

# Approches traditionnelles et scientifiques du tai chi chuan

Pour répondre aux défis contemporains

Eric Caulier





ECOLE DE TAIJQUAN

---

ERIC CAULIER

Couverture : Eric Caulier dans le mouvement « Avancer » en style Sun de taijiquan © Almereca

## Introduction

Voyages, voyages 5

## Chapitre 1

Actualité du taijiquan dans un monde en crise 16

## Chapitre 2

Les impensés : tradition, maître, énergie 33

## Chapitre 3

Des racines aux nouveaux paradigmes 57

## Chapitre 4

Principes actifs dans des protocoles simples 80

## Conclusion

## Bibliographie

# Introduction

Voyages, voyages

# Voyages, voyages

Pourquoi développer un savoir-faire dans la corporéité dans une société de l'abstraction qui valorise les savoirs désincarnés, de préférence? Pourquoi prendre soin de son enveloppe corporelle ? Pourquoi ne pas privilégier la spéculation dans une société qui dénie le corps ou l'exploite dans une marchandisation outrancière ?

Le mouvement, c'est la vie ; le mouvement, c'est ma vie.

L'intuition profonde qui me poussait à penser, à imaginer en passant par le corps, a trouvé un écho dans cette phrase de Nietzsche « Je tiens toute démarche qui part de la réflexion de l'esprit sur lui-même pour stérile et que, sans le fil conducteur du corps, je ne crois à la validité d'aucune recherche ».

Avec ma grande taille, je me suis toujours senti différent. Mon corps maladroit, un peu plus difficile à mouvoir et à coordonner, est devenu au fil du temps un instructeur de premier ordre.



Eric Caulier au lancer du marteau en 1977

La pratique de l'athlétisme, dès l'enfance, m'a aidé à découvrir et à repousser mes limites. Des ressources insoupçonnées se sont révélées : je suis allé plus haut, plus vite, plus fort. À peine âgé de vingt ans, j'ai réalisé qu'en suivant cette voie, « mon temps est compté ». J'étais proche de mon sommet.

Cependant, en lâchant prise, j'ai assisté à l'émergence d'un deuxième souffle. J'ai vécu, à certains moments, des états de grâce. Dans mes profondeurs, j'aspirais à aller plus loin, à redécouvrir ces sensations encore et encore.

J'ai rencontré le taijiquan<sup>1</sup>. C'est le coup de foudre immédiat. Je suis attiré de manière irrésistible. Je ne comprends pas pourquoi. À cette époque, j'étais incapable de voir et d'apprécier la beauté des gestes de la « boxe du faîte suprême ». Ce mouvement fluide, libéré et libérateur, porteur d'une énergie douce et forte me touche, m'inspire, m'appelle. J'y réponds et, petit à petit, je l'apprivoise et il m'apprivoise. Plus je l'habite, plus il m'habite.

---

<sup>1</sup> Dans le présent ouvrage, j'ai fait le choix d'écrire tai chi chuan en pinyin

Indéniablement, le taijiquan me fait voyager : en Belgique d'abord, en Europe ensuite, en Extrême-Orient enfin. Le voyage le plus intéressant qu'il me propose est le voyage intérieur. Je découvre dans mon corps une multitude de lieux merveilleux et inconnus. Au cours de mes nombreux séjours dans l'Empire du Milieu, j'ai la chance de devenir un élève proche du Professeur Men Hui Feng, surnommé « l'encyclopédie vivante des arts martiaux ». Son excellence va de pair avec une exigence hors pair. Il m'introduit dans de nombreux cercles, m'enseigne les subtilités des divers styles, m'initie aux différentes facettes de cet art traditionnel séculaire.

Séjourner en Chine au siècle passé représentait une réelle épreuve dans laquelle on risquait de se perdre mais aussi de se trouver. Ce voyage au coeur du taijiquan n'était que le support d'un voyage au cœur de moi-même. En retrouvant mes racines, mon ancrage, mon axe et mon espace mon geste devenait plus habité, plus personnel, plus authentique. En descendant dans les profondeurs de mes entrailles (région du bas ventre appelée dan tian/champ de cinabre), j'entrevois le Dao/le



mode de fonctionnement des choses. Si l'éclairage de mes maîtres m'avait conduit jusque-là, j'ai découvert dans ce lieu intime et secret une petite lumière intérieure, faible, vacillante, mais bien réelle. J'ai alors réalisé que le rôle de tout maître véritable est de conduire le cherchant à la rencontre de son maître intérieur. Mes maîtres m'avaient mis en chemin vers moi-même. Là-bas en Extrême-Orient, j'ai découvert l'Orient en moi. J'ai alors pris conscience que le voyage était loin d'être fini. Il ne faisait que commencer.

Appréhender le Dao, c'est prendre conscience qu'il existe une sorte de principe directeur (appelé « faite suprême » ou principe taiji) à l'origine de tout phénomène et de toute manifestation. C'est aussi réaliser l'aspect contingent et transitoire de toute forme. Aucun mot, aucun concept ne peut en rendre compte. En effet le Dao dont on peut parler n'est pas le Dao. Alors à quoi bon parler, écrire, enseigner ? Si l'on ne peut parler qu'indirectement et imparfaitement de la « source », de l'« origine », qui sont aussi les « fins » (aboutissement et finalité).

Dao signifie « la cause des causes » mais aussi « le chemin », « le cheminement », « les valeurs mises en oeuvre pour cheminer » (l'éthique), « la manière de cheminer » (la méthode), « l'élan qui nous pousse à nous mettre en route et nous soutient dans notre marche » (le flux vital). Lorsque nous avons expérimenté les différents sens du Dao, nous pouvons et devons - je pense que c'est notre devoir - transmettre.

Les mots (r)enseignent à propos de l'éthique, de la méthode, du courant vital. Les meilleurs outils pour saisir le sens ultime du Dao sont - comme dans toutes les traditions - les symboles. Le mythe de la création du taijiquan (voie du taiji) nous invite à la célébration des noces du yin et du yang. La structure fondatrice de cette histoire exemplaire constitue le rite du taiji. Tous les styles existants ne sont que des mises en forme - des rituels - épousant les caractéristiques morphologiques, psychologiques, noétiques, sociales et culturelles des personnes, des lieux et des époques. Les mythes sont des histoires exemplaires. Ces histoires

atemporelles sont toujours et partout actuelles et contemporaines.

L'art du taiji recèle en lui la dynamique de l'ancienne alchimie taoïste. Il nous donne les moyens de nous transformer intérieurement afin d'incarner l'esprit dans la matière. En oeuvrant à taijiquan, mythes et réalités, je suis entré dans le mythe, je suis devenu l'ermite taoïste observant, sur sa montagne, le combat/union des forces de vie (serpent) et des forces de connaissance (oiseau). Cette remontée vers l'origine, guidé par la trame des cinq styles principaux de taijiquan, m'a amené à voyager successivement et simultanément dans différents mondes : le monde géographique (déplacements réguliers en Extrême-Orient), le monde corporel (perceptions accrues des diverses parties du corps) et le monde imaginal (activation des symboles par l'imagination active). Ces mondes s'éclairent et se fécondent mutuellement.

Ces voyages m'ont mis en contact avec la, avec ma source...



La mer de nuage sur le Mont Wudang

À quarante ans, une nouvelle étape de ma quête s'impose sur mon chemin. Ayant découvert le « germe archétypique », conscient que toute forme/formulation est transitoire et provisoire, j'ai pris conscience, tout en respectant mes convictions, que je devais continuer à voyager pour accompagner ceux qui sont prêts à faire cette démarche de croissance. Le formateur-enseignant que j'étais, s'est transformé en passeur.

Relativiser les formes ne les rend pas moins importantes, bien au contraire, mais ne sécurise pas.

De nombreux élèves se sentent en sécurité dans une ambiance d'encadrement, d'élevage. Préfèrent-ils s'assujettir à un pouvoir en se confortant dans la croyance plutôt que d'affronter leurs propres démons afin de découvrir leur puissance intérieure ? Craignent-ils l'élévation ? Chaque forme, à chaque degré de perfectionnement, est un point d'appui pour progresser. Je suis devenu extrêmement vigilant sur la qualité de ces points d'appui sans les absolutiser.

La tradition, pour rester vivante, nécessite une ré-interprétation et une ré-appropriation permanente par chaque maillon qui la constitue. Afin que mon École de taijiquan, fondée en 1987, ne soit pas une école de pensée mais une école à penser, j'ai remis en question chaque « particule » de l'enseignement reçu de mes maîtres. J'ai pris de la distance, j'y ai mis du mien pour le faire mien et y revenir avec la puissance de l'expérience incorporée. Pour (faire) comprendre le taijiquan, je me suis livré à de salutaires déconstructions-reconstitutions. Dans cette démarche, j'ai croisé plusieurs approches

scientifiques via des collaborations avec diverses facultés universitaires.

De l'éducation physique à la philosophie en passant par la kinésithérapie et la sociologie, j'ai voyagé. L'anthropologie m'est apparue comme la discipline la plus appropriée pour traverser les autres disciplines. Elle rassemble en explicitant mes expériences de pratique, de recherches et de transmission du taijiquan. Dans mon champ de recherche, je m'interroge : pourquoi et comment prendre conscience par le corps ? La mise en évidence des principes actifs du taijiquan formulés dans le cadre des nouveaux paradigmes et présentés dans des protocoles simples et accessibles offre, selon moi, des réponses pertinentes aux grands défis contemporains.



# Chapitre 1

Actualité du taijiquan dans un  
monde en crise

# Actualité du taijiquan dans un monde en crise

Au début des années 1990, Thierry Gaudin, assisté par une équipe de plusieurs dizaines de chercheurs, réalise un travail colossal : faire le récit du prochain siècle. Tous les grands domaines sont abordés : techniques, habitat, énergies, alimentation, environnement, conflits, croyances, éducation. L'auteur met en évidence la coupure entre la pratique et la théorie qui fait passer les savoirs pratiques au second plan ; les élites manient davantage le faire-savoir que le savoir-faire (ibid. : 18).



L'être humain écartelé, émiétté, surinformé fuit dans l'absence et fait semblant. Tout le monde simule : les dirigeants, les chercheurs, les enseignants, les religieux, les économistes (ibid. : 56). Pour Thierry Gaudin, la doctrine des trois connaissances (science, transe et symbolisme) permettra de sortir de ce profond désarroi. C'est désormais en lui-même, et non plus à l'extérieur, que l'individu doit chercher le sens de sa vie (ibid. : 387).

Dans mon domaine de recherche, je croise un nombre croissant de praticiens-chercheurs. En assumant ce trait d'union, nous participons à la réunion du corps et de l'esprit tant revendiquée de nos jours. En l'intégrant, j'ai expérimenté bien plus qu'une addition de compétences, j'ai vécu une sorte de démultiplication des habiletés. Des pratiques telles que le taijiquan permettent de trouver un enracinement dynamique et de moduler l'attention. Le pratiquant, en retrouvant le contact avec sa nature profonde, devient plus authentique. Les rapports et les interactions entre les transes, les sciences cognitives et l'imagination symbolique

sont au coeur des préoccupations duCoSoCo (Consciences, Soins & Cognitions) et de mes recherches en son sein. Mon École de taijiquan s'épanouit dans le giron du CAP (Centre d'Actualisation du Potentiel). Pour nous, l'exercice quotidien en taijiquan n'a pas pour objet l'intériorisation d'une norme mais la redécouverte et l'actualisation de la plus grande gamme possible de capacités gestuelles, sensibles et attentionnelles afin de s'harmoniser avec son environnement. Nous transposons cette approche dans divers secteurs (gestion du stress, innovation sociale, ergonomie, management de soi).



Des pratiquants de l'École en démonstration à Pairi Daiza

Pour Thierry Gaudin, la transition majeure consiste à utiliser les moyens de la société du spectacle pour l'établissement d'une société d'enseignement. Le grand enjeu du 21<sup>ème</sup> siècle est la transformation du système éducatif (ibid. : 522-549). En se référant exclusivement aux raisonnements linéaires et mécanistes, le fossé entre les institutions éducatives et le monde réel est devenu si important que le système entier est à repenser. Les arts et les sciences cognitives sont appelées à jouer rôle déterminant. Selon l'auteur, le passage du modèle mécaniste au modèle biologique se réalisera grâce à la conscience écologique. Lorsque l'individu devient conscient de son interdépendance avec l'environnement, il pense en termes de complexité, de globalité et de relations. L'ingénieur des mines approfondit cette thèse dans son dernier ouvrage *L'impératif du vivant - Suggestions pour la réorganisation du monde* (2013).



Osaka (Japon), une grande ville contemporaine

Étudier les relations réciproques entre l'être humain et son environnement ne peut se faire à partir d'une seule discipline scientifique. Il en est de même du taijiquan. L'approche ne peut être que transdisciplinaire. La vocation de la transdisciplinarité est de réunir les connaissances issues de l'expérience intérieure, des arts et des sciences. Les sciences cognitives au travers de l'énaction démontrent aujourd'hui ce qu'avaient compris depuis longtemps des pratiques telles que le taijiquan. La véritable connaissance s'acquiert dans l'action et s'incarne dans la chair ; le sujet se

co-construit avec son environnement. Le meilleur moyen de développer une gestion des énergies respectueuse de l'environnement n'est-il pas d'apprendre à gérer ses propres énergies (économie, recyclage, transformation) ? Telle est la proposition du taijiquan. Il s'agit non pas d'une morale, d'un devoir ou d'une idéologie imposés de l'extérieur mais d'une écologie profonde vécue dans chaque fibre de son être permettant de ressentir une réelle symbiose avec notre environnement. Le respect de notre nature et le respect de la nature deviennent une seule et même démarche.

Dans son livre le plus abouti, Jeremy Rifkin, commence par mettre en évidence un paradoxe : jamais le monde n'a été aussi sauvagement déchiré par les conflits en tout genre et aussi totalement unifié par les nouveaux moyens de communication. Pour l'auteur, nos structures mentales ne sont plus adaptées aux nouveaux contextes que nous avons créés ; il est impératif de développer une nouvelle conscience pour un monde en crise. Jeremy Rifkin montre que nous évoluons vers une civilisation de l'empathie. Les consciences religieuses et

rationalistes doivent céder la place à une conscience biosphérique qui bouleversera complètement nos visions et manières d'interagir avec les autres et le monde.

J'ai montré, dans divers écrits, que la pratique des « mains collantes » en taijiquan constitue une véritable éducation à l'empathie. Cette série d'exercices remarquables se pratique avec un partenaire. Dans l'entraînement aux « mains collantes », le pratiquant suit son partenaire comme son ombre, sans opposer de résistance et sans perdre le contact. Cela demande et cultive des qualités d'écoute et de compréhension des moindres gestes et intentions de l'autre. Lorsque celui-ci avance, nous adhérons et lorsqu'il se retire, nous collons. La sphère élastique et vivante que nous sommes devenus dans la pratique en solo absorbe, transforme et renvoie les énergies. Dans ce jeu, les protagonistes sont en communion sans se dissoudre l'un dans l'autre. Évitant la fusion, chacun existe pleinement tout en engendrant une troisième dynamique qui les relie, les enveloppe, les unifie.



Marie-Thérèse Bosman (Professeur) et Henri Behr dans l'exercice des mains collantes

Pour Bernard Stiegler, le rythme effréné des innovations instaure une nouvelle forme de barbarie. Nous sommes constamment dans la disruption. Quoi que nous fassions, nous arrivons toujours trop tard ; le temps s'effondre. Dans notre (absence d')époque, nous ne savons plus comment exister. Avec le numérique intégral, la gouvernementalité se fait au moyen d'algorithmes. Les individus dépossédés de leurs propres désirs, attentes et volonté en sont réduits à n'être que des fournisseurs de data. Exploitant systématiquement l'effet de réseau, ce nihilisme automatique stérilise

et détruit tout ce qui procédait de la culture et de la vie sociale locale (ibid. : 23). L'auteur compare la capacité de désintégration de ce nihilisme à celle d'une bombe à neutrons. Comment réagir face à cet impensable ? Comment ne pas devenir fou ? En cultivant la capacité, l'exemplarité pour nous inscrire à nouveau dans le devenir.

L'auteur, par l'intermédiaire du concept de *pharmakon* nous rappelle que toute technique peut être toxique mais aussi remédiate. Pour lui, en retrouvant le courage de penser contre la lâcheté qui empêche de penser, nous pourrions penser en pansant. Face à la prolifération de la bêtise systématique encourageant à la régression, ayons le courage de transmettre notre expérience de vie et nos valeurs profondément humaines. Au risque de blesser et d'être blessé, osons savoir, osons nous mettre en marche. Dans un climat d'encouragement à la paresse intellectuelle, osons lire entre les lignes.

Bernard Stiegler nous invite à trouver dans le désespoir ambiant l'énergie pour qu'au travers de



rêves soigneux et thérapeutiques, nous transformions la folie dévastatrice en folie créatrice. Saint Julien l'Hospitalier aussi bien que les samouraïs (...) et les légionnaires romains inventèrent individuellement et collectivement de nouveaux arts de vivre : de nouvelles formes de paix par transformations noétiques du conflit (ibid. : 428). L'auteur, évoquant la dernière période de Foucault vouée à la question des techniques de soi, en appelle à une conversion impliquant des apprentissages cultivant de nouvelles formes de savoir : savoir-vivre, savoir-faire et savoir concevoir et spiritualiser.

Le taijiquan, en bon pharmakon, contient les deux potentialités. Il peut être une voie de somnolence ou devenir une voie d'éveil. Le taijiquan peut être pratiqué et enseigné comme une gymnastique douce, comme un travail de l'énergie (qigong), comme un art martial (voire une voie chevaleresque), comme une méthode de transformation intérieure (reprenant les 3 étapes de l'ancienne alchimie taoïste), comme un art de vie (gongfu).

En tant que gymnastique douce, il nous prodiguera davantage de souplesse, plus de tonicité ainsi qu'une meilleure coordination, qualités non négligeables dans le cadre du mieux-être. Il nous laissera néanmoins assez désarmés face à la disruption et ses effets décrits par le philosophe fondateur de l'école pharmakon.

Si par contre, le pratiquant poursuit le travail corporel initié par le taijiquan en tant que gymnastique douce, en l'accompagnant d'un travail respiratoire et intentionnel propice à stimuler, accroître et faire circuler l'énergie vitale de manière constructive, il commence à retrouver de la volonté et de la capacité pour transformer les chaînes d'asservissement en liens de reliance. Une guidance éclairée lui montrera comment utiliser son imagination active de manière créatrice. En effet, l'un des outils essentiels du travail intérieur en taijiquan est l'utilisation de la force opérante des images intériorisées dans des états de conscience élargis (les rêves soigneux et thérapeutiques de Bernard Stiegler).

L'une des dénominations du taijiquan, boxe de l'ombre, nous rappelle que le principal combat est intérieur. Elle nous indique que nos ennemis majeurs sont en nous. En ralentissant nos gestes, nous devenons plus conscients et sommes confrontés à nos peurs, à nos démons, à notre partie ombre. Ce combat contre les forces de division que nous portons en nous-mêmes est un combat à jamais inachevé. En approfondissant la pratique nous découvrons comment, en changeant de niveau de réalité, nous pouvons rendre les opposés complémentaires. Nous touchons là le coeur du taijiquan. J'ai ainsi pris conscience dans ma chair, dans mes os, dans mon sang, dans mes cellules que la grande paix résulte non pas de la suppression des forces hostiles, mais de leur régulation. En intégrant le tiers, j'ai expérimenté le mystère de la conjonction. Le jeune combattant que je fus jadis - qui a blessé et qui a été blessé - s'est transformé au fil du temps en veilleur.

Nombre de pratiquants et d'enseignants oublient, occultent, rejettent, renient la dimension martiale du taijiquan. Je pense qu'il ne peut pas être un

véritable art de vie si on lui enlève cette facette de confrontation avec la/sa mort. C'est un passage obligé dont on ne peut faire l'économie si l'on veut développer le courage, la lucidité et les moyens de répondre aux défis contemporains.

Indéniablement, notre monde est en crise. Des changements profonds s'opèrent sous nos yeux. Dans une ambiance apocalyptique, nous assistons conjointement à la disparition d'un ancien monde et au dévoilement d'un nouveau monde.

Dans les textes classiques du taijiquan, la forme du texte reproduit la dynamique qu'elle décrit. Par exemple, pour faire percevoir la circulation de l'énergie, le texte coule. Tous les mouvements de la « boxe du faîte suprême » décrivent des spirales. En méditant sur le symbole taiji, on peut entrevoir le yin et le yang comme deux spirales : l'une s'enroule tandis que l'autre se déroule. La pédagogie utilisée par le Professeur Men Hui Feng était différente selon qu'il enseignait dans le cadre universitaire ou dans une relation de transmission traditionnelle. Dans le contexte académique, les matières se

suivaient de manière linéaire en commençant par les plus simples et en évoluant vers les plus complexes. Dans son cercle d'élèves proches, il approfondissait sans cesse les fondamentaux en ouvrant progressivement le champ des multiples formes et styles.

Le taijiquan n'est pas une collection de techniques, à mon avis, mais une éducation à un autre mode de perception. C'est au lecteur qui souhaite s'aventurer vers d'autres horizons que je dédie cet opuscule. Je privilégie, par conséquent, un mélange d'anecdotes, de métaphores, d'analogies, de modélisations. Nous partageons ensemble une expérience vivante en variant constamment les points de vue : celui de l'adepte (vécu intime), celui du passeur (proximité) et celui du chercheur (distanciation). Je combine la foi du pratiquant qui croit en ce qu'il fait et le scepticisme du chercheur qui remet en question. Régulièrement, j'analyse mes raisons de croire.

Je préfère les essais de théorisation qui proposent des esquisses et des balises flottantes plutôt que des recettes bien ficelées. Je privilégie l'approche

compréhensive à l'approche spéculative. Mon souhait n'est pas de démontrer mais de montrer, mon désir n'est pas de convaincre mais de mutualiser les connaissances.

Dans ce petit ouvrage, quelques thématiques reviennent, s'approfondissent, s'amplifient, se croisent, se tressent pour dessiner petit à petit les contours de mon expérience taiji. J'utilise le mode transrationnel (dépasser la raison sans la nier).



Michèle Orszagh (Professeur) dans la préparation du mouvement « Brosser le genou et pousser » en style Yang de taijiquan lors d'une démonstration à Pairi Daiza

Je vous propose de poursuivre notre voyage au cœur du taijiquan en creusant quelques impensés, en mettant en évidence ses racines, en proposant une relecture de ses fondements via les nouveaux paradigmes, en présentant une approche adaptée à notre postmodernité occidentale. Je conclurai en revenant sur l'intérêt de ce type de pratique dans les grands défis que traverse notre époque.



# Chapitre 2

Les impensés : tradition, maître,  
énergie



# Les impensés : tradition, maître, énergie

Dans chaque domaine, quelques mots clefs reviennent constamment. Servis à toutes les sauces, ils expliquent tout et justifient tout. Ces termes sont rarement questionnés. Dans le cas du taijiquan, trois mots magiques sont utilisés de manière incantatoire : tradition, maître et énergie. Beaucoup, pratiquant le véritable style traditionnel enseigné par le plus grand maître qui possède une énergie

extraordinaire, sont bien embarrassés lorsqu'on leur demande d'expliquer ces trois notions fondamentales.

---

## Tradition

L'emploi du mot « tradition » compris comme « philosophie pérenne » date de la fin du 19<sup>ème</sup> siècle. Les sociétés modernes détraditionnalisées vouent un véritable culte aux traditions ; elles cultivent une sorte d'obsession de la forme pour la forme. Les sociétés réellement traditionnelles se contentent de faire comme elles ont toujours fait, sans souci de prosélytisme. Pourquoi conférer une telle autorité au passé ? Probablement parce que la référence à la tradition assure une légitimité suscitant peu de questionnement et beaucoup d'adhésion.

Les sciences cognitives ont montré que la mémoire est une recomposition et non une restitution. En matière de cultures, le métissage est la règle et non l'exception. Les traditions « pures » seraient donc une pure invention. Eric Hobsbawm et Terence Ranger concluent à l'invention de la tradition. Pour eux, nombre de traditions constituent des réponses rassurantes en périodes de crise. Ma plongée dans le milieu de l'anthropologie m'a amené à voir les traditions comme des fragments du passé recomposés en fonction des besoins et des croyances. Je ne peux plus croire à une chaîne ininterrompue transmettant un contenu inchangé, comme un témoin que l'on se passe dans une course relais. Au-delà du corpus, ce qui est aussi transmis, c'est une envie de se mettre en route, un élan, une aptitude à recevoir, une puissance à qui la détenait déjà.

Dans les milieux traditionnels, le concept d'invention des traditions choque. Participer à la construction d'une tradition, en agençant des fragments du passé et des morceaux contemporains en vue de répondre plus

adéquatement à nos besoins et objectifs présents, me semble être une démarche bien plus vivante et féconde.

Beaucoup considèrent que tout le contenu de la transmission est présent au départ. Je pense qu'une tradition se constitue en se transmettant. Aucun enseignant n'est maître lorsqu'il donne son premier cours. Le contenu de la transmission se construit progressivement en même temps que la méthode de transmission. L'invention de son origine pour se légitimer apparaît (bien) plus tard.

Le mythe du « paradis perdu » reste vivace : en se rapprochant de l'origine, on se rapproche du principe transcendant. On assiste dès lors dans les milieux traditionnels à une véritable escalade dans la revendication de l'antériorité temporelle. Selon moi, l'âge d'or tout comme le progrès peuvent devenir des mystifications. Les jeux de lutte à propos des critères d'orthodoxie masquent des enjeux de pouvoir sur des territoires réels ou symboliques non négligeables.

Le taijiquan aurait été créé sur le mont Wudang par l'ermite taoïste Zhang Sanfeng entre le 12<sup>ème</sup> et le 15<sup>ème</sup> siècle. La première mention de cet ermite associé au courant interne se trouve sur une épitaphe datant de 1669. Ce n'est qu'au début du 20<sup>ème</sup> siècle que le lien entre Zhang Sanfeng et le taijiquan est clairement affirmé dans plusieurs livres. La fameuse histoire du combat entre le serpent et l'oiseau inspirant la création de la « boxe du faîte suprême » surgit dans les années 1930.

Dans les années 1920 en Chine, Tang Hao, pose les fondations pour une étude académique des arts martiaux chinois. Historien et pratiquant, il prône l'utilisation des méthodes scientifiques modernes dans ces deux domaines. Il met sérieusement en doute le mythe des lignages. Cette vision très pragmatique inspirera nombre de chercheurs occidentaux.

Je ne me réfère pas uniquement à la raison. La science également possède ses dogmes, ses limites, ses croyances. Dans *Science de l'homme et tradition*, Gilbert Durand montre que l'histoire n'a ni

le premier mot ni le dernier dans la compréhension du phénomène humain. Pour lui, le mythe constitue le socle anthropologique sur lequel s'érige la signification historique.

Pour beaucoup d'auteurs et de pratiquants, le discours sur les origines n'a pas pour objectif de retracer une histoire factuelle mais bien de renforcer les liens d'appartenance à une communauté. La création du taijiquan par Zhang Sanfeng, les exploits surhumains des anciens maîtres permettent de répondre via une tradition structurée au besoin d'identification des adhérents. Les pratiquants occidentaux ont dû ré-inventer le taijiquan, ainsi que tous les arts gestuels d'Orient pour les faire entrer dans leur propre « univers ». Ils l'ont fait en fonction de ce qu'il connaissaient, de ce qu'il voulaient « fuir », de ce à quoi ils aspiraient. Bref, ils ont reformaté ces pratiques en fonction de leur répertoire culturel et de leur horizon d'attente.

Je résonne à l'approche autre de l'histoire d'Henri Corbin (Temple et contemplation). Avec lui, je suis entré dans une parahistoire subtile tout aussi vraie

et même plus vraie sous un certain angle. Il m'a fait prendre conscience de l'importance de ce que j'ai reçu même si ce n'est mentionné dans aucune archive officielle. La dimension la plus profonde et la plus riche du travail intérieur, je l'ai reçue de Paul Schmitt, parfait inconnu du grand public. Cet ouvrier de l'ombre m'a transmis quelque chose procédant du don de soi. Ce type de legs s'effectue au confluent de l'intelligible et du sensible. Paul Schmitt m'a fait pénétrer dans le monde imaginal. Il m'a permis de me relier à ceux qui m'ont précédé tout autant qu'à ceux qui me suivront dans l'exploration de cette voie.

Ce bref survol montre les intérêts de chaque approche. Les intégrer plutôt que les opposer permet d'en tirer le meilleur. En évitant certaines confusions, on cesse de se nourrir de chimères et on construit des fondations plus solides.

---

# Maître

Le titre de « maître » ne laisse pas indifférent. Dans le domaine des arts traditionnels, il représente la référence majeure, ultime. Est-il pour autant indépassable ? Je suis, depuis toujours, constamment en quête de perfectionnement, à la recherche de personnes capables de me guider dans mon cheminement. Longtemps, j'ai évité d'utiliser ce mot qui, à mes oreilles, sonnait trop souvent faux. Longtemps, je me suis questionné sur le pourquoi de mon dérangement. Certains mots trop utilisés finissent par être vidés de leur contenu. Faut-il pour autant abandonner leur usage ?

Dans le monde académique, j'ai dû revendiquer le niveau de maîtrise pour être autorisé à faire de la recherche. J'ai même été amené à en faire mon sujet de thèse. Ce fut l'occasion de prendre conscience qu'il y a quelque chose après. Je me suis intéressé dans un premier temps au passage à la maîtrise puis, à la maîtrise de ce passage. Quelle



belle opportunité d'apprivoiser la chose ! Mes envies, tout autant que mes craintes, se sont évanouies. Aujourd'hui, lorsque j'interviens dans différents contextes (universités, entreprises, colloques) en me référant à mes trente années d'expérience, il m'arrive d'être présenté en tant que maître, je n'en ressens ni bonheur, ni embarras. L'important, me semble-il, est d'essayer de faire correspondre les mots aux choses. De quelle maîtrise parle-t-on ? De celle du geste ? De celle de l'énergie ? De celle de l'esprit ? Les maîtres que j'ai croisés et reconnus comme tels étaient habités par une sorte de grâce efficace. Par-dessus tout, ils respectaient la liberté de ceux à qui ils transmettaient. Dotés d'une connaissance particulière et détenteurs d'une sagesse forgée dans le creuset de leur propre expérience, les techniques qu'ils transmettaient n'étaient qu'un moyen d'ouvrir d'autres canaux de perception, d'indiquer de nouvelles directions. En éveillant mes sens, ils m'ont proposé des modèles tout en me poussant à l'autonomie. A mon tour, j'encourage ceux qui me suivent à franchir des seuils. En les introduisant à

leur propre intériorité, je les invite à se réaliser en actualisant leurs potentialités.

M'inspirant de la belle recherche de Jean François Billeter (L'art chinois de l'écriture), j'ai mis en évidence trois étapes incontournables par lesquelles tout adepte passe pour atteindre la maîtrise en taijiquan.

La première étape est celle de l'apprentissage technique. La conformité aux formes (succession de gestes précis et codifiés) nécessite constance, persévérance et saine curiosité.

Lors de la deuxième étape, le pratiquant fait le tour du domaine (comme le compagnon jadis réalisait son tour de France). Chaque forme de chaque style stimule autrement ses aptitudes. L'étude de diverses « créations exemplaires » se transforme en une aventure personnelle permettant d'activer progressivement l'ensemble de ses potentialités.

Après avoir imité la forme extérieure, après avoir reproduit la dynamique intérieure, l'adepte se

trouve en trouvant son propre mouvement. Lorsque quelqu'un se révèle tout entier dans sa pratique, il acquiert le rayonnement typique du maître. L'émergence de la personnalité profonde ne survient qu'au terme d'une démarche très impliquante demandant force courage et engagement. Il s'agit véritablement d'un processus alchimique qui nous défait et nous refait. Dans cette épreuve de vérité profondément initiatique, nous trouvons ce que nous désirons le plus en y renonçant. Le terme que j'ai souvent utilisé pour décrire ce processus, c'est celui de « soustraction ». La plus grosse partie du travail consiste à lever les barrières, à enlever les obstacles qui nous en barrent l'accès. Les formes ne sont qu'un moyen. Ce qui nous est donné transcende notre petite personne, les styles, l'art lui-même.



Flash mob aux Inattendues de Tournai en 2014

D'autre part, l'apport des sciences cognitives avec des recherches telles que celles dirigées par Philippe Fleurbaey (Sport de haute performance et cognition) participe d'un changement de regard vis-à-vis de ce que nous appelons la maîtrise. Les modèles préconstruits sont remplacés par des modélisations dans lesquelles la perception contribue, par des ajustements permanents, à réguler l'action en fonction du contexte. L'image d'une expertise figée, stable, acquise une fois pour toutes et utilisable en toutes circonstances vole en

éclats. Les réels experts se révèlent être ceux qui sont capables de maîtriser les changements.

Selon ces travaux, les sportifs ne réalisent pas de hautes performances en appliquant un plan d'action mais en s'ouvrant à un certain nombre de possibles en fonction des contingences. Ce type de recherche renouvelle la vision et la compréhension de l'expertise. Je ne peux m'empêcher d'y voir les principes du taoïsme ancien qui invite à utiliser le potentiel de la situation et à accompagner les changements. Le « véritable système cognitif » défini par Philippe Fleurbaey comme un système unifié prenant ensemble « corps-esprit-monde » me rappelle le corps taoïste de Kristofer Schipper, c'est-à-dire un substrat constitué de chair, d'énergie et d'esprit en résonance avec le corps social et avec le corps cosmique.

Peut-on être réellement initié sans être initiateur ? Je pense que la transmission favorise la maîtrise. On peut parcourir un chemin de multiples fois. Le jour où l'on accompagne d'autres sur ce même chemin, celui-ci nous révèle des aspects nouveaux et



Le violoncelliste Jean-Paul Dessy accompagnant une démonstration de taijiquan aux Festival des Inattendues de Tournai en 2014

inattendus. Lorsque l'on souhaite aller plus loin, d'autres questions se posent : y a-t-il différents degrés de maîtrise ? La maîtrise ne serait-elle pas une étape à dépasser ?

Méditons sur l'histoire du vieux sage qui croise chaque jour un jeune homme. Chaque jour, il le voit s'entraîner avec ardeur pour maîtriser diverses formes de taijiquan. Un jour, le vieux sage s'arrête, regarde longuement le jeune homme et lui dit :

« Tout ce que toi, tu cherches à apprendre, moi, je cherche à l'oublier ».

---

## Énergie

Le mot qi souvent traduit par « énergie » occupe une place centrale dans les pratiques traditionnelles chinoises et dans les discours concernant ces pratiques. De la calligraphie au taijiquan en passant par la médecine, tout vibre au diapason du qi. L'énergie vitale est aussi devenue la référence majeure dans la plupart des médecines alternatives.

La sinologue Catherine Despeux (*La moëlle du phénix rouge* : 30) trouve cette traduction restrictive, elle préfère traduire le terme qi par souffle. Elle se réfère au premier dictionnaire étymologique chinois, le *Shuowen*. Celui-ci définit le qi comme « les émanations qui s'élèvent dans l'air » (*ibid.*). S'appuyant sur un texte taoïste ancien, elle en

déduit ses principales caractéristiques : ainsi le qi évoque-t-il le mouvement, le courant de vie, il établit de par sa mobilité et sa circulation le lien et l'unité d'une part entre les différents éléments du corps humain, d'autre part entre celui-ci et l'univers. Unité en mouvement, il est donc à la fois immuable et en transmutation permanente (...). Le souffle est aussi un fil directeur reliant toutes choses, sorte de fil torsadé s'enroulant sur lui-même, et c'est cet enroulement qui produit la tension correcte et l'élasticité du souffle. Agent transmetteur évoluant dans un schéma spatio-temporel, le souffle possède diverses qualités et une consistance (...). C'est pourquoi le souffle, porteur de vie, est ce sur quoi les adeptes de l'entretien du principe vital ont le plus porté leur attention (ibid. : 30-31).

La plupart des débutants ont un corps « noué » et « troué ». L'objectif du taijiquan est, dans un premier temps, de défaire les noeuds (zones de rigidités et de tensions) et de remplir les trous (parties du corps peu habitées où la perception est faible) afin de permettre une meilleure circulation du souffle ; dans un deuxième temps, c'est de



cultiver un type de force intérieure (appelée jing) issue du souffle véritable.

La circulation du souffle est en relation avec la circulation du sang et la respiration. Dans la pensée chinoise classique, la fonction respiratoire ne se limite pas aux poumons et à la peau, elle concerne l'être humain dans sa totalité. Les mouvements du taijiquan sont conçus pour maximiser la circulation de cette force animatrice de l'univers. Chaque mouvement fait circuler l'énergie le long de l'axe vertébral (petite circulation) et du centre situé sous l'ombilic vers les cinq extrémités du corps (pieds, mains et sommet du crâne) et vice versa (grande circulation). L'usage du corps comme unité intégrée mobilisée à partir du centre permet de générer une très grande force avec un minimum d'effort.

Les mots « qi » et « jing » sont des termes génériques. Ils possèdent les inconvénients de leurs avantages : englobant, ils sont flous, multidimensionnels, ils prêtent à confusion. Un éclairage plus scientifique, c'est-à-dire une mise en relation de leurs principaux facteurs constitutifs

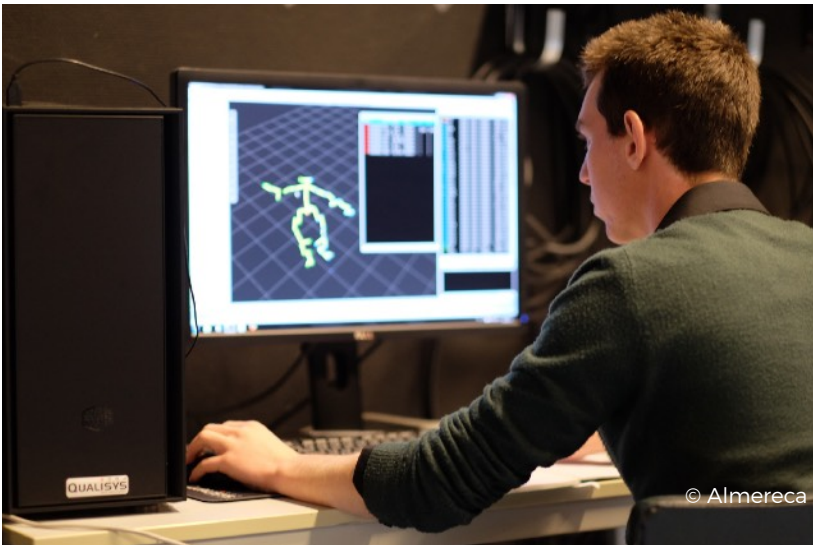
permet une meilleure compréhension ainsi qu'une mise en oeuvre plus aisée de cette énergie caractéristique du taijiquan.

Les textes classiques évoquent le développement d'une énergie/force tenace, fondement de l'énergie/force élastique. Le taijiquan construit le geste à partir des appuis osseux. Une attention particulière est accordée à la plante des pieds et particulièrement aux talons, là où la terre supporte et accueille la structure osseuse. À partir de ses racines, le pratiquant se re-verticalise, se recentre, se ré-aligne. La notion l'alignement est fondamentale. J'ai développé une série de tests avec partenaire qui permettent de vérifier de manière empirique les alignements biomécaniques des diverses postures. La collaboration avec Numédiart (département de l'Université de Mons spécialisé dans la capture et l'analyse du mouvement en 3D) permet d'optimiser ce que les maîtres anciens appelaient « la force des os et des tendons ».



© Almereca

Lors d'une séance de capture du mouvement au Laboratoire Numédiart (Université de Mons)



© Almereca

Mickaël Tits analyse les mouvements du taijiquan au Laboratoire Numédiart dans le cadre de sa thèse de doctorat sur le geste expert

Lorsque le pratiquant est aligné, il se détend, respire plus profondément, élargit son champ perceptif. Quand son corps est plus unifié et que son mouvement se fluidifie, il perçoit et se sent traversé par une sorte de flux. Nous verrons plus loin que tous ces facteurs sont interdépendants et s'engendrent mutuellement. Un jour, après avoir imaginé pendant de longues heures qu'il tenait une balle, il devient cette balle. La perception de cette sphère malléable et souple permet d'expérimenter l'énergie/force élastique. Lorsque mon premier maître de taijiquan m'a envoyé d'un geste anodin à plusieurs mètres, j'ai été troublé. Aucun de mes registres de référence ne pouvait expliquer ce geste combinant d'une manière extraordinaire puissance et générosité. Après avoir senti l'effet de cette force merveilleuse, il m'a fallu des années de travail pour pouvoir la produire à mon tour.

Quand je fais percevoir cette force globale, élastique, sensitive, ce *jing* doux et puissant caractéristique du taijiquan, les élèves sont à la fois éblouis et perplexes. Ils sont admiratifs devant l'aspect incroyable et quasi magique de cette

énergie et intrigués quant aux processus à mettre en oeuvre pour y arriver. Si j'ajoute à cela un autre passage des classiques (avec démonstrations à l'appui) : « je démarre après mon adversaire, j'arrive avant lui », certains sont proches de la fascination. C'est un moment crucial pour l'accompagnant : va-t-il faire croire afin de développer son propre pouvoir ou utiliser son autorité pour faire croître ?

À force de chercher, j'ai trouvé un jour un modèle qui explicite remarquablement le mode de fonctionnement de cette énergie/force élastique. Ce modèle s'appelle « la tenségrité ». On peut se demander pourquoi une yourte mongole, malgré sa structure légère, résiste aux grands vents de la steppe. Buckminster Fuller, l'architecte qui a conçu le dôme géodésique de la Biosphère de Montréal (1967) utilisa le terme de « tenségrité » (contraction des mots « tension » et « intégrité ») pour désigner un type d'assemblage non hiérarchisé, dans lequel les efforts sont distribués dans la totalité de la structure. La résistance de cet ensemble architectural provient de sa forme.

Cette notion a été transférée dans le domaine du vivant sous la dénomination « biotenségrité ». Ce nouveau modèle permettant de mieux appréhender la structure biologique transforme la vision traditionnelle de l'anatomie. Divers exercices avec partenaire permettent de tester la cohérence typique de la tenségrité. Cette unité cohérente et souple de notre sphère est réalisée à partir de micro-connexions internes fondée sur un usage conscient du système des tissus conjonctifs.

Une autre qualité de ce système est qu'il disperse l'énergie et l'information uniformément à travers la structure. Dans les années 1920, Niels Bohr, passionné de westerns, se questionna sur le fait qu'à chaque fois, le « mauvais » dégaine le premier, pourtant c'est toujours le « bon » qui tire le plus vite. Il acheta des pistolets jouets et ainsi que des étuis et réalisa l'expérience avec quelques amis physiciens. Il en déduisit que le « mauvais » utilise un circuit décisionnel classique tandis que le « bon » en répondant simplement au mouvement de son adversaire court-circuite l'esprit rationnel, ce qui réduit considérablement le temps de réponse.

La communication rapide à travers un réseau continu est observé dans les supraconducteurs et superfluides, eux aussi caractérisés par un très haut niveau de cohérence. De cet excursus dans le domaine du souffle/énergie, retenons trois notions clefs : unité, mise en relation et cohérence.



Posture classique lors d'un duel au pistolet dans les westerns



# Chapitre 3

Des racines et des nouveaux  
paradigmes



# Des racines aux nouveaux paradigmes

---

## Chamanisme et alchimie

Pourquoi ai-je recherché des traces de chamanisme et d'alchimie dans la pratique du taijiquan ? La belle étude de Mircea Eliade *Le yoga - Immortalité et liberté* met en évidence les influences du chamanisme et de l'alchimie dans l'élaboration de cette voie traditionnelle indienne. Il laisse entrevoir qu'il pourrait en être de même dans d'autres pratiques traditionnelles, notamment en Chine. Ce

fut une lecture déterminante. De multiples expériences de reliance m'étaient familières. Je ne suis pas allé en Chine pour expérimenter des états méditatifs ou extatiques. Durant mon enfance et mon adolescence, j'ai vécu de nombreuses expériences optimales. L'immersion dans la nature, dans les livres ou dans la pratique de l'athlétisme me projetait dans un temps suspendu et me procurait une sensation de plénitude.



Chaman Dongba à Lijiang, dans la province du Yunnan (Chine)

La pratique du taijiquan et toutes mes autres activités me sont apparues comme une démarche visant à comprendre et à induire ces états.

L'extase, élément clef du chamanisme permet le voyage en esprit et l'incorporation des forces de la nature, thèmes récurrents dans de nombreuses légendes taoïstes. Les taoïstes seraient-ils les successeurs des chamans ?

Isabelle Robinet, dans *Histoire du taoïsme*, note de nombreux traits communs entre le *Zhuangzi* et les *Élégies de Chu* (ensemble de poèmes représentant la veine chamanique du Sud de la Chine). Le thème de la randonnée extatique, très présent dans ces deux écrits, a joué un rôle majeur dans la tradition taoïste dont se réclame le taijiquan.

Kristofer Schipper (*Le corps taoïste* : 18) abonde dans ce sens Le chamanisme chinois (...) est le substrat de tout le système des pratiques et croyances du taoïsme. 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.

Le chaman est le maître des voyages. Pour Mircea Eliade (Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase), le chaman, par sa capacité de traverser les trois grandes régions cosmiques - Ciel, Terre, Enfer - assure le lien entre le visible et l'invisible. Se déplaçant le long d'un axe central, il connaît les « secrets des passages » d'un monde à l'autre, c'est-à-dire le mystère de la rupture des niveaux.

Comme la danse extatique du chaman sur le pas du Yu (Yu le Grand est considéré comme l'un des héros fondateur de la Chine), la forme en taijiquan, lorsqu'elle est incorporée, devient le véhicule de toutes les explorations, randonnées et envols.

Claude Pernice (La racine du léger - Taiji Quan & Système nerveux : 78, 83) a montré que l'état atteint par certains pratiquants de taijiquan est un état d'hyper éveil, un état extatique comportant des caractéristiques de la transe hypnotique. Pour lui, le

système nerveux fonctionne selon les principes du yin-yang ; le taijiquan, outre la stimulation du cerveau droit, favorise les échanges entre les deux hémisphères cérébraux. Lorsqu'elle s'interroge sur le temps dilaté inhérent au phénomène de transe, Nancy Midol (Écologie des transes : 16), évoque les mêmes pistes : soudaine prépondérance de l'hémisphère droit, fonctionnement inter-hémisphérique anormalement élevé.

Dans ma contribution à Anthropologie du corps en transes, j'ai montré comment les trois arts internes chinois issus de la même veine taoïste (taijiquan, xingyiquan, baguazhang) induisent, chacun à leur manière, des états de transe.

Le taijiquan ou « boxe du faîte suprême », dont l'essence est le yin-yang, utilise la lenteur pour brouiller et modifier les repères. Le xingyiquan ou « boxe du corps et de l'esprit », dont les 5 techniques fondamentales correspondent aux cinq éléments de la pensée classique chinoise (métal-eau-bois-feu-terre), convoque les forces/énergies correspondantes. Le baguazhang ou « paume des

huit trigrammes » reproduit le mouvement de la terre en rotation sur elle-même et tournant autour du soleil. Le baguazhang, dont le nom même renvoie au *Yijing/Livre des mutations*, par son double mouvement rotatif, génère très rapidement des états de conscience élargis.

Cet héritage des traditions chamaniques de la Chine ancienne inscrit dans les formes du taijiquan ne constitue-t-il pas l'une des clefs d'accès à une nouvelle conscience favorisant la symbiose avec les forces de la nature ? La perception et la capacité de manipuler l'énergie/le qi ne sont-elles pas des qualités inhérentes à l'état de transe ? L'état de transe n'est-il pas l'un des indicateurs d'un accès à la maîtrise ou à une maîtrise d'un autre ordre ?

Sous les Song (960-1279) et les Yuan (1271-1368), le fait le plus remarquable du taoïsme fut le développement de l'alchimie intérieure née quelques siècles auparavant.

L'alchimie intérieure (*neidan*) ne cherche pas à fabriquer un produit. Elle est, avant tout, une

méthode de façonnement et d'ordonnement de soi-même et du monde visant à l'éveil. Elle entraîne une compréhension au sens d'intégration existentielle et spirituelle.

À travers la recherche du cinabre (sulfure de mercure), l'équivalent de notre pierre philosophale, elle brigue l'union au Dao (compris comme matrice de tous les possibles). Elle s'appuie sur une logique d'ambivalence et se fonde sur une conception du monde faite de correspondances analogiques. Les opposés complémentaires et la multiplicité comme expression de l'unité primordiale y occupent une place centrale.

Au plan « physiologique », certains textes spatialisent les trois étapes au moyen des trois « champs de cinabre » situés respectivement au niveau du ventre, de la poitrine et de la tête. D'autres textes concrétisent ces étapes sous la forme d'un chemin initiatique symbolisé par le franchissement de trois passes.

Même si elles sont régulièrement présentées d'une façon plus « physique » et « concrète », les phases de l'œuvre ne se limitent pas à de simples étapes physiologiques de transformation de constituants corporels. Elles sont avant tout des étapes de progression spirituelle amenant à l'éveil.

La nature fondamentale de l'alchimie intérieure est didactique. Elle harcèle la pensée jusqu'à en rompre les barrages et défaire les nœuds de la même façon que le souffle procède sur le plan physiologique. L'adepte part du chaos, place des repères, les manipule, les dynamise, les unit au Centre. Il réitère les opérations jusqu'à ce qu'il « saute dans le vide ». De cette façon, il refait le monde : table rase, aspect normatif et prise de conscience de l'aspect factice des repères marquent les différentes étapes de sa re-création.

Le travail intérieur (neigong) en taijiquan reprend les trois étapes de l'alchimie intérieure (neidan). Le travail sur le souffle/qi gong représente la première étape. L'étape suivante permet, par l'intériorisation d'images précises, d'amplifier les sensations, de



mobiliser des ressources profondes, de mieux habiter son corps et de développer des qualités de présence. L'étape ultime, en explorant le lâcher prise et le non agir, vise à s'accorder aux autres (empathie) et à suivre la propension des choses. La première étape reconnecte le pratiquant à son élan vital, la deuxième met en phase sa nature véritable avec les rythmes naturels tandis que la troisième, au travers d'un agir créatif et efficient, lui permet d'atteindre l'harmonie profonde.

Lorsque nous savons quoi regarder et comment regarder, nous trouvons dans les mouvements et les - textes - classiques du taijiquan de nombreuses traces de ses héritages chamaniques et alchimiques. Le plus régénérant est de les réactiver.

La posture matrice s'appelle la posture de l'arbre : une remarquable opportunité de se reconnecter aux trois mondes (racine/ monde souterrain, tronc/ monde du milieu, couronne/monde céleste) et d'apprendre à passer de l'un à l'autre. La posture de base du style le plus ancien est la posture du cavalier (dans nombre de chamanisme, le cheval est

l'animal psychopompe par excellence). La séquence majeure dans tous les styles de taijiquan est un ensemble de quatre mouvements en lien avec les quatre trigrammes de base (ciel, terre, eau, feu) sur lesquels opère l'alchimiste. Le thème de l'envol se manifeste à diverses reprises : séquence « saisir la queue de l'oiseau », mouvement « la grue blanche déploie ses ailes », etc. A la fin de la forme, on trouve le thème « des sept étoiles » en lien avec l'étoile polaire considérée par les taoïstes comme la porte du ciel. Citons encore les postures évoquant le dragon, le phénix, ou le mouvement « le serpent qui rampe » suivi immédiatement par « le coq d'or se tient sur une patte ».

Sans l'ombre d'un doute, la re-connexion à de telles racines et leur ré-activation permettent au pratiquant de taijiquan de déployer ses ailes et de prendre son envol. Ces pratiques bien utilisées nous font redécouvrir la puissance de notre imagination, nous apportent un surplus d'ouverture et de lucidité, nous donnent les moyens, en nous transformant intérieurement, d'insuffler un peu d'harmonie dans les grands bouleversements.



Une grue, ailes déployées, en plein vol

---

## Nouveaux paradigmes

Au fur et à mesure de mon implication dans le taijiquan, j'ai pris conscience que mes motivations premières n'étaient ni d'ordre sportif (battre des records), ni en rapport avec une démarche ethnographique (réaliser une belle monographie sur une culture exotique). J'ai toujours été plus intéressé par une plongée au coeur d'une ville afin

de sentir « battre son pouls » que par la visite de ses musées ; je préfère la mémoire vive à la mémoire morte. Lorsque je me penche sur le passé, c'est pour mieux comprendre le présent afin d'envisager l'avenir. Lorsque je regarde une représentation de Janus Bifrons, je vois bien évidemment la face d'un homme âgé regardant vers le passé alliée à celle d'un homme jeune au regard tourné vers l'avenir. Je ne me contente pas de cette vision, je m'efforce d'apercevoir le véritable visage de Janus, celui que l'on ne peut voir et qui regarde le présent. Celui-ci en effet est invisible parce que le présent, dans la manifestation temporelle, est un instant insaisissable. Nous touchons là, il me semble, au noyau de la pratique de la « boxe du faîte suprême ». Sa lenteur et sa continuité favorisent, certes, la circulation du souffle et l'équilibre ; elle permet, à un autre niveau, d'appréhender l'immensité de l'instant, de s'y glisser, de s'y infiltrer. Le taijiquan m'a montré comment pénétrer dans le temps suspendu, caractéristique des moments de grâce vécus lors d'expériences optimales : en s'immergeant dans le temps, on parvient à s'en extraire. Cette plongée au coeur de l'instant réclame

l'abandon d'une partie de soi-même (la couche la plus superficielle) ainsi que de certaines conceptions. Tant qu'il reste un attrait pour l'exotisme ou une forme de culte du passé, cela me semble difficile.

Je pense que l'authenticité de la pratique ne se trouve ni dans le rattachement à une généalogie souvent fantaisiste, ni dans l'appartenance à un courant soi-disant secret. Elle me semble relever d'une manière de pratiquer qui vise à la redécouverte d'une disposition kinesthésique universelle. Le maître ne reproduit pas des formes toutes faites ; il s'ouvre et se laisse porter par des forces qui donnent naissance aux formes.

Une forme authentique est une forme qui nous pousse à être nous-mêmes vrais. On ne peut l'être qu'en y mettant du sien, en faisant sien les gestes. Cette démarche passe aussi, je crois, par une réappropriation au niveau des termes, concepts et images. Tout maître s'est forgé son propre vocabulaire, ses propres images, ses propres méthodes pour décrire/transmettre son geste qui

est à fois pleinement universel et complètement unique.



Eric Caulier en « Simple fouet » du style Chen en face du palais des congrès de Mons, oeuvre de l'architecte Daniel Libeskind

Des anthropologues tel que Maurice Gruau (L'homme rituel) ont constaté que les discours vieillissent très vite, les images restent vivaces plus longtemps tandis que les gestes perdurent. L'un des chantiers importants dans la transmission des pratiques traditionnelles consiste à trouver un type de formulation en phase avec le lieu et l'époque sans trahir leurs « ADN ». Je me suis intéressé aux répertoires d'images anciennes des arts internes.

Certaines sont toujours d'actualité - « l'eau » et « le feu » par exemple -, d'autres sont devenues peu opérantes. De nos jours, les roues de voiture nous sont plus familières et nous parlent davantage que les roues de charrette. J'ai également remarqué qu'après avoir commencé à vivre et ressentir les effets de la pratique présentée avec des mots et des images contemporaines, les débutants, sont ensuite beaucoup plus réceptifs aux références anciennes qui deviennent dès lors, pour eux, plus signifiantes. Mon taijiquan (celui que je vis et que je transmets) se veut mémoire du passé, célébration de l'instant et annonce de l'avenir.

Chaque art interne - ainsi que les autres arts traditionnels chinois - se réfère aux trois piliers de la pensée classique chinoise : le yin/yang, les cinq éléments, les huit trigrammes (fondement du Livre des mutations). Le taijiquan se focalise sur l'intégration des complémentaires opposés. Le xingyiquan est fondé sur cinq techniques en rapport avec les cinq éléments. Le baguazhang est caractérisé par de multiples transformations.

J'utilise les notions de tiers inclus, de systémique et de processus qui leur font écho.

Au travers de multiples allers-retours, les symboliques traditionnelles et les concepts scientifiques s'éclairent, s'enrichissent et se fécondent mutuellement. Lorsque deux dynamiques opposées deviennent complémentaires (yin et yang), elles en engendrent une troisième (taiji). Dans une approche systémique, chaque élément interagit avec tous les autres ; c'est le cas dans la théorie chinoise des cinq éléments. Le bois, par exemple, engendré par l'eau engendre le feu ; dominé par le métal, il domine la terre.

La pratique du taijiquan et, plus encore celle du baguazhang, nous font découvrir que tout est en mouvement. La seule chose permanente est le changement. Nous sommes ainsi amenés à passer d'une approche priorisant les schémas à une vision privilégiant les processus.



Les sciences cognitives nous montrent l'importance de la métaphore, les vertus de l'analogie et l'importance de l'apprentissage par corps. Toutes les pratiques taoïstes prônaient, sous d'autres appellations, ces modes opératoires.

La complexité se réfère à une logique dialogique (tiers inclus/taiji), à une causalité circulaire (systémique/cinq éléments) et au principe hologrammatique. Dans un hologramme, chaque partie contient la totalité de l'information. Le principe hologrammatique reformule l'intuition de la pensée taoïste : « tout est dans la partie qui est dans le tout ». Un jour, alors que je commençais à percevoir dans le corps de Men Hui Feng et à sentir dans mon propre corps le début de l'incorporation des principes du taijiquan, j'ai regardé sa main. Ce fut une révélation. C'est comme si je la voyais pour la première fois. Tout le taijiquan s'exprimait dans sa main ... ainsi que dans sa respiration, et son regard.

Niels Bohr, prix Nobel de physique en 1922, a participé à l'élaboration de la théorie quantique. Lors de sa visite en Chine en 1937, il est interpellé

par la ressemblance entre son concept de complémentarité et les archétypes chinois yin et yang. Fait chevalier en 1947, l'armoirie de son blason est composé du symbole taiji et de la devise *Contraria sunt complementa*. En 1961, à Copenhague, il propose une épistémologie nouvelle fondée sur le principe de complémentarité.

Les travaux de Stéphane Lupasco nous aident à prendre la mesure de cette révolution conceptuelle. La logique du tiers inclus se distingue de celle de la dialectique. La thèse (position) et l'antithèse (opposition) se dissolvent dans la synthèse (composition). Dans la théorie du tiers inclus, les polarités subsistant intactes, engendrent, à un autre niveau de réalité, un troisième terme. Ce qui semble contradictoire à un palier devient non contradictoire lorsque l'on change de palier. C'est ce que le taijiquan propose : se hisser au niveau du « faîte suprême ». Ce changement d'échelle suppose une conversion du regard, implique une conversion de l'être. Il ne s'agit plus de faire du gris en mélangeant le noir et le blanc mais bien de les

intégrer dans une dynamique unifiante, fécondante et créatrice.

La révolution conceptuelle annoncée par le romantisme s'opère avec la théorie de la relativité et la naissance de la physique quantique. Ce nouvel esprit scientifique s'infiltré peu à peu, non sans peine, dans divers champs disciplinaires.

La physique quantique, par son approche holistique, organique et écologique de l'univers établit une rupture radicale avec la conception mécanique du monde. Pour elle, le tissu cosmique est intrinsèquement dynamique. Elle met en évidence les interactions, l'enchevêtrement de l'espace et du temps, l'interdépendance de toutes les parties de l'univers, l'influence de l'observateur. Pour la physique quantique, le vide est plein de possibles, tout est perpétuellement en mouvement et se transforme.

Nombre de physiciens font des rapprochements avec divers modèles traditionnels : Fritjof Capra (Le Tao de la physique) et Niels Bohr avec le taoïsme,

Erwin Schrödinger et Olivier Costa de Beauregard avec la métaphysique hindouiste, Basarab Nicolescu (L'homme et le sens de l'univers) avec la gnose de Jacob Boehme...

La physique quantique, comme le taijiquan nous font expérimenter les modifications du monde en fonction du dialogue que nous entretenons avec lui. Tous deux nous amènent à changer le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur les autres, à percevoir autrement les rapports espace/temps, matière/énergie et à reconsidérer notre place dans la nature.

Nous devons hélas constater que ce type de révolution conceptuelle réclame beaucoup de temps pour s'accomplir. Nombre de nos sciences, de nos concepts et de nos habitudes sont toujours régis par le paradigme étroit de la physique classique et de la pensée cartésienne. Albert Einstein déclara avec justesse qu'il est plus facile de briser un atome que de briser un préjugé.

La nouvelle science imaginée par le physicien Pauli, complice de Jung, est caractérisée par la conjonction (union des complémentaires). Jung, fondateur de la psychologie des profondeurs et Pauli, l'un des « pères » de la physique quantique ont eu une correspondance suivie pendant plus de vingt-cinq ans (*Correspondance 1932-1958*) sur la question de l'unité de la sphère physique et de la sphère psychique. Le 28 septembre 1952, Pauli fait un rêve particulièrement signifiant au niveau d'une nouvelle science réunissant la connaissance de soi et la connaissance des « objets » (*ibid.* : 137-139). Il se voit à l'université en compagnie d'une danseuse chinoise. La construction de la nouvelle maison des science réclame des luttes. La salle de cours se transforme au fur et à mesure de la danse effectuée par la Chinoise. Les deux étages de l'édifice se réunissent et n'en forment plus qu'un seul à la fin du rêve.

Le rêve de Pauli est le socle de la transdisciplinarité nourrie par le physicien Basarab Nicolescu. L'approche transdisciplinaire, dans laquelle j'inscris ma recherche, réunit les connaissances issues de

l'expérience intérieure, des arts et des sciences. Elle participe à l'émergence dans la réalité du rêve de Pauli.



# Chapitre 4

Principes actifs dans des  
protocoles simples

# Principes actifs dans des protocoles simples

---

## Prolonger l'oeuvre de Men Hui Feng

Même si les arts internes ne sont pas aussi anciens que le veut la légende ou que le pense nombre de pratiquants, l'accent mis sur le travail intérieur depuis plus d'un siècle a exercé une influence non négligeable sur la pratique et l'enseignement de ces arts. D'un point de vue formel, j'ai remarqué deux détails - dos bombé/poitrine rentrée et flexion/



extension souple des membres - qui favorisent la circulation du souffle dans le corps entier. J'ai remarqué que les angles utilisés au niveau des articulations en taijiquan sont ceux préconisés par l'ergonomie. La détente et la continuité génèrent des mouvements fluides. On peut donc penser que cette catégorie - arts internes - probablement artificielle à ses débuts, a développé, au cours de son évolution, les qualités dont elle se réclame. Il semble bien qu'ici encore nous ayons une belle illustration de la constitution d'une tradition par le biais de sa transmission.

En pratiquant le taijiquan, nous redécouvrons des évidences oubliées : la véritable connaissance s'acquiert dans l'agir, elle s'inscrit dans notre chair, elle se constitue dans les interactions avec notre environnement. Se baigner - ponctuellement - dans la dynamique d'un groupe dirigé par un maître dont le corps habité est parcouru par des flux vitaux non entravés représente une expérience incontournable pour qui veut progresser dans cette voie. Un individu libre et autonome trouvera davantage d'informations dans des livres et vidéos

choisis que dans les cours d'un enseignant « fournisseur de contenu », surtout si ces contenus sont limités et limitants.

Pour acquérir un supplément (d'âme), il lui faudra trouver un maître pédagogue qui stimulera son envie de creuser, éveillera son attention et encouragera sa capacité de remarquer. Au contact d'un tel éveilleur, chaque pratiquant est amené à réinventer le taijiquan.

Ce qui m'a le plus interpellé chez le Professeur Men Hui Feng, ce n'est pas le nombre extraordinairement élevé de styles qu'il connaît, mais la clarté, la netteté, la précision et la puissance de chacun de ses mouvements. Le trait le plus marquant est cette extrême sobriété, cachant aux curieux et révélant aux véritables chercheurs, la profondeur de sa démarche. Cette maîtrise exceptionnelle est l'aboutissement d'un travail acharné et intelligent pour approfondir l'art qu'il aime tant. En s'inspirant de la structuration du xingyiquan, tant au niveau des postures, des formes que de la méthodologie, il a élaboré durant les

années 1990 une méthode qui permet de se familiariser et d'incorporer les fondements du taijiquan. Je l'ai comparée à une « grammaire » et un « vocabulaire » de base. Durant une bonne dizaine d'années, j'ai été immergé dans ce qui, pour moi, était sa contribution majeure au rayonnement du taijiquan : une ouverture aux cinq styles principaux et un accès aux dimensions les plus essentielles via une pédagogie progressive. Dès les années 2000, il s'est consacré à la création de son propre style. C'est alors que j'ai pris mon envol pour de me ré-approprier ce legs inestimable et de le faire fructifier. Depuis plus de vingt ans, j'utilise cette méthodologie, je l'ai approfondie et complétée à différents niveaux.

Aujourd'hui, j'introduis une étape supplémentaire avec la création d'un enchaînement de dix mouvements dans chacun des cinq styles. Synthèses des principes actifs dans des protocoles simples, ces enchaînements demandent très peu d'espace, se mémorisent aisément et permettent un accès rapide aux nombreux bienfaits du taijiquan. Ces séries d'exercices sont

particulièrement recommandées pour l'amélioration de la santé ou pour les sportifs, artistes, managers souhaitant incorporer les principes du taijiquan dans leur activité.

Je les utilise de plus en plus dans mes cours, stages ou master classes de taijiquan. Après avoir assimilé ces mouvements fondamentaux, l'étude des formes complexes devient beaucoup plus facile. Les élèves avancés ont constaté combien cette approche les aide dans le ressenti du travail interne.

---

## Bref aperçu des protocoles

Les exercices préparatoires visent à accorder le corps à l'instar du musicien qui accorde son instrument. L'accent est mis sur l'ouverture des chaînes musculaires et articulaires dans les trois plans de l'espace en combinant trois couples de forces. Cet étirement en double spirale (application

du symbole yin/yang) défait les noeuds profonds, stimule la perception et provoque des ouvertures de champs de conscience.

Une série de cinq exercices développe attention et disponibilité, ancrage et centration, redécouverte de l'axe et de l'espace intérieur afin de favoriser la circulation du souffle dans le corps entier.

Huit techniques/méthodes proposent une exploration des huit directions (rose des vents). Pratiquées à droite et à gauche, elles stimulent l'équilibre sur divers plans. Elles sont pratiquées sur place et en déplacement.

La forme des dix réunit ces huit techniques. Les mouvements d'ouverture et de fermeture encadrent et se réalisent au même endroit (boucle). Pour ceux qui s'intéressent au symbolisme, ils découvriront au travers de ces huit mouvements emblématiques un itinéraire exceptionnel. Après avoir **repoussé le singe** fou (le mental) et retrouvé la fluidité du **mouvement des nuages**, le pratiquant apprivoise **le cheval sauvage** pour voyager dans les

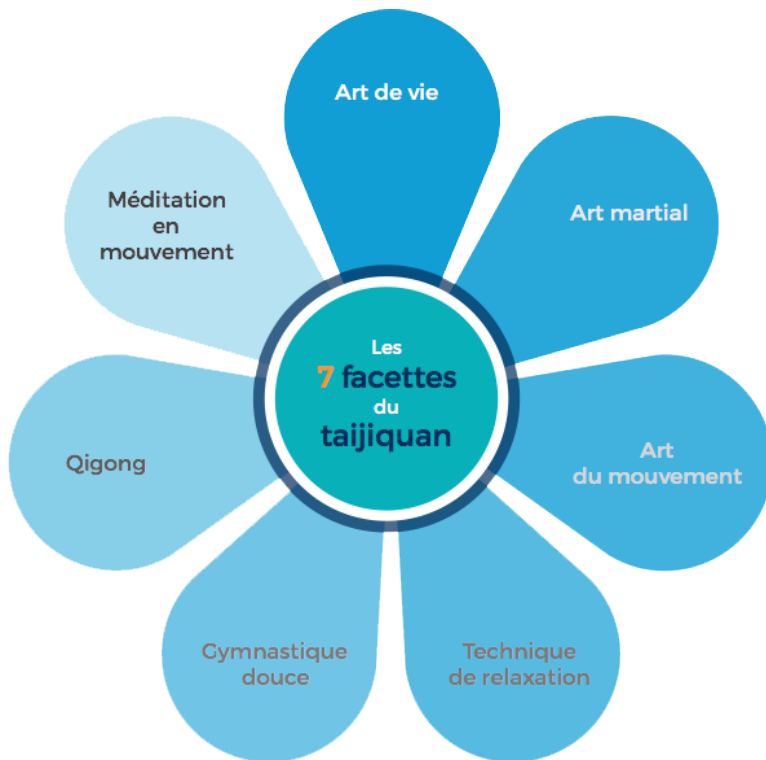
différents mondes. **Le coq d'or** annonce un jour nouveau marqué par la transformation intérieure. Guidé par **la fille de jade qui tisse**, il découvrira la trame au-delà de l'apparence des choses. Par un **coup de talon**, il bousculera un ordre trop établi et ouvrira la porte du coeur. En participant à la réunion du je-nous (**genou**), **il poussera** les dernières barrières. **En saisissant la queue de l'oiseau**, il achèvera l'oeuvre et s'envolera vers les mondes célestes.

---

## Sept facettes et neuf principes actifs

Pendant des années, je me suis questionné sur la définition du taijiquan : est-ce une gymnastique douce ? Une technique de relaxation ? Un qigong ? Un art du mouvement ? Un art martial ? Une méditation en mouvement ? Une voie (art de vie) ?

Un jour, j'ai réalisé que sa caractéristique principale est d'intégrer toutes ces facettes sans être un amalgame. J'ai ainsi pris conscience de sa richesse et de son arduité. En effet, très peu d'autres techniques offrent une telle palette. Notons également que très peu d'enseignants approfondissent et transmettent l'ensemble des sept facettes tout en les reliant entre elles.



En partant de cette définition, je me suis demandé quelles qualités étaient stimulées. La « boxe du faîte suprême » améliore la souplesse et le tonus musculaire (gymnastique douce), favorise la détente (technique de relaxation), approfondit la respiration (qigong), développe la coordination (art du mouvement), confronte à l'autre (art martial), éveille l'imagination et la conscience (méditation), permet une meilleure intégration (art de vie).

Ma définition du taijiquan intégrant sept facettes m'a permis de mettre en évidence neuf principes actifs. Cette approche s'est construite progressivement au cours de mes interventions dans de multiples contextes. En travaillant avec des sportifs, des artistes, des managers, j'ai appris à utiliser quelques mouvements simples puisés dans le vaste répertoire des arts internes afin de leur faire percevoir les principes gestuels (utilisation du corps entier de manière fluide et élastique), respiratoires (échange entre l'intérieur et l'extérieur) et attentionnels (disponibilité, vigilance). Une



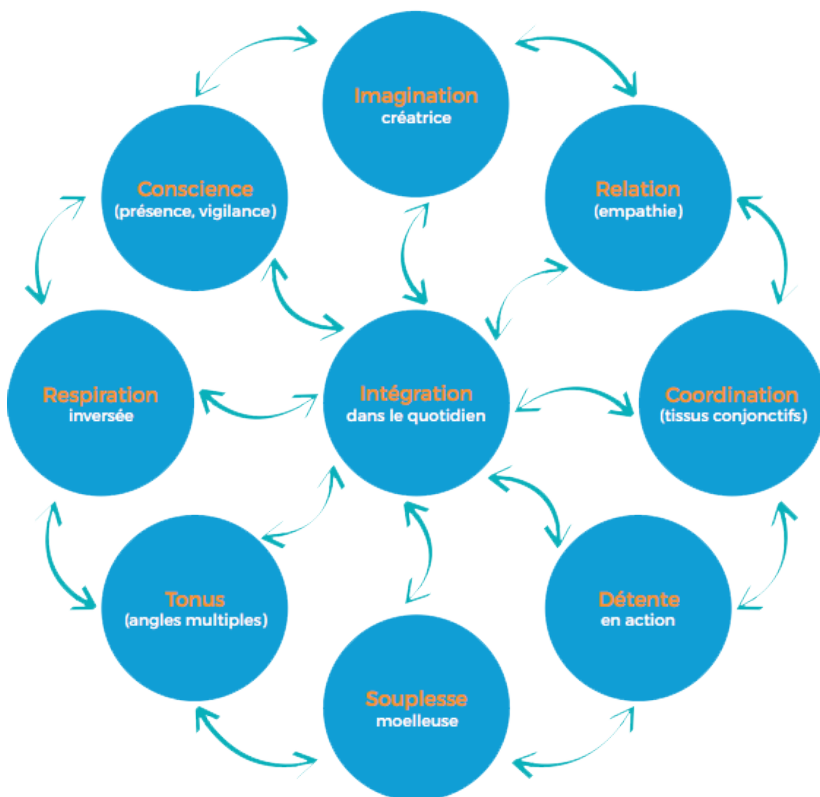
quinzaine d'années de collaboration avec l'équipementier automobile Faurecia m'a permis de participer à la création d'une ergonomie fondée sur les principes actifs du taijiquan éclairés par des notions de biomécanique, de physiologie de la perception et de l'action et de sciences cognitives. Le taijiquan est le fonds sur lequel je me suis appuyé pour nourrir ces expérimentations dans divers domaines. En retour, ces interventions ont nourri mon taijiquan.

Elles ont contribué à mettre en évidence ce qui agit (les principes actifs) dans cette pratique séculaire extrême-orientale et à le formuler de manière accessible. En comprenant plus aisément le mode opératoire, les pratiquants sont davantage motivés et plus rapidement autonomes. Ma propre pratique, mes réflexions, les retours des élèves de différents niveaux m'ont amené à réaliser à quel point le taijiquan développe chacune de ces qualités - ces neuf principes actifs - de manière très spécifique. La « boxe du faîte suprême » développe une souplesse moelleuse, tonifie les muscles sous de multiples angles, induit une détente active, utilise une

respiration inversée, travaille au niveau des tissus conjonctifs, cultive une relation d'empathie, utilise l'imagination active pour balayer divers champs de conscience (des états méditatifs aux états extatiques), vise finalement à intégrer toutes nos ressources dans nos diverses activités.

Afin de mieux cerner les interactions entre ces principes, je me suis livré à un travail de modélisation. Ces catégories (principes actifs) sont apparues en mettant en dialogue approche déductive et démarche inductive. Elles m'ont permis d'appréhender les contours et les dynamiques fondamentales du phénomène « taijiquan ». En m'interrogeant sur la pertinence de ces neuf catégories, j'ai amorcé la phase de mise en relation. Cette phase m'a littéralement projeté au coeur d'un tourbillon foisonnant. En côtoyant la multiplicité des possibles, j'ai ressenti un mélange de vertige et de fascination ponctués par des moments de clairvoyance. Ces moments privilégiés de vision clarifiée m'ont permis d'établir un recentrage duquel a émergé un modèle intégratif

favorisant une meilleure appréhension des relations structurelles et fonctionnelles.



Les neuf principes actifs du taijiquan

© Eric Caulier

Le modèle de base établit un premier rapport entre les différentes variables (les neuf principes actifs). La souplesse moelleuse favorise une alternance de tonus sans crispation et de détente dans toutes les parties du corps. Ces trois qualités induisent une

respiration profonde. Ces quatre facteurs entraînent un accroissement de la perception permettant des coordinations de plus en plus fines. L'ancrage et la confiance en soi qui en résultent permettent d'établir des relations fondées sur l'empathie. Cette reliance à soi-même et aux autres active l'imagination créatrice. Le lâcher prise qui en résulte fait voyager dans divers états de conscience. Sans forçage, cette nouvelle façon d'être et d'agir infuse le quotidien.

Le processus de modélisation s'est poursuivi selon les principes de la complexité. J'ai montré que l'on peut démarrer le processus en partant de n'importe lequel des neuf principes : de la détente, de l'imagination ou encore de la respiration. L'induction à partir de la conscience est particulièrement pertinente.

La respiration favorise la détente tout autant que la détente facilite la respiration ; l'imagination amplifie la conscience de même que la conscience stimule l'imagination. Les rétroactions sont partout présentes.

En poursuivant la recherche, on remarque que chacun des neuf principes interagit avec les huit autres dans une relation systémique et que chaque principe contient en lui-même le « germe » des autres (principe hologrammatique).

Ce long travail de maturation m'a permis d'expérimenter dans ma chair le fait que le taijiquan est bien une pratique de soi complète. J'ai perçu dans chaque fibre de mon être à quel point les neuf principes actifs sont liés. Les mouvements amples et les postures basses stimulent - tout autant qu'ils nécessitent - de la souplesse, du tonus, et une bonne condition cardio-vasculaire. L'optimisation est réalisée dans des gestes finement coordonnés. Cette coordination fine réclame une perception aiguisée du corps - tant au niveau de sa structure que de ses processus internes - et de son environnement. Ce type de perception nécessite de la détente, la détente requiert une respiration profonde. Les images intériorisées représentent des leviers puissants pour amplifier ou transformer les dynamiques internes. Ce type de travail intérieur stimule - tout autant qu'il nécessite - une attention

vigilante. Vu sous cet angle, le taijiquan apparaît comme une technique de conscience du corps qui au fil de la pratique développe des qualités d'écoute, de présence, de disponibilité, de bienveillance.



Stage de taijiquan à Tournai : complicité et présence

# CONCLUSION

Les anciens maîtres de gongfu privilégiaient les qualités morales aux qualités physiques. Le président d'honneur de notre École de taijiquan place l'éthique en acte en haut de la liste de nos priorités. Alfred Lavandy, magistrat honoraire, fut longtemps administrateur au Comité Olympique Belge. Son sens de la justice, nos longs échanges et surtout son exemplarité m'inspirent depuis plus de deux décennies et me guident dans cette voie. Quelle est la valeur de nombre de belles techniques ou de démonstration de force interne si elles ne sont pas accompagnées d'un souci de justesse par rapport au contexte et d'une recherche constante de cohérence entre les pensées, les paroles et les actions ? De façon souvent caricaturale et anachronique, il est vrai, nombre de héros de films de gongfu défendent le vrai, le juste et le bien et n'hésitent pas à se sacrifier pour leur idéal.

La dimension éthique m'apparaît comme fondamentale pour répondre aux défis contemporains. Alfred Lavandy m'a inculqué



l'importance de la redistribution des acquis, le respect des plus démunis, la valorisation envers et contre tout de l'humain et la plus-value de l'honnêteté envers les autres et surtout vis-à-vis de soi-même.

Lorsque je débutais dans l'enseignement du taijiquan, je privilégiais déjà les postures (gestes, attitudes, valeurs) claires, nettes et précises. Un enseignant bien connu dans le milieu qui préconisait l'absence de posture me railla alors. Je lui répondis qu'il existe un nom pour désigner l'absence de postures : « l'imposture ». Aujourd'hui, je réalise à quel point ces valeurs sont plus que jamais d'actualité. C'est en ayant confiance et en accordant sa confiance à qui en est digne, que nombre de rencontres anodines débouchent sur des aventures merveilleuses. Dans un monde de plus en plus déchiré où le combat de tous contre tous est devenu la règle, les individus cherchent un lieu pour se re-poser. Le taijiquan permet l'établissement d'un tel lieu en soi à condition que l'environnement offre l'ambiance favorable à de telles édifications.

La description de L'individu hypermoderne par Nicole Aubert est particulièrement interpellante. Addict à la communication, vivant constamment dans l'urgence et l'immédiateté, privilégiant les rencontres brèves et interchangeableables, l'individu hypermoderne est incapable d'éprouver un sentiment de continuité au sein d'entreprises constamment disloquées et restructurées. Continuellement dans l'excès, il se défonce et se brûle dans l'hyperactivité. Cette cavalcade effrénée l'empêche de se poser des questions sur le sens de la vie.

Sommes-nous dans l'hypermodernité dépeinte par Nicole Aubert ou dans la modernité liquide décrite par Zigmunt Bauman ou encore dans l'ère du vide annoncée par Gilles Lipovetsky ? Et si tout cela n'était qu'une période de dé-liaison transitoire propice à la disparition de modes d'être et d'organisation obsolètes et qu'en observant plus finement, sans à priori, nous pourrions voir l'émergence d'un nouveau monde qu'il est encore trop tôt pour nommer.

Michel Maffesoli, au fil de ses nombreux ouvrages, aborde la réalité contemporaine sous l'angle de la postmodernité. J'ai pu, en suivant ses séminaires, me familiariser avec ses analyses et visions stimulantes. Sans concessions ni catastrophisme, il nous plonge au coeur des mutations de société et nous offre de précieuses grilles de lecture des changements en cours. La quasi totalité du vocabulaire de Michel Maffesoli est en phase avec celui des arts internes chinois : enracinement dynamique, présentéisme, reliance, organicité, vitalisme, médiance, syntonie, empathie, participation mystique et magique, etc. L'ambiance hérétique, rebelle, sauvage caractéristique du taoïsme se retrouve dans la postmodernité. Les arts martiaux chinois ont toujours été une affaire de clans/tribus plutôt que d'institutions. « Observer l'émergence des choses et accompagner leurs métamorphoses » est le message quintessentiel du Yijing/ Livre des Mutations, fondement de la culture chinoise. C'est aussi la position qu'adopte Michel Maffesoli. Les éléments clefs de l'approche de son maître Gilbert Durand, depuis les schèmes

posturaux jusqu'aux archétypes en passant par l'imaginaire sont au/le cœur des arts internes.

Ce qui ressurgit aujourd'hui dans l'imaginaire postmoderne se rapproche de ce que les Chinois désignent par le terme *ganying*. *Ganying* exprime cette idée de résonance et ce principe d'interdépendance selon lequel, dans l'univers, toutes les choses sont en relation et s'influencent mutuellement.

Les sujets sociaux sont contenus dans le monde tout autant qu'ils contiennent le monde dans leurs corps. En effet, les normes institutionnelles, les valeurs sociales ainsi que les relations de pouvoir s'incorporent par mimétisme, le plus souvent de manière non consciente. Ces habitudes corporelles acquises sont rarement remises en question.

Au travers du taijiquan, je poursuis un projet mélioriste qui passe par le souci, le soin et la connaissance du corps. Cette méthode plongeant ses racines dans les anciennes pratiques taoïstes s'enrichit des éclairages scientifiques les plus

récents. Cette expérience de plusieurs décennies de pratique, de recherche et de transmission est caractérisée par la mise en évidence de quelques postures, mouvements et principes d'une simplicité déconcertante. Ré-apprendre à se tenir debout en conscience, bouger plus librement, se mettre en marche, s'ouvrir (à la vie), toucher l'autre et être touché par l'autre, concevoir autrement les frontières et notre rapport à l'environnement en se sentant enchevêtrés dans de multiples réseaux et toiles vivantes.

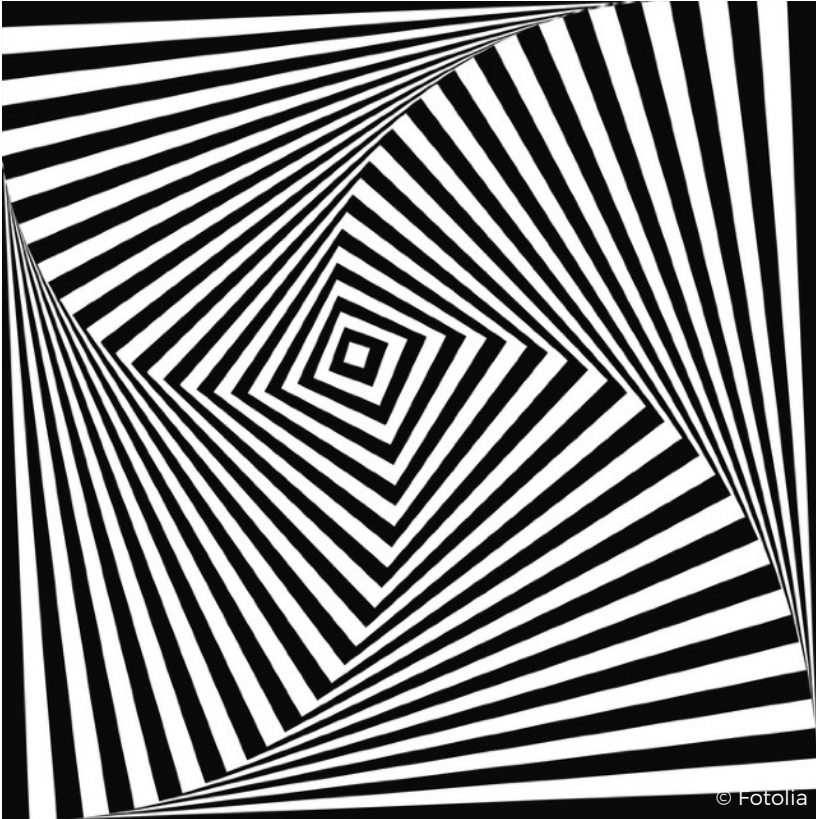
Le taijiquan, pour moi, ne propose pas une santé au rabais ; l'équilibre qu'il instaure n'est pas de l'ordre d'un immobilisme réconfortant. Le terme même de « taiji » contenant les idées de limites et d'extrême nous indique que le déploiement des potentialités passe par la lutte/quan. Lors de mon cheminement, des portes intérieures ne se sont ouvertes que lorsque j'avais épuisé toutes mes résistances et tous les possibles. En flirtant avec les limites et en côtoyant la démesure, certains se grillent, d'autres acquièrent une « grande santé ». Je pense qu'une certaine manière d'aborder le taijiquan permet de

mobiliser ce mode de fonctionnement exceptionnel en situation ordinaire.

La pratique de la « boîte du faîte suprême » commence par la mimêsis : une belle opportunité pour l'enseignant de faire prendre conscience de son empreinte dans nos vies. En émulant le mouvement à partir d'une disposition intérieure (objet du neigong), nous entrons dans l'ordre de la genesis. En restaurant ainsi notre pouvoir d'agir, nous neutralisons certains effets pervers des diverses empreintes. Dans la foulée, je propose, à partir du geste, d'explorer les étonnantes capacités d'assimilation et de projection du corps humain pour progressivement assimiler le monde en se projetant dans le monde. Ce type de pratique, considérée comme dérisoire par les comptables en recherche de profits immédiats, nous plonge au coeur de l'art de vivre. Tel le pharmakon qui contient à la fois le poison et remède, nos gestes de combat sont des gestes de guérison.

En situation de crise, les corps humain et social accèdent à des ressources cachées. Ce petit ouvrage

n'a d'autre ambition que de partager l'une de ces voies d'accès.



Background optical illusion de Vasarely



# BIBLIOGRAPHIE



AUBERT, N. (2004). L'individu hypermoderne. Éres.

BAUMAN, Z. (2013). La vie liquide. Fayard.

BILLETTER, J.F. (2001). L'art chinois de l'écriture. Skira Seuil.

CAPRA, F. (1994). Le tao de la physique. Sand.

CAULIER, E. (1998). Voyage au coeur du taijiquan. Trédaniel.

CAULIER, E. (2005). Taijiquan, mythes et réalités. Dervy.

CAULIER, E. (2010). Comprendre le taijiquan. EME.

CAULIER, E. (2012). Pratique de soi, empathie et approche compréhensive par le Taijiquan. In B. Andrieu & G. Richard (dir.), L'expérience corporelle (pp. 135-145). AFRAPS.

CAULIER, E. (2014). Le taijiquan : une voie d'incorporation et de compréhension des nouveaux paradigmes. *Plastir*, 37, 86-107.

CAULIER, E. (2015). Du geste formel à la gestuelle habitée : la voie du taijiquan. *Recherches & Educations*, 13, 59-71.

CAULIER, E. (2016). La transe dans la pratique du taijiquan. In S. Baud (dir.), *Anthropologies du corps en transes* (pp. 367-387). *Connaissances et Savoirs*.

CAULIER, E. (2016). Taijiquan. In B. Andrieu (dir.), *Vocabulaire international de philosophie du sport* (pp. 491-498). *L'Harmattan*.

CAULIER, E. (2016). *Prendre conscience du corps*. UPPR.

CORBIN, H. (2006). *Temple et contemplation*. *Entrelacs*.

DESPEUX, C. (1998). La moelle du phénix rouge - Santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle. Guy Trédaniel.

DURAND, G. (1996). Science de l'homme et tradition. Albin Michel.

DURAND, G. (1992). Les structures anthropologiques de l'imaginaire. Dunod.

ELIADE, M. (1991). Le yoga - Immortalité et liberté. Payot.

ELIADE, M. (2007). Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase. Payot.

FLEURANCE, P. (2009). Introduction. Intellection, 52, 7-27.

GAUDIN, T. (1990). 2100 Récit du prochain siècle. Payot.

GAUDIN, T. (2013). L'impératif du vivant - Suggestions pour la réorganisation du monde. L'Archipel.

GRUAU, M. (1999). L'homme rituel. Métailié.

HOBBSAWM, E. & RANGER, T. (2012). L'invention de la tradition. Amsterdam.

LIPOVETSKY, G. (1989). L'ère du vide - Essais sur l'individualisme contemporain. Gallimard.

LUPASCO, S. (1987). Le principe d'antagonisme et la logique de l'énergie. Rocher.

MAFFESOLI, M. (2000). L'Instant éternel - Le retour du tragique dans les sociétés postmodernes. Denoël.

MAFFESOLI, M. (2006). Du nomadisme - Vagabondages initiatiques. La Table Ronde.

MAFFESOLI, M. (2007). Le réenchantement du monde - Une éthique pour notre temps. La Table Ronde.

MIDOL, N. (2010). Écologie des transes. Téraèdre.

NICOLESCU, B. (1995). L'homme et le sens de l'univers. Félin.

NICOLESCU, B. (1996). La transdisciplinarité - Manifeste. Rocher.

NIETZSCHE, F. (1978). Fragments posthumes. Gallimard.

PAULI, W. & JUNG, C. G. (2000). Correspondances 1932-1958. Albin Michel.

PERNICE, C. (2007). La racine du léger - Taiji Quan & Système nerveux. You Feng.

RIFKIN, J. (2011). Une nouvelle conscience pour un monde en crise - Vers une civilisation de l'empathie. Les Liens qui Libèrent.

ROBINET, I. (1991). Histoire du taoïsme - des origines au XIVe siècle. Cerf

SCARR, G. (2015). Biotenségrité - La base structurelle de la vie. Sully.

SCHIPPER, K. (1997). Le corps taoïste. Fayard.

STIEGLER, B. (2016). Dans la disruption - Comment ne pas devenir fou ? Les Liens qui Libèrent.

**ECOLE DE TAIJIQUAN**

---

ERIC CAULIER

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

