvement, Professeur à l'Université de Caen, part du postulat que la posture constitue le fondement du mouvement. Il expliqua que trente-cinq années d'enseignement de différentes approches corporelles lui avaient révélé trois éléments essentiels :

1. La primauté des bases : c'est comparable à un entonnoir inversé, on ressent une contrainte au commencement du conduit, mais à l'extrémité, l'espace devient illimité. Trop peu de spécialistes s'y consacrent, les pratiquants les délaissent ou les méconnaissent.
2. Le positionnement correct du bassin.
3. L'harmonie (entre les diverses parties du corps).

Cet échange marqua le commencement d'un dialogue enrichissant avec un « transmetteur de savoir ». Michel Delannet, malgré sa méconnaissance du taijiquan, me permit de le redécouvrir sous un nouveau jour. Au-delà des aspects biomécaniques du mouvement, il s'est penché sur ses dimensions bioénergétiques (rôles des diaphragmes dans les processus respiratoires) et bio-informationnelles (les niveaux cognitifs et sensori-moteur du contrôle de l'action). En échange, je lui présentai une autre approche (peut-être plus universelle selon lui) des principes qu'il explorait depuis de longues années.

Cette rencontre (Caulier, 2010a : 114) confirmait l'extrême importance accordée par Men Hui Feng à une intégration profonde des fondamentaux. Elle s'est concrétisée par la publication de cinq ouvrages couvrant les cinq styles majeurs :

1. *Les Fondamentaux du style Yang de tai chi* - Transformer son quotidien (2018a). Préfacé par Nancy Midol, anthropologue qui a dirigé ma thèse.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04953151v1>
2. *Les Fondamentaux du style Sun de tai chi* - L'essence des arts internes (2018b). Préfacé par Catherine Despeux, sinologue, professeur honoraire à l'Institut National des Langues et Civilisations Orientales.

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

3. *Les Fondamentaux du style Wu de tai chi* - Oser le changement (2018c). Préfacé par Alexandre Legendre, docteur en sciences du sport et de la motricité, enseignant d'arts martiaux chinois.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04958191v1>.
4. *Les Fondamentaux du style Wuhao de tai chi* - Unifier le corps et l'esprit (2018d). Préfacé par Jean-Jacques Wunenburger, professeur émérite et doyen honoraire de la Faculté de Philosophie, Université de Lyon 3.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04958221v1>.
5. *Les Fondamentaux du style Chen de tai chi* - Nourrir le principe vital (2019). Préfacé par Akira Kurashima, professeur de sociologie à l'Université Kwansai Gakuin, enseignant de taijiquan de style Chen.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04957079v1>.

Les 5 volumes de cette première collection d'ouvrages à la fois techniques et pédagogiques reprennent le même schéma : 5 exercices de base permettant de découvrir et d'intégrer les principes du tai chi (de ce style), 8 techniques principales réalisées à droite et à gauche pour incorporer les principes de la première série dans un espace réduit, une forme de 10 postures (enchaînement de mouvements simples qui reprend les 8 techniques avec un mouvement d'ouverture et un autre de fermeture). Chaque volume reprend une douzaine de textes courts pour comprendre les différentes facettes du taijiquan. Les mouvements sont décrits par des textes synthétiques avec de nombreuses photos (une moyenne de 165 pages et de 175 photos couleur par volume). La collection complète compte 830 pages avec 886 photos.

## QUELQUES APPORTS

L'un des principaux apports réside dans cette synthèse inédite entre les connaissances ancestrales chinoises et les avancées scientifiques occidentales récentes, créant ainsi un pont entre deux mondes

souvent présentés comme incompatibles.

L'une des contributions les plus significatives est d'avoir mis en évidence et formulé les principes du tai chi dans des protocoles simples et accessibles. Plutôt que de me perdre dans l'exotisme ou les querelles d'écoles, j'ai identifié ce qui fonctionne réellement dans cette pratique et l'ai rendu disponible à travers une méthode structurée : les cinq exercices et huit techniques fondamentales qui permettent d'incorporer progressivement l'essence de cet art.

Ces études se distinguent également par leur capacité à démystifier sans dénaturer. Une distance est prise avec les approches dogmatiques qui dépeignent le tai chi comme une tradition immuable venue du fond des âges, tout en évitant l'écueil inverse d'une approche purement utilitariste. Assumer pleinement que le tai chi que nous pratiquons aujourd'hui est une création récente nous libère de la pression de retrouver une essence originelle fantasmée et nous permet de nous concentrer sur ce qui est vraiment essentiel.

Cette collection de livres apporte aussi une contribution pédagogique majeure en proposant pour chaque style une forme simple d'apprentissage qui respecte ses spécificités tout en rendant accessible ce qui était autrefois réservé aux pratiquants avancés. L'expérience confirme que la transmission ne consiste pas à remplir l'élève de contenus, mais plutôt à transmettre certains éléments en l'éveillant pour qu'il recrée lui-même les chaînons manquants.

Mon souci est également de renouveler la compréhension du tai chi en tant que pratique contemporaine répondant aux défis de notre époque. Face à l'accélération du monde, à l'épuisement généralisé, aux crises écologiques et sociales, cette pratique peut nous aider à retrouver une écologie corporelle, à développer l'empathie, à cultiver la résilience. Cette approche ne se contente pas d'enseigner des mouvements, elle vise la transformation du quotidien.

La contribution théorique la plus originale réside probablement dans cette capacité à articuler pratique corporelle et réflexion anthropologique. La posture de praticien-chercheur, m'a permis de montrer comment le tai chi constitue un véritable laboratoire d'expérimentation des lois du vivant, offrant des clés pour mieux comprendre les interactions entre

corps, conscience et environnement.

Enfin, cette collection apporte une vision renouvelée de la maîtrise et de la transmission. Plutôt que de perpétuer l'image du maître détenteur de secrets, s'y dessine une approche où l'enseignant devient un « passeur » qui accompagne l'émergence de la personnalité profonde de chaque pratiquant. Cette philosophie de l'imitation créatrice, inspirée notamment des travaux de Jean François Billeter, ouvre des perspectives porteuses pour tous les arts traditionnels.

### **Une première synthèse des recherches académiques (axe)**

*Avec Les sens du mouvement — Une approche transdisciplinaire du tai chi* (2019 b), <https://cnrs.hal.science/hal-04962117v1> préfacé par Alain Baumelou, Directeur du centre intégré de Médecine Traditionnelle Chinoise, Groupe Hospitalier Pitié Salpêtrière Sorbonne Université, une première synthèse des recherches dans le milieu académique s'opère.

Ce volume de 393 pages rassemble quatorze articles écrits entre 2003 et 2018 sur le taijiquan, dont huit publiés dans des revues scientifiques. L'ouvrage vise à rendre accessibles au grand public les aspects moins connus des arts internes, malgré la complexité du sujet et le jargon scientifique. Les articles, conservés dans leur format original, sont organisés chronologiquement en trois parties explorant différentes facettes de cette discipline séculaire : tentative de définition, approches inhabituelles et approfondissement.

La meilleure façon d'illustrer les apports, résultats et contributions de mes recherches n'est-elle pas de donner et de recueillir la parole de pratiquants de différents niveaux ? C'est l'objet du chapitre « Prendre conscience du corps et par le corps en pratiquant le taijiquan » (Caulier, 2019b : 285-326) dont je reprends les parties essentielles ci-après.

### **Prendre conscience du corps et par le corps en pratiquant le taijiquan**

(...)

L'École de taijiquan fondée en 1987 avec Georgette Methens-Renard a sensibilisé plus de dix mille personnes, enseigné à plus de quatre mille élèves et formé une septantaine d'enseignants. Peu après la fondation de l'École, nous avons organisé les premières rencontres européennes de taijiquan et sorti le premier numéro de notre revue pour rendre compte de cet événement. Les cent numéros sortis depuis lors ont fourni un espace privilégié de questionnement et de partage sur la manière de (faire) vivre les principes Taiji. Je suis donc allé puiser dans cette « mine », en particulier dans les 27 derniers numéros. J'y ai redécouvert nombre de témoignages illustrant sous divers angles la manière dont notre approche du taijiquan permet au débutant comme à l'expert de prendre conscience du corps et par le corps dans la pratique ainsi que dans la vie quotidienne.

(...)

Comme Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, les auteurs de ces textes sont des adeptes de la phénoménologie qui s'ignorent. Sans s'en rendre compte ils appliquent les processus du taijiquan dans l'exploration de leur vécu : wuji (sortir de l'agitation mondaine), taiji (tourner son regard et sa sensation vers l'intérieur), formes (décliner les principes de l'art dans de multiples variations afin d'accéder à l'essentiel).

Les témoignages dont je reprends des extraits ont été rédigés entre 2009 et 2016 par des pratiquants de 17 à 87 ans. La quinzaine d'adeptes qui s'expriment sont des membres de l'École de taijiquan Éric Caulier. Ils s'exercent au taijiquan depuis une durée variant de quelques mois à trente ans. Leur pratique consiste pour les plus débutants à quelques séries simples de mouvements de base à la maîtrise pour les plus confirmés de plus de 20 formes d'arts internes (taijiquan, qigong, xingyiquan et baguazhang). Pour trois d'entre eux, je dispose de plusieurs témoignages s'étalant sur des périodes de trois à quatre ans.

Impressions de pratiquants débutants

### **Être débutante en taijiquan, c'est... <sup>1</sup>**

Ingrid a une trentaine d'années, elle est secrétaire et mère d'un petit garçon. Elle pratique le taijiquan depuis un an.

*Lors de ma 1ère initiation, plein de sentiments ont traversé mon esprit : je pataugeais dans les mouvements, je ne retenais pas grand-chose et surtout, j'avais mal partout ! Néanmoins, lorsque je suis rentrée chez moi, je gardais cette sensation de libération et de bien-être profond.*

*Celle-ci a gagné tout mon être et mon esprit et je me suis lancée dans le grand bain en me rendant aux cours (...). C'était en septembre 2015.*

*Mes 1ers cours ont été les plus douloureux. Je me souviens de mes mouvements saccadés tel un robot et le manque de tonus dans tous mes membres. Un vrai supplice !*

*Le simple fait que la pratique du Taijiquan nous apprend à enlever notre bouclier externe pour se concentrer sur sa force interne m'a permis de constater que j'étais « molle » à l'intérieur et rigide à l'extérieur à l'excès.*

*Au fur et à mesure du temps, j'ai appris à relâcher mes tensions et à me recentrer sur l'essentiel : la respiration et le fluide positif de l'énergie qui détend le corps et l'esprit. Je devenais donc plus forte à l'intérieur et plus souple à l'extérieur.*

### **Le taiji, pour quoi faire ? <sup>2</sup>**

Martine est dans la cinquantaine, elle est infirmière. Elle a pratiqué du yoga pendant 20 ans sans pouvoir vraiment en appliquer les principes dans la vie quotidienne. Après avoir papillonné d'une activité de détente à l'autre, elle découvre le taijiquan, elle s'y exerce depuis 6 mois.

*Aucune de ces activités ne répondit vraiment à mes attentes, mais savais-je seulement ce que j'attendais exactement ?*

---

<sup>1</sup>Espace Taiji n° 101, 09/2016, p. 16.

<sup>2</sup>Espace Taiji n° 99, 03/2016, pp. 15-16.

*La réponse m'est, je pense, donnée maintenant par ma pratique débutante du taiji, c'est-à-dire favoriser davantage le ressenti corporel par rapport à une ingérence trop envahissante du mental dans mes actes et mes pensées. Dès le premier cours, j'ai senti dans cette immense salle de gym' des Ursulines, une atmosphère particu*

*lière et une qualité de silence impressionnante pour des groupes de pratiquants aussi importants. Une grande harmonie et une grande sérénité se dégagent de ces exercices rigoureux et lents et de ces « formes » tout en souplesse et rondeur. Le silence qui accompagne la pratique n'est en rien lourd et pesant mais au contraire plein, habité, vivant, naissant, je pense, de ces mouvements lents et effectués en pleine conscience (...).*

*Après quelques mois de pratique seulement, je commence à percevoir les effets positifs du taiji sur ma vie quotidienne. En effet, je me surprends par exemple à arrondir mes postures familières. Je m'explique : je gagne en lâcher-prise ce que je perds en raideur, autant sur le plan corporel que sur le plan mental et émotionnel. Par exemple, quand je marche, ou dans les positions assises, j'arrondis spontanément les bras, je laisse plus souvent retomber doucement les épaules, ce qui augmente instantanément mon lâcher-prise. Tout bénéf' donc ! En voiture aussi, je prends davantage conscience de la position des bras et du dos, avec l'arrondi et le relâchement qui accompagnent ce ressenti.*

### **Pourquoi le Taiji ? <sup>3</sup>**

Odette est dans la soixantaine, elle a travaillé de nombreuses années dans un service de ressources humaines et a suivi maintes formations. Elle s'est intéressée aux philosophies orientales. Elle pratique du taijiquan depuis environ deux ans.

*J'ai senti venu pour moi le moment d'intervenir intentionnellement dans ma vie, de me pencher sur moi-même pour surmonter les servitudes obligatoires, imposées ou héritées. Je voulais retrouver la sérénité réhabilitant les forces profondes en ne donnant plus à mon existence des sens empruntés sans fondement relationnel avec mon*

<sup>3</sup> Espace Taiji n° 88, 06/2013, pp. 15-16.

*être propre. J'ai compris l'importance du fameux qi, cette énergie dynamique qui est bien l'élément chef de l'être (...).*

*Je sentais combien mon corps avait subi l'inadaptation aux pressions de l'environnement*

*qui exigent souvent des comportements formatés, je me trouvais comme immobilisée par une camisole de force alors que mon corps revendiquait un besoin de liberté que je n'étais jamais parvenue à lui accorder.*

*Le taijiquan semblait une clef qui ouvrait les portes d'un renouveau cosmique qui me repositionnerait dans ma juste dimension. J'étais à la croisée des chemins, à l'aube de la retraite, après un grave problème de santé. Je me devais de me prendre en main, mais surtout de me resituer dans le contexte naturel et conceptuel.*

*L'énergie, le qi, difficilement définissable et circonscriptible, je voulais en percevoir les manifestations, car il est la clef de l'être, de l'existence, mais aussi je voulais connaître les possibilités de la bonne économie de cette force qui est la seule voie d'une vie attentive et intentionnellement orientée. J'éprouvais le désir fervent de me reconstruire, d'avoir une identité essentielle dans l'accomplissement de mon corps et de mon esprit en symbiose.*

*Je me suis donc inscrite au cours de taiji et, dès les premières leçons, je me suis posé de nombreuses questions, surtout sur les difficultés que j'éprouvais dans l'élaboration des postures. Mon corps, depuis longtemps soumis à toutes sortes de traumatismes, de positions inadéquates ou inadaptées répondait mal aux injonctions, les mauvaises habitudes l'ont rendu rebelle.*

*Je me suis aperçue ô combien je le connaissais mal, mais j'ai compris que sans la rigueur de la méthode, je n'évoluerais pas. Mes progrès sont lents, mais je sais qu'en connaissant mieux mes carences, je peux appréhender des possibilités que je ne soupçonnais pas. Mes postures sont loin d'être idéales et pourtant mon corps a retrouvé un équilibre nouveau dans les gestes du quotidien, la mémoire du bien-être s'installe d'elle-même, j'utilise mon corps autrement en économisant mes forces et mes ressources.*

## **Le taijiquan vu du dehors <sup>4</sup>**

Caroline a un peu plus de quarante ans, elle a trois fils et travaille avec son mari dans la conception de sites internet. Son époux pratique du taijiquan depuis une vingtaine d'années et l'enseigne depuis près d'une décennie.

*Voilà plusieurs années que j'ai le loisir d'observer votre pratique du taiji « de l'extérieur » à l'occasion du stage d'été, des modules, de l'évaluation,...*

*Je m'occupe de rassasier en partie votre estomac (tartes et desserts) et, en retour, je reçois beaucoup de vous tous. En fait, je vous observe en catimini depuis longtemps.*

*Entre le dessert et la vaisselle, j'entends les explications d'Éric (...) les leçons de Georgette (...), les remarques de Michèle (...).*

*Mais c'est quand vous pratiquez une forme que je perçois vraiment ce qu'est le taijiquan. Je vous regarde évoluer ensemble dans un véritable esprit de groupe, chacun concentré dans sa pratique, soucieux de bien faire, mais en même temps ouvert aux autres. Les mouvements se succèdent, souples, beaux, parfois dansants, mais toujours avec cette continuité et cette fluidité qui me rappelle le flux et le reflux de l'eau. Je me perds dans l'observation de cette vague mouvante, de ce courant qui circule à travers vous, vos gestes et vos pensées.*

*(...) La forme que je vous vois pratiquer est une partition que votre corps et votre esprit jouent et, ensemble, vous êtes tout un orchestre. Quand je vous regarde pratiquer le taijiquan, j'ai cette impression de rentrer dans votre partition et lorsque la forme s'arrête, j'ai la sensation de sortir d'un rêve, comme si j'avais été hypnotisée ou que je m'étais laissée emporter (...). Vous n' imaginez pas à quel point c'est beau.*

*Et depuis le temps que je vous côtoie, petit à petit, presque insidieusement, de petites parcelles de votre pratique se collent à mes chaussures... Je les ramène à la maison, presque sans m'en rendre compte. Des petits bouts de phrases, de réflexions qui trottent dans ma tête et qui finissent par s'y ancrer.*

*Je me suis surprise plusieurs fois, dans des activités quotidiennes des*

<sup>4</sup> Espace Taiji n° 97, 09/2015, pp. 13-14.

*plus banales, à adopter une attitude de « penser taiji ».*

*(...) Moi qui pensais juste vous observer, vous écouter, j'ai sans le savoir fait bien plus que cela. Je me suis imprégnée de tout ce que vous dégagéz pendant votre pratique : harmonie, énergie, posture,...*

*Et puis, à force de regarder toute cette pratique et d'écouter tous ces enseignements de l'extérieur, je me suis quand même décidée à aller voir ce qui se passe de l'intérieur (...) Eh bien, je vous admire encore plus! (...)*

*Cela à l'air tellement facile vu de l'extérieur! Mais une fois à l'intérieur, quelle différence! Rien que la position de l'arbre, pourtant tellement évidente vue de dehors, presque banale, est une torture lorsque je tente de la tenir plus d'une minute. Je me suis découvert des muscles insoupçonnés dans les cuisses et les bras... Et même après mes deux années de pratique, on doit me corriger encore et encore sur mes épaules, mon axe, ma balle...*

*Peu à peu, je sens des nœuds qui se délient, des articulations qui se détendent (pas encore les épaules, mais j'y travaille), de la souplesse arrive dans les mouvements, du lâcher-prise aussi.*

*(...) le taijiquan n'est pas un chemin que l'on prend en étant pressé, en voulant mesurer, calculer, performer. C'est une route que l'on emprunte chacun à son rythme, chacun à sa façon, chacun selon sa sensibilité et quand toutes ces personnalités se retrouvent pour pratiquer ensemble, cela donne une véritable symphonie.*

### **Je m'appelle Isabelle et je suis hémiplegique<sup>5</sup>**

Isabelle, mi-trentaine, est atteinte d'une lourde hémiplegie gauche depuis l'âge de dix-sept ans suite à deux ruptures d'anévrisme cérébrales consécutives. Auparavant, elle était très sportive (natation, gym et vélo). Au moment où elle s'exprime sur les apports du taijiquan, elle pratique depuis un an.

*Suite à mon handicap, je me suis intéressée à la capacité d'adaptation du corps humain. (...) J'ai découvert le taijiquan par hasard. (...) Ce fut pour moi le coup de foudre.*

<sup>5</sup> Espace Taiji n°81, 09/2011, pp. 3-6.

*(...) Dans un premier temps, impossible de tenir une posture correctement. Donc, je trichais beaucoup en rectifiant avec le côté valide. Au fur et à mesure des semaines, j'ai trouvé la technique suivante. Tout d'abord, j'observe bien le mouvement, puis je le travaille beaucoup mentalement ; j'effectue la posture de façon normale avec les membres valides et pour les membres paralysés, j'exécute le mouvement de façon mentale. J'imagine les membres hémiplegiques en mouvement.*

*(...) Il s'est effectué un grand changement dans la perception de mon corps dans l'espace. Je sais, si je me tiens bien droite, comment est positionné le pied, la hanche ou le genou paralysé quand j'effectue les déplacements ; j'ai acquis une plus grande fluidité et sensation dans chacun de mes gestes. J'ai repris conscience de la totalité de mon corps. Étant constamment sollicités, les membres hémiplegiques ne sont plus négligés.*

*(...) Je peux de nouveau sentir les muscles ou mon ossature travailler quand je me déplace ; des sensations que j'avais perdues puisque je marchais par automatisme et donc très mal. Maintenant c'est différent, il y a comme une prise de conscience de chaque geste.*

*(...) Depuis que je pratique le taijiquan, l'atrophie s'est atténuée grâce au relâchement des muscles qui ne sont plus constamment sous tension et je n'ai plus de douleur. Le travail de la respiration a également été extrêmement bénéfique pour le contrôle de l'épilepsie.*

*(...) Cela me permet un certain confort de vie (...). Je perçois les mouvements même anodins de la vie quotidienne tout à fait autrement grâce à une certaine liberté de mouvement retrouvée de mon corps et aux postures qui se corrigent d'elles-mêmes par réflexe. J'ai aussi acquis une plus grande résistance à la fatigue physique, car j'ai appris à économiser mon énergie.*

*(...) Le taijiquan est devenu pour moi un art de vie. J'y trouve de la sérénité et une grande plénitude, mais tout ça c'est grâce à toute l'équipe d'Éric qui a bien voulu me prendre en main, qui m'a super bien accueillie et à l'énorme patience dont ils ont fait preuve et qui m'a permis d'évoluer. J'ai été intégrée immédiatement dans le groupe par mes condisciples et lorsqu'on travaille avec un partenaire, ils font volontiers équipe avec moi.*

**Re naïtre** <sup>6</sup>

Alfred a entre quatre-vingt-cinq et nonante ans. Il a pratiqué et enseigné la gymnastique sportive à un très haut niveau, il a formé des gymnastes qui ont pris part à des compétitions internationales. À plus de quatre-vingts ans, il décide de s'initier au taijiquan.

*Première impression : l'accueil est convivial et prometteur. Je trouve auprès de chacun un réel intérêt, nuancé de respect et de discrétion.*

*Première leçon. Je ne tarde pas à en recevoir une, de leçon. Depuis des dizaines d'années, je suis très attentif à maintenir ma colonne vertébrale à la fois souple et bien étayée, bien posée au sol par l'intermédiaire du bassin et des membres inférieurs. Mais je ne suis qu'une colonne posée sur le sol, comme un mât sur un bateau, en mer et loin de la mer.*

*Et voilà que je vais apprendre à devenir une colonne enracinée plutôt que simplement posée. Je pense à ces conifères qui, dans les terrains légers, développent des racines très longues pour créer une vaste zone d'accrochage et assurer la stabilité (...).*

*La colonne posée devient un arbre, enraciné. J'explore mes appuis, j'explore le sol à la recherche de ma nourriture, de ma force, de mes forces. Je me sens à la fois très humble et plein d'attentes.*

*Simultanément, le haut de la colonne, ma tête, recherche le ciel, l'espace. Autres mystères, autres attentes.*

*Dans les bras, je tiens une balle, une sphère. D'abord très lourde dans des membres qui peinent à se détendre, peu à peu plus légère quand, imaginant un ballon gonflé à l'hélium, je parviens à me détendre quelque peu...*

*Lever les bras devant. Je l'ai fait des dizaines de milliers de fois par l'action des deltoïdes, volontaire ou non, en élan ou contre résistances diverses. Et me voilà repartant modestement de zéro pour chercher laborieusement dans le sol, dans mes racines, la force d'élévation des bras.*

---

<sup>6</sup> Espace Taiji n° 85, 09/2012, pp. 10-12.

*(...) Exceptionnellement, j'ai parlé de moi-même en écrivant à la première personne. C'est que je suis au centre de la sphère et que je n'ai pas les connaissances nécessaires pour en sortir, prendre du recul et tenter une approche objective. Une cure d'humilité, me regarder sans narcissisme (...)*

*Depuis mon enfance, je pratique des exercices de respiration profonde. J'en varie les rythmes, les cadences, je les associe à différents mouvements, différentes activités, différentes situations dans un but surtout sanitaire. Je veillais à vider puis à remplir complètement mes poumons (...). Je voulais entretenir la souplesse de la cage thoracique (...). J'utilisais ma respiration volontaire pour vaincre, supporter, éliminer des douleurs occasionnelles, à la recherche, parfois fructueuse, d'une sorte d'autohypnose (...). Aujourd'hui, sans renier tout ce passé technique, je suis devenu un autre moi-même, un autre respirateur. Mes mouvements respiratoires tendent à venir de et à retourner dans mes racines. Ils cherchent à l'autre extrémité, la tête, ce que le ciel, l'espace peuvent apporter et qui est encore pour moi un mystère.*

*(...) Une nouvelle colonne que je n'aurai jamais fini de découvrir ni d'apprendre à mettre en œuvre. Dans cette colonne, le tronc et les autres éléments, bien qu'intimement liés, peuvent garder leur indépendance.*

*Le taijiquan ? Un tsunami dont je sors à l'aube d'une vie nouvelle.*

Ressentis de pratiquants intermédiaires

### **Impressions autour du cours de taiji <sup>7</sup>**

Emmanuel est âgé d'une quarantaine d'années. Il souffre de schizophrénie. Il a débuté la pratique du taijiquan en 2010 encouragé par son psychiatre.

*Je suis quelqu'un de réservé, j'ai du mal de me sentir à l'aise dans un groupe, surtout lorsque je ne connais personne. J'ai peur de ne pas être à la hauteur et donc de décevoir mes partenaires et/ou mon professeur. (...) Après une longue période de maladie, mon encadrement médical*

---

<sup>7</sup> Espace Taiji n° 101, 09/2016, p. 13.

*insiste pour que je pratique des activités extérieures à ma maison de référence pour augmenter mon autonomie et mon assurance.*

*Moi, je veux améliorer et consolider ma mémoire, me sentir mieux dans mon corps et mieux contenir mes moments plus dépressifs. Ce n'est pas facile !*

*J'ai dû m'accrocher la première année ; heureusement Michèle décompose beaucoup et sa structure m'aide bien. Je demande donc de faire deux heures la deuxième année et profite en plein de la deuxième heure où j'ai presque un cours particulier, toujours avec Michèle. Je sens que je mémorise enfin le Yang et cela me rassure.*

*Depuis, je pratique aussi d'autres styles : j'aime le Wu de Shanghai et maintenant le Sun. En fait, je préfère la pratique à mains nues au « bâton » ou à « l'épée ». Je garde des difficultés dans le travail à deux.*

*Qu'est-ce que la pratique du taiji m'a apporté ?*

*J'ai pu « rassembler » ma mémoire et mon squelette : ma tête et mon corps. Je me sens mieux en moi-même. Après une séance du mercredi soir, j'arrive à passer une bonne nuit, sans médicament. Ce sentiment de bien-être peut se poursuivre toute la journée du lendemain.*

*Ma pratique consolide et maintient ma mémoire et renforce ma stabilité d'humeur.*

*Même si je garde mes appréhensions dans un nouveau groupe, je gère mieux le stress que cela peut me procurer.*

*La structure corporelle et mentale que le taiji m'apporte me donne de la force pour m'ouvrir aux autres au lieu de me renfermer sur moi-même dans mon « mal-être ». Cela me donne du courage au quotidien.*

## **Le taijiquan, un allié contre la maladie <sup>8</sup>**

Pascale est âgée d'environ cinquante ans. Au moment où elle témoigne, elle souffre de sclérose multiple depuis une quinzaine d'années. Elle a commencé la pratique du taijiquan quatre ans après l'apparition des premiers symptômes. Via la Ligue de la Sclérose Multiple de Flandre, elle sensibilise à la pratique du taijiquan.

*En juillet 1994, les premiers signes se manifestent par une absence*

*8 Espace Taiji n°76, 06/2010, pp. 11-12.*

*de sensations à gauche, à partir de la poitrine. Chaud ou froid, un glaçon ou une flamme, c'est du pareil au même. C'est comme si un côté de moi est emballé dans de la ouate et endormi.*

*(...) Je pense pouvoir garder la situation sous contrôle (...), mais petit à petit mon état se dégrade avec des problèmes de vue, de marche et une fatigue colossale.*

*Je commence le taijiquan (...) Rapidement, je sens l'énergie et la chaleur rayonner jusqu'à mes doigts (...).*

*Je constate que les mains et les pieds ne suivent pas toujours et que certaines semaines cela va, d'autres pas. (...) Ceci me détermine à essayer à la maison des variations minimales. Incroyable! Lorsque je soulève un tout petit peu le talon, je peux déplacer ma jambe qui, sinon, reste parfois clouée au sol. En m'exerçant, cela devient un automatisme et je peux boucler sans problème l'enchaînement des 24 postures. (...) Le temps file durant le cours. De retour à la maison, je ne suis pas épuisée et peux encore m'occuper calmement avant d'aller dormir.*

*(...) Quand je prends la posture de l'arbre, j'ai de l'énergie. Je me calme et peux envoyer de la chaleur à mes mains et mes pieds qui, depuis des années, sont de véritables petits glaçons! Je remarque également que la sensation d'engourdissement et les picotements dans le corps diminuent.*

*(...) Après tant d'années, je m'étonne encore de constater comme mon corps me parle et laisse passer l'énergie quand je suis bien positionnée.*

*(...) Par rapport à 1998, je peux affirmer que, même si certaines fonctions sont altérées, je me sens bien et je peux accepter la situation. Le taiji est mon allié.*

### **La voie du sentir<sup>9</sup>**

Philippe, mi-cinquantaine, a enseigné l'horticulture. Depuis quelques années, il sensibilise des personnes handicapées aux diverses spiritualités. Il souffre d'une hernie discale aiguë. Lorsqu'il écrit, Philippe pratique le taijiquan intensément depuis environ sept ans. En

<sup>9</sup> Espace Taiji n° 91, 03/2014, pp. 13-14.

2016, il démarre l'enseignement de cet art de vie.

*Le moindre stress, justifié ou non, provoquait la rigidification de la musculature dorsale, la station debout m'était devenue insupportable au-delà du quart d'heure, les attentes et réunions en position assise me semblaient interminables.*

*Sept années de taijiquan, la pratique d'étirements et quelques passages chez un kiné spécialisé en « rééducation posturale globale » ont permis de désamorcer bon nombre de ces mécanismes.*

*(...) Comment continuer ce travail de réappropriation de soi, comment faire tomber la tête et les épaules dans le ventre ? (...) Comment rejoindre mon centre ?*

*(...) Un travail persévérant d'écoute et de présence à soi était nécessaire, non seulement en pratiquant l'arbre et les exercices de base, mais aussi par un éveil de conscience dans le déroulement du quotidien, j'essayai alors de m'y appliquer. (...) Tout acte, toute activité devient exercice. On explore, on expérimente la présence et les possibles de notre bassin dans diverses situations, dans l'assise ou dans la marche, dans le travail ou les loisirs.*

*(...) Tout ce travail de pleine conscience du mouvement, s'il nous permet de redécouvrir les possibles de notre corps, nous transforme imperceptiblement de l'intérieur, influence notre mental et transmute peu à peu notre état d'être intérieur. À force de s'exercer à mieux habiter le mouvement, on commence aussi à mieux habiter son agir. Se recentrer, rassembler l'être dispersé en nous, être plus en lien avec soi-même.*

*(...) Ce chemin n'est pas à sens unique, ce n'est pas un aller simple vers un « me, myself and I » où on entrerait dans une contemplation narcissique, (...) le travail avec partenaire devient une continuité indispensable pour qui veut progresser (...). Retrouver la confiance et le lâcher-prise avec ce nouvel élément qui n'est pas moi, rester à l'écoute de soi et développer maintenant l'écoute du partenaire. (...) Petit à petit, la collaboration s'installe, véritable travail d'équipe où le regard de l'autre et son ressenti deviennent précieux, car ils permettent à chacun de se corriger et de progresser...*

## **Le taijiquan, compagnon de route dans ma vie professionnelle<sup>10</sup>**

Sandra, début trentaine, est mère de deux enfants. Elle est professeure d'histoire et de géographie en lycée. Au moment où elle écrit l'article, Sandra pratique du taijiquan depuis 7 ans avec deux ans (2 x 1) d'interruption.

*Ma première expérience professionnelle fut marquée par une volonté de bien faire, de réussir et, si l'intention est louable, elle dérive vite vers une forme de culpabilité pesante et inhibante. (...) Dans cette configuration, on épuise en vain des forces qui pourraient être investies ailleurs et on souffre, en particulier dans son corps. Le corps, (...) le grand oublié de l'histoire et pourtant le premier à manifester l'usure, l'angoisse, et pour les élèves parfois l'agressivité.*

*Au taiji, l'expérience des débuts fut pour le moins plus cool ! La volonté de venir est plutôt une envie. Je n'avais pas de modèle préétabli, pas d'objectif de réussite, mais une curiosité et une envie d'apprendre. (...) J'ai d'abord pris les choses comme elles venaient et pour une fois ne me suis fixée aucun objectif. Cela ne m'a pas fait avancer très vite, mais j'ai appris à le faire, à faire gratuitement. (...). J'ai aussi relativisé la notion de modèle.*

*(...) le savoir c'est aussi la distance avec les élèves, la légitimité de ma place parmi eux. De là à ce qu'il devienne un obstacle à la relation, il n'y a qu'un pas, vite franchi. Il peut dans des cas extrêmes devenir la forteresse derrière laquelle le professeur se retranche, le bastion du pouvoir, (...) le savoir comme arme d'exclusion.*

*Au taijiquan, (...) j'ai pu aborder une autre forme de savoir, plus complexe, plus globale, aux entrées multiples et où le corps est l'élément central. Le savoir n'y est pas un absolu, quelque chose à posséder, mais une démarche, une imprégnation, des périodes de stagnation, des intuitions, et beaucoup de plaisir.*

*Enfin, je traiterai de la relation aux individus, au groupe et à l'espace. En caricaturant un peu, le rapport aux élèves fut dans un premier temps, une relation au groupe-classe (...). Dans ces classes, j'ai*

---

<sup>10</sup> Espace Taiji n° 75, 03/2010, pp. 12-15.

*pu me sentir très isolée, très fragile, très jeune, particulièrement vulnérable, (...) j'avais en tête des modèles, mais ces modèles ne me servaient pas. Disons franchement qu'ils me desservent. (...) Cela a débouché sur des situations conflictuelles difficiles.*

*(...) Au taijiquan, (...) on apprend à jouer sa partition, mais pour créer une harmonie avec le groupe. Il y a son corps et puis celui formé par le groupe : j'en fais partie, mais je ne me dissous pas dedans. (...) J'ai appris à être dans le groupe, à garder mon espace.*

*(...) De manière individuelle, le travail le plus difficile fut d'intégrer mon schéma corporel. Sans dire que mon corps était un poids mort, je pense qu'on n'en était pas loin. Connaître et découvrir son anatomie, se l'approprier, mettre les parties en mouvement, mais de manière harmonieuse, comme un tout. Autant de choses que j'ai apprises peu à peu sans la conscience de le faire, sans la volonté d'y parvenir. Pour moi, l'apprentissage le plus fondamental fut l'ancrage. D'ailleurs je sens bien quand je ne suis pas ancrée et deux années d'interruption m'ont permis de mesurer l'importance de ses bienfaits. Une fois qu'on est bien ancré, en soi, en un lieu, dans un ensemble, on mesure mieux ses limites, on intègre mieux. J'ai retrouvé ce que j'aimais dans l'étude, cette disponibilité de l'esprit, mais avec un plus : la disponibilité du corps.*

*(...) Alors, finalement, ces deux expériences séparées, vécues comme telles, qu'en ai-je fait ?*

*Du point de vue de la volonté, je ne suis pas guérie, mais je vais mieux ! Le taijiquan à lui tout seul n'a pas tout révolutionné, mais a constitué l'expérience de déblocage. (...) J'ai appris peu à peu à circonscrire les limites de mon travail, de mes capacités, les limites au-delà desquelles je ne suis plus dans l'ouverture aux autres, dans la bienveillance, au-delà desquelles je me perds et je m'éparpille.*

*(...) Concernant le savoir, j'ai repris goût à un certain apprentissage. Je pense que le taijiquan a joué un rôle fondamental ici (...) apprendre est un processus et non un acquis, je m'y accroche moins et je crois que mes élèves le ressentent.*

*(...) Quant à la relation au groupe, aux individus et à l'espace, l'apprentissage de l'ancrage a modifié beaucoup de perceptions. La*

*précipitation ne vaut rien, vouloir accélérer contre l'envie du groupe ne sert à rien. J'ai appris à imprimer mon rythme tout en tenant compte du leur. Me sentant mieux avec mon propre corps, que je respecte mieux, auquel j'inflige moins de contraintes, je crois être plus à l'aise avec la réalité corporelle de mes élèves. Pour faire simple, si j'ai un corps, eux aussi. Je mets moins de distance, mais celle-ci est plus mesurée et plus attentive à leur espace.*

*Je ne sais pas comment formuler l'articulation qui s'est faite entre l'usage des mots et l'expression corporelle, mais elle s'est faite. (...) J'ai moins besoin de bouger sans cesse dans la salle de classe pour avoir le sentiment de maîtriser l'espace et ce qu'il contient, des individus. Je ne suis pas non plus dans une position de repli, mais je peux occuper les lieux, les habiter de ma présence sans être partout et tout le temps. J'essaie de modifier l'espace quand cela est possible. Je place les tables en carré, je fais cours depuis le fond pour leur laisser un peu de marge, enfin j'expérimente davantage.*

*(...) il ne faut pas tout bouleverser, mais changer les perspectives. Au taijiquan, on ne commence pas toujours la forme avec les mêmes repères. Ces changements de perspectives nous apprennent beaucoup, alors pourquoi pas à l'école ?*

## **Perceptions de pratiquants expérimentés**

### **Respiration Taiji dans l'Himalaya <sup>11</sup>**

Michelle, mi-soixantaine, a exercé toute sa carrière en tant que professeur d'éducation physique. Elle pratique du taijiquan depuis vingt-cinq ans et l'enseigne depuis plus de vingt ans. En février 2016, elle part faire un trek dans l'Himalaya.

*Bhim insiste sur la nécessité d'avoir une bonne position, bien ancrée au sol, le regard posé à 3 mètres devant soi. Nous connaissons cette position dans la « posture de l'arbre » (Yang). Elle est nécessaire afin d'emmagasiner un maximum d'oxygène lorsque l'altitude sera plus élevée. Mon guide recommande aussi de prendre suffisamment de temps pour transférer le poids de mon corps et de respirer calmement*

<sup>11</sup> Espace Taiji n° 101, 09/2016, pp. 9-12.

*en marchant. « Ne marche pas trop vite, prends le temps : ici et maintenant ». Je comprends le topo aussitôt : ce n'est qu'avec le taiji que je pourrai grimper plus haut...*

*(...) Personne ne peut prévoir comment on réagit à 3000 - 4000 m d'altitude et certainement pas à 5000 m. (...) À présent, je sens que je dois faire un effort supplémentaire : ma respiration manque d'oxygène. (...) J'abandonne tout sentiment et me concentre sur mon dantian. J'y emmène en pensée ma respiration et je sens un afflux d'énergie tel un tuyau d'arrosage qui n'est pas obstrué. Lorsque je respire du haut de mon corps, je dois me reposer après quelques pas, mais lorsque je porte ma concentration vers le bas, cela va beaucoup plus facilement. Mon amplitude pulmonaire devient progressivement plus grande et intense. Nous marchons ainsi 5 à 6 heures (...) Bhim est très étonné de mon endurance. Le soir, je lui parle un peu du taiji. (...) Nous arrivons à Gorak Shep (5190 m). Le même jour, nous allons jusqu'au Camp de Base de l'Everest (5460 m).*

*(...) Les derniers 20 mètres sont comme un mur et je les fais par pure volonté avec l'aide de Bhim. Lorsque nous arrivons ensemble sous les banderoles de prière pour atteindre le sommet... il n'existe pas de mots pour décrire cela.*

## **Un chemin de vie avec le taijiquan<sup>12</sup>**

Marie-Thérèse, mi-soixantaine, mère de quatre enfants, a enseigné durant toute sa carrière la préparation à l'accouchement dans une école de sages-femmes. Elle pratique du taijiquan depuis une trentaine d'années. Elle transmet cet art de vie depuis près de vingt-cinq ans.

*(...) il m'est impossible de parler du « taijiquan » comme s'il s'agissait d'une entité en soi, une pratique immuable quel que soit le temps ou l'endroit.*

*Je parlerai donc de mon expérience au sein de l'École Éric Caulier où je suis élève et enseignante.*

*(...) De mes débuts, je garde surtout des souvenirs de douleur liés à la posture de l'arbre en style Yang.*

*(...) À part les quelques années de gym qui ont précédé le taijiquan,*

---

<sup>12</sup> *Témoignage non publié (2016).*

*mon corps était dédié au travail, la réalisation ; serviteur fidèle il ne bougeait pas pour le plaisir et le mouvement gratuit n'existait pas.*

*Alors, face à cette calligraphie éphémère dans l'espace, j'ai eu beaucoup de mal et ça se traduisait par des tsunamis émotionnels, crises de larmes ou de colère. Cette violence-là, je ne l'ai jamais connue ailleurs et elle s'est beaucoup atténuée. L'apparence calme que j'avais extérieurement devenait de plus en plus cohérente avec le vécu intérieur.*

*(...) C'est au bout de quelques années que j'ai pu arrêter définitivement les anti-inflammatoires que je prenais régulièrement depuis ma deuxième grossesse. Suite à une chute sur le dos et une arthrose précoce, j'avais des lombalgies récurrentes.*

*(...) Mon rapport à la douleur a beaucoup changé ; elle est devenue ma gardienne, celle qui me dit quand il est temps de lever le pied, de prendre plus soin de moi. Elle ne sera plus l'ennemie à museler, à combattre.*

*(...) Le souhait d'enseigner a aussi influencé le choix de notre maison et les aménagements que nous y avons fait. Y installer un petit centre pouvant accueillir les stages résidentiels était une manière d'inscrire dans la pierre mon appartenance à l'École et une manière de rendre un peu tout ce que j'y reçois.*

*(...) Je suis enseignante de profession et c'est après la retraite que j'ai constaté à quel point transmettre, basé sur l'accompagnement et le partage, est source de bonheur profond.*

*C'est plaisant, à l'automne de sa vie, de pouvoir se dire ; « j'ai consacré ma vie à une activité qui me rend heureuse ».*

## **Éveiller en nous la compréhension — S'ouvrir à de nouveaux horizons<sup>13</sup>**

Walid a commencé le taijiquan à l'âge de quinze ans. Son attrait pour

<sup>13</sup> Espace Taiji n° 75, 03/2010, pp. 10-11 ; Espace Taiji n° 87, 03/2013, pp. 6-7

la pratique l'a amené à séjourner en Chine où il a étudié plusieurs années. Aujourd'hui, il est ingénieur polytechnicien et a une dizaine d'années de pratique des arts internes à son actif. Il vit entre la Belgique et la Chine.

*Au cours du module Yang de cette année, tout en développant en détail chaque mouvement, tout en comprenant l'utilité de chacun d'eux, nous avons appris à ressentir ceux-ci en habitant la forme dans tout son long et non seulement dans des postures figées sans lien entre elles. L'intérêt fut porté à ces « tout petits liens », liens ténus, chétifs, minuscules, et qui pourtant sont d'une très grande importance (...). Ces petits liens permettent les transitions entre les postures et donnent vie à la forme.*

*(...) J'ai en effet peu à peu compris que le taijiquan est un outil de redécouverte de soi.*

*(...) Pour avancer sur le chemin de cet art, il est nécessaire de comprendre certaines choses qui ne peuvent être dites d'emblée.*

*(...), Il est essentiel d'avoir un bagage de compréhension pour capter l'essence de certaines choses.*

*La première chose qui m'a choqué avec cet exercice est sa simplicité et sa difficulté.*

*Comment sentir le centre du partenaire alors que nous ne sommes connectés à lui que par une partie de son corps ? (...). Lors de mes premiers exercices, il m'est apparu que je ne savais pas ce que je cherchais. Je constate avec amusement que ne sachant pas comment imaginer le centre par le ressenti, je suis passé par une suite d'images pour illustrer le processus de recherche. L'exercice fut comme un jeu, un jeu léger, mais profond qui ouvrait mes perceptions sur l'existence d'un nouveau monde. Comme si je découvrais la profondeur, la réalité d'un espace qui existe en un endroit où j'imaginai qu'il n'y avait rien. (...) ce n'est pas un mouvement qui requiert des jongleries ou une quelconque coordination. Juste un type de toucher, une conscience du lien qui s'épanouit des profondeurs de notre corps aux profondeurs de son corps. Et pourtant, mon expérience semble pencher pour l'hypothèse que, même si macro-mouvements il n'y a pas, un ressenti passant par le corps est tout aussi nécessaire qu'une prise de conscience pour évoluer et pouvoir acquérir une maîtrise de la chose.*

*(...) Le taijiquan a, de mon point de vue, la capacité de donner une nouvelle vie à celui qui le pratique, ou plutôt de redécouvrir le sens profond de sa vie. Encore faut-il le pratiquer dans ce sens, car, indépendamment de l'activité que nous faisons, l'important n'est-il pas la manière dont nous la faisons ?*

### **Le taijiquan, un chemin pour se retrouver ? <sup>14</sup>**

Monique aura soixante-dix ans dans quelques années. Psychomotricienne, elle a pris récemment sa retraite. Elle a longtemps pratiqué et enseigné les danses folkloriques. Monique a découvert le taijiquan il y a une quinzaine d'années. Une épreuve de vie l'a amenée à enseigner cette voie dans un contexte spécifique.

*Du Xingyi, je retiens son « animalité », ses développements circulaires dans un plan antéropostérieur dans un espace direct : droit devant. Une attaque frontale tranchante, sans merci ; une « agressivité » qui, moi, me fait peur.*

*Le Bagua, en se développant en cercles m'a fait découvrir les contournements en essayant de ne pas perdre « le nord », mais aussi l'impact d'un groupe qui en tournant arrive à installer un « état second » proche du vertige, intense et excitant. Un état « flottant ». J'ai retrouvé ces sensations dans les jours qui ont suivi, à ma grande surprise.*

*Curieusement, (...) je me suis senti enrichie des « bribes » de travail réalisé (...); ils ont contribué à la prise de conscience de mon espace d'ancrage « terre », de sa densité et de sa force de rebond (...). Mon espace « bas » prenait vie et en cela permettait au « haut » de se poser. La grande circulation devenait possible et perceptible enfin.*

*Voici deux moments de ma vie où le taichi m'a interpellée et aidée :  
(...) Mon travail de psychomotricienne utilise mon corps quotidiennement comme instrument de relation en temps qu'émetteur et récepteur. Je me sentais « pompée » sans pouvoir me ressourcer. Je voulais retrouver mes sensations, m'assouplir, ralentir le vieillissement.  
(...) Le taichi m'a replacée dans ma structure corporelle par une prise de conscience des tensions inutiles et déformantes. Cette première*

---

<sup>14</sup> Espace Taiji n° 78, 12/2010, p. 15 ; « Impression, vécus » témoignage non publié ; Espace Taiji n° 91, 03/2014, p. 7.

*découverte m'aide encore aujourd'hui de façon quotidienne.*

*2010. Autre attaque de maladie : le corps est ouvert, mutilé, attaqué. Souffrance... Je ne suis plus une débutante en taichi et cela m'aide dans plusieurs domaines.*

*Il m'aide à réinvestir mon « nouveau corps » : nouveaux repères, remplir les vides, rattacher les « morceaux » ensemble pour reprendre conscience d'un corps différent, mais entier dans lequel l'énergie peut circuler. Pour cela il faut de la patience, du temps, un travail lent et continu à l'écoute de ses sensations parfois en opposition avec les « professionnels » qui savent. Mouvements lents et continus, bien ancrés, remplis. Peu importe la limite du geste du moment qu'il est investi et dense, il ouvrira son espace poussé par la circulation des fluides. Cela « marche » ; je l'ai pratiqué. J'ai retrouvé mes sensations, un corps sans trous dans un nouvel équilibre, une respiration qui circule. Ce travail n'est pas fini et devra sans doute continuer encore et encore et alors qu'est-ce le temps ?...*

*Le taichi m'aide à me mettre debout dans une nouvelle harmonie, mais encore : c'est un art martial. J'ai ressenti ma maladie comme une agression. Mon corps est « en guerre », je suis en guerre, mais j'accepte l'attaque pour la réorienter et l'éloigner de moi avec les aides qui me sont proposées. Terrasser le mal pour pouvoir vivre.*

*Le taichi propose aussi une voie initiatique propre à chacun voilà encore ce que ma maladie m'inspire. Je me sens comme une « guerrière » qui livre son combat pour la vie.*

*La maladie est le « chaos », plus de repères, il faut lâcher prise pour repartir petit à petit, prendre ce qui vient ; pas de programme préétabli, cela aussi est « taichi ».*

*À ce moment, j'étais loin de penser partager une expérience qui m'apparaissait essentiellement personnelle et pas obligatoirement transférable. Il m'a fallu le temps de prendre des distances avec mon propre parcours, affronter quelques problèmes et surtout faire des rencontres pour que l'idée s'installe.*

*Il y a un an, j'ai proposé une séance de taiji à une population spécifique, celle du cancer du sein. Sentir, percevoir, réinvestir le mouvement dans un corps blessé ; se réconcilier avec lui. Voilà une partie du programme, l'autre étant de rencontrer des personnes avec*

*une expérience semblable. Le groupe s'est ouvert tout naturellement à d'autres en recherche d'un travail corporel adapté.*

### **Prendre conscience par le corps<sup>15</sup>**

Henri est psychologue, il a travaillé pendant trente ans avec des « adolescents difficiles ». Il commence la pratique des arts martiaux à quinze ans. Aujourd'hui, il comptabilise un demi-siècle de pratique. À dix-huit ans, il reçoit sa ceinture noire d'aïkido des mains de Tamura Senseï, un des disciples du Grand Maître fondateur. Sept ans plus tard, il commence à donner cours d'aïkido. Henri pratique le taijiquan depuis cinq ans. Il continue à enseigner l'aïkido ; il assiste également sa professeure de taijiquan.

*(...) je voudrais te dire que j'ai fort apprécié les liens que tu établis entre tes références et ton expérience propre. Je suis toujours très intéressé par tes « discours théoriques » qui m'entrouvrent des espaces peu ou pas encore explorés. Mais ce que tu exprimes de ton parcours, tes hésitations, interrogations, réflexions... relativise et enrichit à la fois ton exposé, l'humanise. Ça me parle.*

*(...) En ce qui concerne plus spécifiquement ma pratique, il y a cette conscience accrue du déplacement (...). Certes j'ai travaillé longtemps sur l'enracinement, mais cela me semblait insuffisant. (...) je sentais que dans mes déplacements en aïkido je me « permettais » parfois de petits déséquilibres facilement compensés par la dynamique du mouvement. Les élèves n'y voyaient que du feu, mais cela ne me satisfaisait pas.*

*Qu'a pu m'apporter le taijiquan en ce qui concerne l'enracinement ? (...)* aller plus loin dans le relâchement du bassin. Ensuite (et cela a mis du temps à se mettre en place plus naturellement) il y a ce « vissage » dans le sol et la sensation de la balle entre les jambes. Pour ce qui est du déplacement, l'approche toute en lenteur de notre travail m'a instruit de l'importance des transferts d'un pied à l'autre. Ça, j'ose le dire, c'est la grande « découverte ».

*L'autre « découverte » c'est le mouvement de « soufflet » du thorax. Je travaille à tout moment ces mouvements de sac et ressac, d'accueil*

<sup>15</sup> Espace Taiji n° 88, 06/2013, pp. 8-10 ; « Cher Éric » courriel, 2013 ;

« Prendre conscience par le corps » courriel, 2016.

*de l'autre et de sa mise à distance, d'absorption et d'extension avec variation du tonus musculaire. Mais là, le jeu du ballon qui se dégonfle et puis s'étend à partir du centre, tout autour du centre, ça va plus loin encore dans la sensation de vigueur que cela me procure.*

*Voilà ! Je ne cherche rien en particulier. Je suis curieux (et gourmand) de tout ce qui vient. Je prends et intègre ce que je peux et mets le reste en réserve pour plus tard.*

*Philippe (...) me proposa de la poussée des mains, chose que je n'avais pas ou très peu pratiquée. (...) Passées les quelques explications nécessaires et essais maladroits je me suis senti entraîné dans le mouvement de va et vient. C'était comme une machine bien huilée... sauf que ce n'était pas machinal ! Au contraire c'était plein de vie. À partir d'un moment j'ai été empli d'un tel sentiment de plénitude que rien d'autre ne semblait exister que la sensation de mon corps bougeant en accord avec celui de mon camarade...*

*C'est à partir du moment où l'attention ne se focalise plus sur tel ou tel aspect que la conscience du corps se déploie (je ne parle pas que du corps « physique »).*

*(...) il y a eu cette leçon d'anthologie le dernier jour du stage d'été (...). J'ai senti quelque chose se propager de mon centre dans tout mon corps, puis celui-ci littéralement irradier ; mes bras, ma tête, mon esprit étaient comme en apesanteur... sensation d'une légèreté incroyable. J'avais déjà connu, à l'aïkido d'abord, cette sensation des bras qui montent tout seuls. Mais là c'est autre chose ! Une impression de liberté dans le mouvement que je retrouve de temps en temps dans la pratique, quand je trouve « ma juste balle » et que mon mental est seulement observateur neutre de ce qui se passe en moi.*

## **Conclusion**

Ces divers témoignages mettent en évidence des liens indéniables entre le corps et la conscience. Ils montrent qu'il est possible d'augmenter, voire de modifier la conscience de son corps. Ces changements, dans les cas repris, se sont produits via une pratique et se prolongent en dehors. Cette pratique gestuelle est une technique corporelle travaillant sur les mouvements (bio)mécaniques, mais aussi sur la respiration, la perception, l'imagination active et l'attention. La relation aux autres et les interactions avec l'environnement y occupent une place importante. La technique utilisée est une approche

spécifique du taijiquan. Celle-ci se caractérise notamment par une pratique approfondie des fondamentaux dans différents styles. Elle met l'accent sur l'imagination active, interface entre le corps et la conscience. Les enseignants sont en formation continue (pratique, théorie et pédagogie).

Le témoignage d'Ingrid, confirmé par ceux d'Odette, de Caroline et de Marie-Thérèse, souligne les difficultés et douleurs des premiers cours. Ingrid constate des effets dès la première séance : une sensation de libération et de bien-être profond. Elle explique clairement l'inversion qui s'opère en elle : l'intérieur mou se renforce en même temps que l'extérieur excessivement rigide s'assouplit, ce qui engendre une respiration plus ample et une meilleure circulation de l'énergie.

Les écrits de Sandra font écho à ceux d'Odette au niveau des pressions de l'environnement (modèles qui desservent — comportements formatés) entraînant un pauvre rapport au corps (camisole de force — poids mort). Toutes les deux, par la pratique du taijiquan, parviennent à se libérer de ces carcans et à mieux habiter leur corps et l'espace. L'une et l'autre illustrent les réflexions de Michel Bernard (1986, 1995) sur le corps dénié et renié ainsi que sur le façonnage de l'individu par le système éducatif.

Caroline confirme avec beaucoup de sensibilité l'adage des maîtres du passé « le taijiquan nourrit celui qui le pratique, mais aussi celui qui le regarde ». Ce savoir empirique est aujourd'hui validé par la théorie des neurones miroirs (Berthoz : 1997).

Martine, Alfred et Henri ont déjà plusieurs décennies de pratiques corporelles (yoga, gymnastique, aikido) à leur actif. L'approche du taijiquan proposée les emmène plus loin dans l'éveil de perceptions subtiles, de prise de conscience amplifiée, de relation d'empathie avec le partenaire, de possibilités de transfert dans la vie quotidienne.

Isabelle souligne la grande capacité d'accueil de la différence dont fait preuve le groupe ainsi que sa prise en main par l'équipe enseignante. Cela correspond aux valeurs cultivées au sein de l'École depuis sa création.

Des aspects souvent négligés de la pratique du taijiquan (nei gong/

travail intérieur, tui shou/mains collantes et applications martiales) éveillent des qualités très utiles pour l'amélioration de la santé. Isabelle et Pascale jouent sur d'infimes variations posturales pour faire passer l'énergie, elles utilisent leur imagination active pour mobiliser leurs membres. Monique a développé une attitude guerrière pour affronter et vaincre sa maladie.

Walid a bien perçu l'aspect graduel de la méthode. Les compréhensions comme les transformations s'effectuent de manière progressive. Pour lui, comme pour Philippe, Michelle, Marie-Thérèse, Monique et Henri, le taijiquan est devenu une voie initiatique.

Marie-Thérèse exprime deux aspects de la pratique du taijiquan qui sont, de nos jours, des luxes rares : bouger par plaisir et faire des actes gratuits. Elle témoigne des effets cathartiques (émotions enfouies et violence intérieure qui s'évacuent). Elle met en garde contre la tendance à l'essentialisation en rappelant l'aspect situé de toute connaissance. Ce dont elle parle c'est du taijiquan qu'elle pratique et qu'elle enseigne au sein de l'École Éric Caulier. La pédagogie adoptée permet à chacun, selon son rythme, d'incorporer les principes actifs dans des protocoles simples d'abord, ensuite dans des formes de plus en plus complexes en mettant en dialogue notions traditionnelles et concepts scientifiques.

Henri décrit l'état de plénitude vécu lors d'expériences optimales engendrées par la pratique. Ayant repéré les éléments déclenchants, il peut maintenant favoriser ces expériences.

Quelques points forts se dégagent de ces divers témoignages. Les pratiquants réalisent l'importance de l'ancrage, ils retrouvent davantage d'unité ; leur perception — de l'énergie — s'affine. Ils découvrent la force opératoire de l'imagination et utilisent autrement leur corps. Leurs rapports à eux-mêmes, aux autres et à l'environnement se modifient en évoluant vers davantage d'écoute, d'harmonie et de symbiose. En lâchant prise, en s'installant dans la confiance, ils trouvent en eux des ressources insoupçonnées qu'ils parviennent progressivement à mobiliser pour redevenir auteurs de leur santé et de leur vie.

## **Se déployer au travers des formes et des applications (espace) : 5 tomes**

Les cinq volumes consacrés aux formes et applications des 5 styles majeurs de taijiquan constituent une deuxième collection distincte. Chacun de ces tomes adopte une structure identique et s'ouvre sur un même corpus introductif (synthèse de multiples écrits sur le sujet). Si la collection des « Fondamentaux » est réalisée en format A5, celle des « Formes et applications » privilégie le format A4.

Chaque volume de cette deuxième série comprend en moyenne 82 pages et près de 300 photos. Les cinq professeurs les plus anciens de l'École ont rédigé les préfaces. La collection complète compte 410 pages avec 1490 photos.

Ma présence à l'Université d'Éducation Physique de Pékin, à la charnière des années 1980 et 1990, m'a placé aux premières loges de la restructuration de ces formes anciennes, fruit d'une collaboration inédite entre les héritiers des familles traditionnelles et les représentants du circuit académique. J'ai ainsi pu étudier avec trois des six compilateurs et auteurs des routines présentées dans cette collection (Zhang Wenguang, Men Hui Feng et Kan Gui Xiang) :

1. Formes et applications en tai chi Chen - Développer des racines (2020a). Préfacé par Georgette Methens-Renard, 4e duan de l'Association chinoise de Wushu, 5 fois championne de Belgique en taijiquan, diplômée de l'Académie Olympique, ingénieure polytechnicienne, master en ergonomie.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962572v2>
2. Formes et applications en tai chi Sun - Privilégier la subtilité (2020b). Préfacé par Marie-Thérèse Bosman, 4e duan de l'Association chinoise de Wushu, sage-femme, enseignante retraitée. <https://cnrs.hal.science/hal-04962590v2>
3. Formes et applications en tai chi Wu - Choisir l'originalité (2023a). Préfacé par Marco Pignata, 3e duan de la Fédération italienne de Wushu, diplômé de l'Académie Italienne de Médecine Traditionnelle Chinoise, capitaine de vaisseau pilote (retraité) de la Marine Militaire Italienne.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962608v2>

4. Formes et applications en tai chi Yang - Apprendre la clarté (2023b). Préfacé par Paul Lauwers, docteur en médecine, fondateur et président de l'Union Professionnelle des Médecins Acupuncteurs de Belgique.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962622v2>
5. Formes et applications en tai chi Wuhaio - Cultiver l'intériorité (2024). Préfacé par Michèle Van Hemelrijk, 3e duan de l'Association chinoise de Wushu, professeur de français-histoire, environnementaliste et écologiste autodidacte.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962631v2>

## QUELQUES APPORTS

Cette collection de cinq volumes « Formes et applications en tai chi » complète mes travaux précédents sur les fondamentaux des différents styles, et apporte une dimension nouvelle en plaçant l'application pratique au cœur de la compréhension de cet art martial interne.

L'une des contributions principales réside dans cette approche transdisciplinaire développée au fil de mes recherches universitaires et de ma pratique avec les maîtres Men Hui Feng et Kan Gui Xiang. Plutôt que de me contenter de reproduire un catalogue d'applications, j'ai cherché à comprendre et à transmettre le mode opératoire fondamental de ces techniques. Cette approche dépasse la simple accumulation de connaissances techniques pour s'attacher à saisir l'intelligence gestuelle qui sous-tend chaque mouvement.

Mon parcours m'a amené à questionner profondément les notions d'authenticité et de tradition dans le tai chi chuan. Est ici défendue une vision renouvelée de l'authenticité, qui s'affranchit des généalogies souvent fantaisistes. Elle repose davantage sur une manière de pratiquer visant la redécouverte d'une disposition kinesthésique universelle. Cette position épistémologique constitue un apport significatif au débat sur la transmission des arts martiaux traditionnels à notre époque.

L'originalité de la démarche pédagogique se manifeste également dans la manière dont les formes sont abordées. Une distinction claire est opérée entre « faire des formes » et « entrer dans les formes », ouvrant une voie d'accès qui privilégie la recherche constante de l'efficacité opératoire de la règle plutôt que son application aveugle. Cette approche transforme l'apprentissage en une véritable exploration personnelle où le pratiquant devient capable d'habiter les formes en les acceptant pleinement.

Ma méthode d'enseignement elle-même offre une perspective originale. En transformant la classe en un groupe de chercheurs qui redécouvrent et vivifient ensemble le tai chi chuan : une alternative aux approches magistrales traditionnelles. Cette pédagogie collaborative crée un système de résonance qui relie les individus en un ensemble vibrant, donnant une dimension collective à l'expérience individuelle de la pratique.

L'élaboration de mes propres formules synthétiques pour les applications représente également une contribution personnelle significative. Ces dix balises essentielles, fruit d'une longue maturation, offrent un cadre conceptuel accessible pour comprendre les mécanismes profonds des applications, allant de la gestion de la distance optimale jusqu'au transfert fluide de la force en passant par la coordination avec le partenaire.

Enfin, l'approche du tai chi chuan comme « méthode de désinscription des emprises » et « art de l'allègement » constitue une contribution philosophique notable. En concevant cette pratique comme une possible voie d'accès au Dao, se dégage une lecture qui dépasse les clichés orientalisants pour offrir une véritable méthode de développement ancrée dans l'expérience corporelle.

L'ensemble de ces contributions s'articule autour d'une vision cohérente qui fait du tai chi chuan non pas une simple technique de bien-être, mais un véritable laboratoire d'exploration de la conscience corporelle et de transformation personnelle, capable de s'adapter aux enjeux du monde d'aujourd'hui tout en préservant la profondeur de sa tradition millénaire.

## Les arts internes : 3 tomes

Cette troisième collection présente un aspect peu connu du taijiquan (le travail de mise en accord avec partenaire) ainsi que les deux autres arts internes : le baguazhang/la méthode des transformations et le xingyiquan/la voie du corps et de l'esprit. Elle comprend 3 volumes en format A4 d'environ 135 pages et illustrés par 430 photos en moyenne. La collection complète compte environ 400 pages avec près de 1300 photos. Chaque volume présente une première partie commune (présentation des arts internes) et une partie spécifique développant la thématique du volume.

## QUELQUES APPORTS

Dans la partie introductive sur les arts internes (commune aux 3 volumes), l'ensemble de mes recherches sur le sujet sont synthétisées : l'influence de mon parcours, les ponts entre tradition et science, l'approche transversale en y apportant néanmoins quelques réflexions supplémentaires :

- La conceptualisation originale de chaque art interne à travers des formules synthétiques qui se veulent éclairantes. Cette terminologie définit le taijiquan en tant qu'« art de l'intégration », le xingyiquan en tant que « voie du corps et de l'esprit », et le baguazhang « méthode des métamorphoses ». Cette nomenclature dépasse les descriptions techniques habituelles pour révéler l'essence transformatrice de chaque discipline, offrant ainsi aux praticiens et chercheurs des clés de compréhension plus profondes que les appellations usuelles.
- Une analyse comparative des trois arts internes décrit leurs mécanismes corporels spécifiques d'ouverture. La description du taijiquan transformant le pratiquant en sphères de densités variables selon les styles, du xingyiquan générant une énergie radiante d'expansion par compression intense, et du baguazhang créant des « espaces interstitiels insoupçonnés » par les torsions extrêmes constitue une approche analytique novatrice révélant comment chaque art opère sa transformation physique et énergétique selon des modalités distinctes, mais complémentaires.
- L'éclairage porté sur la figure de Sun Lutang constitue également

une dimension clé. En présentant « le maître aux trois paumes » et en analysant sa synthèse exceptionnelle dans le style Sun de taijiquan, je vise à mettre en lumière l'importance de la vision synthétique dans l'évolution des arts martiaux. L'analyse des caractéristiques du style Sun — combinant l'essence des trois arts internes, utilisable en combat, respectueux de la santé, développant la mobilité articulaire — démontre comment l'innovation peut servir la tradition sans la trahir.

## Développer l'empathie

*De la poussée des mains aux mains collantes* (Caulier : 2022a) <https://cnrs.hal.science/hal-04962689v2> est préfacé par Jean-Jacques Sagot, Professeur d'éducation physique retraité, créateur de l'option tai chi chuan au baccalauréat. Ce livre aborde la compréhension du tai chi chuan dans sa dimension relationnelle et pédagogique. La démarche s'articule autour de plusieurs axes nouveaux qui ont pour vocation d'enrichir tant la pratique que la transmission de cet art de vie.

Les liens avec des notions scientifiques élémentaires (leviers, couples de forces, base d'appui) permettent une meilleure compréhension et intégration des exercices avec partenaire. Les couples de forces utilisés intuitivement par les maîtres correspondent aux lois physiques fondamentales, les états de « flow » décrits par les neurosciences rejoignent les expériences de « non-agir » taoïste.

La contribution pédagogique la plus marquante concerne la distinction claire opérée entre « poussée des mains » et « mains collantes ». Cette différenciation permet de dépasser les malentendus fréquents qui réduisent le travail avec partenaire à une simple démonstration de force ou d'efficacité martiale. En définissant la « poussée des mains » comme un stade préliminaire centré sur la compétition et la domination, et les « mains collantes » comme l'aboutissement vers l'empathie et la résonance mutuelle, j'offre une grille de lecture qui transforme radicalement l'approche du travail en duo. Cette progression n'est pas seulement technique, mais profondément philosophique et éthique.

L'ouvrage développe, en outre, une critique constructive, mais nécessaire des dérives observées dans le milieu des arts martiaux traditionnels. L'analyse des systèmes autocratiques, des relations

de pouvoir dysfonctionnelles et de la violence refoulée sous couvert de « tradition » constitue une avancée sociologique importante. Les effets pathogènes de disciplines qui se présentent pourtant comme des pratiques d'harmonie sont interrogés. Cette dimension critique vise à proposer des alternatives plus saines et respectueuses.

La compréhension du corps sensible dans la pratique des arts internes est abordée. La description des processus perceptifs, de l'éveil des sens et de leurs synergies s'appuie sur une expérience corporelle approfondie éclairée par les apports des sciences cognitives. Cette dimension permet de dépasser les descriptions parfois floues ou mystifiantes pour offrir une compréhension précise et vérifiable des phénomènes à l'œuvre.

### **La méthode des métamorphoses**

*Baguazhang — La méthode des métamorphoses* (2021)

<https://cnrs.hal.science/hal-04962670v2> est préfacé par Georges Favraud, Docteur en anthropologie, Directeur de l'Institut des arts chinois du corps. Dans cet ouvrage, j'ai tenté d'apporter plusieurs contributions audacieuses en donnant libre cours à ma créativité.

La première contribution substantielle réside dans l'innovation pédagogique développée pour surmonter les difficultés habituelles de l'apprentissage du baguazhang. Ayant constaté les obstacles considérables que rencontrent les élèves lorsqu'ils abordent directement la marche en cercle avec les changements de paume, j'ai élaboré une progression méthodologique inédite. Cette approche s'inspire de la méthode exceptionnelle du Professeur Men Hui Feng expérimentée en taijiquan et adaptée spécifiquement pour le baguazhang. Au lieu de commencer immédiatement par la pratique circulaire traditionnelle, le pratiquant étudie les changements de paume sur une ligne droite, comme si le cercle avait grandi à l'infini. Cette innovation lui permet d'acquérir des repères fixes, de comprendre les mécaniques corporelles et de développer les sensations internes nécessaires avant d'affronter la complexité de l'espace circulaire changeant.

L'approche du travail fondamental a également évolué, réhabilitant l'importance cruciale des postures statiques dans l'apprentissage du

baguazhang.

Contrairement à l'enseignement classique qui privilégie d'emblée la marche en cercle, la démonstration est ici faite qu'il est indispensable de développer d'abord une base solide à travers la posture de la grande polarité pratiquée en statique. Cette innovation pédagogique est née d'une recherche personnelle pour pallier un manque d'ancrage dans les changements de direction. Elle a trouvé par la suite une confirmation éclatante dans les écrits de Sun Lutang, ainsi que dans le témoignage d'un maître révélant que la clé de voûte de l'art n'était transmise qu'aux élèves avancés sous forme de pratiques posturales statiques.

Cette progression méthodologique, développée lors des Master classes, offre une alternative constructive à l'apprentissage classique souvent déroutant pour les débutants. Ces étapes intermédiaires fournissent des appuis sensoriels, des repères corporels et des moyens concrets pour aborder sereinement la complexité ultime de la marche en cercle avec torsion du tronc et changements multiples.

Cet ouvrage souligne également l'importance du conditionnement physique, fréquemment négligé. Trop souvent, l'accent exagéré mis sur le travail interne au détriment des supports physiques constitue, de mon point de vue, une lacune importante. Le baguazhang, particulièrement exigeant, nécessite un solide tonus des muscles posturaux et une bonne souplesse. L'approche proposée intègre donc systématiquement cette dimension physique comme prérequis indispensable à l'expression des qualités internes.

Cette contribution s'enrichit d'une synthèse originale des sources traditionnelles et contemporaines. Plutôt que de se perdre dans l'attribution minutieuse de chaque formule à un auteur particulier, l'approche retenue consiste à extraire ce qui constitue la substantifique moelle de cet art fabuleux. Cette démarche, nourrie par de multiples notes de lecture compilées au fil des années et enrichie par l'expérience personnelle ainsi que celle des élèves, offre une vision synthétique et accessible des enseignements cardinaux.

## La voie du corps et de l'esprit

*Xingyiquan — La voie du corps et de l'esprit*, (2025 b)

<https://cnrs.hal.science/hal-05137765v1> est préfacé par Ghislain Carlier, Professeur émérite à l'Université Catholique de Louvain/UCLouvain, Formation initiale et continue des professeurs d'éducation physique.

Cet ouvrage recueille dans les fragments du passé et d'ailleurs, ce qui peut permettre de vivre pleinement notre humanité. Cette perspective libère le xingyiquan de son carcan culturaliste pour en révéler la portée anthropologique profonde.

La dimension expérientielle est mise en évidence. Le récit de la rencontre avec le maître légendaire Li Tianji en 1990, la transmission silencieuse par le don du livre sur le xingyiquan, puis l'enseignement reçu de Men Hui Feng dans des circonstances existentielles difficiles illustrent concrètement comment le xingyiquan opère non pas au niveau de la technique imparable, mais au niveau de l'unification intérieure.

Les neurosciences et la biomécanique sont convoquées. L'incorporation du modèle de biotenségrité, la compréhension des fascias comme système à part entière, l'analyse de la posture des trois points comme « entraînement fondé sur l'utilisation des tissus conjonctifs » actualisent la pratique traditionnelle sans la contrefaire. Cette synthèse entre sagesse ancestrale et connaissances scientifiques ouvre des perspectives pédagogiques nouvelles.

L'ouvrage montre également comment le xingyiquan facilite l'accès aux « flow experiences », élabore un enseignement adapté aux pratiquants âgés et insiste sur la dimension écologique de la voie du corps et de l'esprit (écosophie, recherche de sobriété). L'exploration de la dimension animale et métamorphique du xingyiquan constitue un enrichissement notable. L'analyse des « ancestralités animales » comme richesse intérieure à intégrer plutôt qu'à refouler prend ses distances avec l'anthropocentrisme occidental contemporain. Cette perspective, nourrie par les travaux récents sur l'animisme et les ontologies non-occidentales, révèle la dimension écologique profonde de cet art martial. Le livre, dans une approche qui se veut

herméneutique, tente une synthèse entre les textes classiques et les recherches contemporaines sur le sujet afin d'aider le pratiquant à extraire l'essentiel de cet art de vie.

L'ensemble de ces contributions converge vers une proposition fondamentale : le xingyiquan comme voie d'accès à notre quintessence, comprise non pas comme technique de combat ou simple méthode de santé, mais comme discipline anthropologique complète permettant la réintégration de l'être humain avec lui-même et son milieu vivant.

Les 3 collections (*Fondamentaux, Formes et applications, Arts internes*) se déploient sur 1644 pages et sont illustrées par plus de 3600 photos. L'ensemble est en accès libre sur HAL.

### **Vers une anthropologie de l'instauration spirituelle**

L'intégration du « spirituel » dans une recherche académique sur les pratiques corporelles ne vise pas à introduire une dimension confessionnelle ou dogmatique, mais à mobiliser un concept opératoire indispensable pour saisir la totalité de l'expérience humaine. Comme le soulignent les travaux collectifs dirigés par Claude Le Fustec et ses collègues (*Le spirituel : un concept opératoire en sciences humaines et sociales*, 2022), le spirituel ne se définit pas ici par un contenu de croyance, mais par une modalité d'être : il désigne cette capacité anthropologique fondamentale à ne pas se satisfaire du donné biologique ou social, et à engager un processus actif de transformation de soi et du réel.

Dans cette perspective, il convient de dépasser une vision statique de la spiritualité pour embrasser ce que Danielle Boutet (2016), dans son article « L'art et la surexistence », qualifie de pratique instaurative. En s'appuyant sur la pensée modale d'Étienne Souriau, elle nous permet de saisir que le taijiquan — tel que je l'ai expérimenté et observé durant quelques décennies — ne se contente pas de « représenter » une cosmologie taoïste ni de « gérer » un capital santé. Il relève d'un acte d'instauration qui fait advenir une réalité inédite. Boutet nous invite ainsi à considérer les pratiques spirituelles, à l'instar de

l'œuvre d'art, comme des processus d'augmentation de la réalité plutôt que comme des fuites vers un arrière-monde métaphysique. Il s'agit d'intensifier la présence au monde, ce que Souriau (1955) nommait la « surexistence ». Pratiquer le taijiquan revient alors à faire « surexister » le corps, le souffle et l'intention, faisant passer le geste d'un statut fonctionnel à celui d'un acte plein, chargé d'une intensité d'être supérieure.

Le mécanisme par lequel cette intensification opère peut être décrit par le concept d'anaphore, également théorisé par Boutet (*Ibid.*). Il s'agit d'un processus de rétroaction positive : l'attention portée au geste nourrit le geste, qui en retour nourrit la qualité de présence de celui qui l'accomplit. Le corps devient alors l'athanor, ce creuset alchimique où s'opère une transmutation interne. Dans l'expérience du I-taijiquan (Caulier, 2005), cette boucle génère un espace-temps singulier. Nous quittons la linéarité du temps chronologique (*Chronos*) pour entrer dans un temps suspendu, opportun (*Kairos*). C'est dans ce silence habité, entre les mouvements d'ouverture et de fermeture, que peut advenir la transformation. À l'image de l'Œuvre qui travaille la matière brute pour en révéler la lumière cachée, la pratique sculpte la « matière » corporelle. Le pratiquant apprend à « rectifier » sa posture pour que l'axe vertébral devienne un véritable *Axis Mundi*, reliant le ciel et la terre au cœur même de sa structure somatique. Le corps n'est plus seulement une anatomie biologique ; il devient un « corps taoïste », un microcosme entrant en résonance vibratoire avec le macrocosme.

Cette approche rejoint la critique formulée par Khaled Furani dans *Redeeming Anthropology* (2019). Furani nous rappelle que l'anthropologie s'est historiquement construite en excluant la théologie et la dimension spirituelle pour se constituer en science « sérieuse ». Pourtant, l'acte même de l'immersion ethnographique — cette plongée profonde dans l'altérité que j'ai vécue auprès de maîtres comme Men Hui Feng — s'apparente structurellement à une communion transformatrice. Le chercheur ne se contente pas d'observer des faits ; il s'immerge dans une « épaisseur » de réalité qui transforme sa propre substance. En réhabilitant le spirituel comme catégorie anthropologique, nous refusons la mutilation qui consiste à séparer le corps de l'esprit, ou la technique du sens. Le concept de corps taoïste de Schipper, central dans ma recherche, prend alors toute sa dimension : il n'est pas une simple cartographie symbolique, mais le lieu même de cette surexistence. Le corps devient le creuset

alchimique où, par la répétition rituelle et l'attention aiguë, le pratiquant « instaure » sa propre humanité.

En définitive, l'anthropologie de l'expérience spirituelle que je propose ici est une anthropologie de l'acte. Elle s'intéresse moins aux « états » (extases, trances) qu'aux processus par lesquels l'être humain se sculpte lui-même (Caulier 2022 ; 2025). Le taijiquan est un art de la surexistence car il offre une méthode rigoureuse pour accomplir ce que Boutet appelle « l'instauration existentielle » : se donner à soi-même, par ses propres forces et sa propre pratique, une consistance d'être plus dense et plus vaste. C'est en ce sens précis que l'intégration est une voie spirituelle : non pas une évasion, mais un accomplissement plénier de la condition humaine au cœur même du mouvement.

## **ACCOMPAGNEMENT, CONTRIBUTIONS ET ÉCHANGES**

Les points qui suivent ont déjà été abordés dans la partie « parcours ». Ils sont ici repris sous des angles différents avec d'autres « focales » (cf. Introduction). Les pratiques traditionnelles ne sont pas obsédées par la traque obsessionnelle de la moindre répétition, elles ont compris que tout apprentissage passe par la répétition. Elles savent que le vivant est caractérisé par la redondance et l'imperfection. La pensée, comme la vie, n'est pas linéaire, elle est réitération. Elle se développe par reprises, échos et reformulations.

### **Accompagnement de travaux académiques**

L'accompagnement de travaux académiques entre 1996 et 2021 constitue une dimension importante de mon parcours. Comme en atteste la liste détaillée en annexe 1, ce corpus de quinze mémoires

et d'une thèse de doctorat témoignent de la richesse transdisciplinaire des recherches menées autour du taijiquan et du qi gong, confirmant leur potentiel transformateur dans des domaines aussi variés que la santé intégrative, l'innovation technologique et la transformation organisationnelle. Ces projets reflètent une approche holistique du corps, de l'esprit et de l'environnement, inscrivant les pratiques corporelles chinoises dans un dialogue fécond entre traditions et sciences.

La dimension du soin occupe une place centrale dans ces recherches. Plusieurs études ont exploré les effets du taijiquan sur diverses populations cliniques, démontrant sa pertinence tant préventive que réhabilitatrice. Les travaux sur la maladie de Parkinson ont mis en évidence des améliorations significatives de la fonction motrice et de la stabilité posturale, tandis que les recherches portant sur la prévention des chutes chez les personnes âgées ont souligné l'importance de périodes d'intervention prolongées pour observer des effets durables. D'autres mémoires ont documenté l'impact positif du tai chi sur la qualité de vie des patients souffrant de fibromyalgie, avec des améliorations notables du sommeil, de la douleur, de l'anxiété et de la dépression. Les études concernant les patients cancéreux ont confirmé les bénéfices sur la fatigue, le sommeil et les dimensions psychologiques, bien que la nécessité d'études plus rigoureuses demeure soulignée. Des recherches sur les patients atteints de démence légère à modérée ou de déficience cognitive ont montré des améliorations des paramètres d'équilibre, de marche et de cognition, sans contre-indications observées. Ces travaux convergent vers une compréhension du taijiquan comme « art de nourrir la vie » (yangsheng), favorisant l'homéostasie et l'autorégulation.

L'innovation pédagogique et technologique représente un second axe d'exploration. Quatre mémoires réalisés en 2013-2014 au *Microsoft Innovation Center*, dans le cadre de « Mons 2015, Capitale européenne de la culture », ont porté sur le développement d'un *serious game* d'initiation au tai chi utilisant la technologie Kinect et le moteur Unity 3D <https://www.youtube.com/watch?v=Gg1CX0w52rY>. Ces projets ont permis d'explorer l'intersection des technologies de pointe et des pratiques corporelles traditionnelles, mettant en œuvre des méthodologies agiles et des phases de tests utilisateurs pour affiner l'expérience. Cette collaboration avec des étudiants de

différentes Hautes Écoles illustre comment les pratiques ancestrales peuvent s'articuler avec les outils numériques, ouvrant de nouvelles voies pour la transmission et l'apprentissage.

Un troisième domaine concerne la transformation organisationnelle et le développement durable. Un mémoire a exploré comment les pratiques corporelles peuvent instaurer une vision transformatrice des Objectifs de Développement Durable (ODD) dans les entreprises. Cette recherche a montré que le yoga, la méditation ou le tai chi constituent des catalyseurs essentiels pour développer une conscience holistique de la soutenabilité, dépassant l'approche purement intellectuelle par une reconnexion au corps et à la nature. Leur efficacité repose sur des mécanismes spécifiques, comme le ralentissement, la pensée analogique en résonance avec les cycles naturels et le rééquilibrage entre action et ressenti. Toutefois, l'intégration authentique exige un engagement personnel des dirigeants, sans quoi ces pratiques risquent d'être perçues comme du *greenwashing*.

La thèse de doctorat de Mickaël Tits (2014-2018), menée à l'Université de Mons en collaboration avec notre École de Taijiquan, mérite une attention particulière. Cette recherche porte sur l'évaluation automatique de l'expertise gestuelle à partir de données de capture de mouvement, en utilisant le taijiquan comme domaine d'application privilégié. L'auteur développe un cadre méthodologique complet comprenant la collecte de données, le traitement des signaux, l'extraction de descripteurs ergonomiques et la modélisation par apprentissage automatique pour prédire le niveau d'expertise des pratiquants. Avec Mickaël Tits, nous avons développé un ensemble original de 36 descripteurs ergonomiques inspirés de l'expérience avec l'équipementier automobile Faurecia (création d'une ergonomie fondée sur les principes du taijiquan). Ces descripteurs, regroupés en quatre catégories (stabilité, alignements articulaires, angles favorables et fluidité), permettent une représentation de haut niveau du mouvement en termes d'économie gestuelle, concept jamais exploré auparavant dans la littérature sur l'évaluation d'expertise.

Au final, la direction de ces recherches a permis de valider scientifiquement la pertinence sociétale de ces arts du mouvement. Au-delà de leurs bienfaits cliniques ou cognitifs avérés, ces travaux démontrent que l'intelligence somatique peut devenir un levier d'action

concret face à la complexité de notre temps. Ils plaident pour une réhabilitation académique du « sentir » et de l'expérience vécue, non plus comme objets d'étude passifs, mais comme ressources actives pour repenser nos modes d'être et d'agir au monde.

### **Membre de jury dans les formations professionnalisantes des Temps du Corps**

Ke Wen représente une figure emblématique de la transmission interculturelle des arts énergétiques chinois en France, incarnant un parcours singulier : formation en médecine chinoise à l'Université de Kunming, étude du Qi gong et du Taijiquan, soutenance en 2014 d'une thèse de doctorat à l'université d'éducation physique de Shanghai intitulée « Le modèle de développement de culture de Qi-gong dans les pays occidentaux », légitimant scientifiquement son travail de passeur culturel.

Son œuvre littéraire témoigne de sa volonté de transmission pédagogique adaptée au contexte occidental.

La formation professionnalisante sur trois ans proposée par *Les Temps du Corps* constitue l'aboutissement de sa démarche pédagogique. Cette formation intensive s'étend sur 72 jours d'enseignement répartis de manière progressive.

Dès notre première rencontre, nous avons constaté une forte convergence de points de vue. Ke Wen m'a invité à plusieurs reprises pour animer des conférences dans son association *Les Temps du Corps*. Elle m'a témoigné une grande confiance en me proposant une participation active dans la phase de lecture et sélection des mémoires de fin de cycle de ses formations professionnalisantes. Elle m'a demandé de faire partie des jurys lors des présentations publiques. J'ai ainsi lu et commenté 11 mémoires en 2021, 12 mémoires en 2022, 7 mémoires en 2023 et 9 mémoires en 2024, soit un total de 39 mémoires. Ces mémoires font en moyenne 60 à 70 pages (annexe 2).

Ces mémoires, rédigés à l'issue d'une formation en Qi Gong et méditation, offrent un panorama riche et diversifié des expériences vécues par les praticiens. Au-delà d'une simple acquisition de techniques, ils témoignent d'une profonde transformation personnelle, physique, émotionnelle et spirituelle, souvent catalysée par des défis

de vie significatifs. Un fil conducteur majeur est la découverte et l'intégration de la sagesse issue des traditions énergétiques chinoises au sein de la sphère privée comme professionnelle.

Je présente ci-après quelques mémoires qui m'ont particulièrement interpellé.

Jean-Claude Gens, professeur émérite de philosophie contemporaine à l'Université de Bourgogne, est connu pour ses recherches sur l'herméneutique et la phénoménologie.

Son mémoire intitulé *En chemin...* constitue un témoignage profondément personnel et érudit sur la transformation intérieure que permet la pratique du qi gong. L'auteur y développe une réflexion phénoménologique sur l'expérience du « corps sans-nom », cette dimension corporelle anonyme qui émerge dans la pratique et qui transcende l'identité sociale habituelle. À travers des descriptions sensibles de ses séances avec Ke Wen, il explore comment les mouvements de qi gong s'accomplissent d'eux-mêmes lorsque le pratiquant cesse de vouloir les contrôler, révélant une intelligence corporelle qui dépasse la conscience ordinaire.

Alice Hovsepien, âgée de 28 ans au moment de la rédaction de son mémoire, est pianiste et professeur de piano au conservatoire.

Son mémoire remarquable *L'apport du Qi Gong* pour la pratique du piano explore avec finesse les correspondances profondes entre les principes fondamentaux du Qi Gong et l'art pianistique. L'auteure développe une approche originale qui dépasse la simple prévention des troubles musculo-squelettiques pour proposer une véritable révolution pédagogique fondée sur l'unité corps-esprit.

L'originalité de cette recherche réside dans son approche pédagogique où le corps devient véritablement l'instrument premier du musicien. L'auteure décrit des exercices concrets intégrant le travail postural et la conscience tactile, transformant ainsi la relation conventionnelle entre le pianiste et son instrument.

Les échanges avec Isabelle Priaulet ont été particulièrement stimulants. Après une quinzaine d'années en entreprise dans l'univers du développement durable (responsabilité sociale des entreprises et investissement socialement responsable), elle se reconvertisse. Elle se forme en sciences des religions et approfondit les dimensions

spirituelles des questions écologiques. Elle creuse cette question dans sa thèse de doctorat « Pour une ontologie de l'écologie » sous la direction de Natalie Depraz (Priaulet : 2018).

Son mémoire *Pratiquer le Qi Gong en chrétien* montre que le Qi Gong, loin d'être une simple « gymnastique de bien-être », constitue une voie authentique de transformation intérieure compatible avec l'anthropologie chrétienne. Sa démarche consiste à établir des ponts entre la pneumatologie judéo-chrétienne (*ruah, spiritus*) et la conception chinoise du Qi, tout en soulignant que cette pratique prépare le cœur à accueillir une transcendance qui la dépasse. Cette synthèse lumineuse déploie finalement une spiritualité pleinement incarnée qui réconcilie la sagesse orientale et la foi chrétienne dans une perspective d'écologie intégrale.

### **La fusion corps-esprit : le travail de Jonathan Brauner**

Jonathan Brauner est médecin biologiste, directeur d'un laboratoire de biologie clinique, maître de conférences et collaborateur scientifique en gestion des institutions de soins à l'École de Santé publique de l'Université Libre de Bruxelles. Il assume également des responsabilités dans des organisations au niveau du système de santé belge. Il s'intéresse aux possibilités de « parler à son corps » et m'a contacté dans le cadre de sa certification comme maître praticien en programmation neuro-linguistique afin d'approfondir la thématique du lien corps-esprit via les fondamentaux du taijiquan.

Son point de départ révèle une dissociation corps-esprit caractéristique du monde professionnel contemporain. Dans son environnement de laboratoire hospitalier, confronté à de multiples responsabilités, Jonathan fait appel davantage aux capacités cognitives pour gérer les situations irritantes, restant inattentif à son corps et indifférent à sa respiration.

L'apprentissage débute par un positionnement corporel spécifique visant à sentir l'ancrage au niveau des membres inférieurs et une légèreté dans la partie supérieure du corps. Les membres supérieurs sont mobilisés en utilisant l'imagination. L'élément révélateur réside dans la synchronisation spontanée de la respiration avec les mouvements corporels, permettant de connecter un processus interne (débloquer la respiration) aux mouvements du corps (le plus

petit mouvement à savoir la rotation externe des bras).

La transformation s'observe dans une situation professionnelle concrète. Lors d'une réunion tendue, confronté à un blocage administratif, Jonathan prend le temps de se centrer sur lui-même, perçoit un blocage de son diaphragme. Attentif à sa posture, il se redresse et s'ouvre débloquent ainsi la respiration et retrouvant la sérénité nécessaire pour reprendre les négociations et débloquent la situation.

Cette expérience modifie ses repères. Le travail sur le corps devient source d'indicateurs pertinents capables d'engendrer des modifications d'états internes. Jonathan se sent renforcé dans sa position de manager sensible, heureux de redécouvrir des sensations et d'augmenter ses capacités pour contribuer à une gestion sereine dans un environnement complexe.

Jonathan conclut ainsi sa présentation : *Il ne reste qu'à explorer davantage...*

## **Relecture d'articles**

La relecture d'articles pour les revues scientifique STAPS (Revue internationale des sciences du sport et de l'éducation physique), L'ethnographie et HEGEL (La revue de la santé intégrative) représente une expérience enrichissante.

Cette activité devrait s'intensifier. En août 2025, j'ai rejoint l'*Editorial Review Committee* du *Journal of Taiji Science*

[https://www.wtsf.org/ojs/index.php/jts/en/editorial\\_review\\_committee](https://www.wtsf.org/ojs/index.php/jts/en/editorial_review_committee)

dirigé par Shudong Li, fondateur du cours de Taiji médical à l'Université de Stanford

[https://www.wtsf.org/ojs/index.php/jts/en/Editorial\\_Board](https://www.wtsf.org/ojs/index.php/jts/en/Editorial_Board)

## **Communications et ateliers : un rayonnement international**

L'activité de communication scientifique et de transmission développée au cours de ces trente dernières années révèle une

remarquable diversité thématique et institutionnelle. Les soixante-trois communications et ateliers répertoriés (annexe 3) témoignent d'un engagement soutenu dans la diffusion des connaissances relatives aux arts internes chinois et à leurs multiples applications, s'adressant à des publics aussi variés que les milieux académiques, médicaux, organisationnels, philosophiques ou encore les cercles culturels et artistiques.

Cette production s'est particulièrement intensifiée et internationalisée depuis 2018, marquant une reconnaissance croissante de l'expertise développée dans le domaine des pratiques corporelles chinoises et de leur intégration aux paradigmes occidentaux. Parmi les participations les plus significatives, on compte des interventions dans des colloques internationaux prestigieux, tels que l'*International Conference on Daoist Studies* à la *Beijing Normal University* en 2018, le 5e Congrès International des Sciences du Sport à Rabat en 2024, ou encore diverses conférences organisées par les universités chinoises spécialisées dans les arts martiaux et les sciences du sport.

L'ouverture internationale se manifeste également par la présentation de communications en langue anglaise, notamment « *Internal Arts and New Paradigms* » (2018), « *Taijiquan: another use of oneself, resonating with the world* » (2022), ou « *Sun Lutang and the Sun Style of Taijiquan: A Living Tradition* » (2023), favorisant ainsi le dialogue avec la communauté académique internationale et l'intégration de ces savoirs ancestraux aux questionnements scientifiques d'aujourd'hui.

Une dimension particulièrement signifiante de cette activité réside dans la participation régulière aux journées mondiales de la science du taiji, événements d'envergure internationale rassemblant chercheurs, praticiens et experts du monde entier. Trois participations successives marquent cette implication : le *1st International Taiji Science online Forum* en 2021, le *2nd International Taiji Science Forum* organisé par la *Inner Mongolia Normal University* en 2022, et le *3rd International Taiji Science Forum* à l'Université Polytechnique du Henan en 2023. Ces interventions illustrent la reconnaissance par la communauté scientifique internationale de la contribution spécifique apportée à la compréhension et à la transmission des arts internes chinois dans leur continuité historique et leur évolution actuelle.

## **Développement de l'École de taijiquan**

<https://www.taijiquan.be/>

L'École de taijiquan Éric Caulier, fondée en 1987, incarne une approche singulière et moderne de la transmission des arts internes chinois. Cette institution se distingue par son caractère atypique, conjuguant avec succès l'héritage traditionnel et les avancées des recherches scientifiques dans le domaine de la santé et du mieux-être.

Depuis sa création, l'École a développé un patrimoine technique considérable qui repose sur l'enseignement des cinq styles majeurs de taijiquan et des principaux arts internes. Cette richesse technique s'enracine dans les séjours d'étude auprès de diverses sources : circuits académiques, fédérations officielles et clans familiaux traditionnels. Cette diversité d'influences permet à l'École de mettre en œuvre une approche complète qui englobe les différentes facettes du tai chi.

L'impact de l'École se mesure par ses réalisations concrètes : elle a formé une centaine d'enseignants, créant ainsi un réseau pédagogique solide qui perpétue et enrichit la transmission.

L'École compte aujourd'hui 30 enseignants en formation continue qui encouragent et accompagnent tous ceux qui souhaitent s'engager dans la voie de l'enseignement, créant véritablement une dynamique de compagnonnage. Des Master Classes sont proposées depuis plus de 25 ans. Une progression en 3 degrés (initiateur, instructeur, professeur) comprenant chacun deux niveaux a été élaborée avec des spécialistes de la pédagogie. Le certificat reconnaît un niveau de pratique et le diplôme une capacité de transmission. Les évaluations sont formatives sur les plans pratique et théorique. Au cours de ce quart de siècle, j'ai ainsi transmis mon expérience lors des nombreuses sessions de master classes, participé à l'accompagnement de quelques centaines de candidats pour l'évaluation et présidé plus d'une vingtaine de jurys comptant nombre de personnalités du monde académique (Baudouin Decharneux, Fleur Courtois-l'Heureux, Catherine Despeux, etc.)

La philosophie pédagogique de l'École se cristallise dans la formule : « faire croître plutôt que faire croire ». Cette approche privilégie l'imitation créatrice à l'imitation servile, encourageant chaque pratiquant avancé à développer sa propre manière de faire (et

de transmettre) en accord avec sa sensibilité, son histoire et sa personnalité profonde. Cette méthode s'inscrit dans une démarche éthique qui place la convivialité au cœur de la transmission.

Depuis une vingtaine d'années, l'École enrichit son patrimoine traditionnel par ses collaborations avec diverses facultés universitaires. Comptant nombre de professionnels de la santé dans son équipe, elle s'attache à décrypter les fondements opératoires du tai chi pour les rendre intelligibles au plus grand nombre. Cette démarche réflexive se reflète également dans la publication depuis 1988 de la revue trimestrielle Espace Taiji qui offre aux pratiquants un lien permanent avec l'École et transmet son approche et ses valeurs. La revue reprend des témoignages de pratiquants de différents niveaux, les réflexions présentées lors des master classes ainsi que des articles scientifiques. Fin août 2025, les numéros 85 à 136 sont accessibles en ligne :

<https://www.taijiquan.be/espace-taiji/>

L'École de taijiquan Éric Caulier représente ainsi un modèle original de transmission qui respecte l'authenticité des traditions chinoises tout en intégrant les apports de la recherche moderne, créant un espace d'apprentissage où l'excellence technique se conjugue avec la dimension humaine et éthique de la pratique.

Le site, la newsletter de l'école et les enseignants communiquent les liens vers :

Un blog : <https://www.eric-caulier.be/>

Une chaîne comprenant 242 vidéos : <https://www.youtube.com/user/>

Un podcast (150 épisodes) disponible sur 5 plateformes : <https://creators.spotify.com/pod/profile/caulier/> (annexe 4)

Les archives ouvertes HAL qui rassemblent le tout à partir d'un seul lien <https://cv.hal.science/eric-caulier107>

Je remercie le LAPCOS de l'Université Côte d'Azur, mon laboratoire de rattachement, de m'avoir permis de réaliser ce projet qui me tient à cœur : mettre la plus grande partie de ces supports d'apprentissage en accès libre.

## **UNE APPROCHE TRANSDISCIPLINAIRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT**

L'article *Santé des musiciens : une approche transdisciplinaire du corps et de l'esprit* paru dans la revue *Plastir* en 2024 fait suite à une communication présentée lors des journées d'étude organisées par le LAPCOS et le LAMHESS (Université Côte d'Azur), 07-09 décembre 2023 : <https://cnrs.hal.science/hal-04985047/>

Cet article met en évidence le cadre théorique et méthodologique de mes recherches ainsi que leurs apports. Je le reprends ci-après in extenso. Il est accessible sur le site *Plastir*

<https://www.plasticites-sciences-arts.org/PLASTIR/Caulier%20P73.pdf>

### **SANTÉ DES MUSICIENS : UNE APPROCHE TRANSDISCIPLINAIRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT ÉRIC CAULIER**

#### **QUELQUES RECHERCHES SUR LA SANTÉ DES MUSICIENS**

Au début des années 2000, des chercheurs s'intéressent aux troubles de santé des musiciens. Ils constatent que les troubles musculosquelettiques (TMS) sont au premier plan et qu'aucune famille instrumentale n'est épargnée, seules les localisations diffèrent. Ces chercheurs réalisent une étude transversale portant sur les 89 musiciens d'un grand orchestre luxembourgeois (Malchaire, 2004). Les TMS représentent 78 % des problèmes de santé spécifiques des musiciens. Le stress et les problèmes relationnels avec les collègues font également partie des facteurs de risques professionnels.

Les TMS n'épargnent pas les étudiants en musique. Mathilde

Pfefferle (2015), dans son beau travail de fin d'études, a questionné la population estudiantine de la Haute École de Musique de Lausanne et de Sion. Parmi les 63 étudiants interrogés, 70 % en souffrent et un tiers depuis plus d'un an. Elle mentionne en outre le fait que la pratique musicale, à ce niveau, implique des facteurs de stress physiques et émotionnels extrêmes comparables au sport de haute compétition. Elle préconise une approche interdisciplinaire pour la compréhension, la prévention et le traitement des troubles de santé des musiciens. Cultiver une attention à la posture et une conscience du geste diminuerait les postures inappropriées, les techniques non ergonomiques et l'utilisation d'une force excessive.

Fung Ying Loo (2007) mentionne le nombre croissant de recherches concernant les blessures des pianistes professionnels. Elle aussi souligne l'environnement compétitif intense chez les pianistes professionnels de haut niveau. Elle constate la séparation entre les facteurs anatomiques et les facteurs psychologiques. Dans un esprit d'étude interdisciplinaire, elle propose l'application d'éléments issus du Taijiquan pour combler cette lacune, utiliser une force efficace et prévenir les blessures. Pratiquante de Taijiquan, Fung Ying Loo a focalisé son étude sur les apports de deux caractéristiques du Taijiquan dans le domaine de la pédagogie du piano : l'assise et l'implication totale du corps. Elle montre que l'application des principes clés du Taijiquan favorise l'équilibre et augmente le niveau de mobilité, en utilisant la structure naturelle du corps.

#### ALICE HOVSEPIAN, PIANISTE, SE FORME AU QI GONG

La participation à un jury d'évaluation formative d'un cursus de trois années de qi gong (travail du souffle) organisé par *Les Temps du Corps* en 2021 m'a permis de découvrir le riche mémoire d'Alice Hovsepian. Pianiste professionnelle et professeur de piano au conservatoire, Alice a réalisé un travail clair, bien documenté avec nombre de références pertinentes sur *L'apport du Qi Gong pour la pratique du piano*.

La pianiste, a commencé la pratique du qi gong suite à des douleurs récurrentes. Elle se souvient des mots de Ke Wen, son professeur, à ses débuts : « les mouvements sont corrects, mais ton corps ne vibre pas ». Elle souligne une évidence : les musiciens utilisent souvent mal l'instrument le plus important, leur corps. Elle rejoint la recherche de Fung Ying Loo sur l'assise : *Pour les pianistes, les pieds et le bassin constituent les points d'appui avec le sol. Il est donc important de*

*savoir placer son bassin et qu'il soit mobile grâce aux mouvements naturels et souples des hanches (Hovsepian, 2021 : 10). Et sur la mobilité : Les déplacements sont une autre difficulté du pianiste où le Qi Gong apporte des solutions efficaces. En effet, le corps entier doit être mis à contribution pour aller chercher une note éloignée de la posture centrale (Ibid. : 28). Elle met en évidence les apports du Qi Gong au niveau de l'imagination : Le pianiste anticipe le son qu'il veut émettre à l'aide de la palette sonore colorée par l'imagination (Ibid. : 18).*

La pianiste constate les méfaits de la vitesse, les pressions diverses générant du stress. Les arts énergétiques chinois favorisent l'harmonie de l'être humain avec son environnement. Elle encourage à la prévention dans l'enseignement. Le jour de la présentation de son mémoire, Alice Hovsepian nous a offert quelques moments musicaux durant lesquels nous avons pu voir son corps vibrer.

## MARION FATEMI, VIOLONISTE, FAIT UNE RECHERCHE SUR LES EFFETS DU TAIJIQUAN

En 2008-2009, Marion Fatemi m'a fait confiance pour superviser son mémoire de fin d'études en kinésithérapie à l'Université de Louvain-La-Neuve. Violoniste amateur, elle s'est intéressée aux effets du Taijiquan dans la prévention des rachialgies chez les violonistes. Les musiciens souffrent, comme les ouvriers en usine, de TMS. Les rachialgies, pourtant fréquentes chez les musiciens en général et les violonistes en particulier, ont été peu étudiées.

Marion Fatemi relève les différences entre les musiciens solistes jouant debout avec leur propre pupitre alors que les musiciens d'orchestre assis doivent partager le leur. La position debout offre davantage de liberté dans le mouvement. *Les grands violonistes adoptent une posture tellement idéale que l'on a l'impression que le corps est prolongé par le violon et l'archet. Cette posture idéale est, pour Sulem, celle qui facilitera la technique gestuelle en favorisant l'économie de mouvements du corps (Fatemi, 2009 : : 12).* L'étudiante relève un point crucial : le violoniste a tendance à utiliser davantage les muscles faibles des bras plutôt que les muscles forts du tronc (Ibid. : 13). Elle se réfère à Agounizera (2001). *La technique optimale à adopter serait donc de soutenir le poids des bras avec les muscles proximaux (épaule et dos) et de jouer le morceau avec les muscles distaux. Si cela est fait, les muscles distaux auront moins tendance à*

*se fatiguer, car leur charge de travail sera beaucoup plus faible (Ibid. : 13). Marion Fatemi ne manque pas de souligner le stress omniprésent chez les musiciens d'orchestre et son incidence dans les TMS. Elle note en outre le fait que les musiciens n'osent pas parler de leur pathologie de peur de ne plus être engagés.*

Durant son mémoire, à la fois bibliographique et expérimental, Marion Fatemi s'est initiée à la pratique du Taijiquan. Elle met en avant la dimension art. Trop souvent, l'Occident le réduit à un sport. Elle s'intéresse particulièrement à la posture de l'arbre, posture matricielle de la pratique. Elle montre comment jouer du violon à partir de cette posture (Ibid. : 44) et répertorie les effets bénéfiques du taijiquan mis en exergue dans diverses recherches : au niveau physique et sur le plan psychologique.

*Marion Fatemi a remarqué que la rotation externe maximale du bras gauche du violoniste n'est en général pas suffisante, donc une compensation du rachis en inclinaison latérale gauche survient pour que le coude puisse aller plus loin sous le violon (Ibid. : 37). Elle a expérimenté que la pratique du Taijiquan pouvait améliorer cette souplesse. Cela est confirmé par les études de Cheung (2007) et de Hong (2000).*

*La violoniste attire aussi l'attention sur la nécessité de regarder la partition qui entrave les mouvements du violoniste. La mémorisation des formes en Taijiquan développe la mémoire du mouvement. Il serait donc peut-être intéressant pour le violoniste de faire du Taijiquan pour apprendre comment engager tout le corps dans un mouvement et pour essayer de jouer par cœur pour ne pas être fixé à la partition (Ibid. : 43).*

*Je vous livre une partie de la conclusion de cette belle étude : Il serait donc idéal d'éduquer les violonistes à la prévention dès l'académie de musique. Le Taijiquan, en tant que moyen préventif tel qu'il est décrit dans cette étude, paraît très adapté. Il apporterait, en effet, de nombreux bienfaits, aussi bien physiques que psychologiques, qui font défaut aux violonistes. Il permettrait une amélioration de la proprioception et de la souplesse du violoniste, un maintien de sa force musculaire, une variation des muscles sollicités, un apprentissage de l'engagement du corps entier dans le mouvement, une mémorisation plus aisée des mouvements à effectuer, et une position plus facile à*

*prendre. À ces bienfaits physiques viennent s'ajouter les bénéfiques psychologiques : le Taijiquan pourrait diminuer l'anxiété et les épisodes dépressifs du violoniste et améliorer son humeur, sa mémoire et sa concentration. De plus, la pratique du Taijiquan rentre dans les normes des recommandations de l'OMS tout en respectant l'intégrité du pratiquant. Elle ne nécessite pas de matériel particulier et peut se pratiquer en plein air tout seul ou en groupe. Il serait donc intéressant, par la suite, d'effectuer des études sur ce sujet pour apporter des preuves scientifiques à ces hypothèses (Ibid. : 47).*

## UTILISATION DU TAIJQUAN PAR DES MUSICIENS ET PROFESSEURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

Dès le début des années 1990, au sein de la douzaine d'enseignants de Taijiquan que j'avais formés, il y avait deux musiciennes. Pendant près de dix ans, nous avons eu des échanges réguliers sur ses effets bénéfiques dans leur manière de pratiquer la musique. La pratique du Taijiquan a aidé la pianiste Catherine Schollaert à relâcher ses tensions, surtout celles dans les épaules et à mettre la force du corps entier dans ses doigts. L'une des phrases clés de cet art du geste chinois est : « L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est guidée par la taille et s'épanouit dans les mains ». Katia Godard joue des percussions, elle est soliste au Belgian National Orchestra. L'art du tai chi lui a permis de cultiver une présence vigilante afin d'agir avec justesse au moment opportun. En effet, dans nombre de pièces, les violonistes jouent de manière intense pendant de longues périodes tandis que les percussionnistes doivent souvent attendre des moments interminables avant de jouer subitement. La première posture avant de démarrer le moindre mouvement de Taijiquan s'appelle wuji (sans faite). C'est un état de disponibilité dans lequel « on est prêt à tout et éventuellement à rien ».

Quelques années plus tard, Vinciane Dehant, musicologue, suivait régulièrement nos cours. Son mari Bernard Defêche, pianiste, organiste, professeur au Conservatoire Royal de Bruxelles, avait développé une manière de jouer privilégiant l'unité et la fluidité. Il était convaincu que le Taijiquan pouvait favoriser cela. Nous avons souvent de longs échanges. À plusieurs reprises, il m'a invité pour travailler avec quelques-uns de ses étudiants avancés. Avec des mots différents, nous disions la même chose.

La formation continuée des professeurs d'éducation physique à

l'Université de Louvain-La Neuve de 1997 à 2007 et la promotion de mémoires sur les effets du Taijiquan de 1996 à 2021 ont contribué avec d'autres collaborations dans le monde universitaire à envisager les arts internes dans un cadre scientifique. Le recours à plusieurs disciplines (multidisciplinarité), au dialogue entre celles-ci (interdisciplinarité) ainsi que la mise en évidence de ce qui les traverse (transdisciplinarité) m'ont stimulé.

## L'AVENTURE FAURECIA

Au début des années 2000, de manière tout à fait inattendue, un médecin du travail, le docteur Yvan Tixhon, me demande d'intervenir chez l'équipementier automobile Faurecia pour des problèmes musculaires et articulaires dus aux gestes répétitifs. Avec 291 sites industriels, 76 centres de R&D dans plus de 40 pays, Faurecia (devenu Forvia) est l'un des dix premiers équipementiers automobiles mondiaux.

Pendant 15 ans, avec le groupe Faurecia, Georgette Methens-Renard, Ingénieure polytechnicienne titulaire d'un Master en ergonomie, et moi avons développé une nouvelle approche de l'ergonomie fondée sur les principes du Taijiquan. Dans notre approche, nous proposons à des groupes mixtes (opérateurs, chefs de lignes, ingénieurs, directeurs de site) de découvrir une autre manière d'utiliser leur corps dans des gestes fondamentaux. Nous réfléchissons ensemble comment intégrer ces principes posturaux et gestuels sur les différents postes de travail et dans la vie quotidienne. Nous élaborons ensemble un matériel pédagogique pour une formation continuée.

Nous travaillons sur des principes, nous ne donnons pas de recettes. Nous présentons les angles favorables au niveau des articulations ainsi que le positionnement optimum du dos pour éviter les TMS. Nous leur proposons une routine simple de quelques minutes pour préparer le corps avant de se mettre au travail. Nous leur faisons découvrir à partir de gestes issus du Taijiquan une posture ergonomique, les limites et les principes du geste ergonomique. Sous forme de jeu, nous le mettons en application avec un partenaire. Nous transférons ces nouvelles connaissances et sensations dans des mouvements simples : pousser, tirer, déplacer, soulever, etc. Nous prenons des photos que nous commentons lors de la séance suivante. La capacité

des participants à (auto) évaluer leurs gestes et postures est étonnante dès qu'on les (re) connecte à leur potentiel perceptif.

Nous poursuivons en résumant ensemble les acquis précédents. Nous allons ensuite sur les postes de travail. Tous ensemble — ceux qui fonctionnent sur ce poste, ceux qui sont sur d'autres ainsi que Georgette Methens-Renard et moi, nous expérimentons comment transférer cet autre usage du corps. Au fil des interventions, quelques modifications majeures sont apparues : ne pas hésiter à se déplacer pour mieux se placer, utiliser davantage les jambes, laisser une marge de manœuvre pour y mettre du sien. Les leviers principaux ont été l'implication dès le début des différentes directions et niveaux hiérarchiques et l'obtention rapide d'améliorations (via des témoignages) pour sortir de la croyance qu'il n'y a pas d'issue à cette « épidémie » des TMS. Le principal frein a été les problèmes organisationnels pour la constitution des groupes.

Dans son article « Le tai-chi de Faurecia », le magazine *Chine Plus* parle de *Guider les opérateurs pour rendre leurs gestes fluides sans précipitation*. Divers témoignages mettent en évidence les bénéfices à tous les niveaux. Pascal Singery, opérateur et Medhi Djoudi, responsable des secteurs de production reconnaissent : *On ne travaille plus comme un robot, on ne bouge plus en force*. Leonardo Casella, directeur du site de production de Mouzon déclare : *Quelque chose s'est passé qui fait qu'aujourd'hui, les opérateurs ayant bénéficié de cette formation sont totalement impliqués et font remonter leur avis sur l'ergonomie des postes*.

Sylvie Carlier, responsable HSE (Hygiène Sécurité Environnement) France du groupe, témoigne : « C'est vraiment une approche très différente, elle amène les opérateurs à réfléchir par eux-mêmes sur ce qui pourrait améliorer leurs conditions, sur comment s'adapter ? » (Chine Plus, 2013 : 36-38).

## ESSAI PEU CONCLUANT AVEC UN ORCHESTRE DE CHAMBRE

En 2012, le directeur administratif de l'Orchestre Royal de Chambre de Wallonie (ORCW) avait entendu parler de notre travail. Il me propose d'accompagner les musiciens souffrant de TMS. Il me dresse

un tableau assez sombre de la situation : le nombre de musiciens touchés, l'intensité des douleurs pour certains, la peur d'en parler, l'attente de résultats miracles, le peu de motivation de se remettre en question, la course pour les contrats et les cours complémentaires pour arrondir les fins de mois, etc. Il me cite le cas d'une violoniste d'environ 50 ans en arrêt maladie pendant une demi-année et dont les douleurs reprennent à la première répétition. Je me lance néanmoins dans cette aventure qui a duré un peu plus de six mois. Peu de participants avec un turnover important, peu d'élan. On peut dire que ce fut un échec. N'avais-je pas le bon profil ? N'étant pas musicien, étais-je crédible ? J'avais pourtant suivi des nageuses de niveau international alors que l'eau n'est pas mon élément, j'étais intervenu dans divers sites industriels sans avoir d'expérience dans ces domaines. Quelles étaient les différences avec Faurecia ? Chez Faurecia, l'activité était imposée, tous les services y participaient, y compris les services administratifs et les directeurs. Nous étions engagés pour une mission de conseil international (statut et salaire).

À l'ORCW, l'activité était laissée au choix, l'accès était réservé aux musiciens, le chef de l'époque était sceptique, dubitatif, il n'a participé à aucune séance. Le secteur culturel se plaignant de budgets réduits, la participation aux frais octroyée était dérisoire. En relisant aujourd'hui le mémoire de Marion Fatemi, certains passages prennent tout leur sens (2009 : 45). Elle attire l'attention sur le fait que les musiciens professionnels sont formés pour être solistes. Seuls quelques-uns y arrivent, quelle frustration pour tous les autres ! Ils consacrent tout leur temps à la pratique de leur art, ils ne prennent pas le temps de faire une autre activité physique, d'autant plus qu'ils risqueraient de se blesser. Leur perfectionnisme les rend anxieux.

Alice Hovsepien (2021 : 32) relève les tâches multiples à effectuer, les horaires contraignants et les enjeux financiers. Ces constatations font écho aux miennes et aux avertissements du directeur administratif de l'ORCW. Il y a un véritable défi à relever.

## QUELQUES PROJETS AVEC LE VIOLONCELLISTE JEAN-PAUL DESSY

J'ai rencontré Jean-Paul Dessy en 2010 pour un entretien concernant une recherche sur les processus créatifs. Nous avons eu plusieurs

collaborations (festival des Inattendues en 2014, exposition au Mundaneum en 2018, spectacle alliant son et gestes sur le thème de la transe en 2019).

Jean-Paul Dessy, violoncelliste et titulaire d'un master en philosophie et lettres, est également compositeur et chef d'orchestre. Il a dirigé plus de trois cents créations mondiales d'œuvres de musique et reçu de multiples récompenses. Ce qui m'apparaît essentiel chez lui est qu'il témoigne d'une réelle spiritualité. Il inscrit sa recherche musicale dans le champ du sacré : *le concert comme liturgie, la pratique instrumentale comme voie de méditation, la composition comme lieu de prophétie, le son comme révélation* (Biographie). Au cours de sessions particulières réparties sur une année, le violoncelliste a travaillé les 5 exercices de la « grammaire de base » du Taijiquan au niveau du corps, du souffle et de la conscience. Ce travail très subtil a complété ses recherches de longue date sur les liens entre la posture, la perception, l'imagination et la présence.

Jean-Paul Dessy a une conception très claire de ce qu'est la transmission. *Et donc apprendre à jouer du violoncelle sérieusement c'est évidemment imiter... les injonctions, le savoir et j'ai eu la chance d'avoir un professeur de violoncelle qui jouait bien du violoncelle. Quand il prenait son instrument, tout s'éclairait et l'instrument alors vivait devant moi et donc, c'est cette espèce d'imitation. C'est plus que de l'imitation, il y a une contagion, il y a une espèce de fusion avec ce que l'on ressent polysensoriellement du maître qui vous emmène et qui vous prouve qu'il y a un chemin à faire, qui vous prouve ça* (Caulier, 2012, 267-275).

## ÉCHANGES AVEC LE BARYTON LOUIS LANDUYT

En 2012, via l'une de mes élèves qui enseignent le Taijiquan, je rencontre Louis Landuyt. Sa carrière internationale de baryton s'étend sur plus de 30 ans. Les innombrables expériences accumulées lui ont permis de créer une pédagogie inventive pour éclairer les rouages complexes de l'art du chant. Louis et moi sommes rapidement devenus de vrais amis. À chacune de nos rencontres, nous avons un besoin insatiable d'échanger nos expériences, nos trouvailles, nos réflexions. C'étaient des moments joyeux et lumineux. En plus de nos rencontres lors des cours et des stages de Taijiquan, Louis et moi nous réservions des moments d'échanges autour de nos pratiques. Il m'a initié aux fondamentaux de sa méthode de résonance vocale

libre, je lui ai fait découvrir les ressorts profonds des fondamentaux du Taijiquan. Nos échanges portaient sur la posture, le souffle, l'imagination, la présence. Tous les deux, nous considérons la capacité d'écouter avec l'être entier comme une qualité favorisant les apprentissages de nos arts. Les lecteurs intéressés par la vaste expérience de ce baryton hors normes se reporteront à son ouvrage *L'art du Cantabile — Méthodologie de résonance vocale libre* (2012).

J'en reprends ci-après quelques courts extraits qui donneront une idée des thèmes de nos échanges : *Traiter du « chant » (...) C'est aussi décrire une conscience en « mouvement » dans un corps en éveil (...) Pour cela, il faut que le chant soit un chant vivant, c.-à-d. qu'il exprime et suggère la vie* (Ibid. : 19). *L'énergie est omniprésente, voilà ce qui est fondamental* (Ibid. : 75). *Il faut « inventer » en chantant, ne pas vouloir suivre une recette. Inventer veut dire se réinventer* (Ibid. : 78). *Le bon chanteur a, en général un excellent sens musculaire (...)* *La pédagogie reste fort silencieuse sur ce développement du sens musculaire* (Ibid. : 114).

*Faire physiquement » est facile et à la portée de tout le monde. Par contre, jouer avec les vibrations et l'énergie de la musique exige une grande maîtrise de notre expressivité, c.-à-d. une consciente différenciation des éléments de notre nature en mouvement* (Ibid. : 115). Ce grand artiste lyrique nous a quittés en 2018. Son approche du chant et de la transmission comportait indéniablement une dimension initiatique. Je rejoins la position de certains chercheurs qui considèrent *Le spirituel* comme *Un concept opératoire en sciences humaines et sociales* (2022). La théorisation du « spirituel » via une approche transdisciplinaire a pris naissance à l'Université de Nice Sophia Antipolis en juin 2011 et se poursuit à travers le réseau international « Theorias ».

## BRÈVE PRÉSENTATION DES ARTS INTERNES

La Chine est souvent présentée comme le berceau des arts martiaux modernes. Le terme utilisé en Occident pour désigner ces arts, « Gong fu », se réfère à l'idée d'accomplissement. Le courant dit externe privilégiant la force musculaire et l'ascétisme se réclame du bouddhisme tandis que le courant interne utilisant davantage

le souffle et la mise en résonance avec la nature se rattache au taoïsme. Les trois arts internes les plus connus sont le Taijiquan (l'art de l'intégration), le Xingyiquan (la voie du corps et de l'esprit) et le Baguazhang (la méthode des métamorphoses).

Ces arts aux multiples facettes — pratique de santé, technique d'autodéfense, méditation en mouvement, art de vie, voie initiatique — sont à l'étroit dans nos catégories « sport » ou « bien-être ». En les approfondissant, on retrouve des traces de chamanisme (voyages intérieurs, conscience amplifiée). Les différentes étapes de transformation intérieure de l'ancienne alchimie taoïste sont présentes. Elles mettent en œuvre les trois trésors jing/qi/shen : le corps, le souffle et la conscience. L'objectif est de comprendre le tao/le mode de fonctionnement des choses pour y participer, c'est-à-dire suivre la propension des choses. Je renvoie ceux qui souhaitent aller plus loin à mes livres et articles.

## PARCOURS ET POSITIONNEMENT

La pratique de l'athlétisme au niveau international m'a sensibilisé très tôt à l'utilisation de techniques d'entraînement mental et à la découverte du Taijiquan que j'ai commencé à enseigner à 24 ans. Une quinzaine de séjours d'étude en Chine m'a permis d'approfondir les arts internes dans leur approche académique (Université des Sports de Pékin) et dans une transmission traditionnelle avec le Professeur Men Hui Feng qui dirigeait le département des arts martiaux chinois.

Dès la fin des années 1990, des collaborations avec différentes facultés universitaires m'ont permis de me réapproprier et d'enrichir ces pratiques. Généralement, un chercheur étudie différents sujets dans le cadre d'une discipline. J'approfondis le Taijiquan depuis plus de 30 ans au travers de diverses disciplines : éducation physique, kinésithérapie, ergonomie, philosophie, sociologie, anthropologie. Pour moi, la pratique et la recherche n'ont de sens qu'associées à la transmission. Plusieurs milliers d'élèves ont suivi mes cours, une centaine d'entre eux ont poursuivi dans mes master classes et transmettent à leur tour. Le suivi de sportifs de haut niveau (nage synchronisée, golf), le conseil en entreprise (ergonomie, management de soi, design d'expérience) et la création de multiples supports d'apprentissage (livres, articles, revues, podcast, blog, vidéos)

participent à la redistribution et à l'enrichissement de l'expérience.

Ma démarche que l'on peut qualifier de transdisciplinaire vise à réunir des connaissances issues des traditions (expérience intérieure) des arts et des sciences (Nicolescu, 2010). La transdisciplinarité considère plusieurs niveaux de réalités/de perceptions/de représentations (Ibid.). Je me sens aussi en accord avec la démarche de l'anthropologie : partir sur le terrain et du terrain, du corps et de la réalité du travail en ce qui concerne l'ergonomie. Ce parcours atypique m'a permis de percevoir et concevoir diverses relations entre le corps et la conscience et d'appréhender le rôle majeur de l'imagination qui agit comme une sorte d'interface.

## MIEUX COMPRENDRE LE CORPS

Dans une culture qui nous coupe de plus en plus de nos sensations corporelles, et de la réalité, le Taijiquan se présente comme une (ré)éducation à la perception. Il devient un apprentissage du corps sensible. Le pratiquant se met à l'écoute des différentes parties de son corps, de ses degrés de liberté. Il s'interroge sur la manière de les articuler. Le pratiquant plus avancé perçoit la propagation de différentes dynamiques dans sa corporalité. Il les suit, les amplifie, les dirige par son intentionnalité.

En 2015, je ne pouvais que répondre favorablement à la proposition du MIC (Microsoft Innovation Center) de création d'un jeu éducatif d'apprentissage de différents styles de Taijiquan (technologie Kinect, image en 3D). Cette collaboration fructueuse s'est réalisée dans le cadre de Mons, capitale culturelle européenne en 2015. Le département Numédiart m'a donné l'opportunité de poursuivre beaucoup plus loin cette exploration des mouvements de cet art ancestral chinois avec les nouvelles technologies.

De 2014 à 2018, les réunions régulières avec des chercheurs de NUMEDIART à l'Université de Mons se sont concrétisées par diverses collaborations. Créé en 2010, cet institut de recherche est reconnu au niveau international dans le domaine du deep learning : son, image, vidéo, gestes et bio-sinaux dans l'interaction homme-machine.

## THÈSE SUR LE GESTE EXPERT

L'article collectif *A multimodal motion capture dataset of expertise in Taijiquan gestures* paru dans la revue *Data in Brief* (2018) fournit un aperçu des dispositifs techniques et de quelques étapes de cette recherche. Je ne peux qu'inviter ceux qui souhaitent découvrir en profondeur cette approche novatrice à se plonger dans la thèse de Mickaël Tits soutenue en 2018.

Le souci de l'ingénieur a été d'élaborer un modèle d'évaluation du geste expert réutilisable dans différents contextes (Tits, 2018). Chacune des six étapes séquentielles constituant le cadre générique propose des approches novatrices. Les douze pratiquant(e)s de notre École de taijiquan de différents niveaux (de novice à expert) ont effectué 13 techniques : les 5 mouvements de la « grammaire de base » et les 8 gestes principaux du « vocabulaire de base ». Un ensemble de données assez conséquent : 1660 séquences pour un total de 2200 échantillons a été repris par des chercheurs chinois quelques années plus tard. Le chapitre six présente l'ensemble des caractéristiques liées à notre approche de l'ergonomie, ce qui est également tout à fait innovant. Les notions d'alignements, d'angles optimums, d'efforts reportés sur les articulations, de coordination des différents segments, de fluidité se concrétisent tout de suite dans des chiffres et dans des images.

Au moment où l'algorithme prenait forme, j'arrive au labo et je vois Mickaël Tits pensif. Il me dit : « cette belle machine est parfois capable des pires stupidités ». Une pratiquante débutante était reconnue par l'algorithme avec un niveau largement supérieur. Nous regardons les vidéos ordinaires de sa présentation. L'algorithme ne s'était pas trompé, elle était à sa place. Elle avait suivi quelques cours avancés et le contexte impressionnant du labo qui inhibait les autres participants la stimulait.

À la fin de la recherche, les chercheurs m'ont réservé une magnifique surprise. Ils m'ont proposé d'essayer des lunettes de réalité virtuelle. Après quelques essais assez classiques, sans rien me dire, ils m'ont immergé à l'intérieur de mon propre mouvement !

## L'IMAGINATION CRÉATRICE

Dans les arts internes chinois, l'imagination créatrice joue un rôle majeur dans la transformation du souffle en conscience. Les anciens taoïstes l'appelaient, avec un certain humour « l'entremetteuse ». Men Hui Feng, l'un de mes professeurs d'arts internes à l'université de Pékin, m'a ouvert à cette dimension essentielle dans une transmission traditionnelle.

La plongée dans les recherches sur l'imaginaire de Gilbert Durand m'a fourni quelques clés sur son mode opératoire dans la mobilisation de l'énergie et la transformation intérieure, sur les relations entre les mouvements du corps et ceux de la pensée, sur la manière dont le pratiquant s'accorde avec son environnement. Ces réflexions ont été présentées dans une journée en hommage à Gilbert Durand « Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives » (Caulier, 2014).

Comment fonctionne cette imagination particulière mise en évidence dans les arts internes et dans les travaux de Gilbert Durand ? En creusant cette notion au travers de pratiques-recherches-enseignements, j'utilise l'expression « force opératoire des images intériorisées ». Henri Corbin (2006) s'est beaucoup intéressé à cette question. Il a forgé le concept d'« imaginal » pour désigner la fonction médiatrice et créatrice de l'imagination active reliant le monde sensible et le monde intelligible. Pour lui, l'imagination créatrice est le fruit d'une *coïncida oppositorum*. Elle permet la construction du monde intérieur et constitue la base de toute action créatrice. Nous sommes là au cœur de notre sujet. Le taiji est l'incarnation de la coïncidence des opposés (philosophie du tiers inclus).

Carl Gustav Jung, le père de la psychologie des profondeurs, ne s'est pas trompé en considérant l'imagination active comme le véritable secret du Grand Œuvre : *Le concept d'imaginatio est l'une des clés les plus importantes, sinon la plus importante, de la compréhension de l'opus* (Jung, 2004 : 361).

Les travaux de Lakoff et Johnson sur la métaphore (1985) confirment les visions des taoïstes, de Gilbert Durand, d'Henri Corbin et de C. G. Jung sur la puissance d'un certain type d'imagination. Dans *Philosophy in the flesh* (1999), les auteurs nous révèlent que notre

langage tout entier est traversé par la métaphore qui est un outil non seulement de description, mais aussi de création de la réalité.

## CONSCIENCE AMPLIFIÉE

Claire Petitmengin répertorie l'ensemble des gestes intérieurs associés à l'émergence d'une intuition ou « dilatation de l'esprit » (2001, 149-172). On y retrouve tous les éléments travaillés, incorporés dans les arts internes : la verticalité, les alignements, la respiration, l'énergie, l'ouverture, la fluidité, l'expansion, le lâcher-prise, la vigilance, l'unité, la symbiose avec l'environnement et bien évidemment une modification des rapports au temps (ralentissement) et à l'espace (amplification). Les arts internes permettent une mise en œuvre de tous les éléments caractéristiques de ce mode de connaissance élargi qu'est l'expérience intuitive. Les recherches sur l'attention, curseur de la conscience selon Natalie Depraz (2014 : 307-311) nous indiquent une piste intéressante. Je pense que les arts internes travaillent les trois formes d'hyperattention mises en évidence par l'auteure :

- Attention plurielle : être attentif à la position des pieds, à celle des mains tout en les synchronisant avec la respiration ;
- Attention démultipliée : être attentif à la globalité du corps tout en percevant les relations entre les parties ;
- Attention génératrice : la rééducation à la perception, l'utilisation d'images incorporées permettent la potentialisation de leviers attentionnels engendrant une attention exponentielle.

L'adepte vit cet état de présence intensifiée propice *au surgissement d'une multitude indéfinie de dimensions de son expérience* (ibid. : 309). L'ouvrage collectif *Anthropologie du corps en transes* dirigé par Sébastien Baud éclaire l'aspect relationnel et contextuel des transes. Je le remercie pour ses conseils éclairés dans la rédaction de ma contribution à son ouvrage (Caulier, 2016 b).

*C'est en alignant et en ouvrant le corps que l'énergie circule. C'est en mobilisant le souffle qu'émergent l'intuition et l'esprit du geste. C'est essentiellement par la posture corporelle, la respiration et la transe que les arts internes nous octroient la liberté de passer d'un registre à l'autre, de l'apprentissage à la maîtrise, de gestes corrects à la transe, de l'humain au céleste. Dans cette logique, s'il est habituel de dire*

*que le passage résulte d'un processus d'intégration qui rassemble tous les éléments, même les plus infinitésimaux, il est tout aussi vrai que l'ensemble du processus est marqué par la diminution, par la soustraction : seul l'être humain qui a su (s') oublier peut passer (Ibid. : 381-382).*

## LES FONDAMENTAUX DU TAIJIQUAN

Pour ce qui est des exercices concrets, je renvoie aux multiples supports créés pour aider les apprenants. Les fondamentaux des 5 styles majeurs de Taijiquan sont décrits : dans des livres, sur un blog et dans de multiples vidéos. Le blog et la chaîne YouTube sont en accès libre cf. Bibliographie.

Si les fondements sont communs à toutes mes interventions, chacune d'elles est unique. Je m'informe, je me prépare en fonction du domaine, des participants, du lieu et surtout lors de celles-ci, je m'ouvre aux possibles dans un esprit de co-création.

Les 5 exercices (grammaire de base) emmènent à l'essentiel :

1. Poser son corps, sa respiration, sa pensée : développer une disposition intérieure, être prêt à tout et éventuellement à rien
2. S'enraciner, retrouver son axe et son espace intérieur. Découvrir la complémentarité des oppositions, par exemple la souplesse comme dosage judicieux de tonus et de détente
3. Expérimenter l'expansion et le rassemblement du tout et des parties en évitant les dispersions et les blocages
4. Coordonner les extensions (libération de la force) et flexions (accumulation de l'énergie) des jambes, du tronc et des bras avec les dynamiques respiratoire, perceptive et attentionnelle

Intégrer les 2 circulations principales de l'énergie : petite (entre le haut et le bas) et grande : entre le centre et la périphérie.

## PRENDRE SOIN DE SOI, DES AUTRES ET DU MONDE

Lors d'interventions sur les gestes et postures, j'ai souvent introduit mon sujet par cette anecdote : une violoniste d'environ 50 ans souffre de troubles musculosquelettiques. Elle consulte un médecin renommé. Celui-ci lui dit « vous avez trois possibilités : changer de métier, jouer autrement ou continuer avec des médicaments de plus en plus puissants jusqu'à l'arrêt complet ». Changer de métier à son âge ! Se bourrer de médicaments ! En fait, cette musicienne n'a qu'une seule possibilité : jouer autrement. C'est facile à dire et très difficile à réaliser.

C'est là que nous intervenons avec notre expérience et notre pédagogie qui englobe les différentes dimensions de l'individu et de l'ergonomie : physique, cognitive, relationnelle et organisationnelle. Aujourd'hui, nous devons aller plus loin. Fabrice Dantinne, un ami, spécialiste du marketing digital, est le fondateur de Cleb2web, société d'une dizaine de personnes. Fabrice est très centré sur l'humain. L'année passée, l'une de ses employées tombe en burnout. Il lui demande ce qu'il aurait pu faire en plus pour prévenir. Elle répond : « rien, c'est la vie en général, tout va trop vite ; toujours et partout, il faut être performant ». Nous sommes bien dans le Global Burnout annoncé par Pascal Chabot (2017). Arrêtons de nous mentir avec des recettes de bien-être dans lesquelles chacun reste dans sa bulle sans remettre en cause les modes de fonctionnement (Illouz & Cabanas : 2018).

## RALENTIR

Depuis longtemps, j'ai fait mien l'objectif des pratiques taoïstes de mettre en résonance le corps humain, le corps social et le corps cosmique. Je l'intègre dans mes diverses interventions et communications, par exemple *Taijiquan : another use of oneself, resonating with the world* (2e Forum international de la Science du Taiji).

De nombreuses publications nous alertent sur l'état de la planète, sur les dommages irréversibles. Les arts internes permettent de ressentir au plus profond de notre chair le lien vital avec la nature vivante. Ils nous apprennent la gestion des énergies : économie, recyclage, transformation. On peut dire que c'est une écologie profonde au sens de Arne Naess (2020).

En ce qui concerne les mutations profondes au niveau social, les travaux d'Harmut Rosa sur l'accélération et l'aliénation (2013, 2014)

ainsi que ses propositions pour essayer d'y échapper — résonance (2018) et indisponibilité du monde (2020) — sont magistrales quant aux apports possibles des arts internes.

Pour Hartmut Rosa, l'accélération engendre des formes d'aliénation sévères relatives au temps, à l'espace, à soi, aux autres et à l'environnement. La vie bonne se caractérise, selon lui, par l'instauration et le maintien d'axes de résonance stables. Il nous invite à rendre le monde indisponible : remplacer la volonté de contrôle par l'acceptation de l'inattendu.

La pratique du Taijiquan permet de ralentir le geste extérieur tout en calmant le tumulte intérieur. En se reconnectant avec sa nature profonde, le pratiquant se réinsère harmonieusement dans l'espace et dans le temps.

En cultivant une conscience aiguisée de soi, des autres et de son environnement, cet art de vie permet de mieux s'ouvrir aux opportunités.

## CONCLUSION

Les musiciens sont touchés par les TMS et par le stress, même les étudiants en souffrent. Ils sont souvent comparés à des sportifs de haut niveau. Divers travaux montrent les effets positifs du Taijiquan sur ces problématiques. Une approche innovante des gestes et postures fondée sur les principes de cet art de vie a été développée avec l'équipementier automobile Faurecia. Elle a été utilisée dans d'autres domaines, notamment avec des musiciens. L'expérience avec quelques musiciens solistes s'est révélée très féconde. L'application avec un orchestre n'a pas pu se faire dans un contexte approprié.

Les arts internes chinois permettent de travailler en profondeur la mécanique du geste, la perception, l'imagination ainsi qu'une conscience amplifiée. Ils offrent également des pistes intéressantes au niveau des problèmes causés par l'accélération exponentielle et l'épuisement généralisé. Pour pouvoir accéder à cette approche transformante, un changement de paradigme est nécessaire. Nous devons d'une part sortir du culte de la performance et de la dévotion au spectacle, reflet de notre société consumériste (Long, 2021) et d'autre part nous méfier des recettes proposées par l'industrie du bonheur centrée sur l'individualisme (Illouz & Cabanas : 2018).

Je ne pense pas néanmoins que la coopération totale et l'altruisme complet soient des solutions. La lecture de *La méthode* d'Edgar Morin montre que tout système (vivant et technique/technologique) comporte et produit de l'antagonisme en même temps que de la complémentarité. Le Taijiquan permet d'en faire l'expérience.

## CONCLUSION DE LA TROISIÈME PARTIE

### **Synthèse de mes recherches : principaux résultats et contributions**

Ce parcours de recherche révèle une véritable cohérence tissée autour de l'exploration de l'unité corps-esprit, fil conducteur traversant quatre décennies de pratique, de recherche et de transmission. L'ensemble des travaux présentés dessine les contours d'une démarche transdisciplinaire singulière où la pratique ancestrale du taijiquan dialogue fructueusement avec les paradigmes scientifiques les plus récents, ouvrant des perspectives novatrices pour l'anthropologie du corps et les pratiques de santé intégrative.

L'approche développée depuis la création du CAP en 1987 avec Georgette Methens-Renard s'est construite autour d'une exigence fondamentale : réunir ce que la modernité a séparé artificiellement. Cette quête d'intégration traverse l'ensemble des contributions, qu'il s'agisse des ouvrages théoriques établissant des ponts entre sagesses orientales et occidentales, des collections pédagogiques

rendant accessibles les principes actifs du taijiquan dans ses cinq styles majeurs et les trois arts internes, ou encore des témoignages bouleversants de pratiquants retrouvant leur unité corporelle face à la maladie. La force de cette démarche réside dans sa capacité à démystifier sans dénaturer, à rendre opératoires des principes traditionnels sans les vider de leur substance transformatrice.

Les vingt et un ouvrages publiés, enrichis de plusieurs milliers de photographies (la plus grande partie rendue accessible en archive ouverte), constituent une ressource précieuse pour chercheurs et praticiens. Les soixante-trois communications présentées dans des contextes aussi variés que les universités chinoises spécialisées en wushu (arts martiaux), les congrès internationaux des sciences du sport ou les colloques de philosophie témoignent d'un rayonnement international croissant. L'accompagnement de seize travaux académiques, de la licence au doctorat, illustre la fécondité de cette approche pour nourrir des recherches rigoureuses sur les applications en santé du taijiquan, l'innovation technologique appliquée aux gestes experts ou la transformation organisationnelle par les pratiques corps-esprit.

La dimension expérientielle occupe une place centrale dans cette recherche. La posture rare de praticien-chercheur a permis d'appréhender le taijiquan selon trois distances complémentaires : l'intimité du praticien, la proximité de l'accompagnant et la distanciation du chercheur. Cette triple perspective nourrit une méthodologie originale où l'intuition, l'empathie et les états de conscience élargie deviennent des outils heuristiques légitimes, complémentaires à la rigueur analytique. Les témoignages recueillis auprès de pratiquants de tous niveaux — du débutant découvrant l'ancrage au pratiquant expérimenté vivant des états de plénitude — révèlent les mécanismes concrets par lesquels cette pratique transforme la conscience corporelle, favorise la résilience et permet de devenir auteur de sa santé et de sa vie.

L'École de taijiquan, devenue référence internationale, incarne une transmission vivante fondée sur l'imitation créatrice et une éthique en acte. Plus de dix mille personnes sensibilisées, quatre mille élèves formés et une centaine d'enseignants accompagnés témoignent d'un impact concret qui dépasse largement le cercle académique.

La revue Espace Taiji, avec ses cent trente-six numéros, dont les cinquante derniers en libre accès, le podcast comptant cent cinquante épisodes, les deux cent quarante-deux vidéos et le blog constituent un écosystème pédagogique unique favorisant une formation continue des enseignants et un partage généreux des connaissances.

Les applications développées dans des contextes aussi variés que l'ergonomie industrielle chez Faurecia, l'accompagnement des musiciens professionnels, les interventions auprès de personnes atteintes de pathologies chroniques ou le travail avec des managers démontrent la pertinence universelle de cette approche. Ces expériences révèlent comment les principes du taijiquan — ancrage, fluidité, économie gestuelle, coordination corps-esprit — offrent des réponses concrètes aux défis actuels : troubles musculosquelettiques, stress professionnel, accélération du monde, disruption technologique, crise écologique.

La contribution théorique la plus originale réside sans doute dans l'élaboration d'un cadre conceptuel articulant tradition et science. L'identification des sept facettes et des neuf principes actifs du taijiquan, l'utilisation d'outils pédagogiques structurés, comme le *wu gong* et le *ba fa*, l'analyse comparative des trois arts internes selon leurs mécanismes corporels spécifiques, ou encore la distinction entre « poussée des mains » et « mains collantes » constituent autant d'apports permettant de comprendre et de transmettre l'intelligence gestuelle qui sous-tend ces pratiques.

Cette recherche plaide finalement pour une anthropologie intégrative où l'être humain retrouve sa place dans le concert du vivant. Face aux mutations accélérées de notre époque, le taijiquan apparaît comme un véritable laboratoire d'expérimentation des lois du vivant, une voie d'accès privilégiée à une conscience empathique capable de relier l'individu à son environnement. En montrant que ces arts constituent bien plus qu'une gymnastique de bien-être — une méthode de transformation personnelle ancrée dans l'expérience corporelle et ouverte sur les enjeux collectifs — l'ensemble de ces travaux ouvre des perspectives fécondes pour repenser nos rapports au corps, à la conscience et à l'environnement dans un contexte où la sagesse ancestrale rejoint les préoccupations les plus actuelles.

## LA RECHERCHE À L'ÈRE DE L'IA

### Une mutation profonde

L'irruption de l'intelligence artificielle dans la recherche académique constitue l'une des transformations les plus radicales de notre époque, comparable par son ampleur aux révolutions technologiques majeures qui ont jalonné l'histoire des sciences. Cette mutation engendre des tensions considérables au sein du milieu universitaire, révélant une crise identitaire qui dépasse les simples enjeux techniques pour interroger les fondements mêmes de la création intellectuelle. Loin d'être neutre, cet outil agit comme un puissant révélateur : il semble amplifier le fossé entre une utilisation passive, voire servile et une maîtrise éclairée où l'humain conserve le cap. C'est précisément dans cette optique d'une « intelligence augmentée » — et non substituée — que j'ai souhaité mobiliser ces ressources pour l'élaboration de cette synthèse.

L'approche adoptée ici n'est pas celle de la facilité, mais de l'exigence. Ma démarche, si elle part de la curiosité insatiable de l'enfant face à la nouveauté, se double de la rigueur du chercheur qui expérimente, s'informe et décide in fine en connaissance de cause. Il est capital

de préciser que l'IA n'a pas « inventé » le contenu de cet ouvrage. J'ai travaillé en circuit fermé, notamment via NotebookLM, un outil qui permet d'analyser exclusivement des documents importés sans recourir au web. J'ai ainsi nourri l'intelligence artificielle de ma seule production intellectuelle antérieure : plus de vingt livres, des dizaines d'articles et les transcriptions de plus de soixante communications.

Ce corpus, fruit de trente années de recherche sans IA, a constitué la matière première inaltérable. Des outils comme Perplexity (moteur de recherche assisté par IA) utilisant les modèles de langage avancés Claude (Anthropic) ou Gemini (Google), ont servi à challenger la structure, jamais à remplacer la pensée. Mon rôle a été celui d'un architecte et d'un vérificateur implacable : j'ai relu, réorganisé, confronté les sources, rectifié les hallucinations des différentes IA, affiné les nuances sémantiques et, inlassablement, reposé de nouvelles questions. Ce travail de maïeutique numérique a représenté des centaines d'heures d'une réflexion intense, souvent plus exigeante que la rédaction linéaire classique. Le résultat diffère de ce que j'aurais produit seul : il est plus dense, mieux structuré. L'empreinte de l'auteur y demeure souveraine.

Je ne méconnaissais ni les risques éthiques ni les frustrations que cette technologie suscite. Tant que l'automatisation concernait les tâches manuelles, l'intelligentsia ne s'en émouvait guère ; aujourd'hui que les fonctions cognitives sont touchées, la panique s'installe, entraînant son lot d'hypocrisies. Pour ma part, je refuse la posture défensive. L'IA m'a permis de déléguer les tâches les plus ingrates et stériles de la recherche — formatage bibliographique, vérification formelle des citations, traduction brute — pour me consacrer entièrement à la partie noble : la créativité, les connexions inédites, l'intuition. Chercheur atypique, libre de toute ambition de carrière institutionnelle, j'adopte ici la posture du « parler vrai » qui m'est consubstantielle. Plutôt que de me lancer dans une Habilitation à Diriger des Recherches (HDR) où il faudrait jouer au chat et à la souris avec des détecteurs d'IA — que les IA elles-mêmes savent désormais contourner —, je préfère livrer cet ouvrage tel quel. Je refuse cette escalade stérile qui détourne de la passion de la découverte. Voici donc une synthèse assumée, où la technologie sert la pensée, sans jamais l'asservir.

## Mon expérience avec l'IA

L'expérience concrète de la collaboration avec l'intelligence artificielle dévoile une réalité souvent occultée par les débats polarisés : loin de constituer une simple externalisation des tâches intellectuelles, le travail avec l'IA sollicite et amplifie nos fonctions cognitives de manière substantielle. Cette observation s'inscrit pleinement dans les travaux contemporains sur la cognition étendue, selon lesquels la pensée ne se limite pas au cerveau, mais se distribue à travers le corps, l'esprit et l'environnement technique.

La dimension mnésique du travail de recherche assisté s'avère particulièrement révélatrice. Naviguer au sein d'un corpus dense — plus de vingt ouvrages et des dizaines d'articles —, retrouver des sources précises ou organiser mentalement cette masse d'informations exige une mobilisation intensive de la mémoire de travail. L'IA n'agit pas ici comme un substitut, mais comme un puissant artefact cognitif. En réduisant la charge liée aux tâches de récupération pure, elle libère des ressources attentionnelles précieuses pour des opérations de niveau supérieur : la synthèse, l'analyse critique et la structuration des idées.

En l'occurrence, c'est l'esprit critique qui se trouve le plus intensément sollicité. Contre l'idée reçue d'une passivité induite par la machine, l'usage expert de ces outils impose une vigilance de tous les instants. Discerner la pertinence d'une proposition, traquer l'hallucination plausible, évaluer la justesse d'une association suggérée : cet exercice constant engage le jugement évaluatif à sa plus grande acuité. Cette relecture critique s'apparente au travail de révision par les pairs (peer review), exigeant distance réflexive et finesse analytique. L'IA devient alors un partenaire dialogique stimulant ; en proposant des associations inédites, mais contextuellement pertinentes, elle propulse la réflexion vers des territoires inexplorés, aux confins du savoir établi. La dimension rédactionnelle elle-même révèle l'intensité cognitive du processus. Loin d'être court-circuitée, la maîtrise langagière est mise à l'épreuve : formuler des « prompts » (requêtes) d'une précision chirurgicale, orienter l'outil vers la nuance exacte, procéder aux ajustements stylistiques finaux requièrent une clarté conceptuelle optimale. L'IA fonctionne dès lors comme un amplificateur neutre : elle magnifie autant la paresse intellectuelle que l'exigence, la distraction

que la concentration profonde.

L'enjeu éthique et méthodologique réside donc dans la qualité de cet engagement. Plutôt que de déléguer aveuglément la pensée, le chercheur doit réinvestir le cœur de son métier : la formulation des questions essentielles, l'établissement de connexions originales et la création de sens. En automatisant les tâches périphériques — formalisation bibliographique, vérification factuelle, traduction —, l'IA permet de réallouer l'énergie cognitive vers les aspects véritablement novateurs de la recherche. Elle offre l'opportunité de rehausser le niveau de la réflexion académique, à la condition expresse que cette redistribution des efforts s'accompagne d'une conscience aiguë des processus en jeu et d'un pilotage humain éclairé.

Cette démarche rigoureuse, que j'ai longtemps cru solitaire, entre aujourd'hui en résonance avec d'autres travaux pionniers au sein de mon propre laboratoire (LAPCOS). Je pense notamment aux recherches de Solange Cartaut (2025) sur la « formation 4.0 », qui théorise cet usage éthique et responsable que j'appelle de mes vœux. Nos constats convergent vers une même évidence : l'IA ne doit être ni rejetée par principe ni adoptée aveuglément, mais pilotée comme une « assistante » au service du dépassement de soi.

Cette vision s'incarne dans une réactualisation de la taxonomie de Bloom où la machine, en assumant certaines tâches cognitives, oblige le chercheur à surinvestir l'essentiel : l'évaluation critique et la création de sens. Face aux frilosités institutionnelles souvent nées d'une méconnaissance de l'outil, cette alliance de l'expertise humaine et de la puissance algorithmique constitue, selon nous, la seule voie féconde pour l'avenir de la recherche.

### **L'ancrage corporel comme garde-fou épistémologique**

Dans le contexte de cette transformation numérique, la pratique du taijiquan et des arts internes chinois revêt une dimension épistémologique inédite : elle agit comme un garde-fou essentiel contre les dérives de la virtualisation. Cet ancrage corporel holistique maintient le chercheur dans une réalité sensible, le préservant des tentations de l'abstraction désincarnée et garantissant un lien vivant avec l'expérience concrète de la connaissance.

L'entraînement à la perception fine des sensations corporelles (le ting jin ou écoute de l'énergie) développe une acuité qui s'étend au discernement intellectuel. Il devient possible de « sentir » la justesse d'une formulation ou la pertinence d'une connexion conceptuelle avec la même évidence qu'un ajustement postural. L'alternance rythmée entre les phases de travail assisté par l'IA et les moments de pratique corporelle instaure un équilibre vital entre la puissance de calcul technologique et la profondeur de la présence humaine.

Cette synthèse trouve une illustration privilégiée dans les principes mêmes du taijiquan : la véritable efficacité ne naît pas de l'accumulation, mais du dépouillement, de l'abandon des efforts inutiles (wu wei) au profit de la concentration sur l'essentiel. Appliquée à la recherche assistée par IA, cette économie de moyens n'est pas une facilité, mais une sagesse méthodologique : elle optimise l'usage des ressources numériques pour servir, sans dispersion, des objectifs de sens.

Cette approche intégrative démontre que l'avenir de la recherche en sciences humaines ne réside pas dans l'opposition stérile entre corporéité et technologie, mais dans leur articulation ingénieuse. En tant qu'art de l'intégration corps-esprit, le taijiquan offre un modèle opératoire pertinent pour naviguer dans cette complexité : il enseigne l'art de l'équilibre dynamique, la capacité à utiliser les forces extérieures (ici, la puissance de l'IA) sans perdre son centre, à s'ouvrir aux possibles technologiques tout en préservant l'authenticité de sa démarche.

Cette reconnaissance lucide des complémentarités ouvre la voie à une utilisation mature des nouveaux outils de recherche. Elle permet de délimiter avec précision les territoires où l'assistance artificielle excelle et ceux où l'intelligence humaine incarnée demeure souveraine. Se dessinent ainsi les contours d'une véritable écologie cognitive intégrée, respectueuse à la fois des exigences de rigueur scientifique et des dimensions sensibles et imaginatives de l'intelligence incarnée.

## CONCLUSION GÉNÉRALE

Cette synthèse de quarante années de pratique, de recherche et de transmission révèle un parcours où le taijiquan s'est imposé comme matrice intégrative capable de réconcilier ce que la modernité avait séparé. Loin de constituer un simple aboutissement, ce travail marque une étape dans une exploration qui continue de se déployer selon le modèle de la double spirale enseigné par le Professeur Men Hui Feng, revenant sans cesse aux fondamentaux tout en les enrichissant de perspectives nouvelles.

Le paradigme de l'intégration qui traverse l'ensemble de mes travaux se révèle aujourd'hui d'une pertinence accrue face aux fragmentations qui caractérisent notre époque. La réunification du corps et de l'esprit, la reconnexion entre théorie et pratique, l'articulation entre savoirs traditionnels et approches scientifiques constituent autant de réponses concrètes aux défis que rencontrent nos sociétés. Les vingt et un ouvrages publiés, les soixante-trois communications présentées dans divers contextes internationaux, l'accompagnement de seize travaux académiques et la formation d'une centaine d'enseignants témoignent d'une démarche qui a su maintenir sa cohérence tout en s'adaptant aux exigences de chaque contexte.

La posture singulière de praticien-chercheur, assumée pleinement dans cette synthèse, permet d'appréhender le taijiquan selon trois distances complémentaires : l'intimité du praticien qui vit les transformations dans sa chair, la proximité de l'accompagnant qui

guide les processus d'apprentissage, et la distanciation du chercheur qui conceptualise et met en perspective. Cette triple posture génère une connaissance incarnée où l'expérience vécue nourrit la réflexion théorique, tandis que les cadres conceptuels affinent la perception des phénomènes subtils. Les collaborations avec le monde académique, depuis l'Université de Louvain jusqu'aux forums internationaux de la science du taiji, ont confirmé la fécondité de cette approche qui refuse la dichotomie entre objectivité désincarnée et subjectivité non critiquée.

Les applications développées dans des domaines aussi variés que l'ergonomie industrielle, l'accompagnement d'artistes et de sportifs, ou les interventions en entreprise démontrent la remarquable plasticité des principes du taijiquan. L'ergonomie énaactive expérimentée chez Faurecia, les protocoles de formation managériale inspirés des principes des arts internes, les accompagnements adaptés à diverses pathologies illustrent comment une pratique enracinée dans la cosmologie taoïste peut éclairer les problématiques les plus actuelles. Cette universalité ne relève pas d'un syncrétisme superficiel, mais touche aux invariants anthropologiques de l'expérience humaine : la recherche d'équilibre, la quête de fluidité, l'aspiration à l'harmonie avec son environnement.

L'hypothèse formulée dans cette synthèse concernant les convergences entre le concept de « corps taoïste » et l'approche One Health ouvre des perspectives particulièrement prometteuses. Ces deux visions promeuvent une écologie de la santé où le bien-être individuel, les équilibres collectifs et la vitalité de la planète forment un système interdépendant. Le taijiquan, en cultivant la mise en résonance entre corps humain, corps social et corps cosmique, offre un laboratoire d'expérimentation pour cette nouvelle conscience écologique. Les pratiques de gestion de l'énergie qu'il développe — économie, recyclage, transformation — résonnent directement avec les impératifs de soutenabilité qui s'imposent à nos sociétés.

La dimension pédagogique constitue l'un des apports majeurs de ce parcours. L'École de taijiquan fondée en 1987 avec Georgette Methens-Renard a développé une approche structurée où l'intégration des principes fondamentaux sert de socle à l'exploration d'un vaste répertoire de formes. Les collections d'ouvrages rendant accessibles

les cinq styles majeurs et les trois arts internes selon une progression cohérente, les multiples supports créés — vidéos didactiques, podcasts, articles en accès libre sur HAL — témoignent d'un engagement pour la démocratisation de ces savoirs. Cette générosité dans le partage ne relève pas d'une naïveté, mais d'une conviction profonde : partager son expérience n'est pas une soustraction, mais une multiplication des savoirs par le jeu de l'échange.

L'intégration de l'intelligence artificielle dans la rédaction de cette synthèse représente une nouvelle forme d'hybridation assumée. Plutôt que de dissimuler cette collaboration humain-machine, j'ai choisi de la revendiquer comme prolongement logique d'une démarche qui a toujours cherché à utiliser tous les outils disponibles au service de la compréhension. Cette expérience confirme que les outils numériques, loin de remplacer l'intelligence humaine, sollicitent intensément nos fonctions cognitives supérieures : formulation de questions pertinentes, exercice du jugement critique, établissement de connexions originales. La pratique du taijiquan offre dans ce contexte un ancrage corporel indispensable, un garde-fou contre les dérives de la virtualisation excessive.

Plusieurs pistes s'ouvrent naturellement pour les développements futurs de cette recherche. La première concerne l'approfondissement des liens entre taijiquan et neurosciences. Les travaux récents sur la neuroplasticité, la cognition incarnée, les états de conscience modifiés offrent des cadres théoriques qui permettent de mieux comprendre les mécanismes à l'œuvre dans la pratique. La collaboration avec des laboratoires équipés en imagerie cérébrale ou en capture de mouvement pourrait objectiver certains phénomènes que la tradition décrit métaphoriquement, sans pour autant réduire la richesse de l'expérience vécue à des corrélats neuronaux.

La seconde piste porte sur l'élaboration d'une méthodologie rigoureuse pour former de futurs praticiens-chercheurs capables de reproduire cette démarche intégrative. La création d'un cursus structuré articulant pratique intensive, formation théorique transdisciplinaire et initiation à la recherche pourrait institutionnaliser une approche qui demeure aujourd'hui largement marginale dans le paysage académique. Un tel programme devrait intégrer des séjours en immersion dans les lieux de transmission traditionnelle, des collaborations avec des

laboratoires de sciences cognitives, et des applications dans divers contextes professionnels.

La troisième ouverture concerne les applications aux défis sociétaux actuels. Les recherches récentes sur le ralentissement, la résonance, la robustesse développées respectivement par Hartmut Rosa, Olivier Hamant et d'autres penseurs trouvent dans le taijiquan un terrain d'expérimentation privilégié. Comment ces principes ancestraux peuvent-ils éclairer les questions de transition écologique, de résilience face aux crises, de transformation des organisations? Des recherches-actions menées dans des contextes variés — quartiers urbains en difficulté, entreprises en mutation, établissements de soin — pourraient documenter la pertinence sociale de cette approche.

La quatrième perspective s'articule autour du dialogue interculturel et interspirituel. Le taijiquan, enraciné dans le taoïsme, tout en étant nourri par le confucianisme et le bouddhisme, offre un exemple de synthèse réussie. L'exploration systématique des convergences entre les pratiques corps-esprit de différentes traditions — danses soufies, yoga hindou, méditation bouddhique, franc-maçonnerie, hésychasme chrétien — pourrait révéler des structures communes qui témoignent d'une sagesse universelle. Cette anthropologie comparative des pratiques transformatrices enrichirait notre compréhension des potentialités humaines.

La cinquième ouverture porte sur la dimension artistique et créative. Les liens entre taijiquan et processus créatif, esquissés dans ma thèse sur le passage à l'agir créatif, mériteraient d'être approfondis. Comment les états de conscience amplifiée favorisés par la pratique peuvent-ils nourrir la créativité dans les arts plastiques, la musique, l'écriture? Des collaborations avec des artistes de différentes disciplines permettraient d'explorer cette intersection féconde entre transformation corporelle et émergence créative.

Enfin, la sixième piste concerne la contribution à l'élaboration d'une science intégrative capable de dépasser l'illusion de l'objectivité désincarnée tout en maintenant l'exigence de rigueur. Les développements récents en épistémologie des sciences, notamment les travaux d'Aurélien Barrau sur la vérité scientifique ou d'Edward Slingerland sur les mécanismes neurobiologiques du *wu wei*, suggèrent l'émergence d'un nouveau paradigme scientifique. L'intégration,

comme chemin du retour à l'unité poursuivi par les taoïstes ou les initiés des grandes traditions, trouve son complémentaire dans le parcours qui part de l'unité vers la multiplicité, plus confucéen par essence. Il s'agit, dans le domaine de la recherche, d'articuler la multidisciplinarité à la transdisciplinarité, d'aller vers une « science souple », à l'image du taijiquan qui refuse autant la dureté que la mollesse et privilégie une combinaison harmonieuse de tonus et de détente. Dans l'immobilité comme dans le mouvement, la véritable souplesse naît de l'intégration vivante des contraires.

Cette synthèse témoigne finalement de la possibilité d'une réconciliation entre sagesse ancestrales et exigences scientifiques, entre expérience incarnée et conceptualisation rigoureuse, entre transformation personnelle et contribution collective. Elle suggère que la voie vers une compréhension véritablement intégrative de l'être humain passe nécessairement par la reconnaissance de l'unité fondamentale du corps et de l'esprit, unité que les traditions n'ont jamais cessé d'affirmer et que les sciences redécouvrent progressivement sous des formes nouvelles.

Le taijiquan, art de l'intégration par excellence, offre un modèle pour naviguer dans la complexité du monde actuel. Il enseigne que la véritable force naît de la souplesse, que l'efficacité émerge du relâchement, que la maîtrise s'épanouit dans le lâcher-prise. Ces paradoxes apparents révèlent une logique profonde, celle du vivant qui s'adapte, se transforme et se régénère en permanence. Face aux rigidités qui caractérisent nombre de nos institutions et de nos modes de pensée, cette sagesse de la fluidité et de l'adaptation créatrice apparaît comme une ressource précieuse.

Plutôt qu'un point final, cette conclusion marque un nouveau commencement dans l'exploration des potentialités infinies de l'aventure humaine. Comme le rappelle la pensée taoïste, le chemin se fait en marchant, la voie se découvre en la parcourant. Ce travail de synthèse n'a d'autre ambition que de partager quelques jalons d'un parcours singulier, dans l'espoir qu'ils puissent inspirer d'autres cheminements, nourrir d'autres recherches, éveiller d'autres questionnements. Car c'est dans cet échange stimulant, dans cette circulation libre des savoirs et des expériences que se construit une connaissance véritablement vivante, ancrée dans le corps, habitée par le cœur, éclairée par l'esprit.

## GLOSSAIRE

### Termes chinois et concepts taoïstes

Baguazhang : L'un des trois arts internes majeurs, littéralement « paume des huit trigrammes ». Méthode martiale caractérisée par des déplacements circulaires et une transformation constante, désignée dans cet ouvrage comme « la méthode des métamorphoses ».

Dao : Principe fondamental de la pensée chinoise désignant la Voie, le mode de fonctionnement des choses, l'ordre naturel de l'univers auquel l'être humain cherche à s'harmoniser.

Jing-qi-shen : Les « trois trésors » de l'alchimie taoïste représentant respectivement l'essence corporelle, le souffle vital et la conscience spirituelle. Ces trois dimensions constituent les niveaux de transformation du pratiquant.

Neidan : Littéralement « cinabre interne » ou alchimie intérieure. Tradition spirituelle et ensemble de pratiques psychophysiologiques visant la transformation de soi par le raffinement des « trois trésors » (Jing, Qi, Shen), constituant la racine historique et symbolique des arts internes.

Neigong : Désigne le « travail intérieur » ou l'habileté interne, par distinction avec le travail externe (Waigong). Il englobe les processus profonds de structuration du corps, de circulation du souffle et de conduite de l'intention qui fondent la puissance spécifique du taijiquan.

Qi : Terme polysémique désignant le souffle, l'énergie vitale, la matière-énergie qui circule dans le corps et l'univers. Catherine Despeux le définit comme « ce qui relie ». Sur le plan cosmologique, il est l'agent

de liaison universel qui permet le passage du sans-forme à la forme, animant la totalité du réel.

Taiji : Littéralement « faite suprême », principe cosmologique représentant l'union dynamique du yin et du yang, matrice de toutes les transformations. Symbolisé par le diagramme noir et blanc familier.

Taijiquan : Art martial interne chinois, littéralement « boxe du faite suprême », conceptualisé dans cet ouvrage comme « art de l'intégration » visant la réunification du corps et de l'esprit.

Tingjin : « Énergie d'écoute » ou « force d'écoute ». Capacité sensorielle raffinée permettant de percevoir l'intention et le mouvement du partenaire avant qu'ils ne se manifestent pleinement, condition préalable à toute action juste en taijiquan.

Tuishou : « Poussée des mains ». Exercices codifiés à deux partenaires servant de laboratoire pour vérifier l'intégration des principes (relâchement, écoute, axe), passant de la pratique solitaire à la relation dynamique.

Wu wei : Concept central du taoïsme souvent traduit par « non-agir » ou « agir sans forcer ». Désigne une action spontanée, efficace et naturelle en harmonie avec le cours des choses.

Wuji : État de vide primordial, « sans faite », caractérisant la posture de disponibilité totale qui précède tout mouvement en taijiquan.

Wushu : Terme générique pour les arts martiaux qui révèle une éthique paradoxale : l'idéogramme wǔ combine « arrêter » et « hallebarde ». Plus que le combat, il désigne « l'art de faire cesser la violence », positionnant le pratiquant comme un gardien de l'harmonie capable de maîtriser le conflit.

Xingyiquan : L'un des trois arts internes majeurs, littéralement « boxe de la forme et de l'intention », présenté dans cet ouvrage comme « la voie du corps et de l'esprit ».

Yangsheng : Concept de « nourrir la vie » ou « cultiver la vitalité ».

désignant l'ensemble des pratiques de santé préventive et de longévité dans la tradition chinoise.

## **Concepts philosophiques et méthodologiques**

**Anthropoformation** : Concept développé par Patrick Paul désignant une approche transdisciplinaire de la formation qui intègre les dimensions corporelles, cognitives, affectives et spirituelles de l'être humain dans une perspective de transformation existentielle.

**Cognition incarnée (ou énaction)** : Paradigme des sciences cognitives développé notamment par Francisco Varela postulant que la pensée émerge de l'engagement corporel avec l'environnement. La connaissance n'est pas représentation, mais action, elle se construit dans l'interaction dynamique organisme-monde.

**Corps taoïste** : Concept théorisé par Kristofer Schipper désignant une conception holistique du corps comme totalité vivante traversant toutes les strates de l'existence (corps physique, corps social, corps cosmique), référence centrale de la démarche présentée dans cet ouvrage.

**Épistémologie de la correspondance** : Approche de la connaissance inspirée de Tim Ingold qui privilégie la mise en relation dynamique avec l'environnement plutôt que l'imposition de formes préconçues (schéma hylémorphique).

**Expérience optimale (ou flow)** : État psychologique caractérisé par une absorption totale dans l'activité, une perception altérée du temps, un sentiment d'unité avec l'environnement et une performance accrue. Concept étudié notamment par Mihály Csíkszentmihályi.

**Intégration (paradigme de l')** : Cadre théorique central de la recherche présentée, inspiré de Jean François Billeter, désignant le processus

par lequel ce qui est d'abord artificiel devient naturel, où la multiplicité retrouve l'unité par incorporation progressive des techniques et mobilisation des ressources internes.

**Pensée complexe :** Approche épistémologique développée par Edgar Morin reconnaissant l'interdépendance des phénomènes et refusant les réductions simplificatrices. S'appuie sur les principes dialogique, récursif et hologrammatique.

**Praticien-chercheur :** Posture méthodologique assumant l'implication subjective du chercheur dans son objet d'étude, transformant l'expérience vécue en ressource heuristique plutôt qu'en biais à éliminer. Posture revendiquée dans cet ouvrage.

**Tiers inclus (logique du) :** Principe logique développé par Stéphane Lupasco et Basarab Nicolescu postulant l'existence d'un troisième terme qui unifie les contradictoires à un autre niveau de réalité, dépassant la logique binaire du tiers exclu.

**Transdisciplinarité :** Démarche épistémologique qui traverse les disciplines pour construire une connaissance unifiée, dépassant la simple juxtaposition multidisciplinaire ou l'interaction interdisciplinaire. Mobilise notamment les travaux de Basarab Nicolescu et Patrick Paul.

## **Concepts scientifiques et médicaux**

**C-MBE (Chinese Mind-Body Exercise) :** Terme générique désignant les exercices chinois pour le corps et l'esprit, introduit par Mingyang Zhang dans le cadre de recherches internationales. Un article collaboratif récent réunissant une quinzaine de chercheurs synthétise plus de trois cents études montrant les effets du C-MBE sur la santé holistique.

**Énaction :** Voir cognition incarnée.

**Homéostasie :** Capacité d'un système à maintenir son équilibre interne face aux variations de l'environnement. Dans le taijiquan, capacité d'autorégulation développée par la pratique.

**Médecine intégrative :** Approche thérapeutique combinant médecine

conventionnelle et pratiques complémentaires fondées sur des preuves, dans une vision holistique du patient. Peter Wayne en est une figure emblématique pour le taijiquan.

Santé intégrative : Vision élargie de la santé dépassant le modèle biomédical réductionniste pour intégrer les dimensions physiques, psychologiques, sociales et spirituelles du bien-être.

TMS (Troubles musculo-squelettiques) : Pathologies affectant les muscles, tendons, nerfs et articulations, souvent liées à des gestes répétitifs ou des postures inadéquates dans le contexte professionnel.

### **Méthodologie et pédagogie**

Déliance : Concept sociologique de Marcel Bolle de Bal désignant la rupture des liens sociaux, la fragmentation des rapports entre l'individu et son environnement (objets, autrui, nature, soi-même).

Dispositifs et dispositions : Approche pédagogique mobilisée dans l'École de taijiquan distinguant les éléments structurels de l'enseignement (dispositifs) et les attitudes intérieures du pratiquant (dispositions).

Évaluation formative : Modalité d'évaluation visant à guider l'apprentissage plutôt qu'à sanctionner, privilégiant la progression personnelle et la coopération.

I-taijiquan : Néologisme proposé dans cet ouvrage pour désigner le taijiquan conceptualisé selon trois piliers : l'intégralité (approche holistique), l'intégrité (authenticité de la transmission) et l'intégration (processus de transformation).

Méthodologie en première personne : Approche phénoménologique développée notamment par Natalie Depraz, Francisco Varela et Pierre Vermersch légitimant le discours incarné du chercheur comme accès privilégié à la dimension expérientielle. Méthodologie assumée dans cette recherche.

Reliance : Concept de Marcel Bolle de Bal désignant la création ou restauration de liens entre l'individu et ses environnements, processus

inverse de la déliance. Le taijiquan est présenté dans cet ouvrage comme une voie de reliance.

## Bibliographie

- ABELLIO, R. (1965). *La Structure absolue*. Gallimard, Paris.
- ABELLIO, R. (1973). *La fin de l'ésotérisme*. Flammarion, Paris.
- ABELLIO, R. (1989). *Manifeste de la Nouvelle Gnose*. Gallimard, Paris.
- ABRAM, D. (2013). *Comment la terre s'est tue — Pour une écologie des sens*. La Découverte, Paris.
- AGOUNIZERA, R. (2001). « Pathologies du rachis cervical et du MS chez 37 instrumentistes à cordes frottées ». *Médecine des arts*, 35, 11-25.
- ALBRECHT, P.-Y. (2012). *Entrons dans la transe*. Véga, Paris.
- ALAIN. (2023). *Propos sur l'éducation*. Rieder, Paris (1932).
- ALLARD, P., BLANCHI, J.-P. et al. (2000). *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*. Decarie, Mont-Royal (Québec).
- ALLEAU, R. (1996). *La science des symboles*. Payot, Paris.
- ANDRIEU, B. (2003). *Le somaphore*. Sils Maria, Mons.
- ANDRIEU, B. & BOËTSCH, G. (2008). *Le dictionnaire du corps*. CNRS, Paris.
- ANDRIEU, B. (2017). *L'écologie corporelle*. L'Harmattan, Paris.
- ANDRIEU, B. (2020). « La croyance dans le sport-Santé ». *L'Ethnographie*, n° 3-4. 594.
- ANZIEU, D. (1981). *Le corps de l'œuvre — Essais psychanalytiques sur le travail créateur*. Gallimard, Paris.
- ASSOCIATION POUR LA BIODIVERSITÉ CULTURELLE. (2007). *Les Créatifs Culturels en France*. Yves Michel, Gap.
- ATLAN, H. (1979). *Entre le cristal et la fumée*. Seuil, Paris.
- ATLAN, H. (1986). *À tort et à raison — Intercritique de la science et du mythe*. Seuil, Paris.
- AUBERT, N. & DE GAULEJAC, V. (1991). *Le coût de l'excellence*. Seuil, Paris.
- AUBERT, N. (2003). *Le culte de l'urgence*. Flammarion, Paris.
- AUBERT, N. (dir.). (2004). *L'individu hypermoderne*. Ères, Ramonville Saint-Agne.
- AUGÉ, M. (1992). *Les non-lieux*. Seuil, Paris.

- AUGÉ, M. & COLLEYN, J.-P. (2018). *L'anthropologie*. PUF, Paris.
- BACHELARD, G. (1985). *La psychanalyse du feu*. Folio, Paris.
- BACHELARD, G. (2004). *La formation de l'esprit scientifique*. Vrin, Paris (1938).
- BADIOU, A. (dir.). (2003). *Matrix machine philosophique*. ellipses, Paris.
- BAINBRIDGE COHEN, B. (2002). *Sentir, ressentir et agir — L'anatomie expérimentale du Body-Mind Centering*. Nouvelles de Danse, Bruxelles (1993).
- BAJARD, C. (2015). « Le taijiquan vu du dehors ». *Espace Taiji*, 97, 13-14.
- BAJOMÉE, D. & LEJEUNE, C. (2004). « Introduction ». *Cahiers internationaux de symbolisme*, 107-108-109, 3-5.
- BALANDIER, G. (1994). *Le dédale*. Fayard, Paris.
- BALDRIAN-HUSSEIN, F. (1984). *Procédés Secrets du Joyau Magique*. Les Deux Océans, Paris.
- BARBA, E. (2004). *Le canoë de papier. Traité d'Anthropologie Théâtrale*. L'Entretemps, Saussan.
- BARBA, E. & SAVARESE, N. (1985). *Anatomie de l'acteur — Un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*. Bouffonneries Contrastes, Cazilhac.
- BARRETT, R. (2006). *Taijiquan Through the Western Gate*. Blue Snake Books, Berkeley.
- BARRAU, A. (2019). *Le plus grand défi de l'histoire de l'humanité*. Michel Lafon, Paris.
- BARRAU, A. (2023a). *L'hypothèse K*. Grasset, Paris.
- BARRAU, A. (2023b). *De la vérité dans les sciences*. Dunod, Malakoff.
- BAUD, S. (2016). « Introduction : de l'abîme au corps en transe ». In S. Baud (dir.), *Anthropologies du corps en transes* (pp. 13-48). Connaissances et Savoirs, Paris.
- BAUDRILLARD, J. (1976). *L'échange symbolique et la mort*. Gallimard, Paris.
- BAUMAN, Z. (2004). *L'amour liquide : De la fragilité des liens entre les hommes*. Rouergue/Chambon, Arles.
- BAUMAN, Z. (2006). *La vie liquide*. Rouergue/Chambon, Arles.
- BEAUD, S. & WEBER, F. (2010). *Guide de l'enquête de terrain — Produire et analyser des données ethnographiques*. La Découverte, Paris (1997).
- BECERRIL MONTEKIO, V.M. (1993). *Le Taiji Quan d'Est en Ouest*. Guy Trédaniel, Paris.
- BECKER, H.S. (2002). *Les ficelles du métier — Comment conduire sa recherche en sciences sociales*. La Découverte, Paris (1998).
- BEHR, H. (2013). « Un parcours inachevé ». *Espace Taiji*, 88, 8-10.
- BENHAMED, W. (2010). « Éveiller en nous la compréhension ou « Le taiji, un art de vieux ! ». *Espace Taiji*, 75, 10-11.
- BENHAMED, W. (2013). « S'ouvrir à de nouveaux horizons : la double expérience de la vie en Chine et du travail du neigong ». *Espace Taiji*, 87, 6-7.
- BÉRGÉ, C. (2010). *L'Odyssée de la mémoire*. La Découverte, Paris.
- BÉRESNIAK, D. (2001). *Le Jeu d'Hermès — Psychanalyse et franc-*

- maçonnerie*. Véga, Paris.
- BERNARD, M. (1986). *L'expressivité du corps*. Chiron, Paris.
- BERNARD, M. (1988). *Critique des fondements de l'éducation*. Chiron, Paris.
- BERNARD, M. (1995). *Le corps*. Seuil, Paris.
- BERQUE, A. (2000). *Écoumène : Introduction à l'étude des milieux humains*. Belin, Paris.
- BERTEAUX, R. (2002). *La symbolique des nombres*. Éditions maçonniques de France, Paris.
- BERTHOZ, A. (1997). *Le sens du mouvement*. Odile Jacob, Paris.
- BERTHOZ, A. (2004). « Esquisse d'une théorie de l'empathie ». In A. Berthoz & G. Jorland (dir.), *L'empathie* (pp. 251-275). Odile Jacob, Paris.
- BERTHOZ, A. (2005). « Espace perçu, espace vécu, espace conçu ». In A. Berthoz & R. Recht (dir.), *Les Espaces de l'homme* (pp. 127-160). Odile Jacob, Paris.
- BERTHOZ, A. & PETIT, J.-L. (2006). *Phénoménologie et physiologie de l'action*. Odile Jacob, Paris.
- BERTHOZ, A. (2009). *La simplicité*. Odile Jacob, Paris.
- BERTHOZ, A. & PETIT, J.-L. (dir.) (2014). *Complexité-Simplicité*. Collège de France, Paris.
- BERTHOZ, A. & SCHEID, J. (dir.) (2018). *Les Arts de la mémoire et les images mentales*. Collège de France, Paris.
- BIÈS, J. (2007). *Les alchimistes*. Oxus, Paris.
- BIÈS, J., BONARDEL, F. et al. (2004). « Vivre et transmettre la tradition ». *Connaissance des religions* N° 69-70. Dervy, Paris.
- BILLETER, J.F. (1985). « Essai d'interprétation du chapitre 15 du Laozi ». *Études asiatiques*, 39/1-2, 7-44.
- BILLETER, J.F. (2000). *Chine trois fois muette — Essai sur l'histoire contemporaine de la Chine*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2001). *L'art chinois de l'écriture*. Skira Seuil, Milan (1989).
- BILLETER, J.F. (2002). *Leçons sur Tchouang-Tseu*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2004). *Études sur Tchouang-Tseu*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2006). *Contre François Jullien*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2010a). *Essai sur l'art chinois de l'écriture et ses fondements*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2010b). *Notes sur Tchouang-Tseu et la philosophie*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2012). *Un paradigme*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2014). *Trois essais sur la traduction*. Allia, Paris.
- BILLETER, J.F. (2021). *Les gestes du chinois*. Allia, Paris.
- BITBOL, M. (2010). *De l'intérieur du monde — Pour une philosophie et une science des relations*. Flammarion, Paris.
- BITBOL, M. (2014). *La conscience a-t-elle une origine ?* Flammarion, Paris.
- BOLLE DE BAL, M. (1996). *Voyages au cœur des sciences humaines Tome 1 Reliance et théories*. L'Harmattan, Paris.

- BOLLE DE BAL, M. (1996). *Voyages au cœur des sciences humaines Tome 2 Reliance et pratiques*. L'Harmattan, Paris.
- BONARDEL, F. (1993). *Philosophie de l'alchimie — Grand œuvre et modernité*. PUF, Paris.
- BONARDEL, F. (2002). *La Voie hermétique*. Dervy, Paris.
- BONARDEL, F. (2003). « Mettre en œuvre la tradition ». In *Vivre et transmettre la tradition, Connaissance des Religions* N° 69-70. pp. 27-40.
- BONARDEL, F. (2005). « De la spiritualité en musique — Anthologie ». *Connaissance des Religions*, 75-76, 83-112.
- BONO, E. de. (2004). *La boîte à outils de la créativité*. Editions d'Organisation, Paris (1992)
- BORELLA, J. (2009). *La crise du symbolisme religieux*. L'Harmattan, Paris.
- BORILLO, M. (dir.). (2005). *Approches cognitives de la création artistique*. Editions Mardaga, Sprimont.
- BOURG, D. (2022). *Une nouvelle terre*. PUF, Paris.
- BOUTET, D. (2016). L'art et la surexistence. *Cosmopolis*, 2016(3-4), 27-37.
- BOUTET, D. (2023). *L'intelligence de l'art : Regard sur les principes organisateurs de l'expérience artistique*. Presses de l'Université du Québec, Québec.
- BOYER, R. (1986). *Le monde du double*. Berg International, Paris.
- BOYER, R. (1992). *L'Edda poétique*. Fayard, Paris.
- BOYER, R. (2010). *Soulever le voile d'Elias Artista*. Rafael de Surtis, Cordes-sur-Ciel.
- BRELET, C. (2002). *Médecines du monde : Histoire et pratique des médecines traditionnelles*. Robert Laffont, Paris.
- BROHM, J.M. (2006). *La tyrannie sportive*. Beauchesne, Paris.
- BROSSE, J. (1989). *Mythologie des arbres*. Plon, Paris.
- BRUNEL, A. (2012). « Renaître ». *Espace Taiji*, 85, 10-12.
- BRUYN, P.-H. de. (2010). *Le Wudang Shan : Histoire des récits fondateurs*. Les Indes savantes, Paris
- CABANAS, E. & ILLOUZ, E. (2018). *Happycratie — Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*. Premier Parallèle, Paris.
- CAILLOIS, R. (1988). *L'homme et le sacré*. Flammarion, Paris.
- CALAIS-GERMAIN, B. (1991). *Anatomie pour le mouvement I : Introduction à l'analyse des techniques corporelles*. Editions Déslris, Revel.
- CALAIS-GERMAIN, B. (2005). *Respiration anatomie : Geste respiratoire*. Editions Déslris, Revel.
- CADLWELL, K, EMERY, L, HARRISON, M., & GREESON, J. (2011). Changes in mindfulness, well-being, and sleep quality in college students through Taijiquan courses: A cohort control study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17, 10, 931-938.
- CALDWELL, K. L., BERGMAN, S. M., COLLIER, S. R., TRIPLETT, N. T., QUIN, R., BERGQUIST, J., & PIEPER, C. F. (2021). « Effects of Tai Chi Chuan on anxiety and sleep quality in young adults: Lessons from a randomized

- controlled feasibility study ». *Perspectives in Psychiatric Care*, 57/1, 317-325.
- CANDAU, J. (2005). *Anthropologie de la mémoire*. Armand Colin, Paris.
- CANNENPASSE-RIFFARD, R. (2002). *Biologie, Médecine et Physique quantique*. Marco Pietteur, Embourg (Belgique).
- CANZONIERI, S. (2013). *The Hidden History of the Chinese Internal Martial Arts*. BGT ENT, Great Britain.
- CAPRA, F. (1985). *Le Tao de la physique*. Sand, Paris.
- CAPRA, F. (1990). *Le temps du changement*. Editions du Rocher, Monaco.
- CARATINI, S. (2012). *Les non-dits de l'anthropologie*. Thierry Marchaisse, Vincennes.
- CARRÉ, P. (trad.). (1999). *Le Livre de la Cour Jaune*. Seuil, Paris.
- CARRUTHERS, M. (2002). *Le Livre de la Mémoire*. Macula, Paris (1990).
- CARRUTHERS, M. (2002). *Machina Memorialis*. Gallimard, Paris (1998).
- CARTAUT, S. (2025). Préparer les étudiants aux métiers de la « formation 4.0 » : Une ingénierie pédagogique multimodale fondée sur les technologies émergentes. *Médiations et médiatisations*, (20), 82-101. <https://hal.science/hal-05040716v1/document>
- CARTMELL, T. (1999). *Principles, Analysis and Application of Effortless Combat Throws*. Unique Publications, Burbank.
- CARTMELL, T. (2003). *A Study of Taijiquan by Sun Lutang*. North Atlantic Books, Berkeley (1921).
- CASSANITI, J.L. & LUHRMANN, T.M. (2014). « The Cultural Kindling of Spiritual Experiences ». *Current Anthropology*, 55, Supplement 10, S333-S343.
- CAULIER, E. (1998). *Voyage au cœur du Taijiquan*. Guy Trédaniel, Paris.
- CAULIER, E. (2003). 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, pp. 37-50.
- CAULIER, E. (2004). 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, pp. 57-67.
- CAULIER, E. (2005). *Taijiquan Mythes et réalités*. Dervy, Paris.
- CAULIER, E. (2007). Pour une approche transdisciplinaire du taijiquan. Colloque Perspectives sur le mouvement. Faculté polytechnique de Mons. <https://cnrs.hal.science/hal-04965210v1>
- CAULIER, E. (2008a). Initiation et ésotérisme dans la tradition chinoise : le cas du taijiquan. Colloque Ésotérisme et initiation — Études d'épistémologie et d'histoire des religions. Université Libre de Bruxelles. <https://hal.science/hal-04965865v1>
- CAULIER, E. (2008b). Le corps : un lieu pour penser. CRACE (Groupe de Recherche sur l'Anthropologie du Corps et ses Enjeux). <https://cnrs.hal.science/hal-04990996v1/document>
- CAULIER, E. (2008c). L'imaginaire de la santé dans les arts martiaux internes

d'Extrême-Orient. Journées du CEAQ.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04965936/document>

CAULIER, E. (2010a). *Comprendre le taijiquan tome I*. EME, Fernelmont.

CAULIER, E. (2010b). *Comprendre le taijiquan tome II*. EME, Fernelmont.

CAULIER, E. (2010c). « Entretien avec Almaga ». *Cultures & Sociétés*, 16, 17-24.

CAULIER, E. (2011). « L'occultation de la transe dans les pratiques de taijiquan et de calligraphie ». *Cultures & Sociétés*, 18/2, 48-55.

CAULIER, E. (2012a). Contribution interculturelle à l'étude de modélisations de l'agir créatif contemporain. ANRT, Lille. (Thèse de doctorat, Université de Nice-Sophia Antipolis). <https://hal.science/tel-04962080v1>,

CAULIER, E. (2012b). « Taijiquan et calligraphie : trouver sa propre écriture. ». In B. Grison (dir.), *Les techniques de conscience du corps entre Orient et Occident* (pp. 115-134). L'Harmattan, Paris.

CAULIER, E. (2013). « Pratique de soi, empathie et approche compréhensive par le Taijiquan ». In B. Andrieu (dir.), *L'expérience corporelle* (pp. 135-145). AFRAPS, Gémenos.

CAULIER, E. (2014a). « Le taijiquan : une voie d'incorporation et de compréhension des nouveaux paradigmes ». *Plastir*, n° 37, 86-107.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04966083v1>

CAULIER, E. (2014b). « Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives — approche compréhensive ». *Sociétés*, 123/1, 65-72.  
<https://hal.science/hal-04966168v1>

CAULIER, E. (2015a). « Du geste formel à la gestuelle habitée : la voie du taijiquan ». *Recherches & Educations*, 13, 59-71.  
<https://hal.science/hal-04966224v1>

CAULIER, E. (2015b). « Taijiquan ». In Andrieu (dir.), *Vocabulaire de philosophie du sport Tome 2 Les nouvelles recherches*. L'Harmattan, Paris.

CAULIER, E. (2016a). « Création d'une ergonomie énaactive ». In N. Burel (dir.), *Corps et méthodologie — Corps vivant, corps vécu, corps décrit* (pp. 145-156). L'Harmattan, Paris.

CAULIER, E. (2016b). La transe dans la pratique du Taijiquan. In S. Baud (dir.), *Anthropologies du corps en transes* (pp. 367-387). Connaissances et Savoirs, Nîmes.

CAULIER, E. (2016c). *Prendre conscience du corps*. Uppr, Paris.

CAULIER, E. (2016d). « Taijiquan : une voie vers la sérénité ». *M@gm@*, 14(2). <https://hal.science/hal-04967022v1>

CAULIER, E. (2016e). « Dispositifs, dispositions et entremetteurs ». *Espace Taiji*, 101, p.2.

CAULIER, E. (2016f). « Les techniques corps-esprit, clé d'une santé intégrative ». *Espace Taiji*, 102, p.3.

CAULIER, E. (2017). *Approches traditionnelles et scientifiques du tai chi chuan — Pour répondre aux défis contemporains*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies. <https://cnrs.hal.science/hal-04952783v1>

- CAULIER, E. (2018a). *Les fondamentaux du style Yang de tai chi – Transformer son quotidien*. Le Livre en papier, Strépy-Bracquegnies.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04953151v1>
- CAULIER, E. (2018b). *Les fondamentaux du style Style Sun de tai chi – L'essence des arts internes*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.\_  
<https://cnrs.hal.science/hal-04953968v1>
- CAULIER, E. (2018c). *Les fondamentaux du style Wu de tai chi – Oser le changement*. Le Livre en papier, Strépy-Bracquegnies.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04958191v1>
- CAULIER, E. (2018d). *Les fondamentaux du style Wuhao de tai chi – Unifier le corps et l'esprit*. Le Livre en papier, Strépy-Bracquegnies.\_  
<https://cnrs.hal.science/hal-04958221v1>
- CAULIER, E. (2019a). *Les fondamentaux du style Chen de tai chi – Nourrir le principe vital*. Le Livre en papier, Strépy-Bracquegnies.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04957079v1>
- CAULIER, E. (2019b). *Les sens du mouvement – Une approche transdisciplinaire du tai chi chuan*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962117v1>
- CAULIER, E. (2019c). Habiter son corps : fondement d'une transmutation soutenable. *Trans-mutation – mutation ou effondrement – Quel récit pour le XXIe siècle ?* Marque Belge, pp. 48-50.
- CAULIER, E. (2020a). *Formes et applications en tai chi Chen – Développer des racines*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962572v2>
- CAULIER, E. (2020b). *Formes et applications en tai chi Sun – Privilégier la subtilité*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962590v2>
- CAULIER, E. (2021). *Baguazhang – La méthode des métamorphoses*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies. <https://cnrs.hal.science/hal-04962670v2>
- CAULIER, E. (2022a). *De la poussée des mains aux mains collantes*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies. <https://cnrs.hal.science/hal-04962689v2>
- CAULIER, E. (2022b). *Entre Orient et Occident – Voyages initiatiques d'un anthropologue*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.  
<https://cnrs.hal.science/hal-04962708v1>
- CAULIER, E. (2023a). *Formes et applications en tai chi Wu – Choisir l'originalité*. CAP Editions, Mons. <https://cnrs.hal.science/hal-04962608v2>
- CAULIER, E. (2023b). *Formes et applications en tai chi Yang – Apprendre la clarté*. CAP Editions, Mons. <https://cnrs.hal.science/hal-04962622v2>
- CAULIER, E. (2024). *Formes et applications en tai chi Wuhao – Cultiver l'intériorité*. CAP Editions, Mons. <https://cnrs.hal.science/hal-04962631v2>
- CAULIER, E. (2025a). *Taijiquan et Franc-maçonnerie – Expériences initiatiques d'un anthropologue*. CAP Editions, Mons.  
<https://cnrs.hal.science/hal-05137692v1>
- CAULIER, E. (2025b). *Xingyiquan – La voie du corps et de l'esprit*. CAP

- Editions, Mons. <https://cnrs.hal.science/hal-05137765v1>
- CAULIER, E. (2025 c). Suivre la propension des choses. *La Pensée et les Hommes* n° 138, pp. 77-96.
- CAULIER, E. (2026, à paraître). « Taijiquan : prendre soin de soi, des autres et du monde ». In T. Long (dir.), *D'autres activités physiques Pour d'autres mondes - Sports et idéologies* (pp. 129-151). Eliva Press, Chişinău (Moldavie).
- CAUHEPE, J.D. & KUANG, A. (1984). *Les arts martiaux intériorisés ou l'aïkido de la sagesse*. Guy Trédaniel, Paris.
- CAZALS, F. & CAZALS, C. (2022). *Intelligence artificielle*. Ellipses, Paris.
- CEFAÏ, D. (2010). « Une perspective pragmatiste sur l'enquête de terrain ». In P. Paillé (dir.), *La méthodologie qualitative — Postures de recherche et travail de terrain* (pp. 33-62). Armand Colin, Paris.
- CELIBIDACHE, S. (2005). « Propos sur la musique, la religion et la transmission ». *Connaissance des Religions*, 75-76, 130-141.
- CERTEAU, M. de. (1990). *L'invention du quotidien — tome 1 : Arts de faire*. Gallimard, Paris.
- CERTEAU M. de, GIARD, L & MAYOL, P. (1998). *L'invention du quotidien — tome 2 : Habiter, cuisiner*. Flammarion, Paris.
- CHABOT, P. (2013). *Global burn-out*. PUF, Paris.
- CHAMEL, J. (2018). *Tout est lié — Ethnographie d'un réseau d'intellectuels engagés de l'écologie (France-Suisse) : de l'effondrement systémique à l'écospiritualité holiste et moniste*. Thèse de doctorat non publiée. Université de Lausanne.
- CHANG, W.— D., CHEN, S., LEE, C.-L., LIN, H.-Y., & LAI, P.-T. (2016). The effects of Tai Chi Chuan on improving mind-body health for knee osteoarthritis patients: A systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016, Article ID 1813979. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/1813979>
- CHARLES, G. (1986). *Hsing I Chuan « Poing de l'Unité du Corps et de l'Esprit » - Art martial traditionnel et technique de santé*. SEDIREP, Boulogne.
- CHEN, H.-C., & CHENG, K. B. (2008). Biomechanical analysis of the attack technique in Tai Chi push hands. Institute of Physical Education, Health & Leisure Studies, National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan.
- CHEN, H.-C., CHENG, K.-Y. B., LIU, Y.-J., CHIU, H.-T., & CHENG, K.-Y. (2011). The defence technique in Tai Chi Push Hands: A case study. *Journal of Sports Sciences*. 29 (1), 93-102.
- CHEN, N. (2003). *Breathing Spaces — Qi gong, Psychiatry, and Healing in China*. Columbia University Press, New York.
- CHENAULT, M. (2008). États de conscience du corps dans l'art traditionnel chinois du Qi gong : approche de psychologie phénoménologique. Thèse de doctorat non publiée. Université d'Orléans.
- CHENG, A. (Trad.). (1981). *Entretiens de Confucius*. Seuil, Paris.
- CHENG, A. (1997). *Histoire de la pensée chinoise*. Seuil, Paris.
- CHENG, A. (dir). (2007). *La pensée en Chine aujourd'hui*. Gallimard, Paris.

- CHEUNG, F. (2006). *Souffle-Esprit*. Seuil, Paris (1989).
- CHEUNG S.Y., TSAI E., FUNG L.& NG, J.(2007). Physical benefits of Tai Chi Chuan for individuals with lower-limb disabilities, *Occupational therapy international*, 14 : 1-10 .
- CHENIVESSE, S. (2024a). *La forteresse des âmes mortes*. Actes Sud, Arles.
- CHENIVESSE, S. & BINOCHE, J (2024b). « Capturer l'invisible, les frontières de l'au-delà ». Podcast « Métamorphose » animé par Anne Ghesquière. Épisode 543.
- CHINESE WUSHU ASSOCIATION. (1991). *Competition routines for four styles taijiquan*. (Trad. Xie Shoude). The China People's Sports Publishing House, Beijing.
- CHIRCOP-REYES, L. (2014). Les chroniques du wulin — Carnet de recherche sur la culture martiale chinoise. <https://wulin.hypotheses.org/>
- CHOAIN, J. (1957). *La voie rationnelle de la médecine chinoise*. Editions S.L.E.L., Lille.
- CHOAIN, J. (1983). *Introduction au Yi-King*. Editions du Rocher, Monaco.
- CHOKRON, S. (2024). *Dans le cerveau de...* Presses de la Cité, Paris.
- CHRÉTIEN, J.-L. (2007). *La joie spacieuse — Essai sur la dilatation*. Les Éditions de Minuit, Paris.
- CHU, J. (2022). Biomechanical Analysis of Taijiquan Martial Application. *Journal of Taiji Science*, 1(1), 7-19.
- CITTON, Y. (2014). *Pour une écologie de l'attention*. Seuil, Paris.
- CLAVEL, J. & GINOT, I. (2015). « Pour une écologie des somatiques ? ». *Brasilian Journal on Presence Studies*, 5(1), 85-100.
- CLÉMOT, H. (2022). *Les jeux philosophiques de la trilogie Matrix*. Ellipses, Paris.
- CLOT, Y. (2008). *Le travail sans l'homme ? — Pour une psychologie des milieux de travail et de vie*. La Découverte, Paris.
- CLOT, Y. (2010). *Travail et pouvoir d'agir*. PUF, Paris.
- COHEN, D. (2022). *Homo numericus : La civilisation qui vient*. Albin Michel, Paris.
- COLLOT, E. (dir.). (2008). *Hypnose et Pensée magique*. Editions Imago, Paris.
- CORBIN, H. (2006). *L'Imagination créatrice dans le soufisme d'Ibn'Arabi*. EntreLacs, Paris (1958).
- CORBIN, H. (2006). *Temple et contemplation*. EntreLacs, Paris.
- CORBIN, H. (2008). *Face de Dieu, face de l'homme : Herméneutique et soufisme*. EntreLacs, Paris.
- CORNELIS, M. (2016). « Respiration Taiji dans l'Himalaya ». *Espace Taiji*, 101, 9-12.
- COUTURE, E. (2016). « Impressions autour du cours de taiji ». *Espace Taiji*, 101, 13.
- CRAWFORD, K. (2022). *Contre-Atlas de l'intelligence artificielle — Une cartographie politique, sociale et environnementale de l'IA*. Zulma, Paris.

- CRAWFORD, M. B. (2010). *Éloge du carburateur — Essai sur le sens et la valeur du travail*. La Découverte, Paris.
- CRAWFORD, M. B. (2015). *Contact — Pourquoi nous avons perdu le monde, et comment le retrouver*. La Découverte, Paris.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (2004). *Vivre — la psychologie du bonheur*. Robert Laffont, Paris.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. (2006). *La créativité — Psychologie de la découverte et de l'invention*. Robert Laffont, Paris (1996).
- CUCHE, D. (2002). Nouveaux regards sur la culture dans La culture : de l'universel au particulier. *Sciences Humaines Editions*, Auxerre.
- CUES (de) N. (2011). Traduction d'Hervé Pasqua. *La Docte Ignorance*. Rivages, Paris.
- CUI, L., YIN, H., LYU, S., SHEN, Q., WANG, Y., LI, X., LI, J., LI, Y., & ZHU, L. (2019). Tai Chi Chuan vs General Aerobic Exercise in Brain Plasticity: A Multimodal MRI Study. *Scientific Reports*, 9, 17264.  
<https://doi.org/10.1038/s41598-019-53731-z>
- DAMASIO, A.R. (2003). *Spinoza avait raison — Joie et tristesse : le cerveau des émotions*. Odile Jacob, Paris.
- DAMASIO, A.R. (2006). *L'erreur de Descartes — La raison des émotions*. Odile Jacob, Paris (1994).
- DAUGE, Y. -A. (1986). *L'ésotérisme pour quoi faire ?*. Dervy, Paris.
- DAVID, C. (2006). *La beauté du geste*. Babel, Paris (1994).
- DAVIS, D. D. (2018). Meditation, Taijiquan and Qigong: Evidence for their impact on health and longevity. *Journal of Daoist Studies*, 11, 207-230.
- DAVY, M-M. (1993). *Tout est noces*. Albin Michel, Paris.
- DECHARNEUX, B. & NEFONTAINE, L. (2003). *Le Symbole*. PUF, Paris.
- DECHARNEUX, B., NOBILIO, F. et al. (2009). *Esotérisme et Initiation : Etudes d'épistémologie et d'histoire des religions*. Editions Modulaires Européennes, Fernelmont.
- DECOSTER, P. (2010). «Le taijiquan, un allié contre la maladie». *Espace Taiji*, 76, 11-12.
- DEJOURS, C. (2003). *Le corps d'abord*. Petite bibliothèque Payot, Paris.
- DEJOURS, C. (2009). *Travail vivant, tome 1 : Sexualité et travail*. Payot, Paris.
- DEJOURS, C. (2009). *Travail vivant, tome 2 : Travail et émancipation*. Payot, Paris.
- DELASSUS, E. (2011). *De l'éthique de Spinoza à l'éthique médicale*. PUR, Rennes.
- DEMENY, G. (1993). *Mécanisme et éducation des mouvements*. Editions Revue «E.P.S.», Paris.
- DEPRAZ, N. (2008). *Le corps glorieux*. Peeters, Louvain.
- DEPRAZ, N. (2009). *Comprendre la phénoménologie — Une pratique concrète*. Armand Colin, Paris.
- DEPRAZ, N. (2011). « L'éloquence « de » la première personne ». *Alter. Revue de phénoménologie*, 19, 57-64.

- DEPRAZ, N., VARELA, F.J. & VERMERSCH, P. (2011). *À l'épreuve de l'expérience — Pour une pratique phénoménologique*. Zeta Books, Bucarest.
- DEPRAZ, N. (2014). *Attention et vigilance*. PUF, Paris.
- DEPRAZ, N. (dir.). (2014). *Première, deuxième, troisième personne*. Zeta Books, Bucarest.
- DESCOLA, P. (2005). *Par-delà nature et culture*. Gallimard, Paris.
- DESPEUX, C. (1981). *Taijiquan art martial, technique de longue vie*. Guy Trédaniel Editeur, Paris (1975).
- DESPEUX, C. (1988). *La moelle du phénix rouge santé & longue vie dans la Chine du XVI<sup>e</sup> siècle*. Guy Trédaniel Editeur, Paris.
- DESPEUX, C. (1994). *Taoïsme et corps humain*. Guy Trédaniel Editeur, Paris.
- DICTIONNAIRE DE LA CIVILISATION CHINOISE. (1998). Encyclopaedia Universalis et Albin Michel, Paris.
- DI G. (2005). *On Xingyiquan Volume I Five Elements Foundation*. tglbooks, Victoria, Canada (Trad. Andrea Falk).
- DI G.. (2007). *On Xingyiquan Volume II Form and Theory*. tglbooks, Victoria, Canada (Trad. Andrea Falk).
- DIEPERSLOOT, J. (1997). *Warriors of stillness: Meditative traditions in the Chinese martial arts*. Qi Works, Walnut Creek (California).
- DIEPERSLOOT, J. (2013). *Masters of Perception : Sensory-Motor Integration in the Internal Martial Arts*. Qi Works, Walnut Creek (California).
- DIEPERSLOOT, J. (2015). *The Tao of Yiquan: The Method of Awareness in the Martial Arts*. Qi Works, Walnut Creek (California).
- DIEPERSLOOT, Jan. (2015). *Qigong of the Center, Essence of Taijiquan*. Qi Works, Walnut Creek (California).
- DOGANIS, B. (2006). *La pensée du corps — Pratiques corporelles et arts gestuels japonais (arts martiaux, danses, théâtres) — Philosophie immanente et esthétique incarnée du corps polyphonique*. Thèse de doctorat non publiée. Université de Paris 8.
- DOIDGE, N. (2008). *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau — Guérir grâce à la neuroplasticité*. Belfond, Paris.
- DORTIER, J.-F. (coord.). (2003). *Le cerveau et la pensée La révolution des sciences cognitives*. Editions Sciences Humaines, Auxerre.
- DUJACQUIER, I. (2016). « Être débutante en taijiquan, c'est... ». *Espace Taiji*, 101, 16.
- DURAND, G. (1992). *Les Structures anthropologiques de l'Imaginaire*. Dunod, Paris (1969).
- DURAND, G. (1996a). *Introduction à la mythologie*. Albin Michel, Paris.
- DURAND, G. (1996 b). *Science de l'homme et tradition — Le nouvel esprit anthropologique*. Albin Michel, Paris (1979).
- DURAND, G. (1998). *L'imagination symbolique*. PUF, Paris.
- DURAND, G. & SUN, C. (2000). *Mythes, thèmes et variations*. Desclée De Brouwer, Paris.

- DUYVENDAK, J.J.L. (trad.). (1987). *Tao To King — Le livre de la Voie et de la Vertu*. Maisonneuve, Paris.
- ELIADE, M. (1959). *Initiation, rites, sociétés secrètes*. Gallimard, Paris.
- ELIADE, M. (1965). *Le sacré et le profane*. Gallimard, Paris.
- ELIADE, M. (1975). *Le Yoga. Immortalité et liberté*. Payot, Paris.
- ELIADE, M. (1977). *Forgerons et alchimistes*. Flammarion, Paris.
- ELIADE, M. (1978). *Histoire des croyances et des idées religieuses tome I*. Payot, Paris.
- ELIADE, M. (1983). *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*. Payot, Paris (1951).
- ELIADE, M. (1996). *Traité d'histoire des religions*. Payot, Paris.
- ELIAS, N. (1991). *Mozart, sociologie d'un génie*. Seuil, Paris.
- ESCANDE, Y. (2001). *L'art en Chine*. Hermann, Paris.
- ESCANDE, Y. & SCHAEFFER, J.M. (dir.). (2003). *L'esthétique, Europe-Chine et ailleurs*. You Feng, Paris.
- ESPOSITO, M. & ROBINET, I. (1998). «Alchimie intérieure — Chine». In J. Servier (dir.), *Dictionnaire critique de l'ésotérisme* (pp. 55-58). PUF, Paris.
- EVOLA, J. (1962). *La tradition hermétique — Les symboles et la doctrine, L'«Art royal» hermétique*. Editions Traditionnelles, Paris.
- EYSSALET, J.-M. (1988). *Les cinq chemins du clair et de l'obscur*. Guy Trédaniel Editeur, Paris.
- EYSSALET, J.-M. (1990). *Shen ou l'instant créateur*. Guy Trédaniel, Paris.
- FABUREL, G. (2020). *Les métropoles barbares*. Le passager clandestin, Paris.
- FAIVRE, A. (1996). *Accès de l'ésotérisme occidental 1*. Gallimard, Paris.
- FAIVRE, A. (1996). *Accès de l'ésotérisme occidental 2*. Gallimard, Paris.
- FAIVRE, A. (1998). «Tradition». In J. Servier (dir.), *Dictionnaire critique de l'Ésotérisme* (pp. 1313-1315). PUF, Paris.
- FARRER, D.S. & WHALEN-BRIDGE, J. (2011). *Martial Arts as Embodied knowledge - Asian Traditions in a Transnational World*. Suny Press, New York.
- FATEMI-GHOMI, M. (2009). Les effets du Taijiquan sur la prévention des rachialgies chez les violonistes jouant dans un orchestre (mémoire de Master). Université Catholique de Louvain.
- FAURE, P. (trad.). (2006). *Le Yi Jing par lui-même*. Editions Alphée, Monaco.
- FAURE, S. (2003). *Manager à l'école de Confucius — Le management comme vous ne l'avez jamais imaginé*. Editions d'Organisation, Paris.
- FAURE, S., METHENS-RENARD, G. & CAULIER, E. (2013). Le Tai-chi de Faurecia. *Chine Plus* n° 28, pp. 36-38.
- FAUCHEUX, M. (1996). «L'intelligence mythique : poétique de la pensée spéculaire». *Cahiers internationaux de symbolisme*, 83-84-85, 141-165.
- FAUCHEUX, M. (2007). *La terre est une légende — La science devant l'imaginaire des hommes*. Oxus, Paris.
- FAVA, P. (2018). *L'usage du tao : Récit d'un voyage intérieur entre l'Orient et l'Occident*. JC Lattès, Paris.

- FAVRET-SAADA, J. (1985). *Les mots, la mort, les sorts*. Gallimard, Paris.
- FERRE, J. (2021). *Dialectique de la philosophie et des sciences : La noble vertu du spinozisme*. Thèse de doctorat. Université de Reims Champagne- Ardenne.
- FEYERABEND, P. (1979). *Contre la méthode : Esquisse d'une théorie anarchiste de la connaissance*. Seuil, Paris (1975).
- FEYERABEND, P. (2003). *La science en tant qu'art*. Albin Michel, Paris.
- FLEURANCE, P. (dir.). (2009). « Introduction : Je vois la balle avec mes mains ». *Intellectica*, 52, 7-27.
- FLEURY, C. (2000). *Métaphysique de l'imagination*. D'écarts, Paris.
- FLEURY, C. & PREVOT, A.-C. (2017). *Le souci de la nature — Apprendre, inventer, gouverner*. CNRS Éditions, Paris.
- FORD, S. (2016). *Integral consciousness and sport - Unifying Body, Mind, and Spirit Through Flow*. Outskirts Press, Colorado.
- FORTIN, R. (2008). *Penser avec Edgar Morin — Lire La Méthode*. PUL, Laval.
- FOURNIER, L.S. (2021). *Anthropologie de la modernité — Entre globalisation et fragmentation*. Armand Colin.
- FRANK, A.D. (2006). *Taijiquan and the Search for the Little Old Chinese Man - Understanding Identity through Martial Arts*. Palgrave Macmillan, New York.
- FROMAGET, M. (1996). « L'homme tridimensionnel Corps, Ame, Esprit ». *Question de*, 106, 7-173.
- FROMAGET, M. (2000). *Dix essais sur la conception anthropologique « corps, âme, esprit »*. L'Harmattan, Paris.
- FROMENT, Q. (2021). *La figure hypermoderne du gymner*. Thèse de doctorat. Université Paris Cité.
- FURANI, K. (2019). *Redeeming Anthropology: A Theological Critique of a Modern Science*. Oxford University Press, Oxford.
- GARFIELD, C.A. (1987). *Maxi-performance — Les techniques d'entraînement des plus grands athlètes du monde*. Le Jour, Montréal.
- GAUDIN, T. (dir.). (1990). *2100, récit du prochain siècle*. Payot, Paris.
- GAULEJAC, V. de.(2005). *La société malade de la gestion : Idéologie gestionnaire, pouvoir managérial et harcèlement social*. Seuil, Paris.
- GEAY, P. (2011). *Hermès trahi*. L'Harmattan, Paris.
- GÉNÉREUX, J. (2006). *La dissociété*. Seuil, Paris.
- GERNET, J. (1994). *L'intelligence de la Chine — Le social et le mental*. Gallimard, Paris.
- GLASER, B. G. & STRAUSS, A. L. (2010). *La découverte de la théorie ancrée — Stratégies pour la recherche qualitative*. Armand Colin, Paris (1967).
- GLEYSE, J. & VALETTE, M. (1999). *Rites initiatiques et rituels de conscience*. Revue EPS, Paris.
- GODIN, C. (2020). *La crise de la réalité : Formes et mécanismes d'une destitution*. Champ Vallon, Ceyzérieu.
- GOGUEL D'ALLONDANS, T. (2002). *Rites de passage, rites d'initiation — Lecture d'Arnold van Gennep*. Les presses de l'Université Laval, Laval.
- GOETHE, J.W. von. (2022). *Maximes et réflexions* (Trad. P. Deshusses).

- Rivages, Paris.
- GRANET, M. (1999). *La pensée chinoise*. Albin Michel, Paris (1934).
- GRANJON, E. (2011). « Penser une sémiotique de l'initiation ». In J.- J. Wunenburger & B. Decharneux (dir.), *Esotérisme et initiation — Etudes d'épistémologie et d'histoire des religions* (pp. 21-35). E.M.E., Fernelmont.
- GRAVES, R. (1967). *Les Mythes Grecs*. Fayard, Paris.
- GRAZIANI, R. (2006). *Fictions philosophiques du « Tchouang-tseu »*. Gallimard, Paris.
- GRAZIANI, R. (2011). *Ecrits de Maître Guan — Les Quatre traités de l'Art de l'esprit*. Les Belles Lettres, Paris.
- GRAZIANI, R. (2011). *Les corps dans le taoïsme ancien*. Les belles lettres, Paris.
- GRAZIANI, R. (2019). *L'Usage du vide — Essai sur l'intelligence de l'action, de l'Europe à la Chine*. Gallimard, Paris.
- GRISON, P. (trad.). (1986). *Le Traité de la Fleur d'Or du suprême Un*. Editions Traditionnelles, Paris.
- GROTOWSKI, J. (1971). *Vers un théâtre pauvre*. L'Age d'Homme, Lausanne.
- GRUAU, M. (1999). *L'homme rituel*. Métailié, Paris.
- GUÉNON, R. (1957). *La Grande Triade*. Gallimard, Paris.
- GUÉNON, R. (1958). *Le Roi du Monde*. Gallimard, Paris.
- GUÉNON, R. (1962). *Symboles de la science sacrée*. Gallimard, Paris.
- GUÉNON, R. (1972). *Le Règne de la Quantité et les Signes des Temps*. Gallimard, Paris.
- GUÉNON, R. (1994). *Initiation et Réalisation spirituelle*. Editions Traditionnelles, Paris.
- GUÉNON, R. (1996). *Aperçus sur l'Initiation*. Editions Traditionnelles, Paris.
- GUILCHER, J.-M. (2009). *Danse traditionnelle et anciens milieux ruraux français*. Tradition, Histoire, Société. L'Harmattan, Paris.
- GUILLEMANT, P, & MORRISON, J. (2015). *La physique de la conscience*. Trédaniel, Paris.
- GUTIERRE, R.C. (2024). Physiological Crosstalk, Taijiquan, Qigong, And Traditional Chinese Medicine. *Journal of Taiji Science*, 3(1), 71-78.
- GUYONVARCH, C. & LE ROUX, F. (1986). *Les Druides*. Ouest-France, Rennes.
- HALL, E.T. (1971). *La dimension cachée*. Seuil, Paris (1966).
- HALL, E.T. (1984). *La danse de la vie — Temps culturel, temps vécu*. Seuil, Paris (1983).
- HAMANT, O. (2022). *La Troisième Voie du vivant*. Odile Jacob, Paris.
- HAMANT, O. (2023). *Antidote au culte de la performance — La robustesse du vivant*. Tracts Gallimard, Paris.
- HAMANT, O. (2024). *De l'incohérence — Philosophie politique de la robustesse*. Odile Jacob, Paris.
- HASHIMOTO, H., NAKAJIMA, M., KAWATA, S., SHIN, S.-G., & MURAO, T. (2014). Skill level evaluation of Taijiquan based on 3D body motion analysis

- via logarithm distribution diagram and phase analysis. 2014 IEEE International Conference on Industrial Technology (ICIT), 26 février — 1er mars 2014, Busan, Corée.
- HAUW, D. (2009). « Activité et performances acrobatiques de haut niveau ». *Intellectica*, 52, 63-71.
- HE Z. (2000). *Da Cheng Quan : Le sommet des arts martiaux*. Quimétau, Paris.
- HELL, B. (2012). *Possession et Chamanisme Les maîtres du désordre*. Flammarion, Paris.
- HENG, H. (2012). *The Origins of Baguazhang Nei Kung*. Three Temples Martial Arts, Ohio.
- HENNING, S. (1995). « On Politically Correct Treatment of Myths in the Chinese Martial arts ». *Journal for the Chen Style Taijiquan Research Association of Hawaii*, Vol. 3, N°2.
- HERZLICH, C. (2002). *Réussir sa thèse en sciences sociales*. Nathan, Paris.
- HESS, R. (2003). *Produire son œuvre — Le moment de la thèse*. Téraèdre, Paris.
- HEUSCH, L. de. (2006). *La transe et ses entours*. Editions Complexe, Bruxelles.
- HILPRON, M., HAMARD, A. & CHENAULT, M. (2011). « Héritage oriental des techniques de conscience du corps ». *Transverse*, 2, 47-55.
- HO, A.-C. (2022). Application du Taiji quan au jeu de l'acteur : conception et mise en pratique d'un training créatif. Thèse de doctorat. Université de Bourgogne Franche-Comté.
- HOBSBAWM, E. & RANGER, T. (dir.). (2012). *L'invention de la tradition*. Editions Amsterdam, Paris (1983).
- HOFFMAN, M. (2008). *Empathie et développement moral*. PUG, Grenoble.
- HOFSTADTER, D. & SANDER, E. (2013). *L'Analogie — Cœur de la pensée*. Odile Jacob, Paris.
- HONG, Y., LI, J.X. & ROBINSON, P.D. (2000). « Balance control, flexibility, and cardiorespiratory fitness among older Tai Chi practitioners ». *Sports medicine*, 34(1), 29-34.
- HOVSEPIAN, A. (2021). L'apport du Qi Gong pour la pratique du piano. Mémoire de formation professionnelle, *Les Temps du Corps*.
- HSU, E. (2007). « La médecine chinoise traditionnelle en République populaire de Chine : d'une tradition inventée à une modernité alternative ». In A. Cheng (dir.), *La pensée en Chine aujourd'hui*. Gallimard, Paris.
- HUBLIN, J.-J. (2024). *La Tyrannie du cerveau : un nouveau récit de l'évolution humaine*. Robert Laffont, Paris.
- HULIN, M. (2008). *La mystique sauvage*. PUF, Paris.
- HUMBERT, E.G. (2004). *Jung*. Hachette, Paris (1982).
- INGOLD, T. (2013). *Marcher avec les dragons*. Zones Sensibles, Bruxelles.
- INGOLD, T. (2017). *Faire — Anthropologie, Archéologie, Art et Architecture*. Dehors, Bellevaux.

- INGOLD, T. (2018). *L'anthropologie comme éducation*. Presses universitaires de Rennes (Version numérique).
- JACQ, C. (1990). *Le message des constructeurs de cathédrales*. Editions du Rocher, Monaco.
- JAHNKE, R. et al. (2010). «A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi». *American Journal of Health Promotion*, 24/6, 1-25.
- JAMEUX, C. (2016). *L'art de la mémoire et la formation du symbolisme maçonnique*. Dervy, Paris.
- JARDIN, D. (2011). *Voyages dans les Tableaux de Loge*. Jean-Cyrille Godefroy, Paris.
- JARDIN, D. (2012). *Le Temple ésotérique des Francs-Maçons — Histoire et symboles*. Jean-Cyrille Godefroy, Paris.
- JARDIN, D. (2015). *La tradition des francs-maçons*. Dervy, Paris.
- JAVARY, C. J.-D. (trad.). (1989). *Le Yi Jing*. Cerf, Paris.
- JAVARY, C. J.-D. & FAURE, P. (trad.). (2002). *Yi Jing Le Livre des Changements*. Albin Michel, Paris.
- JEFFREY, D. (1998). *Jouissance du sacré : religion et postmodernité*. Armand Colin, Paris.
- JIA, X., JIANG, C., TAO, J., LI, Y., ZHOU, Y., & CHEN, L. (2018). Effects of core strength training combined with Tai Chi Chuan for the musculoskeletal system and cardiopulmonary function in older adults: A study protocol for a randomized controlled trial. *Medicine*, 97(35).
- JIMÉNEZ-MARTÍN, P. J., LIU, H., & MELÉNDEZ, A. (2018). The importance of differentiating the three modalities of Tai Chi Chuan practice in clinical trials— A critical review. *European Journal of Integrative Medicine*, 17, 45–55.
- JOAS, H. (2008). *La créativité de l'agir*. Cerf, Paris (1992).
- JOUBERT, S. (2000). *La raison polythéiste : Essai de sociologie quantique*. L'Harmattan, Paris.
- JOUSSE, M. (1974). *L'anthropologie du geste*. Gallimard, Paris.
- JULLIEN, F. (1989). *Procès ou Création : Une introduction à la pensée des lettrés chinois*. Seuil, Paris.
- JULLIEN, F. (1996). *Traité de l'efficacité*. Grasset, Paris.
- JULLIEN, F. & MARCHAISSE, T. (2000). *Penser d'un dehors (La Chine)*. Seuil, Paris.
- JUNG, C.G. (1973). *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*. Gallimard, Paris (1961).
- JUNG, C.G. (1980a). *Mysterium conjunctionis, tome 1*. Albin Michel, Paris (1971).
- JUNG, C.G. (1980b). *Psychologie du transfert*. Albin Michel, Paris (1971).
- JUNG, C.G. (1982). *Mysterium conjunctionis, tome 2*. Albin Michel, Paris (1971).
- JUNG, C.G. (2004). *Psychologie et alchimie*. Buchet/Chastel, Paris (1970).
- JUNG, C.G. & PAULI, W.E. (2012). *The Interpretation of Nature and the Psyche*. Ishi Press, New York (1952).

- KALTENMARK, M. (1965). *Lao Tseu et le taoïsme*. Seuil, Paris.
- KAN, G. (1982). *The Origins of BaguaZhang*. Master's Thesis. Beijing Institute of Physical Education, Beijing.
- KAUFMANN, J.-C. (2008). *L'enquête et ses méthodes — L'entretien compréhensif*. Armand Colin, Paris (2007).
- KENNEDY, B. & GUO, E. (2005). *Chinese Martial Arts Training Manuals*. Blue Snake Books, Berkeley.
- KENNEDY, B. & GUO, E. (2010). *Jingwu The School that transformed Kung Fu*. Blue Snake Books, Berkeley.
- KERVELLA, A. (2005). *Franc-maçonnerie : Légende des fondations*. Dervy, Paris.
- KESPI, J.-M. (2002). *L'Homme et ses symboles en Médecine traditionnelle chinoise*. Albin Michel, Paris.
- KILANI, M. (2009). *Anthropologie Du local au global*. Armand Colin, Paris.
- KOZIOL, A. (2025). The Art of Balance: Exploring Analogies in Taiji Forms and Tensegrity Structures. *Journal of Taiji Science*, 4(1), 25-39.
- KUHN, T. S. (2008). *La structure des révolutions scientifiques*. Flammarion, Paris (1962).
- LABAN, R. (1994). *La maîtrise du mouvement*. Actes Sud, Paris (1988).
- LABAN, R. (2003). *Espace dynamique — Textes inédits : Choreutique, Vision de l'espace dynamique*. Contredanse, Paris (1966, 1984).
- LAFONT, D. (2012). *Back to the Zone: Sport and Inner Experiences*. Breakaway Books, New York.
- LAGERWEY, J. (1993). *Le Continent des Esprits*. Maisonneuve & Larose, Paris.
- LAKOFF, G. & JOHNSON, M. (1985). *Les métaphores dans la vie quotidienne*. Les Editions de Minuit, Paris (1980).
- LAKOFF, G. & JOHNSON, M. (1999). *Philosophy in the flesh*. Basic Books, New York.
- LAM, P. (2006). *Teaching Tai Chi effectively*. Tai chi Productions, Sydney.
- LAMRI, S., TERTALIS, A. & SILVER, D. (2023). *Travailler à l'ère des IA génératives*. EMS Editions, Caen.
- LANDUYT, L. (2012). *L'art du Cantabile — Méthodologie de la résonance vocale libre*. L'Harmattan, Paris.
- LANGLET, P. (2010). *La bible et la loge*. La Hutte, Valence d'Albigeois.
- LANGLET, P. (2011a). *Le poignard et le cœur*. La Hutte, Valence d'Albigeois.
- LANGLET, P. (2011b). *Les trois lumières de la loge*. La Hutte, Valence d'Albigeois.
- LAPLANTINE, F. (2009). *Le social et le sensible — Introduction à une anthropologie modale*. Téraèdre, Paris.
- LAROCHELLE, D. (2010). «Les origines du taijiquan dans la littérature populaire occidentale : construction d'une tradition inventée». *Aspects sociologiques*, 17/1, 39-85.
- LAROCHELLE, D. (2010). Pèlerinage vers l'Est. La réception des traditions

d'arts martiaux chinois en Occident — analyse d'un discours légitimateur dans la littérature populaire sur le taiji quan (1960-2006) (Thèse de doctorat non publiée). Université Laval, Québec.

LARRE, C. (trad.). (1977). Tao Te King — *Le livre de la Voie et de la Vertu*. Desclée De Brouwer, Paris.

LAZARO, C. (2018). « Le pouvoir divinatoire des algorithmes — De la prédiction à la préemption du futur ». *Anthropologies et Sociétés*, 42 (2-3), 127-150.

LE BRETON, D. (2005). *Anthropologie du corps et modernité*. PUF, Paris.

LE BRETON, D. (2012). *Anthropologie de la douleur*. Métailié, Paris.

LECOMTE, J. (2012). *La bonté humaine : altruisme, empathie, générosité*. Odile Jacob, Paris.

LE FUSTEC, C. (Dir.). (2022). *Le spirituel : un concept opératoire en sciences humaines et sociales*. Presses universitaires de Louvain, Louvain-la-Neuve.

LENOIR, F. & MASQUELIER, Y. T. (dir.). (1997). *Encyclopédie des religions*. Bayard Editions, Paris.

LENOIR, P. (2021). *Sentes charbonnières*. Books on Demand, Norderstedt.

LERBET, G. (2007). *L'expérience du symbole*. Vêga, Paris.

LESAGE, B. (2012). *Jalons pour une pratique psychocorporelle*. Editions érès, Toulouse.

LESTAGE, P., & XU, R. (2012). Effets de la pratique de la pleine conscience et du Tai Chi Chuan sur la santé mentale d'étudiants : une étude pilote contrôlée non randomisée. Laboratoire FRED, EA 6311, Faculté des lettres et des sciences humaines, Université de Limoges, France.

LEVI, J. (2010). *Les œuvres de Maître Tchouang*. L'encyclopédie des nuisances, Paris.

LEVI, J. (2011). *Réflexions chinoises : Lettrés, stratèges et excentriques de Chine*. Albin Michel, Paris.

LÉVY, A. (trad.). (1994). *Confucius, Entretiens avec ses disciples*. Flammarion, Paris.

LIANG, S. & YANG J-M. (2002). *Xingyiquan Theory, Applications, Fighting Tactics and Spirit*. YMAA, Wolfeboro.

LI D.. (2004). *Taijiquan*. Foreign Languages Press, Beijing.

LI J. (2013). *The art of Xingyi Boxing*. Brennan Translation. (1919).

LI T.. (2000). *Xingyiquanshu - The Skill of Xingyiquan*. Electronic Reader Edition (Trad. A. Falk). (1981).

LIPOVETSKY, G. (1989). *L'ère du vide : Essais sur l'individualisme contemporain*. Gallimard, Paris.

LIU D.. (2012). *Selected Subtleties of the Xingyiquan Boxing Art*. Brennan Translation. (1921).

LIU, J.R. & RAVENET, J. (2007). *Transmission vivante du Ba Gua Zhang*. Guy Trédaniel, Paris.

LIU, K.H. (1980). *Philosophes taoïstes*. Gallimard, Paris.

LONG, T. (2015). *L'éducation par le sport : imposture ou réalité ?* (2e éd.).

- Publibook Université, Paris.
- LONG, T., PANTALEON, N., BRUANT, G. & D'ARRIPE-LONGUEVILLE, F. (2006). «A qualitative study of moral reasoning of young elite athletes». *The Sport Psychologist*, 20, 330-347.
- LONG, T. CAULIER, E. & CHENAULT, M. (2021). Entrer en résonance avec le monde par des pratiques holistiques. *Staps*, 132 *Philosophie du sport durable*, 63-72.
- LOO F.Y. (2007). « Taijiquan : Chinese Philosophies and kinetic movements in piano pedagogy ». Paper presented at the *Conference of Redesigning Pedagogy: Culture, Knowledge and Understanding*, Singapore.
- LUBART, T. (2009). *Psychologie de la créativité*. Armand Colin, Paris (2003).
- LUHRMANN, T.M. (2012). *When God Talks Back: Understanding the American Evangelical Relationship with God*. Alfred Knopf, New York.
- LUHRMANN, T.M. & FORTIER, M. (2017). The anthropology of mind: Exploring unusual sensations and spiritual experiences across cultures. An interview with Tanya Luhrmann. *ALIUS Bulletin*, n°1, 25-36.
- LUHRMANN, T.M., NUSBAUM, H. & THISTED, R. (2013). Lord, Teach Us to Pray: Prayer Practice Affects Cognitive Processing. *Journal of Cognition and Culture*, Vol. 13, n°1-2, 159-177.
- LUPASCO, S. (1987). *L'énergie et la matière psychique*. Editions du Rocher, Monaco.
- LYOTARD, J.-F. (1979). *La condition postmoderne*. Éditions de Minuit, Paris.
- MAFFESOLI, M. (1979). *La conquête du présent*. PUF, Paris.
- MAFFESOLI, M. (1985). *La connaissance ordinaire*. Klincksieck, Paris.
- MAFFESOLI, M. (1996). *Eloge de la raison sensible*. Grasset, Paris.
- MAFFESOLI, M. (1997). *Le mystère de la conjonction*. Fata Morgana, Saint-Clément.
- MAFFESOLI, M. (2000). *L'instant éternel : Le retour du tragique dans les sociétés postmodernes*. Denoël, Paris.
- MAFFESOLI, M. (2004). *Le rythme de la vie — Variations sur les sensibilités postmodernes*. La Table Ronde, Paris.
- MAFFESOLI, M. (2006). *Du nomadisme : Vagabondages initiatiques*. La Table Ronde, Paris.
- MAFFESOLI, M. (2007). *Le réenchantement du monde : Une éthique pour notre temps*. La Table Ronde, Paris.
- MAFFESOLI, M. (2008). *Iconologies : Nos idolâtries postmodernes*. Albin Michel, Paris.
- MAFFESOLI, M. (2010). *Matrimonium — Petit traité d'écosophie*. CNRS Éditions, Paris.
- MAGENDIE, P. (2009). *La philosophie à l'épreuve de la création artistique*. L'Harmattan, Paris.
- MAINGUY, I. (2005). *De la symbolique des chapitres en franc-maçonnerie*. Dervy, Paris.
- MAINGUY, I. (2015). *Symbolique des Grades Philosophiques*. Dervy, Paris.

- MALCHAIRE, J. (2004). Étude épidémiologique des problèmes de santé des musiciens d'un orchestre symphonique. *Médecine du Travail et Ergonomie*, Volume XLI, 2.
- MALHERBE, J.-F. (2013). *Tendre l'oreille à l'inouï — L'éthique des hérétiques*. Éditions du Cerf, Paris.
- MARY, A. (2010). « Tradition, traditionalisme et néo-traditionalisme ». In R. Azria & D. Hervieu-Léger (dir.), *Dictionnaire des faits religieux*. PUF, Paris, 1238-1245.
- MASPERO, H. (1971). *Le Taoïsme et les religions chinoises*. Gallimard, Paris.
- MATGIOI. (1991). *La Voie Métaphysique*. Editions Traditionnelles, Paris.
- MATGIOI. (2000). *La Voie Rationnelle*. Editions Traditionnelles, Paris.
- MATHIEU, F. (2024). Newton et l'alchimie : un paradigme problématique. Thèse de doctorat non publiée. Université Paul Valéry Montpellier III.
- MATHIEU, R. (1989). *Anthologie des mythes et légendes de la Chine ancienne*. Gallimard, Paris.
- MATHIEU, R. (2006). *Confucius*. Entrelacs, Paris.
- MAUN, A. (2014). The art of doing almost nothing: How a core Taijiquan principle can help us to understand turning points in therapeutic processes. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 20 (2), 77-78.
- MAUSS, M. (2021). *Les techniques du corps*. Payot.
- MAZET, E. (2016). *La franc-maçonnerie : documents fondateurs*. L'Herne, Paris.
- McEWEN, L. (2019). Une analyse anthropologique de la relation entre médecine conventionnelle et médecine complémentaire dans la France contemporaine. Thèse de doctorat. Écoles des Hautes Études en Sciences Sociales, Paris.
- MEHEUST, B. (2022). *Les miracles de l'esprit*. La Découverte, Paris.
- MÉNARD, G. (2006). *Petit traité de la vraie religion*. Téraèdre, Paris.
- MERLEAU-PONTY, M. (2008). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard, Paris (1945).
- MESLIN, M. (dir.). (1990). *Maître et disciples dans les traditions religieuses*. Cerf, Paris.
- MEUNIER, M. (2016). Aspects économiques des pratiques religieuses taoïstes contemporaines entre temples et monde séculier (Chine, Europe). Thèse de doctorat. Université Lille 1.
- MICHEL, M. (2016). « Le taiji, pour quoi faire ? » *Espace Taiji*, 99, 15-16.
- MICOLLIER, E. (2007). « Qi gong et nouvelles religions en Chine et à Taiwan : instrumentalisation politique et processus de légitimation des pratiques ». *Autrepart*, 42, 127-144.
- MIDOL, N. (1995). *Démiurgie dans les sports et la danse — Consciences traditionnelle, moderne et postmoderne*. L'Harmattan, Paris.
- MIDOL, N. (2000). « Quand la formation s'inscrit dans une perspective de mondialisation sur le triptyque corps — espace — temps... ». In G. Carlier, J.-P. Renard & L. Paquay, *La formation continue des enseignants — Enjeux*,

- innovation et réflexivité* (pp. 201-219). De Boeck, Bruxelles.
- MIDOL, N. (2010). *Ecologie des transes*. Téraèdre, Paris.
- MIDOL, N. & CHENAULT, M. (2017). «Pratiques de consciences - Consciousness-based practices». *Revue STAPS*, n° 117-118.
- MILLER, D. (1990-1997). *Pa Kua Chang Journal*, n° 1 à 38, High View Publications, Pacific Grove.
- MILLER, D. & CARTMELL, T. (1999). *Xing Yi Nei Gong*. High View Publications, Pacific Grove.
- MILOSZ, O. V. de L. (1927). *Les Arcanes*. La Vie des Lettres et des Arts, Paris.
- MONDET, J. C. (2005, 2006, 2007). *La première Lettre* (Tomes 1 à 3). Rocher, Monaco.
- MONDET, J. C. (2008). *La Maîtrise parfaite*. Rocher, Monaco.
- MONDET, J. C. (2009). *Du Chevalier D'Orient au Chevalier Kadosch*. Rocher, Monaco.
- MONNOT, S. (2010). «Le taijiquan, compagnon de route dans ma vie professionnelle». *Espace Taiji*, 75, 12-15.
- MORIN, E. (1973). *Le Paradigme perdu : La nature humaine*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (1977). *La Méthode : 1. La Nature de la Nature*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (1980). *La Méthode : 2. La Vie de la Vie*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (1986). *La Méthode : 3. La Connaissance de la Connaissance*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (1991). *La Méthode : 4. Les Idées*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (1999). *La Tête bien faite. Repenser la réforme/Réformer la pensée*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (1999). *Relier les connaissances — Le défi du XXIe siècle*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (2001). *La Méthode : 5. L'humanité de l'humanité*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (2004). *La Méthode : 6. Ethique*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (2007). *Introduction à la pensée complexe*. Seuil, Paris.
- MORIN, E. (2008). *Mon chemin — Entretiens avec Djénane Kareh Tager*. Fayard, Paris.
- MORIN, E. (2020). *Changeons de voie*. Denoël, Paris.
- MORIN, O. (2011). *Comment les traditions naissent et meurent — La transmission culturelle*. Odile Jacob, Paris.
- MORIZOT, B. (2018). *Sur la piste animale*. Actes Sud, Paris.
- MUCCHIELLI, A. (dir.). (2004). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Armand Colin, Paris.
- MUCCHIELLI, A. (2004). «Constructivisme — Paradigme». In A. Mucchielli (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines* (pp. 30-35). Armand Colin, Paris.
- MUCCHIELLI, A. (2004). «Empathique — Approche». In A. Mucchielli (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines* (p. 70). Armand Colin, Paris.

- MUCCHIELLI, A. (2004). « Phénoménologique — Méthode de l'analyse ». In A. Mucchielli (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines* (pp. 191-192). Armand Colin, Paris.
- MUCCHIELLI, R. (2006). *L'analyse de contenu — Des documents et des communications*. ESF, Issy-les-Moulineaux (1974).
- MURET, T. (2004). *Vivre le Rite*. Dervy, Paris.
- MUSTAPHA, G., MAHMUD, J., ZAKARIA, M., & WAN SULAIMAN, W. R. (2015). Biomechanics research on martial arts – the importance of defensive study. *Archives of Budo*, 11, pp. 187-195.
- MYERS, T.W. (2018). *Anatomy Trains — Les méridiens myofasciaux en thérapie manuelle*. Elsevier Masson, Issy-les-Moulineaux (2001).
- NAËIJE, M. (2010). « De l'interaction du xingyiquan et du bagua zhang sur ma pratique du taijiquan ». *Espace Taiji*, 78, 15.
- NAËIJE, M. (2014). « Le taijiquan, un chemin pour se retrouver ? » *Espace Taiji*, 91, 7.
- NAESS, A. (2020). *Une écosophie pour la vie : introduction à l'écologie profonde*. Points, Paris.
- NEEDHAM, J. (1977). *La Science chinoise et l'Occident*. Seuil, Paris.
- NICOLESCU, B. (1996). *La transdisciplinarité — Manifeste*. Rocher, Monaco.
- NICOLESCU, B. (2012). *Nous, la particule et le monde*. EME, Fernelmont.
- NIETZSCHE, F. (1903). *Ainsi parlait Zarathoustra*. Mercure de France, Paris (1892).
- NIETZSCHE, F. (1978). *Fragments posthumes*. Gallimard, Paris.
- NIETZSCHE, F. (1990). Traduction par Pierre Rusch. *Considérations inactuelles I et II & Fragments posthumes (Été 1872 — Hiver 1873-1874)*. Gallimard, Paris.
- NISBETT, R. E., CHOI, I., PENG, K., NORENZAYAN, A. (2001). « Culture and Systems of Thought: Holistic Versus Analytic Cognition ». *Psychological Review*, 108/2, 291-310.
- NOLL, R. (1991). « La présence d'esprits dans la magie et la folie ». In S. Nicholson (dir.), *Anthologie du chamanisme*. Editions du Rocher, Monaco.
- NOTHOMB, P. (1994). *L'imagination captive : Essai sur l'homme immortel*. La Différence, Paris.
- NOTHOMB, P. (1998). *Les récits bibliques de la création*. La Différence, Paris.
- NOVAES, C. (2016). « Corps en transe ». In S. Baud (dir.), *Anthologies du corps en transe* (pp. 313-338). Connaissances et Savoirs, Paris.
- ONG, C.P. (2022). Wang Zongyue's Taijiquan Discourse: The Biomechanics of Dongjin. *Journal of Taiji Science*, 1(1), 25-40.
- OTTO, R. (1995). *Le Sacré*. Payot, Paris.
- PACHERIE, E. (2004). « L'empathie et ses degrés ». In A. Berthoz & G. Jorland (dir.), *L'Empathie* (pp. 149-181). Odile Jacob, Paris.
- PAILLÉ, P. (1994). « L'analyse par théorisation ancrée ». *Cahiers de recherche sociologique*, 23, 147-181.
- PAILLÉ, P. (2004). « L'analyse qualitative par théorisation ». In A. Mucchielli

- (dir.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines* (pp. 214-220). Armand Colin, Paris.
- PAILLÉ, P. (2010). « Qui suis-je pour interpréter ? » In P. Paillé (dir.), *La méthodologie qualitative — Postures de recherche et travail de terrain* (pp. 99-123). Armand Colin, Paris.
- PAILLÉ, P. & MUCCHIELLI, A. (2010). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Armand Colin, Paris (2003).
- PALMER, D. (2005). *La fièvre du Qigong : Guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*. Éditions de l'EHESS, Paris.
- PAREYSON, L. (2007). *Esthétique — Théorie de la Formativité*. Éditions Rue d'Ulm, Paris (1988).
- PARLEBAS, P. (2002). « Réseaux dans les jeux et les sports ». *L'Année sociologique*, 52(2), 314-349.
- PASCAL, B. (1935). *Les pensées*. Editions Bernard Grasset, Paris.
- PASQUALLY, M. (1988). *Traité de la réintégration des êtres*. Editions Traditionnelles, Paris.
- PASSERON, R. (1989). *Pour une philosophie de la création*. Klincksieck, Paris.
- PATINO, B. (2019). *La civilisation du poisson rouge : Petit traité sur le marché de l'attention*. Grasset.
- PAUL, P. (2003). *Formation du sujet et transdisciplinarité — Histoire de vie professionnelle et imaginaire*. L'Harmattan, Paris.
- PAUL, P. (2024). *La transdisciplinarité dans l'évolution de la pensée — Entre, à travers, et au-delà des connaissances scientifiques ?* L'Harmattan. Paris.
- PAULI, W. & JUNG, C. G. (2000). *Correspondance 1932-1958*. Albin Michel, Paris.
- PELLUCHON, C. (2018). *Éthique de la considération*. Seuil, Paris.
- PERNICE, C. (2007). *La racine du léger — Taiji Quan, art martial interne & Système nerveux*. You Feng, Paris.
- PERROT, E. (1981). *Les trois pommes d'or — Commentaire sur l'Atalante fugitive de Michel Maïer*. La Fontaine de Pierre, Paris.
- PERROT, E. (2000). *La voie de la transformation d'après C.G. Jung et l'alchimie*. La Fontaine de Pierre, Paris (1980).
- PETITMENGIN, C. (2001). *L'expérience intuitive*. L'Harmattan, Paris.
- PETITMENGIN, C. & BITBOL, M. (2009). The Validity of first-person descriptions as authenticity and coherence. *Journal of Consciousness Studies*, 16 (10-12), 252-284.
- PETITMENGIN, C. & LACHAUX, J.-P. (2014). « Les sciences microcognitives : un pont entre les dynamiques expérientielle et neuronale ». In N. Depraz (dir.), *Première, deuxième, troisième personne*, pp. 291-307. Zeta Books, Bucarest.
- PETITMENGIN, C. & al. (2019). Studying the experience of meditation through micro-phenomenology. *Current Opinion in Psychology*, 28 (August), 54-59.
- PFEFFERLE, M. (2015). TMS chez les étudiants en musique. Mémoire de

- Bachelor. Haute École de Santé Valais, Sion.
- PHILASTRE, P.-L.-F. (trad.). (1992). *Le Yi king — Le livre des changements*. Zulma, Cadeilhan.
- PHILOSOPHES TAOÏSTES. (1980). *Philosophes taoïstes (Lao-tseu, Tchouang-tseu, Lie-tseu)*. Gallimard, Bibliothèque de la Pléiade, Paris.
- PIÉROBON, F. (2003). « Quand tout a disparu apparaît... ». *Cahiers internationaux de symbolisme*, 104-105-106, 115-133.
- PIERRON, J.-P. (2006). « Problèmes et enjeux de l'éthique médicale interculturelle ». In *Ethique médicale interculturelle* (p. 154). L'Harmattan, Paris.
- PIÉTROBON, X. (2012). L'équilibre des opposés. Thèse de doctorat. Université Paris Ouest Nanterre La Défense.
- POISSON, A. (1991). *Théories et symboles des alchimistes*. Editions Traditionnelles, Paris (1891).
- PORCHET, P. (2011). Trois exemples de discours sur les arts martiaux chinois. Mémoire de Master. Université de Genève.
- PORCHET, P. (2022). Translating Chinese Traditional Culture into Institutional Sport: An ethnographic study of taijiquan in China. *Martial Arts Studies*, 12, 33-46. <https://doi.org/10.18573/mas.155>
- PORCHET, P. (2024). La circulation des savoirs kinésiques et leurs représentations dans la pratique des arts martiaux chinois : geste traditionnel, geste sportif et geste imaginé. Thèse de doctorat. Université de Genève.
- PRIAULET, I. (2018). Pour une ontologie de l'écologie. Penser les fondements philosophiques de la conversion écologique. Thèse de doctorat. Université de Rouen Normandie.
- PRIGOGINE, I. & STENGERS, I. (1986). *La nouvelle alliance*. Gallimard, Paris.
- PRINZHORN, H. (1984). *Expressions de la folie — Dessins, peintures, sculptures d'asile*. Gallimard, Paris (1922).
- QUEVAL, I. (2004). *S'accomplir ou se dépasser : essai sur le sport contemporain*. Gallimard, Paris.
- RAMBERT, J.-C. (2000). *L'envol de la grue — Approche des processus cognitifs et de la gestion du mouvement par le Taiji Quan et certaines traditions d'Asie*. DésIris, Méolans-Revel.
- RAVENET, J. (2001). Pensée du geste et Geste de la pensée, Une lecture philosophique du problème de l'esprit dans les traités fondamentaux du Taijiquan (Thèse de doctorat non publiée). Université de Paris VII.
- REED, L. (2023). *The art of the straight line: My tai chi*. HarperOne, San Francisco.
- REY, A. (dir.). (2000). *Dictionnaire historique de la langue française*. Le Robert, Paris.
- RIFFARD, P. A. (1990). *L'ésotérisme — Qu'est-ce que l'ésotérisme? Anthologie de l'ésotérisme occidental*. Robert Laffont, Paris.
- RIFFARD, P. A. (1993). *Dictionnaire de l'ésotérisme*. Payot, Paris.

- RIFFARD, P. A. (1997). *Esotérismes d'ailleurs*. Robert Laffont, Paris.
- RIFKIN, J. (2011). *Une nouvelle conscience pour un monde en crise. Vers une civilisation de l'empathie*. Les liens qui libèrent, Uzès.
- ROBERT, J.-N. (1998). «Bouddhisme — Japon». Dans J. Servier (dir.), *Dictionnaire critique de l'esotérisme* (pp. 232-241). PUF, Paris.
- ROBINET, I. (1981). *Les commentaires du Tao To King jusqu'au VIII<sup>e</sup> siècle*. Institut des Hautes Études Chinoises, Paris.
- ROBINET, I. (1991). *Histoire du taoïsme — Des origines au XIV<sup>e</sup> siècle*. Cerf, Paris.
- ROBINET, I. (1995a). *Introduction à l'alchimie intérieure taoïste — De l'unité et de la multiplicité*. Cerf, Paris.
- ROBINET, I. (1995b). *Méditation taoïste*. Albin Michel, Paris.
- ROBINET, I. (1997). Les vertus confucéennes. In F. Lenoir & Y.T. Masquelier (dir). *Encyclopédie des religions Tome 2*. (1811-1815). Bayard, Paris.
- ROBINET, I. (2002). *Comprendre le Tao*. Albin Michel, Paris.
- ROCHAT DE LA VALLÉE, E. (2006). *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*. Desclée de Brouwer, Paris.
- ROGGERO, C. (2001). *Sport... et désir de guerre*. L'Harmattan, Paris.
- ROOB, A. (1997). *Alchimie & Mystique*. Taschen, Cologne.
- ROSA, H. (2013). *Accélération — Une critique sociale du temps*. La Découverte, Paris.
- ROSA, H. (2014). *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*. La Découverte, Paris.
- ROSA, H. (2018). *Résonance — Une sociologie de la relation au monde*. La Découverte, Paris.
- ROSA, H. (2023). *Rendre le monde indisponible*. La Découverte, Paris.
- ROUANET, S. (2011). Les sens du « Ren » Ethnographie d'une école de Tai-Chi. Thèse de doctorat. Université Paul Valéry — Montpellier III.
- ROUGET, G. (1980). *La musique et la transe*. Gallimard, Paris.
- ROUSTANG, F. (2003). *Qu'est-ce que l'hypnose ?* Les Editions de Minuit, Paris.
- RUANO-BORBALAN, J.-C. (coord.). (2001). *Eduquer et Former Les connaissances et les débats en éducation et en formation*. Editions Sciences Humaines, Auxerre.
- RUELLE, D. (2010). *Hasard et chaos*. Odile Jacob, Paris (1991).
- RYAN, A. (2008). Globalisation and the 'Internal Alchemy' in Chinese Martial Arts: The Transmission of Taijiquan to Britain. *East Asia Science, Technology and Society: an International Journal*, 2, 525–543.
- RYCKMANS, P. (2007). *Les propos sur la peinture du Moine Citrouille-Amère — Traduction et commentaire de Shitao*. Plon, Paris (1970).
- SAGOT, J.-J. (2018). *Taijiquan — La Voie du style Wu*. Guy Trédaniel, Paris.
- SALOFF-COSTE, M. (1999). *Le management du troisième millénaire — Innover et s'épanouir aujourd'hui*. Guy Trédaniel, Paris.
- SANSIONETTI, P.-G. (1993). *Graal et Alchimie*. Berg International, Paris.

- SANSIONETTI, P.-G. (1995). *Chevaliers et Dragons — Écotérisme d'un combat*. Les Éditions du Porte-Glaive, Paris.
- SANTIAGO, M. (2010). « La tension entre théorie et terrain ». In P. Paillé (dir.), *La méthodologie qualitative — Postures de recherche et travail de terrain* (pp. 201-223). Armand Colin, Paris.
- SAUTOIS, P. (2014). « La voie du sentir ». *Espace Taiji*, 91, 13-14.
- SCARR, G. (2015). *Biotenségrité : La base structurelle de la vie*. Sully, Vannes.
- SCHIPPER, K. (1997). *Le corps taoïste*. Fayard, Paris (1982).
- SCHIPPER, K. (2008). *La religion de la Chine — La tradition vivante*. Fayard, Paris.
- SCHUON, F. (2000). *De l'Unité transcendante des Religions*. Sulliver, Arles.
- SEIDEL, A.K. (1992). *La divinisation de Lao Tseu dans le taoïsme des Han*. Ecole Française d'Extrême-Orient, Paris (1969).
- SEMAL-LEBLEU, A. (2006). La validation des acquis de l'expérience : un événement fondateur dans la vie envisagée comme processus. *Pensée plurielle*, 12, 69 à 79.
- SENNETT, R. (2008). *Ce que sait la main : La culture de l'artisanat*. Albin Michel, Paris.
- SENNETT, R. (2014). *Ensemble : Pour une éthique de la coopération*. Albin Michel, Paris.
- SERRES, M. (2002). *Variations sur le corps*. Le Pommier, Paris.
- SERVIER, J. (1964). *L'homme et l'invisible*. Robert Laffont, Paris.
- SERVIER, J. (dir.). (1998). *Dictionnaire critique de l'ésotérisme*. PUF, Paris.
- SERVIGNE, P. & STEVENS, R. (2015). *Comment tout peut s'effondrer : Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*. Seuil, Paris.
- SERVIGNE, P., STEVENS, R. & CHAPPELLE, G. (2018). *Une autre fin du monde est possible*. Seuil, Paris.
- SHI Y. (2004). *Yang Chengfu's Photographs of Taijiquan*. Tongji University Press, Shanghai.
- SIBONY, D. (1995). *Le corps et sa danse*. Seuil, Paris.
- SILBERSTORFF, J. & CHEN, X. (2012). *The five levels of taijiquan*. Singing Dragon, London.
- SIMMEL, G. (1999). *Sociologie : Études sur les formes de socialisation*. PUF, Paris.
- SIMONET, J.M. (1991). « Calligraphie chinoise et idéologie : A propos du livre de Jean François Billeter L'art chinois de l'écriture ». *Arts asiatiques*, 46, 152-157.
- SLINGERLAND, E. (2003). *Effortless Action - Wu-wei as Conceptual Metaphor and Spiritual Ideal in Early China*. Oxford University Press, Oxford.
- SLINGERLAND, E. (2014). *Trying not to Try: Ancient China, Modern Science and the Power of Spontaneity*. Crown, New York.
- SLINGERLAND, E. (2018). *Mind and Body in Early China: Beyond Orientalism and the Myth of Holism*. Oxford University Press, Oxford.
- SOURIAU, E. (1955). *L'ombre de Dieu*. Presses universitaires de France,

- Paris.
- SOUZENELLE, A. de. (1984). *Le symbolisme du corps humain*. Dangles, Saint-Jean-De-Braye.
- SPELLANZON, I. (2011). « Je m'appelle Isabelle et je suis hémiplégique ». *Espace Taiji*, 81, 3-6.
- STACKE, É. (2014). *La liberté de s'accomplir*. Souffle d'Or, Gap.
- STACKE, É. (2020). *Ghardaia Shanghai*. Unicité, Saint-Chéron.
- STAGI, S., CRISAFULLI, A., DONEDDU, A., MULLIRI, G., GHIANI, G., SUCCA, V., & MARINI, E. (2020). Lower percentage of fat mass among Tai Chi Chuan practitioners. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17/4, 1232.
- STIEGLER, B. (2016). *Dans la disruption — Comment ne pas devenir fou ?* Les Liens qui Libèrent, Uzès.
- SUCHET, M. (2016). *Indiscipline ! Nota bene*, Montréal.
- SUN, L. (2000). *Xing Yi Quan Xue — The Study of Form-Mind Boxing*. Unique Publications, California (Trad. Albert Liu). (1915).
- SUN, L. (2003). *A study of Taijiquan*. North Atlantic Books, Berkeley, California (Trad. Tim Cartmell) (1924).
- SUN, L. (2015). *A study of Bagua Boxing*. Brennan Translation (1917).
- SUN, L. (trad. Chen, F.). (2023). *A Study of Neijia Quan: The Complete Works of Sun Lu Tang*. Independently Published.
- TANG, C.S. (2013). *The Mysterious Power of Xingyiquan*. Singing Dragon, London.
- TAO, J. Et al. (2017). Tai Chi Chuan and Baduanjin practice modulates functional connectivity of the cognitive control network in older adults. *Scientific Reports*, 7, 41581. <https://doi.org/10.1038/srep41581>
- TAO, J., LI, J., LIU, W., HUANG, J., XUE, X., CHEN, X., WU, J., ZHENG, G., CHEN, B., LI, M., SUN, S., JORGENSON, K., LANG, C., HUA, K., CHEN, S., CHEN, L., & KONG, J. (2017). Tai Chi Chuan and Baduanjin increase grey matter volume in older adults: A brain imaging study. *Journal of Alzheimer's Disease*, 60, 389–400. <https://doi.org/10.3233/JAD-170477>
- THORSSON, E. (1992). *Futhark – Manuel de Magie Runique*. Pardès, Grez-sur-Loing.
- THORSSON, E. (1994). *Runelore - Manuel de Runologie Ésotérique*. Pardès, Grez-sur-Loing.
- TITS, M., LARABA, S., CAULIER, E, TILMANNE, J., DUTOIT, T. (2018). A multimodal motion capture dataset of expertise in Taijiquan gestures, *Data in Brief*, Volume 19, pp. 1214-1221.
- TITS, M. (2018). *Expert Gesture Analysis through Motion Capture using Statistical Modeling and Machine Learning* (Thèse de doctorat). Université de Mons (UMONS), Faculté Polytechnique.
- TOKITSU, K. (1987). *Méthode des arts martiaux à mains nues*. Robert Laffont, Paris.
- TOWNSEND, A. (2017). *The art of Taijiquan, An examination of five Family*

styles. Self-Published.

TOWNSEND, A. (2018). *The principles and practices of Taijiquan, Volume One - The solo form*. Self-Published.

TOWNSEND, A. (2019). *The principles and practices of Taijiquan, Volume Three - Pushing Hands*. Self-Published.

TOWNSEND, A. (2020). *The principles and practices of Taijiquan, Volume Four - Martial Applications*. Self-Published.

TOWNSEND, A. (2021). *The principles and practices of Taijiquan, Volume Five - Weapons*. Self-Published.

TOWNSEND, A. (2023). *The Sources and Applications of Internal Power*. Self-Published.

TROUILLET, O. (2013). « Pourquoi le Taiji ? » *Espace Taiji*, 88, 15-16.

TSAO, J. (2021). *Practical Tai Chi Training: A 9-Stage Method for Mastery*. Tai Chi Healthways, San Diego.

TUAILLON DEMÉSY, A. (2011). L'histoire vivante médiévale : approche socio-anthropologique. Thèse de doctorat. Université de Franche-Comté.

TURNER, E. (1997). « The Reality of Spirits ». *Shamanism*, Vol. 10, n° 1, Spring-Summer 1997.

VANDIER-NICOLAS, N. (1985). *Art et Sagesse en Chine*. PUF, Paris (1963).

VANEIGEM, R. (2002). *L'Ère des créateurs*. Complexe, Bruxelles.

VAN GENNEP, A. (2011). *Les rites de passage*. Picard, Paris.

VAN LENNEP, J. (1966). *Art et Alchimie*. Meddens, Bruxelles.

VAN LENNEP, J. (1984). *Alchimie*. Crédit Communal, Bruxelles.

VANPOULLE, Y. (2008). Corps, conduite motrice et connaissance : Un paradigme phénoménologique holistique du corps en situation. Université Nancy 2.

VARELA, F., MATURANA, H. & URIBE, R. (1974). « Autopoiesis: The organization of living systems, its characterization and a model ». *BioSystems*, 5/4, 187-196.

VARELA, F., THOMPSON, E. & ROSCH, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit — Sciences cognitives et expérience humaine*. Seuil, Paris.

VARELA, F., THOMPSON, E. & ROSCH, E. (2017). *The embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Revised Edition. MIT Press, Cambridge.

VERMERSCH, P. (2010). *L'entretien d'explicitation*. ESF, Issy-les-Moulineaux (1994).

VIGARELLO, G. (1988). *Une histoire culturelle du sport. Techniques d'hier... et d'aujourd'hui*. Revue E.P.S.-Robert Laffont, Paris.

VIVENZA, J.-M. (2002). *Le Dictionnaire de René Guénon*. Le Mercure Dauphinois, Grenoble.

VON FRANZ, M.-L. (1995). *La psychologie de la divination*. Albin Michel, Paris.

VON FRANZ, M.-L. (1998). *Nombres et temps*. La Fontaine de Pierre, Paris.

VON FRANZ, M.-L. (2004). *Les mythes de création*. La Fontaine de Pierre,

Paris.

VON FRANZ, M.-L. (2006). *Alchimie & imagination active*. Jacqueline Renard, Paris.

VUILLEMENOT, A.-M. (dir.). (2015). Intimité et réflexivité — Itinérances d'anthropologues. *Academia*, Louvain-la-Neuve.

WAYNE, P. (2013). *The Harvard Medical School Guide to Tai Chi - 12 Weeks to a Healthy Body, Strong Heart & Sharp Mind*. Shambhala, Boston.

WAYNE, P. (2014). *Tai chi la méditation en mouvement : Une approche scientifique pour un art millénaire*. Belfond, Paris.

WEBER, M. (1965). *Essais sur la théorie de la science*. Plon, Paris.

WELLS, M. (2005). *Scholar Boxer - Chang Naizhou's Theory of Internal Martial Arts and the Evolution of Taijiquan*. Blue Snake Books, Berkeley.

WILFART, S. (1994). *Le chant de l'Être*. Albin Michel, Paris.

WILFART, S. (1999). *L'Esprit du chant*. Albin Michel, Paris.

WILE, D. (1996). *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*. State University of New York Press, Albany.

WILE, D. (1999). *T'ai-chi's Ancestors: The Making of an Internal Martial Art*. Sweet Ch'i Press, New York.

WILHELM, R. & PERROT, E. (trad.). (1973). *Yi king — Le livre des transformations*. Librairie de Médecis, Paris.

WINNICOTT, D. W. (1975). *Jeu et réalité — L'espace potentiel*. Gallimard, Paris.

WU, M. Et al. (2018). Task-switching performance improvements after Tai Chi Chuan training are associated with greater prefrontal activation in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 10, 280.

<https://doi.org/10.3389/fnagi.2018.00280>

WUNENBURGER, J.-J. (2005). *Le combat est le père de toutes choses : Héraclite*. Pleins Feux, Nantes.

WUNENBURGER, J.-J. (2016). *L'imagination créatrice*. Uppr, Paris.

XIBERRAS, M. (2002). *Pratique de l'imaginaire — Lecture de Gilbert Durand*. PUL, Laval.

XIE, H., ZHANG, M., HUO, C., XU, G., LI, Z., & FAN, Y. (2019). Tai Chi Chuan exercise related change in brain function as assessed by functional near-infrared spectroscopy. *Scientific Reports*, 9, 13198.

<https://doi.org/10.1038/s41598-019-49401-9>

XU, Z. & CHEN, J. (2022). The research on the coupling relationship between human skeleton and fascia in Taiji from the perspective of spatial structure. *Journal of Taiji Science*, 1(1), 46-54.

YAN, S. (2011). Analysis of the Harmony education ideas in Chinese Taijiquan. *International Education Studies*, 4(3), 140-143.

YANG, C., (trad. L. Swaim). (2005). *The Essence and Applications of Taijiquan*. Blue Snake Books, Berkeley (California).

YANG, D. (2023). Analysis and Reflections on the Scientific Research of Taijiquan in China. *Journal of Taiji Science*, 2(1), 46-55.

- YANG, J.-M. (1982). *Tai Chi Chuan Yang Style*. Unique Publications, Burbank.
- YANG, J.-M. (1987). *Advanced Yang style Tai Chi Chuan - Volume 1: Tai Chi Theory and Tai Chi Jing*. YMAA, Boston.
- YANG, J.-M. (2001). *Tai Chi Secrets of the Yang Style : Chinese Classics*. YMAA, Boston.
- YANG, J.-M. (2002). *Tai Chi Secrets of the Wu Style : Chinese Classics*. YMAA, Boston.
- YANG, J.-M. (2003). *L'Épée du Taïchi dans le style Yang classique*. Budo, Noisy-sur-École.
- YANG, L. (2001). *Les processus créatifs dans la calligraphie chinoise*. You Feng, Paris.
- YATES, F. (1987). *L'art de la mémoire*. Gallimard, Paris.
- YU, L. & ZHANG, M. (2023). Traditional Taijiquan's Three Evolutionary Forms and Characteristics in Their Development. *Journal of Taiji Science*, 2(1), 28-34.
- YU, Y. (1999). *I-Chuan Les bases scientifiques*. L'Originel, Paris.
- ZAK, J. (2019). *Quand la forêt brûle*. Premier Parallèle, Paris.
- ZHAN, R. (2010). « La cognition incarnée, désincarnée et réincarnée Possibilités offertes et obstacles rencontrés lors de la confection d'interfaces cerveau-ordinateur raffinées ». *Plastir*, 20/3, 1-16.
- ZHANG, H.-L., ZHANG, H.-J., & GUO, X.-T. (2018). Experimental study on Taijiquan exercise improving university students' cognitive function. *Cognitive Systems Research*, 52, 591–595.
- ZHANG, J., QIN, S., ZHOU, Y., MENG, L., SU, H., & ZHAO, S. (2018). A randomized controlled trial of mindfulness-based Tai Chi Chuan for subthreshold depression adolescents. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 2313-2321.
- ZHAO, B. (1979). *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste*. Les Deux Océans, Paris (Introduction et notes par Catherine Despeux).
- ZOHAR, D. (1997). *Rewiring the Corporate Brain : Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations*. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco.
- ZUBOFF, S. (2020). *L'Âge du capitalisme de surveillance*. Zulma, Veules-les-Roses.
- ZWEIG, S. (2008). *Le combat avec le démon — Kleist Hölderlin Nietzsche*. Gutenberg, Paris (1925).

## **Quelques liens**

Reportage RTBF (Radio-Télévision belge de la Communauté Française) sur la création d'un serious game, émission Matière grise : <https://www.youtube.com/watch?v=Gg1CX0w52rY>

Revue Trimestrielle Espace Taij, École de taijiquan Éric Caulier : <https://www.taijiquan.be/espace-taiji/>

Site de l'UNESCO : inscription du taijiquan sur la Liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité : <https://ich.unesco.org/fr/RL/le-taijiquan-00424>

## **Liens utiles**

HAL : <https://cv.hal.science/eric-caulier107>

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

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

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

Chaîne : <https://www.youtube.com/@EricCaulierTaichi>

Podcast : <https://anchor.fm/caulier>

Courriel : [eric.caulier@skynet.be](mailto:eric.caulier@skynet.be)

## **Aide à la rédaction**

Antidote (correcteur orthographique) version plus

<https://www.antidote.info/fr/>

DeepL (traduction) version Pro <https://www.deepl.com/fr/translator>

Notebook LM (synthèse) version Plus : <https://notebooklm.google/>

Perplexity (recherche approfondie)

## ANNEXES

### **Annexe 1. Promotion/accompagnement de TFE (travaux de fin d'études), mémoires de Master, thèse**

XIN, Yan, Pratique du tai ji quan et troisième âge, Université Catholique de Louvain, 1996.

DEHOUX, Gaetane, Le taijiquan et la kinésithérapie, Haute École Léonard de Vinci (Parnasse), 2002-2003.

FRÉCON, Sylvain, Le taijiquan : une technique pour la prévention des chutes chez les personnes âgées, Haute École Léonard de Vinci (Parnasse), 2005/2006.

LAGOUARDE, Sandra, Taijiquan et pratiques de sages-femmes, 2 arts traditionnels se rencontrent, Haute École Provinciale Mons-Borinage-Centre, 2007-2008.

FATEMI-GHOMI, Marion, Les effets du Taijiquan sur la prévention des rachialgies chez les violonistes jouant dans un orchestre, Université Catholique de Louvain, 2008-2009.

RAVALISON, Fanny, Impact d'une introduction d'exercices inspirés du Taijiquan dans une rééducation kinésithérapeutique de personnes âgées chuteuses, Haute École de la Province de Liège, 2008-2009.

QUINERY, Anne, L'influence du Taiji Quan sur la tension neurale, Haute École de la Province de Liège, 2009-2010.

TFE 4 stagiaires au Microsoft Innovation Center 2013/2014 (pour Mons capitale culturelle européenne en 2015) : Développement d'un

serious game d'initiation au tai chi avec la Kinect et le moteur Unity 3D  
CHEVAL, Jonathan  
GODART, Charline, Haute Ecole Condorcet, Charleroi  
PAULINO, Marie, Haute Ecole Condorcet  
LEBUTTE, Jérémy, Haute École de Namur Liège Luxembourg  
BRIEGLER, Sophie, Les effets du Taijiquan sur l'équilibre chez les patients parkinsoniens, Université Catholique de Louvain, 2016-2017.

CORNESSE, Gilles, Impact de la pratique du tai chi sur la qualité de vie et la symptomatologie des patients souffrant de fibromyalgie : revue de littérature, Université Catholique de Louvain, 2017-2018.

TITS, Mickaël, Expert Gesture Analysis through Motion Capture using Statistical Modeling and Machine Learning, Thèse de doctorat, 2014-2018.

MORTIER, Julian et LOISY, Vincent, L'effet du Tai chi et du Qi gong sur la qualité de vie des patients cancéreux, Les effets du Tai chi chuan sur les patients cancéreux, Université Catholique de Louvain, 2020-2021.

MICHEL, Pierre, Les effets du Tai chi dans la prise en charge de patients atteints de démence ou de déficiences cognitives légères, Université Catholique de Louvain, 2020-2021.

## **Annexe 2. Mémoires aux Temps du Corps**

ALLAMEHZADEH, Gaëlle, Mémoire de fin de Formation Qi Gong et Méditation, mémoire présenté en 2022.

AMEGLIO, Véronique, Au fil de l'eau, revenir à la santé et à la joie par le Qi Gong, mémoire présenté en 2022.

BACONNET, Gwladys, Visible à moi-même, mémoire présenté en 2022.

BATEAU, Christine, Randonnée Céleste, mémoire présenté en 2022.

BERTON, Marie-Laure, Le Qi Gong Un outil puissant pour apprivoiser ses peurs et retrouver sa paix intérieure, mémoire présenté en 2021.

BERTHON, Grégoire, Faire face aux épreuves de la vie, mémoire présenté en 2022.

BONNEAUD, Nathalie, Mémoire de 3<sup>ème</sup> année. Formation Qi Gong et Méditation, mémoire présenté en 2021.

BORDE, Christine, L'envol, mémoire présenté en 2022.

BRUNEL, Élise, Qiqong, présence et états d'être : une tentative de modélisation, mémoire présenté en 2022.

CALONNE, Françoise, Ouvrir — poser — stabiliser Un voyage aux monts escarpés, mémoire présenté en 2024.

CHANTÔME, Cristina, Mémoire de Formation, mémoire présenté en 2022.

CHEVALIER-BORIES, Victoria, Apports du Qi Gong en rééducation et pour le développement personnel, mémoire présenté en 2023.

CLEDAT, Marie-Christine, De la métamorphose d'une souris, mémoire présenté en 2024.

COCHIN, Simon, D'un voyage à un autre Histoire d'une transformation., mémoire présenté en 2024.

DOYEN-KOSCIELNIAK, Karine, Sur un fil de Soi... (du grand Soi), mémoire présenté en 2023.

DUVAL, Agathe, Formation initiale au Qi gong & à la méditation, mémoire présenté en 2022.

EYMARD, Hugo, Comment le Qi Gong nourrit ma vie et ma pratique d'acteur, mémoire présenté en 2022.

GENS, Jean-Claude, EN CHEMIN..., mémoire présenté en 2021.

GILLOIRE, Olivier, Réflexions sur l'Harmonie du Qi, mémoire présenté

en 2022.

HOVSEPIAN, Alice, L'apport du Qi Gong pour la pratique du piano, mémoire présenté en 2020.

JONES GORLINA, Aline, Les Révélations de ma pratique de Qi Gong et méditation, mémoire présenté en 2022.

KONOJACKI, Stéphanie, La pratique du Qi Gong sous le prisme du modèle de l'occupation humaine, mémoire présenté en 2023.

LABORDE PREVÔT, Denise, Chemin faisant..., mémoire présenté en 2022.

LAMOUR, Maria, Témoignage d'un parcours avec le Qi Gong, mémoire présenté en 2021.

LEFEBVRE, Isabelle, Quand le souffle devient vibration et s'envole à la rencontre des étoiles comme un papillon dans l'Univers, mémoire présenté en 2023.

LE GARREC, Marie-Paule, Quelques pas dans la neige, mémoire présenté en 2022.

LÉPINAY, Pauline, RETOUR À LA SOURCE VERS L'ABANDON AU SOUFFLE, mémoire présenté en 2023.

MERLIN, Frédérique, MEMOIRE FORMATION INITIALE AU QI GONG ET A LA MEDITATION, mémoire présenté en 2021.

PETRICCA, Francesca, Le Qi Gong dans les temps de la vie, mémoire présenté en 2024.

PRIAULET, Isabelle, Pratiquer le Qi Gong en chrétien, mémoire présenté en 2023.

REYNIER, Sylvie, Qi Gong et Ménopause, mémoire présenté en 2022.

RIVAT, Martine, Réflexions sur la pratique du Qi Gong et les trois trésors, mémoire présenté en 2021.

SEGOVIA DÍAZ, Danitza, MÉMOIRE DE QI GONG ET MÉDITATION, mémoire présenté en 2023.

SÈVERAN, Céline, La création d'un oracle Les Cinq Mouvements, mémoire présenté en 2024.

SIDOR, Patricia, QI GONG ma thérapie psychocorporelle, mémoire présenté en 2020.

TILLY, Pascale, Puiser sa force dans ses peurs Accepter pour mieux naître à soi-même, mémoire présenté en 2024.

VERT-PEDEN, Guylaine, Le Qi Gong et la méditation : une façon essentielle d'être à la vie et à soi, mémoire présenté en 2024.

VILLE, Alexandrine, QI GONG & MEDITATION Voie de résilience, mémoire présenté en 2022.

VINKLER, Francis, Mémoire de fin de formation initiale, mémoire présenté en 2021.

### **Annexe 3. Ouvrages, articles et communications-ateliers**

<https://ericcaulier.mystrikingly.com/>,

<https://cv.hal.science/Eric-caulier107>

Livres (21)

CAULIER, E. (2025). *Xingyiquan — La voie du corps et de l'esprit*. CAP Editions, Mons.

CAULIER, E. (2025). *Taijiquan et Franc-maçonnerie — Expériences initiatiques d'un anthropologue*. CAP Editions, Mons.

CAULIER, E. (2024). *Formes et applications en tai chi Wuhao — Cultiver l'intériorité*. CAP Editions, Mons.

CAULIER, E. (2023). *Formes et applications en tai chi Yang — Apprendre la clarté*. CAP Editions, Mons.

CAULIER, E. (2023). *Formes et applications en tai chi Wu — Choisir l'originalité*. CAP Editions, Mons.

CAULIER, E. (2022). *Entre Orient et Occident — Voyages initiatiques d'un anthropologue*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2022). *De la poussée des mains aux mains collantes*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2021). *Baguazhang — La méthode des métamorphoses*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2020). *Formes et applications en tai chi Sun — Privilégier la subtilité*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2020). *Formes et applications en tai chi Chen — Développer des racines*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2019). *Les sens du mouvement — Une approche transdisciplinaire du tai chi chuan*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2019). *Les fondamentaux du style Chen de tai chi — Nourrir le principe vital*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2018). *Les fondamentaux du style Wuhao de tai chi — Unifier le corps et l'esprit*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2018). *Les fondamentaux du style Wu de tai chi — Oser le changement*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2018). *Les fondamentaux du style Sun de tai chi — L'essence des arts internes*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2018). *Les fondamentaux du style Yang de tai chi — Transformer son quotidien*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2017). *Approches traditionnelles et scientifiques du*

*tai chi chuan* — *Pour répondre aux défis contemporains*. Le livre en papier, Strépy-Bracquegnies.

CAULIER, E. (2016). *Prendre conscience du corps*. Uppr, Paris.

CAULIER, E. (2010). *Comprendre le taijiquan (2 tomes)*. EME, Fernelmont.

CAULIER, E. (2005). *Taijiquan, mythes et réalités*. Dervy, Paris.

CAULIER, E. (1998). *Voyage au cœur du taijiquan*. Guy Trédaniel, Paris.

### **Articles dans des revues scientifiques**

CAULIER E. (2025). Suivre la propension des choses. *La Pensée et les Hommes*, n° 138, pp. 77-96.

CAULIER E. (2024). Voyages sous le patronage d'Hermès. *La Pensée et les Hommes*, n° 135, pp. 94-107.

CAULIER E. (2024). Santé des musiciens : une approche transdisciplinaire du corps et de l'esprit. *Plastir*, n° 73, pp. 81-112.

LONG T., CAULIER E. & CHENAULT M. (2021). Santé des musiciens : une approche transdisciplinaire du corps et de l'esprit — Entrer en résonance avec le monde par des pratiques holistiques. *Staps*, n° 132 — *Philosophie du sport durable*, pp. 63-72.

CAULIER E. (2020). Innere Kampfkünste und neue Paradigmen. *Taijiquan & Qigong Journal*, n° 79, pp. 42-47.

TITS M., LARABA S., CAULIER E., TILMANNE J. & DUTOIT T. (2018). A multimodal motion capture dataset of expertise in Taijiquan gestures. *Data in Brief*, Vol. 19, pp. 1214-1221.

CAULIER E. (2016). Taijiquan : une voie vers la sérénité. *M@gm@*, Vol. 14, n° 2.

CAULIER E. (2015). Du geste formel à la gestuelle habitée : la voie du

taijiquan. *Recherches & Educations, n° 13 — Expériences corporelles et gestes professionnels Tome 2*, pp. 59-71.

CAULIER E. (2014). Le taijiquan : une voie d'incorporation et de compréhension des nouveaux paradigmes. *Plastir, n° 37*, pp. 86-107.

CAULIER E. (2014). Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives — Approche compréhensive. *Sociétés, n° 123*, pp. 65-72.

FAURE S., METHENS-RENARD G. & CAULIER E. (2013). Le Tai-Chi de Faurecia. *Chine Plus, n° 28*, pp. 36-38.

CAULIER E. (2013). Pratique de soi, empathie et approche compréhensive par le Taijiquan. *L'expérience corporelle — Ve Biennale de l'AFRAPS*, pp. 135-145.

CAULIER E. (2011). Occultation de quelques clefs de la maîtrise des arts internes. *Génération Tao, n° 60*.

CAULIER E. (2011). L'occultation de la transe dans les pratiques de taijiquan et de calligraphie. *Cultures & Sociétés, n° 18*, pp. 48-55.

### **Chapitres d'ouvrages collectifs**

CAULIER E. (2016). Création d'une ergonomie énaïve. In N. Burel (Dir.), *Corps et méthodologies — Corps vivant, corps vécu, corps décrit*. Paris : L'Harmattan.

CAULIER E. (2016). La transe dans la pratique du taijiquan — Occultation et essai de compréhension d'un passage. In S. Baud (Dir.), *Anthropologies du corps en transes*. Saint-Denis : Connaissances et Savoirs.

CAULIER E. (2015). Taijiquan. In B. Andrieu (Dir.), *Vocabulaire international de philosophie du sport Tome 2. Les nouvelles recherches*. Paris : L'Harmattan.

CAULIER E. (2012). Taijiquan et calligraphie — Trouver sa propre écriture. In B. Grison (Dir.), *Bien être/Être bien ? Les techniques de conscience du corps entre Orient et Occident*. Paris : L'Harmattan.

CAULIER E. (2026, à paraître). « Taijiquan : prendre soin de soi, des autres et du monde ». In T. LONG (dir.), *D'autres activités physiques Pour d'autres mondes - Sports et idéologies* (pp. 129-151). Eliva Press, Chişinău (Moldavie).

### **Notices d'encyclopédie**

CAULIER E. (2017). Notices d'encyclopédie (Despeux Catherine, Billeter Jean François, Midol Nancy, Petitmengin Claire et Men Hui Feng). In B. Andrieu & P. Da Nobrega (Dir.), *Somaticiens — Encyclopédie des corps — La conscience corporelle*. Paris : L'Harmattan.

### **Rapports de formation continue**

ANNATELLI A., CAULIER E., DECHARNEUX B. & DUCARME A. (2007). Rite, mouvement et frappe. *Rapport du stage d'Education physique scolaire*, CUFOCEP, Louvain-La-Neuve, pp. 41-62.

CAULIER E. & METHENS-RENARD G. (2004). La dynamique du Taijiquan et du Taijiquan style Chen. *Rapport du stage d'Education physique scolaire*, CUFOCEP, Louvain-La-Neuve, pp. 57-67.

CAULIER E. (2003). Taijiquan : une voie vers l'unification. *Rapport du stage d'Education physique scolaire*, CUFOCEP, Louvain-La-Neuve, pp. 37-50.

### **Communications — Ateliers (63)**

- Suivre la propension des choses — 04 novembre 2024. Colloque Penser la divination. Académie Royale de Belgique. Bruxelles
- Taijiquan : prendre soin de soi, des autres et du monde — 16-18 octobre 2024. 5ème Congrès International des Sciences du Sport. Rabat (Maroc).
- Humanisme numérique : pour une révolution technologique au service de l'émancipation — 07 octobre 2024. Colloque Cybersécurité : Les DPO et RSSI en première ligne. Lille.
- Dire le présent en disant le passé — 24 septembre 2024. Entretien

avec Baudouin Decharneux et Gyvet Obame Mve. La Pensée et les Hommes. Bruxelles.

- Appliquer les principes du taijiquan en ergonomie et dans les gestes du quotidien — 08 mars 2024. Mouvement & Arts énergétiques chinois. Qi Connexion. France.
- Sun Lutang and the Sun Style of Taijiquan: A Living Tradition — 16-17 december 2023. 3<sup>rd</sup> International Taiji Science Forum. Henan Polytechnic University. China.
- Santé des musiciens : une approche globale éprouvée — 07-09 décembre 2023. Journées d'étude Déterminants de la Santé Physique, Mentale et Sociale des Musiciens d'Orchestre Professionnels. Université Côte d'Azur. Nice.
- Pratiques de conscience du corps — 28 mai 2023. Table ronde Prendre soin de soi, des autres et du monde. 30 ans Les Temps du Corps. Paris.
- Entre Orient et Occident — Voyages initiatiques d'un anthropologue — 18 avril 2023. UTAN Université Tous Âges Namur. Namur.
- Le Taoïsme — Un autre rapport aux crises contemporaines — 30 mars 2023. Cercle Royal Gaulois Artistique & Littéraire. Bruxelles.
- Taijiquan: another use of oneself, resonating with the world - 03-04 décembre 2022. The 2nd International Taiji Science Forum. Taiji Science Federation. Inner Mongolia Normal University.
- Intérieurs — Habiter son geste, son corps, son milieu — 25-26 août 2022. Conférence et Évaluation formative. Les Temps du Corps. Le Temple-sur-Lot.
- La pédagogie des arts internes — 5 styles de taijiquan — Xingyiquan — Poussée des mains — 17—23 juillet 2022. Village d'été Arts martiaux chinois — Culture du corps, du souffle & des relations. Domaine de Lembrun. Agen (France).
- Application of Taijiquan's Principle in Enterprises — Take Ergonomics As an Example — 04-05 décembre 2021. First International Taiji Science online Forum. Taiji Science Federation.
- Applying Taijiquan principles in the workplace - The example of ergonomics - 20 août 2021. The 2nd International Wushu Development Forum. Beijing Sport University. China.
- De l'interculturalité à la transculturalité — 13 août 2021. La voie de la transformation par le Qi gong — Recherches, expériences et conscience dans la pratique des arts énergétiques. Les Temps du Corps. Le Temple-sur-Lot.

- Apports des Arts chinois du corps, approche globale de soi et de l'environnement — 06 février 2021. Institut des arts chinois du corps. Toulouse.
- Gestes, postures et TMS — 06 février 2021. Institut des arts chinois du corps. Toulouse.
- Taijiquan : tradition, esotérisme, authenticity - 15-16 juillet 2020. Digital Conference - Martial Arts, Religion and Spirituality. Martial Arts Studies.
- Le Tao de la tradition chinoise et l'enseignement du Bouddha en Occident aujourd'hui — 29 novembre 2019. Échanges entre Lhundroup et Éric Caulier. Sangha Loka. Bruxelles.
- Xingyiquan — Réveiller nos ancestralités animales — 12 octobre 2019. Arts martiaux internes — Stage interdisciplinaire. Corps & Dao. Toulouse.
- Sun Lutang et le style Sun de taijiquan : une tradition vivante — 10 et 11 octobre 2019. Culture martiale chinoise. Université Jean Jaurès. Toulouse.
- Habiter son corps autrement pour habiter le monde autrement — 27 août — 01 septembre 2019. Les Inattendues Tournai.
- Tai chi chuan — Santé de l'être humain en symbiose avec son environnement — 14 décembre 2018. Bibliothèque Louis Nucera. Nice.
- Répondre aux défis contemporains par la pratique du tai chi chuan — 12 décembre 2018. Groupe de recherche CoSoCo du LAPCOS. Université Côte d'Azur. Nice.
- Approches traditionnelles et scientifiques du taijiquan — Pour répondre aux défis contemporains — 07 novembre 2018. Conférences sinologiques. Marie Haps. Bruxelles/01 et 02 décembre. Colloque Les Arts du Tao. Bruxelles
- Les effets du taijiquan sur les patients parkinsoniens — 20 octobre 2018. Matinée scientifique de neurologie et de neuropsychologie. Epicura. Baudour
- Voyages au coeur du tai chi chuan — Voyages au coeur de soi — Série de conférences : 15 septembre 2018. Tai chi chuan : santé de l'être humain en symbiose avec son environnement/07 octobre 2018. Voyages en Chine — Rencontre avec une altérité transformante/11 octobre 2018. Voyage au coeur du mouvement — High tech, expérience intérieure et éthique/13 octobre 2018. Actualité du tai chi chuan dans un monde en crise. Mundaneum.

## Mons

- Habiter son corps — Découverte d'une approche innovante de l'ergonomie — 05 et 06 juillet 2018. Séminaire national de Recherche en Education-Formation au Développement Durable. Le CNAM. Paris
- Internal Arts and New Paradigms - 01-04 juin 2018. International Conference on Daoist Studies. Beijing Normal University.
- Tai chi chuan : ralentir pour mieux s'accorder aux autres et à l'environnement/Les pratiques de conscience du corps dans le cadre d'une santé intégrative — 09 novembre 2017. Staffs de Médecine physique. Cliniques Universitaires Saint-Luc. Bruxelles
- Habiter son corps : ré-ouvrir un espace pour oeuvrer — 15 juin 2017. Soirée du club de recherche Corps au travail — Corps apprenant. Paris.
- Les transes dans les arts martiaux internes chinois — le regard d'un praticien-chercheur — 02 juin 2017. Corps transis & Transes des corps. Université Paris-Descartes.
- The Sun Style : A Traditional and Scientific Approach to the Internal Arts - 17-20 mai 2017. 11th International Conference on Daoist Studies. Paris Nanterre University.
- Prendre conscience du corps et par le corps en pratiquant le taijiquan/Prendre conscience du corps — 04 octobre 2016. Séminaire du CoSoCo (Conscience, Soins & Cognitions). Nice.
- Réduire les TMS par une approche innovante des gestes professionnels — 15 ans de collaboration d'un praticien-chercheur avec l'équipementier automobile Faurecia — 29-31 août 2016. Troisième congrès de la Société internationale d'ergologie. Aix-en-Provence.
- Le Taijiquan, art de relier le ciel et la terre — 27 et 28 août 2015. Trans-mutation — L'université d'été des dirigeants privés et publics. Profondval.
- Travailler sur ordinateur avec des gestes et postures ergonomiques — 31 juillet et 1 août 2015. Summer Camp MIC (Microsoft Innovation Center). Barvaux.
- Habiter son corps et son environnement par le taijiquan — Être habité par le tiers inclus — 08 et 09 juin 2015. Les techniques de conscience du corps : pratiques, modèles théoriques et applications. Nice Sophia Antipolis.
- Du geste efficient au geste initiatique — 24 janvier 2015. Journée d'études Epanouissement, Performance et Quête de sens ICF

France. Lille.

- Actualiser son potentiel — 15 décembre 2014. Coach Evening ICF Belgique. Bruxelles.
- Création d'une ergonomie énaactive — 16-17 octobre 2014. Corps & Méthologie. ENA Strasbourg.
- Le Taijiquan : une pratique traditionnelle? Déconstruction et reconstruction de la notion de tradition — 17-19 avril 2014. Congrès Européen sur la Philosophie du Sport. Faculté du sport à Nancy.
- Corps taoïste et sciences cognitives — 18 janvier 2014. Journée d'études Neurosciences et coaching ICF France. Lille.
- L'invention permanente de soi — 16-17 novembre 2013. Quantique planète. Reims.
- Taijiquan et coaching — 20 septembre 2013. Journée des coachs. Lille.
- Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives, Approche compréhensive — 19 juin 2013. Journée hommage à Gilbert Durand. La Sorbonne Paris.
- Pratique de soi, empathie et approche compréhensive par le taijiquan — 28 et 29 juin 2012. L'expérience corporelle — Eclairages philosophiques, éthiques, épistémologiques. Faculté du sport à Nancy.
- L'occultation de la transe dans la pratique du taijiquan — 04-08 juillet 2011. 17ème congrès international de la Société internationale de Philosophie chinoise. EHESS Paris.
- La voie du taijiquan — 02-03 juillet 2011. Dharma et Arts Martiaux. Arvillard (France).
- La transe dans la pratique du taijiquan : occultation et essai de compréhension d'un passage — Mars 2011. Projet au LASMIC (Laboratoire d'Anthropologie et de Sociologie Mémoire, Identité et Cognition Sociale). Nice
- Taijiquan et calligraphie : trouver sa propre écriture — 04 juin 2010. Bien-être ou être bien. Nancy.
- Taijiquan et taoïsme, une autre vision de la santé — 19-21 avril 2010. L'Homme sémiotique. Namur.
- Processus créatif en taijiquan — 05 mars 2010. Danse et Créativité. LASMIC. Nice.
- Étrangeté et familiarité de l'Extrême-Orient et de ses pratiques — Septembre 2009. Projet au CEAQ (Centre d'études sur l'actuel et le quotidien). Paris

- Nourrir la vie — 11-12 décembre 2008. Colloque international Les festins et les Arts. Arras
- Taijiquan, un art de l'équilibre — 22 novembre 2008. Ergothérapie tous azimuts. Hôpital Erasme. Bruxelles.
- Initiation et ésotérisme dans la tradition chinoise : le cas du taijiquan — 10-11 novembre 2008. Colloque Ésotérisme et initiation. Université Libre de Bruxelles.
- L'imaginaire de la santé dans les arts martiaux internes d'Extrême-Orient — 19-20 juin 2008. Socialité postmoderne — Les journées du CEAQ. Université Paris-Descartes.
- Pour une approche transdisciplinaire du taijiquan/Le Taijiquan : Frappes, rites et percussion — 13-15 juin 2007. Formation continuelle des professeurs d'éducation physique. Université de Louvain-la-Neuve.
- La dynamique du Taijiquan et du Taijiquan Style Chen — 09-11 juin 2004. Formation continuelle des professeurs d'éducation physique. Université de Louvain-la-Neuve.
- Taijiquan : une voie vers l'unification — 18-20 juin 2003. Formation continuelle des professeurs d'éducation physique. Université de Louvain-la-Neuve.
- Grands axes pour le développement du Wushu — 19 mai 1995. Premier Congrès mondial de Wushu. Rome.

Cette liste chronologique couvre près de trente années de communications et d'ateliers.

#### **Annexe 4. Titres des épisodes du podcast Transformation intérieure**

1 à 150 : environ 1885 min (31 heures et 25 minutes)

Épisode 1 : 25 avril 2020

Épisode 150 : 04 septembre 2025

1. Tai chi chuan un art aux multiples facettes
2. Le tai chi chuan est un art interne

3. Les trois pans du triptyque
4. Oeuvre intérieure
5. Pourquoi « Transformation intérieure »
6. Santé intégrative par les techniques corps-esprit
7. Parcours
8. Le corps est une vaste demeure
9. Outils et attitudes facilitatrices
10. Ma méthode tai chi
  
11. Décloisonner les savoirs
12. Voyage au coeur du taijiquan
13. À la recherche de l'unité perdue
14. L'union des complémentaires opposés
15. Creuser le sens à la lumière de la double spirale
16. Construire des ponts
17. Dépasser les catégories
18. Mythes et réalités en taijiquan
19. Des formes extérieures à la forme intérieure
  
20. Tai chi à l'École médicale de Harvard
21. Symbole yin/yang — taiji
22. Transformation intérieure par la pratique du tai chi
23. Écologie profonde par la pratique du tai chi
24. Praticien-chercheur : un trait d'union dérangent
25. Un héritage d'une richesse inestimable
26. Maître, compagnon de route, passeur
27. Différentes facettes de soi réunies par le tai chi
28. Une maîtrise exceptionnelle de l'énergie
  
30. Accorder son corps, s'accorder au monde
31. Devenir soi-même par le tai chi chuan et l'anthropologie
32. Écologie profonde par le tai chi chuan
33. L'art de devenir par la pratique du tai chi chuan
34. Le tai chi chuan est un art de l'intériorisation
35. Ombre et lumière : fondements du jeu tai chi
36. Posture extérieure et attitude intérieure
37. S'ouvrir au monde, assimiler le monde
38. Réunir la Terre et le Ciel
39. Accès à la quintessence
40. Qi gong et tai chi

41. Énergies primordiales 1 : singe, nuage, cheval
42. La recherche de la vérité
43. Énergies primordiales 2 : coq d'or, fille de jade, sphère
44. Brosser genou et saisir la queue de l'oiseau
45. L'expérimentation patiente
46. Une autre approche de la santé par le tai chi chuan
47. Qi — souffle, énergie — en tai chi chuan : quelques balises
48. Retisser du lien par la pratique du tai chi chuan
49. Qi gong et plus : les multiples facettes du tai chi chuan
50. Vivre les principes du tai chi chuan au quotidien
  
51. Souplesse, enracinement et ordonnancement par le tai chi chuan
52. Géométrie, rite et combat dans le tai chi chuan
53. Passages d'un état à un autre par le tai chi chuan
54. Clefs de compréhension via le tai chi chuan
55. Expérimenter le changement par la pratique du tai chi chuan
57. Tai chi chuan occidental — Une approche enrichie
58. Ordonner notre univers intérieur
59. Le tai chi chuan est un art modeste
60. Choisir la voie du sage plutôt que celle du héros
  
61. Le style le plus confidentiel
62. Précision, justesse et spontanéité
63. Connaissance de soi et de l'autre par la pratique du tai chi chuan
64. Zhang Sanfeng, l'esprit du peuple chinois
66. Entrer dans la forme
67. Concilier les oppositions
68. Le passage à la maîtrise
69. Écouter et comprendre le partenaire
70. Tai chi : cultiver la sérénité
71. Accorder la tête et la main
72. Tai chi chuan : du Qigong au Gong fu
73. Pour un tai chi chuan contemporain
74. Le tai chi chuan comme valeur refuge
75. Réflexions sur la tradition
76. Tai chi chuan entre clans et institutions
77. Travail intérieur et ouverture à l'autre
78. Qu'est-ce qui fait la valeur du tai chi chuan ?
79. Retour à l'origine

80. Évaluation formative et processus de croissance
81. Une tradition se constitue en se transmettant
82. Voler la technique du maître
83. Le choix de la simplicité
84. Le tai chi chuan : une quête de qui/quoi ?
85. Tai chi — Balises pour un développement soutenable final
86. Tai chi — Eloge de la lenteur dans un monde en pleine accélération
87. Tai chi — Déchirer les formes
88. Tai chi — L'être humain est un être de relation
89. Cultiver notre attention pour prendre soin
  
90. Réveiller les énergies qui nous animent
91. Tai chi chuan — Éthique et reliance
92. Les grades en tai chi chuan
93. Burn-out et recherche d'un nouvel équilibre
94. Des lois humaines aux lois universelles — Apprendre la justesse
95. Tai chi — Se reconnecter pour entrer en résonance
96. De Wuji à Taiji — Accompagner un ordre émergent
97. Notre Tai chi — Un produit de luxe à un prix modique
98. Chevaucher le tigre
99. Des questions qui dérangent
  
100. Tai chi — La recherche du juste milieu
101. Le Tai chi convient-il aux occidentaux ?
102. Que transmettre ? Comment transmettre ?
103. Nourrir le principe vital
104. Des pratiques de sagesse
105. Redonner du sens
106. Changer notre mode de fonctionnement
107. Le tai chi chuan : une pratique corporelle et spirituelle
108. Se libérer de l'esprit de compétition et du conformisme
109. Dénier de réalité
110. Approfondir le tai chi chuan — Aller plus loin
  
111. Comprendre le tai chi chuan
112. Tai chi chuan : du savoir au connaître
113. Questions à propos du tai chi chuan
114. Trouver son professeur de tai chi chuan
115. La/ma méthode tai chi

116. C'est du chinois
117. La posture du corps en tai chi chuan
118. Acquérir la technique — Étudier les oeuvres
119. L'émergence de l'être intérieur
120. Pour un taijiquan vivant — Traduire et interpréter
  
121. La pensée chinoise — Laquelle ?
122. Les taoïsmes, fondement du taijiquan
123. Pratiques ésotériques et magiques
124. L'humanisme confucéen
125. Le néoconfucianisme : un humanisme spirituel
126. Éloignement du principe Taij au 17e et 18e siècle en Chine
127. Démystifier et remythifier
128. Ni rigidité ni laxisme
129. Retrouver notre 3e dimension
130. Entrer dans la dimension intérieure par le symbole
  
131. Les secrets cachés du symbole
132. L'image : porte d'accès aux formes originelles de l'être
133. Des mythes pour réenchanter le monde
134. Mythe et raison
135. Les maîtres du voyage
136. L'héritage du chamanisme
137. Voyage au centre
138. Le vol à la lumière de la science
139. Les trois étapes de l'alchimie intérieure
140. L'alchimie intérieure dans le taijiquan
  
141. Petit détour par l'alchimie occidentale
142. Tout est dans la forme
143. Le monde des formes
144. Différentes formes de formes
145. Les formes interactives
146. Des principes au principe
147. La compétition en taijiquan : entre performance et robustesse
148. Petit détour par le yi quan
149. La quintessence ou la mise en oeuvre du Taiji
150. Approfondir la quintessence

## Remerciements

Cette recherche s'enracine dans les fondations transmises par mes parents et grands-parents qui ont éveillé chez moi l'amour du travail bien fait, cette éthique de l'artisan qui traverse l'ensemble de mon parcours. Mes professeurs et entraîneurs sportifs Claude Delcourt, Robert Van Schoor et William Fourreau ont veillé à l'édification solide de ces premières assises.

Ma dette envers mes maîtres de taijiquan San Gee Tam, Men Hui Feng et Kan Gui Xiang demeure infinie. Ils m'ont introduit dans un univers merveilleux qui a transformé ma vie en profondeur. Mon ami Luc Bendza n'a jamais ménagé ses efforts et, sans lui, mes séjours en Chine n'auraient pu déployer une telle fécondité.

Mes maîtres académiques Ghislain Carlier, Baudouin Decharneau, Nancy Midol et Catherine Despeux m'ont ouvert l'accès à des sources peu connues et ont accompagné l'organisation de ma pensée avec une exigence attentive et constructive. Travailler avec Thierry Long, mon référent au LAPCOS, constitue une réelle joie, car nos recherches sont sous-tendues par les mêmes préoccupations et nous partageons des valeurs communes.

Les encouragements de chercheurs confirmés Basarab Nicolescu, Edgar Morin, Jean François Billeter, Michel Maffesoli, Jean-Jacques Wunenburger, Jeanne Favret-Saada, Marc-William Debono, Pierre Chiron, Shudong Li, Peter Wayne et David Palmer m'ont constamment stimulé dans l'envie d'aller plus loin. Les échanges enrichissants avec

mes collègues Christophe Lazaro, Bertrand Zuideau, Jonathan Brauner, Ke Wen, Marianne Peyrotte, Emmanuelle Danblon, Fleur Courtois-l'Heureux, Hugo Billard, Max Poulain, Mingyang Zhang, Dominic Laroche ont nourri et continuent de nourrir mes recherches. L'accompagnement de candidats au Prix de Thèse du Suprême Conseil de France représente une expérience extraordinaire qui m'a beaucoup épanoui. En sélectionnant et valorisant des thèses soutenues récemment (moins de trois ans) sur des enjeux spirituels, j'ai eu le privilège de découvrir les travaux et les personnalités de chercheurs tels qu'Emmanuel Ducourneau, Anne Lempicki, Grégory Moigne, Julien Ferre, Ai-Cheng Ho, Samuel Lhuillery, Vincent Cousquer, Clémentine Laborderie, Victor Barabino, Filomena Borecka, Muriel Roland et Lou-Andréa Depaule. Je les remercie pour leur confiance et la richesse des échanges.

Les réunions avec les membres du jury constituent des moments d'une grande intensité où le partage des connaissances s'opère dans un climat d'extrême bienveillance.

Annie Semal-Lebleu m'a suivi avec cœur et compétence dans la constitution de mon dossier de VAP (Validation d'Acquis Professionnels). Arnaud Halloy a formulé des remarques très constructives lors de la présentation de ma thèse en comité restreint. Igor Crevits a déposé le germe qui a enclenché cette réflexion. Mes échanges avec Alice Guyon ont été le déclencheur véritable de cette synthèse. Son ouverture, sa générosité et sa cohérence manifestée dans la mise en acte de ses idées ont représenté une source d'inspiration réelle.

Mon propre cheminement et le rayonnement de l'École de taijiquan que j'ai fondée n'auraient pu atteindre une telle ampleur sans l'investissement remarquable des anciens Georgette Methens-Renard, Marie-Thérèse Bosman, Michèle Van Hemelrijk et Paul Lauwers. Plus largement, les échanges avec l'ensemble du corps enseignant, tous niveaux confondus, sont une source inépuisable d'apprentissage. À travers les formes et applications du taijiquan, s'instaure une formation réciproque, véritable processus de construction mutuelle.

La transposition des principes agissants du taijiquan dans les domaines du sport avec Julien Decharneux, des arts avec Almaga, de l'ergonomie avec Annelore Delienne et du management avec Laurent Ledoux a considérablement enrichi ma pratique, ma conception et ma

pédagogie des arts internes.

Mes différents écrits bénéficient des relectures attentives de Georgette et Michèle, qui, depuis des années, nourrissent également notre revue trimestrielle Espace Taiji. Les magnifiques photographies d'Almereca (Alexandre Caulier) représentent le cœur de nombre de mes livres. C'est avec lui que j'ai réalisé toutes les applications ; il a été immergé dans le taijiquan dès son plus jeune âge. Alexandre Caulier est également le concepteur du site de l'École (avec Fabrice Dantinne) et de mon blog.

Je tiens à exprimer ma reconnaissance à Sybille Couvreur, qui a conçu la superbe couverture et la mise en page de cet ouvrage. Pratiquante de taijiquan dotée d'une rare sensibilité artistique, elle a su mobiliser son expertise de la scénographie visuelle pour offrir à ce livre un écrin parfaitement en accord avec son contenu.

Ma famille Georgette, Alexandre, Soizic, Harry et Hana m'a encouragé et inspiré dans cette entreprise. Je les remercie pour leur soutien inconditionnel.

Enfin, je sais que bien d'autres personnes ont jalonné ce parcours de leurs apports, de leurs encouragements ou de leur simple présence. Si leurs noms ne figurent pas dans ces pages qu'elles veuillent bien m'en excuser et recevoir l'expression de ma gratitude sincère.

## Résumé

Cette synthèse présente trente années de recherche transdisciplinaire autour du taijiquan, articulées selon trois axes fondamentaux : l'unité du corps et de l'esprit, le concept du corps taoïste tel que décrit par Kristofer Schipper, et les multiples facettes de l'intégration conceptuelle, pratique et sociétale. L'ouvrage développe une épistémologie incarnée où la pratique personnelle devient instrument de connaissance scientifique.

Le parcours biographique constitue le fondement méthodologique de cette recherche. Depuis les expériences optimales de l'enfance jusqu'aux collaborations universitaires contemporaines, chaque étape contribue à l'édification d'une compréhension unifiée de l'être humain. Les séjours d'étude en Chine, notamment auprès du maître Men Hui Feng, et la transmission reçue de Paul Schmitt ont permis l'émergence d'un objet de recherche original : le taijiquan comme voie d'accès privilégiée aux processus d'intégration corporelle et mentale.

Le cadre théorique s'organise autour de la « matrice taiji », paradigme unificateur qui dépasse les dualismes classiques par un processus d'intégration plutôt que d'atomisation. Cette approche s'inspire d'Edgar Morin pour la complexité et trouve une validation cruciale dans les travaux de Jean François Billeter sur l'intégration corporelle. La méthodologie assume pleinement la position de l'observateur-acteur, mobilisant une phénoménologie appliquée et une heuristique inventive.

Les résultats de recherche se déploient à travers une production importante : vingt et un ouvrages, soixante-trois communications, la création d'une École ayant formé une centaine d'enseignants et sensibilisé plus de dix mille personnes. Les applications concrètes couvrent la santé intégrative, l'ergonomie énaïve développée chez Faurecia, la capacité à guider des chercheurs dans l'exploration de problématiques complexes à la croisée des sciences humaines et des pratiques corporelles.

L'originalité de cette recherche réside dans sa capacité à articuler tradition millénaire et sciences contemporaines sans dénaturer l'héritage chinois. Le paradigme de l'intégration, conceptualisé à travers l'I-taijiquan (Intégralité, Intégrité, Intégration), offre une grille de lecture innovante des processus de transformation personnelle et sociale. Cette démarche anticipe les développements vers une science intégrative qui réconcilie expérience incarnée et rigueur méthodologique, ouvrant des perspectives fécondes pour l'anthropologie du corps et les sciences cognitives.

La synthèse inclut une réflexion sur l'intégration de l'intelligence artificielle dans la recherche académique.

# Taijiquan l'art de l'intégration

Comment le corps peut-il devenir un lieu de pensée ? Comment une pratique traditionnelle peut-elle éclairer les défis de la recherche contemporaine ?

Dans cette somme qui traverse trois décennies d'investigation, Éric Caulier ne se contente pas d'observer le taijiquan : il le vit pour le penser.

S'appuyant sur la « matrice taiji », cet ouvrage déploie une méthode audacieuse où l'observateur est aussi acteur. L'auteur y tisse des liens féconds entre l'ergonomie, la phénoménologie et la spiritualité taoïste pour bâtir une anthropologie de la profondeur. Au cœur de cette réflexion réside le paradigme de l'intégration : un processus dynamique qui relie le corps à l'esprit, et l'individu à son environnement.

De la capture de mouvement aux applications en santé intégrative, ce livre témoigne d'une recherche vivante, ouverte sur l'intelligence artificielle et l'avenir des sciences humaines. Une invitation à redécouvrir le geste comme acte de connaissance.

## L'auteur

Docteur en anthropologie et chercheur associé au laboratoire LAPCOS (Université Côte d'Azur), Éric Caulier est l'auteur d'une vingtaine d'ouvrages. Expert en arts internes chinois, il dirige une École de taijiquan depuis quarante ans, conjuguant transmission traditionnelle et innovation pédagogique.

